L'AUTODÉFENSE FÉMINISTE, UNE ARME RÉVOLUTIONNAIRE CONTRE LE PATRIARCAT

Analyse "Pour l'autodéfense féministe" de Mathilde Blézat

Laura Vauquois

Mai 2023

Garance

TABLE DES MATIÈRES

Introduction 3
L'ADF comme mise en pratique du féminisme 4
L'ADF comme moyen de reprendre du pouvoir sur soi 4
L'intersectionnalité comme enjeu de l'ADF 6
Les obstacles liés au développement de l'ADF 6
Comment renforcer l'ADF ? 7
Bibliographie 9

INTRODUCTION

« Les corps se déploient, les gorges se dénouent, la colère et les sourires s'épanouissent. Apprendre à se défendre ensemble, entre femmes, (...) c'est reprendre du pouvoir sur les violences passées et se donner le droit de riposter face aux agressions à venir » (Blézat, 2022 :16).

Le 7 mars 2022, l'équipe de Garance a organisé une rencontre-débat avec Mathilde Blézat à l'occasion de la sortie de son ouvrage « Pour l'autodéfense féministe » publié en février 2022.
Dans cette oeuvre percutante, la journaliste indépendante, autrice et militante féministe depuis 15 ans, met en lumière l'histoire de ce mouvement, ses principes et les différentes formes qu'il revêt aujourd'hui en Europe francophone. L'autrice revient également sur les réflexions intersectionnelles qui le traversent et qui cherchent à en faire un outil réellement accessible et adapté à une large diversité de personnes. En s'appuyant sur l'analyse de 30 entretiens avec des formatrices(1) et des participantes(2) en autodéfense féministe (ci-après nommée ADF) aux profils variés(3), Mathilde Blézat démontre à quel point cette pratique à changé la vie de celles qui s'y sont adonnées.
Bien qu'elle ait accompagné les luttes féministes dans plusieurs pays dès le début du XXème siècle(4), l'ADF reste méconnue. Bousculant les normes de genre, les pratiques du début du siècle tombèrent peu à peu dans l'oubli avant de ressurgir dans le sillage des luttes féministes des années 70. Lors de la décennie suivante et dans l'optique de la rendre accessible à toutes, l'ADF intègre peu à peu une approche veillant à prendre en compte les situations d'oppressions multiples. En Europe francophone, l'ADF est restée confidentielle jusqu'au milieu des années 2000. Cela notamment car l'agenda politique des mouvements féministes des années 70 privilégiait davantage l'action pour des réformes juridiques et l'aide aux victimes. De plus, la prévention primaire des violences faites aux femmes n'a jamais constitué une priorité au sein des politiques publiques. En France, on compte actuellement une quinzaine d'associations d'ADF œuvrant majoritairement dans des villes. Ces associations pratiquent différentes méthodes telles que la méthode Riposte, importée du Québec, mais également le Seito Boei(5), le Swag(6) ou bien le Fem do Chi. En Belgique francophone, seuls le Seito Boei et le Wendo sont pratiqués.

(1) Mathilde Blézat a interrogé une dizaine de formatrices d'ADF en France (issues des associations Arcaf, Contrepoing et Faire Face), en Belgique (Garance), aux Pays-Bas (Fondation Lydia-Zijdel) et au Québec (CPAM – centre de prévention des agressions à Montréal).
2)Suite à son appel à témoignage lancé fin 2020, Mathilde Blézat a reçu les réponses écrites de 80 femmes ayant participé à des stages d'ADF.
(3) L'autrice a veillé à s'entretenir avec des femmes aux profils divers, à savoir des femmes arabes, noires, blanches, lesbiennes, bi, hétéros, sourdes, en situation de handicap moteur ou cognitif ainsi que d'âges, de statuts (retraitées, au chômage, travailleuses) et de professions différentes mais également des femmes trans et cis.
(4) Zeilinger, Irene (2018). « Une brève histoire de l'autodéfense pour femmes » [En ligne] URL : http://www.garance.be/docs/18histoireautodefense.pdf
(5) Créée en 1977 par Margit Kafka et Ihor Atamaniuk, cette technique qui signifie littéralement « défense légitime » en japonais est une méthode autrichienne d'inspiration jujitsu et kung fu enseignée actuellement en Belgique francophone au sein de l'asbl Garance ainsi qu'en France et en Suisse.
(6) Swag signifie « Sex Work Autodefensia Group ». Cette méthode a été développée en 2015 à partir de la méthodologie de Garance par et pour les travailleuses du sexe. Elle est portée par l'association Chaffle à Nantes.

L'ADF COMME MISE EN PRATIQUE DU FÉMINISME

Alors que l'on pourrait croire que l'autodéfense féministe se focalise essentiellement sur des exercices physiques, ces derniers ne représentent jamais plus que la moitié du temps d'un stage. L'ADF, qui se pratique en mixité choisie de groupes de femmes* (selon auto-définition), vise à réduire les violences patriarcales. Selon la sociologue et formatrice d'ADF Aurélia Léon, la mixité choisie est essentielle car « elle permet aux femmes de désubjectiver leur vécu, de sortir de la honte et de la culpabilité, de se raconter sans avoir à craindre de blesser les hommes et sans avoir à les rassurer ni à les réconforter » (Léon, 2021 : para. 37). L'ADF se distingue des cours de self-defense ou de développement personnel dont les logiques renforcent d'une part les stéréotypes sur les auteurs d'agressions et contribuent d'autre part à dépolitiser la lutte contre les violences fondées sur le genre. Au lieu de promouvoir des imaginaires qui ont tendance à renforcer le sentiment d'insécurité plutôt qu'à le réduire, les pratiques d'ADF cherchent au contraire à autonomiser les femmes et renforcer leur confiance en elles. Pour ce faire, elles recouvrent une multitude de moyens sollicitant aussi bien la défense physique que verbale. En nous permettant d'identifier nos limites, de pouvoir les poser, d'écouter notre corps et nos alarmes internes, de valoriser nos ressentis, l'ADF nous aide ainsi à se réapproprier le droit de se défendre. C'est une pratique de prévention primaire centrée sur l'autonomie. Pour reprendre les mots d'Elsa Dorlin (2017 :58) « en apprenant à se défendre, les militantes créent, modifient, leur schéma corporel propre - qui devient alors en acte le creuset d'un processus de conscientisation politique ».
Enfin, l'ADF place les participantes au stage et la formatrice sur un même pied d'égalité. La formatrice n'est pas celle qui détient tout le savoir et qui le transmettrait de façon verticale. Le rapport entre formatrice et participantes est horizontal et se base sur le partage d'expériences et de vécus et la co-construction des savoirs et savoir-faire.

L'ADF COMME MOYEN DE REPRENDRE DU POUVOIR SUR SOI

Bien que de profils variés, les femmes interviewées dans l'ouvrage de Mathilde Blézat font part des mêmes ressentis. Tout d'abord, ces dernières partagent le sentiment d'un « avant » et d'un « après ». L'expérience vécue durant le stage est perçue comme un vecteur de transformation.
Bien que de profils variés, les femmes interviewées dans l'ouvrage de Mathilde Blézat font part des mêmes ressentis. Tout d'abord, ces dernières partagent le sentiment d'un « avant » et d'un « après ». L'expérience vécue durant le stage est perçue comme un vecteur de transformation.
Ce « déclic mental » leur permet de se rendre compte qu'elles possèdent plusieurs ressources pour pouvoir dire stop, agir et se défendre. Ainsi, les stages d'ADF permettent aux participantes

d'ébranler les sentiments de vulnérabilité et d'inéluctabilité face aux violences qu'elles ont subies. Plus encore, cela change la façon dont elles voient le monde. Elles arrivent à repérer leurs propres réussites dans les expériences vécues et donc à relire leur passé de façon bienveillante. Elles se sentent plus puissantes et autonomes, cela, peu importe(7) leurs capacités physiques et/ou mentales.

Le déclic ressenti est également celui d'une rupture dans le rapport à l'usage de la violence.

Ainsi, Warda déclare « j'ai été touchée par notre difficulté commune à l'idée de frapper, de faire mal, même à un agresseur. Cette culpabilité incrustée en nous, les femmes, cet interdit créé dans notre éducation, c'est troublant. Là, soudain on réalisait que la violence peut être une nécessité pour se protéger. Savoir ça c'est une énorme richesse » (Blézat, 2022 : 133). A cet égard, Anne-Charlotte Millepied rappelle que « en apprenant à se défendre, les femmes rompent avec le script de la féminité traditionnellement associée à la douceur, la passivité et la non-violence » (2018 : para. 21). Mathilde Blézat relève que ce sentiment d'agentivité réduit concrètement les risques d'agression(8) que les femmes* peuvent subir. En outre, cela diminue leurs angoisses, les symptômes de dépression et de stress post-traumatique tout en créant un imaginaire collectif qui brise l'isolement (Zeilinger, 2018). Grâce aux rencontres faites durant le stage, ces femmes arrivent désormais à faire des choses dont elles ne se sentaient pas capables avant. Galvanisées par l'expérience de l'ADF, un univers des possibles s'ouvre à elles. Aussi, elles encouragent d'autres femmes de leur entourage ou même des inconnues à s'initier à cette pratique. Pour certaines, l'ADF vient répondre à un besoin de transmission auprès de leurs proches afin que ces dernières se sentent plus équipées contre les violences qu'elles traversent. De cette volonté de transmission, naît également une vocation : celle d'agir au-delà de soi et donc de militer. En ce sens, l'ADF encourage chacune à adopter une posture de témoin alliée tournée vers l'entraide. Elle devient porteuse de changement social et peut aboutir dans certains cas à la constitution de groupes d'autodéfense organisés comme ce fut le cas des suffragistes anglaises pratiquant le ju-jitsu au début du XXème ou plus récemment du Gulabi Gang(9) en Inde. « Ce que je trouve formidable avec l'ADF c'est que ce n'est pas juste : « La prochaine fois que tu te retrouves dans la merde, qu'est-ce que tu fais ? ; c'est aussi : « Concrètement, quel monde on bâtit ensemble ? » (Lou, formatrice ; in Blézat, 2022 : 164).

(7) Les stages d'ADF s'appuient sur des techniques inspirés des arts martiaux qui ont été simplifiés pour pouvoir être mobilisés sans entraînement ou condition physique particulière.

(8) Pour ne pas perdre le fil de la réflexion, nous ne nous étalerons pas ici sur la diversité du sexe biologique qui comprend bien plus que deux variantes, ni sur la critique des études de genre envers l'idée que le biologique préexisterait au social.

(9) Ce « gang des saris roses » constitué de femmes issues en majorité de la caste dalit, au statut social le plus bas lutte depuis 2002 contre les violences faites aux femmes. Elles se rendent justice, en groupe et armées de bâtons en s'en prenant aux hommes qui les violentent. Elles dispensent aussi des formations et des actions de prévention.

L'INTERSECTIONNALITÉ COMME ENJEU DE L'ADF

Pour Mathilde Blézat, une culture de l'ADF digne de ce nom se doit d'être intersectionnelle afin que toutes les femmes* puissent se l'approprier. Cela nécessite d'offrir différents formats de stages et d'adapter leur contenu en fonction des situations de multiples oppressions dans lesquelles se trouvent certaines participantes.

Si durant les stages, la « règle » de la non-mixité est de mise, c'est-à-dire que les hommes cisgenres(10) sont exclus des ateliers, des mixités additionnelles peuvent s'ajouter pour analyser et traiter des discriminations, des dominations particulières ou plurielles que certaines femmes* subissent. Par exemple, afin de prendre en compte la spécificité de certains publics, Garance propose des ateliers exclusivement destinés à des femmes migrantes et/ou racisées mais aussi à des femmes en situation de handicap, des femmes âgées de plus de 55 ans ou encore à des adolescentes. Adapter les animations et exercices aux différentes capacités physiques et intellectuelles des femmes* qui y participent tout en prenant en compte les discriminations singulières qu'elles connaissent est primordial si l'on souhaite faire de l'ADF une pratique accessible à toutes. Il s'agit par exemple de prendre en compte la spécificité des femmes* se trouvant à l'intersection du racisme et du sexisme, celles qui connaissent des violences sexistes et validistes ou encore sexistes et âgistes. Au-delà du contenu des ateliers, qui doit être travaillé en fonction de ces mixités choisies additionnelles, il importe également d'avoir une communication inclusive. Le vocabulaire et les visuels utilisés dans les différents supports de promotion ne sont pas anodins. Ils doivent être représentatifs des différents publics que l'ADF tente d'atteindre.

LES OBSTACLES LIÉS AU DÉVELOPPEMENT DE L'ADF

Aujourd'hui, plusieurs obstacles expliquent que l'ADF ne se développe pas davantage. Le fait que nous restons encore ancré.e.s dans une société patriarcale est un des premiers freins. Régulièrement, l'autodéfense féministe se heurte aux discours contre la mixité choisie. Bien que l'on note une amélioration (notamment au Québec) depuis les années 80, de nombreux pays, dont la France, voient dans cette pratique une dérive communautaire. Aussi, les politiques publiques sont parfois frileuses à l'idée de financer de tels projets. Par ailleurs, ces dernières ne se focalisent souvent que sur « l'après-agression ». L'accent reste mis sur la prévention secondaire (recueil des plaintes, lignes d'écoute, etc...). Le problème, c'est que même à ces niveaux, les lacunes sont vastes. A cet égard, le rapport alternatif(11) rédigé par la coalition d'asbl féministes « Ensemble contre les

(10) Se dit d'un.e individu.e dont l'identité de genre est en accord avec son sexe (celui qu'indique son état civil).

(11) En décembre 2017, une coalition d'associations féministes, sous l'initiative de la Voix des femmes, s'est formée pour rédiger un rapport alternatif qui a également été envoyé au GREVIO pour critiquer les lacunes des politiques belges concernant la mise en œuvre de la Convention d'Istanbul. http://www.garance.be/docs/19rapportalternatif.pdf

violences » montre à quel point les politiques belges sont encore loin d'appliquer correctement la Convention d'Istanbul(12). Aujourd'hui encore, on note par exemple un manque cruel de formation des policier.e.s et acteur.ice.s du monde judiciaire concernant l'accueil et l'accompagnement des victimes de violences.

Par ailleurs, l'une des conséquences du faible investissement des pouvoirs publics dans la prévention primaire est la précarité dans laquelle se retrouvent les formatrices d'autodéfense, notamment en France. Les associations d'ADF manquent cruellement de moyens financiers. Elles peinent à trouver des subventions « de fonctionnement » pour pérenniser les postes. Aussi, les formatrices qui sont salariées travaillent la plupart du temps à temps partiel et sont amenées à gérer une multitude de tâches. Quant à celles qui ont un statut d'auto-entrepreneure, elles sont souvent contraintes d'exercer d'autres emplois à côté pour assurer leur survie financière. De plus, en France, la formation coûte cher, dure souvent plus d'un an et n'est pas financée par Pôle emploi ou le compte personnel de formation.

Enfin, être formatrice comporte également des implications psychologiques. Les animatrices peuvent en effet se sentir submergées par les nombreux récits de violences qu'elles écoutent. Le fait de ne recevoir aucune supervision psychologique peut alors jouer dans leur fatigue chronique.

COMMENT RENFORCER L'ADF ?

Pour que les stages soient plus soutenus et multipliés, il faut que le changement s'opère au niveau politique. Les pouvoirs publics doivent davantage mettre l'accent sur la prévention primaire des violences. Par ailleurs, les asbl d'ADF devraient bénéficier de subventions de fonctionnement (plutôt que de subventions par projet), ce qui permettrait de pérenniser le secteur.

Afin de garantir une diversité des formatrices, il faudrait également que les apprenantes puissent percevoir plus d'aides durant leur formation. Pour toutes ces raisons, il est primordial de ne pas « lâcher la pression dans la rue » tout en renforçant le lobbying politique. A cet égard, Irene Zeilinger souligne l'importance de mener un plaidoyer pour la cause de l'ADF auprès des instances européennes et internationales afin que celle-ci soit incluse explicitement dans les grandes orientations sur la lutte contre les violences basées sur le genre. Si depuis ces dernières années, on constate une amélioration en Belgique - pour la première fois, trois plans d'action(13) ont spécifiquement mentionné l'ADF - la reconnaissance et la visibilité de cette pratique doivent encore être accrues. Plus encore et comme le suggère Mathilde Blézat, « construire un mouvement d'autodéfense féministe populaire vivant et autonome passe aussi par l'ouverture d'espaces d'échanges aux adhérentes des asbl, aux personnes qui ont participé à des stages ou qui font de

(12) La Convention d'Istanbul est un traité international du Conseil de l'Europe portant sur la prévention et la lutte contre la violence à l'égard des femmes et la violence domestique qui amène les États signataires à s'entendre pour éliminer toutes les formes de violences envers les femmes, y compris la violence conjugale et familiale. Il s'agit du premier instrument juridiquement contraignant au niveau pan-européen, offrant un cadre juridique complet pour la prévention de la violence, la protection des victimes et la fin de l'impunité des auteurs de violences.

(13) Le Plan d'Action National de Lutte contre les violences basées sur le genre 2021-2025 coordonné par Sarah Schiltz, le Plan intra francophone de lutte contre les violences faites aux femmes 2020-2024 et le Plan Droits des femmes de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

l'autodéfense de façon autogérée, à des collectifs mobilisés sur différentes luttes et, de manière générale, aux personnes intéressées par cette pratique, à travers, par exemple des festivals et des rencontres... » (Blézat, 2022, p. 186).

Tout en retraçant l'histoire de l'autodéfense féministe, en en pointant les enjeux, en explicitant les obstacles liés à son développement et comment y résoudre, l'ouvrage de Mathilde Blézat donne également à voir une image concrète et parlante de ce que l'ADF peut apporter à ses pratiquantes.

En ce sens, ce livre apparait comme une lecture incontournable pour tou.te.s celles et ceux qui souhaitent plaider la cause de l'autodéfense féministe.

BIBLIOGRAPHIE

Blézat, Mathilde. (2022). Pour l'autodéfense féministe. Montreuil-sous-bois : Editions de la dernière lettre.

Dorlin, Elsa. (2017). Se défendre. Une philosophie de la violence. Paris : Editions La Découverte

Léon, Aurélia. (2021). « « Contre les violences sexistes, autodéfense féministe ! » A propos des stages d'autodéfense féministe et de ce qu'ils nous enseignent ». Genre, Sexualité et Société. (25). [En ligne] URL : http://journals.openedition.org/gss/6665

Millepied, Anne-Charlotte. (2018). « Le pouvoir des mots et des corps. L'autodéfense féministe, lieu de production de scripts sexuels alternatifs ». Itinéraires. (2) [En ligne] URL : https://journals.openedition.org/itineraires/3818

Millepied, Anne-Charlotte. (2017). « L'autodéfense féministe : entre travail sur soi et transformation collective ». Nouvelles questions féministes. Vol.36 (2), 50-65.

Senn, Charlene Y. Eliasziw, Misha. Barata, Paul C. Thurston, Wilfreda E. Newby-Clark, Ian R. Radtke, Lorraine H. Haboden, Karen L. (2015). « Efficacy of a Sexual Assault Resistance Program for University Women » The New England Journal of Medecine. Vol.372 (24), [En ligne] URL : https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMsa1411131

Zeilinger, Irene. (2018). « Etat des savoirs sur l'autodéfense pour femmes », [En ligne] URL : www.garance.be/docs/18scienceautodefense.pdf

Zeilinger, Irene. (2018). « Une brève histoire de l'autodéfense pour femmes », [En ligne] URL : http://www.garance.be/docs/18histoireautodefense.pdf

Rapport alternatif de la coalition « Ensemble contre les violences ». Évaluation de la mise en œuvre de la Convention du Conseil de l'Europe sur la prévention et la lutte contre la violence à l'égard des femmes et la violence domestique par la Belgique. (2019). [En ligne] URL : http://www.garance.be/docs/19rapportalternatif.pdf

CONTACTEZ-NOUS :
Garance ASBL
55, Rue Royale 1000 Bruxelles
Tél. +32 (0)2/216.61.16
info@garance.be
www.garance.be

Garance