

## Les techniques de discipline

- conduite
  - répondre aux requêtes sur commande
  - faire des suggestions
- éducation
- aspect émotionnel
  - beaucoup de soumis pensent décevoir leur supérieure alors qu'en fait ils ne les déçoivent pas.
  - Les supérieures doivent donner du renforcement positif.
- Exercices pour construire la confiance
  - Lui donner des tâches qui sont un tout petit peu plus difficile que ce qu'il a déjà réussi (progresser lentement)
- Faire des lectures utiles, qui apprennent des choses
- techniques utilisées pour rappeler sa place à un soumis :
  - poser fréquemment des questions comme :
    - qui es-tu ?
    - qui sers-tu ?
    - qui est ta Maîtresse ?
    - quel est ton rôle dans notre relation ?
- une Dominante peut demander à un soumis de lui démontrer sa soumission.
- dressage
  - une Dominante apprend à son soumis ce qu'elle veut qu'il fasse pour elle dans la journée ou dans la semaine.
  - Dressage à l'obéissance : une Dominante peut tester la rapidité et l'exécution sans hésitations de ses ordres, et requêtes.
- règles
  - Une Dominante établit et modifie les règles de conduite de son soumis. Ces règles définissent ce qu'elle veut. En général elles améliorent le confort de la Dominante, et aide le soumis à atteindre son potentiel de soumis..
  - Chaque règle est accompagnée d'une indication de son importance, qui sera utilisée pour déterminer la sévérité de la punition lorsqu'elle n'est pas respectée. Ou chaque règle est accompagnée de la description de la punition.
- Récompenses : par exemple on autorise le soumis à faire quelque chose qu'il apprécie mais qu'on l'autorise pas à faire d'habitude.