



**Ville de Bruxelles**  
Echevinat de l'Egalité des  
Chances

Hôtel de Ville  
Grand Place  
1000 Bruxelles  
T 02/279 44 10  
patrick.tomas@brucity.be

**Garance asbl**  
Autodéfense et plus  
Pour femmes et filles

BP 40 Bruxelles 3  
1030 Bruxelles  
T/F 02/216 61 16  
info@garance.be  
www.garance.be



## Communiqué de presse, 20 novembre 2003

Pour publication immédiate

### "Echappez belle! Le guide pratique de la sécurité pour femmes."

*Clôture de la Quinzaine de sensibilisation pour la lutte contre toute forme de violence à l'égard des femmes*

Avec la coopération de nombreuses associations de terrain, la Ville de Bruxelles a organisé du 10 au 25 novembre une Quinzaine d'activités pour combattre toutes les violences faites aux femmes. Pour clôturer ces deux semaines sur un ton positif, l'asbl Garance qui organise des stages d'autodéfense va publier son **guide pratique de sécurité pour les femmes** ce 25 novembre, Journée internationale contre la violence à l'égard des femmes.

Cette brochure avec le titre "Echappez belle!" est différente de ce que l'on peut habituellement trouver dans les rayons de conseils sociaux et développement personnel. D'abord, les auteures partent du fait que les violences faites aux femmes ne sont pas des événements individuels, mais un phénomène social. Les normes et valeurs de notre société facilitent et corroborent toujours certaines formes de violence, tout en n'apprenant pas aux femmes comment poser leurs limites et comment se défendre. Cette brochure veut **remédier au manque d'idées** sur les moyens que toute femme possède pour augmenter sa sécurité.

Au lieu de conseils qui, en fin du compte, limitent la liberté de choix des femmes, comme par exemple ne pas sortir seule le soir, les lectrices trouvent ici un large répertoire **d'astuces simples et faciles** pour se sortir de situations dangereuses. Les auteures puisent dans leur expérience d'instructrices d'autodéfense pour répondre par des réponses claires aux questions les plus souvent posées. Sans mâcher leurs mots, elles dénoncent clairement la responsabilité des agresseurs pour la violence et rendent les femmes plus aptes à prendre le contrôle de la situation et à faire le nécessaire pour se sauver.

Cet ouvrage est parsemé de **témoignages** qui ont été recueillis depuis un an par l'asbl Garance dans le cadre du projet Echapper Belles. Dans ce projet, toutes les femmes sont invitées à partager leurs petites et grandes histoires de succès de défense. Les témoignages choisis pour la brochure "Echappez Belle!" montrent que la sécurité personnelle n'est pas une question de

quelques coups de karate bien placés ou des forces herculéennes et qu'elle est à la portée de toute et chacune.

**Anne Raymon**, présidente et fondatrice de *Garance*, commente : "Nous sommes heureuses de pouvoir partager les expériences de notre travail avec le grand public. Nous espérons que cette brochure pourra rassurer les femmes et leur dire qu'elles ne sont pas démunies face à la violence. Si les lectrices d'"Echappez belle!" se sentent encouragées à prendre les choses en main et de s'affirmer dans toutes les situations de la vie, nous avons atteint notre objectif."

**Bruno de Lille**, Echevin des Affaires Flamandes, de l'Egalité des Chances et de la Solidarité Internationale de la Ville de Bruxelles a rendu cette publication possible: "Améliorer le bien-être des femmes, et en particulier celles qui sont victimes de violence, est une priorité dans ma politique d'égalité des chances. Persuadé que l'aide apportée aux femmes dans de tels moments de détresse est prioritaire, j'applaudis vivement l'initiative de *Garance* en espérant que ce précieux outil d'information trouvera un écho favorable auprès des femmes qui se sentent désemparées".

**La brochure "Echappez Belle!" sera disponible en forme électronique à partir du 25 novembre 2003** sur le site internet de l'asbl *Garance* au [www.garance.be](http://www.garance.be). Voir aussi aperçu en annexe.

**Pour plus d'information**

*Garance* asbl, Anne Raymon ou Irene Zeilinger, T: 02/216 61 16, [info@garance.be](mailto:info@garance.be)  
Ville de Bruxelles, Patrick Tomas, T 02/212 30 14, [patrick.tomas@brucity.be](mailto:patrick.tomas@brucity.be)

**Garance** est une ASBL qui lutte activement contre la violence envers les femmes, par le biais de stages et de formations. Nous avons choisi d'agir au niveau de la prévention primaire en améliorant les réactions instinctives de défense des femmes. Nous voulons permettre à chaque femme de jouer un rôle actif et valorisant dans sa propre vie, sa sécurité, son bien-être, lui rendre la confiance en soi et le respect de soi-même, lui permettre de prendre conscience de sa force.