

Le corps à corps en tout genre

Interventions au colloque octobre 2005 de Sophia

L'autodéfense pour femmes, a un problème d'image. Le plus grand préjugé est que l'autodéfense ne serait qu'une pratique physique, voire sportive. Avec cette intervention, je tenterai le grand écart pour montrer que 1) l'autodéfense est plus qu'une pratique physique/sportive ; 2) les éléments physiques/sportifs contribuent à la déconstruction des genres et, qui plus est, à une reconstruction plus égalitaire de la société patriarcale.

Qu'est-ce l'autodéfense pour femmes ?

Cette pratique est née à plusieurs endroits en Europe et Amérique du Nord à la fois au cours des années septante ; il s'agit d'une réponse et féministe à la violence faite aux femmes. Aujourd'hui, des dizaines de différentes techniques et écoles co-existent en Europe de l'ouest seule, et une définition commune s'avère difficile, d'autant plus que l'autodéfense est une des pratiques féministes les moins souvent objet de la recherche académique.

Une première recherche européenne exploratrice (Kelly/Seith 2003, p 3) définit l'autodéfense pour femmes comme *une intégration innovatrice de stratégies de défense physique, d'assertivité, de recherches et pratiques féministes et du savoir empirique des femmes*. Même si les techniques physiques enseignées et la pédagogie choisie sont souvent très différentes, les écoles d'autodéfense pour femmes ont en commun de se baser sur une analyse féministe ou une analyse de genre du sujet des violences faites aux femmes. L'idée principale est que la construction traditionnel de la féminité prépare mal les femmes à faire face à la violence ; au contraire, une *culture de vio(ence)* renforce des comportements et stratégies qui facilitent l'acte violent pour l'auteur (McCaughy 1997, p 9) : *L'autodéfense aide les femmes à défaire l'identité féminine de soumission, gentillesse et faiblesse dont les hommes profitent si souvent*.

Plus concrètement, l'autodéfense pour femmes consiste en

- une démythification de la violence faite aux femmes et une **transmission de savoirs** basés sur la recherche, sur l'expérience personnelle et la discussion en groupe ;
- l'entraînement d'assertivité ou de confrontation ou la **défense verbale**, c'est-à-dire des mises en situation et jeux de rôles qui ont pour but de faire du corps, du langage non-verbal et de la voix des outils conscients et donc contrôlables et d'augmenter la confiance en soi et la capacité à mettre fin à des situations d'agression le plus tôt possible ;
- **des techniques physiques** venant d'arts martiaux, efficaces, simples et accessibles à des femmes de tout âge et toute condition physique ;
- **l'entraînement mental** ou psychologique pour renforcer le processus d'apprentissage et pour intégrer les nouvelles réactions et attitudes apprises (cet élément n'est cependant pas présent dans toutes les écoles d'autodéfense). (Kelly/Seith 2003, p. 21ff)

Le but est principalement d'apprendre aux femmes à poser des limites efficacement et à prendre le contrôle - dans une situation de transgression de limites subtile aussi bien que d'agression ouverte -, d'offrir plus de choix et ainsi de contribuer à la (re-)appropriation par les femmes du pouvoir sur soi. Les instructrices d'autodéfense considèrent le développement de la confiance en soi et de la capacité des femmes à agir, à prendre l'initiative dans une situation d'agression comme les deux buts principaux de leurs activités (Kelly/Seith 2003, p. 23). L'autodéfense pour femmes est donc plus que juste quelques conseils et astuces de sécurité, et elle diffère profondément de ses concurrents, les offres dans le cadre des écoles d'arts martiaux, des centres de fitness et, dans certains pays, de la police. D'ailleurs, l'approche féministe est la spécificité nommée le plus souvent dans une enquête européenne d'instructrices d'autodéfense. (Kelly/Seith 2003 p 22)

Que fait le corps dans tout cela ?

L'autodéfense comme pratique féministe a précédé et anticipé l'intérêt théorique féministe pour le corps, sa construction en tant que genre et son impact sur la capacité des femmes à agir. En effet, la majorité des participantes à un cours d'autodéfense vit un changement profond de leur perception d'elles-mêmes et du monde. Souvent, ce changement de perception se focalise au niveau physique : les femmes découvrent de quoi leur corps est capable, ce qui représente souvent une grande surprise. C'est cet aspect que je voudrais examiner de plus près.

Un cours d'autodéfense n'est pas uniquement un groupe de parole pour augmenter la conscience des femmes sur les violences, les dangers et les raisons de leur oppression. Un des outils de l'autodéfense qui, à mon avis, a un potentiel assez subversif, est le fait que nous utilisons des pratiques corporelles pour comprendre et défaire cette oppression. Le corps devient ainsi à la fois une partie de notre conscience et un outil qui peut être utilisé à notre avantage. Plus que nulle part ailleurs, le privé (le corps) est politique.

Apprendre à se défendre contre une agression demande aux femmes participantes de mettre en question les stéréotypes de genre concernant leurs corps, ainsi que celui des agresseurs potentiels, majoritairement des hommes. C'est seulement si une femme est capable de mettre en question la supériorité physique des hommes sur les femmes, qu'elle pourra se concevoir comme capable de se défendre. La supériorité physique masculine est tellement ancrée dans nos esprits que même des féministes utilisent cet argument pour dire que l'autodéfense ne peut pas servir à grande chose, ou seulement si l'homme est très surpris (ce qu'il sera sans doute puisque même des féministes ne peuvent pas s'imaginer qu'une femme se défende). Mais ce sont surtout les hommes qui réagissent aux femmes qui apprennent à se défendre avec : *oui, c'est très bien que tu aies moins peur dans la rue chérie, mais quand même, soyons réalistes, contre un type comme moi tu n'aurais aucune chance. Ou encore qu'ils expliquent les discriminations faites aux femmes avec la biologie : D'accord, une femme peut peut-être faire le même boulot que moi, voire devenir ma cheffe. Mais encaisser des coups de Myke Tyson, ça, elle ne pourra jamais.* Que la plupart des hommes ne puissent pas non plus encaisser des coups de Mike Tyson et que la grande plupart des agresseurs ne sont heureusement pas du calibre de Mike Tyson, sont des éléments qu'on oublie soigneusement de mentionner.

L'autodéfense positionne les femmes comme ayant force, ressources et possibilités (Kelly/Seith 2003, p 29). Elle aide les femmes à désapprendre un comportement sexué qui les rend très vulnérables, quasi des cibles de l'agression masculine. Ce répertoire de comportements est souvent appelé la *fille sage*. La *fille sage* (léger sourire permanent, voix aiguë, prendre peu d'espace, gestes et attitude de soumission) est une mise en scène du genre au niveau corporel qui n'a rien de naturel, même si elle est perçue comme telle. L'autodéfense est donc un nouveau projet de corps, c'est-à-dire un contrôle conscient du corps et sa mise en scène, une identité négociée par la réflexion et un sens du soi. Comment nous y arrivons dans la pratique ? Voici quelques éléments d'un cours d'autodéfense de base où la construction de la féminité est mise en question et par la suite surmontée :

- **Prise de conscience des limites** : Dans un exercice simple, les participantes vivent les réactions de leur corps face à une transgression de leurs limites. Elles identifient les réactions physiologiques (par exemple changements dans la fréquence cardiaque, de la respiration, la température ; sentiment de tension, d'oppression, de poids, de faiblesse) et apprennent ainsi à reconnaître les signaux d'alarme que leur corps donne en cas de transgression de limites, indépendamment de leur socialisation de genre. Cet exercice est nécessaire car de nombreuses femmes rationalisent ses signaux d'alarme et attendent

trop longtemps, ou les nient tout simplement, ce qui rend la défense ou toute réaction, nettement plus difficile.

- **Réflexion sur le langage non-verbal** : A plusieurs reprises, les participantes se rendent compte de leur langage non-verbal, s'il est en cohérence avec leurs sentiments et s'il exprime force et confiance quand elles le souhaitent. Il s'agit là de rendre leur pose de limites plus efficace en envoyant un message cohérent au niveau des mots, de la voix, de la mimique, des gestes et de l'attitude générale. Beaucoup de femmes sont convaincues d'être claires dans leurs demandes tandis que leur langage non-verbal de la *filles sage* affaiblit leur position.
- **Utiliser la voix**: La voix est un outil essentiel d'autodéfense car elle sert à poser des limites, à demander et ordonner, à attirer l'attention d'autrui, à surprendre l'agresseur, à montrer que la femme refuse le statut de la victime et à mobiliser la force physique si nécessaire. Il va de soi que ces activités ne font pas partie du répertoire de comportements féminins. Il n'est pas surprenant que dans chaque groupe, il y a au moins une femme qui est convaincue de ne pas pouvoir crier, souvent parce qu'elle n'a encore jamais essayé.
- **Expérimenter sa propre force** : Par des coups de pied, de poing ou de coude dans des boucliers ou des annuaires téléphoniques, les participantes expérimentent des techniques physiques apprises en combinaison avec leur force. Le défi est de porter des coups en mobilisant un maximum de force, sans hésiter, sans freiner les coups, à travers une cible et non seulement jusqu'à la cible. C'est d'ailleurs souvent à ce moment que certaines tensions et obstacles se dissolvent.
- **Apprendre des techniques physiques** : Sans entrer dans les détails des techniques physiques, on peut dire ceci : il s'agit d'apprendre à donner des coups qui pénètrent le corps de l'agresseur, qui le blessent plus ou moins gravement, qui le font éventuellement saigner, cassent des tendons, tordent des articulations, cassent des os, causent des commotions cérébrales. Pour la plupart des femmes, c'est une révélation de voir non seulement de quoi elles sont capables, mais aussi à quel point un éventuel agresseur est vulnérable à son tour. Ceci contredit la conception du corps masculin comme impénétrable, fort et actif.
- **Expérience générale du corps** : L'autodéfense permet aux participantes de vivre leurs corps d'une manière joyeuse, de les regarder avec fierté au lieu de honte, de (re-)trouver du plaisir dans l'activité physique. Elle transforme le regard sur les femmes comme objets passifs en sujets actifs. Cela peut contribuer à développer un sens du moi, de valeurs et de droits

L'autodéfense déconstruit le corps et l'identité de genre afin de permettre aux femmes de prendre de l'espace dans le monde au lieu de se limiter, de devenir actrices de leur sécurité et de leur bien-être au lieu de victimes passives.

Ce serait trop beau pour être facile...

Comme illustration pratique de la façon dont l'autodéfense défie les limites de la féminité traditionnelle, voici une histoire d'autodéfense relatée par Dora Gonzalez dans le classique *Her Wits About Her* (Caignon/Groves 1998, p. 177ff) : Pendant une fête d'étudiant/e/s, trois hommes agressent un homme de petite taille. Personne ne vient à son aide, sauf l'hôte, le cousin de Dora Gonzalez. Dora Gonzalez, elle veut calmer la situation et éviter que son cousin ne se batte avec les autres parce qu'il a déjà eu des ennuis avec la police. Mais quand elle entre sur scène, l'agression se dirige immédiatement sur elle. Elle arrête le premier, armé d'une bouteille, avec un coup de pied dans les testicules. Le deuxième reçoit un coup du tranchant de la main sur le nez. Finalement, d'autres invité/e/s arrêtent le troisième homme. Dora Gonzalez décrit le regard de surprise des deux hommes qu'elle a frappés, et elle est sûre que ni l'un ni l'autre ne se

sont attendu à ce qu'elle se défende physiquement. A partir de ce jour, les gens du quartier appellent Dora Gonzalez la *femme macho*.

Nous voyons donc comment le fait de se défendre physiquement contre deux hommes ne rentre pas dans la construction traditionnelle de la féminité. Ce n'est pas par hasard que le reproche le plus fréquent fait à l'autodéfense est qu'elle serait anti-homme (bien que les techniques apprises peuvent aussi bien être utilisées contre des agresseuses et que les instructrices ne nient pas la possibilité, d'une agression par une femme). De la même manière, nous avons observés (et vécu !) que l'on qualifie facilement d'agressive une femme qui dans une situation d'agression, pose simplement verbalement ses limites et évite ainsi l'escalade.

Souvent, la division entre les genres l'emporte même sur la division entre bons et méchants, comme le démontre le cas suivant : *Une femme noire a été frappée sévèrement [pendant une tentative de viol], mais a réussi à se libérer en tirant brutalement sur le pénis de l'agresseur. Quand elle a parlé à la police, elle s'est rendu compte par leur silence choqué et, en suite, par les grimaces et soupirs, que les agents de police s'identifiaient avec l'organe blessé de l'agresseur, mais non avec le corps blessé de la femme.* (Bart/O'Brien 1985, p 11)

Ma propre expérience d'institutrice d'autodéfense corrobore ces observations. Les techniques physiques que j'enseigne ne sont pas difficiles en soi, et toute femme est physiologiquement capable de les faire. Néanmoins, leur apprentissage prend parfois beaucoup de temps lors d'un cours : certaines femmes ne semblent pas contrôler leur corps suffisamment pour faire les mouvements requis ; d'autres éprouvent des grandes craintes quand elles doivent simplement toucher (lentement et sans aucune force) leur partenaire d'exercice ; encore d'autres ont difficile à mobiliser leurs forces et à lâcher leur contrôle sur leurs muscles lors d'un coup ou d'un cri. C'est comme si elles n'arrivent pas à franchir le seuil de la féminité traditionnelle, comme si des mouvements non-féminins ne seraient simplement pas à leur portée. Par contre, des féministes activistes ont, selon mon observation non-systématique, moins de difficulté à adopter et à intégrer ce nouveau habitus, sans doute parce qu'il concorde mieux avec leur image propre et leur identité. Une institutrice ou un instructeur inconscient de la construction traditionnelle de la féminité pourrait croire que bon nombre de femmes ne sont physiquement pas capables de faire tel ou tel mouvement. L'analyse féministe ou de genre propre à l'autodéfense pour femmes est donc essentielle pour reconnaître les obstacles intériorisés des femmes à faire des gestes qui peuvent sauver leur vie et pour pouvoir soutenir ces femmes à les surmonter.

Un autre indice de cette difficulté des femmes à se concevoir au-delà des limites de la féminité traditionnelle est que pratiquement chaque participante au cours d'un stage, cherche avec beaucoup de ferveur des raisons et conditions pourquoi telle ou telle technique ne peut pas fonctionner comme prévu. On pourrait croire qu'elles cherchent à être rassurées qu'une technique de défense physique sera utile dans toutes les conditions possibles, certes. Mais assez fréquemment, cette recherche d'objections à une technique proposée emporte les participantes vers une imagination d'agressions irréalistes. De la question *Et qu'est-ce qu'il faut faire s'il me tient comme ça ?*, le groupe arrive rapidement à *Et qu'est-ce qu'il faut faire quand on est agressée par cinq hommes armés à la fois et qu'on a les mains ligotées ?* Je soupçonne qu'il s'agit plutôt d'une réticence à reconnaître son propre potentiel de défense efficace car cela serait au-delà des limites de la féminité traditionnelle et donc dangereux pour l'identité de la participante. Finalement, je voudrais partager quelques réflexions de participantes à des stages de Garance asbl, réflexions qu'elles nous ont livrées lors des évaluations de fin de cours et qui montrent bien, me semble t-il, qu'un changement s'est opéré: *Je vois davantage comment réagir physiquement/verbalement plutôt que de rester dans la paralysie et l'impuissance. - Je sais que je pourrais me défendre malgré que je suis mince. - Maintenant je sais me défendre et faire mal à un agresseur. - J'ai appris des choses dont je pensais être incapable. - Je serai plus sûre de moi dans une situation de violence. - Je me sens plus sûre de moi et je sais que le changement de perception de cette réalité me fera du bien dans le temps.*

Conclusions

Si nombre de féministes, à la suite de Simone de Beauvoir ont pu penser que les femmes ne pourront se libérer que lorsqu'elles seront moins liées à leurs corps, l'autodéfense en tant que pratique féministe veut, au contraire, que les femmes se lient à nouveau étroitement à leur corps, mais cette fois-ci au corps en tant qu'acteur et outil de leur libération. L'autodéfense n'inscrit pas de règles 'contre nature' dans le corps féminin qui serait naturellement pacifique et docile, ni libère-t-elle les femmes d'une mise en scène 'contre nature' pour dévoiler la vraie nature du corps féminin. Elle ajoute un nouveau set de comportements et d'attitudes au répertoire corporel des femmes et leur offre, par conséquent, plus de choix d'action. Cet élargissement de ce que les femmes peuvent faire - et donc, en fin du compte, de ce qui est féminin - est essentiel pour l'émancipation des femmes parce que la monopolisation de ces comportements et attitudes comme masculines est partie intégrale de l'oppression des femmes.

Bibliographie

Bart, Pauline B. ; O'Brien, Patricia H. (1985) : *Stopping Rape : Successful Survival Strategies*. New York : Pergamon Press.

Caignon, Denise ; Groves, Gail (1998 ; orig. 1987) : *Schlagfertige Frauen.Erfolgreich wider die alltägliche Gewalt*. Francfort/Main : Fischer Verlag.

Kelly, Liz ; Seith, Corinna (2003) : *Achievements Against the Grain : Self-Defence Training for Women and Girls in Europe*. London : London Metropolitan University.

McCaughey, Martha (1997) : *Real Knockouts : The Physical Feminism of Women's Self-defense*. New York : New York University Press.