

# L'autodéfense - un instrument de prévention primaire

## 2<sup>ème</sup> Congrès international francophone sur l'agression sexuelle

Bruxelles, 7 mai 2003

Irene Zeilinger

J'ai constaté - avec peu de surprise - que je suis la seule à toucher le sujet de l'autodéfense comme stratégie de prévention primaire lors de ce 2<sup>ème</sup> congrès international francophone sur l'agression sexuelle. Cela confirme mes expériences pratiques et politiques dans la lutte contre les violences faites aux femmes et aux filles. Je suis sociologue, et depuis 12 ans, j'enseigne l'autodéfense. J'ai donné et je donne toujours des stages pour femmes et pour filles, en Autriche, d'où je viens, en Amérique Centrale et depuis quatre ans en Belgique et au Luxembourg.

### Les trois types de prévention

Une des raisons pour cet oubli d'une des plus efficaces stratégies contre l'agression sexuelle pourrait être qu'en Francophonie, le concept de la prévention est peu différencié. Dans les pays germanophones, nous parlons de trois types de prévention (Graff 2002):

- la prévention tertiaire consiste à aider les victimes, par exemple les refuges pour femmes battues ou les bureaux d'assistance aux victimes;
- la prévention secondaire tente de modifier le comportement des victimes et des agresseurs, donc par exemple le travail thérapeutique et autre avec des agresseurs sexuels ou les fameuses campagnes de sensibilisation.

Ces deux approches sont bien sûr importantes. Néanmoins, ils ne peuvent intervenir que quand l'agression a déjà eu lieu. Sinon, comment définir qui est la victime et qui est l'agresseur ? C'est pour cela que l'oubli de la prévention primaire lors de cette conférence, mais aussi dans le cadre des programmes d'action contre la violence à échelle locale, nationale ou internationale m'inquiète.

- la prévention primaire essaie d'éliminer les facteurs qui font de certaines personnes dans notre société des victimes et d'autres des agresseurs. La prévention primaire définit le problème de l'agression - sexuelle et autre - comme un problème de la vulnérabilité des femmes et enfants comme des groupes de la population qui souffrent de la violence et de la peur de la violence, même si elles n'ont pas encore été victimes elles-mêmes. La prévention primaire ne considère pas les agressions comme des incidents individuels.

Là, nous arrivons à une autre possible raison pour l'oubli de l'autodéfense : elle est d'abord une stratégie féministe développée par des femmes pour des femmes et elle est soutenue par le mouvement des femmes, contre la violence. Ceci implique une analyse de genre des causes et circonstances de l'agression - qui est aussi une approche peu utilisée dans les pays francophones. En feuilletant le programme de cette conférence, je n'ai pu retrouver aucune mention du concept de genre. On parle occasionnellement des pères agresseurs (5 fois), des frères agresseurs (1 fois), des femmes agresseuses (4 fois) et des femmes victimes (2 fois). Sinon, il semble clair de quel sexe sont les agresseurs et de quel sexe sont les victimes. Je ne veux pas jeter la pierre aux autres intervenants puisque dans le titre de mon intervention, je ne parle pas d'hommes ou de femmes ou de genre non plus. Ceci seulement comme piste d'intégrer la perspective de genre et l'analyse des déséquilibres sociaux de pouvoir comme facteurs d'agression. Et une invitation pour réfléchir ensemble si une stratégie qui se dit féministe et qui s'adresse uniquement aux femmes et aux filles peut trouver sa place dans les discours académique et politique sur les agressions sexuelles. Nous allons revenir sur ce sujet plus tard.

## **L'autodéfense - confiance en soi, autonomie et force**

Mais qu'est-ce, cette autodéfense ? Je vais d'abord vous dire ce que ce n'est pas, car des mauvaises conceptions continuent à persister. L'autodéfense n'est pas une sorte d'art martial, même si quelques artistes martiaux se disent enseigner de l'autodéfense. Elle n'est pas non plus une manière de rendre les femmes moins féminines, plus agressives et surtout haïsseuses des hommes. Et elle ne met pas la responsabilité de l'agression sur la victime qui ne se serait pas bien défendue.

L'autodéfense a comme première tâche d'éliminer les facteurs qui facilitent l'existence des agressions. Parmi autres ce sont le manque d'information sur les formes et prévalences des différents types de violence, une position de dépendance qui empêche le développement de force émotionnelle et physique et l'isolement des victimes potentielles. Pour cela, l'autodéfense met à disposition les bonnes informations, identifie et remplace des comportements de passivité et dépendance avec des comportements autonomes et actifs, enseigne des capacités physiques, verbales et mentales nécessaires pour se défendre et promeut la solidarité comme valeur de base.

Pour comprendre la logique de l'autodéfense, il faut vous présenter deux prémisses sur le contexte dans lequel est faite la violence de genre : 1) Les vies des femmes et filles sont limitées, d'un côté par l'anticipation de la violence et des stratégies d'évitement, et de l'autre côté par les conséquences d'éventuelles expériences violentes. 2) La construction sociale et historique de la féminité exclut dans une large partie des activités et perceptions qui demandent la compétence physique ou l'assertivité. Beaucoup de femmes et de filles ne se sentent donc pas dans leur droit d'être fortes et de réclamer leur place et leur intégrité personnelle et physique. Ces prémisses sont la condition pour les éléments qui font ensemble l'autodéfense pour femmes (Kelly/Seith 2003) :

### **1) Information (16% du temps d'un stage est consacré à l'information)**

Les informations données dans un stage d'autodéfense incluent bien sûr les conditions et situations où les femmes vont rencontrer de la violence le plus probablement ; les formes de la violence ; les agresseurs ; dynamiques de l'agression ; double victimisation. Autres sujets incluent le contexte social qui facilite la violence (droits de la personne, loi de la défense légitime, adresses d'organisations d'assistance ; procédures légales).

### **2) Assertivité (20% du temps d'un stage)**

L'assertivité comprend un ensemble de capacités et attitudes, de la conscience corporelle, le langage non-verbal et l'utilisation de la voix jusqu'à l'analyse des dynamiques de la communication. Le but est de préparer les femmes à des différentes situations et contextes pour augmenter leur confiance en elles et leur capacité d'interrompre et terminer des comportements sexistes et violents le plus tôt possible.

### **3) Techniques physiques (20-50% du temps d'un stage)**

Des techniques choisies de différents arts martiaux qui sont faciles et efficaces et peuvent être appliquées dans la plupart des situations.

#### **4)Entraînement mental (ne pas enseigné dans toutes les techniques)**

C'est renforcer ce qui a été appris en se visualisant dans une situation où l'on résiste avec succès. Le but est d'inscrire au niveau mental le nouvel habitus, la nouvelle attitude appris par les techniques physiques. Ceci doit casser la passivité et la paralysie.

#### **5) Reflexion (16% du temps d'un stage)**

Des discussions en groupe facilitent l'interprétation et intégration du nouveau savoir et des nouvelles valeurs, ainsi que le travail sur des expériences. En plus, un stage d'autodéfense tente de briser l'isolement des femmes et de créer de la solidarité.

Cette liste démontre que l'autodéfense utilise une approche intégrale avec des dimensions cognitives, comportementales, psychologiques, physiques et politiques.

L'autodéfense offre plus de choix aux femmes en leur montrant et développant leur force et leurs capacités, en facilitant un échange d'idées et d'expériences et en mettre en disponibilité un endroit où elles peuvent essayer en sécurité des nouvelles stratégies de défense afin d'agrandir leur répertoire. Au début de son existence de plus ou moins 30 ans, l'autodéfense pour femmes s'est focalisée sur des techniques physiques pour pouvoir se défendre contre une attaque (sexuelle) par un étranger. Comme notre savoir sur les violences faites aux femmes a augmenté, l'autodéfense aussi a fait des développements. Aujourd'hui, elle prend en compte qu'il y a d'autres formes d'agressions que les agressions sexuelles, que la plupart du temps, les femmes et les filles risquent d'être attaquées par des proches et non par des inconnus et que la dynamique d'une agression commence tôt, bien avant les premiers coups physiques réels. Pour cela, d'autres contenus sont devenus importants : la prévention et le fait de mettre un terme à tout harcèlement et abus, le plus tôt possible, la confiance en soi et les stratégies verbales ; le fait de savoir poser ses limites et le contrôle d'une situation. Ainsi, les femmes sont préparées à répondre à tout le continuum de la violence envers les femmes.

#### **Est-ce que ça marche vraiment ?**

À mon grand étonnement, il y a toujours peu de données fiables sur cette question. Je suis étonnée car si on veut combattre la violence, il faudrait à mon humble avis d'abord examiner, chercher à déterminer quels sont les moyens les plus efficaces, ce qui marche le mieux. Néanmoins, peu d'études ont été faites à ce sujet. Une étude aux Etats Unis (Bart/O'Brien 1985) parmi 94 femmes victimes de tentatives de viol analysa les deux principaux facteurs qui ont aidé ces femmes à se défendre : la résistance active et une combinaison de différentes stratégies (physiques, verbales, psychologiques). Deux études en Allemagne et en Autriche et quelques autres études américaines reviennent à la même conclusion : la résistance peut terminer ou limiter l'agression sexuelle, et les stratégies actives sont les plus efficaces. (Kelly/Seith 2003). Ces résultats sont en contradiction avec les sagesses populaires que se défendre serait dangereux.

En plus de mettre à la disposition des femmes des moyens pour se défendre, l'autodéfense leur permet aussi une réflexion sur leurs expériences violentes. Peu de femmes réussissent - ou ont la chance - de ne jamais rencontrer l'une ou l'autre forme d'agression sur le continuum de violences faites aux femmes. Ainsi, les participantes à un stage d'autodéfense ont toutes leurs histoires et expériences, et l'endroit de sécurité qui est le groupe de femmes et l'espace qui est donné à la réflexion leur permet d'analyser et interpréter leur vécu et d'en tirer leurs conclusions pour le futur. Il est une expérience partagée par beaucoup d'instructrices d'autodéfense que la réflexion

et discussion dans un stage d'autodéfense a déjà aidé des femmes par exemple à quitter un partenaire violent.

De même, l'autodéfense peut aider les femmes qui ont déjà vécu de la violence à regagner leur autonomie, de surmonter les conséquences du trauma (angoisses, paralysie...) et de comprendre la violence autrement. Bien que la guérison du trauma n'est pas la tâche de l'autodéfense, elle complète le travail thérapeutique avec les victimes. Tandis que l'assistance et l'accompagnement des femmes victimes suit une approche psychologique et individuelle, l'autodéfense, elle, a une approche sociale et collective : elle permet aux femmes de se réintégrer dans la société en développant leur autonomie.

### **Les résistances**

Malgré tous ces aspects positifs de l'autodéfense, nous rencontrons maintes résistances dans notre travail. Ces résistances peuvent venir des organismes subsidants, des organisations avec lesquelles nous voudrions collaborer et aussi de la population féminine. À part des mauvaises conceptions, c'est surtout trois lignes argumentatives que nous retrouvons régulièrement.

- *Parce que nous travaillons exclusivement avec des femmes et des filles, nous serions sexistes et/ou contre l'égalité des chances.*

Cet argument rate son but car fondé sur l'analyse des différentes formes d'agressions sexuelles et autres, nous avons constaté que les femmes sont agressées autrement que les hommes et qu'elles ont donc besoin de défenses spécifiques. En plus, la socialisation de genre donne beaucoup plus d'autonomie et confiance physique aux hommes ; ils sont donc mieux munis pour se défendre que les femmes qui, elles, ne peuvent que difficilement concilier leur image de féminité avec un comportement assertif.

- *Ce serait la responsabilité de l'état et/ou des hommes de mettre terme à la violence ; l'autodéfense serait trop individualiste comme solution.*

Nous avons déjà constaté que l'autodéfense est un instrument valable contre les agressions. Bien sûr, son point de départ est une situation individuelle d'agression où une femme peu trouver ses moyens individuels de résistance. Néanmoins, nous utilisons une perspective large sur les conditions sociales et autres qui mènent à la violence, et nous encourageons la solidarité entre les femmes et la fin du silence autour de la violence. L'autodéfense pour femmes se comprend comme partie d'un mouvement plus grand d'anti-violence, et elle propose aux femmes un nouveau cadre référentiel dans lequel elles peuvent inscrire et réinterpréter leurs expériences.

- *L'insistance sur la possibilité des femmes de se défendre mettrait la responsabilité sur elles au cas où la défense ne fonctionnerait pas.*

Ce n'est pas la victime qui s'est mal défendue, mais c'est l'agresseur qui a choisi de l'agresser. C'est un des principes de l'autodéfense pour femmes de mettre la responsabilité pour une agression explicitement sur l'agresseur, pas sur la victime, et de déculpabiliser ainsi les femmes avec un vécu violent. On peut plutôt reprocher la culpabilisation des victimes aux arts martiaux et aux instructeurs d'autodéfense sans perspective féministe.

### **La place de l'autodéfense dans les programmes de prévention**

Dans le travail anti-violence, nous pouvons nous référer à plusieurs documents clé au niveau international, par exemple le Plan d'action de Beijing ou les documents de l'Union européenne sur la violence envers les femmes. Seul le Conseil de l'Europe mentionne l'autodéfense dans son Plan d'action sur la lutte contre la violence envers les femmes de 1997. Il considère l'autodéfense

comme une des ressources qu'il recommande aux états membres de développer. Donc, au niveau international, l'autodéfense n'a pas trouvé la reconnaissance nécessaire pour pouvoir se traduire en un soutien politique pour cette forme de prévention.

Au plan national, la situation n'est guère différente. En Union Européenne, seuls les Pays-Bas ont intégré l'autodéfense dans leur plan d'action national. (Kelly/Seith 2003) En Belgique, le Plan d'Action national contre la violence envers les femmes ne parle pas de l'autodéfense. Pour cela, un soutien structurel dépend largement de la bonne volonté des organismes subsidants au niveau communautaire ou local. Dans la partie francophone du pays, nous n'avons pas encore obtenu de subsides. Une organisation flamande d'autodéfense, Refleks, a dû fermer ses portes après 15 ans de travail au début de 2003 pour manque de financement et à long terme. Ceci implique que le développement de nouveaux concepts de stages, l'adaptation du curriculum aux informations les plus récentes sur la violence, la formation de nouvelles instructrices et la formation continue se font largement dans un contexte bénévole. En Belgique, il n'y a pas d'instructrice d'autodéfense qui pourrait vivre exclusivement de sa profession. Sous des telles conditions, l'engagement et l'endurance des instructrices d'autodéfense reste à souligner.

Puisque nous nous trouvons à une conférence académique, je voudrais aussi faire un appel au monde de la recherche scientifique. Tandis que l'autodéfense a intégré le savoir créé par la recherche académique sur le phénomène de la violence et a donné maintes impulsions pour le développement de la théorie sur les questions du corps, la corporalité et l'autonomie des femmes, elle-même n'est guère un sujet de la recherche académique (Kelly/Seith 2003). Cet oubli nous empêche de fonder nos concepts et curricula sur des bases plus systématiques que celles de notre propre expérience. Et l'apport de l'autodéfense à la prévention de violence reste invisible.

## **Notre travail**

Pour finir, je voudrais vous présenter le travail que Garance a été capable de mettre sur pied sans soutien. Nous fonctionnons sur trois axes :

- Nous organisons des activités éducatives : des stages d'autodéfense et de défense verbale (un concept d'assertivité et mise de limites axé sur la communication claire, verbale ainsi que non-verbale) et une formation d'instructrices. En 2002, trois stages d'autodéfense, cinq stages de défense verbale et un groupe de formation avec quatre instructrices in spe ont eu lieu. Le nombre de participantes total est de 70. Le 25 novembre 2002, nous avons lancé le projet "Echappées Belles" qui récolte des histoires vécues des femmes qui se sont défendues avec succès afin de partager ses expériences et stratégies avec d'autres femmes. Ces récits sont accessibles sur notre site web.
- Nous cherchons aussi la collaboration avec d'autres organisations. Dans ce cadre, nous animons des stages pour le public de ces organisations, par exemple La voix des femmes, une organisation d'alphabétisation à Bruxelles, le Bureau d'information et de consultation pour femmes au Luxembourg, Solidarités des femmes à La Louvière, la Maison de la citoyenneté à Ottignies ou le YWCA à Bruxelles. Ensemble, nous avons pu former 105 femmes dans ces activités. En plus, nous proposons des activités sur mesure pour des organisations oeuvrant pour des publics spécifiques. Le plus important à mentionner est notre collaboration régulière avec le Centre de prévention des violences conjugales et familiales où nous donnons des ateliers d'assertivité pour les femmes qui sont hébergées dans les refuges ainsi que pour les femmes dans les groupes de paroles. Pour le future, nous cherchons aussi des collaborations avec des organisations travaillant avec des filles, avec des femmes issues du milieu immigré, des lesbiennes et des femmes avec handicap.
- Dernièrement, nous nous inscrivons dans le mouvement de femmes et cherchons la mise en réseau avec d'autres organisations d'anti-violence à l'échelle nationale et internationale. Ainsi,

nous avons pu participer à un projet européen de recherche sur l'offre d'autodéfense en Union européenne ; dans ce cadre, nous avons participé à une réunion d'échange d'expérience à Londres avec une vingtaine d'instructrices de 13 différents pays. Également, nous collaborons depuis 2000 avec un autre projet européen sur la violence à l'égard des lesbiennes. Et finalement, nous sommes en train de préparer une formation pour instructrices au Mexique, en coopération avec le Programme Universitaire des Etudes de Genre de l'UNAM.

Pour terminer, je voudrais encore une fois clarifier que l'autodéfense pour femmes ne se vente pas de pouvoir terminer toutes les agressions sexuelles, mais qu'elle offre une option positive en plus pour vivre avec la menace et la réalité de violence et harcèlement. Elle change les perceptions des femmes en défiant le stéréotype des femmes comme victimes passives. Elle reconnaît et valide la résistance active des femmes, augmente leurs possibilités d'action et renforce le sentiment d'avoir le droit de se défendre.

### **Bibliographie**

Bart, Pauline B ; O'Brien, Patricia H (1985) : " Stopping Rape : successful survival strategies. " Pergamon Press, New York.

Garance asbl (2003) : " Rapport annuel 2002. " Bruxelles, non publié.

Graff, Sunny (2002) : Grant Application Form Daphne Programme 2000-03, non publié.

Kelly, Liz ; Seith, Corinna (2003) : " Achievements Against the Grain : Self-Defence Training for Women and Girls in Europe. " London Metropolitan University.