

# BASES DE LA SÉCURITÉ DANS LES CORDES

## J'AI DES FOURMIS DANS LES MAINS, LE BRAS BLEU OU UN PIED ENGOURDI. C'EST GRAVE ?

Non.

Les sensations de picotement, d'engourdissement et le changement de couleur lorsqu'on est attaché-e sont la conséquence normale d'une compression légère des vaisseaux sanguins superficiels. Tout revient à la normale quand on vous détache !

## VÉRIFIER SON NERF RADIAL

L'accident le plus répandu en shibari est la compression du nerf radial. Ce nerf, qui contrôle certaines fonctions sensibles et motrices dans nos mains, est très vulnérable. Il est donc indispensable de vérifier qu'il n'est pas en train d'être comprimé lorsque des cordes passent sur les bras.

Heureusement, cette vérification se fait assez facilement en levant le pouce et le poignet une fois toutes les 30 secondes environ. Si on ne peut plus faire l'un de ces deux mouvements, c'est qu'il faut retirer ou déplacer délicatement les cordes placées sur le bras en question.

## AUTRES RISQUES PHYSIQUES À NE PAS OUBLIER

- La règle de base : jamais de cordes dans les articulations (chevilles, genoux, aines, poignets, coudes, aisselles et cou)
- Les marques et brûlures de cordes dues au frottement ou à la pression contre la peau
- Les chutes quand les bras sont attachés et que l'on ne peut pas se rattraper.
- Tous les problèmes soudains que l'on peut rencontrer dans la vie : malaise vagal, évanouissement, crise d'angoisse...



## COUPER LES CORDES ?

### *Pourquoi ?*

*Parce qu'une situation imprévue ne nous laisse pas le temps de détacher.*

*Par exemple, si une alarme incendie se déclenche, une douleur vive soudaine apparaît ou un problème urgent survient, il vaut mieux abréger au plus vite la session.*

### *Comment ?*

*Avec un coupe-cordes ou une paire de ciseaux d'urgentiste, à toujours avoir à proximité lorsque l'on fait du shibari !*



# PRATIQUE DU CONSENTEMENT DANS LES CORDES

Quand on fait du shibari, il y a un fort enjeu de transfert de contrôle d'une personne envers une autre. Quel que soit le côté de la corde duquel on se trouve, il est indispensable de se questionner sur sa pratique du consentement.

## LE CONSENTEMENT EN 4 ADJECTIFS

**Éclairé** : on a au préalable reçu suffisamment d'informations précises pour faire un choix conscient des enjeux de la pratique.

**Explicite** : le consentement doit être exprimé verbalement et de façon claire. Un « peut-être » n'est pas un oui.

**Révocable** : à tout moment, un oui peut devenir un non, mais pas l'inverse.

**Libre** : le consentement doit être demandé sans pression ni chantage. L'emprise de substances qui altèrent le jugement peut aussi entamer fortement la capacité à donner un consentement éclairé.

## OUTILS ET CONSEILS

### La négociation

Avant une session de cordes, on discute de ce qu'on veut et ne veut pas faire. Si on débute, on parle des choses dont on est curieux·se sans avoir encore essayé et on se met d'accord sur la façon dont on les intègre à la pratique.

Notre conseil : y aller progressivement !

### Safeword et code couleur

Le safeword est un mot qu'on choisit au préalable et qui veut dire stop. On peut également choisir un geste. Les codes vert (tout va bien), orange (c'est difficile), rouge (on arrête) peuvent aussi aider à communiquer pendant la session.

### Le vetting

Le vetting est la pratique qui consiste à se renseigner sur un·e éventuel·le futur·e partenaire en demandant des informations sur cette personne auprès de ses partenaires, des autres pratiquant·e·s et/ou d'orgas locaux. Il est également possible de « vet » les profs et les événements !

### Pratiquer en public

Vous avez la possibilité de pratiquer pour la première fois avec quelqu'un·e ? On vous recommande de privilégier un cours ou une jam plutôt qu'un tête-à-tête.



## QUE FAIRE EN CAS D'INCIDENT ?

*Un bris de consentement peut être très difficile à gérer émotionnellement. On vous recommande de vous tourner vers des personnes de votre entourage pour obtenir du soutien. Faire appel à un·e professionnel·le de santé psy sensibilisé·e aux questions de consentement peut aussi être une aide.*

*Si vous vivez une situation difficile suite à un bris de consentement survenu chez Port d'Attaches, vous pouvez venir nous en parler ou nous écrire.*

