

L'ESSENTIEL DU CONSENTEMENT ET DE LA SÉCURITÉ

Un mémo pratique proposé par Lysandra Nox

1. Qu'est-ce que le consentement éclairé ?

Dans toute pratique intime, et plus particulièrement dans le BDSM, le consentement ne se devine pas : il se discute, se valide et se respecte à chaque instant. Il repose sur trois piliers fondamentaux :

- **Libre et éclairé** : Chacun doit savoir ce qui va se passer, sans pression, manipulation ou contrainte.
- **Enthousiaste** : Un "oui" doit être motivé par l'envie et le désir partagé, pas par simple résignation.
- **Réversible** : Le consentement d'un instant peut être retiré à tout moment. Si la situation change ou si le malaise s'installe, l'action doit s'arrêter immédiatement.

2. Le code des feux de circulation (La Négociation)

Avant de se lancer, il est indispensable de poser les bases de ce qui est accepté ou non. On utilise souvent la méthode des trois couleurs :

-  **VERT** : Les pratiques désirées, validées et encouragées. Tout le monde est sur la même longueur d'onde.
-  **ORANGE (ou JAUNE)** : Les pratiques de "test" ou sous conditions. Cela demande de la prudence, un rythme adapté ou la mise en place d'un signal pour ralentir et vérifier que tout va bien.
-  **ROUGE** : Les limites absolues (hard limits). Ce sont les interdits stricts qui ne peuvent pas être franchis, sous aucun prétexte.

3. Le mot de passe de sécurité (Le Safe Word)

Le *safe word* est un outil de communication vital en pleine session. Il permet de s'affranchir des jeux de rôle où le "non" peut parfois faire partie de la fiction (*negs/low-space*).

- **Comment le choisir** : Il doit être un mot simple, neutre, qui n'a rien à voir avec le contexte de la session (par exemple un fruit, un objet, ou un mot de couleur inhabituel).
- **Comment l'utiliser** : Dès que le mot de passe est prononcé, l'action s'arrête **immédiatement**, sans discussion, pour faire le point sur la situation.

4. Ne pas oublier l'*Aftercare*

Le voyage ne s'arrête pas à la fin de la pratique. L'*aftercare* (les soins post-session) est un moment crucial de retour au calme physique et émotionnel.

- Il s'agit de s'accorder de l'attention, de la douceur, de l'écoute, de l'hydratation et parfois de rassurer l'esprit si une baisse d'énergie (le *drop*) survient.

Envie d'aller plus loin ?

Ce mémo pose les bases de la sécurité, mais la communication, la psychologie des dynamiques de pouvoir et l'art de la soumission consentie demandent un apprentissage plus approfondi.



Pour approfondir : Retrouvez l'intégralité de mes méthodes, analyses et conseils détaillés dans mes tomes éducatifs disponibles sur mon site.