

# LES 4 “C” DES CORDES

Les fondamentaux du Shibari reposent sur 4 notions connectées, les «4C» :



C ONFIANCE  
C ONSETEMENT  
C ONSCIENCE  
C OMMUNICATION

Le Shibari est une pratique puissante physiquement et émotionnellement, et c'est pour son intensité que nous l'aimons ! Cette pratique nécessite d'avoir conscience des risques et de veiller constamment à les prévenir.

On pense généralement aux risques physiques, mais cette pratique peut exposer à des risques émotionnels qui peuvent laisser des blessures invisibles, douloureuses et durables. Le Shibari est une pratique où chacun des participants a des responsabilités sur la sécurité physique mais aussi psychologique.



# ONSENTEMENT



**Le respect du consentement est la règle absolue de la pratique du Shibari.**

## **Avant une session de cordes :**

- Demandez-vous ce que vous recherchez dans cette pratique (esthétique, érotique, D/s, SM, acrobatique, relaxation, etc.), parlez-en avec votre futur partenaire et assurez-vous que vos attentes s'accordent ;
- Signalez vos difficultés de santé, anatomiques, psychologiques et les aménagements / vigilances nécessaires ;
- Définissez le(s) mot(s) clé(s) de sécurité (safeword) et convenez ensemble des réactions immédiates quand ces mots sont prononcés ;
- Fixez les limites corporelles (visage, cheveux, cou, parties intimes, etc.) et de pratique (nudité, caresses, impacts, sexualité, etc.). Les limites sont entendues pour une session de cordes et doivent être revues à chaque session.

**Avant de donner votre consentement, il faut savoir à quoi vous consentez !**

## **Pendant une session de cordes :**

Comme dans tout sport intense, les hormones (adrénaline, endorphine, ocytocine, dopamine) sécrétées par le corps de chacun des partenaires peuvent amener à un état de conscience modifiée. Dans ces conditions, les limites que vous avez fixées ne doivent pas être rediscutées en cours de session. Néanmoins, vous êtes libre de retirer votre consentement à tout moment.



**Les limites ne sont pas à négocier, le consentement est à respecter.**



# CONFIANCE



## Avant les liens de cordes, tissez des liens de confiance !

### Avant de pratiquer avec un nouveau partenaire :

- Prenez le temps d'échanger avec ce partenaire afin d'établir un lien (de confiance) ;
- Informez-vous sur ce partenaire en vérifiant ses références auprès de plusieurs personnes de confiance (idéalement ayant déjà pratiqué avec ce partenaire).

## Les belles photos ne sont pas un gage de confiance ...

### Lors des premières sessions de cordes avec un nouveau partenaire :

- Prenez des précautions (prévenez un proche et convenez d'un mot d'alerte, soyez accompagné d'une personne de confiance, etc.) ;
- Privilégiez des espaces collectifs tels que les associations locales de Shibari.

## Si vous doutez, il vaut mieux ne pas pratiquer.

### Pendant une session de cordes :

- respectez la confiance qui vous a été donnée.



# CONSCIENCE



**Pratiquer en pleine possession de vos capacités est un gage de sécurité.**

**Lors d'une session de cordes :**

La pratique doit toujours se réaliser dans un état de conscience non altérée.

**Veillez mutuellement à ne pas pratiquer si vous êtes :**

- Fatigué ou fébrile ;
- Sous l'emprise d'émotions intenses (énervement, tristesse, colère, etc.) ;
- Sous l'influence de substances licites (médicaments, alcool) ou illicites (drogues).





# COMMUNICATION



## Les cordes ne sont ni des menottes ni des chaînes, pourtant il faut avoir la clé : la communication

### **Avant, pendant, et après une session de cordes :**

- Maintenez le dialogue.

### **Après une session de cordes :**

- Prenez soin de votre partenaire (aftercare) ;
- N'hésitez pas à débriefer sur ce qui a été apprécié ou pas.

### **En tant que personne qui encorde, veillez à :**

- Ne jamais laisser votre partenaire encordé sans surveillance ;
- Anticiper ce qui peut faire entrave à la communication : environnement bruyant, incapacité à s'exprimer, respiration difficile, difficultés physiques ;
- Être attentif à votre partenaire, vous adapter et réagir en fonction des difficultés exprimées ou détectées.

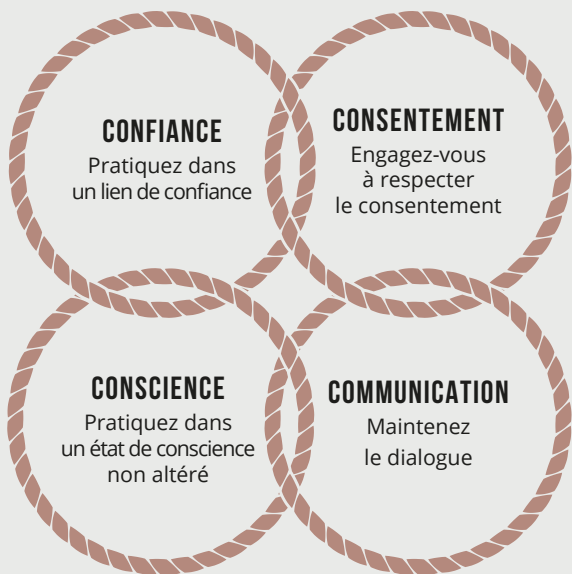
### **En tant que personne encordée, veillez à :**

- Connaître, accepter et communiquer vos limites ;
- Signaler immédiatement une situation non désirée ou anormale.

### **Chaque partenaire :**

- Dispose de son libre-arbitre ;
- Doit être capable de s'exprimer sans culpabilité ;
- Doit avoir la possibilité de dire «non» peu importe la situation, la réputation ou le lien avec le partenaire.

Les responsabilités dans la pratique du Shibari sont partagées et il revient à chacun de respecter ces «4C» :



Partager vos bonnes et mauvaises expériences participe à la conscience collective de l'enjeu du respect et du consentement dans les cordes. La communauté des cordes et les associations locales de Shibari sont à votre écoute.



Au Fil  
des Cordes



*Kinky Club*

Live the Kink you deserve



**FRENCHBONDS**

Ce flyer n'est qu'un support d'information, il ne saurait se substituer à un cours ou des discussions avec des personnes d'expérience dans le domaine.

Rédaction : Lyon Shibari, Au Fil des Cordes, Asso EDO, Kinky Club  
Conception graphique : Rimou / Illustrations : Crobard

