

Poing d'interrogation

*Dans les pays germanophones, suivre un cours d'autodéfense est presque un rituel initiatique pour toute féministe. Au Pays Bas, l'autodéfense féministe a connu l'âge d'or qui a cumulé dans l'intégration de l'autodéfense dans les programmes officiels de prévention contre les violences faites aux femmes et aux filles¹. Aux États-Unis, l'autodéfense pour femmes est souvent une affaire lucrative pour certain/e/s expert/e/s, autoproclamé/e/s. Dans les pays francophones, par contre, l'autodéfense passe inaperçue. Tellement inaperçue qu'il y a des féministes qui en ignorent l'existence de cette pratique féministe. **Par Irene Zeilinger.***

Ce ne sont pas les meilleures conditions pour la propagation de l'autodéfense. Malgré le fait qu'elle partage ses racines avec d'autres projets féministes contre les violences, comme les refuges pour femmes battues ou les téléphones SOS viol, elle a du mal à se faire connaître et reconnaître comme un moyen efficace et utile de prévention des violences. Ceci a à voir avec certaines idées reçues sur ce qu'est l'autodéfense pour femmes, mais, je soupçonne, surtout avec son caractère radicalement féministe.

Idées reçues, idées foutues

Tout d'abord quelques stéréotypes qui persistent encore aujourd'hui, aussi parmi les féministes. L'autodéfense serait un genre de sport combatif qui ressemble à ce que Laura Croft fait, quelque chose qui rendrait des femmes aussi violentes que les hommes. Mais elle est bien plus que ce qu'on peut voir dans les films d'action. Tout ce qui rend nos vies plus sûres est de l'autodéfense. Cela peut être une capacité de reconnaître des signes de danger tôt, la reconnaissance de nos limites, un langage non-verbal qui exprime sans équivoque que nous ne sommes pas d'accord, le savoir comment crier fort, comment s'enfuir en courant, comment demander de l'aide à d'autrui etc. Laura Croft ne s'enfuit pas, ne discute pas, au contraire de l'idée de la prévention, elle se jette au milieu du danger. Surtout, elle est tellement héroïne qu'elle nous semble inimitable.

Et puis la question de la violence. Répondre à la violence masculine avec de la violence serait se baisser au niveau des hommes. Mais l'autodéfense essaie d'abord d'éviter la violence par d'autres moyens ; la défense physique est le dernier recours. En plus, si une femme doit se défendre physiquement contre un homme, ce n'est pas un combat entre deux égaux qui sont d'accord de se battre. C'est l'homme qui, unilatéralement, a pris la décision qu'il y ait violence. Ce sommes nous qui pouvons décider contre qui cette violence se dirigera. Ceci dit, on ne peut pas construire une responsabilité ou culpabilité d'une femme qui n'a pas réussi se défendre. La responsabilité pour la violence reste toujours avec l'agresseur, même si la « victime » reste indemne et a bien arrangé l'agresseur.

Mise à part ces et encore plein d'autres préjugés sur l'autodéfense pour femmes, c'est surtout son caractère subversif qui empêche son acceptation à plus grande échelle. Qu'est-ce qu'un cours d'autodéfense de deux jours, où des femmes restent entre elles, apprennent à crier, à dire non, à ne pas sourire quand elles n'ont pas envie de sourire et à faire certains gestes et mouvements de défense... qu'est-ce que cela peut changer vraiment ? J'ai envie de donner trois réponses.

1. Pas de bras de fer, mais volonté de fer

¹ Cette intégration s'est avérée un couteau à double tranchant. Aujourd'hui, les institutions créées pour soutenir la dissémination de l'autodéfense féministe reçoivent moins de subsides, les formations d'institutrices perdent d'importance . Voir Kelly/Seith 2003

Apprendre à se défendre implique pour toute femme de mettre en question l'idée que de toute façon, les hommes sont plus forts que les femmes. Pouvoir se défendre n'est pas une question de force physique, de taille ou de condition sportive, c'est tout d'abord une question de volonté. Si je suis l'idée de la plus grande force des hommes, j'essaie même pas de me défendre et cela confirme ma faiblesse. Les pionnières de l'autodéfense qui, il y a 30 ans, rompaient ce cycle racontent qu'à l'époque, elles étaient en contradiction aux « experts » de la police qui avertissaient que si une femme se défendait, cela provoquerait l'homme et mènerait à plus de violence encore.

Grâce à ces femmes courageuses, nous avons aujourd'hui accès à des cours où apprendre comment ne pas tomber dans le piège de la « victimitude » des femmes. Et nous savons aussi que se défendre avec tous ses moyens est la meilleure façon d'empêcher la violence. Selon les quelques études existantes², intervenir le plus tôt possible, avec conviction et force, et un large répertoire de stratégies de défense (verbales, physiques, psychologiques) sont les facteurs de succès les plus importants. Par contre, des facteurs physiologiques des femmes agressées ou les conditions de l'agression (à plusieurs ou seul, avec ou sans armes...) n'avaient guère d'importance pour le résultat de l'agression. Ou, comme on dit aux Etats-Unis : « It's not the size of the woman in the fight, it's the size of the fight in the woman. »

2. Fin de femme

Nous nous en doutions déjà : c'est difficile de se défendre en restant « féminine ». Et voilà que l'autodéfense offre une voie, aussi pour Madame Toutlemonde, de ne pas seulement mettre en question les limites de la féminité (Pourquoi les femmes sourient toujours, même quand elles n'ont plus envie de sourire ? Comment se fait-il que les hommes prennent toute la place ? Et pour quelles raisons les médias ne démontrent quasi jamais des femmes « normales » qui se défendent avec succès contre des violences ?). Sans s'en apercevoir, Madame s'appropriera d'autres manières d'être et d'agir.

Cela commence par le langage non-verbal qui, dans un cours d'autodéfense, est déchiffré. Avec cette grammaire à la main, les femmes se rendent compte quand elles n'expriment pas ce qu'elles veulent, quand elles ne sont pas cohérentes avec leur ressenti. Elles vont adopter une nouvelle attitude. De même, elles prennent, certaines pour la première fois dans leur vie, la position de force et de contrôle dans une situation. Des exercices de force physique, n'importe si c'est des coups dans des boucliers et sacs à sable ou s'il s'agit de casser une planche, révèlent aux femmes leurs capacités. La plupart sont surprises de leur force, et cette expérience leur donne plus de confiance dans leurs autres capacités de résoudre des situations d'agression.

3. Mon corps est (à) moi

Enfin, après avoir mis en question les relations de genre basées sur la plus grande force physique des hommes, ainsi que la féminité traditionnelle, l'autodéfense enseigne aussi une autre vue du corps. Au lieu de regarder le corps féminin comme un ennemi qu'il faut soumettre et contrôler (par exemple par des régimes, vêtements peu pratiques ou interventions chirurgicales), l'autodéfense voit le corps de chaque femme comme une alliée qui peut nous sauver la vie.

Beaucoup de femmes perçoivent leurs corps comme un objet que les autres, femmes et hommes, regardent et évaluent constamment et un objet qui sert à combler les désirs des autres. Mais malgré la critique féministe de ces pratiques et attitudes, les corps des femmes continuent leur carrière d'objet aussi dans le discours féministe. On y peut faire valoir nos

² La plus importante étude sur ce sujet est toujours Bart/O'Brien 1985.

droits reproductifs et sexuels, déconstruire les textes et codes inscrits dans nos corps ou flouer les limites entre masculinité et féminité par la mise en scène de nos corps.

L'autodéfense par contre part d'une unité entre le mental et le physique. Pour les autodéfendeuses, le corps n'est pas juste le véhicule qui transporte notre cerveau ou l'objet de discours et analyses, mais le corps est surtout et d'abord acteur. Une femme est son corps, son corps lui donne des indications sur ses limites avec des sensations et réactions physiologiques. Et le corps est celui qui prend la parole, exprime le NON verbalement, crie, donne des coups et se débat de toutes ses forces quand ces limites ne sont pas respectées.

Bien sûr, l'autodéfense n'a pas de recettes miracles pour tout. Mais elle a beaucoup à apporter aux mouvements féministes et à toutes les femmes. Article 3 de la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme (et des femmes) le dit : « Tout individu a droit à la vie, à la liberté et à la sûreté de sa personne. » Parce que nous le valons bien.

A lire :

Bart, Pauline B. ; O'Brien, Patricia H. : « Stopping Rape : Successful Survival Strategies. » Pergamon Press 1985.

Caignon, Denise ; Groves, Gail : « Her Wits About Her : Self-Defense Success Stories by Women. » Harper & Row, 1987.

Kelly, Liz ; Seith, Corinna : « Achievements Against the Grain : Self-Defence Training for Women and Girls in Europe. » University of North London, 2003.

McCaughey, Martha : « Real Knockouts : The Physical Feminism of Women's Self-Defence. » New York University Press, 1997.

Garance asbl propose des stages d'autodéfense et de défense verbale pour femmes et pour filles en Belgique francophone. Elle vient de sortir un guide pratique de sécurité pour femmes qui est gratuitement disponible :

info@garance.be

Tel/Fax + 32/2/216 61 16

www.garance.be