

# L'Atelier de l'Intime

Un outil d'éducation sexuelle inspiré du jeu de rôle grandeur nature

créé by Axiel Cazeneuve

## Qu'est-ce ?

L'atelier de l'intime est un outil ludique et pédagogique à l'usage des professionnel·les d'éducation sexuelle, des adolescent·e·s désirant débiter leur vie sexuelle en toute sécurité et consensualité, des personnes en perte de confiance en elles et en leurs partenaires, des amant·e·s en recherche d'intimité, et plus généralement, des individus de tous genres et tous âges qui ressentent le besoin et l'envie d'expérimenter une sensualité plus saine et positive. L'atelier de l'intime est aussi, peut-être avant tout, un projet poétique ; c'est un jeu ; une érotisation du consentement, une réappropriation de son corps, une célébration de la confiance mutuelle ; c'est aussi, peut-être, une déssexualisation du contact ; un éloge de la tendresse ; une décentralisation de l'érogène.

C'est un outil inspiré par des techniques développées par les créateur·ice·s de jeux de rôle grandeur nature (GN), une pratique ludique immersive incarnée et sans public, proche du théâtre d'improvisation, qui consiste en la construction collective et éphémère d'une fiction collaborative. Une des principales caractéristiques du GN est son aspect profondément physique : les joueur·euse·s interagissent entre elle·ux et avec leur environnement avec leur corps pour seule interface. Pour cela, des techniques de sécurité et de calibrage émotionnels et physiques ont été créées pour faire en sorte que les joueur·euse·s ne

se blessent pas au cours du jeu, physiquement ou mentalement [1][2]. En outre, ces techniques ont elles-même été largement influencées par la pratique du BDSM, dans laquelle la sécurité et le consentement sont des notions cruciales. La technique dont cet atelier est tiré est celle des **feux de circulation**, utilisée pour déterminer le degré d'intensité acceptable pour les interactions en jeu basée sur le code couleur bien connu.

**L'atelier de l'intime est pensé comme un outil utilisable dans la vie réelle pour promouvoir une culture de sexualité positive et de consentement, à travers une éducation à la sexualité et à l'attention mutuelle.**

Il peut être pratiqué entre partenaires potentiels ou actuels, entre ami·e·s, ou par n'importe quelles personnes désireuses de tenter l'expérience de façon libre et consensuelle. Il est conçu en vue d'expériences humains et sensuelles plus sûres, ainsi, l'érotisme n'est pas la fin principale de cet outil, bien que construire et réagir au désir soit un élément clé du concept : cependant, l'atelier de l'intime peut être adapté et utilisé en toute sécurité à des fins de jeu érotique. Il peut également être à nouveau adapté en GN, à condition que le design d'un jeu s'y prête.

La positivité sexuelle embrasse la sexualité, dans une perspective où les seules choses qui comptent en lien avec une pratique, une expérience ou un acte sexuel sont le consentement, le plaisir et le bien-être des personnes impliquées ou affectées. La positivité sexuelle n'attribue pas de valeur morale aux différentes sexualités et aux divers actes sexuels. Elle nous aide à abandonner nos jugements et à accueillir la diversité de la sexualité humaine. [4]

Bien qu'il soit conçu pour deux participant·e·s, l'Atelier de l'Intime peut être partagé par plus de personnes consentantes. En outre, bien que les exemples utilisent un pronom personnel féminin, le genre des personnes n'a aucune importance dans cet atelier, et il peut être pratiqué par des personnes de tous genres.

## Erotiser le consentement

Au cours des dernières années, on a pu entendre parler, à de trop nombreuses reprises, de la soi-disant “zone grise” [5]. La zone grise est un terme utilisé pour décrire une rencontre sexuelle dans laquelle le consentement n'a pas été explicitement donné, mais qui est tout de même perçue comme ayant pu être consensuelle. **En vérité, la notion de zone grise est un produit de la culture du viol. Il protège les agresseur·se·s et minimise l'abus infligé, en créant une hiérarchie des agressions sexuelles.**

D'après le sociologue Eric Fassin, la notion de culture du viol est un outil pour permettre de concevoir la façon dont la violence sexuelle est perçue dans nos sociétés, et de lutter contre la perpétuation de ces représentations.

“Il s'agit de penser la violence sexuelle en termes culturels et non individuels, non pas comme une exception pathologique, mais comme une pratique inscrite dans la norme qui la rend possible en la tolérant voire en l'encourageant. Le viol apparaît ainsi comme un comportement extrême dans un continuum qui commence avec les comportements ordinaires, jugés normaux.” [6]

Au contraire, la culture du consentement met en avant le fait que seul un consentement explicite assure qu'une situation est véritablement consensuelle. **Seul “oui” signifie “oui”.** Par exemple, une loi adoptée en Suède en 2018 statue qu'**un rapport sexuel doit toujours être volontaire, et qu'un rapport sans consentement explicite est à présent légalement considéré comme un viol** [7]. Cette loi est un pas vers une culture du consentement.

La culture du consentement ne s'applique pas seulement au sexe : elle consiste à respecter ses propres choix et limites ainsi que ceux des autres. Pour expliquer ce qu'est le consentement, la bloggeuse Emmeline May, soutenue par une mise en vidéo de Blue Seat Studios, a élaboré la métaphore de la tasse de thé qu'on offre à une autre personne : si celle-ci refuse ou exprime de l'incertitude, alors la personne qui a préparé le thé ne devrait pas s'en offusquer, ni forcer l'autre à boire du thé. Le consentement, c'est aussi simple que ça. [8][9]

**L'Atelier de l'Intime est une tentative pour démontrer que la "zone banche" est carrément sexy.** Pour prouver que les personnes qui prétendent qu'il ne peut y avoir de rencontre sexuelle ou romantique sans une dose d'incertitude et d'abus ont tort. Pour se débarrasser de la Belle au bois dormant. Pour défendre le fait que le consentement n'est ennuyeux que si l'on n'a pas d'imagination, et que le sexe consensuel peut être érotique et émotionnellement satisfaisant pour tout le monde, indépendamment du genre, de l'orientation sexuelle, et de l'âge (dans les limites de la légalité). La culture du consentement se construit sur la confiance, le respect, la positivité sexuelle et corporelle : et puisque qu'il faut avancer pas à pas, l'Atelier de l'Intime est conçu pour permettre aux personnes de prendre conscience de leurs propres besoins, limites, et rythme, et les aider à les communiquer aux autres.

# L'Atelier de l'Intime

L'Atelier de l'Intime vise à vocaliser et demander le consentement. Il n'est pas spécifiquement conçu en vue d'un acte sexuel, et en compléter les étapes ne signifie aucunement le consentement à s'engager dans une relation sexuelle. En lieu de cela, il est conçu pour créer une intimité en toute confiance, sécurité, et attention mutuelle. Si le désir de s'engager dans une relation sexuelle suit l'Atelier de l'Intime, celle-ci doit être sollicitée explicitement, et la réponse doit être un "oui" enthousiaste. Les techniques de communication utilisées durant l'atelier peuvent toutefois être utilisées, si les partenaires sont à l'aise avec ça : cependant, ces techniques ne peuvent bien évidemment être mobilisées qu'avec les personnes qui ont participé à l'Atelier de l'Intime. Aussi est-il préférable, de façon générale, de faire usage de phrases dépourvues d'équivoque telles que : "Est-ce que c'est ce que tu veux ?" "Puis-je te faire ça ?" "Est-ce que tu es à l'aise avec ça ?", etc. Les réponses exprimant le consentement sont par exemple : "Oui !", "Carrément", "Avec plaisir", un hochement de tête enthousiaste... En revanche, "Peut-être", "Je ne sais pas", ou le silence n'expriment pas le consentement. En vérité, "**Peut-être**", "**Je ne sais pas**", "**Je ne suis pas sûr-e**", etc. **doivent être comprises comme "non"**.

Bien sûr, "**non**" veut dire "**non**".

## La technique

L'Atelier de l'Intime invite à progresser au travers d'étapes successives d'intimité physique, **décidées et discutées en amont entre les partenaires**. Il est essentiel qu'aucune issue spécifique ne soit décidée avant de réaliser l'atelier : en effet, **se raviser est toujours possible, et évoluer à travers toutes les étapes n'est pas nécessaire**. L'Atelier de l'Intime peut tout aussi bien durer quelques minutes que plusieurs heures : il est tout à fait possible de l'interrompre à n'importe quel moment. Lorsqu'une partenaire décide de mettre fin à l'atelier, l'autre partenaire doit immédiatement cesser tout contact physique et lui demander si ça va, comment elle se sent, et ce dont elle a besoin. Lui apporter un verre d'eau et une couverture peut par exemple constituer un moyen non-invasif de la réconforter. Sa partenaire peut également demander si elle veut un câlin amical, rester seule un moment, prendre une douche, etc.

Durant cet atelier, comme durant le sexe ou tout rapprochement intime, les partenaires sont particulièrement vulnérables l'une à l'autre: c'est pourquoi il est crucial que chacune se sente légitime à s'exprimer si elle ressent de l'inconfort ou de la détresse d'aucune sorte, sans craindre d'être jugée. En vérité, nulle ne peut juger personne ici, puisque chacune est également vulnérable et responsable de la sécurité et du confort de l'autre.

## Préparation

Les partenaires devraient se trouver dans un environnement confortable et sécurisant, où elles puissent rester seules durant un long moment sans être dérangées. Par exemple, une chambre au calme, avec un peu de musique, une lumière tamisée et une carafe d'eau à portée, peut constituer un environnement confortable. Des préservatifs, digues dentaires, du lubrifiant à base d'eau ou de silicone et des gants en latex (ou en silicone, en cas d'allergie) devraient également être disponibles, dans l'éventualité où s'ensuive un rapport sexuel [10]. Il est souvent plus facile de

s'engager dans des conversations et des actions intimes lorsque la lumière est éteinte : cependant, ne pas voir sa partenaire peut mener à manquer certains indices, comme un raidissement, un regard fuyant, ou une tension sur le visage, qui peuvent indiquer un malaise et révéler le besoin de s'assurer que la personne se sent bien. En effet, il n'est pas toujours aisé de s'exprimer à voix haute sur ses émotions : bien que cet atelier vise à rendre cela plus facile, il est également nécessaire d'apprendre à lire les indices non-verbaux que la partenaire peut donner.

Avant les ateliers, les partenaires doivent revoir les différentes étapes très attentivement. Elles peuvent écrire leurs propres étapes, adapter celles qui apparaissent ici, ou s'y tenir. Les étapes présentées ici se concentrent sur la partie haute du corps, en évitant la région génitale : en effet, cet atelier traite d'intimité, non de sexe. De plus, inclure la région génitale dans l'atelier pourrait créer une pression à s'engager dans un acte sexuel. C'est pourquoi la conception originelle de l'Atelier de l'Intime conseille de ne pas y inclure cette zone du corps : par ailleurs, bien que la région du torse apparaisse dans les étapes décrites ici, il est conseillé aux partenaires de s'interroger sur le fait d'inclure, ou non, les seins. En effet, les parties génitales, les seins, et les fesses sont les zones du corps les plus communément associées avec un rapport sexuel, mais aussi avec une agression sexuelle ou du harcèlement : elles peuvent être d'autant plus sensibles pour certaines personnes, et requièrent en conséquence un soin supplémentaire. Les cheveux peuvent aussi être une région sensible, en particulier pour les personnes munies de longs cheveux ou d'une barbe, pour qui leur toucher peut être fortement connoté avec une approche de séduction (parfois non désirée).

Les partenaires se doivent aussi de discuter de ce qu'elles savent les mettre mal à l'aise. Par exemple, une personne peut être à l'aise avec un contact léger sur les cheveux, mais pas avec le contact direct d'une main à plat sur leur tête ; une autre peut être particulièrement sensible aux chatouilles, et sa partenaire devrait alors faire attention à ne pas effleurer certaines zones sensibles ; d'autres pourraient ne pas supporter le contact d'ongles ; etc. Parler de ces choses est important, car elles pourraient mener à de la gêne et de l'inconfort durant l'atelier ; si les partenaires sont au diapason dès le départ, les choses se passeront encore mieux, de la façon la plus détendue et agréable possible. **Dans toutes les situations sociales, et encore davantage lors de rencontres intimes, la communication est la clé.** Afin de rendre ces sujets plus faciles à discuter, il est possible pour les partenaires d'écrire, au lieu de dire, ce qu'elles veulent et ne veulent pas faire, puis de les partager. Si une des personnes n'est pas à l'aise avec quelque chose, il est préférable qu'aucune des partenaires ne le fasse.

Exemple : Linn et Anna écrivent en privé leurs limites. Linn écrit que toucher, caresser et effleurer ne la gêne pas, mais que masser, si. Anna n'a pas de problème avec le fait d'être massée, touchée ou caressée, mais ne veut pas être effleurée. Durant l'atelier, il n'y aura ni massage, ni effleurement.

Quand toutes les partenaires se sentent prêtes et l'ont clairement exprimé, elles se positionnent face à face le plus confortablement possible, par exemple en tailleur sur le lit, ou couchées face à face sur le côté. Elles devraient être habillées, mais porter des manches courtes, car le contact peau contre peau fait partie de la construction de l'intimité physique. Les partenaires ne doivent pas retirer ou soulever les vêtements l'une de l'autre durant l'atelier : cependant, découvrir sa propre peau comme elle le souhaite peut être décidé par chaque partenaire en amont de l'atelier, ou durant celui-ci en communiquant explicitement. **Tout devrait être verbalisé, discuté, et**

**communiqué.** Quand elles sont installées confortablement, l'une des partenaires peut alors lancer l'atelier en utilisant l'échelle de couleurs.

*“Bleu ?*

*– Bleu.”*

## L'échelle de couleurs

La communication à propos de choses intimes peut être difficile. C'est souvent compliqué de demander un consentement explicite, et quand c'est fait, c'est encore plus compliqué de répondre. Refuser est sans doute la partie la plus difficile, puisqu'on peut ressentir de la pression à agir selon le désir de notre partenaire. Pour minimiser la honte, l'inconfort et les problèmes de communication, l'Atelier de l'Intime utilise une simple échelle de couleur. Il est possible de parler durant l'atelier, car c'est toujours bien d'exprimer ces émotions : de fait, renforcer l'échelle de couleur en posant davantage de questions directes sur le consentement, ou en décrivant son expérience du moment, est très sain et sécurisant. Si vous préférez rester silencieux·se·s, cependant, c'est également possible puisque l'échelle de couleur est la seule communication que les partenaires sont tenus d'utiliser : il est possible que ce soit la seule communication verbale durant l'atelier. L'échelle de couleur est plutôt simple et intuitive : avant de la détailler, cependant, il nous faut insister sur le fait que **le consentement est obligatoire** et que les deux partenaires doivent suivre les règles (à la fois l'échelle et les étapes) avec le plus grand soin.

**Ne devinez pas, demandez ; n'attendez pas, dites ; ne poussez pas ; ne mettez pas la pression ; ne faites rien que vous ne souhaitiez pas faire.** Le consentement est une médaille à deux faces : d'un côté, ne pas aller à l'encontre du désir de l'autre personne, mais de l'autre, ne pas aller non

plus à l'encontre de son propre désir. En effet, **dans de nombreuses situations, on peut se sentir incertain par rapport à quelque chose mais ne pas le dire, laissant penser à sa partenaire que c'est ok ; ça peut mener à des situations blessantes.** À la place, si vous n'êtes pas sûre, dites “Je ne suis pas sûre”, “Je ne sais pas”, “Attends” ; de cette façon, l'autre personne sait comment vous vous sentez et peut réagir en fonction. En utilisant l'échelle de couleur, vous pourriez simplement dire “orange”. **C'est aussi important de se souvenir que si l'une a fait tout comme il faut, demandé à sa partenaire comment elle se sentait et vérifiant régulièrement son consentement, elle ne devrait pas se sentir coupable si sa partenaire a dépassé ses limites.** À la place, la personne doit proposer du soin, de l'assistance, du soutien, et aider l'autre personne à mieux communiquer. Ce n'est pas de votre faute, mais vous ne devez pas non plus blâmer votre partenaire : au contraire, il s'agit d'arranger les choses avec elle.

Souvenez-vous qu'il est également normal de rire. En effet, le rire est une réaction normale à un inconfort léger, et peut exprimer une nervosité négative autant que positive : si votre partenaire rit, demandez-lui si elle va bien, utilisant le code “vert ?” ainsi que nous allons l'expliquer ci-dessous. Si vous riez, n'hésitez pas à dire “vert” spontanément pour rassurer votre partenaire, si c'est un rire positif. Rire est acceptable, c'est plaisant et ça fait du bien: bien que rire pendant le sexe soit perçu comme offensant ou insensible, c'est en vérité un excellent moyen

de créer du lien et de relâcher la tension. En conséquence, rire durant l'Atelier de l'Intime peut être vu comme une chaise très positive, et ne devrait pas être source de honte ou de culpabilité.

Vous ressentirez peut-être aussi le besoin de bâiller. En effet, relâcher la tension avec de la tendresse et de la confiance peut susciter des bâillements comme réponse automatique. Bâiller ne signifie pas qu'on s'ennuie : cela signifie simplement que le corps se relâche. En cas de doute, demandez simplement "orange ?" ou "as-tu envie de

continuer ?". Si la réponse est "vert" ou "oui", il est très probable qu'elle soit juste en train de se détendre. Si la réponse est autre, c'est tout à fait ok : terminez l'atelier et passez au débriefing.

L'échecle de couleur va de BLEU à VERT à ORANGE à ROUGE. Bleu indique le consentement à procéder à l'étape suivante ; vert, le confort dans l'étape actuelle ; orange, le besoin de revenir à l'étape précédente ; rouge interrompt entièrement l'atelier. **Pas de réponse = ROUGE.**

### "BLEU"

"Bleu?" est la question que l'on pose pour passer à l'étape suivante. **Ne demandez pas "bleu ?" avant de vous être assurées que la situation actuelle est ok, utilisant "vert ?". Ce ne doit pas être la même partenaire qui demande "bleu ?" à chaque fois, les partenaires devraient alterner afin de s'assurer que personne ne met l'autre sous pression.** Il est possible de se mettre d'accord pour alterner, avant ou pendant l'atelier, si c'est plus facile. **Pas de réponse = ROUGE.** À n'importe quelle étape de l'atelier, il est possible de l'interrompre, en utilisant "ROUGE" ou le verbalisant, parce que l'étape actuelle est confortable mais qu'on ne se sent pas d'aller jusqu'à l'étape suivante. Après avoir interrompu l'atelier, en cours ou à la fin, passez au débriefing : le débriefing permet de prendre soin de soi et de l'autre, de se comprendre, et peut apaiser des émotions négatives telles que le malaise, la honte ou l'auto-détestation.

Exemple : Linn et Anna sont à l'étape 4, "toucher le cou et le dos". Linn se sent très à l'aise, et prête à avancer à l'étape suivante. "Vert ?" elle demande. "Vert", répond Anna avec un sourire timide. "Bleu ?" demande à nouveau Linn, après un court moment. "Bleu", confirme Anna. Elles avancent à l'étape 5.

### "VERT"

"Vert" signifie que la situation est confortable. Il est aussi utilisé comme question, pour s'assurer que la partenaire est également à l'aise. **Pas de réponse = ROUGE.**

Exemple : Linn et Anna sont à l'étape 1, "toucher les mains". "Vert ?" demande Anna. "Vert", répond Linn, indiquant par là que la situation est tout à fait ok.

### "ORANGE"

"Orange" signifie que l'interaction présente est inconfortable, et que la personne préfère retourner à l'étape précédente. "Orange" **n'interrompt pas l'atelier, il le ralentit simplement : si elle se sent à l'aise pour avancer de nouveau, la personne qui a utilisé cette couleur peut proposer de réessayer l'étape suivante, en demandant "Bleu ?" et attendant que sa partenaire réponde avec la même couleur.** "Orange ?" peut également être utilisé comme une question, si

l'on sent que sa partenaire est mal à l'aise. Si la réponse est "orange", retournez à l'étape précédente. Si la réponse est "vert", restez à cette étape. **Pas de réponse = ROUGE.**

Exemple : Tandis qu'elles avancent à l'étape 4, "toucher le cou et le dos", Anna sent qu'elle se raidit alors que Linn se penche vers elle pour pouvoir toucher sa nuque. Elle dit "orange", et les dex retournent à l'étape 3, "toucher le torse". Linn demande "Vert ?" ; "Vert", répond Anna. Après quelque temps, elle se sent prête à continuer. "Bleu ?", demande-t-elle ; "Bleu", acquiesce Linn.

### **"ROUGE"**

**"Rouge"** signifie que l'interaction n'est pas du tout confortable. Chaque partenaire peut l'utiliser à n'importe quel moment pour interrompre l'atelier : l'autre partenaire cesse alors immédiatement tout contact physique et demande "Comment tu te sens ? Que puis-je faire pour toi ?". Il n'est pas nécessaire de s'excuser, puisque les deux partenaires ont utilisé l'échelle de couleur avec attention. Si une partenaire utilise "rouge", c'est peut-être qu'elle a mal jugé ses propres limites, se sent mal pour une autre raison, ou n'est simplement pas d'humeur à poursuivre. **Il est tout à fait ok d'utiliser "rouge"**. Après s'être assuré que la personne qui a dit "rouge" a tout ce dont elle a besoin et se sent mieux, les partenaires peuvent choisir de reprendre ou recommencer l'atelier. **C'est toujours la personne qui a dit "rouge" qui doit prendre l'initiative le cas échéant.**

Exemple : Anna et Linn sont allées jusqu'à l'étape 4, "toucher le cou et le dos". Linn demande : "Vert ?" "Vert", répond Anna. "Bleu ?" continue-t-elle après un temps. "Bleu", répond Linn. Elles avancent donc à l'étape 5, "toucher le visage". Lorsque Linn sent la main d'Anna sur sa joue, cependant, elle ressent immédiatement de l'inconfort. "Rouge", dit-elle. Anna retire immédiatement sa main et demande d'une voix douce : "Tu vas bien ?". Linn secoue la tête. "Tu veux un verre d'eau ?". Linn hoche la tête. "N'hésite pas si tu as besoin de quoi que ce soit", demande Anna, tendant un verre d'eau à Linn ainsi qu'une veste pour lui tenir chaud. Après quelques minutes, Linn parvient à expliquer à Anna comment elle s'est sentie, et propose plutôt une partie de jeux vidéos.

## Les étapes

Les étapes sont séparées en deux séries : la première ne comporte que du toucher avec la main, tandis que la seconde implique la bouche. **La première peut impliquer de toucher, caresser, masser, effleurer du bout des doigts et des ongles, mais il n'est pas permis d'attraper, griffer ou faire quoi que ce soit qui restreigne le mouvement ou puisse laisser des traces.** Dans tous les cas, tous les gestes spécifiques doivent être discutés en amont entre les participantes.

Ainsi, la seconde série est plus prompte à générer une forte tension sexuelle, et peut être vue comme plus directement érotique : les partenaires peuvent se mettre d'accord auparavant pour ne compléter que la première série ou pour faire une pause. Elles peuvent également utiliser "Bleu" pour passer à la seconde série durant l'atelier.

Il peut être compliqué de maintenir son équilibre ou de se synchroniser en touchant certaines parties du corps : si elles sont plus à l'aise comme ça, les partenaires peuvent décider verbalement de toucher l'autre chacune leur tour ou demander à changer de position. Ajuster sa propre

position pour être plus à l'aise est évidemment permis, mais lorsque la partenaire est impliquée, il peut être plus sécurisant et pratique de demander. Il est également possible que d'autres parties du corps soient touchées par accident durant l'atelier, par exemple les cuisses si les partenaires sont en tailleurs. Il peut être pertinent d'en discuter en avance, afin que la partenaire redouble d'attention si l'une des participantes ne souhaite pas de contact même accidentel sur certaines parties de son corps.

**Les étapes ci-dessous ne sont que des propositions : les partenaires sont systématiquement invitées à en discuter, en changer l'ordre si nécessaire ou réécrire complètement ces étapes à leur goût.**

## Toucher

### Étape 1 - Toucher les mains

Assises face à face, l'une des partenaires demande "Bleu ?" ou "Es-tu prête à commencer, bleu ?". En cas d'assentiment, les partenaires peuvent ensuite se tenir, caresser, effleurer... les mains, selon ce qui a été discuté précédemment.

### Étape 2 - Toucher les mains

Quand les partenaires sont à l'aise avec la première étape, ainsi que confirmé par l'usage de la couleur verte, elles peuvent vouloir avancer à l'étape deux. L'une demande "bleu ?" pour s'assurer du consentement de sa partenaire, et elles peuvent alors se toucher les bras, de l'épaule au bout des doigts.

### Étape 3 - Toucher le torse

Quand elles sont à l'aise à l'étape 2, les partenaires peuvent avancer vers l'étape 3. L'étape 3 implique de toucher le buste, les flancs, les hanches. Il est conseillé de

s'accorder en amont sur l'inclusion ou non des seins et du ventre.

### Étape 4 - Toucher la nuque et le dos

Si cette étape ne vient pas plus tôt, c'est parce que se pencher en avant pour être en mesure de toucher la nuque et le dos de sa partenaire peut impliquer un contact entre d'autres parties du corps, ou du moins une proximité (comme un câlin léger). Des partenaires aux cheveux longs sont invitées à discuter en amont de la possibilité de toucher les cheveux (si elles ne souhaitent pas qu'ils soient touchés, les attacher sera sans doute plus confortable pour les deux partenaires).

### Étape 5 - Toucher le visage

L'étape 5 inclut le visage, les joues, le menton et le front, **à l'exclusion des lèvres et de la bouche**. Les partenaires sont invitées à s'accorder auparavant sur la possibilité de toucher les cheveux.

## Embrasser

Les régions du corps sont les mêmes que précédemment. Cette fois-ci, cependant, la bouche est également impliquée : cela signifie que les partenaires doivent se mettre d'accord sur le fait **d'embrasser, lécher, mordre, sucer**. Laisser des traces sur la partenaire est proscrit. Il est aussi de bon ton de rappeler que les suçons sont dangereux, car ils peuvent causer des caillots sanguins. Toucher à l'aide des mains comme lors de la précédente série est permis, s'en passer

risquant d'être gênant ou malaisé. Puisqu'embrasser par-dessus les vêtements peut s'avérer peu pratique ou déplaisant, les partenaires peuvent décider de retirer leur haut.

Embrasser peut être extrêmement érotique, plus encore que toucher, et requiert davantage de communication verbale. **Les partenaires doivent prendre garde à ne pas se laisser emporter et se souvenir d'utiliser l'échelle de couleur.** Il se peut que les choses prennent une tournure plus sensuelle : assurez-vous que tout le monde est à l'aise. Avancez en suivant les étapes. Exprimez-le clairement si vous souhaitez que ce moment avance vers une interaction sexuelle. Si c'est le cas, utilisez les protections que vous avez mises de côté au moment de commencer. **Si aucune protection n'est disponible, ne vous engagez pas dans une activité sexuelle, y compris anale ou orale, même si vous en avez vraiment, vraiment très envie.**

## Débriefing

L'atelier se termine lorsque l'une des partenaires dit "rouge", ou lorsqu'elle s'ennuie et laisse retomber ses mains, ou lorsqu'elle demande s'il ne serait pas temps d'arrêter l'atelier, etc. Il est fortement conseillé de procéder à un débriefing, même si une tension sexuelle s'est installée et si les partenaires ont envie de s'engager dans une relation sexuelle consentie. **Questionner ou contester lorsqu'une des partenaires souhaite arrêter le jeu n'est pas permis. Le consentement est obligatoire, et "non" égale "non".**

Après avoir complété cet atelier, ou, si les deux partenaires y ont consenti, après le sexe, il est important de procéder à un débriefing de l'expérience. En effet, **l'Atelier de l'Intime peut être un moment fort de vulnérabilité mutuelle : il est crucial de s'assurer que sa partenaire se sente bien. La honte, la culpabilité, l'évitement, le doute de soi et l'anxiété** sont des émotions communes après une expérience très intime avec une personne dont on n'était pas si proche auparavant. Ces émotions, cependant, peuvent généralement être déconstruites avec de l'honnêteté et de la confiance. C'est pourquoi les partenaires sont invitées à se poser mutuellement quelques questions et à écouter attentivement les réponses, sans interrompre ou émettre de jugement. **Le débriefing n'est pas un temps pour se justifier ou répondre aux émotions de sa partenaire, mais pour exprimer ses propres émotions.** Souvent, exprimer une émotion difficile suffit à la faire disparaître. Le débriefing est un moment très vulnérable : il est nécessaire de prendre soin l'une de l'autre et de reconnaître l'expérience de l'autre. Les partenaires répondent aux questions l'une après l'autre, sans réagir à ce que l'autre a dit. La personne qui a interrompu l'atelier décide de qui commence. Après le débriefing cadré, la discussion peut se poursuivre. D'autres questions peuvent également être imaginées et posées si besoin. Les questions recommandées pour cet atelier sont :

Est-ce que ça va ?

Comment tu te sens après cet atelier ?

Qu'est-ce que tu ressens vis-à-vis de moi maintenant ?

Y a-t-il autre chose que tu aimerais dire ?

Est-ce qu'il y a quelque chose que je peux faire pour toi ?

Ce sont des questions plutôt difficiles, et y répondre peut prendre du temps. Il est possible que vous avez peur de ce que l'autre pensera, mais souvenez-vous : **elle aussi a peur.**

## References

### À propos de GN

- [1] <https://nordiclarp.org/2016/09/09/creating-culture-trust-safety-calibration-larp-mechanics/>
- [2] <https://participationsafety.wordpress.com/2016/06/20/basics-of-opt-in-opt-out-design-part-1-introductory-talk/>
- [3] <https://nordiclarp.org/wiki/Larp>

### À propos de consentement

- [4] <https://www.srhweek.ca/fr/sexual-health/sex-positivity/>
- [5] Voir le documentaire “Sexe sans consentement” de Delphine Dhilly et Blandine Grosjean, diffusé sur France 2 dans l'émission Infrarouge du 6 mars.
- [6] <https://www.franceculture.fr/societe/culture-du-viol-lhistoire-dune-expression-militante-mais-peu-academique>
- [7] [https://www.lemonde.fr/europe/article/2018/07/01/suede-la-loi-renforçant-le-role-du-consentement-dans-les-rapports-sexuels-entre-en-vigueur\\_5323916\\_3214.html](https://www.lemonde.fr/europe/article/2018/07/01/suede-la-loi-renforçant-le-role-du-consentement-dans-les-rapports-sexuels-entre-en-vigueur_5323916_3214.html)
- [8] <http://www.madmoizelle.com/consentement-sexuel-tasse-the-365301>
- [9] <http://www.consentiseverything.com/>

### À propos de sexe protégé

- [10] <https://www.planning-familial.org/articles/se-proteger-00376>