

J'ai testé pour vous... le stage d'autodéfense verbale et émotionnelle

Par Audrey Lebel Mis à jour le 16/11/2018 à 10:36



Pour apprendre à ne pas s'épuiser face au sexisme ordinaire et aux relous qui jalonnent nos vies, il existe des petites techniques toutes simples...

Samedi matin, 9h34. Je mets les pieds ici, à Roubaix, pour la première fois. Je ne suis pas du genre matinal, mais pour un stage d'auto-défense verbale, émotionnelle et mentale, j'ai mis les moyens. Sur la route, j'ai enchaîné les cigarettes, les pointes à 150 km/heure pour arriver à temps, et surtout j'ai chanté à tue-tête sur du [Céline Dion](#) qui passait à la radio. « Where does my heart beat now ». Approprié face à mes questionnements du moment. Approprié aussi vu la thématique de la journée.

Dans le hall du Théâtre du Garage, là où ce stage organisé par le collectif « Hommes Femmes » des Hauts-de-France a lieu, j'arrive en plein milieu d'une discussion entre une participante, Cécile, la trentaine, et Anne Morel, la formatrice de ce stage. Je l'entends assurer à cette participante aguerrie que « oui oui, on verra aussi la technique de la fuite ». Je tique. Comment ça, la fuite ? Je ne peux pas m'empêcher d'intervenir, troublée : « Mais, euh, ce n'est pas une technique de combattante, la fuite ! » Anne Morel sourit. « Bienvenue dans l'endroit où on ne va pas éduquer les agresseurs, mais apprendre à se faire du bien », me répond-t-elle. Je souris bêtement, interloquée, pas vraiment sûre de saisir le rapport.

Un stage, différentes attentes

Je suis le groupe, onze femmes au total, alors que pour commencer le stage, on se dirige vers ce qui s'apparente à une salle de répétition. Chacune y expose ses attentes. Laure, la quarantaine, veut atténuer la charge mentale qui lui pèse dans son couple et auprès de ses deux fils. Alexandra, 27 ans, veut « savoir réagir quand les hommes lui coupent constamment la parole », Cécile, la trentaine, « veut transmettre à ses étudiantes en sciences politiques des outils pour leur éviter les obstacles qu'elle a pu connaître ». Sophie, la trentaine, veut « se débarrasser de [ses] petites hontes. » Celle de ne pas avoir su réagir quand elle a été témoin de violences, par exemple.

Karine, créatrice d'un collectif afroféministe à Lille, Yaa Asantewaa (« le nom d'une ancienne guerrière ashanti du Ghana »), souhaite apprendre à être plus « flexible » dans son comportement. A ce stade du stage, je ne me formule pas que je suis ici pour les mêmes raisons, je repense seulement à ce surnom qu'on m'a donné dans la semaine : « Xena la Guerrière ». Je ne l'avais pas entendu depuis le collège, où les copains m'appelaient comme ça. Puis il y a Valérie, la quarantaine, venue avec ses deux ado ; Natacha, 16 ans, Victorine, 14 ans. Elle, arbore fièrement un tee-shirt rouge avec pour slogan « feminist », en anglais. Natacha, plus réservée que la cadette « veut savoir comment répondre aux garçons qui l'alpague dans la rue ».

Cessez la double peine en vous demandant si vous êtes légitime à vous sentir agressée

Vient mon tour. J'explique vouloir comprendre pourquoi je n'assume pas les conséquences d'une attitude et d'un mode de vie féministe. Ecarter les jambes dans le métro pour signifier au mec d'à côté, qui prend toute la place, que j'ai le droit d'en prendre un bout aussi, et souffrir des insultes envoyées en retour. Ne pas descendre d'un trottoir face à un homme trop habitué à ce qu'une femme s'écarte sur son passage, me prendre un violent coup d'épaule histoire de me remettre à ma place, et passer la soirée en boule.

En introduction, Anne nous assure : « Cessez la double peine en vous demandant si vous êtes légitime à vous sentir agressée. Votre cerveau a tellement accumulé de choses émanant de votre histoire, de celle de vos parents, de l'Humanité toute entière où les violences faites aux femmes étaient reniées, dénigrées, que quand il ressent une agression, automatiquement, il vous fait vous demander si vous faites bien de la ressentir. On arrête de dire "ta gueule" à ses **émotions**. » Ok pour l'étape n°1. Et la n°2 ? Penser à soi. « Les femmes sont les seules à éduquer leurs agresseurs plutôt qu'à se défendre. Un homme me marche sur le pied, je vais me demander s'il n'a pas souffert dans son enfance, si cela ne va pas le soulager, s'il a vraiment voulu le faire. Je vais lui dire tout en essayer de lui trouver des raisons. NON ! On s'en fout ».

Ca fait tilt dans mon cerveau quand Cécile assure « On est entraînées, nous les femmes, à mettre nos sensations de côté pour écouter celles des autres, le fameux “care” » Ce à quoi Anne ajoute : « 93% des harceleurs disent qu’ils n’avaient pas l’intention d’harceler. Ok. Mais la finalité est la même. Avant de ponctuer : C’est comme pour les relations sexuelles. Un jeune homme m’a dit « maintenant avec le #metoo, il faut demander toutes les cinq minutes l’avis de la meuf, **avoir son consentement...** » Bah ouais, gars ! » Nouveau tilt. Les outils du stage vont pouvoir faire effet.

Défense verbale : la technique du lion

« On nous conditionne à penser que si on se défend, il y aura escalade. C’est faux », explique Anne pour convaincre l’assemblée de son bon droit à ne pas se laisser faire. On enchaîne donc avec une mise en pratique. D’abord, **la technique du lion** qui consiste à « faire une grimace si vous sentez le danger pour qu’on vous laisse tranquille dans la rue ». Puis, pour se faire du bien, on pratique le « ohhhhaaahhh » venu tout droit du Québec. L’idée ? Hurler en votre fort intérieur quand ce que vous entendez vous donne envie de sortir de vos gonds. Juste pour vous, pour vous soulager.

On continue avec des exercices pour répondre à chacune de nos problématiques. La première ? Savoir réagir quand un relou nous alpague dans l’espace public. Exemple : vous êtes dans le métro, un homme vous harcèle, vous ne savez pas comment vous en débarrasser. Deux options. Sortir les phrases type qu’Anne nous fournit, quitte à paraître complètement tarée et à laisser votre interlocuteur déconcerté : « Je suis contente que la vie qui passe en moi puisse te réjouir » quand vous entendez être « trop belle » « ou trop moche ». Ou bien « directement impliquer les gens autour de vous. Pointez-les : toi avec le pull bleu, tu peux dire au monsieur d’arrêter ? Toi avec tes lunettes, tu peux appeler la police ? Toi avec ton sac jaune, je peux m’asseoir à côté de toi pour que ce mec arrête de m’emmerder ? » Dans le cas où vous êtes témoin d’une agression, « allez parler à la victime » et faites diversion. En lui parlant de n’importe quoi, même si ce qui sort de votre bouche, c’est la météo du jour.

Je me dis que la relève est assurée

Vient l’exercice d’interruption de son interlocuteur. Victorine, la plus jeune du groupe, nous fournit la plus belle démonstration avec Alexandra, chargée de lui couper la parole. Après un premier sourire forcé lors de la première interruption, l’ado ferme rapidement toute autre possibilité d’être de nouveau interrompu avec un outil simple : sa chevelure. Alors qu’elle a les cheveux détachés, elle les renverse du côté de son visage où est assise Alexandra. Un parfait langage du corps pour signifier à son interlocutrice « je me fous de ce que tu es en train d’essayer de raconter » qui a merveilleusement fonctionné. Je me dis que la relève est assurée en la voyant Victorine.

Dans notre cas à Karine et à moi, où on attaque frontalement, Anne a aussi réponse à la situation. « Tu es à la piscine. Dans ton couloir, les mecs prennent toute la place, te donnent des coups. Tu te sens agressée. Plutôt que de t'énerver, tapotes lui sur l'épaule en lui disant « Coucou ! Vous m'avez vu dans le couloir ? Non parce que parfois, on ne voit pas bien. Et en fait quand je plonge mes bras dans l'eau comme ceci pour effectuer un crawl ou une brasse, et bien je nage. Comme vous. Alors comment fait-on pour nager tous les deux dans ce même couloir ? Et de nous assurer : Vous évitez le combat, la confrontation inutile, la souffrance. »

Depuis ce stage, où comme me l'indiquait Anne, « *la plupart viennent pour obtenir des outils de guerre, et repartent avec des pistes de paix qui leur permettent d'être libres sans s'épuiser* », même si c'est un vrai défi pour moi de ne pas sortir les poings, je tâche d'utiliser ces outils au quotidien. Je l'ai appliqué pas plus tard qu'hier, dans un bar. Alors que je m'apprêtais à commander mon verre, un type me double et s'accoude au comptoir, virilité en bandoulière et biceps triomphants, comme si je n'existais pas. Avec un grand sourire, je tapote son épaule et lui dis : « *Coucou, je pense que tu ne m'as pas vue. Moi aussi ça m'arrive quand je n'ai pas mes lunettes. Je suis très très myope, c'est terrible. Pourtant je faisais bien la queue ici, avant toi.* » Devinez quoi ? Il s'est confondu en excuses, le serveur a pris ma commande et je suis repartie avec mon verre sans avoir perdu d'énergie.