



*Le féminisme, c'est le seul mouvement qui a réussi à intégrer les causes d'autres mouvements qui se battent contre l'homophobie, l'exclusion sociale et pour une redéfinition des rapports nord-sud.*

## ARMES DE RESPECT MASSIF

En rue, au travail, à la maison, la plupart des femmes se sont fait au moins une fois interpellé, harceler. Le ton peut être goguenard, agressif ou suffisant, elles ne savent souvent pas comment réagir, quoi répondre. C'est parfois aussi la violence brute, celle du prédateur sexuel, qui guette au coin d'un parc ou d'un parking mal éclairé. Une réalité heureusement peu fréquente. Le terrain le plus propice aux agressions et aux violences, c'est le domicile familial. Depuis quelques années, des actions de sensibilisation à la violence contre les femmes et des structures de soutien aux femmes battues se mettent en place. Avec son asbl Garance, IRENE ZEILINGER agit depuis dix ans sur un autre terrain, celui de la prévention. Pour apprendre aux femmes à réagir avant, plutôt qu'après. Pour les encourager à dire non. Grâce à l'autodéfense féministe. Pourquoi féministe ? Je veux éviter toute confusion avec les arts martiaux. L'autodéfense pour femmes ne se limite pas aux techniques physiques qui ne sont finalement qu'un dernier recours. On travaille aussi la défense verbale et la défense mentale pour les aider à acquérir des réflexes nécessaires afin de détruire l'image négative de soi qui les empêche de réagir. L'engagement de cette jeune femme pour l'autodéfense est né un peu par hasard dans son pays natal, l'Autriche. Débarquant à Vienne sans connaître personne, elle ne se sentait pas complètement en sécurité. Elle s'inscrit à un cours d'autodéfense pour femmes, une formation très commune dans son pays. Ça a changé ma vie, le rapport à mon corps et aux autres. Ça m'a donné de l'assurance pour parler en public, la facilité de dire ce que je veux et ce que je ne veux pas. Même sans être confrontée à une agression, c'est quelque chose de très bénéfique.

Le premier objectif de la formation, c'est d'amener la femme à reconnaître ses propres limites. Il y a bien souvent un moment où l'on ressent un malaise, parce qu'une autre personne va trop loin, mais on ne dit rien. C'est souvent par crainte d'être rejetée ou vue de manière négative. Il faut arriver à mettre le holà tout de suite, à se faire respecter.

Depuis quelques années, Irene Zeilinger a pas mal travaillé avec les femmes de plus de 55 ans. Les femmes âgées se sentent plus souvent en insécurité que les plus jeunes et que les hommes de leur âge. En fonction de cela, elles limitent leur liberté de mouvement, ce qui les rend plus dépendantes et donc vulnérables à la maltraitance. La première étape passe par le renforcement de la confiance en soi. Pour les y aider des brochures ont été distribuées dans les maisons de repos et centres de contacts fréquentés par des seniors. Et puis, des groupes de réflexion animés par des femmes de leur âge ont été organisés à Bruxelles, La Louvière et Charleroi.

Initiative originale, Garance a organisé une marche exploratrice avec ces femmes dans l'espace public. Il s'agissait de faire émerger des questions, par exemple sur l'aménagement des transports en commun, mais aussi d'aller à la rencontre du groupe qui fait friser les cheveux gris sur la tête des plus de 55 ans: les ados. Ce dialogue a montré, une fois les barrières de langage dépassées, que les jeunes peuvent aussi se sentir vulnérables et victimes d'agressions dans l'espace public. Irene Zeilinger s'est aussi préoccupée d'un autre groupe de femmes, a priori encore plus vulnérables, les femmes souffrant d'un handicap. L'image qu'on leur renvoie est celle de femmes totalement vulnérables, dépendantes, donc incapables de se défendre. Or comme toutes les femmes, elles ont des ressources. Comme dans les pays du Nord, Irene Zeilinger rêve de voir ce type de formations se développer et toucher un maximum de femmes, quels que soient leur situation ou leur âge. Cela ne s'adresse pas uniquement à celles qui ont peur. Le but est simplement de se faire respecter en respectant l'autre.

Non c'est non, Irene Zeilinger, éd. La Découverte/Zones, 252 p.s, 15 €. L'ensemble de l'ouvrage peut être consulté en ligne sur le site de l'éditeur: [www.editions-zones.fr](http://www.editions-zones.fr), [www.garance.be](http://www.garance.be)

