

Violences : Les stages d'autodéfense féministe attirent de plus en plus de participantes

Réservés à leurs débuts aux militantes, les stages d'autodéfense féministe se multiplient dans la région. De plus en plus accessibles, ils se démocratisent pour permettre aux femmes de se défendre face aux agressions et au sexisme. Comment ? En dopant la confiance en soi.

Par Claire Lefebvre | Publié le 15/10/2018

[Partager](#) [Twitter](#)



Pour désarçonner un potentiel agresseur, la grimace du lion fait partie de la « boîte à outils » proposée lors du stage d'autodéfense verbale au théâtre de l'Oiseau Mouche à Roubaix. PHOTO STEPHANE MORTAGNE LA VOIX DU NORD - VDNPQR

1. Partout, pour toutes

« Certaines d'entre nous ont eu l'occasion d'essayer, alors on a voulu contribuer à rendre la pratique encore plus accessible, en-dehors de notre milieu », explique-t-on au collectif régional H/F qui milite pour l'égalité des sexes dans le monde de la culture et a organisé ce week-end ses premiers stages. Ils ont eu lieu dans deux théâtres, l'un à Roubaix, l'autre à Arras. Une quarantaine de participantes étaient inscrites (1).

Lorsqu'elle a débarqué dans la région il y a moins d'une dizaine d'années, l'autodéfense féministe s'adressait surtout aux militantes féministes de la métropole lilloise et des grandes villes de la région. Depuis peu, le cercle des participantes s'élargit : ces stages sont souvent le premier contact avec le féminisme pour la génération #metoo qui, ne se contentant plus de dénoncer le harcèlement de rue, cherche des techniques de résistance...



Mais des maisons de quartier, par exemple à Valenciennes ou à [Boulogne-sur-Mer](#), font elles aussi appel à des formatrices en autodéfense féministe : la demande face à des cas de violences, notamment intra-familiales, y a été relayée par les travailleurs sociaux sur le terrain. Car contrairement aux idées reçues, dans 85 % des cas, l'agression est commise par un proche, et non par un inconnu dans un parking mal éclairé.

2. C'est quoi

Pas d'Uma Thurman en combinaison moulante qui rend coup pour coup comme dans le film *Kill Bill* ! Là encore, l'autodéfense féministe casse quelques clichés.

Car on a bien dit « féministe », et pas simplement « féminine ». C'est-à-dire qu'on ne prend pas juste en compte le gabarit physique, mais les inhibitions qu'auraient les femmes par rapport à la force et à l'affirmation de soi. Certes, on y apprend bien quelques mouvements d'arts martiaux et à ne pas craindre de frapper là où ça fait mal. « *Un doigt dans l'œil par exemple* », explique Anne Morel Van Hyfte, formatrice en autodéfense émotionnelle et verbale, qui est intervenue ce week-end dans la région.

Mais « *le but, c'est d'apprendre à éviter l'escalade des violences, en mobilisant la confiance en soi* », selon cette disciple d'une méthode québécoise, qui est aussi metteuse en scène. Sa boîte à outils ? « *Apprendre à dire non, à crier, à savoir poser ses limites, à sortir de la sidération qui nous empêche de savoir au bon moment quelle réaction adopter.* » Ça change des stages de krav-maga faits par les professionnels retraités de la sécurité...

« *Il ne faut pas oublier que la peur des femmes face aux violences, ça peut aussi être un marché, avec un risque de récupération* », rappelle Irène Zeilinger, formatrice à Bruxelles dont l'association [Garance](#) a été reconnue par les pouvoirs publics en Belgique (lire ci-contre). Elle aussi intervient souvent dans le Nord de la France, où il n'existe pas encore d'association comme la sienne.

1. D'autres stages seront prévus prochainement.