

Bruxelles Faits divers

General Protection **VOTRE SÉCURITÉ**
www.generalprotection.be - 02/245.47.62

ETTERBEEK SÉCURITÉ

Les seniors n'ont plus peur

La commune d'Etterbeek organise des ateliers d'auto-défense pour les plus de 55 ans

Les formations d'auto-défense proposées gratuitement par la commune d'Etterbeek remportent un vif succès

Pour casser l'isolement et ne plus avoir peur de sortir, l'ASBL Garantie organise des formations d'auto-défense spécialement adaptées aux seniors. Il ne s'agit pas de cours d'arts martiaux mais bien de stages complets au cours duquel, les personnes apprennent à se défendre autant par la parole que par

le geste. Francine, 69 ans a déjà dû faire face à des intimidations et des insultes: "J'ai déjà subi des menaces de la part de jeunes qui se sont amusés à me faire peur. Dans de pareilles situations, j'avais très peur de tomber, c'est pourquoi je me suis décidée à m'inscrire à ces cours d'auto-défense." Au cours de ces séances, la formatrice casse l'image de "la victime". "J'ai vraiment pris conscience que l'agresseur était le coupable et que je ne devais pas avoir peur d'appeler et de

crier", ajoute Francine. Pour Francine, 60 ans, il était surtout important de partager les points de vue sur le sentiment d'insécurité: "Nous nous échangeons des trucs et astuces pour bien réagir face à des situations délicates. Avant, quand je me sentais agressée, j'avais tendance à m'énerver toute de suite, alors que ce n'est pas la solution. Si le ton de la voix est très important dans ce genre de rapport de forces, il ne faut pas hésiter à montrer une certaine indifférence. En cela, les jeux de rôle

les étaient particulièrement intéressants. D'ailleurs, cela m'a déjà permis de résoudre certaines situations conflictuelles." Vu l'engagement pour ce type de formation, l'échevine de l'égalité des chances, Marie-Rose Geuten n'hésitera pas à organiser de nouveaux stages pour les nombreuses personnes inscrites sur la liste d'attente. "Je tiens à ce que ces formations restent gratuites, car c'est un vrai service pour les femmes etterbeekoises".

N.V.

ETTERBEEK LA FORMATRICE

"La violence en tout dernier recours"

Depuis 2000, l'ASBL Garantie propose des ateliers d'auto-défense pour le grand public. Nous nous sommes rendus compte que les personnes âgées n'osaient pas venir. Pour tant le sentiment d'insécurité est, particulièrement présent chez elles", confie la formatrice

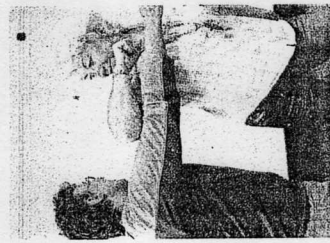
Anne Raymon. "C'est pourquoi nous avons créé ces stages spécifiques qui abordent toutes les techniques d'auto-défense. Dans un premier temps, nous leur apprenons à prendre confiance en elles. Nous travaillons beaucoup sur le comportement et le ton de la voix à



Des gestes précis et efficaces dans des situations délicates. J.J. 11/07/10

partir de situations évoquées par les seniors. Il faut aussi caser les préjugés. Pour nombre d'entre elles, la violence est liée à des agressions dans la rue par des bandes de jeunes, alors que la majorité des femmes sont agressées chez elles par une personne qu'elles connaissent. Pendant ce stage de 15 heures, je leur apporte des outils qui leur permettront de se défendre. A elle ensuite de poursuivre les exercices grâce aux fiches explicatives."

N.V.



Anne Raymon (à gauche). J.J.