



Les groupes de réflexion sur la sécurité

Evaluation à court et moyen terme
de l'éducation par les paires chez les femmes 55+

Décembre 2009

Irene Zeilinger

Garance ASBL
Boulevard du Jubilé 155, BE-1080 Bruxelles
T/F +32 2 216 61 16
www.garance.be, info@garance.be
Triodos Banque 523-0802063-45

Table de matières

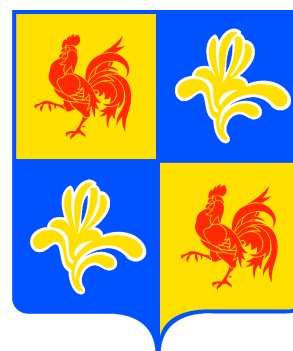
1. Description de la méthode	3
2. Analyse des questionnaires d'évaluation	6
3. Description des <i>focus groups</i>	10
4/ Analyse des <i>focus groups</i>	11
4.1/ Attentes et motivation	11
4.2/ Accessibilité	13
4.3/ Utilité	16
Les outils d'animation	16
Le développement personnel	16
Les contenus	17
4.4/ Sentiment subjectif d'insécurité	20
5/ Conclusions	21
6/ Annexes	23
6.1/ Questionnaire d'évaluation	23
6.2/ Route de questionnement pour focus groups	24

Avec le soutien de:

Le Ministère de la Communauté française
La Commission communautaire française
La STIB



COMMUNAUTÉ
FRANÇAISE
DE BELGIQUE



Commission communautaire française

I. Description de la méthode

Depuis mai 2008, Garance propose des groupes de réflexion au sujet de la sécurité aux femmes 55+ en région bruxelloise, le plus souvent en coopération avec des communes. Des éducatrices paires volontaires formées et encadrées par Garance animent ces groupes de réflexion¹. L'objectif de ces groupes est :

- d'agrandir la **confiance et l'estime de soi** des participantes ;
- de réfléchir ensemble avec elles sur le **contexte social et personnel** qui rend les violences faites aux femmes possibles et les femmes plus vulnérables ;
- de développer, sur la base de leurs expériences et savoirs, des **outils et stratégies** afin de prévenir toutes les formes de violence faite aux femmes, dans une perspective individuelle aussi bien que collective.

Après 14 groupes de réflexion réalisés qui ont touché 132 femmes 55+, le moment est venu d'approfondir l'évaluation de ce type d'activité. La présente évaluation se base sur deux méthodes de récolte d'informations : un questionnaire d'évaluation (voir annexe 1) auquel les participantes sont invitées de répondre « à chaud » à la fin d'un groupe, ainsi que des *focus groups* organisés quelques mois après la fin d'un groupe. De cette manière, nous espérons développer une meilleure compréhension des effets des groupes de réflexion sur le public des femmes 55+, et cela à court et moyen terme. La construction du questionnaire ainsi que le développement de la route de questionnement (voir annexe 2) pour les *focus groups* se basent sur les objectifs pédagogiques énoncés auparavant.

Le questionnaire d'évaluation consiste en un ensemble de questions fermées, semi-ouvertes et ouvertes, afin de produire, d'un côté, des réponses quantifiables et de faire émerger, de l'autre côté, les appréciations des participantes dans toute leur diversité. A la fin de la dernière séance du groupe de réflexion, les participantes sont priées de remplir le questionnaire de manière anonyme et de le rendre sur place à l'animatrice. Avec 97 questionnaires, nous avons un taux de réponse de 73 % de toutes les participantes. Il faut remarquer que ce taux est sous-évalué dans la mesure où l'un des groupes n'a pu faire d'évaluation écrite, les participantes ne maîtrisant pas suffisamment le français. L'évaluation s'est alors faite oralement, sans reprendre les items détaillés.

Nous sommes conscientes que de cette façon, des participantes qui auraient abandonné en cours de route ne sont pas impliquées dans l'évaluation. Nous avons toutefois établi comme règle du groupe que quand une participante souhaite décrocher, elle contacte l'animatrice et lui donne une raison. La plupart de celles qui décrochent donnent des raisons personnelles (problèmes de santé, autres activités trop prenantes...), quelques-unes constatent que le groupe ne correspond pas à leurs attentes. C'est pourquoi nous organisons désormais des séances d'information avant de lancer un groupe. Enfin, dans les groupes organisés en hiver, quelques personnes, surtout parmi les plus âgées, ont abandonné pour des raisons de météo (froid, neige...)

Le questionnaire d'évaluation se divise en plusieurs sections. D'abord, deux tableaux permettent d'évaluer l'impression subjective des participantes par rapport aux apports et résultats qu'elles ont pu constater. Le premier tableau vise les résultats au niveau des processus du groupe (convivialité, partage d'expériences, prise de contact avec d'autres femmes...), tandis que le deuxième vise les résultats au niveau du sentiment de sécurité subjectif et de la capacité d'agir face à des agressions.

¹ Pour un aperçu d'outils d'animation, voir I. Zeilinger: *Femmes 55+ actrices de leur sécurité*. Garance, Bruxelles 2007.

Par la suite, le questionnaire donne aux participantes la possibilité de s'exprimer sur les arguments les plus importants pour suivre un groupe de réflexion, car nous les invitons à s'imaginer convaincre une amie de participer à un groupe. Nous approfondissons également les questions de dynamique du groupe en les invitant à exposer par des questions semi-ouvertes des moments difficiles ou des manquements de leur groupe. Pour finir, les participantes peuvent aussi donner une appréciation de leur satisfaction globale du groupe et ajouter tout autre commentaire.

Un **focus group**² a le but de comprendre ce que des personnes pensent ou ressentent par rapport à un sujet, un produit, un service ou une idée. Idéalement, il consiste en une réunion de six à huit personnes qui ont une caractéristique en commun qui les rend capables de fournir les informations nécessaires. Comme il s'agit d'une évaluation du service « groupe de réflexion pour femmes 55+ », il nous a semblé que les personnes qui sont les mieux placées à nous fournir les informations nécessaires sont les participantes elles-mêmes. Dans un environnement confortable et permissif, les répondantes partagent leurs expériences et opinions concernant les groupes de réflexion, sous l'égide d'une modératrice qui guide la discussion à l'aide de questions préparées dans une route de questionnement. Ces questions sont ouvertes et permettent aux répondantes de développer leurs appréciations et opinions indépendamment des hypothèses préconçues des chercheuses.

Trois *focus groups* ont eu lieu pour nous permettre d'identifier des tendances et des structures dans les récits individuels. Ces discussions de groupe ont été enregistrées et retranscrites. Les transcriptions, ainsi que les notes de terrain de la modératrice, étaient la base pour l'analyse. Pour l'analyse, nous avons opté pour l'approche de la longue table. Dans cette approche, les transcriptions sont découpées selon leur contenu, les morceaux pertinents pour une question de recherche sont mis ensemble. Des citations qui se ressemblent sont regroupées jusqu'à ce que des tendances et catégories apparaissent. Dans l'analyse et l'interprétation de ces catégories, nous accordons un intérêt particulier aux citations émotionnellement chargées et aux citations contenant des détails spécifiques. Le rapport d'analyse ci-présent est le résultat d'une analyse, comparaison et interprétation soignée de ce que les répondantes ont bien voulu partager avec nous sur leur expérience de participantes aux groupes de réflexion pour femmes 55+.

Les *focus groups* servent à évaluer la durabilité de l'impact des groupes sur les participantes, afin d'identifier des points faibles de notre concept et de donner des indications sur des adaptations au niveau de l'organisation pratique, de la méthodologie et des outils utilisés, en adéquation avec les attentes des participantes à une telle activité. Nous voulions savoir

- ce qu'elles attendent d'un groupe de réflexion ;
- si le groupe expérimenté leur semble utile par rapport à ces attentes ;
- si le groupe de réflexion a été accessible pour les participantes ;
- comment le sentiment de sécurité des participantes évolue après un tel stage ;
- si le groupe de réflexion a un impact sur leur bien-être mental et physique.

Après une question facile d'ouverture qui a permis au même moment que les femmes ayant participé à différents groupes de réflexion fassent connaissance, nous avons amené le sujet des groupes de réflexion en leur demandant de se rappeler leur premier contact avec cette activité. Par la suite, les questions ont successivement mobilisé les souvenirs concernant leur motivation

² Notre évaluation s'est basée sur RA Krueger & MA Casey : *Focus Groups : A Practical Guide for Applied Research*. 3ième édition, Sage Publications, Thousand Oaks 2000.

pour y participer et leur impression globale de l'activité. Les questions clés ont examiné l'utilité des groupes de réflexion pour les femmes 55+. Tout d'abord, nous avons demandé de quoi elles se rappelaient encore quelques mois après la fin du groupe, avec l'hypothèse qu'elles allaient se rappeler les éléments qui leur ont été utiles. Puis, nous avons posé la question explicite de ce qu'elles considéraient particulièrement utile pour elles. Et finalement, nous avons demandé comment elles recommanderaient la participation à un groupe de réflexion à une amie de leur âge, avec l'hypothèse qu'elles allaient utiliser des arguments en lien avec l'utilité perçue rétrospectivement. Pour finir, nous avons encouragé nos répondantes à partager tout autre commentaire, même négatif, qu'elles auraient au sujet des groupes de réflexion.

2/ Analyse des questionnaires d'évaluation

La première section du questionnaire explore l'appréciation des participantes de plusieurs aspects de la dynamique du groupe, questions qui nous donnent des informations précieuses sur l'accessibilité et l'adaptation de notre approche pédagogique aux besoins et attentes des femmes 55+. Dans les six aspects choisis pour l'évaluation, la **convivialité** des groupes, **l'utilité** des discussions et la **découverte d'autres opinions** reçoivent la meilleure cotation avec une médiane de 6 (sur une échelle de 1 à 6). Un peu moins importants, mais toujours avec une appréciation bien dans la moitié supérieure de notre échelle, sont le partage d'expériences, l'écoute des soucis des participantes et le contact avec d'autres femmes. Bien qu'il n'y avait pas de place prévue pour cela, quelques participantes ont laissé des commentaires qui nous donnent des indications pour l'interprétation de ces données. En ce qui concerne l'écoute pour leurs soucis, une participante note qu'elle n'avait pas de soucis ce qui explique sa cotation faible.

Pour la question de la mise en contact avec d'autres femmes, une participante écrit que les autres participantes étaient des « *femmes fragiles* » (Q14, peut-être est-ce pour cela qu'elle les considère moins adéquates en tant que nouvelles connaissances), et une autre dit qu'il faudrait revoir les autres participantes après le groupe pour pouvoir maintenir le contact. En tout cas, nous déduisons de ces réponses que l'approche des groupes de réflexion répond en général bien aux attentes des participantes: elles s'y sentent bien et écoutées et aiment les échanges d'opinions et d'expériences qui leur fournissent des éléments utiles pour leur sécurité. Une piste d'amélioration est de les encourager à développer des liens sociaux plus durables avec les autres membres du groupe.

Tableau 1: Appréciation de la dynamique des groupes de réflexion sur une échelle de 1 (pas du tout) à 6 (tout à fait).

	Médiane
J'ai passé des moments conviviaux.	6
J'ai pu partager mes expériences.	5
Mes soucis ont été entendus.	5
J'ai entendu des choses utiles.	6
J'ai découvert d'autres points de vue.	6
Je connais plus de femmes avec qui parler.	5

Les résultats concrets reçoivent une appréciation légèrement moins bonne, mais sont toujours bien dans la moitié supérieure de notre échelle. Les participantes disent qu'elles se sentent plus capables à réagir face à des problèmes et savent mieux dire non. Leur sentiment subjectif de sécurité a augmenté en parallèle à leur capacité d'agir, et cela pour leur domicile et l'espace public, y inclus les transports en commun. L'espace public a été identifié comme lieu d'angoisse dans une enquête antérieure³, et une partie de notre concept visait à spécifiquement réduire le sentiment d'insécurité dans l'espace et les transports publics. Quatre participantes nous font savoir qu'elles n'ont pas répondu à ces questions parce qu'elles ne s'étaient pas senties particulièrement mal à l'aise auparavant et n'ont donc pas pu constater une amélioration. Une autre participante ne peut

3 I. Zeilinger: *Ma sécurité et moi. Les femmes 55+ à Bruxelles-Capitale comme actrices de leur sécurité. Une enquête exploratoire.* Garance, Bruxelles 2007.

pas répondre aux questions concernant la capacité d'action parce qu'elle n'a pas encore fait d'expérience qui lui permette d'évaluer ses progrès. Une participante nous dit que sa capacité d'action a tellement évolué que *je ne m'aurais pas laissé agresser il y a six ans si j'avais eu cette formation (Q23)*.

Tableau 2: Appréciation des résultats des groupes de réflexion sur une échelle de 1 (pas du tout) à 6 (tout à fait)

	Médiane
Je me sens plus à l'aise en rue.	5
Je me sens plus à l'aise dans les transports en commun.	5
Je me sens plus à l'aise chez moi.	5
Je sais mieux dire non.	5
Je sais mieux comment réagir en cas de problème.	5

Dans une question ouverte, nous avons cherché à explorer les **motivations** de nos participantes à suivre un groupe de réflexion. Par un déplacement (encourager une amie à venir), elles ont surtout mis l'accent sur l'utilité du groupe (19 fois), sur le développement de la capacité d'agir (17 fois) et l'échange d'expériences (16 fois). Une participante nous fait savoir que les groupes de réflexion sont surtout utiles *pour les gens qui ne savent pas se défendre ou qui ont leur langue en poche (Q14)*. Les autres définissent l'utilité comme des conseils pratiques qui concernent la vie de tous les jours. La capacité d'agir est mentionnée de différentes façons, par exemple la connaissance des bonnes réactions, des réponses et solutions aux problèmes, des conseils, le fait de savoir faire face ou encore des bons réflexes. Quant à l'échange d'expériences, les participantes voient plusieurs avantages: elles peuvent s'inspirer des idées des autres, partager leurs préoccupations ou encore ne pas se sentir seule à subir des violences. Pour les participantes qui n'ont pas déjà vécu des violences, il semble important d'entendre des exemples concrets pour être mieux prévenues.

Les participantes mettent aussi en avant le fait de pouvoir apprendre (14 fois) et de développer une analyse critique de diverses questions (11 fois): la violence, le sentiment subjectif d'insécurité, les limites ou les propres réactions. Comme le dit une d'entre elles: *cela éveille notre attention sur les idées toutes préconçues (Q95)*. Cette analyse critique est importante pour, d'un côté, des femmes trop craintives qui s'enferment et, de l'autre côté, pour celles qui ne sont pas conscientes des risques (Q24). Des arguments moins fréquents étaient l'universalité et/ou actualité du sujet de la sécurité (7 fois), la croissance de la confiance en soi (9 fois) et la convivialité des groupes (6 fois).

Malgré ces louanges, il était toutefois nécessaire d'évaluer l'accessibilité de notre approche pédagogique pour les femmes 55+. C'est pourquoi nous leur avons posé la question semi-ouverte si elles ont vécu des **moments difficiles**. La majorité, 65% répond à cette question par non, mais un quart des participantes a vécu des moments difficiles. Tout d'abord, il y a des difficultés liées au fonctionnement du groupe: la timidité et un manque de confiance en soi font obstacle pour deux participantes, mais aussi le comportement irrespectueux d'autres participantes (agressivité, interruptions et bavardages, attitudes négatives, remarques hors sujet, GSM non éteints). Une participante parle de difficultés de compréhension, mais sans spécifier s'il s'agit d'une difficulté auditive ou intellectuelle. Une autre participante souligne qu'elle a expérimenté des difficultés de s'absenter de chez elle à cause de son mari. De ses témoignages lors du groupe, nous savons que

son mari était violent et ne pouvait pas savoir où elle allait.

Plusieurs participantes expriment leur difficulté face aux exercices pratiques parce que, comme le disent deux d'entre elles, cela sortait de leurs habitudes et les a surprises. Elles citent surtout les exercices d'expression (5 fois), à savoir les jeux de rôles et mises en situation. Les exercices d'équilibre, d'observation et physiques, ainsi que la marche exploratoire méritent une mention chacune. Quatre participantes rapportent une difficulté par rapport au sujet des violences, dont trois avec leur propre vécu. Dans deux cas, les discussions sur ce sujet ont éveillé d'anciens souvenirs, ce qui *était désagréable et a augmenté ma méfiance* (Q16). Pour une autre de ces quatre participantes, *grâce à l'écoute de la formatrice et du groupe, on arrive à mieux accepter et comprendre ce qui s'est passé* (Q88). Pour nos animatrices, il est important d'être attentives aux éventuels traumatismes. C'est pourquoi nous leur avons proposé à la fin 2009 une formation sur l'état du stress post-traumatique comme conséquence de violence.

Pour pouvoir vérifier si les groupes de réflexion correspondent aux besoins des femmes 55+, nous avons aussi posé la question semi-ouverte si quelque chose avait **manqué** dans le groupe. 61% des participantes ont répondu que non, 33% que oui. La lacune citée le plus souvent était le temps; en effet, neuf participantes auraient souhaité continuer plus longtemps, soit pour voir d'autres sujets, soit pour approfondir ceux déjà abordés. Ceci est en parallèle avec un manque constaté par six participantes qui reste un peu flou, mais qui tourne autour de l'expérience pratique et la diversité des situations d'exemple proposées. Malheureusement, elles ne nous donnent dans aucun des cas d'explications sur les situations qu'elles souhaiteraient travailler et les expériences qu'elles voudraient approfondir. Cela nous donne l'impression qu'elles cherchent une garantie que les stratégies de prévention proposées dans les groupes « marchent » vraiment, assurance que personne ne peut leur donner, hormis l'organisation de réelles agressions (ce qui n'est évidemment pas faisable).

Un autre manque important concernait des techniques de défense physique (7 mentions). Ce manque vient d'une décision consciente et explicite de notre part de proposer seulement à la suite d'un groupe de réflexion, une formation d'autoprotection plus physique pour celles qui souhaitent. De cette manière, nous espérons que les groupes de réflexion constituent une activité avec un seuil d'accès suffisamment bas pour permettre à toutes les femmes 55+ d'y participer, indépendamment de leur vécu et leur confiance en leurs capacités physiques. De plus, le groupe de réflexion ayant permis le partage d'expériences auparavant, le dynamisme dans les groupes d'autoprotection permet un meilleur apprentissage de nouvelles techniques. Comme une participante le formule: la défense physique manque *en partie mais ce manque va être compensé par les cours d'autodéfense* (Q86). La défense verbale semble avoir été plus représentée, car seulement deux participantes en demandent plus. D'autres lacunes reçoivent une mention chacune: une meilleure gestion de la parole, un approfondissement des concepts abordés, l'intervention d'un « groupe de sécurité de la commune » (un service de techno-prévention?) ou encore des techniques pour aborder les personnes en situation de handicap. Deux participantes soulèvent le problème de la gestion des absences fréquentes dans le groupe, et une critique le manque de café.

Pour finir, nous avons laissé aux participantes la possibilité de nous faire parvenir tout autre commentaire concernant les groupes de réflexion. Les remerciements et félicitations étaient fréquentes (13 mentions), mais aussi la demande pour une continuité et un approfondissement (11 mentions), notamment en ce qui concerne la défense physique. Trois participantes demandaient de

travailler d'autres situations, surtout au niveau de l'agression verbale, et deux pour un autre public, à savoir les personnes en situation de handicap. Une femme nous fait savoir qu'elle constate un manque d'exercices pour se sentir plus en sécurité. Suite à cette évaluation positive en général et dans les détails, il n'est pas surprenant que la médiane de la **satisfaction globale** des femmes 55+ avec les groupes de réflexion s'élève à 6 sur 6.

3/ Description des *focus groups*

Garance a organisé trois *focus groups* pour l'évaluation des groupes de réflexion. Pour recruter des répondantes, nous avons contacté par lettre personnalisée les participantes à des groupes de réflexion qui ont eu lieu en 2008, entre 4 et 12 mois avant le *focus group*. Les femmes pouvaient s'inscrire pour une de trois dates proposées. De cette manière, nous avons pu organiser deux groupes en juillet et un en septembre. Plusieurs dames nous ont contactées pour nous dire qu'elles voudraient bien participer à cette évaluation, mais que les dates ne leur convenaient pas. Sur 37 femmes contactées, 13 se sont inscrites au premier tour.

Comme nous n'avions pas assez de participantes pour les trois *focus groups* prévus, nous avons lancé un nouvel appel en août auprès des participantes aux groupes de réflexion en début de 2009. Par lettre personnalisée, nous avons pu recruter quatre répondantes de plus, menant le nombre total de notre échantillon à 17 femmes 55+. De nouveau, des femmes 55+ manifestaient de l'intérêt pour l'évaluation sans être disponibles aux dates proposées.

La composition des *focus groups* était hétérogène en ce qui concerne le domicile, l'âge et le groupe de réflexion auquel avaient participé les répondantes. Les répondantes avaient entre 58 et 79 ans; leur âge moyen s'élevait à 67 ans. Le tableau 1 en donne une vue globale.

Tableau 3: Composition des *focus groups* d'évaluation

Date du <i>focus group</i>	Nombre de répondantes	Age moyen	N° de groupes de réflexion	Quels groupes de réflexion
01/07/09	9	68	5	Etterbeek 1 Etterbeek 2 Neder-Over-Heembeek Saint-Gilles Uccle
02/07/09	4	65	3	Neder-Over-Heembeek Schaerbeek St Gilles
09/09/09	4	66	4	Jette 1 Jette 2 Woluwe Saint-Lambert 1 Woluwe Saint-Lambert 2

Nous avons donc eu affaire avec des *focus groups* où les femmes se connaissaient peu entre elles parce qu'elles viennent de 10 différents groupes de réflexion dans sept différentes communes. Pour la même raison, elles ont fait des expériences différentes de leurs groupes de réflexion en ce qui concerne l'organisation pratique, la personnalité et l'approche de l'animatrice, l'échange entre les participantes, les contenus travaillés et les outils d'animation. Nous considérons donc que les *focus groups* sont suffisamment diversifiés pour nous donner une vision représentative de l'impact des groupes de réflexion à moyen terme sur les femmes 55+.

4. Analyse des focus groups

Pour mieux cerner l'impact des groupes de réflexion sur le sentiment d'insécurité, nous avons demandé aux répondantes leurs opinions sur leurs attentes de départ (motivations), la qualité de l'organisation pratique (accessibilité), l'utilité des contenus et méthodes, ainsi que l'évolution de leur sentiment d'insécurité. Les résultats sont présentés dans les chapitres suivants.

4.1/ Attentes et motivations

Beaucoup de répondantes mentionnent d'abord une curiosité, un intérêt non spécifiques. Priées d'expliquer ce qui a su piquer leur intérêt et leur curiosité, les femmes choisissent comme point focal de leurs commentaires la **sécurité dans l'espace public**, notamment dans les transports en commun (FG2, 24; FGI, 195) et par rapport au vol que les femmes 55+ considèrent comme une agression à leur égard. Pour certaines, cette motivation était tellement forte que parler d'autres sujets liés à la sécurité, comme les violences intrafamiliales, les a fait se sentir s'éloigner de leur centre d'intérêt: « *C'était ça notre idée, de se protéger contre des inconnus, mais on revenait sur la violence familiale.* » (FG, 189-198)

Quelques répondantes nous ont dit qu'elles étaient motivées à venir au groupe de réflexion à cause d'une **expérience personnelle négative** avec la sécurité dans l'espace public. Celles qui ont déjà vécu une agression (ou plusieurs) se disent intéressées par la possibilité d'apprendre à réagir autrement: « *Moi, j'ai déjà été agressée six fois en deux jours dans ma vie, je pensais que ça pouvait être utile pour apprendre à se défendre de façon plus efficace.* » (F3, 13-14) Ce n'est pas uniquement le vol qu'elles citent comme expérience négative, mais aussi la violence verbale qu'une répondante voudrait savoir contrer sans agressivité de sa part (FGI, 119-123).

Mais les femmes qui n'ont pas encore été victimes d'une agression se sentent aussi concernées par le sujet de la sécurité. Elles **se sentent vulnérables**, souvent à cause de leur âge et leur sexe, et veulent se préparer à l'éventualité d'un incident violent. D'autres encore voient les violences comme un risque généralisé, parce que « *dans la vie tout le monde se fait agresser un jour* » (FG3, 21), et tirent de la motivation de cela. Un facteur majeur pour leur sentiment d'insécurité est l'on-dit qui fait qu'un endroit a mauvaise réputation et qu'on entend beaucoup parler des dangers de la rue (FGI, 108-110, 113). Souvent, le sentiment d'insécurité se cristallise dans le souhait de pouvoir utiliser l'espace public en liberté: « *On a aussi participé au groupe de réflexion en disant: on ne veut plus rester chez soi. Donc on doit essayer de réfléchir et de connaître comment on peut le mieux possible être en sécurité quand on est dehors.* » (FG2, 63-65) Les femmes cherchent alors dans le groupe de réflexion une aide pour mieux gérer leurs peurs (FGI, 146-147). En général, elles voudraient savoir « *ce qu'il fallait faire ou pas faire* » (FG2, 21) et comment prévenir des agressions.

Que la sécurité est un sujet qui préoccupe les femmes 55+ en général se voit à l'exemple des femmes qui ont déjà cherché des informations auparavant. Elles les **analysent de manière critique**, toujours à la recherche de l'approche qui leur convienne le mieux. Souvent, elles souhaitent approfondir ce qu'elles ont appris ailleurs (ou chez Garance, FGI, 30-31), et elles cherchent une approche plus participative: « *Avant j'avais eu la police d'Uccle qui avait une réunion pour nous mettre en garde contre les vols. J'aurais souhaité quelque chose de plus actif, pas seulement verbal.* » (FGI, 32-33). Elles critiquent l'aspect prohibitif et limitant des conseils de sécurité qu'elles

reçoivent par ailleurs: « *mais voilà ce que la police conseille: il ne faut pas avoir ça, pas ça, pas ça* » (FG2, 48). Certaines vont jusqu'à dire que l'approche de la police ne leur convenait pas parce que se soumettre à un agresseur pour se protéger entrave leur liberté: « *R1: La réflexion du policier va dans le sens de protéger la personne, mais en même temps cette personne s'abaisse. R2: C'est une atteinte à la liberté!* » (FG2, 51-53) C'est peut-être aussi pour pouvoir analyser avec d'autres l'utilité de ces conseils que l'échange d'expériences et de pratiques était un facteur de motivation pour certaines (FG1, 36-37).

Les **violences dans l'espace privé** étaient beaucoup moins souvent un facteur de motivation pour les femmes 55+. Elles apparaissent de manière générale, non personnalisée, par l'intérêt pour la réflexion sur les violences, « *celle faite aux femmes plus particulièrement* » pour mieux cerner la problématique et « *éclaircir ce que moi je ressentais* » (FG2, 28-30). Dans un groupe, une participante victime de violence conjugale a témoigné de son vécu. Elle n'est pas venue au *focus group*, mais les autres participantes interprètent sa motivation de venir au groupe de réflexion en tant que recherche de réconfort et de solutions: « *R1: Une compréhension, une main tendue... Commencer à entrevoir qu'elle pourrait être actrice de son problème, de sa vie. Elle a vu et entendu des choses qui devaient la renvoyer à son histoire. En soi c'était déjà une première démarche de voir qu'elle n'était pas seule dans son cas. R2: Et qu'il y avait des personnes qui avaient tourné la page, qui avaient peut-être rué dans les brancards à certains moments.* » (FG2, 207-212)

Une minorité des femmes parle explicitement de **motivations qui ne sont pas liées au sujet de la sécurité**. Une femme parle du fait que l'on propose rarement des activités qui sont destinées spécifiquement aux femmes 55+: « *Je trouvais que cette initiative de la commune en faveur des femmes était extraordinaire, parce qu'il y a si peu d'initiatives en faveur des femmes âgées et je trouvais que je devais y participer, ne serait-ce que pour encourager ce type d'initiatives.* » (FG3, 17-20) Dans son cas, on peut parler d'une motivation identitaire, voire politique. Une autre dame cite son souhait de « *sortir de ma solitude* » (FG1, 122-123). Finalement, le hasard joue également un rôle. Comme nous explique une répondante (FG1, 148-151), elle a retrouvé le feuillet d'invitation par hasard deux heures avant le début de l'activité et est venue spontanément, sans avoir une attente concrète par rapport à la sécurité.

4.2/ Accessibilité

Même si les femmes 55+ ont des nombreuses motivations pour participer à un groupe de réflexion, il faut veiller à ce que cela puisse se passer en toute sérénité. L'accessibilité de l'activité pour les femmes 55+ dans toute leur diversité est donc un sujet essentiel de toute évaluation.

En ce qui concerne ***l'organisation pratique***, ce sont surtout le temps et le lieu qui étaient un sujet de préoccupation. Contrairement à l'image des seniors disponibles à tout moment de l'année, les femmes 55+ ont de nombreuses périodes où elles sont occupées à d'autres choses: les vacances scolaires pour la garde de leurs petits-enfants, les mois de mai-juin et septembre-octobre pour partir en voyage hors saison et donc moins cher, décembre pour la préparation des fêtes... C'est pourquoi une participante considère que la deuxième moitié d'automne serait un moment idéal pour organiser des groupes de réflexion. Elle insiste également sur la nécessité d'annoncer les groupes avec beaucoup d'avance pour permettre aux femmes 55+ d'organiser leur agenda (FG3, 274-276). Une autre répondante trouve dommage d'avoir raté des réunions à cause de ses vacances (FG3, 77-78), un sujet qui reviendra lorsque nous parlerons de la dynamique du groupe. Par rapport aux salles où ont lieu les groupes de réflexion, il est important qu'elles se trouvent à proximité de domicile des participantes; les groupes de réflexion sont donc une activité à caractère local. Pour un groupe, la salle était trop petite, ce qui s'est fait ressentir lors des exercices physiques (FG3, 138-141). Un autre groupe devait monter jusqu'au troisième étage sans ascenseur, ce qui était perçu non seulement comme peu confortable, mais aussi comme peu prévenant: « On ne sentait pas assez de chaleur, de convivialité, parce que rien qu'arriver au troisième étage, on était déjà sur les rotules » (FG2, 363-364). Cette citation concerne une formation en autodéfense, et non les groupes de réflexion où nous avons toujours veillé à l'accessibilité. Certaines participantes trouvent qu'il faudrait mieux informer le public cible de ces activités: « On devrait mettre ça dans plusieurs centres, des papiers comme ça, où il y a des personnes d'un certain âge. » (FG2, 384-385)

Plusieurs répondantes nous ont parlé de ***l'approche pédagogique*** des groupes de réflexion. La convivialité par l'échange d'idées était vécue comme un des points forts des groupes, au point que beaucoup de répondantes souhaitent se réunir par la suite pour d'autres activités, avec ou sans Garance (FG3, 49 – 54). Pour certaines, c'était important de varier les contenus et méthodes d'animation (FG3, 40-41). Une répondante remarque un obstacle à l'apprentissage quand il s'agit d'adopter des nouvelles stratégies: « A nos âges, changer nos comportements devient très difficile. On se rend compte qu'on n'arrive plus ni à mémoriser comme avant, ni à changer de comportement, c'est la chose négative. » (FG3, 37-40, 161-163) Une proposition récurrente pour surmonter cette difficulté est l'organisation de séances de rappel: « Moi, je me rends compte en entendant parler tout le monde qu'il y a un tas de techniques que j'avais oubliées, et ce serait bien que six mois après il y ait une récapitulation, on n'est quand même pas confrontée tous les jours à une bagarre... » (FG1, 530-532).

Dans un groupe de réflexion, les participantes qui ont déjà vécu des agressions risquent d'être confrontées à des déclencheurs de ***l'état de stress post-traumatique*** (PTSD), tout simplement parce que la discussion sur la sécurité amène aussi des témoignages d'autres participantes. Il est important pour les animatrices d'être conscientes de ce risque et de veiller au bien-être des participantes, mais celles-ci ont aussi leurs propres ressources pour gérer le PTSD: « Le côté négatif, c'est qu'on a essayé plusieurs fois de me piquer mon sac à l'entrée de la maison et ça a réveillé tout ça. Donc je n'étais pas tellement heureuse chaque fois après le cours, mais c'est personnel, ça a

réveillé les traumatismes. » (FG1, 336-338) Pour ces cas, les répondantes parlent aussi de l'importance de solidarité dans le groupe: « On attendait qu'[une participante qui était mal dans sa peau] vienne au groupe suivant, on voulait faire le trajet avec, on a dit [aux animatrices] de la contacter, on voulait bien faire le trajet avec. » (FG2, 216-217) Elles essayaient d'aider une autre participante qui vivait de la violence conjugale en montrant de l'amitié et lui donner espoir et courage, mais elles concèdent que « le travail, c'est à elle de le faire » (FG2, 193). Le résultat de ce soutien était visible: « De séance en séance, elle s'ouvrait un peu plus avec nous, de temps en temps elle avait un sourire, ce qui était très bien... Alors qu'au départ, c'était le mur, comme un meuble, inatteignable. » (FG2, 197-199) Une répondante se soucie pour les participantes qui n'ont pas souvent pris la parole et celles qui n'ont pas assisté à l'entièreté du groupe de réflexion, mais elle ne donne pas de raison ou des éventuelles difficultés que ces participantes auraient vécues (FG2, 221-223).

Dans un *focus group*, la discussion a souligné que la **limite d'âge de 55** ans était trop peu spécifique: « J'ai un petit commentaire à faire: on met la barre à cinquante-cinq ans, mais à cinquante-cinq ans, on est encore dans la force de l'âge, mais passé septante ans les problèmes ne sont plus les mêmes, on n'a plus la force physique. On pourrait diviser ça en deux groupes, les jeunes aînées et les aînées aînées. » (FG1, 72-75) Cette division vise surtout à proposer des activités spécifiques aux capacités physiques des femmes 55+ (FG1, 76-77). D'autres répondantes n'étaient pas d'accord avec cette opinion, disant que les agressions n'étaient pas spécifiques à l'âge (FG1, 85). Dans un autre *focus group*, une répondante avec une limitation physique suite à une opération de genou nous dit qu'elle souhaiterait plus d'exercices physiques pour justement pallier son incapacité de s'enfuir rapidement en cas d'agression et son manque d'équilibre (FG3 277-281).

Pour la **dynamique du groupe**, nous avons trouvé plusieurs thèmes clés :

- Le rôle de l'animatrice pour la dynamique de groupe est bien sûr central. Les répondantes se sentent le mieux avec une animatrice accueillante et chaleureuse qui, de plus, met du dynamisme en étant vive elle-même. (FG3, 25-26; FG1, 212) Elle doit mettre les participantes à l'aise, par exemple par le confort physique, dès le départ parce qu'elles viennent souvent avec des appréhensions: « Je me sentais un peu ridicule, je me demandais ce que j'allais apprendre là » (FG1, 44-45).
- Comme l'échange d'idées et d'expériences est central aux groupes de réflexion, les répondantes trouvent important que la taille du groupe reste limitée: « Le groupe était restreint, ce qui nous a permis de discuter à bâtons rompus. » (FG1, 168-169)
- L'intégration des retardataires qui sont vues comme cherchant l'attention des autres a été citée comme difficile. Il est important de commencer à l'heure (FG3, 122-130).
- A cause d'engagements préalables et de maladies, il y avait souvent des participantes qui étaient absentes à une ou plusieurs des réunions. Certaines répondantes l'ont vécu moins bien: « Il y en avait qui ne venaient pas chaque fois, et la monitrice devait recommencer ce qu'on avait vu la fois passée et on perdait du temps. C'est un peu désagréable parce qu'il faut une homogénéité dans un groupe et on doit avancer ensemble, et si on doit toujours recommencer... » (FG3, 109-112; aussi FG1, 224-225) Par l'échange entre répondantes entre différents groupes, il s'est avéré que les animatrices géraient ce problème de différentes manières et que la stratégie préférée était de ne pas faire des « cours de rattrapage », mais de répéter très brièvement au début de la réunion les conclusions de la dernière fois. Cette répétition peut être bénéfique pour celles qui ont manqué la fois d'avant (FG1, 154-157), mais peut également aider les autres à mieux mémoriser les acquis.
- Une des règles qui gèrent les groupes de réflexion et celle de la participation volontaire.

Quand cette règle n'est pas respectée, cela peut mener à des situations stressantes et désagréables: « *Quand une femme disait: allez, fais-le ou essaie, je me sentais complètement ridicule et c'était trop, parce que je ne sais pas le faire.* » (FGI, 307-309) C'était encore plus prononcé pour la participation aux jeux de rôles (FGI, 29)

4.3/ Utilité

Les outils d'animation

L'**échange d'expériences** et d'idées était cité plusieurs fois dans les trois groupes de manière positive: « *Je dirais les expériences des autres, ça vous apprend toujours quelque chose, c'est toujours très utile.* » (FG3, 85-86). Une des raisons est que cela fait sentir à chacune qu'elle n'est pas seule avec ses problèmes et questions (FG1, 163-164, 489; FG3, 87-91), une autre qu'apprendre des exemples des autres et réfléchir ensemble à des solutions prépare mieux à toutes les éventualités (FG1, 169-171, 177; FG3, 106-107), ou encore que cela permet de prendre conscience des risques (FG1, 162; FG3, 68-70). Pour les participantes qui partageaient leur vécu, l'avantage de l'échange était de pouvoir se décharger de souvenirs pesants, notamment concernant des conflits familiaux, de trouver de l'aide et de la solidarité dans le groupe (FG1, 244-247) et de tirer des conclusions de leurs expériences: « *Quand on a été agressée, on ne recommence pas les mêmes erreurs.* » (FG3, 60). Le seul bémol des échanges est la perte de temps qui peut avoir lieu « *parce que les gens racontent leur petites misères* » (FG1, 235). Pour ces raisons, il est important que l'animatrice prenne sa place pour poser un cadre sécurisant et respectueux et pour empêcher le groupe de digresser (FG1 241-244). Une répondante trouve même que cet échange lui a plus apporté que l'animatrice qui ne prenait pas assez sa place de « chef » (FG1 172-176). Le caractère convivial et local des groupes ont aussi eu comme résultat que certaines participantes ont pu **sortir de leur isolement**: « *J'ai eu le plaisir de rencontrer ma voisine qui est là-bas, on s'est rencontrées à Etterbeek et on a été manger une glace ensemble. J'en ai rencontré une autre dans un supermarché et on a parlé aussi, ça crée des relations dans la commune.* » (FG1, 37-39).

Les **jeux de rôles** ne laissent personne indifférent: des répondantes les adorent (FG1, 225-226, 282-287; FG2, 94-96) ou les détestent (FG1, 288). Mais même les répondantes réticentes voient l'apport des mises en situation sur l'image de soi et la préparation mentale (FG1, 295-298), mais elles voudraient plutôt observer que jouer. Car la seule observation peut déjà amener des nouveaux éléments à la réflexion: « *Une mise en situation c'est quelque chose de précis, en parler n'est pas la même chose, ça permet de nourrir la réflexion. Et de voir les différentes réactions des différents partenaires qui ont joué, ça oblige à réfléchir aussi: je ferais, je ferais pas.* » (FG2, 94-96) Les répondantes qui n'ont pas expérimenté cet outil d'animation se disent curieuses (FG3, 42-43).

D'autres outils d'animation étaient cités ponctuellement parce qu'ils n'ont pas été appliqués dans tous les groupes de réflexion, entre autres l'analyse de médias. La marche exploratoire a reçu des bonnes notes par rapport de l'analyse critique du sentiment d'insécurité (FG3, 244-249). Une répondante a exprimé son malaise quand, lors d'une marche exploratoire, des participantes ont interrogé des jeunes garçons près d'une station de métro sur leur usage de l'espace public; malgré le fait que la situation s'est bien déroulée pour toutes les parties, elle avait vécu cette interpellation comme une stigmatisation des jeunes, voire du voyeurisme (FG3, 252-264). Des outils plus pointus sont repris dans la section ci-dessous se référant aux contenus.

Le développement personnel

Le travail dans les groupes de réflexion permet aussi de développer la **confiance en soi** et l'**autonomie**, ce qui a été relevé par plusieurs répondantes dans deux *focus groups* (FG1, 318, 473;

FG2, 109, 308-309) Cette confiance en soi se traduit dans une attitude assertive, sans pour autant ignorer les risques réels: « *Extérieurement, je ne crois pas que j'ai modifié mon comportement, comme dire, amène toi et tu verras. Mais plus de confiance dans le sens où j'ai appris un certain nombre de conduites, au niveau verbal comme gestuel et expression corporelle, qui fait que je sais plus que je pourrai mieux m'en tirer. Tout en sachant que le risque zéro n'existe pas, qu'il y a des limites à ce que je pourrai faire en fonction de ce qui va se passer, mais quand même je continue à sortir et essayer de ne pas me mettre de limites dans ce que je fais.* » (FG2, 112-117) La confiance en soi accroît leur capacité d'action, et elles ont confiance qu'agir est préférable à la passivité. Pour certaines participantes, il est devenu important de ne pas se laisser faire pour mieux vivre la situation par la suite (FG1, 208-210). « *Même si on se fait insulter après, on a au moins essayé plutôt que de ne rien faire* » (FG1, 222) Cette augmentation de la confiance en soi est renforcée par la **valorisation du vécu par le témoignage** (FG3, 70-73).

Les groupes de réflexion induisent aussi un **changement de mentalités** par rapport à ses propres besoins, auxquels les femmes 55+ donnent plus facilement priorité après leur participation. « *Il faut se concentrer sur soi-même et pas regarder tout ce que les autres font, sinon on ne sort plus de son barda... Moi, j'ai appris qu'on doit se concentrer sur ce qu'on doit faire soi-même, et pas faire attention aux autres.* » (FG3, 266-267) Cela va de pair avec une **déculpabilisation** double: d'un côté du fait d'avoir vécu des violences (elles ne sont pas coupables de la décision de l'agresseur), et de l'autre côté de leurs réactions à la violence (elles ne sont pas coupables des effets négatifs d'une pose de limites). Pour les femmes de ces générations, la déculpabilisation s'avère particulièrement importante dans le cas de violences intrafamiliales: « *Dans le temps, si on allait à la police, les policiers ne s'en mêlaient pas. Pour eux, c'était dans le cadre privé.* » (FG2, 239-240)

Les répondantes disent aussi avoir pu faire une **analyse critique des stéréotypes** et préjugés. Cette analyse se focalise pour certaines sur les rôles genrés: « *R1: Le type féminin est soumis. On oublie de dire aux femmes que nous sommes comme nous sommes à cause d'un conditionnement qui commence au berceau et qui dure toute la vie. Et quand on nous apprend à dire non à cinquante-cinq ans... pfff ... les gros problèmes de la vie sont derrière nous. INT: Est-ce que ça veut dire que c'est trop tard pour changer ou que ce n'est plus important? R1: Ce n'est jamais trop tard pour changer, mais il faut avoir les facultés physiques et autres pour changer. C'est là qu'est le problème.* » (FG3, 177-184) Sur ce sujet, plusieurs répondantes expriment leur regret de ne pas avoir appris à poser leurs limites à un âge plus jeune. Un autre aspect de l'analyse critique touche les préjugés sur la sécurité: « *toute la question des stéréotypes, des idées préconçues, des espèces de légende qui font le tour de la population. On a remis les pieds dans la réalité, ça j'ai trouvé intéressant.* » (FG3, 32-34) Cela ne se limite pas uniquement au sentiment subjectif d'insécurité dans l'espace public, y inclus les craintes par rapport aux jeunes garçons issus de l'immigration. L'analyse critique s'étend également sur l'espace privé: « *Moi, ce qui m'a interpellée vraiment, c'est la violence intrafamiliale. Moi, je la connaissais par expérience, mais je n'imaginai pas qu'elle puisse atteindre un tel degré.* » (FG2, 226-227) Cette déconstruction des préjugés peut contribuer à une réduction du stress, du sentiment d'insécurité (FG1, 368-372)

Les contenus

Toutes les répondantes étaient contentes du **caractère pratique des conseils**, ainsi que de l'encouragement à faire des choix informés entre confort et sécurité: « *Y a des précautions à prendre, mais sans devenir esclave.* » (FG2, 69). Elles ne se sentent pas obligées d'accepter la totalité

des conseils, mais peuvent en choisir ceux qui leur conviennent, « *ne serait-ce qu'une chose vraiment importante* » (FG1, 474). Les répondantes étaient satisfaites du lien étroit des informations à leur réalité de vie (FG3, 81-83). Par conséquent, elles nous ont rapporté avec enthousiasme et fierté des nombreux exemples de changement de comportement qui restent en place des mois après la fin d'un groupe de réflexion, du contenu de leur sac à main (FG1, 435-437) à l'endroit qu'elles choisissent dans un bus (FG2, 166), de l'utilisation des clés au port du sifflet (FG1, 476-478). Certaines trouvaient les conseils tellement intéressants qu'elles les ont transmis à des tierces personnes: « *Moi, j'ai déjà donné deux, trois trucs que j'ai appris à d'autres personnes, en discutant avec des copines et une semaine après: t'as fait ce que je t'ai dit, et alors? Et alors, ça va mieux. Voilà, tu as agi, tu as dépassé le stade de dire, oui, mais tu te rends compte... C'est toi qui as mis les limites.* » (FG2, 314-316) Même quand les participantes n'arrivent pas à mettre en pratique tous les conseils tout de suite, elles s'en rappellent quand quelque chose leur arrive et peuvent en tirer leurs conclusions en dehors du groupe: « *J'en ai parlé avec des filles du groupe de réflexion et elles me racontent, tu sais quoi? Je n'ai pas appliqué ce qu'on a dit. Elle avait son sac ouvert, elle s'en est voulu. Je lui ai dit à quoi ça sert, les mauvaises habitudes sont ancrées, elle m'a dit ça ne m'arrivera plus sais-tu!* » (FG2, 328-330)

Les **situations d'agression** traitées dans les groupes de réflexion rencontrent un intérêt différent. Les répondantes citent explicitement:

- les incivilités quotidiennes (FG1, 208-209)
- le fait d'être suivie dans la rue (FG3, 271-273)
- le vol de sac (FG1, 46-52, FG3 55-58)
- les agressions aux abords de la maison (FG1, 492-493)
- les intrusions dans l'appartement (FG1, 52-62, 270)
- les conflits, voire les violences familiaux (FG1 244-245; FG2, 230-232)

Un autre contenu utile pour les répondantes dans les trois groupes était le **développement de l'attention et de la perception** (FG1, 258-262, 435; FG2, 169-174; FG3, 56, 91-93), surtout dans l'espace public. Toutes les répondantes sont d'accord que le degré d'attention que l'on porte à son environnement est un important facteur de protection. Chez une répondante, ce progrès s'estompe à moyen terme (FG3, 150-158). Les répondantes dans les trois groupes se rappellent spontanément des **exercices d'équilibre** (FG1, 342-344; FG2, 74-75, 88-90; FG3, 62-64) et certaines **stratégies de prévention**: la fuite (FG1, 218-219), faire un scandale (FG1, 448-450; FG3, 293-207), chercher de l'aide (FG3, 298-299), la confrontation (FG2, 77-80). Moins souvent sont citées la **gestion des émotions** (FG3, 93-96) et la **visualisation** (FG2, 92-94).

Les répondantes dans tous les *focus groups* avaient beaucoup à dire sur la **défense verbale**. Tout d'abord, cette technique de prévention leur semble particulièrement utile, car applicable au quotidien dans des situations dérangeantes. C'est ici que les femmes 55+ ont des histoires de succès à partager quand elles ne se laissent pas dépasser dans la file chez le boucher ou quand elles regardent un membre de leur famille droit dans les yeux en revendiquant le respect. « *Nous avons appris des tas de choses. Par exemple savoir dire non occasionnellement, se défendre verbalement, toutes choses pas si évidentes. La formule pour rester pacifique, regarder la personne dans les yeux et avec assurance dire ce que l'on pense, ça m'a frappée, et ça marche.* » (FG1 212-215) Comme le dit cette répondante, malgré les apparences, le public des femmes 55+ n'a pas toujours facile à se faire respecter, car leur éducation et les conventions les retiennent d'oser répondre (FG3, 227), d'être directes et de parler sur un ton ferme (FG1, 181-183, FG2 77-80). Elles trouvent particulièrement utile de travailler sur leur langage non verbal qui doit souligner leur message (FG1, 221, 423, FG2,

75-76, 175-177). Pour certaines, l'aspect le plus intéressant n'est pas tellement de quitter le habitus de la gentillesse et politesse, mais, au contraire, de dire non sans agressivité (FG1, 154).

Comme déjà pour les formations en autoprotection⁴ plusieurs femmes expriment leurs doutes par rapport à l'utilité des techniques de **protection physique**. Dans leurs représentations, la masculinité et la jeunesse sont associées à la force physique et à l'invulnérabilité, tandis que la féminité et la vieillesse le sont à la faiblesse et la vulnérabilité. Elles se sentent donc doublement en désavantage. (FG1, 127-130). Ce doute n'est pas réservé à nos techniques, mais aussi à des cours d'autodéfense à caractère d'art martial (FG3, 317-322). Pourtant, ce sont souvent les mêmes femmes qui rapportent des histoires de succès, même face à plusieurs agresseurs plus jeunes (FG1, 131-136). D'autres répondantes montrent leur désaccord avec la prétendue incapacité des femmes 55+ en partageant un exemple, que le succès d'une défense physique n'est ni l'âge, ni le genre: « *Je voulais raconter la mésaventure de ma voisine de nonante-quatre ans qui a été agressée par deux gamins de quatorze, quinze ans, elle a donné un coup de canne, l'un des deux qui s'est mis à saigner et ils se sont enfuis tous les deux. A nonante-quatre ans, elle a gagné!* » (FG1, 229-231) Le doute à l'égard des techniques physiques n'est pas généralisé, et d'autres dames sont justement convaincues que « *c'est ça le point principal quand même* » (FG3, 224-225; aussi FG3, 45)

Les femmes 55+ ne s'expriment que peu sur **l'efficacité** pratique des acquis, surtout quand elles n'ont pas vécu d'agression depuis leur participation au groupe (FG1, 40-41). Quelques-unes trouvent les exercices physiques, les mises en situation, trop artificiels pour les convaincre de leur propre capacité de mettre des techniques en pratiques dans une situation réelle. Mais d'autres répondantes trouvent qu'il n'est pas possible de faire intervenir des « voyous » et que des exercices plus réalistes comportent un trop grand risque d'accidents (FG3, 304-315). Finalement, certaines répondantes lient l'utilité des groupes de réflexion à la possibilité de répéter les acquis à un moment ultérieur: « *Au bout d'un moment tu perds tes repères par rapport à ça, et ce serait bien de se revoir une ou deux fois et reparler et revoir.* » (FG2, 388-389)

4 Garance ASBL: *Rapport d'évaluation du projet Femmes 55+ actrices de leur sécurité 2007*. Bruxelles, 2007.

4.4/ Sentiment subjectif d'insécurité

Un des objectifs pédagogiques des groupes de réflexion était de diminuer le sentiment d'insécurité. Le sentiment subjectif d'insécurité manifesté dans les *focus groups* est semblable aux descriptions dans la littérature scientifique⁵: il se focalise sur l'espace public, le centre-ville et les quartiers mal famés, la nuit (FG3, 191-194) et la population issue de l'immigration, notamment les « Arabes » et les « Tsiganes » (FG2, 146-154, 287-291). Le sentiment d'insécurité est renforcé par des vécus violents et l'expérience ou la croyance que les gens ne les aideraient pas en cas d'agression (FG2, 146-155). Les répondantes soulignent l'importance de l'image que l'on donne à autrui par le langage non verbal; quelqu'un de craintif serait donc plus facilement identifié comme « victime facile » (FG2, 342-346). Plusieurs répondantes témoignent d'un sentiment d'insécurité important qui n'est pas toujours vécu comme négatif, mais qui peut aussi augmenter leur capacité d'agir (FG2, 304-305). Les femmes 55+ sont conscientes que le sentiment subjectif d'insécurité touche les générations différemment: « *on n'est plus des petites bobonnes comme nos bobonnes à nous qui sont nées au dix-huitième siècle ou dix-neuvième* » (FG3, 235-237).

Plusieurs répondantes ont eu l'impression que la participation au groupe les a « encouragées » (FG3, 237) et a augmenté leur vigilance et confiance en soi (FG1, 402-403). L'augmentation de confiance en soi se traduit en un sentiment d'insécurité diminué: « *Maintenant je prends les transports en commun, mais ça m'a donné plus de réflexion, de sécurité, d'attention à la sécurité.* » (FG1, 394-396) « *On se sent franchement mieux après le groupe. Je me sens beaucoup moins paniquée quand je rentre à minuit.* » (FG1, 407-408, aussi 125-126). Un élément supplémentaire de la diminution du sentiment d'insécurité est la capacité d'agir physiquement: « *Je me sens plus forte de savoir éventuellement le faire. [...] Et le fait de se sentir beaucoup plus forte, ça va déjà éventuellement étonner notre agresseur. Il se dira, tiens, elle se défend.* » (FG1, 115-118) Parfois, l'amélioration est plus graduelle, mais elle augmente la capacité d'action: « *Oui, la peur continue, mais un peu mieux parce que quand je sens quelqu'un, je me tourne pour le voir, avant ce n'était pas le cas.* » (FG2, 278-279) Certaines participantes disent ne pas se sentir plus en sécurité qu'avant le groupe de réflexion, mais elles précisent qu'elles n'étaient déjà pas très peureuses avant (FG1, 348-355; FG3 103, 189-190).

L'attention accrue induite par les groupes de réflexion peut aussi renforcer le sentiment d'insécurité (FG1 426), une répondante dit même que « *c'est la jungle* » (F1, 340) et que les femmes 55+ sont obligées d'être « *supervigilantes* » (340), tout en relativisant son discours en ajoutant qu'il ne faut pas « *être parano* ». (342) Cependant, la vigilance permet aux femmes 55+ de mieux évaluer les risques et les possibilités d'action (FG1, 397, 426-430; FG2, 285-286). Ces possibilités d'action peuvent consister en simples moyens de précaution, mais aussi en des stratégies d'évitement, pour ne « *pas faire de la provoc* » (FG2, 121). C'est aussi l'évaluation ex post de situations qui leur permet de recadrer leur sentiment d'insécurité quand elles ont pris un risque en appliquant des conseils de sécurité et rien ne leur est arrivé (FG1, 379-385).

La vigilance accrue n'est pas le seul facteur pour un sentiment d'insécurité inchangé ou accru. Certaines répondantes persistent dans la représentation d'agresseurs invulnérables et de femmes 55+ sans remède (FG2, 82-84). Elles se représentent une agression comme un acte de pure haine où elles devraient lutter à pied d'égalité avec l'agresseur pour s'en sortir; l'idée de devoir « *gagner* » est toujours très présente et explique au moins partiellement leur peur continue.

⁵ Irene Zeilinger: *Femmes 55+ actrices de leur sécurité*. Garance, Bruxelles 2007.

5/ Conclusions

Pour les groupes de réflexion au sujet de la sécurité pour femmes 55+, nous avons trois objectifs principaux:

- Le renforcement de la **confiance en soi** afin de diminuer le sentiment subjectif d'insécurité;
- Le développement des **capacités d'agir** des femmes 55+ face aux violences;
- L'**analyse critique** des réalités sociétales qui permettent, voire légitiment les violences faites aux femmes.

Dans l'évaluation à court et à moyen terme, ces trois objectifs sont atteints au moins partiellement. Les participantes se sentent plus à l'aise dans une série de situations et trouvent que l'augmentation de la confiance en soi est un argument motivant pour les femmes 55+. Nous avons pu constater qu'il faut néanmoins faire attention à deux difficultés en ce qui concerne le sentiment subjectif d'insécurité: d'un côté, la discussion répétée de situations d'agressions provoque chez certaines participantes l'impression qu'il y a plus de dangers qu'elles n'avaient pensé et renforcent ainsi la peur, notamment dans l'espace public et face aux populations issues de l'immigration. De l'autre côté, des femmes ayant vécu des violences auparavant pourraient revivre ces expériences et souffrir de l'état du stress post-traumatique. C'était le cas chez peu de participantes, mais nous resterons cependant vigilantes à cette problématique.

La diminution du sentiment d'insécurité va de pair avec une augmentation de la capacité de « faire face » aux violences. Les conseils pratiques et l'échange d'expériences sont particulièrement appréciés comme utiles. Les femmes 55+ se sentent plus aptes à réagir verbalement et non verbalement à des situations d'agression. Dans l'évaluation à moyen terme par les focus groups, deux participantes nous rapportent des exemples de mise en pratique des stratégies apprises dans le groupe de réflexion.

- *« La dernière fois que je me suis fait agresser pour prendre mon sac, je me suis fait agresser par trois jeunes. Heureusement, il n'y avait rien d'important dans mon sac à part une lettre importante que je devais aller faxer. Donc quand ils se sont encourus et il n'y avait personne dans la rue, je les ai vus courir tous les trois, je me suis mise à crier: jette la lettre! Et il y a un automobiliste qui m'a demandé ce qu'il y avait et j'ai dit: on m'a pris mon sac! Alors il les a poursuivis et les a amenés tous les trois au commissariat. » (FG1, 131-136)*
- *« Cela m'a amenée à savoir comment réagir quand j'ai été agressée dans la rue, ce qui m'est arrivé [...] une fois entre Noël et Nouvel an, j'allais au [supermarché] à cinq heures du soir, il n'y avait personne dans la rue, c'était le sac arraché, et je savais que je devais donner mon sac pour être tranquille, donc je trouve que j'étais bien préparée, donc ça m'a appris quelque chose. Ils sont partis avec mon sac, c'est très bien! » (FG1, 47-52)*

Le dernier exemple montre aussi comment la capacité d'agir peut aider les femmes à mieux vivre une situation traumatisante. La dame en question est consciente qu'elle a appliqué une technique, plutôt que de rester passive, et elle est satisfaite de cela et se considère actrice. Tandis que les participantes nous ont expliqué avec enthousiasme quels conseils de prévention elles mettent en pratique et quelles solutions elles ont trouvées pour diverses situations quotidiennes, elles sont moins convaincues de leur capacité de se défendre physiquement. C'est sans doute une raison pour laquelle elles sont très demandeuses pour suivre des formations en autoprotection.

En ce qui concerne l'analyse critique, les participantes nous ont fait savoir qu'elles apprécient la possibilité d'entendre différents points de vue et de déconstruire des stéréotypes sexistes et racistes. De nouveau, l'échange d'expériences et le format spécifique d'animation en éducation par les paires favorisent cet aspect des groupes de réflexion.

Globalement, nous pouvons dire que les participantes aux groupes de réflexion sont satisfaites de cette activité. Elle leur fournit des idées utiles et concrètes pour améliorer leur qualité de vie quotidienne et leur permet d'entrer en contact avec d'autres femmes dans un cadre convivial. Pour finir, donnons la parole à quelques participantes:

- *Ce fut un maximum en peu de temps avec des personnes qui ne se connaissaient pas. Très différentes aussi dans leurs peurs. (Q23)*
- *Comprendre, prévoir, développer nos ressources. Nous existons. (Q40)*
- *Le message à faire passer tout le temps, c'est: prenez-vous en charge et n'attendez pas que d'autres trouvent la solution à votre problème. » (FG2, 318-320)*

6/ Annexes

6.1/ Questionnaire d'évaluation

Afin de mieux adapter nos activités à vos attentes, nous vous remercions de prendre quelques minutes pour remplir ce questionnaire. Ces renseignements sont anonymes et ne seront pas utilisés à d'autres fins.

1. Qu'est-ce que ce groupe vous a apporté ? Veuillez cocher la case correspondant à votre impression du résultat, allant de 1 (pas du tout) à 6 (tout à fait).

	1	2	3	4	5	6
J'ai passé des moments conviviaux.						
J'ai pu partager mes expériences.						
Mes soucis ont été entendus.						
J'ai entendu des choses utiles.						
J'ai découvert d'autres points de vue.						
Je connais plus de femmes avec qui parler.						

2. Quels résultats constatez-vous à la fin de ce groupe de réflexion ?

	1	2	3	4	5	6
Je me sens plus à l'aise en rue.						
Je me sens plus à l'aise dans les transports en commun.						
Je me sens plus à l'aise chez moi.						
Je sais mieux dire non.						
Je sais mieux comment réagir en cas de problème.						

3. Encouragerez-vous vos amies à participer à un groupe de réflexion?

- Oui, parce que.....
- Non, parce que.....

4. Est-ce qu'il y a eu des moments difficiles pour vous?

- Oui, notamment.....
- Non.

5. Est-ce que quelque chose a manqué dans cette formation, à votre avis?

- Oui, notamment.....
- Non.

6. D'une façon globale, êtes-vous satisfaite d'avoir participé à ce groupe de réflexion?

Encerclez le chiffre correspondant le plus, de 1 (pas du tout) à 6 (tout à fait).

pas du tout	1	2	3	4	5	6	tout à fait
-------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-------------

7. Est-ce que vous avez envie de nous faire savoir autre chose?

.....

.....

6.2/ Route de questionnement (2h)

Question d'ouverture (5 min) :

- On va faire un tour de table. Dites-nous qui vous êtes et où vous habitez.

Question d'introduction (15 min)

- Comment est-ce que vous avez appris qu'il y avait le groupe de réflexion sur la sécurité auquel vous avez participé ?

Question de transition (20 min)

- Pensez au moment où vous avez décidé d'y participer. Qu'est-ce qui vous y a motivée ?

Questions clés (4x15min)

- Décrivez-moi comment ce groupe s'est passé et ce que vous en pensez aujourd'hui.
- Qu'est-ce qui vous a semblé particulièrement utile pour vous personnellement ?
- Qu'est-ce qui vous a posé problème ?
- Quels changements constatez-vous depuis la fin du groupe ?

Questions finales (2x10min)

- Si vous tenez compte de tout ce qui a été dit jusque maintenant, comment recommanderiez-vous cette formation à une amie de votre âge ?
- Nous avons cherché votre aide pour évaluer les groupes de réflexion. Nous voulons savoir comment améliorer ces groupes et ce qu'ils peuvent apporter aux femmes de votre âge. Est-ce qu'il y a quelque chose que nous avons oublié ? Est-ce que vous avez envie de nous dire quelque chose que vous n'avez pas encore pu dire aujourd'hui ?