

Neuf principes d'autoprotection

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **L'Émilie : magazine socio-culturelles**

Band (Jahr): **[91] (2003)**

Heft 1478

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-282660>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

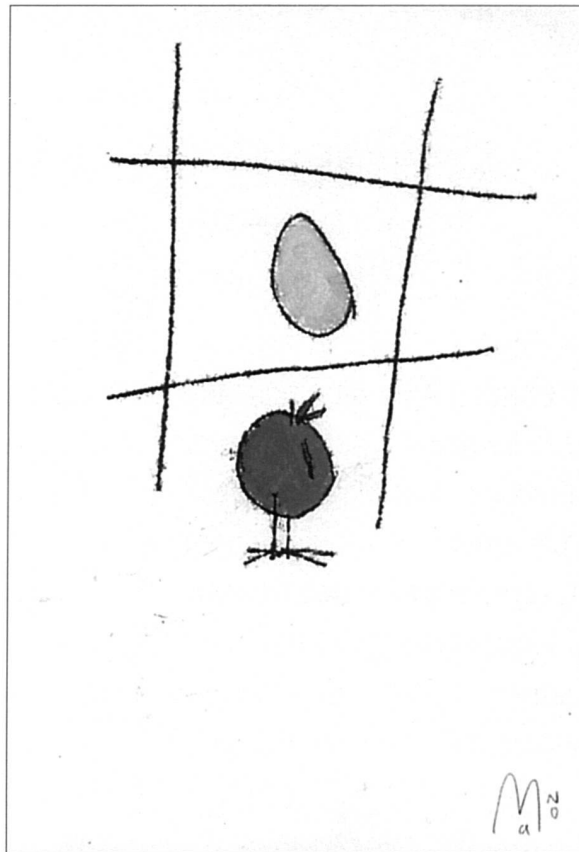
Certaines ont pu éprouver la peur paralysante dans le cadre des combats physiques. L'une a senti ce sentiment d'impuissance et cela ne l'a pas empêchée juste après de réagir. Le fait de figer, de fuir son corps ne permet pas de faire face. C'est une réaction qu'on nous a apprise à avoir dans des moments d'agression ou de crainte d'agression. Notre société cultive toutes sortes de peurs, principalement celle du viol, qui suffit souvent à convaincre les femmes qu'elles ne peuvent pas se défendre et induit cette paralysie en cas d'agression. Le fait de pouvoir faire face permet de réagir proportionnellement à la situation.

Le droit d'exister

L'expérience du stage est renforcée par l'échange au sein du groupe de femmes. Elles relèvent toutes ceci comme un facteur soutenant, une expérience positive de solidarité féminine et un partage enrichissant face à ce sujet tabou qu'est la violence. Dans leur vie, elles essaient maintenant de cultiver la solidarité entre femmes, de s'allier plutôt que de rester seule ou en concurrence.

Les femmes que j'ai rencontrées appliquent les enseignements Fight back dans la vie quotidienne surtout dans leurs relations aux autres : en famille, au travail, avec leurs proches. Elles ont pris conscience que la violence est principalement le fait de gens de leur entourage et sont toutes déterminées à ne pas être victimes. Elles se sentent plus sûres d'elles pour poser leurs limites car elles peuvent se défendre physiquement. En pensant plus à elles, elles s'octroient le droit à l'existence qu'elles souhaitent ; le droit au bonheur. ◦

¹Sylvia Andersen, *Etre femme et vivre en confiance: l'expérience d'un cours d'autoprotection*, Mémoire de licence en Sciences de l'Education, Université de Genève, FPSE, octobre 2002. Des exemplaires du mémoire sont disponibles à Fight Back-Tatout, case postale 409, 2002 Neuchâtel. Tél. 0 848 848 117 (22 fr. + frais de port)



MYRIAM ABOUROUSSE

Neuf principes d'autoprotection

- **Cultiver sa confiance et son estime de soi** par un travail de développement personnel. Prendre soin de soi, apprendre à s'aimer et reconnaître sa valeur aident à poser ses limites et à se défendre.
- **S'interroger sur ses envies et ses besoins.** Au quotidien, le respect de soi-même c'est dire OUI quand je le veux vraiment et NON quand je ne veux pas ou que je ne suis pas sûre.
- **Savoir que la violence existe, et faire avec;** la nier nous fait prendre le risque de ne pas pouvoir la regarder en face si elle se présente et peut nous empêcher de réagir.
- **Etre attentive à ce qui se passe autour de nous et aux signes de l'intuition,** plus nous l'écoutons, plus nous pouvons lui faire confiance et réagir tôt.
- **Prendre sa place et poser ses limites fermes avec son corps et sa voix.** Crier permet d'alerter, de surprendre, de faire peur, de respirer et de ne pas se tétaniser. Beaucoup de femmes ont pu arrêter ou empêcher une agression en criant.
- **S'occuper de son corps,** montrer dans ses attitudes corporelles et dans sa démarche que l'on a confiance en soi.
- **Demander de l'aide,** briser le silence qui entoure toutes les violences.
- **Aller à la chasse aux mythes persistants,** tel celui selon lequel les lieux publics font peur; il ne faut pas oublier que les deux tiers des agressions sont le fait de personnes connues. De plus, rien ne justifie l'exclusion des femmes de l'espace public, même si celui-ci reste, dans l'inconscient collectif un espace masculin (surtout la nuit). Ou encore, concernant les attitudes dites provocantes: ce n'est pas parce que nous avons des faiblesses, des ouvertures ou des vêtements sexy que cela autorise quiconque à nous faire du mal.
- **Etre attentive aux violences verbales et psychologiques quotidiennes** qui peuvent engendrer des séquelles graves, surtout dans la répétition (ironie, moqueries, dévalorisations, regards). ◦