

LA SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE : GÉRER LES TRIGGERS ET LA VULNÉRABILITÉ

Un guide essentiel pour explorer en toute sécurité - Par Lysandra Nox

1. Qu'est-ce qu'un "Trigger" (Déclencheur) ?

Dans le cadre de pratiques intimes ou de dynamiques de pouvoir, un *trigger* est un stimulus (un mot, un geste, un ton de voix, une situation) qui ravive de manière involontaire un souvenir douloureux, un traumatisme passé ou une angoisse profonde.

- **Ce n'est pas un caprice** : C'est une réaction automatique du système nerveux qui se met en mode alerte (combat, fuite ou figement).
- **Pourquoi en parler** : Anticiper ses déclencheurs et connaître ceux de son ou sa partenaire évite les malentendus et protège la relation.

2. Cartographier ses zones de vulnérabilité

Avant de s'engager dans des jeux de rôle intenses ou de soumission, il est recommandé de faire un point sur sa propre cartographie émotionnelle :

- **Quels sont les thèmes ou les mots totalement exclus pour moi ?** (Par exemple : certains champs lexicaux, des situations d'humiliation non consenties, ou des rappels d'expériences passées négatives).
- **Comment mon corps réagit-il quand je panique ?** (Blocage de la respiration, tremblements, silence, larmes). Connaître ses propres signaux d'alerte permet de les repérer plus tôt.

3. Le plan d'action en cas de "Trigger"

Si une situation active un déclencheur en pleine session, voici les étapes à suivre pour réagir sagement :

-  **Activer immédiatement le Safe Word** : C'est la règle d'or. Le mot de passe coupe net la dynamique de jeu et ramène à la réalité bienveillante.
-  **Stopper l'action sans culpabilité** : Le "top" (ou dominant) doit décrocher instantanément de son rôle pour se positionner dans l'écoute et le soutien.
-  **Activer le cocon de sécurité** : Sortir de la pièce ou du contexte de jeu, s'envelopper dans une couverture, boire de l'eau, et se couper des stimuli intenses.
-  **Débriefing à froid** : Une fois le système nerveux redescendu, analyser ce qui s'est passé, sans jugement, pour ajuster les limites lors des prochaines sessions.

4. Les erreurs à éviter

- **Minimiser la réaction de l'autre** : Dire "ce n'est qu'un jeu" ou "tu exagères" brise la confiance indispensable à toute pratique saine.
- **Vouloir "forcer" pour guérir** : Le BDSM n'est pas une thérapie de choc. Affronter ses peurs doit se faire de manière consentie, progressive et accompagnée, jamais par la force.

 **Envie d'aller plus loin ?** Comprendre la complexité psychologique des profondeurs de l'âme, la gestion des peurs et la construction d'une confiance inébranlable demande un véritable travail de fond. Retrouvez toutes mes analyses et mes conseils d'experte dans mes tomes éducatifs, conçus pour vous accompagner vers une pratique éclairée et mature.