

Comment apprendre les mots pour le dire

Dans le cadre de la journée internationale de la femme (lire aussi page 9), petite halte au cœur des mots... Ceux qui permettent de se protéger de tant d'agressions

Femmes encore trop souvent victimes d'agressions, du mot blessant à l'acte violent en passant par la plaisanterie grivoise... Victimes depuis si longtemps qu'elles ne trouvent pas les mots pour réagir, qu'elles se renferment souvent dans le silence qui ronge, détruit à petit feu. Au point que, après des années de mutisme, quand la coupe est pleine et que l'instinct de survie reprend le dessus, beaucoup n'arrivent pas à puiser en elles la force de s'en sortir. Parce qu'elles n'ont jamais appris comment faire, parce qu'on ne leur a jamais permis de le faire...

Depuis deux ans, l'ASBL Garance organise des stages de défense verbale au quotidien destinés uniquement aux femmes. Une journée pour apprendre à faire du langage un moyen de défense, pour apprendre à choisir librement quand et comment mettre ses limites.

« Il s'agit d'une forme d'autodéfense 'légère', explique Irène Zeilinger, sociologue, animatrice des stages de défense verbale et fondatrice de l'ASBL Garance. *Notre ASBL existe depuis octobre 2000. Au début, je donnais essentiellement des stages d'autodéfense physique, je suis instructrice depuis plus de 10 ans. J'ai d'abord travaillé dans mon pays, en Autriche, et quand je suis venue en Belgique...*



Apprendre à mettre ses limites face aux violences : un précieux moyen de défense...

photo Belga

les différentes formes d'agressions et les stratégies adéquates, Irène Zeilinger développe avec les participantes différents instruments communicatifs qui peuvent être utilisés dans divers types de situations. *« Le plus important est d'apprendre à confronter les agres-*

les femmes apprennent à se construire progressivement une peau protectrice, arrivent à laisser passer l'émotion sans qu'elle s'attache à elle. Ces différentes stratégies et techniques verbales sont explorées à travers des jeux de rôle et des mise en situation...

