

”

- Merci pour cette formation qui est l'occasion d'échanges respectueux et enrichissants entre des femmes aux histoires différentes et parfois difficiles.
- J'ai besoin de tester, d'appliquer pour voir que petit à petit, j'y arrive. Des petites réussites me donneront confiance en moi, me donneront une autre image de moi-même.
- Dans les gestes, c'est précis, net et clair.
- Concernant les attaques passées où je suis restée bloquée, je peux imaginer et faire des actions efficaces.
- Je me suis rendu compte qu'il est possible de se défendre même contre quelqu'un de plus fort.
- J'ai trouvé une confiance en moi et des paroles justes lors de confrontations verbales.
- Ce genre de formation devrait être obligatoire dans les écoles, plus une fois que les femmes sont "femme"/jeune femme. Elle m'a apporté beaucoup pour envisager un avenir plus serein, avec plus de confiance.
- J'ai pu sortir de la peur, en ayant plus confiance en moi, en essayant de me libérer de mes blocages.
- Ça m'a permis de me voir autrement en tant que femme dans l'espace public et de savoir dire stop quand mes limites sont dépassées.
- A 50 ans, je ne me suis pas sentie ridicule. Les techniques verbales sont bien imprimées et me seront utiles maintenant et dans l'avenir.
- Je venais pour trouver une réponse et une solution précise et je repars avec des outils qui me rendent l'existence au quotidien tellement plus abordable et agréable.
- C'est important de savoir qu'il ne faut pas spécialement en arriver au physique pour stopper quelqu'un.
- Tout cela est très utile et valorisant pour les femmes.
- Cela m'a fait du bien à mon mental, je me sens rassurée et moins bête et en sécurité avec moi-même.
- C'était quelque chose de génial à vivre pour moi car ça me permet de pouvoir essayer de me dire qu'on peut y arriver.
- D'entendre quelques témoignages de personnes qui s'en sont sorties et de me dire que moi aussi je pourrai m'en sortir.
- La défense verbale m'a ouverte à être plus ferme dans mes réponses face à l'autre.
- J'ai appris à accepter qu'on ne puisse pas toujours apporter la bonne réponse à une situation de crise, mais qu'on peut simplement par des outils désamorcer des situations de crise et apprendre à se protéger.
- Il faut arrêter de culpabiliser quand on dit non à quelque chose dont on n'a pas envie.
- La formatrice ne nous jugeait pas et j'ai ressenti un soulagement d'entendre que je n'avais pas mérité l'agression de mon frère (toute agression est la faute de celui qui est agressif).
- Je me suis sentie soutenue par la formatrice, complètement et à tout moment. J'ai d'ailleurs été très surprise que ce petit bout de femme soit aussi professionnelle, clairvoyante, bien formée, qu'elle appréhende avec autant de recul son sujet.
- Merci d'avoir mis sur pied Garance ! C'est un véritable service public !

“

Citations de nos participantes en 2008