Stéphanie Doe

Suis-je prêt·e à sortir ce soir ?
Check-list de calibration avant un événement BDSM

À utiliser avant un munch, une play party, une jam shibari ou toute autre soirée, pour faire le point avant de partir.

Moi, avant de partir *Mon propre état, indépendamment de l'événement*

- ☐ Je me sens légitime d'y aller, même en étant débutant·e ou en venant seul·e
- ☐ J'ai identifié mes limites pour cette fois, et un cadre un peu en dessous de ce que je me sens capable d'explorer (voir plus bas)
- ☐ J'ai repéré ce qui, dans mon état du jour, pourrait influencer mon consentement ou mon jugement ce soir
- ☐ Je ne compte pas sur l'alcool ou une substance pour me sentir à l'aise
- ☐ Je fais la différence entre un désir réel et existant et une opportunité sur le moment

L'organisation *Les signaux de confiance côté événement*

- ☐ Les organisateur·rices ont répondu à mes questions, je sais que cet évènement est adapté à mon niveau
- ☐ Des angels sont annoncé·es et identifiables pour la soirée
- ☐ Les pratiques ou thèmes sensibles de la soirée sont annoncés à l'avance
- ☐ L'événement a une réputation confirmée dans la communauté, pas seulement le bouche-à-oreille d'une seule personne

Mon accompagnement et ma communication *Si je viens seul·e, accompagné·e ou avec un·e partenaire*

- ☐ Le cadre que je ME pose pour cette soirée (ce qui est non négociable, ce qui est variable selon comment je me sens et selon le degré de confort ce soir) :

.....

- ☐ Ce que j'aimerais explorer et dans quel contexte/ avec quelles conditions :

.....

- ☐ Si je joue avec quelqu'un ce soir, nous avons discuté de nos limites et de nos attentes avant la soirée

Limites fixes + ce que je fais pour moi si elles sont touchées (arrêter le jeu, trouver du soutien):.....

- ☐ Nous avons des mots de sécurité clairs : .....
- ☐ Je sais qui contacter sur place en cas de besoin, angel ou organisateur·rice : .....

Mon après *Ce qui m'attend au retour*

- ☐ J'ai prévu un temps de repos après la soirée, qu'il y ait eu du jeu ou non
- ☐ J'ai une personne avec qui débriefer à chaud si besoin : .....

stephaniedoe.fr | selon l'article L122-4 du CPI : Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'autrice et ses ayants-droits est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction partielle ou totale

Comment lire mes réponses

Tout est coché Vous êtes prêt·e à sortir sereinement. Le reste se joue sur place, à votre rythme.

Des cases vides en « L'organisation » La prudence s'impose. Recontactez les organisateur·rices avant de vous engager, ou choisissez un autre événement.

Des cases vides en « Moi » Ce n'est probablement pas le bon soir, et ce n'est pas un échec. Se donner la permission de reporter fait partie de la préparation.

Des cases vides en « Accompagnement » Prenez le temps d'en discuter avant d'y aller, même si cela retarde le départ.

stephaniedoe.fr | selon l'article L122-4 du CPI : Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'autrice et ses ayants-droits est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction partielle ou totale