

2ième C.M.P. Chili - Communauté française - Région wallonne  
« promotion de l'égalité des chances »  
Santiago , 24 et 25 avril 2003

## Centre de Prévention des Violences Conjugales et Familiales de Bruxelles : La formation des femmes en autodéfense verbale

présenté par Myriam de Vinck, co-responsable au Centre

Tout d'abord, je voudrais remercier les organisateurs et les hôtes de ce colloque. C'est avec un très grand plaisir que j'ai accepté de participer à cet échange international.

Il m'a été demandé de vous faire part d'un des aspects de notre travail au Centre de Bruxelles. Parmi plusieurs choix possibles, je vous propose de parler des ateliers de défense verbale qui sont organisés pour les femmes victimes de violence

Le Centre de Prévention des Violences Conjugales et Familiales est situé à Bruxelles et existe depuis 25 ans. Comme les autres services qui se sont exprimés ici, le centre a une action d'interpellation des autorités politiques et d'information et de formation vis-à-vis du public et des professionnels. Le Centre propose différents services aux personnes qui sont confrontées à des problèmes de violence dans leur couple. Il y a tout d'abord l'accueil par téléphone ou dans nos bureaux. Toute personne confrontée directement ou non au problème peut venir en parler, le centre peut ainsi très bien recevoir des couples, des hommes auteurs ou victimes de violences, des familles.. Il est clair cependant que les femmes constituent la toute grande majorité des personnes qui demandent de l'aide. Une écoute, un suivi à plus ou moins long terme, un accompagnement dans des démarches, des informations sociales, juridiques... sont offerts à la demande. Parmi ces personnes, certaines vont nous demander un hébergement, souvent en urgence, dans un lieu où elles se sentent en sécurité. Nous avons une maison d'accueil, appelée « le refuge » où des femmes accompagnées ou non de leurs enfants peuvent être accueillies pour un séjour à court ou moyen terme, 3 à 6 mois en général mais dont la durée n'est pas limitée. L'adresse de ce refuge est confidentielle et seules donc les personnes hébergées et le personnel y ont accès. Ceci est prévu pour donner un maximum de

sécurité à ces personnes qui se sentent très fréquemment en danger. La capacité est de 24 lits, le mode de vie est de type communautaire, chacune s'occupant des repas, du ménage, du soin aux enfants. L'équipe des travailleurs au refuge et au bureau d'accueil est composée de 17 personnes salariées et est de type multidisciplinaire.

Il n'est pas nécessaire de vous décrire toutes les conséquences des violences envers les femmes en termes de culpabilité, de perte de confiance en soi, de peur, de troubles psychosomatiques, de pertes économiques. Le travail avec les femmes est, dans notre centre, fort centré sur la relation et l'accompagnement individuels. Celui-ci est complété par toute une série d'initiatives collectives.

Parmi celles-ci, il faut citer les groupes de paroles, les ateliers de créativité, les jeux sur la violence, les ateliers d'écriture, la danse, les soins esthétiques, la coiffure, les soirées thématiques (santé, droit), les sorties culturelles et sportives.

Il y a également une activité parfois individuelle, parfois collective qui est l'atelier de massage relaxation qui permet aux femmes et aux enfants de se réapproprier le plaisir de connaître leur corps, de retrouver des émotions, de se détendre. Cette approche a énormément de succès.

### L'atelier de défense verbale

Nous avons constaté qu'il y avait régulièrement des demandes concernant les possibilités de se défendre par les paroles, les attitudes. Beaucoup de femmes ont le sentiment qu'elles ne savent pas être adéquates pour répondre aux agressions, insultes dont elles sont victimes de la part de leur partenaire. Elles s'aperçoivent aussi qu'elles ont du mal ou croient avoir des difficultés à être entendues par les personnes auxquelles elles s'adressent : les juges par exemple. Il nous a semblé utile dès lors de

proposer aux femmes un atelier centré sur la défense verbale.

Nous avons choisi de le présenter dans un premier temps à celles qui sont hébergées au refuge et qu'il soit animé par une personne extérieure à l'équipe psychosociale qui travaille au centre. C'est l'association Garance qui a été contactée pour ce faire.

Actuellement cet atelier est réparti sur trois soirées espacées de 15 jours. Cela permet au groupe de rester suffisamment homogène d'une fois à l'autre (peu de départs ou d'arrivées).

L'objectif prioritaire est que la personne se sente en sécurité, que les agressions cessent.

C'est arriver à dire des choses qui ne vont pas faire augmenter la violence et qui permettent que la relation puisse continuer. Il ne s'agit donc pas d'avoir raison et de clouer le bec à l'autre.

Il convient de déterminer quels sont les types d'agressions auxquelles on a à faire.

La première partie de l'atelier reprend les différentes catégories et les contre stratégies qui peuvent être utilisées. En résumé, l'on peut dire qu'il y a 4 sortes d'agressions. Cette catégorisation n'est pas limitée, elle peut prendre d'autres dénominations mais celle-ci est celle qui est proposée aux femmes.

1. L'agression instrumentale : Dans ce cas, l'agresseur utilise consciemment l'agression pour atteindre ses objectifs, il s'agit d'un comportement intentionnel, assez prévisible et sans émotion. Il y a manipulation de la victime et utilisation de menaces, de non-dits. Généralement la victime reconnaît la structure de l'agression et essaie de l'éviter. La contre-stratégie qui pourrait être utilisée dans ce cas est la confrontation.

2. L'agression de frustration : L'agresseur a accumulé beaucoup de frustrations jusqu'au moment où il explose. Ce comportement sert de soupape pour de vraies émotions, parfois l'agresseur en est conscient et se regarde avec honte ou incompréhension. La difficulté réside en ce que ces comportements sont peu prévisibles et généralement tout à fait hors de proportion avec leur cause, parfois avec perte du contrôle. Ce type de réaction à des frustrations peut arriver à tout le monde et dans des circonstances très variées. La contre-stratégie à employer est celle de la désescalade.

3. L'agression sur base de préjugés : L'agresseur se sent légitimé par les préjugés racistes ou sexistes qu'il a. Le but est souvent

d'humilier, de garder du pouvoir, de tester les limites de l'autre. Ce type d'agression n'est pas souvent pris au sérieux ou reste tabou et sa structure est subtile. Il n'y a pas de culpabilité, de remise en question, la responsabilité est mise sur la victime.

Ici les contre-stratégies qui peuvent être employées sont celles de la confrontation.

4. L'agression psychopathologique : Elle est la forme d'agression la moins fréquente. L'état psychologique et mental de l'agresseur, qu'il ait ou non consommé des toxiques, ne répond plus à aucune logique. Dans ce cas la seule réaction possible est la fuite.

Parler, décrire les différents types d'agression permet de nommer les comportements, de les mettre à distance et se rendre compte que l'on est plusieurs à vivre les mêmes choses.

Dans un premier temps aussi, il sera proposé une feuille décrivant les droits de chacune sera commentée, l'animatrice y fera souvent référence et demandera aux participantes de s'en rappeler régulièrement (voir annexe).

Dans les ateliers de défense verbale, il s'agit également de sortir de l'habitude à chercher à comprendre l'autre, à comprendre pourquoi, de se mettre du côté de l'agresseur mais au contraire d'être soi-même, d'être claire, de dire ce que l'on veut et amener l'autre à faire quelque chose avec ce qui est exprimé.

Etre claire est déjà une énorme tâche en soi. Les femmes veulent généralement trop de choses en même temps : comprendre, donner raison, réparer, excuser. La deuxième partie de l'atelier est centré sur cet apprentissage de la clarté. Il est impératif de savoir ce que l'on veut, c'est à dire que l'agression s'arrête et se sentir en sécurité.

Les exercices permettront aux femmes de se baser sur 3 phrases :

La première est dénoncer le comportement inacceptable, le nommer ; la seconde est dire le sentiment qu'il provoque ; la troisième est de donner l'ordre de le stopper. Cet apprentissage est nettement plus difficile qu'il n'y paraisse. Le manque de confiance en soi, la peur, le sentiment d'infériorité, la crainte d'exagérer, le mélange de sentiments contradictoires font que les femmes ne parviennent pas toujours à répondre de manière très précise et concise.

Le travail en groupe permet également de travailler une dimension importante qui est le comportement non verbal celui-ci se retrouve fréquemment en décalage avec les paroles énoncées. Différents exercices permettront

de se positionner de façon plus efficace. Le corps peut également dire ce que l'on veut, de se montrer d'égal à égal.

Un autre aspect qui pose fréquemment problème est la question d'intensité. Quelle énergie faut-il mettre pour réagir, quelle est la hauteur du danger. Beaucoup craignent de réagir de façon disproportionnée à ce qu'il faudrait, comment trouver l'attitude, le ton juste, ne pas être trop gentille, ni trop dure. L'atelier permettra de travailler les différents registres de réaction, chacune pourra les expérimenter et choisir dans un plus large répertoire.

La troisième partie de l'atelier va se centrer sur l'approfondissement de différentes stratégies, en relation avec des événements récents, selon la demande des participantes. C'est l'occasion d'essayer des réponses que l'on ne croyait pas possibles, qui sont hors du champ de ce que l'on croyait faisable. En quelque sorte tester ses propres limites. L'atelier va permettre d'augmenter le choix des réactions possibles de faire jouer l'imagination : être soi-même et tester l'humour, l'esquive, l'usage de phrases sans sens, la provocation...

Il est bien certain que toutes les agressions ne peuvent pas être contrecarrées par la défense verbale, le danger est parfois trop fort, la relation trop inégale. Les femmes n'ont pas d'obligation de résultat, ni à être trop perfectionnistes. Elles peuvent voir comment dans la vie de tous les jours, les attitudes apprises ont des conséquences positives vis-à-vis des frustrations par rapport à l'autorité par exemple. Devant un juge, pouvoir rester centrée sur l'objectif et non sur ce qu'il pense de la personne, en d'autres termes obtenir ce que l'on demande et non avoir raison.

Souvent la troisième partie est l'occasion de reprendre une situation où la personne a déjà pu tester certaines stratégies et parler ensuite des résultats obtenus. Ceux-ci sont parfois spectaculaires.

Pour terminer, je constate que ces ateliers répondent totalement à une demande, qu'ils peuvent réellement apporter des éléments utilisables tout de suite et qu'ils ne tombent pas dans le piège de donner des remèdes miracles. Vu l'intérêt de la démarche, des ateliers de défense verbale ont également été proposés à des femmes qui fréquentent notre centre pour un suivi psychosocial sans être hébergées dans le refuge.

En dehors de la défense verbale, il est possible également de suivre des ateliers d'autodéfense. Il s'agit alors de défense physique avec utilisation de la technique du SEITO BOEI. D'après notre expérience et celle de l'association Garance, ce type de demande n'est pas fort important dans notre pays. Peut-être que les femmes ne peuvent ou ne veulent pas intégrer l'idée qu'elles puissent utiliser le physique pour répondre à une agression. Elles pensent qu'il s'agit de répondre à la violence par la violence, ce qu'elles réprouvent.

L'association Garance, dont plusieurs membres ont été formés en Autriche, me demande de vous transmettre l'information que leur site web sera traduit en espagnol et que des contacts sont pris avec l'université de Mexico (UNAM) pour mettre en place la formation d'institutrice en matière de défense verbale et d'autodéfense.

En conclusion, je trouve qu'il est important d'intégrer ce type d'atelier aux autres modes d'intervention qui sont proposés aux femmes, il faut le resituer dans la perspective du genre. Il faut faire le lien entre le travail de groupe et l'individuel. L'intérêt de proposer différents types d'intervention permet à chaque personne de trouver ce qui lui convient le mieux, de se connaître et de savoir ce qui lui apporte le plus dans la résolution des problèmes auxquels elle est confrontée. Pour les responsables et les travailleurs, il est également important d'élargir toujours plus le champ des possibles, de rester en éveil et de mettre en place suffisamment de créativité pour permettre aux femmes de reprendre réellement de la confiance en soi et du pouvoir sur la vie.

#### **Annexe :**

« Nos droits » d'après Anne Dicksojn, « A woman in your own right : Assertiveness and you » Quartet, London.

1. J'ai le droit d'exprimer mes besoins et de mettre mes propres priorités, indépendamment des rôles que je joue dans ma vie
2. J'ai le droit d'être traitée comme être intelligent, capable et égal.
3. J'ai le droit d'exprimer mes émotions.
4. J'ai le droit d'exprimer mes opinions et valeurs.
5. J'ai le droit de dire « oui » et « non » moi-même.
6. J'ai le droit de faire des fautes.

7. J'ai le droit de changer d'avis.
8. J'ai le droit de dire que je ne comprends pas.
9. J'ai le droit de demander ce que je veux.
10. J'ai le droit de refuser la responsabilité pour les problèmes des autres.

Bruxelles, le 15 mars 2003