

# Oui, vous pouvez apprendre

*Nombreuses sont celles qui ne se sentent pas en sécurité en ville. Qui ont peur de se balader dans les rues ou de prendre les transports en commun. Si la violence existe, elle n'est pourtant pas une fatalité. On peut, en effet, apprendre certaines techniques pour réagir et décourager une agression éventuelle.*

**E**n Belgique, personne ne nous apprend à nous défendre. Ni la famille, ni l'école. Ce n'est pas le cas en Autriche, pays d'origine d'Irène Zeilinger, sociologue et créatrice de l'asbl bruxelloise Garance dont le but est la « prévention primaire des violences faites aux femmes ».

« Dans mon pays, tout le monde suit un cours d'auto-défense, explique-t-elle. Je l'ai suivi en 1992 et l'année suivante j'ai obtenu mon diplôme de formatrice. Quand je suis arrivée à Bruxelles, en 1999, j'ai découvert l'image caricaturale de l'auto-défense. J'ai donc décidé de créer une asbl pour changer cette image. L'auto-défense, c'est se défendre physiquement, mais aussi verbalement. Par exemple, dans les cas de harcèlement, il est très important de mettre un terme à la situation le plus vite possible. Il faut dénoncer ce qui se passe et dire fermement qu'on veut que le comportement s'arrête. Depuis 2000, nous avons formé à l'auto-défense 2.000 femmes, dont 600 en 2008, note Irène Zeilinger. La participante la plus âgée avait 87 ans et a suivi le cours sans aucun problème.



