

# L'autodéfense pour femmes avec handicap – oui, ça existe, oui, ça marche

par Irene Zeilinger

Intervention faite au colloque « Femme et handicap »  
organisé par l'Université des Femmes, 22 mai 2007.

Je suis venu vous parler d'une pratique qui existe déjà depuis 20 ans, mais qui est encore très peu connue en Belgique. Je parle de l'autodéfense pour femmes avec handicap. Il s'agit là non de ce que l'on peut voir dans les films d'action genre Lara Croft. L'autodéfense n'est pas jeter les gens en l'air, faire un nœud dedans etc. et je peux vous rassurer que je ne sais pas faire cela. Mais je sais prendre soin de moi et c'est de cela qu'il s'agit dans l'autodéfense.

L'autodéfense féministe est un moyen de prévention primaire, c'est à dire tout ce que l'on peut faire avant que la violence ne se manifeste, pour qu'elle ne se manifeste pas. Elle prévient toutes les formes de violence interpersonnelle faite aux femmes et ou filles, non seulement les agressions sexuelles et la violence conjugale, mais aussi les enquinements quotidiens, la discrimination, le non respect, les comportements qui nous dérangent tous les jours. Et elle s'adresse tout d'abord aux femmes et aux filles, non parce que les hommes ne seraient pas victimes de violence, mais parce que les femmes et les filles sont agressées différemment, dans des contextes différents, ces violences ont des conséquences différentes, et à cause de notre socialisation et éducation différente, nous avons des ressources de prévention et de protection à notre disposition qui sont différents de ceux des hommes. Il s'agit donc d'une pratique avec une analyse et approche de genre.

Avant de vous parler de l'autodéfense spécifique pour femmes avec handicap, je vais encore vous expliquer plus en détail ce qu'est l'autodéfense féministe et pourquoi elle peut être utile aux femmes avec handicap. L'autodéfense féministe consiste en quatre aspects :

➤ **Un travail sur les limites.**

Il s'agit là de cette ligne fine et très personnelle entre ce que l'on peut accepter, et ce que l'on ne peut pas accepter. C'est une chose ardue pour beaucoup de femmes que par notre socialisation et éducation, nous avons été conditionnées à faire passer les besoins et désirs d'autrui avant nos propres besoins et désirs. Cet effet peut encore être exacerbé quand, dès le plus jeunes âge, on a été habituée, forcée par nécessité, d'accepter par exemple le toucher d'autrui sans se poser la question si cela nous est agréable ou non. Je parle du toucher médical, thérapeutique, soignant, assistant qui est omniprésent dans la vie de nombreuses femmes avec handicap. Dans une formation en autodéfense, nous ramenons la notion des limites au niveau individuel et nous donnons des outils pour reconnaître des transgressions de limites.

➤ **Un travail sur la confiance en soi et sur la déconstruction du genre.**

Nous l'avons déjà entendu souvent aujourd'hui : nous vivons dans une société qui méprend les personnes avec handicap, qui voit le handicap d'abord, comme un problème, puis seulement la personne, qui accorde peu de valeur aux personnes avec handicap. C'est aussi une société qui considère les personnes avec handicap comme des êtres asexués. Ceci renforce encore le sexisme souvent internalisé par les femmes. Ainsi, une agression sexuelle pourrait devenir la seule façon pour certaines femmes avec handicap qu'elles ont de recevoir de l'attention et de la reconnaissance en tant que femme. Egalement, si tout le monde m'a toujours fait comprendre qu'en tant que femmes handicapée, je ne dois pas m'attendre à trouver un partenaire, quand j'en

ai finalement dégotté un et il s'avère violent avec moi, il me faudra beaucoup plus de courage encore pour m'en aller car je serai sûre de ne jamais en trouver un autre, meilleur. Dans nos formations, nous avons comme objectif d'augmenter la capacité d'action des femmes, et cela aussi en élargissant leur image d'elles-mêmes. Elles expérimentent leur propre force, leurs possibilités de protection et de défense, et cela leur permet de se percevoir comme une personne capable de prendre soin d'elle-même.

➤ **Un travail sur la pose des limites.**

Une fois que je me suis rendu compte qu'il y a transgression de mes limites et que je me donne le droit d'arrêter cela, il s'agit de savoir comment poser mes limites de manière efficace. De nouveau, notre bonne éducation est un grand obstacle pour beaucoup de femmes. Déjà en général, il nous est interdit de dire directement non, par politesse, et nous utilisons toute sorte d'excuses, d'allusions en espérant que l'autre va pouvoir décoder le message caché. Et s'il ne veut pas le décoder ? Poser ses limites, c'est d'autant plus difficile pour des femmes avec handicap car elles ont souvent appris qu'elles devraient être contentes que l'on s'intéresse à elles. Nous développons dans nos formations ce que nous appelons le Non cohérent, c'est à dire une pose de limites immédiate, inéquivoque et directe, et cela au niveau verbal aussi bien qu'au niveau non verbal.

➤ **Un travail sur la protection et défense physique.**

De nouveau, notre socialisation et éducation n'arrangent pas l'affaire. Nous n'avons pour la plupart jamais appris comment nous battre quand nous étions petites, et ce n'est donc pas étonnant, que nous ne savons pas le faire maintenant que nous sommes adultes. De plus, il nous manque des modèles, des femmes qui savent se défendre, sans que cela soient des superwoman. Et c'est encore plus vrai pour les femmes avec handicap. C'est pourquoi nous travaillons, sur base des capacités et souhaits de chaque participante, des techniques simples et efficaces qui leur permettent de se protéger et de mettre un éventuel agresseur hors d'état de nuire. Avoir fait l'expérience qu'on arrive à mettre par terre un homme de 2m est un moment libérateur.

En Europe, ce sont les Pays-Bas le pays où l'autodéfense pour femmes avec handicap est le plus développée. Ceci est du à deux facteurs. D'abord, le mouvement d'autodéfense féministe est depuis des années reconnu, soutenu, voire institutionnalisé par les autorités publiques. Il y a donc plus de moyens pour développer des approches spécifiques pour certains groupes cibles. Puis, la politique par rapport aux personnes avec handicap est beaucoup plus avancée qu'en Belgique au niveau des objectifs de l'autonomie, de l'émancipation et de l'intégration.

Ceci a permis à certaines personnes de faire un travail pionnier. Je voudrais vous présenter par cette image Lydia La Rivière-Zijdel, psychologue, formatrice et depuis un accident de voiture quadriplège. Elle a développé depuis 1986 des cours d'autodéfense pour personnes avec handicap, a formé des milliers des femmes, des hommes, des filles et des garçons dans cet art et a formé des centaines de formatrices dans le monde entier. J'ai pu suivre une formation chez elle aux Pays-Bas, et ce travail m'a profondément touchée. Là, j'ai vu que n'importe si une femme ou une fille a la sclérose multiple, une spasticité ou des lésions cérébrales, si elle marche avec des béquilles ou difficilement, si elle est en chaise roulante manuelle ou électrique, elles peuvent toutes être dangereuses pour un agresseur. Et c'est cela qui peut leur sauver la vie.

Ici en Belgique, je constate deux obstacles à une implémentation à large échelle de l'autodéfense pour femmes avec handicap. D'abord le faible développement de l'autodéfense féministe, avec peu de formatrices (nous sommes actuellement quatre en Belgique francophone), peu de structures, peu de moyens et une existence plutôt à la marge de la lutte contre les violences

faites aux femmes. C'est quelque chose que je tente de changer depuis quelques années. Secondement, il y a peu de contact entre les associations de personnes avec handicap et les associations féministes, ce qui rend tout échange et collaboration difficile. Cette conférence est un premier pas dans la bonne direction du dialogue et de la coopération, car nous avons toutes et tous énormément à apprendre les unes des autres.

Pour illustrer les difficultés que nous rencontrons sur le terrain, voici un exemple pratique : L'association Persephone qui regroupe des femmes avec handicap nous a demandé d'animer des cours d'autodéfense. Dans tel cas, il faut d'abord trouver une salle adéquate, c'est à dire accessible aux différents handicaps et assez grande pour qu'une douzaine de femmes en chaise roulante puissent y bouger sans trop de problèmes. Il faut aussi prévoir de l'équipement spécial : nous avons besoin de boucliers, de protections tibia, de gros matelas etc. pour pouvoir apprendre des techniques sans danger pour participantes ni formatrices. De plus, au moins pour des groupes de femmes avec handicap moteur et visuel, la formatrice a besoin de plusieurs assistantes qui jouent les agresseurs et qui soient capables de tomber et de se protéger d'éventuels coups mal ciblés, bref, de gérer le risque d'accident. Le mélange de différents handicaps pose également problème, au niveau de la pédagogie, de l'organisation pratique et du contenu d'une formation. Et finalement, nous avons déjà constaté que nos formations sont d'autant plus efficaces quand elles sont intégrées dans un plus grand entier, des activités avant et après l'animation qui préparent le terrain et permettent aux participantes de bénéficier d'une mise en contexte.

La conclusion que je tire pour aujourd'hui est qu'il y a ici un instrument de prévention primaire qui est disponible, mais qui, au moins en Belgique francophone, reste suspendu dans le vacuum entre deux mouvements sociaux séparés. En tant qu'association féministe, nous sommes à la recherche de partenaires dans le secteur du handicap pour voir comment surmonter les difficultés mentionnées pour réaliser des formations en autodéfense, comment former plus de formatrices, produire du savoir et savoir faire dans ce domaine et surtout comment impliquer les femmes avec handicap comme formatrices et expertes.