

*Je pense depuis plus d'un an recourir à l'aide d'un sexologue, mais je ne sais comment faire pour m'adresser à une personne en qui j'aurais suffisamment confiance pour aborder cette question. Comment être sûre que la personne en face de vous est digne de confiance ?*

Se livrer sur son intimité, ce n'est souvent pas une démarche facile... Comme si il y avait une norme, un idéal auquel correspondre... Quand il s'agit de sexualité, nous nous sentons fréquemment timides, vulnérables, voire honteux... De nombreuses personnes ont des questions ou des problèmes dans ce domaine, peu osent en parler et chercher des solutions, et pourtant, les premières appréhensions dépassées, lorsqu'on se sent accueilli, la parole se libère. Un sexologue est habitué à parler de sexualité avec franchise et respect, il a l'art de mettre à l'aise et d'aider à dépasser les tabous. Comment faire confiance à un professionnel ? Et bien sans doute en se fiant à soi-même d'abord, à ses perceptions face à la personne. Car un professionnel est avant tout un être humain et les affinités interviennent dans la naissance d'un climat de confiance. Avez-vous confiance en ses compétences ? Vous sentez-vous écoutée et respectée ? Si d'aventure on ne se sent pas au bon endroit, comme pour d'autres spécialistes, mieux vaut chercher ailleurs. Certaines personnes attendent des professionnels qu'ils aient réponse à tout, voire même qu'ils résolvent le problème d'un coup de baguette magique. Il y a des réponses concrètes, des informations précises qui manquent parfois et suffisent pour débloquer une situation. Mais il arrive aussi que les questionnements impliquent un cheminement, il faut alors entamer un processus de recherche personnelle qui permettra aux réponses de se révéler d'elles-mêmes, fruit d'un mûrissement, d'un changement de point de point de vue, d'une attention nouvelle à soi-même. Un sexologue, comme un thérapeute, peut se servir de différents outils, correspondant à différentes perspectives pour appréhender une difficulté, associés à ses qualités humaines et professionnelles, il faut que l'ensemble convienne à votre besoin et à votre personnalité.

La liste des sexologues appartenant à la SSUB (société des sexologues universitaires de Belgique) se trouve sur le site [www.ssub.be](http://www.ssub.be) - on peut se renseigner également dans les plannings familiaux.