

# Formation de formatrices en autodéfense pour femmes

## Objectif de la formation

Les participantes acquièrent les savoirs et savoir-faire nécessaires pour animer de manière autonome des formations ou ateliers d'autodéfense pour femmes adultes.

## Pour quel public cible ?

La formation s'adresse à des femmes travaillant comme permanentes ou volontaires dans le secteur socioculturel, d'aide aux personnes ou dans d'autres associations qui cherchent à travailler avec le public adulte féminin sur le sujet des violences et de leur prévention. Le niveau d'études et l'orientation professionnelle sont secondaires.

## Qu'est-ce l'autodéfense pour femmes ?

Née il y a trente ans, au même moment que les refuges pour femmes battues, l'autodéfense est une stratégie contre les violences faites aux femmes qui a été développée et portée par le mouvement des femmes. Elle a pour but de **mettre en question la construction de genre** qui cause, banalise et justifie ces violences et ainsi de développer la **capacité d'action** des femmes. Elle accroît leur répertoire d'attitudes et de comportements afin de se protéger dans une perspective de prévention primaire.

Il s'agit d'une réponse globale aux violences, incluant des techniques physiques de défense, la pose verbale de limites, l'entraînement mental, l'évitement de l'escalade, la réflexion et l'information. Le vécu des participantes et leur connaissance des formes de violence en est le point de départ. Elles peuvent développer et tester différentes stratégies de prévention à la violence dans un contexte de sécurité pour trouver les moyens qui leur conviennent, tout en respectant leurs choix personnels.

La technique enseignée par Garance s'appelle **Seito Boei** (japonais : défense légitime). Ce nom indique que le but de l'autodéfense n'est pas d'accroître l'agressivité des femmes, mais qu'elle est une **réaction légitime** dans des situations dangereuses (voir [www.garance.be](http://www.garance.be)).

## Qu'est-ce que l'autodéfense peut apporter à votre organisation ?

Une formatrice d'autodéfense apporte à son organisation un réservoir d'outils pour l'animation de groupes autour du sujet des violences faites aux femmes. Ces outils peuvent être utilisés ensemble ou séparément.

Dans l'entourage des femmes, les processus d'émancipation mettent souvent en question les relations existantes de pouvoir et peuvent ainsi provoquer des réactions violentes. C'est souvent dans le cadre du travail associatif que des espaces de parole se créent où les violences vécues

peuvent être dites. Les travailleuses sont rarement outillées pour pouvoir encadrer cette problématique émergente.

De plus, la formatrice a un regard de prévention primaire, c'est-à-dire dont le but est d'éviter l'émergence d'un problème. Cette perspective est un atout supplémentaire.

Les principales bénéficiaires de ces outils et approches sont les **usagères** de l'organisation. Selon des études, les participantes à des animations en autodéfense témoignent de

**plus de :**

- assertivité
- estime de soi
- comportements participatifs
- compétences d'autodéfense
- compétence physique

**moins de :**

- angoisses, sentiment d'insécurité
- dépression
- hostilité
- peur
- comportements d'évitement

### **Comment cette formation est-elle organisée ?**

La formation consiste en 152 heures de formation collective et au moins 80 heures d'accompagnement et de compagnonnage individuels.

**La formation collective** a lieu en trois temps : une session de cinq jours en résidentiel au début de la formation, 6 journées mensuelles, une session de trois jours et une autre de cinq jours en résidentiel à la fin de la formation. Durant cette dernière session, les participantes passent des épreuves pratiques et théoriques.

- 11 au 15/12/06: formation de base et réflexion - autodéfense, violences, genre.
- 12/01/07 : approfondissement des techniques de base ; équilibre et force du centre ; psychopédagogie féministe.
- 23/02/07 : approfondissement des techniques de base et étranglements - repérer, soutenir, accueillir et orienter des victimes de violence.
- 23/03/07 : répétition des techniques physiques - techniques au sol I - entraînement mental.
- 13/04/07 : répétition - techniques au sol II - assertivité et défense verbale.
- 18/05/07 : répétition - mettre l'agresseur par terre - genre, corps et mouvement.
- 22/06/07 : répétition - flexibilité de la défense physique - gestion des émotions.
- 6 au 8/07/07: répétition - attaques avec armes - coups de pied - les petites surprises - jeux de rôles - groupes cibles spécifiques/diversité.
- 3 au 7/09/07 : épreuves pratiques et théoriques - réflexion sur la supervision et la mise en réseau - remise de diplômes.

#### **L'accompagnement individuel :**

Chaque participante assiste à un stage d'autodéfense en tant qu'observatrice. Au sein de l'organisation qui participe, deux formations en autodéfense pour ses usagères, en co-animation devront être organisées, stages qui seront co-animés par la participante. Ensuite la participante anime un stage d'autodéfense de manière autonome, sous la supervision de la formatrice.

De plus, la participante développe un projet d'intégration de ce type de formation au sein de son organisation. Une évaluation participative et continue est prévue.

Les participantes participent activement à toutes les phases de la formation collective et individuelle et prennent en charge l'organisation pratique des co-animations dans leur organisation. On attend d'elles une lecture indépendante de certains ouvrages et la préparation des cours.

Garance conclut un contrat de formation avec chaque participante, ainsi qu'une convention de partenariat avec son organisation.

### **Quels sont les contenus de la formation ?**

La formation se concentre sur les savoirs et savoir-faire nécessaires pour animer des formations en autodéfense. Dans cette perspective, les participantes travailleront sur les sujets suivants : Le genre, les violences faites aux femmes, la psychopédagogie féministe, le contexte légal, l'aide aux victimes de violence, les émotions et leurs processus physiologiques, le corps et le mouvement, les stratégies de protection et de défense, la défense verbale, le langage non verbal, la défense physique, l'entraînement mental et la relaxation, les jeux et jeux de rôles.

La formation demande une réflexion individuelle et collective sur les vécus violents, les relations de pouvoir, les stratégies d'agression et de protection dans le vécu personnel des participantes. En plus d'un simple apprentissage de techniques et outils, elle exige donc un investissement personnel. La formation ne constitue pas une psychothérapie et ne la remplace pas.

### **Quelles sont les méthodes de travail ?**

Nous avons une approche participative qui vise l'appropriation du pouvoir sur soi et la construction collective du savoir. C'est pourquoi nous favorisons le travail en (petits) groupes, la réflexion, le travail corporel, les jeux de rôles, la visualisation, des exercices de perception etc. qui permettent de mieux se connaître, de développer ses ressources personnelles et de créer de la solidarité.

### **Qu'est-ce qu'il faut pour y participer ?**

Les organisations et personnes intéressées sont priées de prendre contact avec Garance afin d'organiser une première rencontre d'information.

Nous ciblons un groupe de formation diversifié tant sur les plans organisationnel et géographique des organisations partenaires, que sur le plan individuel des participantes (professions, cultures, âges). Ceci afin d'enrichir les échanges et processus d'apprentissage collectif.

Les prérequis souhaités pour les participantes sont :

- une bonne connaissance du français, la connaissance d'autres langues est un atout ;
- le désir de travailler avec des groupes et d'améliorer la situation des femmes ;
- une réflexion antérieure sur d'éventuels vécus violents (la formation n'est pas une thérapie) ;
- l'engagement à mettre ses pratiques et expériences en question dans une réflexion structurée ;
- une disponibilité pour la formation et la formation continue ;
- des connaissances préalables en ce qui concerne le genre, les violences ou l'animation de groupes sont un atout.

## Combien ça coûte ?

Grâce à des subsides, nous pouvons proposer cette formation au prix de 500 EUR par participante. Ce prix inclut la participation aux formations collectives, le séjour et les repas lors des séjours en résidentiel, l'accompagnement individuel et le matériel didactique (manuel de formation, aides-mémoire etc.). Les participantes et leurs organisations prennent en charge leurs frais de déplacement, les frais d'organisation des stages d'autodéfense au sein de leur organisation, ainsi qu'une éventuelle assurance accidents et responsabilité civile.

## Formatrices

Irene Zeilinger, sociologue, formatrice en autodéfense depuis 1993, formations supplémentaires en travail corporel et genre et en autodéfense pour femmes avec handicap moteur ; large expérience dans la prévention primaire en Europe et en Amérique latine ; fondatrice et actuellement directrice de Garance ASBL.

Anne Raymon, romaniste, formatrice en autodéfense depuis 2002 ; co-fondatrice et actuellement administratrice de Garance ASBL.

## Où puis-je m'inscrire ?

Garance ASBL  
BP 40 Bruxelles 3  
1030 Bruxelles

T/F 02 216 61 16  
[www.garance.be](http://www.garance.be)  
[info@garance.be](mailto:info@garance.be)

Cette formation est organisée avec le soutien de

INSTITUUT VOOR  
DE GELIJKHEID  
VAN VROUWEN  
EN MANNEN



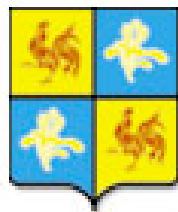
INSTITUT  
POUR L'ÉGALITÉ  
DES FEMMES  
ET DES HOMMES



REGION DE BRUXELLES-CAPITALE

■ la jeune Province

Brabant wallon



Ministère  
de la Communauté  
française

Fondation Roi Baudouin/Loterie Nationale