



Elles savent dire NON !

Reconnaître et désamorcer une situation d'agression, et connaître les moyens de se protéger du danger, lorsque le handicap moteur freine la réactivité ou la fuite, voilà qui peut s'avérer bien utile, aux femmes en particulier. En Belgique et aux Pays-Bas, entre autres, des ateliers d'autodéfense leur permettent, qu'elles soient valides ou non, et quel que soit leur âge, de découvrir leurs capacités d'autoprotection.

“**L'**image classique de l'agression dans une rue obscure et déserte ne reflète pas la réalité, dément Ann Van den Buys, coordinatrice de Perséphone, une association flamande pour femmes handicapées ou atteintes de maladies chroniques. *Le danger se produit aussi en plein après-midi dans une*

rue animée, ou provient, parfois, de ceux qui nous entourent tous les jours. Dans nos ateliers d'autodéfense, les participantes apprennent à voir le danger à temps. »

Des ateliers d'autodéfense pour femmes handicapées, menés par des formatrices, il n'en existe pas en France. Pourtant, cette technique est enseignée en Belgique,

aux Pays-Bas, en Suisse, en Allemagne, au Canada et aux États-Unis. Et cela auprès de toutes les femmes, valides ou non, des plus jeunes aux plus âgées.

Cette technique comprend des bases théoriques, des principes et des outils vérifiés. Pas d'enseignement simpliste et universel pour toutes, mais des gestes adaptés aux capacités de chacune, afin d'acquérir un répertoire de réactions possibles selon la situation.

AFFIRMER SON REFUS

Règle d'or de l'autodéfense : réagir d'emblée aux premiers gestes d'agression. En effet, l'agresseur teste la passivité de sa victime, tel un prédateur qui

