

TABLE DE RÉFLECTION

R.B.D.S.M



(Relations – Boundaries – Désirs – Santé – Meaning + Public/Privé & Biais)

Pourquoi cet outil ?

R.B.D.S.M. est une grille de discussion pour clarifier les attentes, limites et enjeux dans une relation, qu'elle soit amicale, amoureuse ou sexuelle. Il aide à mieux se comprendre et à établir des bases saines et consenties.

R – Relations

Questions clés :

- Quelle est ma structure relationnelle actuelle ? (exclusivité, polyamour, célibat...)
- Quels sont mes accords dans mes autres relations qui pourraient nous impacter ?
- Quel est mon idéal relationnel et où j'en suis actuellement ?

Pourquoi c'est important ?

Comprendre son cadre relationnel et celui de l'autre évite les malentendus et aide à poser des bases claires.

B – Boundaries (Limites)

Questions clés :

- Quelles sont mes limites personnelles et celles spécifiques à notre relation ?
- Comment je pose mes limites et est-ce facile pour moi ?
- Quelles sont mes limites fermes et celles qui peuvent évoluer ?

Pourquoi c'est important ?

Poser des limites claires garantit des interactions respectueuses et consenties.

D – Désirs

Questions clés :

- Qu'est-ce que j'ai envie de vivre avec toi ?
- Comment ai-je envie de me sentir dans nos interactions ?
- Quels sont nos désirs communs et sur quoi doit-on poser des limites ?

Pourquoi c'est important ?

Aligner nos envies permet de créer des expériences positives et partagées.

S – Santé / Statut

Questions clés :

- Quel est mon statut IST/MST ? Mes pratiques de réduction des risques ?
- Ai-je des besoins spécifiques liés à ma santé (handicap, douleurs chroniques...) ?
- Comment je prends soin de moi ?

Pourquoi c'est important ?

Partager ces informations aide à gérer les risques et à s'adapter aux besoins de chacun.e.

TABLE DE RÉFLECTION



R.B.D.S.M (SUITE)

M – Meaning (Symbolique)

Questions clés :

- Quelle intention je mets dans certains gestes (s'embrasser, dormir ensemble, se dire "je t'aime"...)?
- Quelle attente j'ai pour la suite de notre relation?
- Comment aimerais-je rester en lien avec toi?

Pourquoi c'est important ?

Clarifier les attentes permet d'éviter les incompréhensions et de construire une relation qui fait sens.

Public / Privé

Questions clés :

- Quelles interactions sont OK en privé mais pas en public?
- Comment souhaitons-nous nous comporter en groupe, en famille, au travail, avec d'autres partenaires?
- Quel récit faisons-nous de notre relation et à qui?

Pourquoi c'est important ?

S'accorder sur ces aspects permet d'éviter des malaises ou des attentes mal comprises.

Biais

Questions clés :

- Quels biais de consentement ou de pouvoir percevons-nous dans notre relation?
- Ai-je des difficultés à poser mes limites ou à dire non?
- Quels effets ces biais peuvent-ils avoir sur nos interactions? Comment les gérer ensemble?

Pourquoi c'est important ?

Reconnaître les biais permet d'avoir une relation plus juste et consentie.

Comment l'utiliser ?

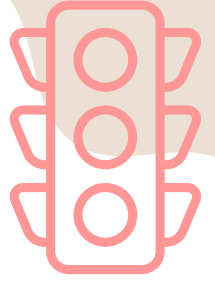
-  Prendre un moment pour échanger autour de chaque point.
-  Être honnête et bienveillant.e envers soi-même et l'autre.
-  Ne pas hésiter à réévaluer ces points au fil du temps.

 Une bonne communication est la clé d'une relation équilibrée et respectueuse !

Notes:

TABLE DE RÉFLECTION

BIEN COMMUNIQUER ET SAVOIR S'ARRÊTER



Pourquoi ces outils ?

Une bonne communication repose sur la compréhension des besoins de chacun et sur la capacité à s'arrêter lorsque les conditions ne sont pas réunies. Ces outils permettent d'éviter les frustrations et d'améliorer la qualité des échanges.



La Triforce de la Communication

💡 Avant de parler ou d'écouter, identifiez l'objectif de la discussion :

1 Besoin d'écoute 🗣️ → Juste partager, sans attente de conseil ni de solution.

2 Besoin de soutien ❤️ → Chercher du réconfort et de la validation.

3 Besoin de solution 🛠️ → Trouver ensemble une réponse à un problème.

✅ Si je parle → J'indique clairement mon besoin : "J'ai besoin d'être écouté.e", "Peux-tu me rassurer ?", "Aide-moi à trouver une solution."

✅ Si j'écoute → Je demande : "Tu veux juste partager ou tu attends un retour ?"

💡 Clarifier l'intention d'une discussion évite les malentendus et les tensions.

Savoir s'arrêter – La méthode HALT

💡 Si la discussion devient inefficace, vérifier ces signaux avant de continuer :

● Hungry – Faim ? 🍴 → On mange d'abord.

● Horny – Envie de sexe ? 🔥 → Soit on met pause, soit on gère autrement.

● Angry – En colère ? 😡 → Pause de 20 min pour se calmer.

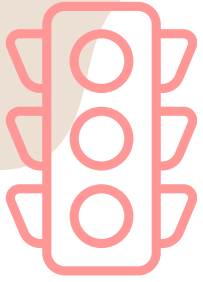
● Lonely – Sentiment de déconnexion ? 💔 → Reconnexion avant de poursuivre.

● Tired – Fatigue ? 😴 → Reporter la discussion après du repos.

● Drunk – Alcoolisé / Altéré ? 🍷 → Attendre d'être sobre.

💡 Un bon échange se fait dans de bonnes conditions. Si l'un de ces points est activé, mieux vaut reporter.

TABLE DE RÉFLECTION



BIEN COMMUNIQUER ET SAVOIR S'ARRÊTER (SUITE)

Comment les utiliser ensemble ?

- ✓ Avant de commencer une discussion :
 - Ai-je les conditions nécessaires pour bien échanger (HALT) ?
 - Quel est mon besoin principal dans cet échange (Triforce) ?
 -
- ✓ Si la discussion s'envenime ou fatigue :
 - Vérifier HALT : Est-ce le bon moment ?
 - Reformuler son besoin avec la Triforce.

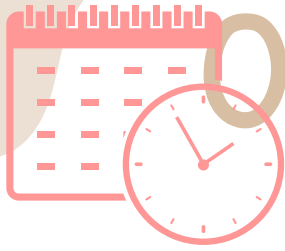
💡 Appliquer ces outils permet d'avoir des conversations plus sereines, efficaces et bienveillantes.

Notes

◆ Est-ce que cet outil vous semble utile? ◆ Pour quel type de relation? ◆ Quelles sont les limites? ◆ Quelles réactions?

TABLE DE RÉFLECTION

ORGANISATION



Pourquoi s'organiser ?

Les relations polyamoureuses impliquent souvent plusieurs partenaires, des emplois du temps variés et des besoins relationnels spécifiques. Une bonne organisation permet de :

- ✓ Éviter les malentendus et frustrations liées aux disponibilités
- ✓ Assurer un équilibre entre les relations, le temps personnel et les autres engagements
- ✓ Prendre soin de soi et des autres sans surcharge mentale

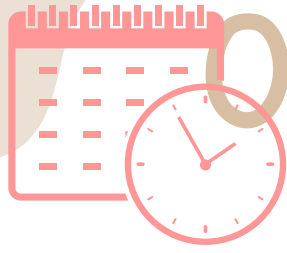
 Objectif : Fluidifier la gestion du temps et des attentes pour des relations sereines.



Outils et méthodes d'organisation

- 1** Les calendriers partagés 
 - Google Calendar, Notion, TimeTree...
 - Permet d'indiquer les rendez-vous relationnels, les événements importants, ou les périodes de repos.
- 2** Les agendas individuels 
 - Noter ses engagements avant de fixer des rendez-vous.
 - Prévoir du temps pour soi et pour chaque relation.
- 3** Le planning des besoins 
 - Identifier et exprimer ses besoins en termes de temps (fréquence des rencontres, moments à deux, temps pour soi).
 - Vérifier si ces besoins sont alignés avec ceux des partenaires.
- 4** Les rendez-vous fixes et les espaces flexibles 
 - Instaurer des moments réguliers avec chaque partenaire pour plus de stabilité.
 - Garder des plages libres pour la spontanéité et les imprévus.
- 5** Les bilans réguliers 
 - Intégrer des temps de communication (R.A.D.A.R., check-in hebdomadaire, échanges spontanés).
 - Ajuster les plannings selon l'évolution des relations et des besoins.

TABLE DE RÉFLECTION



ORGANISATION (SUITE)

Problématiques fréquentes et pistes de solutions

L'équilibre entre les relations

- ✓ Définir des attentes réalistes pour chaque relation.
- ✓ Prendre en compte le temps de qualité plutôt que la quantité.

Les changements d'emplois du temps

- ✓ Privilégier des outils flexibles pour ajuster facilement les plannings.
- ✓ Accepter qu'un agenda ne soit jamais figé, mais un cadre évolutif.

La gestion du temps personnel et du repos

- ✓ Bloquer du temps pour soi afin d'éviter l'épuisement relationnel.
- ✓ Éviter de surcharger son planning avec des attentes irréalistes.

Les attentes et frustrations

- ✓ Communiquer sur ses besoins et écouter ceux des autres.
- ✓ Être ouvert.e aux ajustements et aux compromis.

En bref :

Une bonne organisation aide à construire des relations sereines, à réduire la charge mentale et à éviter les tensions. Trouver l'outil qui convient le mieux à son mode de vie et aux dynamiques relationnelles est essentiel.

Notes

- ◆ Est-ce que cet outil vous semble utile?
- ◆ Pour quel type de relation?
- ◆ Quelles sont les limites?
- ◆ Quelles réactions?

TABLE DE RÉFLECTION

R.A.D.A.R.

Qu'est-ce que le R.A.D.A.R. ?

Le R.A.D.A.R. est un **outil de communication régulier** qui permet aux partenaires de :

- ✓ Faire un **bilan** relationnel dans un cadre bienveillant
- ✓ Aborder les **sujets importants** sans charge mentale excessive
- ✓ **Suivre** les engagements pris et **ajuster** si nécessaire
- ✓ Se **reconnecter** après la discussion

 Objectif : **Fluidifier** la communication, **prévenir** les tensions, et **renforcer** la relation.



Comment mettre en place un R.A.D.A.R. ?

1 Planifier

Définir ensemble la date du prochain R.A.D.A.R. avant de commencer.

2 R – Rembobiner et résumer

Chacun partage les moments marquants depuis le dernier R.A.D.A.R.
Valoriser ce qui a été accompli, noter les actions à revoir.

3 A – Agenda du jour

Lister les sujets à discuter.

Inclure selon les cas :

-  Temps de qualité,
-  Sexualité,
-  Santé,
-  Métamours/autres relations,
-  Tensions ou conflits,
-  Argent,
-  Projets/travail,
-  Voyages
-  Vie quotidienne (ménage, courses)
-  Famille

Ajouter toute autre thématique selon l'actualité de la relation.

4 D – Discuter

Aborder chaque point avec écoute et bienveillance.
S'autoriser à faire des pauses si besoin.

5 A – Agir

Définir des actions concrètes : Qui ? Quand ?
Comment ?

6 R – Reconnecter

Finir sur une note positive pour renforcer le lien :

-  Compliments
-  Câlin
-  Bon repas
-  Moment détente

TABLE DE RÉFLECTION

R.A.D.A.R. (SUITE)

JUL 17

À quelle fréquence ?

- ◆ 1x/mois pour une relation établie
 - ◆ 2x/mois ou + en début de relation ou en période intense
 - ⚠ Trop espacés, les RADAR perdent en efficacité (évitez 2-3 mois d'écart).
 - ⚠ Points d'attention
 - 🚦 Commencer uniquement si tout le monde est en bonne disposition.
 - 🔴 Si une discussion devient trop tendue, faire une pause (méthode HALT).
 - 🧑 Éviter les procès d'intention et rester dans l'écoute active.
 - 💡 En bref : Le R.A.D.A.R. est un espace régulier pour discuter en toute sérénité, éviter les non-dits et cultiver des relations saines et alignées avec les besoins de chacun.e.
- Est-ce que ce format te convient ? 😊

Notes

- ◆ Est-ce que cet outil vous semble utile?
- ◆ Pour quel type de relation?
- ◆ Quelles sont les limites?
- ◆ Quelles réactions?
- ◆ Quelles