

Mettre en œuvre la sécurité émotionnelle en jeu de rôle

Fabien Hildwein pour l'association Les ForgeMondes
Strasbourg, Maison des jeux, 25 novembre 2023

Plan

Introduction.....	1
1. Pourquoi la sécurité émotionnelle ?.....	2
1.1. Protéger les autres, se protéger soi-même.....	2
1.2. Permettre l'engagement affectif.....	2
2. Penser la sécurité émotionnelle en jeu de rôle.....	3
2.1. Trois spécificités de la sécurité émotionnelle en jeu de rôle.....	3
2.2. Partager l'effort de la sécurité émotionnelle.....	4
2.3. Une obligation de moyens, et non de fin.....	4
3. Des outils de sécurité émotionnelle.....	4
3.1. La x-card.....	5
3.2. Les Lignes et les Voiles.....	6
3.3. Les trigger-warning ou avertissements de contenu.....	6
3.4. Les pactes sociaux.....	7
Conclusion : vers une culture rôliste du soin.....	9
Références.....	10

Introduction

Ce texte a pour but de nourrir vos réflexions pour mettre en œuvre la sécurité émotionnelle durant vos parties de jeu de rôle. Elle concerne toutes les situations de jeu qui peuvent blesser un·e ou plusieurs participant·es, que ce soit par des narrations blessantes dans leur contenu, ou que ce soit par les relations jouées autour de la table, lesquelles peuvent être chargées émotionnellement ou imprégnées de rapports de pouvoir provenant de l'extérieur de la table.

L'idée centrale développée ici est qu'il n'est pas possible de faire du jeu de rôle en totale sécurité. Il n'y a pas de « boîte à outils » de la sécurité émotionnelle qui permettrait de régler le problème une bonne fois pour toute. C'est une illusion dangereuse. Il y a des outils, certes, mais avec des limites significatives. Ce dont nous avons besoin, en revanche, c'est de développer collectivement une culture de la sécurité émotionnelle et du soin en jeu de rôle. Pour y parvenir, il faut que chacune et chacun d'entre nous développe sa propre réflexion à ce sujet.

Les points de vue présentés ici proviennent d'une quinzaine d'années de pratique réflexive du jeu de rôle, et de mon expérience de conception de jeux potentiellement difficiles à traverser, qui exigent donc des mécanismes pour protéger les participant·es.

Il me faut mentionner deux limites de mon propos. D'une part, j'aborde ici la sécurité émotionnelle spécifiquement en jeu de rôle, sans m'aventurer en GN ou en théâtre, qui sont des domaines pour lesquels je n'ai pas d'expertise. D'autre part, je m'exprime sur la sécurité émotionnelle, mais ne me prononce pas sur des sujets adjacents qui relèvent aussi du soin et de l'attention aux vulnérabilités des autres, comme l'inclusion de personnes issues de minorités ou l'accessibilité des parties aux personnes en situation de handicap.

La première partie présente les avantages de la sécurité émotionnelle. Dans la deuxième partie, je développe ce que signifie la sécurité émotionnelle en jeu de rôle. La troisième partie passe en revue quatre outils couramment utilisés et met en évidence leurs limites. Je conclus par la nécessité d'une culture rôliste du soin et je propose des pistes pour y parvenir.

1. Pourquoi la sécurité émotionnelle ?

Commençons par une question fondamentale : pourquoi a-t-on besoin de sécurité émotionnelle et que peut-elle apporter ?

1.1. Protéger les autres, se protéger soi-même

Personne n'échappe à la sécurité émotionnelle. Il est tentant de penser que la sécurité émotionnelle existerait pour prendre soin des personnes vulnérables, et que les personnes sans vulnérabilité pourraient s'en passer, surtout quand elles jouent exclusivement entre elles. Or, dans les faits, nous sommes toutes et tous vulnérables. Certes pas tous au même niveau, pas tous sur les mêmes sujets, mais les personnes sans vulnérabilités n'existent pas. La vulnérabilité est une caractéristique des êtres vivants, et – chez les êtres humains – est particulièrement forte autour des émotions et du langage. Il y a chez chacun·e d'entre nous des blessures et des fragilités, connues ou inconnues. Donc même si vous n'en avez peut-être pas pris conscience, vous avez besoin de sécurité émotionnelle.

Mettre en œuvre la sécurité émotionnelle c'est donc se protéger soi-même et protéger les autres – à peu de frais faut-il ajouter. La sécurité émotionnelle permet d'éviter des moments de détresse, en échange d'une charge mentale relativement modeste : il serait déraisonnable de s'en passer.

Enfin, c'est aussi une opportunité de se poser sincèrement cette question : que puis-je demander des autres pour rendre mes parties plus agréables et éviter mes propres moments de détresse ? La sécurité émotionnelle améliore nos expériences de jeu.

1.2. Permettre l'engagement affectif

Mais la sécurité émotionnelle n'est pas qu'une affaire de soin des autres. Cultiver la sécurité émotionnelle nous ouvre aussi de vastes possibilités ludiques, elle nous autorise à explorer des jeux qui seraient inaccessibles sans elle. Elle nous permet de nous montrer vulnérables, de mettre en jeu des parties de nous-mêmes que nous craignons d'exposer et qui pourtant sont au cœur de nos

identités et de nos choix existentiels. Si nous sommes en confiance avec les autres participant·es, nous savons que nous pouvons nous exposer sans faire face au rire, à l'incompréhension ou à la gêne. Nous savons que nous pouvons être accompagné·es dans cette exploration.

Elle rend possible des jeux dramatiques, comme *Dogs in the Vineyards* de Vincent Baker (2004), *Démiurges* (2017) et *Les Cordes Sensibles* (à paraître) de Frédéric Sintès, *Damnés* de Manon et Simon Li (2018), qui explorent ces choix personnels et des changements intimes.

Pour adopter une métaphore automobile, c'est parce que je mets ma ceinture et que je m'assure que tous mes passagers la mette que je peux rouler plus vite. Je sais qu'en cas d'accident, ils seront protégés.

La sécurité émotionnelle permet donc de se protéger réciproquement, mais aussi d'élargir nos pratiques ludiques. Ce faisant, le jeu de rôle peut devenir plus que lui-même, il peut devenir un médium pour s'aider à s'explorer réciproquement et questionner nos identités et nos choix de vie au travers d'émotions sincères. Il devient alors possible de lui conférer une profondeur nouvelle.

2. Penser la sécurité émotionnelle en jeu de rôle

Dans cette première partie, j'aimerais vous proposer un ensemble de réflexions à propos de la sécurité émotionnelle pour approfondir cette idée et éviter des contresens courants.

2.1. Trois spécificités de la sécurité émotionnelle en jeu de rôle

La sécurité émotionnelle est particulièrement difficile à traiter en jeu de rôle à cause de trois spécificités, qui la distinguent de la sécurité émotionnelle dans d'autres médias.

D'abord *l'interactivité*, c'est-à-dire le fait que les échanges ne se font pas que d'une personne à une autre, dans un sens unique, comme c'est le cas pour le roman ou le cinéma, mais de plusieurs personnes envers plusieurs personnes. Deux conséquences à l'interactivité : d'une part, il est possible de blesser une personne sans même s'adresser à elle puisqu'on ne peut faire attention à tout le monde en même temps ; d'autre part il est difficile de ralentir ou d'arrêter le flux d'informations comme on fermerait un livre, puisque les autres participant·es continuent à s'exprimer. L'interactivité multiplie les risques et diminue le contrôle sur la fiction.

Ensuite *la projection de soi* dans un personnage et dans une histoire. C'est un sujet rebattu du jeu de rôle : puisqu'on infuse ses choix et ses émotions dans un personnage, on est aussi plus affecté·e par ce qui lui arrive et par les jugements qui sont portés sur lui. J'imagine que le théâtre aurait aussi à dire sur le sujet. Dans le passé, la réponse collective des rôlistes a souvent été qu'il est important de se distinguer de son personnage, précisément pour cette raison. Comme je le développe plus loin, je crois plutôt qu'il est plus intéressant au contraire de prendre en charge cette proximité, c'est-à-dire d'admettre que le personnage est une potentialité de soi parmi bien d'autres, une manière de s'explorer soi-même au travers de choix fictionnels. Se rapprocher de son personnage ouvre des perspectives ludiques, mais exige aussi de prêter plus attention à la sécurité émotionnelle.

Enfin *le potentiel extrêmement grand de la fiction* à chaque instant (ce que Frédéric Sintès appelle le Positionnement¹). C'est-à-dire que, à chaque instant de l'histoire racontée ensemble, il y a un très vaste éventail de possibilités. Ce qui se passe l'instant d'après est difficile à prévoir, chaque

participant·e peut le transformer radicalement. Par conséquent, il est très difficile de prédire le contenu d'une partie, chacun peut y amener des sujets difficiles pour les autres ; ces contenus peuvent même émerger spontanément. C'est d'autant plus vrai dans les jeux de rôle sans scénario développés depuis une vingtaine d'années, qui partagent la narration.

A cause de l'interactivité, de la projection de soi dans un personnage et du potentiel de la fiction, la sécurité émotionnelle prend une forme différente en jeu de rôle que dans d'autres médias plus linéaires.

2.2. Partager l'effort de la sécurité émotionnelle

La sécurité émotionnelle en jeu de rôle ne peut pas être l'affaire d'une seule personne. Ce n'est pas qu'à la meneuse ou au meneur de jeu d'y penser, c'est à l'ensemble des participant·es. D'abord parce que l'organisation de la partie est déjà en soi une tâche particulièrement exigeante. Donc il faut partager la charge mentale de la sécurité émotionnelle.

Par ailleurs, à cause de l'interactivité, tous les participant·es doivent prêter attention à leurs narrations et à leurs effets sur tous les autres. On ne peut pas exiger cela d'une seule personne. Cependant, le meneur·se de jeu ou l'organisatrice est souvent la personne qui apporte le plus de contenu et qui connaît les contenus qui vont être apportés en priorité, donc iel a une responsabilité supplémentaire de ce point de vue-là.

2.3. Une obligation de moyens, et non de fin

Le troisième élément dont il faut prendre conscience à propos de la sécurité émotionnelle en jeu de rôle c'est qu'il s'agit d'une obligation de moyens et non de fin. Ce que je veux dire par là c'est qu'il est impossible de promettre que personne ne sera blessé·e, même avec les meilleures précautions du monde, même en pensant n'aborder aucun sujet difficile. C'est dû aux spécificités présentées dans le premier point. Ce que l'on doit faire, en revanche, c'est s'assurer d'avoir mis tous les moyens raisonnables pour protéger les participant·es et, si ça se passe mal, de savoir comment réagir et accompagner la personne en difficulté.

C'est comme la ceinture en voiture : il faut la mettre, mais ça ne veut pas dire qu'il ne peut pas y avoir d'accident, et il faut pouvoir anticiper et prendre en charge un blessé.

Je pense que c'est une idée importante parce que cela signifie qu'il n'y a pas de risque zéro et qu'il faut s'y préparer. Le jeu de rôle est nécessairement une activité dangereuse. En disant cela, je n'adopte surtout pas une position réactionnaire, qui consisterait à dire que puisque le risque zéro n'existe pas, il n'y a pas de raison de se prémunir du risque du tout. Je ne suis pas non plus en train d'ôter toute responsabilité aux participant·es d'une partie. Je dis exactement le contraire : c'est parce qu'on sait qu'il peut toujours y avoir des accidents qu'il nous faut s'en prémunir, et aussi envisager de prendre en charge les personnes blessées s'ils arrivent.

Pour cela, une première étape est de se munir d'outils, tout en ayant conscience de leurs limites.

3. Des outils de sécurité émotionnelle

Comment alors mettre en œuvre concrètement la sécurité émotionnelle durant nos parties ?

Les outils présentés ci-dessous ont été développés pour y parvenir, mais ils comportent des limites. Je vous propose ce regard critique et vous invite à vous faire votre propre opinion au travers de vos expériences. Je commencerai par ceux qui me convainquent le moins pour aller ensuite vers ceux qui me semblent les plus solides et les plus intéressants.

3.1. La x-card

La x-card a été proposée à l'origine par John Stravopoulos² et a connu un grand succès. Il s'agit d'une carte posée au milieu de la table ; à tout moment de la partie, une personne peut s'en saisir et supprimer un élément de la fiction qui la met mal à l'aise ou signaler que les relations autour de la table la mettent mal à l'aise.

La x-card est le seul outil qui permette d'interrompre la fiction et la partie, et d'imposer une pause et une réflexion autour de la table. Elle a aussi l'avantage d'inviter chacun·e à s'interroger sur son propre ressenti tout au long de la partie et donc à encourager à prendre soin de soi-même.

Néanmoins, malgré ces avantages, la x-card est à mon sens le pire des outils de sécurité émotionnelle. Elle pose au moins trois problèmes.

D'abord, elle fait porter l'effort de la sécurité émotionnelle entièrement sur la personne blessée, puisque c'est à elle de se manifester. Non seulement on lui rajoute de la charge mentale, mais on exige d'elle d'être la personne qui interrompt la fiction, ce qui renforce l'inconfort de la situation, puisqu'elle doit activement donner la priorité à sa sécurité sur le plaisir ludique des autres. De plus, la réaction à une agression peut être la paralysie plutôt que l'action, ce qui rend alors impossible de sortir de la situation.

Ensuite la x-card a été critiquée par P.H. Lee, auteure de jeux de rôle précédemment connu·e sous le nom de Ben Lehman, en tant que victime de syndrome de stress post-traumatique (le texte originel a disparu, mais je l'ai traduit et rendu disponible³). La critique est la suivante : en niant la situation problématique, la x-card rend en fait la situation de jeu encore plus difficile. Nier la scène ne fait pas disparaître l'impact émotionnel chez la personne blessée, d'autant plus si elle n'a pas la possibilité de s'exprimer ou de reprendre le contrôle de la narration. La x-card la laisse impuissante face au malaise suscité par la scène.

Enfin, la x-card, au même titre que d'autres outils de sécurité émotionnelle, peut donner un sentiment de fausse sécurité. C'est-à-dire qu'en l'ayant mise en place, on peut penser qu'on s'est assuré·e de la sécurité émotionnelle et que donc il n'y a plus de vigilance à avoir. On se dédouane de la sécurité émotionnelle sur un objet et sur les personnes les plus vulnérables. Comme si, en ayant mis sa ceinture, on pouvait s'abstraire des règles du code de la route. Ce sentiment-là est extrêmement dangereux parce qu'il encourage à prendre des risques sans savoir vraiment les assumer.

Concrètement, je vous déconseille d'utiliser la x-card seule et en l'état. Si vous comptez l'utiliser, elle doit être associée à d'autres outils, comme ceux présentés ci-dessous. Des aménagements ont

aussi été proposés pour améliorer le dispositif : donner à chacun·e sa propre x-card, pour éviter d'avoir à entrer au cœur de la partie, ou bien lui substituer un geste de mettre les mains en croix près de la poitrine, lequel se rapproche d'un geste naturel de protection.

Malgré tout cela, cet outil me convainc personnellement peu.

3.2. *Les Lignes et les Voiles*

Les Lignes et les Voiles ont été présentés par Ron Edwards dans le supplément *Sex* (2003) à son jeu *Sorcerer* (2001) et par Emily Care Boss dans *Breaking the Ice* (2005), un jeu de rôle à deux pour raconter les trois premiers rendez-vous amoureux d'un couple, que je vous recommande. Il s'agit, au début de la partie, pour chaque personne d'exprimer les sujets qu'elle ne souhaite pas du tout aborder, c'est-à-dire les « Lignes » à ne pas franchir, ou les sujets qu'il ne faut évoquer qu'avec prudence, c'est-à-dire les « Voiles » sur les sujets à éviter.

Une des limites des Lignes et des Voiles est qu'une fois encore ces outils font porter la responsabilité de la sécurité aux personnes potentiellement blessées, qui, en plus, doivent se dévoiler. Pensez à vos propres vulnérabilités : est-ce que vous auriez vraiment envie de les mettre sur la table chaque fois que vous commencez une partie ? C'est difficile, en particulier avec des personnes que l'on connaît mal et à qui il est difficile de savoir si on peut faire confiance. Un aménagement

Les Lignes et les Voiles ne répondent pas non plus entièrement à l'objection faite par P.H. Lee mentionnée précédemment : en faisant disparaître le contenu potentiellement dangereux, ils n'effacent pas le traumatisme et peuvent aussi répliquer l'impuissance qui est à son origine, bien que de façon moins nette que la x-card. Pour y répondre, un aménagement intéressant est que l'organisatrice de la partie contacte les participant·es en amont pour leur demander leurs Lignes et leurs Voiles et, au début de la première partie, les présente sans préciser qui en a besoin, ce qui évite aux personnes de s'exposer.

Ma suggestion concernant les Lignes et les Voiles est de faire un tour de table en début de partie pour inviter les gens à s'exprimer sur les sujets qui les dérangent, mais en gardant à l'esprit que ce tour de table ne fait pas disparaître le risque et que, une fois encore, il ne doit pas déresponsabiliser les personnes de veiller à la sécurité émotionnelle des autres. Si vous voulez l'utiliser, je vous conseille fortement de l'associer aux outils qui vont suivre.

3.3. *Les trigger-warning ou avertissements de contenu*

Les avertissements de contenu consistent à prévenir des sujets potentiellement difficiles abordés dans une œuvre pour permettre à ses éventuel·les lecteurices, spectateurices, etc. de les éviter s'ils le souhaitent. En jeu de rôle, la responsabilité des avertissements de contenu en incombe au meneuse de jeu, qui connaît souvent à l'avance le contenu de la partie.

Les avertissements de contenu ont deux avantages certains. D'une part, ils se déroulent *avant* la partie, ce qui élimine la difficulté d'avoir à interrompre la narration pour se mettre en sécurité. D'autre part, ils peuvent être examinés en prenant son temps, les personnes ne sont pas prises dans la temporalité rapide et la charge mentale de la partie, ce qui leur permet de réagir plus facilement. Les avertissements de contenu peuvent être abordés avec une vraie tranquillité d'esprit, loin du

regard des autres et de la pression sociale à jouer et à se conformer au groupe. Il n'y a pas de justification à fournir.

Certain·es meneur·ses de jeu aiment pouvoir garder la surprise sur les sujets abordés par la partie qu'ils ont préparée. Un aménagement peut être de mettre à disposition les avertissements sur un message ou sur une page à l'écart, en laissant aux participant·es la possibilité de ou bien les consulter, ou bien, pour conserver la surprise, de courir le risque d'être exposé·es à un contenu difficile sans y être préparé·es.

Cependant, ils ont aussi leurs limites.

Voici une liste indicative d'avertissements de contenu :

Alcoolisme/Toxicomanie	Racisme
Antisémitisme	Sexisme
Auto-mutilation	Sexualité explicite
Deuil	Souffrances psychologiques
Discrimination envers des personnes en situation de handicap	Suicide
Espaces confinés	Torture
Guerre	Transphobie
Inceste	Violence physique
Islamophobie	Violence psychologique
Mort	Violence sur des animaux
Pédocriminalité	Violence sur les enfants
	Violences sexuelles

Cette liste est bien sûr incomplète. Une première limite est donc que le meneur·se de jeu doit examiner avec un œil critique le contenu qu'il propose et doit faire preuve d'empathie en imaginant quels sujets pourraient être difficiles. Un·e meneur·se peut ne pas être sensibilisé·e à ces questions et donc risque de passer sans s'en rendre compte à côté d'un contenu difficile dans sa préparation.

Plus encore, cette liste ne peut pas être complétée. Impossible de couvrir tout le spectre des traumatismes humains. Les phobies en particulier peuvent être particulièrement diverses. Donc il est impossible de prévenir de tous les contenus pouvant poser problème.

En plus, à cause du potentiel extrêmement grand de la fiction mentionné dans la première partie, des sujets peuvent toujours émerger qui n'étaient pas prévus par le meneur·se de jeu et contre lesquels il est impossible d'avertir. Dans le même ordre d'idée, les avertissements de contenu portent sur les contenus, comme leur nom l'indique, mais ne prennent pas en compte des relations qui se nouent autour de la table en cours de jeu, et qui peuvent aussi devenir blessantes.

Une dernière limite forte des avertissements de contenu est qu'ils font courir le même risque que la x-card de déresponsabiliser les participant·es de toute vigilance. Puisque le tri a déjà été fait en amont, alors il n'y aurait plus à veiller au bien-être des un·es et des autres, d'où à nouveau un sentiment de fausse sécurité.

Mon sentiment concernant les avertissements de contenu est qu'ils sont nécessaires mais loin d'être suffisants et qu'il faut donc y ajouter encore d'autres outils.

3.4. Les pactes sociaux

Pour introduire les pactes sociaux, j'aimerais insister sur l'importance de la souplesse dans la sécurité émotionnelle. Un résultat important des études sur le *care*, c'est-à-dire le soin non-médical, montrent qu'il est impossible de standardiser le soin, c'est-à-dire qu'il faut pouvoir s'adapter toujours à chaque situation. Pour aider une personne en difficulté, il faut répondre à ses besoins à ce moment-là, dans cette situation-là. On ne peut pas se reposer exclusivement sur des procédures ou des outils formels, il faut cultiver une attention à l'autre toute particulière. Comment y parvenir ?

Les pactes sociaux (*social agreements* dans la version originale) représentent une façon de prêter attention à l'autre avec souplesse. Ils sont explicités par les participant·es en début de partie qui s'engagent ainsi à se soutenir mutuellement. Il existe deux grands pactes sociaux : *Personne ne sera blessé* et *Je ne t'abandonnerai pas*⁴.

Dans *Personne ne sera blessé*, les participant·es s'entendent sur le fait que si quelqu'un est en difficulté sur un sujet, on ne s'en approche pas. La fiction doit rester légère, ou du moins inoffensive pour tout le monde. On pourrait croire que *Personne ne sera blessé* est le pacte social par défaut de toutes les parties, mais en fait il est extrêmement rare que l'on s'engage explicitement à veiller ainsi à la sécurité des autres en maîtrisant le contenu.

Dans *Je ne t'abandonnerai pas*, les participant·es orientent volontairement la fiction vers ce qui peut blesser l'un·e d'entre elleux, mais en restant engagé·es à ses côtés et en veillant à prendre soin malgré tout de cette personne ; c'est une façon pour elle et pour les autres d'explorer volontairement mais prudemment des sujets difficiles, pour s'y confronter et apprendre à les connaître, et donc à se connaître. Ce pacte social contient aussi une composante d'*after-care* ou soin après le jeu pour vérifier que tout le monde va bien, même en étant allé chercher des sujets difficiles.

Une limite difficilement dépassable des pactes sociaux est qu'il faut être capable de faire preuve d'empathie et que tous les participant·es doivent savoir exprimer leurs émotions, ce qui, pour de nombreuses raisons légitimes, peut être difficile.

Pour être complet, il y a un troisième pacte social qui a été proposé, appelé *Vers la souffrance*, qui consiste à aller volontairement et le plus loin possible vers ce qui fait souffrir les autres. C'est un pacte social qui pose beaucoup de problèmes. En réalité, il ne s'agit sans doute pas vraiment d'aller vers ce qui fait mal, mais plutôt d'un concours à aller vers la fiction la plus choquante possible, pour se défier mutuellement. C'est une célébration esthétisante de la souffrance plutôt qu'une exploration existentielle. A titre personnel, je trouve ce pacte social peu intéressant et particulièrement dangereux, puisque précisément on ne se donne pas les moyens de s'arrêter lorsqu'il y a *véritablement* de la souffrance, au contraire : arrêter la fiction est socialement puni puisqu'on a « perdu » le jeu.

Si on met de côté *Vers la souffrance*, les pactes sociaux me semblent être de bons outils de sécurité émotionnelle. Ils explicitent simplement ce qui est attendu de chacun·e. Ils répartissent la charge de la sécurité émotionnelle sur l'ensemble des participant·es. Ils n'interdisent pas l'exploration de thèmes difficiles. Ils gardent une vraie souplesse, c'est-à-dire qu'ils laissent agir la sensibilité et l'intelligence émotionnelle de chacun·e, pour s'adapter aux circonstances.

Ils ne sont bien sûr pas suffisants et doivent eux aussi être utilisés en coordination avec d'autres

outils. Cependant leur souplesse les place à la lisière entre les outils et des comportements plus informels ; en tant que tels, ils constituent les bases de ce que j'aimerais appeler une « culture rôliste du soin ».

Conclusion : vers une culture rôliste du soin

Pour résumer mon propos jusqu'ici : les outils de sécurité émotionnelle sont nécessaires mais loin d'être suffisants. Il faut les utiliser en ayant conscience de leurs limites, pour ne pas s'installer dans un sentiment de fausse sécurité et pour ne pas se défaire sur eux de sa responsabilité. La sécurité émotionnelle doit être l'affaire de toutes autour de la table et doit pouvoir s'adapter à chaque situation difficile rencontrée par les participant·es autour de la table. J'aimerais aussi répéter que la sécurité émotionnelle ouvre des portes ludiques nouvelles pour s'explorer mutuellement en abordant nos vulnérabilités et nos choix de vie.

Pour répondre aux limites de ces outils, il nous faut développer un ensemble de comportements informels qui réalisent la sécurité émotionnelle. Ces comportements informels s'appuient sur les outils vus précédemment et les complètent.

Pour dresser un autre parallèle, dans les formations en sécurité industrielle, on n'apprend pas seulement aux personnes les procédures de sécurité, on leur apprend aussi à les appliquer *intelligemment* et surtout à *apprendre collectivement* de chaque situation, pour accumuler de l'expérience.

Je crois que si nous voulons vraiment développer la sécurité émotionnelle en jeu de rôle, il nous faut développer une culture rôliste du soin, c'est-à-dire une manière d'être, de jouer et d'entretenir des relations qui viserait à prendre en charge nos vulnérabilités, et dont la nécessité serait évidente pour tout le monde. C'est un changement de paradigme. J'utilise le mot « culture » pour parler d'un ensemble de comportements collectivement partagés et évidents pour toutes. Cette culture est déjà en construction dans le monde rôliste et il nous faut poursuivre cet effort.

Une bonne façon de le faire est d'explicitement certaines règles qui la sous-tendent. Ces règles paraîtront sans doute évidentes à certain·es d'entre vous, mais c'est en les énonçant qu'on peut les diffuser.

1. La règle la plus importante est sans doute de cultiver une attention constante aux autres, c'est-à-dire d'être vigilant·e aux signes de vulnérabilité. Il ne s'agit pas d'être envahissant·e, il ne s'agit pas d'agir à la place des autres. Il s'agit de faire preuve d'empathie, discrètement, et en permanence. Il s'agit d'apprendre à repérer les signes de souffrance chez les autres.
2. La règle suivante découle immédiatement de la précédente : savoir donner la priorité à sa sécurité et celle des autres sur le plaisir ludique et sur l'injonction sociale à continuer de jouer. C'est-à-dire savoir interrompre la partie lorsque cela semble nécessaire, même si l'on en est pas sûr·e. Ne pas craindre d'être impoli·e.
3. Prendre au sérieux les personnes qui parlent de leurs vulnérabilités et surtout ne pas les minimiser, même lorsqu'on ne les comprend pas. Cela veut aussi dire prendre au sérieux les personnes pour leur demander ce dont elles ont besoin. Il ne s'agit pas d'être paternaliste ! Il s'agit de demander explicitement « Comment tu te sens ? De quoi as-tu besoin ? » et d'agir

en conséquence.

4. Apprendre à aider la personne en difficulté en s'adaptant à chaque situation. Accumuler de l'expérience de chaque situation rencontrée. Cela signifie aussi apprendre à s'excuser, c'est-à-dire reconnaître sa part de responsabilité, indiquer comment on compte s'améliorer et ne pas présupposer que l'autre accepte nécessairement ces excuses.

Appliquer ces quatre règles fournit un socle à partir duquel apprendre et développer une culture du soin.

Comme note finale, j'aimerais attirer votre attention sur l'importance du langage non-verbal volontaire durant la partie, c'est-à-dire demander à quelqu'un s'il va bien, sans avoir à interrompre la fiction. *Damnés* de Manon et Simon Li (2018), que j'ai déjà mentionné, propose des techniques dans ce sens. Elles reprennent des gestes de plongée très simples, notamment faire un cercle avec le pouce et l'index à hauteur de poitrine en regardant quelqu'un pour lui demander comment elle se sent. Ces techniques, qui existent déjà en GN, permettent de poursuivre la fiction tout en maintenant la vigilance les un·es envers les autres.

Références

- (1) Sintès, Frédéric. *Le Positionnement, qu'est-ce que c'est ?* Limbic Systems. <https://www.limbicsystemsldr.com/le-positionnement-quest-ce-que-cest/>.
- (2) Stavropoulos, John. *X-Card. Safety Tools for Simulations, Role-Playing, and Games...*, 2013. <http://tinyurl.com/x-card-rpg>.
- (3) Hildwein, Fabien. *Une boussole. Fondements théoriques et perspectives pour le jeu de rôle*; L'Alcyon, 2021, <https://alcyon-jdr.com/jeux/une-boussole/>.
- (4) Baker, Meguey. *More Alphabet Soup*. The Fairgame Archive. <http://fairgame-rpgs.com/index.php/fairgame/thread/32>.

Pour compléter et ouvrir la question de la sécurité émotionnelle vers le GN, voir [ce podcast de La Cellule](#) par Maxime Victor.

Remerciements aux participantes et participants de la soirée à la Maison des jeux, dont les retours et remarques ont enrichi ce document.