

► Le Seito Boei ou l'art de la légitime défense au féminin

## Retrouver l'estime de soi

Le Bureau d'information et de consultation pour femmes organise un stage d'autodéfense les 26 et 27 octobre au Lycée technique de Bonnevoie.

**CÉDRIC EVRARD**

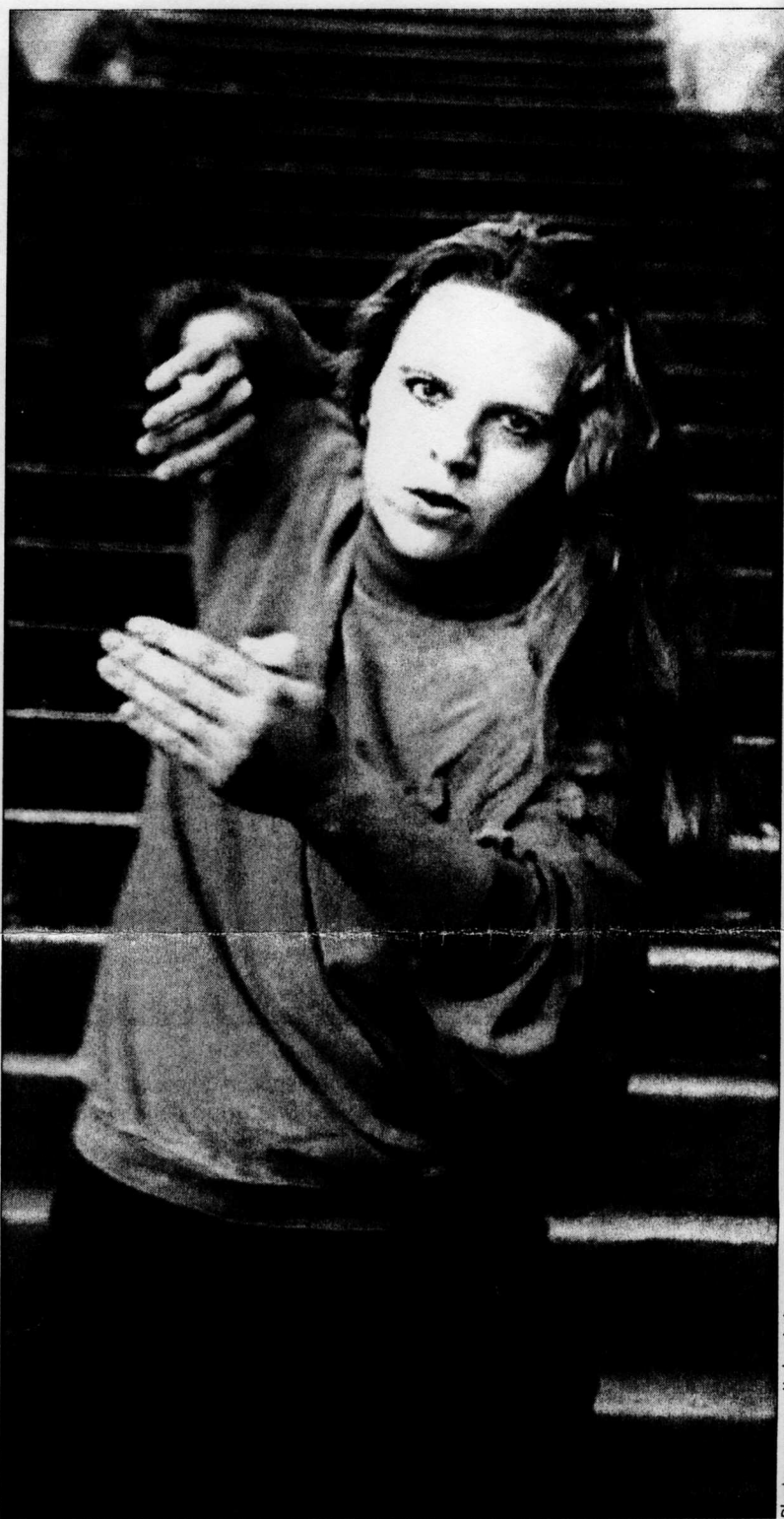
En 2001, le Bureau d'information et de consultation pour femmes, situé au 1, rue Duchscher à Luxembourg, a effectué 555 consultations et reçu 2.515 appels téléphoniques. La plupart étaient des demandes de soutien dans le cadre de la violence conjugale. D'où l'intérêt de l'équipe d'organiser, pour la deuxième fois au Luxembourg, ce stage d'autodéfense pour femmes. «*Le premier remonte au mois de juillet. Ce fut un succès*», annonce d'emblée Isabel da Silva, du Bureau d'information. Qui parle d'expérience pour avoir suivi ce stage.

### SE RECONSTRUIRE

Sujet tabou par excellence, la violence conjugale à l'égard des femmes a ceci d'insidieux qu'elle ne se limite pas aux actes physiques. Les paroles, perfides, les insultes, martelées à longueur de journée, sont bien souvent plus destructrices. Conséquence, la victime se dévalorise, perd sa confiance en soi et, plus grave, accepte la critique comme vérité.

«*Ce stage permet justement de reprendre du pouvoir dans sa vie*, poursuit Isabel da Silva. *De manière que l'on se sente moins impuissant face à son agresseur.*»

Pendant deux jours, les participantes vont apprendre à détecter des situations potentiellement dangereuses, à éviter l'escalade d'un conflit, à établir des limites vis-à-vis du harcèlement et à se défendre mentalement, verbalement et physiquement en fonction de leurs capacités propres.



Le Seito Boei est une discipline d'autodéfense pour femmes axée sur un entraînement mental permettant d'intérioriser les techniques physiques

«On apprend à respecter ses propres limites et à les faire respecter. Le but étant de se reconstruire», explique la formatrice, Anne Raymon. La méthode

est basée sur l'estime de soi, la confiance en soi, par l'apprentissage de techniques physiques mais aussi de défense verbale que

les femmes peuvent utiliser au quotidien. «Cette technique permet aussi de mieux se connaître. C'est une initiation à une attitude générale que l'on peut adopter au quotidien et qui ne s'apprend pas au cours de la socialisation de femmes en général.»

## SEITO BOEI

Le Seito Boei est une discipline d'autodéfense créée en 1977 à Vienne par les docteurs Margit Kafka, médecin gynécologue et docteur en médecine traditionnelle chinoise, et Ihor Atamaniuk.

Axé sur un entraînement mental permettant d'intérioriser les techniques physiques

appprises, le (OnnaNo) Seito Boei est la traduction japonaise pour «défense légitime». Légitime car la discipline répond aux réelles agressions faites à la femme, et non à son rôle social. C'est pourquoi il est enseigné uniquement aux femmes et aux filles, par des instructrices.

Infos sur [www.garance.be](http://www.garance.be)

Au début du stage, un temps de réflexion et un éclairage d'expériences entre participantes précèdent l'apprentissage des techniques d'autodéfense. «Mais attention! Il ne s'agit en aucun cas de thérapie», avertit la formatrice.

Ce stage est ouvert à toutes les femmes, quelle que soit leur condition physique.

\* Horaires, de 10.00 à 17.00h avec pause. Coût: 30 euros. Informations, tél.: 49.08.77.