

Formation de formatrices en autodéfense féministe

Séance 2022/23



Objectif global de la formation

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

Pour qui ?

La formation s'adresse à des femmes* (selon auto-définition) voulant travailler de manière durable comme formatrices d'autodéfense féministe en Belgique et pour Garance. Cette activité peut s'exercer sous différents statuts : bénévole, vacataire, indépendante (à titre complémentaire ou complète), statut d'artiste... Il revient à la formatrice de gérer son statut et les aspects administratifs de celui-ci.

Nous cherchons des participantes de tous âges et tous vécus pour constituer un groupe le plus diversifié possible. Nous encourageons spécifiquement les femmes racisées, les femmes en situation de handicap et les femmes trans* de poser leur candidature pour cette formation. 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 cinquante ans, elle renaît de ses cendres et est portée par le mouvement féministe et partagée avec des mouvements alliés, par exemple LGBTQI+. Il s'agit d'une approche globale à la prévention primaire des violences basées sur le genre.

Contrairement à des méthodes d'autodéfense traditionnelles/mainstream, l'autodéfense féministe :

- tient compte du **continuum entier des violences** faites aux femmes et propose des outils pour contrer non seulement des agressions physiques, mais aussi la discrimination, le harcèlement et les micro-agressions, y compris par des proches et connaissances ;
- garde à l'esprit l'**intersection des systèmes d'oppression** autre que le sexisme ;
- offre une large **panoplie d'outils** mentaux, émotionnels, verbaux et physiques pour résister aux violences et à la discrimination ;
- attribue la seule **responsabilité pour la violence à son auteur.e** ;
- tient particulièrement compte des **victimes de violence**, y compris par des outils de self-care post-traumatique ;
- se focalise sur l'**incorporation de la puissance** et du pouvoir ;
- questionne les inégalités de pouvoir entre formatrices et participantes, entre autres par la

co-construction du savoir et savoir-faire ;

- aide à **surmonter l'isolement des femmes*** à travers un processus d'apprentissage collectif.

L'autodéfense féministe a démontré de manière invariable son impact positif sur la peur, la colère, l'image de soi, l'image corporelle, l'auto-efficacité et les mythes du viol chez les femmes. En plus, les femmes qui ont participé à des formations d'autodéfense féministe sont moins souvent confrontées aux violences physiques et sexuelles que d'autres, et quand elles sont agressées, elles arrivent plus souvent à se défendre avec succès et rester indemnes. C'est pourquoi l'autodéfense féministe est un des outils les plus prometteurs de la prévention des violences basées sur le genre¹.

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 méthode a été développée en 1978 en Autriche et est aussi diffusée en Belgique, France, Islande, Roumanie et Suisse.

Qu'est-ce que cette formation peut apporter aux futures formatrices ?

La formation agit au même moment au niveau personnel (connaissance de soi, réflexion sur le vécu, capacité d'agir en matière de prévention des violences) et au niveau professionnel (animation de groupes, connaissance des enjeux, savoirs et outils pertinents pour l'autodéfense féministe). Pour citer deux de nos formatrices : « En tant que formatrice, je donne toujours d'abord cours à moi-même, car j'ai besoin d'entendre ces messages pour défaire mon propre conditionnement. » « C'est une des plus belles professions du monde, car on voit sur le champ, dans l'espace de quelques heures, que quelque chose d'important et de concret change pour les participantes par rapport à leur image de soi, leur capacité d'agir et leur place dans le monde. »

Comment cette formation est-elle organisée ?

La formation consiste en deux modules de formation collective, l'application pratique des apprentissages en compagnonnage et un apprentissage individuel. Des spécialisations et approfondissements sont disponibles à l'issue de la formation, selon les envies et disponibilités des participantes.

La **formation collective** est divisé en deux modules de 10 jours qui préparent à des types d'animation différents. Elle combine un apprentissage personnel, une réflexion sur les processus d'apprentissage et les techniques d'animation déployées et une mise en pratique des apprentissages dans des animations témoin pour les autres participantes et des formatrices expérimentées.

- **Module I** (du 4 au 15 avril 2022, lu – ve, 9-17h) : Ce module amène les bases de l'autodéfense féministe et rend les participantes capables d'animer des ateliers courts (2-4h) pour des femmes adultes grand public. Il consiste de : mise en contact du groupe – définition des règles et objectifs – formation de base en autodéfense féministe verbale et physique – les bases de l'animation – réflexion violences et genre – réflexion privilèges et diversité des identités – préparer une animation en autodéfense – animations témoin.
- **Module II** (du 5 au 16 décembre 2022, lu – ve, 9-17h) : Ce module approfondit les apprentissages en autodéfense féministe et de techniques d'animation et prépare à animer des stages de base (12-14h) et des entraînements pour des femmes adultes grand public. Il consiste de : répétition et approfondissement des techniques apprises – techniques au sol – la force du centre – les agressions avec armes – les agressions par plusieurs – pédagogie féministe - réflexion dynamiques de groupe et rôle de la formatrice – animations témoin.

¹ Pour plus d'informations sur l'autodéfense féministe, consultez nos deux publications <http://www.garance.be/docs/18histoireautodefense.pdf> et <http://www.garance.be/docs/18scienceautodefense.pdf>.

L'**apprentissage en compagnonnage** prend la forme de co-animations en binôme entre participantes et d'animations individuelles, ainsi qu'un suivi régulier. Les participantes sont en charge de la préparation, animation et évaluation des ateliers et établissent un bref rapport pour la formatrice. Il est recommandé de changer de binôme plusieurs fois afin d'explorer différents styles d'animation. Entre les modules I et II, chaque participante réalise au moins 3 ateliers en co-animation, après quoi elle anime au moins 2 ateliers seule. Après le module II, chaque participante co-anime au moins deux stages de base, ce qui clôture sa formation de formatrice de base.

Une réunion mensuelle obligatoire de 2h, hormis les mois d'été et les mois de module collectif, permet aux participantes de partager leurs expériences et d'approfondir leurs connaissances théoriques et pratiques (présentations, pratique de techniques, échange d'outils d'animation). Pour nouer des contacts avec l'équipe de formatrices existante, elles seront invitées à deux journées de formation continue de celles-ci. Les dates de ces réunions seront fixées sur base des disponibilités des participantes. Les participantes ont également la possibilité d'entretenir et d'approfondir leurs connaissances techniques en participant gratuitement aux entraînements mensuels de Garance.

L'**apprentissage individuel** englobe la lecture indépendante de certains textes (qui seront discutés aux réunions de suivi mensuelles), ainsi que des devoirs qui ont le but d'approfondir les connaissances et savoir-faire pertinents pour la pratique en tant que formatrice d'autodéfense féministe (ex. écrire des textes, développer un outil d'animation...). La formatrice rendra un feedback à chaque devoir.

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. 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 et des savoir-faire. 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 et les rapports de pouvoir 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 :

- Plusieurs **rencontres d'information et d'échange** seront organisées en janvier 2022 pour présenter la FOFO plus en détail et donner aux intéressées la possibilité de poser leurs questions et entrer en contact avec les autres candidates : 19/01/22 ou 27/01/22 à 19h en présentiel dans les locaux de Garance ; 31/01/22 à 19h en ligne. Participation gratuite, inscription indispensable.
- Les intéressées nous font parvenir leur candidature par écrit, y inclus une lettre de motivation et un cv, **avant le 15 février 2022** à info@garance.be.
- 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 **1er mars 2022**. Garance conclut un **contrat de formation** avec chaque participante.

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 femmes* ;
- l'adhérence aux valeurs de Garance (<http://www.garance.be/spip.php?rubrique10>) ;
- 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 l'intégralité de la formation et l'activité consécutive de formatrice dans le cadre des activités de Garance ;
- des connaissances préalables sur le genre, les violences ou l'animation de groupes sont un atout.

Qui est la responsable de la formation ?

Irene Zeilinger, sociologue, formatrice en autodéfense depuis 1993 ; fondatrice et actuellement chargée des affaires internationales 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 ».

Où la formation a-t-elle lieu ?

Dans les locaux de Garance ASBL, Rue Royale 55, 1000 Bruxelles. Chaque participante s'organise individuellement pour ses repas et un éventuel hébergement. Parking difficile et payant.

Est-ce que c'est accessible ?

Nous avons commencé une transformation vers une association plus accessible et inclusive. Une boucle d'induction mobile sera disponible lors des formations et réunions collectives. Des demandes de financement pour des mesures supplémentaires (garderie, accessibilité PMR...) sont en route, mais nous ne pouvons pas nous engager sur ces mesures en absence de réponses définitives. Prenez contact avec nous pour nous communiquer vos besoins et attentes en matière d'accessibilité et d'inclusion !

Combien ça coûte ?

Frais de formation : Le prix coûtant de la formation est de EUR 1 500,00 par personne. Pour élargir et diversifier notre équipe de formatrices, nous avons décidé de proposer cette formation **gratuitement**, prioritairement à des femmes* qui se trouvent au croisement de plusieurs systèmes d'oppression.

Autres frais : Les participantes prennent en charge leurs frais de déplacement, d'alimentation et d'éventuel hébergement à la formation collective et individuelle.

Rémunération des animations en compagnonnage : Les participantes qui ne sont pas des employées de Garance peuvent facturer les animations en binôme à 50% et les animations seules à 100% du tarif de formatrices de Garance. Les mêmes règles de remboursement de frais que pour les formatrices de Garance s'appliquent pour les déplacements et autres frais liés aux animations. Les tarifs et règles actuels seront présentés aux séances d'information.

Et après la formation ?

Une fois les conditions de formation remplies, les nouvelles formatrices pourront animer des ateliers courts et stages de base en autodéfense féministe pour femmes adultes grand public. Elles feront partie du pool de formatrices de Garance qui animent nos propres activités et celles que nous effectuons sur demande d'autres organisations. Elles ont également accès aux séances de formation continue et d'intervision trimestrielles, ainsi qu'à des formations spécialisées pour proposer d'autres types de formation (défense verbale, résister à l'antiféminisme, cyber-autodéfense) ou avec des groupes spécifiques (filles, femmes 55+, femmes racisées, femmes en situation de handicap, personnes LGBTQI+).

Où puis-je me renseigner ou m'inscrire ?

Garance ASBL
Bld du Jubilé 155
1080 Bruxelles
Tél : 02 216 61 16
info@garance.be