

# Le jeu des 3 minutes

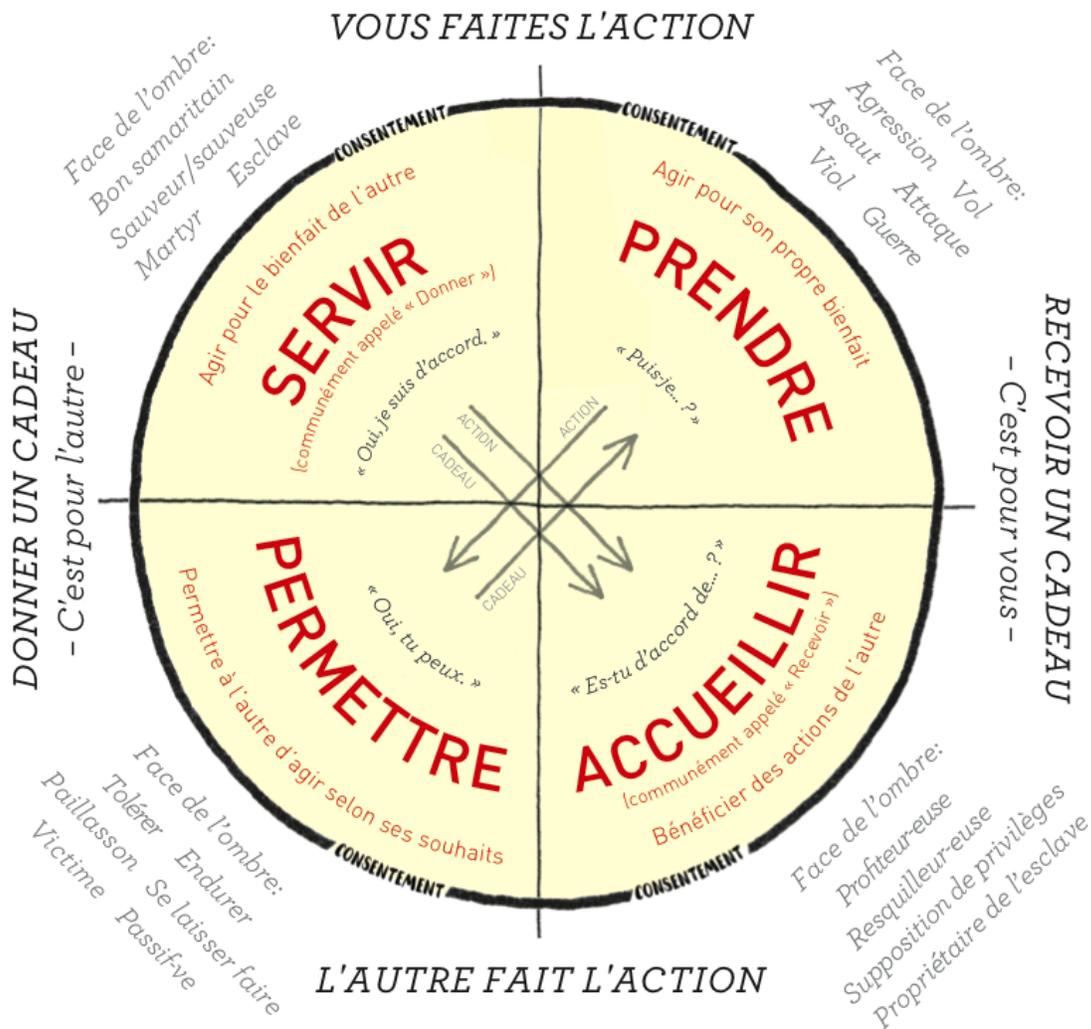
Ce jeu pour deux personnes munies d'un minuteur consiste en deux questions posées à tour de rôle :

- (1) **Comment souhaites-tu que je te touche pendant trois minutes ?**
- (2) **Comment souhaites-tu me toucher pendant trois minutes ?**

Dans cet ordre :

- A demande (1) à B,
- B demande (2) à A,
- B demande (1) à A,
- A demande (2) à B.

Ainsi A et B expérimentent successivement chacun des quatre quadrants de la roue du consentement :



Dans toutes les situations où le toucher entre en jeu, il y a deux facteurs: qui fait l'action et qui bénéficie de l'action. Ces deux facteurs se combinent de quatre façons (les 4 quadrants). Chaque quadrant présente ses propres défis, leçons et joies.

Le cercle représente le consentement (votre accord). A l'intérieur du cercle, il y a un cadeau donné et un cadeau reçu. Sans consentement, les mêmes actions deviennent vol, abus, etc.

---

© Dr. Betty Martin / [www.bettymartin.org](http://www.bettymartin.org)

Vous pouvez partager ce document, schéma compris, avec les crédits (merci d'inclure ce paragraphe)

Le jeu des 3 minutes n'est pas spécialement érotique : il est très enrichissant à pratiquer de façon « neutre » : dans un lieu calme mais pas intime, avec une personne éventuellement inconnue, en touchant des zones non érogènes. Commencez par ce qui est facile !

**A chaque étape :** la personne à qui la question est posée réfléchit (de quoi ai-je vraiment envie maintenant ?) et répond, puis l'autre réfléchit (est-ce que c'est quelque chose que je peux offrir volontiers ?) et éventuellement négocie (« oui, mais...» ou « non, mais...») : les deux peuvent alors suggérer des alternatives jusqu'à arriver à une proposition qui convienne aux deux. Puis on lance le minuteur et on réalise la proposition.

**Pour la personne qui touche**, le jeu consiste évidemment à respecter ce qui a été convenu, même si d'autres idées ou envies surgissent. C'est l'occasion d'observer ses pensées sans les suivre. Si vous vous sentez distrait.e, revenez simplement à la consigne. Si vous avez le moindre doute sur ce que vous êtes en train de faire, demandez ! **Pour la personne qui est touchée**, il est possible de demander des ajustements, et de dire « merci » lorsque la demande est satisfaite pour indiquer que c'est le cas.

En pratiquant, vous constaterez que les deux questions impliquent des réflexions très différentes. Malgré sa simplicité, ce jeu peut sembler difficile à certaines personnes. Nous n'avons pas forcément l'habitude qu'on nous pose ces questions ou de nous les poser à nous-même : de quoi ai-je réellement, sincèrement envie maintenant pour les trois minutes qui viennent ? Dans tous les cas, rien ne presse et rien n'est obligatoire : ce n'est qu'un jeu !)

## Pour en savoir plus :

[https://youtu.be/\\_KCzpNBNbVM](https://youtu.be/_KCzpNBNbVM) « **How to play the 3-minutes game** » par **Betty Martin** (en anglais)

<https://youtu.be/AcxX2jmsduk> « **A game to practice consent + theory** » par **Nina Luka** (en français)