Les signaux d'emprise en D/s

La plupart des Dom sont bienveillants. Ces repères aident à reconnaître ceux qui ne le sont pas, avant que la prise de contrôle ne s'installe.



Seul(e) · Pour se poser · À relire souvent

01 Les signaux qui doivent alerter

Vouloir aller vite

Passer à l'action sans parler de vos envies, de vos limites, de sa façon de faire. Une négociation qui se passe mal est déjà une réponse.

Des promesses irréalistes

Faire de vous le Soum parfait, vous aimer à la folie, vous donner tout ce qui vous manque. Ces choses se construisent avec le temps.

Le discours de soin

Vouloir vous révéler à vous-même, vous soigner, corriger vos comportements « pour votre bien ». Le BDSM n'est pas une psychothérapie.

Le chantage affectif

« Si tu ne fais pas ça, c'est terminé. » Un refus puni par des jours de silence. Des demandes qui grandissent peu à peu.

Le contrôle permanent

Des rituels quotidiens, des comptes à rendre, un contact continu exigé dès le début de la relation.

L'ego démesuré

Se faire appeler Maître ou Maîtresse avant même que vous ayez accepté d'être Soum. Ne jamais reconnaître une erreur.

L'isolement

Vous éloigner des forums, des autres pratiquants, de vos amis. D'abord par petites phrases, jusqu'à ce que vous le fassiez vous-même.

Des exigences asymétriques

Vous voir en vidéo sans se montrer, exiger des photos de vous nu(e) sans envoyer les siennes. La confiance ne s'exige pas, elle se gagne.

02 Comment la prise de contrôle s'installe

Cinq mécanismes

SOUVENT SANS LE SAVOIR

1. **Les rituels** — obéir devient excitant
2. **Le contrôle** — moins d'indépendance
3. **La récompense** — ce qui manque le plus
4. **La frustration** — attendre toujours plus
5. **La dissociation** — le subspace

☆ *Ce qui vous protège*

1. **Se rencontrer d'abord dans un lieu public, et prévenir une personne de confiance.**
2. **Parler à deux personnes qui ont connu ce Dom, d'anciennes relations si possible.**
3. **Un contrat écrit : un Dom qui refuse d'en rédiger un se signale lui-même.**
4. **Deux mots : Jaune pour ralentir, Rouge pour tout arrêter.**
5. **Commencer en play partner, sur un temps limité, avant tout 24/7.**
6. **Avancer par paliers : pas de bondage fort ni de cordes dès le début.**

À REMPLIR · BDSM · SÉCURITÉ

Où j'en suis

Un exercice à faire seul(e), au calme, et à refaire de temps en temps. Personne d'autre n'a besoin de le lire. Ce que vous n'accepteriez de personne dans la vie, vous n'avez pas à l'accepter d'un Dom.

CE QUE JE REMARQUE	JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT
Il ou elle a voulu aller très vite	○	○	○
Des promesses qui me paraissent trop belles	○	○	○
Il ou elle veut me « réparer », me corriger	○	○	○
Un refus de ma part a été puni	○	○	○
Je dois rendre des comptes en permanence	○	○	○
Je vois moins mes amis, ou on me les critique	○	○	○
Ses exigences ne valent pas pour lui ou elle	○	○	○
J'ai fait des choses par peur de le ou la perdre	○	○	○

01 Ce que je ressens, ce que je décide

Quand je pense à cette relation, je me sens :

Les personnes à qui je peux en parler :

Ce que je décide :

Conçu par Adam pour NouveauxPlaisirs.fr, d'après sa série sur les risques dans le BDSM · Version novembre 2026
Licence Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 : vous pouvez imprimer et partager cette fiche, en citant l'auteur, sans la modifier et sans usage commercial. Pour tout autre usage : nouveauxplaisirs@gmail.com