

# L'autodéfense, c'est plus que savoir frapper où ça fait mal

À la mention du mot autodéfense, la plupart des gens pensent uniquement à la défense physique, et ceci contre une agression par un inconnu, comme on le voit dans les films d'action. Mais l'autodéfense chez Garance propose aussi des outils pour prévenir des transgressions de limites, le harcèlement et des agressions physiques et sexuelles. Bien que la défense physique reste un élément important, les formations en autodéfense se focalisent sur la manière de mettre un terme aux différentes formes de violence le plus tôt possible, de préférence avant qu'il y ait agression physique ou sexuelle. C'est pourquoi les stratégies verbales et le travail sur la confiance en soi prennent plus de place, toujours en lien avec les résultats de la recherche sur les différentes formes de violence. Il s'agit d'une approche complexe basée sur la notion du droit à l'intégrité.

Chez Garance, l'autodéfense a pour but de mettre en question la construction des genres qui cause, banalise et justifie les violences faites aux femmes et aux hommes, de développer leurs ressources et d'augmenter leur capacité d'action. Elle accroît leur répertoire d'attitudes et de comportements disponibles afin de se protéger. Le vécu des participant/e/s et leur savoir sur les différentes formes de violence en est le point de départ. Elles/ils peuvent développer et tester différentes stratégies de prévention à la violence dans un contexte de sécurité pour trouver les moyens qui leur conviennent, en respectant leurs choix personnels et en soutenant la solidarité.

L'autodéfense, toujours selon la définition de Garance, est basée sur quatre éléments :

- **Le transfert de savoir** sur l'inégalité de genre comme source de violence, les contextes, prévalences et dynamismes des violences faites aux femmes, les stratégies d'autodéfense et leur efficacité, les droits humains et le droit à la légitime défense, et les contacts utiles avec des associations spécialisées d'accueil et de soutien.
- **L'assertivité/défense verbale** : améliorer la conscience corporelle et le lien avec le corps, rendre le langage non verbal conscient et utilisable comme outil dans une communication cohérente. Comprendre et tester des nouveaux outils verbaux pour la pose de limites, surtout par le biais de jeux de rôles. Le but est d'arrêter une transgression de limites dans sa phase initiale.
- Des techniques de **défense physique** efficaces et simples (accessibles pour des personnes non sportives, concentrées sur les points vulnérables, applicables dans différentes situations) qui n'ont pas besoin d'un entraînement long et continu. L'objectif est d'intégrer ces techniques en tant que dernier recours si les autres stratégies et outils n'ont pas de succès.
- **L'entraînement mental** : par des exercices mentaux, les participant/e/s développent une image positive d'elles/eux-mêmes. Le but est d'inscrire au niveau mental ce nouvel habitus et d'en faire un réflexe. Pour les femmes, il s'agit également de poser cette image positive contre un imaginaire social des femmes comme passives, faibles, paralysées de peur, contre « l'impuissance apprise ».

Au cœur des activités de Garance se trouve la **méthode Seito Boei**, une approche holistique de prévention primaire à la violence avec une perspective de genre prononcée. Cette combinaison unique d'instruments intellectuels, émotionnels, mentaux, physiques et verbaux de protection et de défense part du vécu et des expériences des participant/e/s du stage et les rend capables de gérer des situations difficiles avec plus de choix, plus de pouvoir sur leur propre vie. La méthode Seito Boei est originaire d'Autriche ; Garance est le seul acteur en Belgique.