

C

COUP DE PROJ O

AUTODÉFENSE POUR FEMMES

L'heure de la confrontation

Mesdames, j'ai un scoop pour vous : se défendre lors d'une agression, ça marche ! Le problème, c'est d'oser le faire. Et, ça, c'est une vraie tannée : dans une baston, il faut se donner le droit de ne pas se penser vulnérable. En d'autres mots : ne pas être, à l'avance, d'accord avec l'agresseur sur l'identité du perdant. Apprendre à faire une clé de bras comme on apprend à serrer un garrot, s'entraîner à éviter une beigne comme on prodigue un massage cardiaque, voilà des parades à intégrer urgemment à la panoplie des « gestes qui sauvent ». Ça s'appelle l'autodéfense féminine, voire féministe, et ça se pratique de plus en plus.

“**L**es femmes ont le sentiment que ça ne sert à rien de se défendre.» Irène Zeilinger a fondé, il y a plus de dix ans, à Bruxelles, l'association d'autodéfense féministe Garance. Et elle le constate au quotidien : «*Beaucoup de celles qui se sont sorties de situations d'agression nous disent : "J'ai eu de la chance."*» Irène Zeilinger ne croit pas vraiment à la bonne étoile. Dans son ouvrage – *Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire*¹ –, elle démontre, au contraire,

en s'appuyant sur les rarissimes études qui existent sur le sujet, que c'est en se défendant qu'on s'en sort le mieux. Elle explique ainsi qu'en Allemagne «*la défense physique utilisée à bon escient est couronnée de succès dans 90 % des cas*» ou qu'«*ignorer le harcèlement ou y réagir avec humour est l'attitude qui marche le moins bien, ET, dans 10 % des cas, elle aggrave encore l'agression!*». Elle nous rappelle aussi que, dans les années 60, un programme social avait été mis en place à Orlando (en Floride) avec des cours de tir à destination des femmes afin qu'elles puissent se défendre contre les viols : «*Le programme, son contenu et son objectif furent annoncés partout dans les médias. Le résultat fut que, l'année suivante, le nombre de viols avait diminué de 88 % dans cette ville!*»

Arme de dissuasion massive

L'association Garance n'est pas franchement pour que les femmes sortent dans la rue avec leur Smith & Wesson. Mais elle est prête à former ces dames à la baston, avec quelques précautions. «*Quelles sont ces femmes qui ont réussi à opposer la défense la plus efficace ?*» interroge Irène Zeilinger dans son livre. Celles qui «*savaient se débrouiller dans la vie de tous les jours*» et qui, enfants, «*avaient été encouragées par leurs parents à ne pas se laisser faire*». Bref, il va d'abord falloir s'attaquer à quelques stéréotypes de genre. «*Il faut arriver*



