

# **QUAND LES FEMMES OSENT DIRE NON ! QUAND LE SEXE DIT « FAIBLE » NE SE LAISSE PLUS FAIRE.**

---

## **Introduction**

Dire NON, oser se défendre face à une agression ou une transgression de nos limites, témoigner son mécontentement ou son désaccord, demandent un travail sur soi et une prise de conscience de ses limites. L'histoire nous montre que le phénomène de la violence verbale, comme le harcèlement, la critique systématique, le dénigrement, et la violence physique sont encore fort fréquentes et font beaucoup de victimes. Ces victimes sont, pour la plus part, des femmes et les enfants qui en sont témoins car les violences se produisent généralement dans la sphère privée du couple, des relations interpersonnelles entre partenaires et de la famille. En tant qu'association qui défend la position des femmes et des hommes dans des relations égalitaires et, étant donné que le processus de la violence se traduit par des rapports inégalitaires de force et de domination de l'un sur l'autre, le plus souvent de l'homme sur la femme, nous sommes inévitablement sensibles au sujet. Dans un souci de dénonciation de ce phénomène et en tant que membre du Réseau pour l'Élimination des violences entre partenaires, le CEFA a estimé intéressant de créer l'occasion de parler de cette problématique et de sensibiliser le grand public à la condition des femmes qui sont victimes de violences mais aussi des moyens qui leur sont offerts pour qu'elles puissent se défendre et se protéger.

## **1. Présentation de Garance**

Nous avons rencontré Irène ZEILINGER<sup>1</sup>, directrice de l'asbl « GARANCE<sup>2</sup> » dans le cadre de nos activités. Il s'agit d'une association qui travaille dans le domaine de la prévention primaire des violences faites aux femmes et aux filles. Cette prévention primaire regroupe les actions et interventions qui ont lieu avant même que la violence n'émerge. L'objectif poursuivi est d'éviter que cette violence ne se manifeste ou, du moins, d'en limiter les conséquences négatives pour la victime. Dans ce contexte, Garance propose des stages d'autodéfense physique et de défense verbale pour des particuliers, des femmes. L'association forme également d'autres femmes par ces stages afin que celles-ci, à leur tour, transmettent leurs connaissances dans l'autodéfense et la défense verbale auprès des filles et des femmes.

Le point de départ des actions menées par cette association n'est autre que la persistance de préjugés sur la capacité des femmes et des filles à se défendre face à leur agresseur. Préjugés qui sont réducteurs et qui nient les possibles capacités des femmes à se défendre, les considérant comme douces et fragiles ou encore comme le sexe faible. Certain(e)s pensent d'ailleurs, qu'une femme ne sait pas se défendre physiquement contre un homme car elle n'a pas de force. Ce stéréotype est

---

<sup>1</sup> Programme d'automne 2006 ? « Famille, couple et société... Comment dépasser les préjugés ? », Organisé le 30 novembre, Irène Zeilinger est directrice de l'asbl GARANCE qui propose des formations d'autodéfense verbale et physique pour femmes et filles.

<sup>2</sup> Voici leur site Web : <http://www.garance.be>

simplificateur de toutes les formes de stratégies à l'œuvre dans les violences verbales, réduisant la violence à son seul aspect visible, les coups. Dans cette optique, Garance a choisi de travailler sur l'axe de l'information et de la sensibilisation du grand public, mais surtout des femmes, à cette problématique. Il est essentiel, en effet, de diffuser le plus largement possible leurs outils auprès des femmes afin que celles-ci puissent se protéger et prendre soin d'elles-mêmes. Mais également de contribuer à rétablir des rapports égalitaires entre les hommes et les femmes, en démontrant que celles-ci, tout comme leurs homologues masculins, sont capables de se protéger et de se défendre contre les attaques physiques et verbales.

## **2. La défense verbale**

Dans un premier temps, Garance développe un axe qui privilégie l'acquisition de stratégie de défense verbale. La défense verbale peut être considérée comme une *« forme d'autodéfense « légère » ; mettre un terme à des situations agressives avant qu'elles ne s'enveniment, détourner les agressions verbales en contrôlant ses émotions et poser ses limites en choisissant l'intensité et l'objectif de ses actions*. Elle peut être utilisée dans toute situation désagréable voir dangereuse pour l'intégrité morale des femmes. La défense verbale peut être utilisée dans n'importe quelle situation jugée désagréable ou vis-à-vis de quelqu'un d'importunant. Que ce soit une personne de l'entourage familiale, professionnelle, sociale ou un(e) inconnu(e) qui critique, qui libère ses ressentiments, qui dénigre ou rabaisse, qui tient des propos blessants ou qui ne respecte pas l'autonomie et l'opinion de la personne, la défense verbale permet de faire face et de rétorquer à ces agressions, immixtions ou transgressions. Selon Garance<sup>3</sup>, *« De l'agression verbale violente et injurieuse au harcèlement subtil, des gens qui vous blessent aux gens qui veulent tout décider pour vous - vous n'êtes pas obligée de les supporter. »* Chacun a son seuil de tolérance et d'acceptation par rapport aux paroles et aux comportements des autres. Ces paroles et ces gestes ou comportements peuvent prendre la forme de violence verbale, forme de violence la plus fréquente mais aussi la plus subtile et celle dont nous avons le moins peur.

## **3. L'autodéfense physique**

Dans un second temps, Garance développe un axe sur l'autodéfense physique qui *« comprend tout ce qui rend la vie plus sûre ; réponse intégrale aux violences faites aux femmes, incluant : apprendre des techniques physiques, poser des limites verbales, éviter l'escalade, réfléchir et s'informer sur toutes les formes de violence<sup>4</sup>. »*. Par ailleurs, *« Savoir se protéger et se défendre est étroitement lié à la confiance en soi, l'indépendance et la capacité de prendre soin de soi »*. Par conséquent, il est essentiel de permettre à ses femmes d'avoir ou de retrouver confiance en elles-mêmes et en leurs capacités à se défendre et se protéger. Mais aussi de leur apprendre à connaître leur corps et les mouvements qu'elles peuvent faire pour pouvoir contrer les attaques. Pour se faire, Garance utilise comme outil le **Seito Boei**, méthode holistique de prévention de la violence dans une perspective

---

<sup>3</sup> <http://www.garance.be>

<sup>4</sup> Dépliant de présentation de l'asbl « GARANCE »

de genre. Combinaison d'instruments intellectuels, émotionnels, mentaux, physiques et verbaux, cette méthode offre la possibilité de se protéger et de se défendre. Cette technique prend comme point de départ le vécu et les expériences des individus afin de les rendre capable de gérer des situations difficiles avec plus de choix et de pouvoir sur leur propre vie, permettant ainsi aux femmes de détecter des situations potentiellement dangereuses pour elles-mêmes.

Cette technique d'autodéfense a été développée en 1977 en Autriche. L'apparition de cette technique est directement liée au désir croissant de mouvements de femmes qui dénonçaient les violences faites aux femmes. La connaissance de ce phénomène s'est développée et a suscité une conscientisation à cette problématique produisant ainsi, une demande de la part de ces femmes. Des cours d'autodéfense se sont multipliés, mais il s'agissait seulement de cours d'arts martiaux réservés aux femmes. Dr Margit Kafka, docteur en médecine traditionnelle chinoise, et Ihor Atamaniuk, fondateurs du Seito Boei, pratiquaient différents arts martiaux, en particulier le Ju Jutsu. Ils se sont rendu compte que ces diverses méthodes d'autodéfense physique ne répondaient pas réellement à ce qui était espéré ou attendu d'une technique d'autodéfense. Il est apparu nécessaire de développer des techniques destinées aux femmes afin de leur donner les moyens de se défendre contre la violence. Ils ont opté pour des pratiques faciles, rapides à apprendre et qui n'exigeaient pas de condition ou d'aptitudes sportives importantes. *« En partant d'une réflexion sur le type de violence que subissent les femmes, ses modalités, et ses circonstances, Margit Kafka et Ihor Atamaniuk ont élaboré cette technique holistique, en reprenant dans les arts martiaux qu'ils pratiquaient les gestes et les coups les mieux adaptés au vécu des femmes. Ils y ont intégré des outils communicatifs et de réflexion. »*

Le Seito Boei, traduit du japonais, signifie « **défense légitime** » pour femmes. Ce terme a été choisi afin de se distancier de l'autodéfense féminine car la défense légitime répond aux réelles agressions qui sont faites à la femme, et non à son rôle social. Le caractère légitime de cette défense souligne également le désir de montrer, qu'il s'agit d'une défense légitimée par une agression ou une transgression et non la simple expression d'une quelconque agressivité de la part de la femme. C'est également une des raisons qui motivent le fait que, cette technique destinée aux femmes est transmise par des femmes.

Cette méthode est fondée sur quatre principes de base :

1. L'apprentissage mental et imaginaire
2. La compréhension du psycho-dynamisme des situations d'agressions
3. Le concept énergétique de l'acupuncture
4. Des techniques physiques holistiques qui utilisent des mouvements naturels et ne donnent pas de signaux non-verbaux qui pourraient provoquer une réaction agressive.

Le Seito Boei s'est rapidement développé d'abord sous l'impulsion d'un groupe informel qui a assuré les stages et la formation d'une vingtaine de formatrices. Une association a finalement été créée dans le début des années 90. Depuis, le Seito Boei a été enseigné à des milliers de femmes en Autriche. Des stages spécifiques ont été

élaborés. Depuis la fin des années 90, le Seito Boei est diffusé en Belgique, ainsi qu'au Luxembourg et Mexique, par Garance.

Dans notre société, où la violence physique et verbale peut se produire dans beaucoup de situations, il est essentiel de savoir se protéger et de connaître ses limites par rapport aux autres. Garance donne une possibilité aux femmes, encore et toujours reconnues comme le sexe faible, de trouver en elle la force de ne plus se laisser faire, de connaître leur dimension corporelle, de découvrir mais aussi de poser les limites de ce qui est acceptable pour elles et d'avoir des outils pour se protéger et se défendre physiquement et verbalement contre des agressions ou des transgressions de leurs limites. Contrer les attaques et les coups demandent une connaissance de ses ressources physiques mais aussi de son corps. Avoir de la force n'est pas nécessaire indispensable. Contre la violence verbale, utiliser la parole et les mots pour se défendre contre des remarques ou critiques blessantes peut paraître plus difficile. L'apprentissage de la défense verbale peut passer par trois phrases clés : décrire le comportement qui me dérange (vous avez votre main sur mon genou, par exemple), décrire ce que l'on ressent à ce moment là (vous me mettez mal à l'aise) et enfin, décrire concrètement ce qu'on attend de l'autre (enlevez votre main tout de suite). Il s'agit de mécanismes qui paraissent simple mais qui demandent un réel travail sur soi, une répétition afin que ce mécanisme devienne machinal. A côté de la parole, il y a différents éléments qui peuvent également renforcer la défense comme le regard (fixer l'agresseur), la posture (position permettant de pouvoir s'éloigner si l'agresseur se rapproche), la gestuelle faciale (éviter de sourire), le ton de la voix (ferme)... Toutes ces petites techniques peuvent permettre de repousser l'agresseur et de reprendre le contrôle de son espace en marquant ses limites.

## **Conclusion**

La violence peut être physique, sexuelle, verbale ou psychologique, financière et elle peut prendre différentes formes d'abus de pouvoir, de tentative de contrôle et de contrainte dans des relations de domination. Toutes les formes de violences faites aux femmes et aux jeunes filles visent le contrôle et la contrainte de celles-ci. La majorité des violences perpétrées sur des femmes, le sont par des hommes, mais il ne s'agit pas d'une généralité. Tous les hommes ne sont pas violents pour autant comme s'il s'agissait d'une caractéristique biologique intrinsèque. Il existe des hommes gentils et respectueux des femmes. Il n'en reste pas moins que, ces femmes doivent trouver les moyens de se défendre et de se protéger, démarche qui n'est pas facile à accomplir. Savoir comment s'y prendre implique un apprentissage de leurs ressources personnelles mais aussi des outils extérieurs qui leur sont accessibles. Les formations données par l'asbl Garance est un des outils permettant aux femmes de prendre ou reprendre confiance en elles-mêmes et de pouvoir élaborer leur réaction en situation de danger. Si les femmes apprennent à se défendre face aux transgressions et à se protéger lorsqu'elles se sentent menacées, il se peut que moins de femmes deviennent des cibles potentielles pour toutes ces formes de sévices, d'abus et de comportements violents. Les conséquences de la

violence sont graves, il est donc impératif de sensibiliser et de conscientiser la société pour que de moins en moins de femmes et de filles n'en souffrent.