

Stages d'autodéfense

pour femmes
et adolescentes



Notre autodéfense est féministe, parce que nous considérons que l'égalité entre hommes et femmes est loin d'être acquise, et que nous trouvons essentiel de transmettre aux femmes une autodéfense adaptée à leurs vécus, enseignée par des femmes.

L'autodéfense féministe, pourquoi ?

Les femmes vivent des violences spécifiques...

Aujourd'hui en France, toutes les femmes sont confrontées à la violence, que ce soit parce qu'elles subissent ou ont subi des agressions, ou parce qu'elles vivent dans la peur de ces agressions. Les différentes enquêtes réalisées sur la question des violences faites aux femmes montrent qu'elles concernent toutes les tranches d'âges et toutes les catégories socio-professionnelles. Harcèlement, violences conjugales, injures sexistes, agressions sexuelles, etc. reposent sur le stéréotype qu'une femme est faible et ne se défend pas.

En une année :

- 13 % des femmes subissent des agressions verbales dans l'espace public, 9% au travail
- 72 femmes meurent sous les coups de leur conjoint
- 48 000 viols sont perpétrés sur des femmes de 20 à 59 ans

Au cours de toute leur vie :

- 11 % des femmes ont été victimes d'agressions sexuelles. Le violeur n'est un inconnu que dans un viol sur 8. Il s'agit du conjoint dans la moitié des cas
- 2 % des femmes sont victimes de harcèlement sexuel
- une femme sur 10 a subi des violences conjugales

(chiffres tirés de l'ENVEFF)

L'autodéfense féministe

Née dans les années 1970 au sein des mouvements de libération des femmes, l'autodéfense féministe se base sur une volonté de comprendre la spécificité des violences que vivent les femmes, et d'y apporter des outils de réponse adaptés. Dans ce contexte qui voit la naissance des premières structures d'accueil pour femmes victimes de violences, le développement de l'autodéfense traduit le besoin de travailler en amont des violences, dans une logique de prévention plutôt que de réparation.

(Re)prendre notre autonomie

La peur de l'agression nous amène souvent à nous limiter dans nos activités, à nous auto-restreindre : éviter certains endroits, certaines heures, certaines tenues. Ces restrictions se basent sur des stéréotypes erronés. En effet plusieurs études montrent clairement qu'il n'y a pas de « comportements à risque » : il n'y a pas plus d'agressions dans la rue que dans des espaces privés, pas plus d'agression la nuit que le jour, et la majorité des agressions que vivent les femmes sont le fait d'un agresseur connu (conjoint, ami, parent, collègue, voisin).

Nous partons donc du principe qu'une femme n'a pas le pouvoir d'éviter de se faire agresser. Elle a par contre le pouvoir d'apprendre à se défendre.

L'autodéfense a pour but de rendre aux femmes leur liberté et leur autonomie. En développant des stratégies efficaces, nous nous donnons les moyens de faire face aux éventuelles situations d'agression. A partir de là, nous pouvons choisir ce que nous faisons ou non en fonction de nos envies, et non en fonction de nos peurs.

L'autodéfense, c'est un travail de tous les jours

L'autodéfense féministe se base sur la vie quotidienne. C'est en reprenant confiance en nous dans les moments les plus ordinaires, en apprenant à identifier nos besoins et à poser nos limites clairement que nous apprenons à nous respecter et à nous faire respecter.

Parce que l'agression commence souvent par des petites choses, des sortes de tests, et plus nous sommes incapables de réagir, plus l'agresseur a de prise sur nous, et plus la situation dégénère. Parce que nous pensons qu'une grande partie des agressions faites aux femmes repose sur le présupposé implicite qu'une femme est faible et ne se défend pas, nous pensons que se montrer ferme et déterminée suffit déjà souvent à casser le scénario de l'agresseur.

L'autodéfense, ça marche

C'est ce que démontre une enquête allemande sur les agressions sexuelles : les agresseurs sont parvenus à violer 81% des femmes qui n'ont pas osé se défendre, et seulement 16% de celles qui se sont défendues, même faiblement. Se défendre ne veut pas dire être ceinture noire de karaté. Crier, s'enfuir, appeler à l'aide, riposter verbalement ou physiquement, représentent des stratégies efficaces contre les agressions.

De manière générale, beaucoup de femmes ayant suivi un cours d'autodéfense affirment s'être senties par la suite plus sûres d'elles, moins vulnérables, plus disposées à réagir en cas d'agression.

« Une des plus subtiles limites à leurs actes que subissent les femmes est le préjugé selon lequel une femme est incapable d'une violence efficace. Les lutteuses passent pour des monstres de foire ; les batailles de dames font sourire. Une femme qui se bat avec un homme, c'est Jane frappant de ses petits poings la grosse poitrine de Tarzan »

Contre le viol, A. Meden et K.Thompson

L'autodéfense féministe, c'est quoi ?

Le but de l'autodéfense féministe est de proposer aux femmes une large palette d'outils et de stratégies, afin qu'elles puissent choisir ceux qui leur semblent les plus adaptés en fonction de leur vie, de leur personnalité, et des situations auxquelles elles ont à faire face.

1. Se (re)donner le droit de se défendre

La première étape de l'autodéfense, c'est de déconstruire tous les préjugés que nous avons et qui nous empêchent de nous défendre efficacement.

« Elle l'a bien cherché »

Une réaction que nous entendons souvent face aux agressions, c'est de remettre la responsabilité sur la femme ayant subi l'agression : elle était au mauvais endroit au mauvais moment, avec la mauvaise tenue ou la mauvaise attitude. Nous affirmons que l'agresseur est le seul responsable de l'agression, et qu'il n'y a rien qu'une femme puisse faire qui justifie qu'elle soit agressée.

« Si tu réagis ça va l'énerver encore plus »

Le mythe reste très présent et largement relayé : si une femme se défend, elle va faire dégénérer la situation. Conséquence logique de ce mythe : nous devons être des victimes passives. Ces préjugés sont faux : différentes études montrent que plus les femmes se défendent, plus elles ont de chances de s'en sortir.

« Si j'attends que ça se passe, il va finir par se calmer tout seul »

L'agression ne s'arrête que si je la fais cesser. C'est l'agresseur qui a choisi le moment de l'agression, à nous de nous donner les moyens de décider de sa fin.

« C'est pas si grave »

Souvent nous avons tendance à banaliser ou à minimiser les agressions que nous subissons. Nous affirmons au contraire qu'une femme a pleinement le droit au respect de son intégrité physique et morale.

« Une femme n'est pas assez forte, en cas de confrontation physique avec un homme elle sera forcément perdante »

L'autodéfense physique n'est pas une question de force, mais de détermination et de connaissance. Aussi musclé que puisse être mon agresseur, certaines parties de son corps resteront toujours des zones vulnérables.

L'autodéfense féministe insiste donc sur notre légitimité à nous défendre. En nous racontant nos histoires de réussite, en valorisant nos expériences positives, en partageant les anecdotes où nous sommes sorties indemnes d'une situation de violence, nous nous redonnons de la confiance en nous et en notre force.

2. (Ré)apprendre à gérer ses émotions

Dans beaucoup de témoignages, les femmes racontent avoir été paralysées par la peur, et incapables de réagir. Par ailleurs, notre peur représente aussi un signal d'alarme qu'il est important d'écouter. Beaucoup de femmes racontent après une agression qu'elles l'avaient sentie venir, mais qu'elles n'ont pas écouté cette intuition. En ce qui concerne la colère, qui est une émotion qui nous permet de réagir en cas d'agression, nous avons parfois du mal à la laisser s'exprimer.

Une part importante de l'autodéfense consiste à (ré)apprendre à s'écouter, à faire confiance à nos émotions, tout en apprenant à les contrôler pour qu'elles ne soient plus des blocages.

3. Identifier ses propres besoins et ses propres limites

Souvent, dans une situation où nous nous sentons mal à l'aise, nous ne sommes pas réellement conscientes de ce qui nous dérange. Ce n'est parfois qu'après coup que nous arrivons à analyser l'agression que nous venons de vivre. L'autodéfense féministe travaille sur notre capacité à repérer nos besoins, et ce que nous vivons comme une transgression, parce que nous sommes les seules à savoir ce qui nous va et ce qui ne nous va pas. Nous avons chacune nos propres limites, et avant de pouvoir demander aux autres de les respecter nous avons besoin de savoir nous-mêmes clairement où elles se situent.

4. La plus grande partie de la communication se joue dans le non-verbal

Quand nous sommes en interaction avec autrui, une grande partie de ce que nous renvoyons comme message repose sur des signaux tacites : notre posture, notre démarche, notre regard, notre sourire, le ton de notre voix, etc. Il est donc important en autodéfense d'ajuster ce que nous disons avec la manière dont nous le disons, afin d'envoyer à notre agresseur un message clair.

5. L'autodéfense verbale

En tant que femmes, nous avons souvent tendance à être bien polies, aimables, à arrondir les angles en toutes circonstances. L'autodéfense verbale consiste à développer des stratégies qui nous permettent de nous placer comme actrices déterminées à réagir : être concises dans ce que nous disons, être explicites sur ce que nous voulons et ce que nous ne voulons pas. Nous pouvons pour arrêter une interaction verbale faire appel à différentes stratégies : l'humour, la fuite, la confrontation, la désescalade, la communication non-violente, etc.

Il est extrêmement rare qu'une agression commence directement par une attaque physique. Nous pensons donc qu'apprendre à arrêter une situation de violence verbalement, dès le début de l'interaction, minimise nos risques d'avoir à recourir à la force physique.

6. L'autodéfense physique

Souvent dans une situation d'agression nous sommes paralysées par la peur d'en arriver à une altercation physique. Apprendre des techniques simples nous permet de sortir de cette peur.

En autodéfense féministe, nous apprenons à identifier les points faibles du corps humain, et à porter des coups simples et immédiatement efficaces, ne nécessitant pas un entraînement poussé ou une condition physique particulière. Le but des techniques que nous voyons est toujours de neutraliser l'agresseur, c'est à dire de le mettre hors d'état de continuer le temps que nous nous mettions en sécurité.

Parlez-vous le féminin ? traduction de quelques formules

Ce que les femmes veulent dire	Ce que les femmes disent	Ce que leurs interlocuteurs entendent
Tu es trop près, recule !	J'ai l'impression que tu t'approches un peu trop.	Je ne suis pas sûre que tu sois vraiment trop près, et le fait que tu sois trop près n'a aucune conséquence et tu ne dois rien changer.
Range tes affaires sans que je doive te le dire à chaque fois !	Chéri, j'ai trouvé des chaussettes sales au milieu du salon. Elles sont à toi ?	Je m'occupe de tes affaires, je veux juste m'assurer qu'elles sont bien à toi. Surtout ne te bouge pas !
Hé, faites la queue comme tout le monde !	Excusez-moi, je crois que j'étais avant vous.	Je m'excuse car c'est sans doute de ma faute. En plus, je ne suis pas sûre que vous m'ayez dépassée. Veuillez m'éclairer sur ce point.
Aller boire un verre avec toi ? Jamais de la vie !	Je suis vraiment désolée, mais ce soir, je ne suis pas libre.	J'aurais tellement voulu prendre un verre avec toi, mais, malheureusement, je ne peux pas ce soir. Réessaie demain et je dirai oui.
(En voiture) Ralentis, tu me fais peur !	Tu vas un peu trop vite à mon goût. Ça te dérange d'aller un peu plus lentement ?	À mon avis purement personnel, tu roules un petit peu trop vite, mais je peux me tromper aussi. De toute façon, ce n'est pas grave, et tu peux continuer comme ça si tu veux.

Extrait de "Non c'est Non", Irène Zeilinger

L'autodéfense en pratique

Nous proposons des stages d'autodéfense articulés autour de discussions, mises en situations, jeux de rôles, entraînements, animés par une instrutrice diplômée. Au cours de ces stages, nous travaillons sur différents types de situations auxquelles les participantes peuvent être confrontées, des plus ordinaires aux plus ouvertement violentes, qu'il s'agisse d'agressions par un inconnu, un collègue, une amie, un-e membre de la famille, etc.

Ces stages de deux jours (généralement un week-end) accueillent de 8 à 12 participantes, et ne nécessitent pas de conditions physiques particulières : nous saurons nous adapter à toutes. A l'heure actuelle, nous pouvons proposer 3 stages différents.

- **Les stages femmes** accueillent toutes les femmes à partir de 16 ans. Les femmes transsexuelles y sont les bienvenues.

- **Les stages de renforcement** permettent de revoir les notions du stage, de pratiquer les techniques et d'approfondir certains aspects. Ils ne sont accessibles qu'aux femmes ayant déjà suivi un premier stage.

- **Les stages pour adolescentes** sont ouverts de 11 à 16 ans (avec flexibilité), et permettent aux adolescentes de travailler sur des situations plus proches de leurs vécus que si elles participaient à un stage femmes.

L'organisation de ces stages ne nécessite pas d'équipement particulier, hormis une salle assez spacieuse pour nous accueillir.

Et à venir...

Nous travaillons sur la mise en place de séances d'entraînements thématiques mensuelles, permettant aux personnes ayant déjà fait un stage d'avoir une pratique régulière. Nous travaillons également sur la mise en place de stages spécifiques pour lesbiennes, ainsi que pour transexuel-le-s.

Sur les violences faites aux femmes

- Enquête Nationale Sur les Violences Envers les Femmes en France, ENVEFF

Sur l'autodéfense féministe

- Site de l'association Brind'acier (Dijon) : <http://autodefense-pour-femmes.net>
- Site de l'association Garance (Belgique) : <http://www.garance.be/cms/>
- Site du Centre de Prévention des Agressions de Montréal (Québec) : <http://cpamapc.org/fr/>
- Livre : Non c'est non, petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes celles qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire ; Irène Zeilinger



La trousse à outils

Solidarité - Autonomie

Association La Trousse à Outils
à l'Espace Simone de Beauvoir
25 quai de Versailles
44000 NANTES

la-trousse-a-outils@herbesfolles.org