

## Seito Boei : les femmes se défendent

**L**es violences faites aux femmes ne sont pas en diminution. Mais, au moins, on en parle. Des campagnes de sensibilisation invitent les femmes à chercher de l'aide pour briser la spirale infernale, des refuges leur ouvrent leurs portes. Sur le plan législatif, des voix s'élèvent pour juger les viols en cour d'assises. Autant d'initiatives qui visent à accompagner et soutenir les victimes. Garance, une ASBL bruxelloise s'intéresse aux attitudes et comportements qui peuvent faire obstacle à la violence avant qu'elle ne surgisse.

### Des ressources pour se défendre

Il faut, pour cela, faire mentir des préjugés et des modèles sociaux bien ancrés. En cas d'agression, la femme se piège souvent dans un rôle de victime passive en pensant qu'en raison d'un rapport de force inégal avec son agresseur, elle est peu armée pour se défendre. *Ce qu'on attend d'une femme pour être une vraie femme ignore tout ce qu'elle pourrait mettre en œuvre pour sortir des situations dangereuses*, remarque **Irene Zeilinger**, cofondatrice de l'ASBL. Or, les femmes ont les ressources pour se défendre ou mettre un agresseur en fuite. "Garance" en fait la démonstration dans les ateliers et stages de Seito Boei. Cette méthode d'autodéfense a été développée en Autriche, il y a une trentaine d'années, en s'inspirant d'un art de défense japonais. Le Seito Boei combine une préparation psychologique avec des outils de défense verbaux et non verbaux, et des techniques physiques. Au-delà de ces techniques de défense, cette méthode vise aussi et surtout à renverser toutes ces fausses certitudes qui empêchent les femmes de réagir. La première étape, c'est de se donner le droit de se défendre. *Les femmes ont souvent des idées très floues sur ce qui peut leur arriver, persuadées que si elles se défendent, ce sera pire*, précise **Anne Raymon**, présidente et cofondatrice de l'ASBL. Pour cela, rien de tel que d'imaginer à l'avance les situations de violence et d'agression. En prenant du recul, la femme change de perspective. *En cas d'agression, elle ne doit plus se concentrer sur l'assaillant et sur ce qu'il attend mais bien sûr ce qu'elle veut*, reprend Irene Zeilinger. Se

Face à la violence, les femmes possèdent beaucoup plus de ressources qu'elles ne l'imaginent. Des ateliers d'autodéfense proposés par l'ASBL "Garance" les aident à réagir plus vite et surtout à renverser leurs préjugés sur elles-mêmes.

défendre signifie utiliser tout ce qu'on a : les pieds, les ongles, les dents, les cris, tout est bon. L'objectif est de faire mal pour se défendre. Ce qui est un pas souvent difficile à franchir.

*Dans les stages, lorsqu'on montre comment faire mal à l'agresseur, beaucoup de participantes réagissent par une certaine empathie envers leur agresseur, au lieu de se dire que c'est la seule manière d'éviter le mal qu'on va leur faire.*

### Réagir vite sans devoir penser

C'est souvent poussées par la peur et le sentiment d'insécurité que les femmes s'inscrivent aux ateliers de Seito Boei. *La peur est une bonne chose quand on peut la canaliser à l'avance et l'utiliser comme une sonnette d'alarme. Sans préparation, elle vire à la panique et ôte tous les moyens.*

Mère de deux jeunes enfants, **Hélène Wioland**, 35 ans, a suivi les ateliers pour répondre à un sentiment d'impuissance. *Peut-être suis-je anxieuse de nature, mais j'avais le sentiment d'être incapable de me protéger moi et ma famille.* À l'issue des ateliers, le monde lui est apparu plus sûr. *Il y a eu un déclic. Maintenant, je me rends compte que j'ai plein de ressources en moi pour me protéger. Le plus incroyable, c'est que c'est tellement simple, car c'est la même réponse à tout type d'agression.* Au cours des stages, les participantes développent peu à peu la confiance et le respect vis-à-vis d'elles-mêmes en analysant leurs réactions dans un contexte de peur. Par les réponses qu'elles imaginent face à des situations de violence, elles créent des enchaînements qui permettent des réponses automatiques à ces situations. Pour réagir vite sans devoir penser. L'autodéfense

