

LE GUIDE DE L'AFTERCARE : LA DESCENTE ÉMOTIONNELLE

Prendre soin de soi et de son partenaire après l'intensité - Par Lysandra Nox

1. Qu'est-ce que l'*Aftercare* ?

L'*aftercare* (ou les soins post-session) désigne l'ensemble des attentions physiques et psychologiques apportées après une pratique intense, une session de soumission ou un jeu de rôle impliquant de fortes charges émotionnelles.

- **Pourquoi c'est vital** : Le corps et l'esprit sortent d'un état d'adrénaline et de libération d'hormones (endorphines, ocytocine, cortisol). Le retour à la réalité peut provoquer une vulnérabilité soudaine, appelée le *drop*.
- **Pour qui** : Pour le "top" comme pour le "bottom", chacun peut traverser une phase de fatigue ou de sensibilité accrue.

2. Le phénomène du *Drop* (Descente émotionnelle)

Le *drop* est une baisse d'énergie psychologique ou physique qui survient souvent quelques heures (parfois le lendemain) après une session intense.

- **Les signes fréquents** : Une sensation de vide, une tristesse inexpliquée, une grande fatigue, une hypersensibilité ou une irritabilité.
- **Ce qu'il faut retenir** : Ce n'est pas un échec, c'est une réaction chimique et émotionnelle tout à fait normale. Elle se prévient et s'accompagne grâce à la douceur.

3. La checklist des bons réflexes post-session

Voici les actions simples à poser immédiatement après l'action pour assurer une transition douce :

- 💧 **L'hydratation et le sucre** : Boire de l'eau, manger un morceau (sucre rapide ou en-cas réconfortant) pour stabiliser la tension et l'énergie physique.
- 🤗 **La chaleur et le contact** : Un câlin prolongé, une couverture douce, un vêtement chaud. Le contact physique sécurisant favorise la sécrétion d'ocytocine (l'hormone de l'attachement).
- 🗣️ **La déconnexion en douceur** : Un débriefing bienveillant mais sans pression. On vérifie que tout le monde va bien, on verbalise les beaux moments, on se rassure.
- 🛌 **Le repos** : S'autoriser à dormir ou à buller tranquillement, sans obligation de repartir immédiatement dans le tourbillon du quotidien.

4. Les erreurs à éviter

- Ne pas abandonner son partenaire seul(e) et sans un mot juste après la fin de la session.
- Ne pas banaliser ou juger une baisse de moral post-session (*drop*).
- Ne pas négliger l'état de fatigue physique du corps (courbatures, émotions refoulées).

🔥 **Envie d'aller plus loin ?** La gestion des états psychologiques complexes et l'art de maîtriser les dynamiques de pouvoir jusqu'aux phases de retour au calme s'apprennent. Retrouvez l'analyse approfondie de ces mécanismes dans mes tomes éducatifs, conçus pour vous guider pas à pas dans votre pratique.