

Atelier inclusivité et sécurité émotionnelle

La sécurité émotionnelle

Qu'est-ce que la sécurité émotionnelle ?

Il s'agit de s'assurer d'éviter de la détresse émotionnelle, notamment pour éviter que les gens soient mal à l'aise ou de déclencher des réactions de traumatismes, éviter les phobies et les chocs. Cela permet de pouvoir s'investir émotionnellement avec un filet de sécurité. On peut jouer des choses difficiles, gore, violente, terrifiante, mais avec consentement et contrôle, et en sachant réagir si y a un problème.

Il ne faut pas le voir comme une restriction, comme s'interdire de jouer des choses, mais plutôt se donner un cadre pour jouer ce qu'on a envie de jouer (peut permettre d'aller plus loin parce qu'on sait qu'on a quelque chose pour nous rattraper).

Petit rappel : au Graal, il n'est pas permis de jouer la pédophilie, le viol et la torture explicite.

Exemples d'outils de sécurité émotionnelle :

Communiquer !

Tous les outils suivants sont là pour aider à la communication, mais si vous vous sentez capable d'exprimer votre malaise et vos besoins et de trouver une solution avec les autres joueuses, c'est toujours la meilleure solution !

La carte X

Une carte avec un grand X dessus, distribué à chaque joueuse (MJ compris). Quand on la touche, la scène doit s'arrêter et on passe à la suivante, avec une explication de ce qui pose problème uniquement si la personne est à l'aise pour s'expliquer. Très rapide à mettre en place, marche très bien pour les One-Shots, mais est surtout pour quand on a déjà un problème (ce n'est pas de la prévention), plutôt à combiner avec d'autres outils. Attention à ce que les cartes restent visibles sur le désordre d'une table de JDR. L'explication en début de partie permet aussi de poser le cadre dans lequel la sécurité émotionnelle sera prise en compte. Le Graal peut en fournir à tout MJ ou PJ (peut être proposé par n'importe qui à la table !) qui le demande en DJDR.



Les avertissements de contenus

Ou Trigger warning. C'est l'annonce des contenus qui peuvent être choquant ou risquer de déclencher des réactions phobiques ou traumatiques. Ex. : éviscération, nécromancie, scène de sexe explicite, insectes, ambiance oppressante, mort d'un être cher, propos racistes en jeu. Fonctionne aussi bien en One-Shot qu'en campagne.

L'idée est de donner les clés pour que chacun puisse être responsable de sa propre sécurité émotionnelle, et les laisser tester ses limites s'il le souhaite. Les joueuses peuvent décider de rester dans leurs zones de confort (là où ils ne vivront pas d'émotion négative) ou d'aller dans leurs zones de tolérance (par exemple, accepter de jouer en présence de leur sujet de phobie s'il n'est pas

trop présent, ou accepter d'être angoissé pour explorer ses peurs). Ces zones dépendent des parties, des circonstances et des personnes bien sûr.

Les lignes et voiles

Il s'agit de demander à toutes (MJ et PJ) de lister les sujets qu'ils ne veulent absolument pas voir en jeu (les lignes) et qu'ils acceptent de voir joués, mais sans description précise (voiles). Faire remplir la liste de manière anonyme et demander à une personne (ça peut être aussi un PJ, tant que la personne est désignée avant que les personnes remplissent les feuilles) de faire une liste anonymisée des lignes et voiles pour toute la table. La partager à tous permet de partager la charge de la sécurité émotionnelle. Comme c'est un peu long, c'est plus pratique pour les campagnes.

Exemple :

<https://www.docdroid.net/f9RhRC1/formulaire-informatif-de-convivialite-en-jeu-editable-pdf>

La carte play

Aussi appelé Script change. C'est une version plus complète de la carte X, qui est utilisable autant en One-Shot qu'en campagne. C'est une grande carte avec des symboles inspirés d'un magnétoscope : play (reprenons la partie), pause (faisons une pause, pour se sentir mieux, respirer, se reposer ou juste parce qu'on a besoin d'aller aux toilettes par exemple), retour (si un élément nous a posé problème qu'on voudrait repartir un peu en arrière dans l'histoire pour enlever le problème et réécrire l'histoire sans l'élément problématique), avance rapide (si la scène nous pose problème, par exemple une scène qui devient trop gore ou graphique), ralenti (si on a besoin que l'histoire aille moins vite pour réussir à suivre ou digérer doucement les émotions).

Plus d'information : <https://ptgptb.fr/changer-le-script>

Le contrat social et la séance 0

L'idée est de se mettre tous d'accord sur le cadre du jeu et de comment gérer la sécurité émotionnelle (en utilisant les autres outils) avant de commencer à jouer, en prenant le temps d'une première partie. Pour plus d'information, voir le CR de l'atelier précédent. On peut décider de jouer en « Personne ne sera blessé » (on évite les sujets difficiles) ou en « Je ne vous abandonnerai pas » (il y a des sujets sensibles/compliqués, mais dans de bonnes conditions, et en s'assurant de faire attention à la personne si elle sent pas bien). Fonctionne bien en campagne,

Le débrief de fin de partie

Communiquer, c'est quand même le plus simple ! Pensez à prévoir des moyens de communiquer tranquillement (par SMS, MP, en discussion face-à-face ou avec toute la table en fin de partie) pour pouvoir trouver des solutions ou exprimer des soucis. Permet de régler les problèmes sans interrompre la partie.

Dissociation joueuse/perso

C'est moins un outil qu'une façon de prendre de la distance (par exemple scène de drague, de grosse violence, etc.). On passe au style indirect en choisissant volontairement d'arrêter le roleplay et l'immersion en disant « mon personnage fait X à ton personnage et lui dit qu'il est un connard », plutôt que de dire directement « je t'éviscère toi ».

L'inclusivité

Inclusion : faire attention à inclure tout le monde, faire en sorte que chacun se sente à sa place, en prenant en compte les besoins et les situations spécifiques de chacun et en ayant en tête les formes de discriminations qui peuvent nous créer des biais.

Rappel de la différence équité/égalité : traiter tout le monde pareil (égalité), ça veut pas dire que tout le monde sera aussi à l'aise à la table. Il vaut mieux prendre en compte la situation de chacun (équité), voir qu'on ne part pas tous du même endroit, ça permet de faire en sorte qu'on soit plus proche de l'égalité réelle à la table. Exemple : laisser à celui qui a besoin de plus de temps du temps pour réfléchir, ça fait qu'à la fin ses idées seront aussi écoutées que celles des autres. Ne pas laisser la personne « grande gueule » parler en premier, c'est laisser la possibilité aux autres d'exprimer leurs idées.

Le validisme ou capacitisme est une forme de discrimination envers les personnes en situation de handicap (physique, mental, psychique ou polyhandicap).

Autour de la table :

Pour inclure toutes les joueuses (personnes réelles) autour de la table, on peut prendre le temps de réfléchir aux conditions de jeu et de demander à vos joueuses leurs contraintes (mobilité, leurs capacités d'attention, conditions sensorielles, leurs besoins de pause, fatigue, difficultés à faire des calculs ou lire des dés, par exemple).

Quelques astuces et détails :

- Faire attention au bruit et troubles sensoriels (interroger sur la présence de musique, certains ont des problèmes d'audition ou d'attention qui font que de la musique d'ambiance rend difficile de suivre une partie ou les fatigue)
- Réfléchir à l'accès physique pour les personnes avec mobilité réduite.
- Il existe des appli pour les dés pour ceux qui ont du mal à lire (exemple : DiceLog, Roll20)
- Être patient et proposer de l'aide pour les calculs (tout le monde n'a pas les mêmes capacités pour faire du calcul mental même « simple » pour les jets)
- Faire des tours de table pour s'assurer que tout le monde parle (attention à donner la parole aux personnes timides et aux femmes, il y a des biais inconscients qui font que les femmes sont plus souvent coupées, on leur donne moins souvent la parole et on écoute moins leurs idées, donc attention à répartir la parole !)
- Rédiger vos descriptions et annonces de table en écriture inclusives (point médian, mot-valise, forme longue, etc.) peut rassurer les joueuses et joueurs non-binaires en leur indiquant qu'elles sont les bienvenues !

En jeu

L'inclusion c'est aussi dans l'histoire qu'on crée ! Il est important de travailler sur nos clichés et nos biais pour que l'univers et les histoires qu'on crée en JDR représente un monde plein de diversité (comme le nôtre).

Quelques astuces et détails

- Pour les pré-tirés : Mettre « genre » à la place de « sexe » sur les fiches PJ ; Ne pas genrer les pré-tirés si non nécessaires (prévoir un prénom par genre) ; Respecter que quelqu'un ne veuille pas jouer un genre (par exemple une personne transgenre) ; Si on genre ses pré-tirés, faire la parité pour ses pré-tirés (autant de femmes que d'hommes, et des personnes non-binaires !)
- Pour éviter les clichés, tester de changer les genres, la validité (ne pas être en situation de handicap), les origines, l'orientation sexuelle, etc. de ses PNJ et pré-tirés.
- Faire attention à son vocabulaire (par exemple pour le handicap : Malformé.e, Tordu.e, Cassé.e, Déformé.e, Défiguré.e, Fou/folle, nain (pas dans le sens nain/elfe) sont des mots à éviter !)

- Prendre le temps de se poser la question pour chaque PNJ et pré-tiré : pourquoi il a son genre ? son orientation ? ethnie ? valide ou non ?
- Question du réalisme historique et des oppressions historiques : est-ce que le réalisme historique c'est vraiment le but de votre partie ? Est-ce que la suspension de crédulité va vraiment être ébranlée si les femmes ne sont pas opprimées dans votre histoire med-fan avec des dragons et des boules de feu ? Si on inclut les discriminations, est-ce que c'est pour en dire quelque chose, ou juste du décor ? Et se renseigner, l'histoire est souvent bien différente des clichés qu'on en a aujourd'hui.

Le jeu de rôle, c'est quand même trop drôle pour ne pas le partager avec tout le monde !

Bibliographie :

<https://www.psychee.org/blog/comment-fonctionnent-les-outils-de-securite-emotionnelle-dans-le-jdr/>

Témoignages [TW : VSS, violence] <https://etpourtantellesjouent.wordpress.com/>

<https://conventionnel-le-s.com/>

<https://nonobstant.cafe/securite-emotionnelle/>

<https://lesbonsremedes.overblog.com/2016/08/question-de-confiance-ou-comment-jouer-safe.html>

<https://www.psychee.org/blog/sexisme-et-jeu-de-role-statistiques-et-donnees/>

<https://ptgptb.fr/validisme-systemes-de-sante-mentale>

<https://ptgptb.fr/validisme-monstres-validistes>

<https://ptgptb.fr/validisme-regles-limitantes>