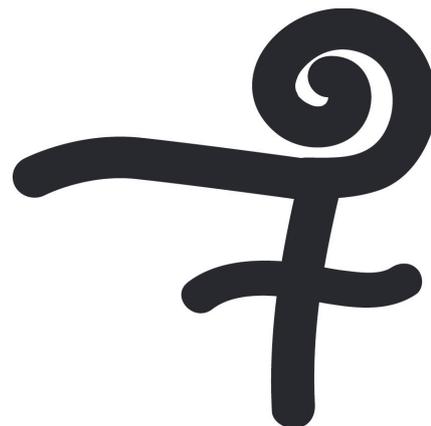


Formation de formatrice en autodéfense féministe

Séance 2018/19



Objectif de la formation

acquérir les savoirs et savoir-faire nécessaires pour animer de manière autonome des formations ou ateliers d'autodéfense féministe pour adultes

Pour qui ?

La formation s'adresse à des femmes (selon auto-définition) travaillant comme permanent.e.s ou volontaires dans le secteur socioculturel, d'aide aux personnes, dans des associations féministes ou toute autre association qui cherche à travailler avec un public adulte non-mixte sur le sujet des violences et de leur prévention. Nous cherchons des participantes de toutes origines, tous âges et tous vécus pour constituer un groupe le plus diversifié possible. Le niveau d'études, l'orientation professionnelle et la condition physique n'ont aucune importance.

Qu'est-ce l'autodéfense féministe ?

L'autodéfense féministe existe depuis 1905, mais a été oubliée avec les deux guerres mondiales. Il y a quarante ans, elle renaît de ses cendres en tant qu'outil de prévention primaire des violences faites aux femmes développé et porté par le mouvement féministe et partagé avec des mouvements alliés, par exemple LGBT+. Elle a pour but de déconstruire les stéréotypes de genre qui causent, banalisent et justifient ces violences et ainsi de développer la capacité d'action individuelle et collective des femmes et autres groupes opprimés. Elle accroît leur répertoire d'attitudes et d'actions afin de prévenir les violences et de s'en protéger, tout en respectant leurs choix individuels. Il s'agit d'une réponse globale aux violences, incluant :

- des informations correctes sur les violences basées sur le genre ;
- le travail sur les limites individuelles de chacun.e, leur légitimité et leur défense ;
- la préparation mentale à une éventuelle agression ;
- les stratégies de prévention pour désamorcer des situations potentiellement dangereuses ;
- des techniques de défense verbale utilisables au quotidien ;
- des techniques simples et efficaces de défense physique accessibles à toute et chacune.

Les personnes pratiquant l'autodéfense féministe peuvent développer et tester différentes stratégies de prévention à la violence dans un contexte de sécurité pour trouver les moyens qui leur conviennent. Le respect de leurs choix est au centre de notre approche. L'autodéfense féministe insiste sur la nécessité de stratégies collectives et de solidarité pour lutter contre les inégalités de pouvoir à la base des violences, qu'il s'agisse de (cis-)sexisme, racisme, classisme, âgisme, validisme, hétéronormativité ou tout autre système d'oppression.

La méthode enseignée par Garance s'appelle **Seito Boei** (japonais : défense légitime). Ce nom indique que le but de l'autodéfense n'est pas d'accroître l'agressivité des femmes et des groupes opprimés, mais qu'elle est une **réaction légitime** dans des situations dangereuses). Cette technique a été développée en 1978 en Autriche et est aussi diffusée en Belgique, France et Suisse.

Qu'est-ce que l'autodéfense féministe peut apporter à votre organisation ?

C'est souvent dans le cadre du travail associatif que des potentiels d'émancipation sont réalisés. Dans l'entourage des personnes, ces processus mettent en question les relations existantes de pouvoir et peuvent ainsi provoquer des réactions violentes. La réflexion et la mise en confiance qui ont lieu dans ces espaces permettent que des violences vécues puissent être dites. Les activistes, volontaires et travailleuses.eurs sont parfois trop peu outillé.e.s pour pouvoir encadrer cette problématique émergente.

Une formatrice d'autodéfense féministe apporte à son organisation un savoir qui permet de prévenir des violences en amont et de mieux réagir quand celles-ci se manifestent. Un large réservoir d'outils pour l'animation de groupes autour du sujet des violences faites aux femmes peut être utilisé dans le contexte d'un atelier ou d'une formation d'autodéfense, dans d'autres animations et dans le travail individuel. De plus, la formation entame une réflexion sur les postures individuelles et collectives et les relations de pouvoir au sein d'une organisation et permet ainsi d'identifier des potentiels d'émancipation, d'autonomisation et de prévention.

Les principales.aux bénéficiaires de ces outils et approches sont les participant.e.s. Selon des études auprès de femmes et de filles, les participantes à des animations en autodéfense témoignent de plus d'estime de soi, d'assertivité, d'auto-efficacité, de compétences préventives et physiques et de comportements participatifs. Au même moment, elles rapportent moins d'angoisses, de dépressions, de sentiment d'insécurité et de comportements d'évitement qui en découlent. De surcroît, elles sont moins souvent confrontées à des agressions, et quand elles y sont confrontées, elles arrivent plus souvent à mettre un terme à la situation. L'impact négatif sur les femmes qui, malgré tout, vivent des violences est diminué, car elles cherchent et obtiennent plus souvent de l'aide et rapportent moins de souffrance psychologique que les femmes et filles sans formation en auto-défense.

Comment cette formation est-elle organisée ?

La formation consiste en 25 jours de formation collective et au moins 4 jours d'accompagnement et de compagnonnage individuels.

La formation collective a lieu en cinq modules de cinq jours. Le premier et le dernier module sont organisés en résidentiel, avec un programme occupant les jours et soirées. Les modules 2, 3 et 4 ont lieux dans les locaux de Garance, et l'hébergement et l'alimentation s'organisent par les participantes.

A partir du deuxième module, chaque participante proposera des mini-animations afin d'acquérir de la pratique. Au dernier module, les participantes passent des épreuves pratiques et théoriques pour asseoir leurs savoirs et savoir-faire et obtenir le diplôme de formatrice.

- **Module 1, 24-29 avril 2018** : mise en contact du groupe – définition des règles et objectifs – formation de base autodéfense féministe – les bases de l'animation – réflexion violences et genre – réflexion privilèges et diversité des identités.
- **Module 2, 12-16 septembre 2018** : répétition et approfondissement des techniques apprises – mini-animations des participantes – techniques au sol I – libérations – la désescalade – repérer, soutenir, accueillir et orienter des victimes de violence – pédagogie féministe – techniques d'évaluation.
- **Module 3, 16-20 janvier 2019** : répétition et approfondissement des techniques apprises – mini-animations des participantes – techniques au sol II – la force du centre – la petite aile – réflexion dynamismes de groupe et rôle de la formatrice.
- **Module 4, 30 mai – 2 juin 2019** : répétition et approfondissement des techniques apprises – mini-animations des participantes – les agressions avec armes – les agressions par plusieurs

personnes – réflexion corps et genre – adaptation des techniques aux capacités diverses des participantes – sécurité et lieux (maison, voiture...).

- **Module 5, 30 octobre – 3 novembre 2019** : répétition et approfondissement des techniques apprises – épreuves pratiques et théoriques – préparer une animation en autodéfense – communication sur l'autodéfense féministe – réflexion sur la formation continue et la mise en réseau – évaluation de la formation – remise de diplômes.

L'accompagnement individuel :

- Chaque participante assiste au moins à une formation complète d'autodéfense en tant qu'observatrice/co-animatrice (2 jours).
- Chaque participante anime au moins une formation d'autodéfense de manière autonome, sous la supervision de la formatrice (2 jours).
- Chaque participante développe un projet sur son activité de formatrice après la formation.
- Nous attendons également des participantes la lecture indépendante de certains ouvrages, la participation à la documentation collective des modules et la préparation par écrit de leurs mini-animations pendant la formation.
- Une évaluation participative et continue des participantes est prévue.

Quels sont les contenus de la formation ?

La formation se concentre sur les savoirs et savoir-faire nécessaires pour animer des formations en autodéfense féministe (voir le programme des modules de formation collective). Dans cette perspective, les participantes travailleront sur les sujets suivants : Le genre, les violences, la psychopédagogie féministe, le contexte légal, l'aide aux victimes de violence, les émotions et leurs processus physiologiques, le corps et le mouvement, les stratégies de prévention, la défense verbale, le langage non-verbal, la défense physique, l'entraînement mental et la relaxation, les jeux et jeux de rôles.

Nous utilisons la pédagogie féministe, une approche participative qui vise l'appropriation du pouvoir sur soi et la construction collective du savoir. C'est pourquoi nous favorisons le travail en (petits) groupes, la réflexion, le travail corporel, les jeux de rôles, la visualisation, des exercices de perception etc. qui permettent de mieux se connaître, de développer ses ressources personnelles et de créer de la solidarité.

La formation demande une réflexion individuelle et collective sur les vécus violents, les relations de pouvoir, les stratégies d'agression et de protection dans le vécu personnel des participantes. En plus d'un simple apprentissage de techniques et outils, elle exige donc un investissement personnel. **La formation ne constitue pas une psychothérapie et ne la remplace pas.**

Qu'est-ce qu'il faut pour y participer ?

Le processus de candidature se décline en trois temps :

1. Des rencontres d'information et d'échange sont organisées les jeudis **7 septembre et 12 octobre 2017** à 19h dans les locaux de Garance, sur inscription préalable. Ce sera l'occasion d'apprendre plus de détails sur la FOFO, de poser des questions et de vérifier si les attentes personnelles concordent avec ce que Garance peut proposer.
2. Les intéressées doivent nous faire parvenir leur candidature par écrit, y inclus une lettre de motivation et un cv, **avant le 15 décembre 2017**.
3. Le CA de Garance sélectionne max. 14 candidatures, sur base d'une diversité d'identités et de distribution géographique optimale, et informe toutes les candidates des résultats pour le **15 janvier 2018**. Garance conclut alors un contrat de formation avec chaque participante, ainsi qu'une convention de partenariat avec son organisation, si applicable.

Les prérequis souhaités pour les **participantes** sont :

- une bonne connaissance orale et écrite du français, la connaissance d'autres langues est un atout ;
- avoir accès à Internet pour faciliter la communication ;
- la capacité de s'organiser et d'apprendre de manière autonome et en groupe ;
- le désir de travailler avec des groupes non-mixtes et d'améliorer la situation des groupes opprimés ;
- l'adhérence aux valeurs de Garance et de l'autodéfense féministe (www.garance.be/cms/?-Valeurs-)
- un travail antérieur sur d'éventuels vécus violents (la formation n'est pas une thérapie) ;
- l'engagement à mettre ses pratiques et expériences en question dans une réflexion structurée ;
- la disponibilité et un cadre organisationnel viables pour la formation individuelle et collective, ainsi que pour l'activité consécutive de formatrice, de préférence dans le cadre des activités de Garance ;
- des connaissances préalables sur le genre, les violences ou l'animation de groupes sont un atout.

Des **organisations partenaires**, nous attendons :

- la volonté de travailler la prévention des violences en non-mixité avec un public féminin et/ou de groupe opprimé ;
- l'adhérence aux valeurs de Garance et de l'autodéfense féministe (www.garance.be/cms/?-Valeurs-)
- un cadre organisationnel viable pour soutenir la participante dans ses processus d'apprentissage et dans l'organisation de formations d'autodéfense.

Où la formation a-t-elle lieu ?

Modules 1 et 5 (en résidentiel) : Centre culturel Marcel Hicter La Marlagne, Chemin des Marronniers 26, 5100 Wépion. En chambre de 2-4 personnes, sanitaires communs, avec pension complète (végétarien possible), parking gratuit.

Modules 2, 3 et 4 (pas d'hébergement sur place,) : Garance ASBL, Rue Royale 55, 1000 Bruxelles. Chacune s'organise individuellement pour l'hébergement et les repas. Parking difficile et payant.

Qui est la responsable de la formation ?

Irene Zeilinger, sociologue, formatrice en autodéfense depuis 1993, formations supplémentaires en travail corporel et genre et en autodéfense pour femmes avec handicap moteur ; fondatrice et actuellement directrice de Garance ASBL, auteure de « 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 ».

Combien ça coûte ?

Frais de formation : Le prix coûtant de la formation est de EUR 3 500,00 par personne. Ce prix inclut notre temps de travail pour l'organisation pratique, les modules collectifs, l'accompagnement individuel, le matériel et les frais de séjour pour les modules résidentiels. Nous sommes conscientes que ce prix est élevé. Nous travaillons actuellement sur différents modèles tarifaires afin de rendre la formation plus accessible. Ces modèles seront présentés lors des soirées d'information.

Autres frais : Les participantes et leurs organisations prennent en charge les frais de déplacement à la formation collective et individuelle, des éventuels frais d'organisation des formations d'autodéfense pour les observations et co-animations au sein de leur organisation, ainsi qu'une éventuelle assurance accidents et responsabilité civile.

Où puis-je me renseigner ou m'inscrire ?

Garance ASBL, Bld du Jubilé 155, 1080 Bruxelles, Tél : +32 2 216 61 16, www.garance.be, info@garance.be