



## COMMUNIQUE DE PRESSE - avril 2005

**"Echappez belle! Guide pratique de sécurité pour femmes."  
Enfin la version papier !**

Editée à l'occasion de la Journée internationale contre la violence à l'égard des femmes, le 25 novembre 2003, la brochure *"Echappez belle! Guide pratique de sécurité pour femmes"* n'existait que sous forme électronique.

Grâce au soutien de la Communauté française et de l'Institut pour l'Egalité des femmes et des hommes, la voici enfin " en chair et en os " !

➤ **Pas une brochure de plus sur les violences faites aux femmes !**

Il s'agit d'un guide qui propose aux femmes un large répertoire de conseils, d'astuces simples et faciles pour se sortir de situations dangereuses. Les auteures ont puisé dans leur expérience d'instructrices d'autodéfense des réponses claires aux questions les plus souvent posées.

➤ **Pas non plus un guide comme les autres !**

Les auteures analysent les circonstances de violence faites aux femmes et incluent les diverses possibilités de se défendre, verbalement, physiquement, psychologiquement et juridiquement.

Loin de tout discours sécuritaire ou de toute attitude alarmiste, notre guide lutte contre le sentiment d'insécurité en misant sur les capacités de chacune, en lui permettant d'élargir ses possibilités de choix et d'actions pour pouvoir prendre le contrôle dans des situations réelles de danger.

➤ **Des témoignages !**

*"Echappez belle! Le guide pratique de la sécurité pour femmes"* est parsemé de témoignages de femmes qui ont trouvé les moyens de se défendre. Ils montrent que la sécurité personnelle n'est pas une question de quelques coups de karaté bien placés ou de force herculéenne et qu'elle est à la portée de toute et chacune. Lin des clichés, ces femmes ont été actrices de leur vie, ont eu la confiance d'agir pour modifier les situations indéliques, ou franchement graves, dans lesquelles elles se sont trouvées.

**"Echappez belle! Guide pratique de sécurité pour femmes"** est disponible gratuitement sur simple demande auprès du secrétariat de Garance asbl.

**Personne de contact** : Anne Raymon.