

NON

c'est

NON



IRENE ZEILINGER



Petit manuel
d'autodefense
a l'usage de
toutes les
femmes qui en
ont marre de
se faire
emmerder sans
rien dire

VOLUME 1

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



En tant que femmes, nous sommes tous les jours les cibles d'interpellations, de harcèlement, d'agressions verbales, physiques ou sexuelles, plus ou moins graves, plus ou moins violentes, au travail, dans l'espace public et privé. Souvent, nous ne savons comment réagir, comment dire non, et comment faire comprendre que lorsque nous disons non, c'est non.

L'autodéfense pour femmes, qui n'a rien à voir avec du kung-fu, ce sont tous les petits et grands moyens de se sentir plus fortes, plus sûres de soi et plus aptes à se protéger et à se défendre dans toutes les situations de la vie quotidienne, que ce soit au niveau mental, émotionnel, verbal ou en dernier recours physique.

Nous nous sommes permises d'éditer ce livre en brochure, en 3 volumes, parce qu'il nous paraissait essentiel de pouvoir le diffuser le plus largement possible.

Nous espérons que l'auteure ne nous en tiendra pas rigueur...

SOMMAIRE

1. Se défendre, c'est se protéger (et vice versa)
volume 1 - p.3
2. Connaître l'ennemi
volume 1 - p.23
3. L'autodéfense mentale
volume 1 - p.43
4. L'autodéfense émotionnelle
volume 2 - p.1
5. L'autodéfense verbale
volume 2 - p.19
6. L'autodéfense physique
volume 3 - p.1
7. Après une agression
volume 3 - p.35
8. Comment choisir un cours d'autodéfense ?
Volume 3 - p.41

AVANT PROPOS

Permettez-moi de me présenter : je suis formatrice d'autodéfense pour femmes depuis maintenant près de quinze ans. J'ai travaillé avec de très nombreux groupes de femmes et de filles un peu partout en Europe et en Amérique latine.

Comme beaucoup de femmes, j'ai conscience du risque d'être un jour confrontée à la violence. Plutôt que rester démunie, j'ai voulu chercher les meilleurs moyens de me protéger et, si nécessaire, de me défendre. Aujourd'hui, je voudrais vous transmettre ce que j'ai appris. Je voudrais vous montrer comment vous respecter vous-même et comment vous faire respecter tout en respectant les autres. La violence n'est pas une fatalité : nous pouvons toutes agir pour notre sécurité.

Si je me suis mise à écrire, c'est parce que je ne trouvais pas en librairie de manuel d'autodéfense à recommander aux femmes qui suivent mes cours, à mes amies ou aux femmes de ma famille. Ce livre manquait, le voilà.

Mais ce n'est pas seulement la pénurie de bons livres en autodéfense qui m'a motivée à coucher mes expériences sur le papier. Je le fais aussi parce qu'il nous faut des modèles, des images positives, des idées qui soulagent nos angoisses. Il nous faut du courage pour nous donner la permission de faire ce qui est nécessaire pour prendre notre vie en main. Tant que les femmes penseront que se défendre signifie être agressive, irrespectueuse, immorale, égoïste ou masculine, elles auront des difficultés à se donner cette permission.

Si vous avez ouvert ce livre, c'est sans doute parce que vous voudriez savoir quoi et comment faire face à la violence. L'autodéfense pour femmes recouvre tous les petits et grands moyens qui rendent la vie plus sûre, et cela aux niveaux mental, émotionnel, verbal et, en dernier recours, physique. Il s'agit, autrement dit, d'une approche globale à la prévention des violences faites aux femmes. Vous trouverez ici des conseils qui vous permettront – je l'espère – de vous sentir plus forte, plus sûre de vous et plus apte à vous protéger et à vous défendre dans toutes les situations de la vie quotidienne.

Rassurez-vous, après avoir lu ce livre, vous ne verrez pas des dangers partout, vous ne serez pas devenue paranoïaque. Au contraire, savoir comment vous protéger et vous défendre contre différents types d'agressions devrait plutôt accroître votre confiance en vous. Une plus grande confiance en soi, cela donne plus de choix, davantage d'autonomie et cela fait reculer le sentiment d'insécurité.

Sachez cependant que ces pages ne peuvent pas se substituer à un vrai stage d'autodéfense en chair et en os. Il est en effet impossible de donner l'équivalent par écrit. En situation, on apprend plus et mieux, et puis il y a l'échange et le partage avec les autres participantes, le soutien qu'on y reçoit, la complicité, l'humour et les rires.

Ne vous attendez pas non plus à ce que vous sachiez, après la lecture de ce livre, affronter toutes les situations possibles sans aucun risque pour votre intégrité. Vous y recevrez néanmoins des informations qui peuvent sauver votre vie, des invitations à réfléchir, à mettre en question les vieilles habitudes et adopter des comportements nouveaux.

Le contenu de ce livre est le résultat de quinze ans de travail dans le domaine de la prévention des violences faites aux femmes et aux filles. Mais ce n'est pas pour autant que je détiens la vérité. Mettre en question mes affirmations et

suggestions, trouver votre approche personnelle à l'autodéfense – vous ne pourriez pas faire mieux. En fin de compte, c'est vous qui vivez votre vie, et qui devez décider comment la vivre, quels conseils accepter et quelles stratégies adopter. Ne faites pas trop confiance aux expert/e/s, même quand c'est moi.

Si j'étais une lectrice, je voudrais des conseils concrets sur la façon d'agir, une manière de penser qui a à voir avec ce qui se passe dans ma vie ; je ne voudrais pas que l'on m'impose des règles fixes ou des interdits, mais plutôt que l'on me fasse des propositions et que l'on me donne le choix. J'estime que nous sommes entre adultes et que je peux vous faire des propositions que vous êtes libre de prendre ou de laisser, ou encore d'arranger à votre sauce.

Encore quelques remarques par rapport au langage que j'ai choisi dans ce livre. Tout d'abord, j'écris comme je parle dans mes stages, c'est ce que je sais faire de mieux. Je ne m'excuse pas non plus pour le fait que ce livre s'adresse aux femmes. C'est en vivant comme femme, en travaillant et discutant avec des femmes que j'ai pu développer le savoir que ce livre vous présente.

Expliquer comment se défendre contre quelqu'un implique qu'il y a un autre contre qui l'on doit se protéger. Je parlerai donc d'un agresseur, à la forme masculine, parce que la plupart des agressions faites aux femmes leur sont faites par des hommes. Je ne veux pas par cela sous-entendre que tous les hommes seraient des agresseurs potentiels.

De même, si je parle dans les pages suivantes de « victimes », il ne s'agit en aucune manière de personnes passives qui seraient irrémédiablement livrées à leur destin. Devenir victime, ce n'est pas la même chose que devenir aveugle, par exemple. Ce n'est pas un état irréversible, et avoir été victime dans une situation ou à un certain moment de ma vie ne veut pas dire que je dois le rester pour le restant de mes jours. J'utilise le terme victime au sens où ces personnes ne sont pas responsables de la violence qui leur est ou leur a été faite, au sens où elles n'ont pas choisi d'être victimes et où elles n'étaient pas non plus nées pour l'être. Les victimes, comme je l'entends, sont des personnes qui se trouvent confrontées à une réalité souvent brutale et qui font de leur mieux pour s'en sortir et survivre.

Je propose des stratégies et des instruments de défense dont je pense qu'ils ont le plus de chances d'aboutir, et je déconseille des outils que je trouve risqués. Ceci ne veut pas dire qu'il y a une « bonne » et une « mauvaise » manière de se défendre. Personne parmi nous ne sait d'avance ce qu'elle ferait dans une situation où sa vie est en danger. Tout ce qu'une femme fait dans une telle situation, tout ce qui sauve sa vie est bon – même si cela me contredit. Parce que vous le valez bien, et parce que nous avons toutes le droit à plus que juste survivre ou à vivre éternellement la peur au ventre.

CHAPITRE 1 :

SE DEFENDRE, C'EST SE PROTEGER (ET VICE VERSA)

Les femmes vivent d'autres formes de violences que les hommes, et elles les vivent différemment. Leurs craintes et leur sentiment d'insécurité se focalisent sur d'autres situations et sur d'autres risques.

Dans ce livre, nous verrons comment notre éducation et notre socialisation en tant que femmes nous préparent – mal, le plus souvent – à faire face à des agressions, la plupart du temps commises par des hommes qui, eux, ont appris le vocabulaire de la violence.

Nous verrons surtout que se défendre ne consiste pas en quelques coups de karaté bien placés. Il nous faut plus : le sens de notre propre valeur, la permission que nous nous donnons de nous défendre, la présence d'esprit, la maîtrise de nos émotions, un sixième sens pour détecter le danger, des stratégies pour prévenir la confrontation physique... C'est tout cela qu'enseigne l'autodéfense féministe.

L'AUTODÉFENSE. QU'EST-CE QUE C'EST ?

Si vous cherchez « autodéfense » sur Internet, vous trouverez des sites d'arts martiaux ou de protection personnelle. Or ce n'est pas ce que, moi, j'entends par autodéfense. L'autodéfense, ce n'est pas du karaté le costume en moins ! Pour être véritablement capables de nous protéger et de nous défendre, il nous faut savoir tout autre chose que simplement casser des briques à main nue. Certes, ces pratiques peuvent augmenter la capacité d'une femme à se protéger et à se défendre physiquement, mais elles ne tiennent pas suffisamment compte de notre situation spécifique. Exercer pendant des années des techniques difficiles et compliquées, c'est sans doute bon pour la confiance en soi et, dans certaines conditions, peut-être aussi pour la santé. Mais ces techniques sont-elles réellement utilisables dans une situation de grand stress ?

L'AUTODÉFENSE NE CASSE PAS DES BRIQUES

Les confusions entre autodéfense et arts martiaux ont une origine historique : la plupart des arts martiaux ont d'abord été conçus comme des pratiques d'autodéfense, avant de devenir des sports. Certains ont même servi de base aux techniques d'autodéfense pour femmes développées à partir des années 1970 en Europe et en Amérique du Nord.

Mais les arts martiaux sont la plupart du temps pratiqués dans un contexte très hiérarchique et traditionnel où peu de femmes réussissent à se faire une place à l'égal des hommes. Non parce qu'elles seraient moins douées ou moins fortes, mais parce que, dans ces espaces, elles doivent souvent se battre pour le moindre gramme de légitimité. J'ai entendu des profs d'arts martiaux faire des commentaires machistes sans que cela suscite la moindre critique. Dans certains dojos, les hommes refusent de s'entraîner sérieusement avec des femmes, au prétexte qu'elles seraient trop fragiles, ou par peur de ne pas toujours avoir le

dessus... Un instructeur d'art martial qui ne comprend pas que les femmes abordent ses cours avec un rapport spécifique à la violence, très différent de celui des hommes, pourra difficilement leur enseigner l'autodéfense. Il leur apprendra peut-être un art martial version « allégée », mais c'est tout.

Bon ! Mais qu'est-ce alors que l'autodéfense féministe ? J'ai trouvé une définition qui devrait plaire à toutes ses praticiennes : **l'autodéfense comprend tout ce qui rend nos vies plus sûres**. Pour pouvoir se défendre soi-même physiquement (ce que je voudrais d'ailleurs pouvoir éviter), il faut y être prête psychologiquement. C'est pourquoi les chapitres suivants vous parleront d'autodéfense mentale, émotionnelle et verbale, et pas seulement d'autodéfense physique.

LAUTODÉFENSE FÉMINISTE SERT À :

- augmenter sa confiance en soi, connaître ses limites, comprendre que l'on vaut la peine de se défendre et que l'on en a le droit ;
- repérer des situations potentiellement dangereuses, les évaluer et choisir sa stratégie en fonction des circonstances ;
- poser ses limites face à tout ce qui est désagréable et évitable ;
- se protéger et se défendre par tous les moyens contre les agressions que l'on n'arrive pas à désamorcer en amont.

L'autodéfense nous permet d'éviter ou de faire cesser des situations nuisibles et de prendre le contrôle de notre vie dans beaucoup de situations, où, sans elle, nous nous sentons démunies et sans issue. Comme elle nous offre davantage de choix au quotidien, elle peut augmenter notre bien-être et notre qualité de vie. Elle vous servira indirectement, même si vous n'avez jamais l'occasion d'utiliser votre corps pour vous défendre – et j'espère que vous n'aurez jamais besoin de le faire. Elle peut aussi aider, après des traumatismes violents, à rompre le cercle vicieux de la vulnérabilité et à redonner confiance en soi à des femmes victimes de violence. Elle peut également, en dernière extrémité, vous permettre de sauver votre vie ou celle des personnes que vous aimez.

L'autodéfense est tout d'abord un instrument de la **prévention primaire de la violence**. Ce type de prévention a pour objectif d'agir avant que la violence n'ait lieu, pour qu'elle n'ait pas lieu. C'est pourquoi elle englobe tout ce qui rend nos vies plus sûres : savoir calmer un fou furieux, mettre un terme verbalement à des situations d'agression, prendre la fuite dans des circonstances qui ne nous donnent aucune chance de préserver notre intégrité – autant de savoir-faire qui nous évitent d'avoir à nous défendre bec et ongles. C'est pourquoi l'autodéfense a peu en commun avec ce que fait Bruce Lee (ou Lara Croft, tant qu'on y est).

Prévention primaire, cela veut dire éviter les risques en rendant les femmes et les filles moins vulnérables à la violence et en même temps plus fortes et plus conscientes de leur force. Cela ne veut pas dire que, pour une lectrice qui a déjà vécu de la violence, il serait trop tard pour apprendre à se défendre. Au contraire, vous avez d'autant plus de raisons de le faire : pour vous sentir forte et regagner votre indépendance, pour apprendre d'autres stratégies encore que celles qui vous ont permis de survivre et pour donner un sens et une place à votre vécu. Par ailleurs, ce n'est pas parce que nous avons déjà subi des violences que cela ne se reproduira pas. L'objectif de prévention de la violence reste encore valable après une éventuelle première attaque.

À la mention du mot « autodéfense », la plupart des gens pensent uniquement

à la défense physique, et à une agression commise par un inconnu. Or l'autodéfense féministe est beaucoup plus vaste : elle propose des outils pour prévenir les transgressions de limites de toutes sortes, y compris le harcèlement, les agressions physiques et sexuelles. Bien que la défense physique reste un élément important, les cours d'autodéfense féministe 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 eu agression physique ou sexuelle. C'est pourquoi les stratégies verbales et le travail sur la confiance en soi y prennent une place toujours croissante, en lien avec les résultats de la recherche féministe et l'analyse sociale des différentes formes de violence. Il s'agit d'une approche complexe fondée sur la notion du droit à l'intégrité et à l'autonomie.

L'autodéfense a pour but de mettre en question la construction des genres, de ce que nous comprenons comme masculin ou féminin dans notre société et qui cause, banalise et justifie les violences faites aux femmes. Elle cherche à développer les ressources des femmes et à augmenter leur capacité d'action. Elle accroît leur répertoire d'attitudes et de comportements afin de se protéger. Le vécu et le savoir des femmes en sont le point de départ. Elle vise à développer et à tester différentes stratégies de prévention à la violence pour que chacune trouve les moyens qui lui conviennent, en fonction de ses choix personnels et grâce à la solidarité entre femmes.

L'autodéfense féministe part donc de l'analyse des situations réellement dangereuses pour les femmes. Elle tente de réagir à une agression le plus tôt possible, idéalement avant qu'une intervention physique ne soit nécessaire. Et surtout : l'autodéfense ne sert pas à gagner, elle sert à survivre.

PETITE HISTOIRE DE L'AUTODÉFENSE FÉMINISTE

Il a toujours existé des femmes combattantes : dans les différentes armées et rébellions au cours de l'histoire, et encore aujourd'hui un peu partout dans le monde. Les femmes peuvent être héroïnes nationales, assassines, brigandes, pirates... tout comme les hommes, et elles l'ont prouvé à maintes reprises. Mais la participation active des femmes à la guerre ne nous intéresse pas ici, pas plus que leur implication active dans des crimes violents. Nous savons que les femmes peuvent être aussi violentes et cruelles que les hommes. Seule les en empêche ou les retient, la gêne (la convention sociale) et non les gènes (la génétique).

Les femmes, et c'est un fait trop souvent négligé par l'historiographie, se sont aussi toujours défendues contre la violence. Certains arts martiaux ont vraisemblablement des origines féminines, comme le PaPei, une variété du Kung-fu enseignée exclusivement aux femmes rurales chinoises pour se défendre contre les agressions dans les champs. Du Japon nous vient le Naginatado, « le chemin de la hallebarde ». Cette hallebarde était une arme traditionnelle du samouraï, mesurant 2,53 m de long. Tellement longue que les guerriers samouraïs la laissaient à la maison quand ils partaient en guerre. On raconte qu'en leur absence, les femmes apprirent à défendre leurs maisons et leurs vies avec cette arme. Aujourd'hui, deux millions de personnes dans le monde, majoritairement des femmes, pratiquent le Naginatado. Dans les différents arts martiaux, plusieurs « styles » sont aujourd'hui développés par et pour les femmes.

L'autodéfense féministe proprement dite est un enfant des mouvements des

femmes. Déjà les suffragettes anglaises avaient appris quelques techniques de Jiu-jitsu pour se défendre contre les agents de police et autres agresseurs. De même, dans les années 1920 et 1930 en Allemagne, des militantes socialistes et communistes avaient appris à se défendre contre les attaques fascistes. Il s'agissait de rendre les femmes moins vulnérables face à la violence politique. À cette époque, la violence dans la sphère privée n'était pas encore sujette à débat.

C'est seulement dans les années 1960 et 1970 que le mouvement féministe de la « deuxième vague » a mis l'accent sur l'ampleur du problème des violences faites aux femmes. Après avoir dénoncé la violence sexuelle, ces femmes se rendirent compte, en échangeant sur leurs expériences au sein de groupes de parole, que, dans la plupart des cas, l'agresseur n'était pas un inconnu, mais quelqu'un qu'elles connaissaient et qui leur était proche. Les premiers refuges pour femmes battues furent créés en Europe et en Amérique du Nord il y a trente ans, ainsi que les premières lignes d'écoute téléphonique pour femmes victimes de violences sexuelles.

Dans le même mouvement, les féministes ne voulurent pas seulement protéger et accueillir les victimes de violences, mais aussi et surtout éviter que les femmes ne deviennent victimes. Ce fut l'origine des premiers cours d'autodéfense pour femmes, souvent initiés par des pratiquantes d'arts martiaux.

Ces premiers cours étaient une affaire risquée pour les formatrices. Il leur fallut de l'audace pour contredire la sagesse populaire (et policière) de l'époque qui disait que montrer de la résistance signifiait la mort assurée pour la femme. Il n'y avait ni témoignages de succès ni études scientifiques sur les stratégies efficaces en situation d'agression. Ces formatrices de la première heure étaient tout simplement convaincues que, en tant que victimes, réelles ou potentielles, elles étaient les mieux placées pour développer des stratégies contre la violence. Il faut leur rendre hommage. Sans elles, nous ne saurions toujours pas que nous défendons avec détermination constitue la meilleure protection dont nous disposons.

DÉFENDRE L'AUTODÉFENSE

Les préjugés qu'elles ont dû surmonter étaient énormes. D'abord, une femme qui apprend à se défendre serait nécessairement une hâïsseuse d'hommes ou – encore pire aux yeux des critiques – une lesbienne. Cette réaction, que l'on peut encore observer de nos jours chez certains spécimens de la gent masculine – des plus conservateurs et des plus machos – se fonde sur la peur que, tout d'un coup, les femmes n'aient plus besoin des hommes pour les protéger. Et si les femmes n'ont plus besoin des hommes comme gardes du corps, en auront-elles encore besoin pour autre chose ? En fait, cette crainte témoigne d'un très grand manque de confiance en soi chez ces hommes. Bien heureusement, je pense que les hommes peuvent assurément servir à beaucoup d'autres choses qu'à protéger les femmes, à commencer par mettre la main à la pâte pour rendre cette société moins sexiste, plus égalitaire et plus sûre pour nous, toutes et tous.

Un deuxième préjugé à surmonter était la croyance que la résistance d'une femme augmenterait l'excitation sexuelle de l'agresseur (car, au début, on pensait qu'une agression contre une femme était forcément motivée sexuellement) ou le rendrait encore plus furieux. Je ne peux pas généraliser pour

tous les agresseurs du monde, bien sûr, mais je suis convaincue que seule une minorité aimerait, et serait encore plus excitée, d'avoir le nez cassé, les yeux écrasés ou une articulation disloquée. Quant à la colère de l'agresseur, il l'a déjà démontrée en attaquant, et ce que nous faisons pour nous protéger et nous défendre ne peut guère faire empirer ce qu'il a déjà planifié pour nous. Il est probable que nous aurons des bleus, des égratignures et peut-être des blessures sérieuses en nous défendant contre une attaque physique ou sexuelle grave. Mais quelle est l'alternative ? Voulez-vous vraiment attendre que l'agression soit finie pour voir ce qu'un agresseur vous veut ? Se défendre est toujours un pari, mais un pari où la chance est de notre côté. Nous devons partir du pire des cas et défendre notre intégrité physique et notre vie. **Il n'est pas possible de se défendre un petit peu. On le fait, ou on ne le fait pas.**

Nous avons vu que l'argument habituel contre la pratique autonome et responsable de l'autodéfense est de dire qu'il ne faut pas prendre de risques, et qu'il faut donc éviter les situations perçues comme risquées. Les femmes sont censées « par nature » ne pas savoir se défendre, et, si elles le font quand même, elles prennent un risque supplémentaire.

Autre chose encore : on nous cite un catalogue de situations, de lieux et de comportements dits provocants qu'il nous faudrait éviter à tout prix, au nom de notre propre sécurité. Porter certains vêtements, sourire, parler avec des inconnus, sortir ou voyager seules (seule voulant dire sans homme, car plusieurs femmes ensemble sont toujours encore perçues comme « seules »), surtout la nuit, prendre les transports en commun, investir les espaces publics, surtout les parcs, les parkings souterrains, les rues désertées... Je m'étonne toujours que respirer ne soit pas encore catalogué comme dangereux. Vu la majorité écrasante de violences faites aux femmes par leurs partenaires, le mariage (ou la cohabitation) est sans doute un facteur de risque réel bien plus grand que les situations, lieux et comportements cités ci-dessus ! Mais, curieusement, les mêmes experts de sécurité oublient de nous conseiller le célibat comme stratégie de prévention ultime...

Ce sont là des raisonnements faux et injustes, car ils font porter aux femmes la seule responsabilité des violences qui leur sont infligées : elles se seraient mal comportées, d'une manière ou d'une autre. Or je pense que les hommes sont responsables de leurs violences, de les perpétuer ou d'y mettre un terme. Un agresseur qui cherche un prétexte trouvera toujours quelque chose dans le comportement, les habits ou la posture d'une femme qui aurait pu le provoquer. Le fait de porter des burqas et de ne plus pouvoir quitter leurs maisons n'a pas protégé les femmes afghanes des violences. Cette culpabilisation nuit à la confiance en soi des femmes. Pour savoir si ces « conseils » que l'on vous donne sont vraiment de bons conseils, posez-vous la question suivante : vous dit-on ce qui ne se fait pas, ou bien ce que vous avez le pouvoir de faire ? Si c'est la première réponse, vous savez qu'il ne s'agit pas d'un bon conseil pour (re)prendre le contrôle de votre vie et réagir de façon responsable.

Aujourd'hui, on trouve des formations d'autodéfense féministe dans la plupart des pays européens. Selon une étude récente financée par la Commission européenne, en 2001, presque 24 000 femmes et filles ont été formées en autodéfense dont plus de 14 000 filles. Le seul pays à soutenir structurellement cette forme de prévention des violences est les Pays-Bas. La même étude a démontré qu'en France, l'autodéfense pour femmes est quasi inexistante et qu'en Belgique, l'offre reste encore faible.

Pour vous faciliter l'orientation dans le monde méconnu de l'autodéfense féministe, voici les trois courants les plus représentés dans les pays francophones (il existe de nombreuses autres écoles ailleurs) :

- Le **Fem Do Chi**, développé au Québec, réunit non seulement des éléments physiques et d'affirmation de soi, mais aussi de détente et de bien-être. Il est répandu en Suisse et dans quelques régions en France.

- Le **Seito Boei** (c'est ma technique ! ! !) vient d'Autriche et s'est implanté d'abord en Belgique, puis en France. Le concept intègre non seulement des techniques physiques basées sur le Jiu-jitsu et le Kung-fu, mais aussi la défense verbale, la gestion des émotions et une forme d'entraînement mental qui permet d'acquérir les bons réflexes pour des situations de grande urgence.

- Le **Wendo**, né au Québec et diffusé en Europe depuis la fin des années 1970, a pris différentes formes dans les pays européens. Il consiste en des techniques physiques simples et efficaces basées sur le karaté et des techniques d'affirmation de soi.

À côté de ces trois grands courants – qui sont tous aussi féministes, efficaces et légitimes –, vous trouverez aussi des formatrices (et formateurs) d'arts martiaux proposant des cours d'autodéfense. À la fin de ce livre, je donne une liste de critères pour vous assurer que ces cours vous apprendront des outils utiles dans des situations réelles – au cas où il n'y aurait pas de cours de Fem Do Chi, de Seito Boei ou de Wendo près de chez vous.

SE DÉFENDRE, ÇA MARCHE !

Face à la violence, quelles sont les stratégies les plus efficaces ? Il existe malheureusement très peu de données permettant de répondre précisément à cette question. Alors que nous savons relativement beaucoup de choses sur la statistique des violences, sur les dynamiques et les facteurs de risque – et encore ! – il y a eu très peu de recherches scientifiques sur l'efficacité des différentes approches de prévention des violences. C'est regrettable car seules de telles recherches permettraient d'évaluer les politiques de prévention. Voici néanmoins les quelques informations que j'ai pu trouver sur cet aspect.

Les femmes qui ont déjà vécu des situations de violence sont à mon avis bien placées pour nous dire ce qui pourrait éviter qu'elles ou d'autres femmes en (re)deviennent victimes. Dans une étude suisse sur les violences sexuelles, les femmes victimes de viol considéraient que la défense physique, en combinaison avec la confiance en soi, serait la meilleure stratégie de prévention. Elles demandaient plus de solidarité entre les femmes et des cours d'autodéfense pour toutes. En termes de prévention, elles disaient que les femmes devraient savoir reconnaître et identifier la violence plus tôt et éviter de dépendre des hommes en la matière. Une étude allemande sur le harcèlement sexuel au travail confirme cette manière de voir : les femmes concernées disent regretter de ne pas avoir réagi plus directement et se disent résolues à poser plus immédiatement leurs limites à l'avenir. Parmi les femmes ayant vécu une

situation de harcèlement sexuel, celles qui avaient réagi en prenant l'initiative et en posant leurs limites se disaient davantage satisfaites de leur réaction et souffraient de conséquences psychologiques moins graves.

Ces informations peuvent déjà vous encourager à faire le nécessaire pour votre sécurité. Mais il y a encore mieux ! Toutes les statistiques de la police attestent qu'une grande partie des violences ne vont pas jusqu'à leur terme (c'est pourquoi on parle de tentatives de meurtre, viol ou vol). De nombreuses agressions ne sont probablement pas rapportées à la police, parce qu'elles n'ont pas abouti grâce à la défense des victimes, souvent des femmes. Mais encore plus important est le nombre de violences qui n'ont pas eu lieu parce que la victime a su éviter le danger, par exemple en désamorçant verbalement la situation.

Comme il y a une grande partie de cet iceberg qui reste invisible et impalpable, il est difficile d'estimer combien de femmes ont su se défendre, et contre quel type de violence. En ce qui concerne les violences conjugales, selon une étude américaine, la défense physique semble apte à prévenir et à faire cesser ce type d'agression. Lorsqu'une femme victime de violence de la part de son partenaire se défend physiquement ou menace de le faire, cela peut enrayer la violence, si le partenaire prend la femme au sérieux – soit que l'agresseur se trouve tellement choqué par cette violence ou cette menace qu'il se rend compte à quel point son propre comportement était inadmissible, soit qu'il se mette à « respecter » (= craindre) sa partenaire. Une autre étude américaine démontre néanmoins que, pour la violence physique et sexuelle, il est moins facile de se protéger d'un proche que d'un inconnu. Le problème sous-jacent est sans doute que la violence conjugale s'exerce dans un espace de domination ; souvent, le partenaire violent a déjà mis en place une série de stratégies psychologiques visant à affaiblir la victime afin qu'elle ne parvienne plus à se protéger lorsque la violence physique ou sexuelle proprement dite se manifeste.

Le harcèlement sexuel au travail peut également être prévenu ou arrêté si la femme qui en est victime pose ses limites immédiatement, sans équivoque. En Allemagne, on estime que la défense physique utilisée à bon escient est couronnée de succès dans 90 % des cas, tandis que se contenter de tenir tête à l'agresseur ou chercher à l'éviter ne seraient des stratégies efficaces qu'à 50 %. Si la confrontation est immédiate, qu'elle a lieu devant des tiers et que la femme dépose plainte, elle s'avère généralement plus efficace qu'une défense à huis clos. Par ailleurs – point très important pour vous montrer qu'il ne faut pas laisser passer des comportements inadmissibles en espérant que cela va s'arrêter tout seul –, ignorer le harcèlement ou y réagir avec humour est l'attitude qui marche le moins bien, ET, dans 10 % des cas, elle aggrave encore l'agression !

La plupart des informations disponibles sur l'efficacité de l'autodéfense concernent le viol. Des statistiques de la police allemande montrent par exemple que les deux tiers des tentatives de viol enregistrées n'ont pas abouti ! Même une défense légère, c'est-à-dire avec des mots de refus et des gestes de résistance hésitants, a fait cesser l'agression dans trois quarts des cas. Cela est d'autant plus vrai quand l'agression a lieu à l'extérieur et que l'agresseur a peur d'être surpris par des témoins. Plus les femmes se sont défendues avec force, plus elles ont réussi à se dégager. Selon les mêmes statistiques, la défense physique n'a entraîné l'escalade de la violence que dans un cas sur presque 300 tentatives de viol. Bien sûr, l'autodéfense n'offre aucune garantie absolue contre

l'agresseur, mais elle réduit nettement ses chances de succès : les agresseurs sont parvenus à violer 81 % des femmes qui n'ont pas osé résister, mais seulement 16 % de celles qui se sont défendues, même faiblement. Une analyse comparable menée en Autriche a confirmé tous ces résultats dans les grandes lignes. Ces études indiquent aussi clairement qu'une femme risque moins d'être blessée au cours d'une agression sexuelle – et que l'agresseur risque plus souvent d'être arrêté et condamné – lorsqu'elle se défend de toutes ses forces et avec la rage au ventre.

Outre les statistiques policières, plusieurs études scientifiques plus larges ont été menées sur la prévention du viol, principalement aux États-Unis. En 1967, une étude effectuée à San Francisco montrait que les meilleures stratégies pour empêcher un viol comprenaient : la défense verbale et physique immédiate, une attitude méfiante ou impolie et la colère. Une combinaison de différents types de résistances, physiques aussi bien que verbales, et surtout une défense sans compromis, avait les meilleures chances d'empêcher un violeur de parvenir à ses fins. De plus, les femmes qui ont pu stopper l'agression étaient celles qui avaient réagi avec le plus de méfiance, d'impolitesse ou d'hostilité contre l'agresseur avant que ne commence l'agression proprement dite. Ces résultats sont corroborés par plusieurs études menées dans les années 1980 dans ce même pays, montrant que les femmes qui ne résistaient pas étaient violées dans presque tous les cas, sauf s'il y avait intervention d'un tiers.

Mais quelles sont ces femmes qui ont réussi à opposer la défense la plus efficace ? En règle générale, des femmes qui savaient se débrouiller dans la vie de tous les jours, qu'il s'agisse de changer un pneu de voiture, de réparer un robinet qui goutte ou de dispenser les premiers secours en cas d'accident. Quand elles étaient enfants, beaucoup d'entre elles avaient été encouragées par leurs parents à ne pas se laisser faire quand les autres enfants ne les respectaient pas, au lieu de résoudre les conflits à leur place. Voici un indice intéressant pour savoir comment éduquer nos filles (et fils) pour qu'elles (et ils) soient moins vulnérables à la violence, et comment nous éduquer nous-mêmes pour devenir des femmes indépendantes et capables de prendre soin de nous.

L'AUTODÉFENSE ATTITUDE

S'enfuir, crier, se défendre verbalement et physiquement sont des stratégies efficaces contre le viol. L'attitude mentale des femmes est importante pour le succès de leur résistance. Ce sont, on l'a vu, les femmes capables de mobiliser de la colère face à une agression sexuelle qui s'en sortent le mieux. Je vous parlerai de l'autodéfense émotionnelle dans le chapitre 4. L'imaginaire est également central, comme nous le verrons de plus près dans le chapitre 3. Les femmes qui entrent dans le scénario, dans la logique de l'agresseur, celles qui anticipent toutes les horreurs qu'il pourrait leur faire en plus de ce qu'elles subissent sur le moment, ont beaucoup plus de mal à se protéger efficacement. Par contre, si leur premier souci est l'agression en cours et les risques qui y sont liés, elles ont plus de chances de pouvoir arrêter le viol.

Une étude américaine plus récente et à plus grande échelle a examiné différentes stratégies contre d'autres formes de violence que le viol, notamment l'attentat à la pudeur, le vol avec violence et l'agression physique. Elle confirme que les meilleurs résultats contre ces quatre types de violences reviennent aux stratégies physiques de résistance et de confrontation, par exemple frapper,

mordre, griffer, donner des coups de pied, utiliser des techniques d'art martial ou une arme. En cas d'agression physique, c'est même le seul type de résistance qui ait un impact positif. Par contre, les stratégies verbales non confrontatives – pleurer, supplier, discuter, raisonner, faire semblant de coopérer – ne changent rien à la violence vécue et, en cas de viol, sont encore moins efficaces que de ne rien faire du tout. Pour le vol avec violence comme pour le viol, la résistance multistratégique mène aux meilleurs résultats y compris lorsque l'agresseur est armé. Pour les autres stratégies examinées, l'impact est moins net. Il y a des indications selon lesquelles certaines stratégies verbales, comme crier, menacer l'agresseur, appeler la police, etc., peuvent mener à une violence accrue de la part de l'agresseur en cas d'agression physique. Il serait alors intéressant d'en savoir plus sur l'efficacité de ces stratégies prises isolément et d'en comparer les résultats dans des pays qui ont de plus faibles taux de port d'arme par habitant/e.

Nous savons maintenant qu'agir face à la violence est non seulement possible, mais aussi et surtout nécessaire pour notre sécurité – bien qu'évidemment sans garantie. Nous voyons également que les stratégies les plus efficaces – impolitesse, méfiance, colère, défense physique déterminée – sont aussi celles auxquelles les femmes sont le moins préparées de par leur éducation et leur socialisation.

Les femmes qui ont su se défendre avaient-elles un talent naturel pour cela, ou n'importe quelle femme peut-elle apprendre à le faire ? À ma connaissance, une seule étude représentative existe sur ce sujet. On y apprend qu'effectivement, les femmes ayant participé à un cours d'autodéfense ou d'affirmation de soi avant d'être agressées sexuellement ont su se défendre et arrêter l'agression plus fréquemment que les autres. En outre, elles ont subi relativement moins d'agressions sexuelles que les autres – indice qu'elles n'ont pas seulement appris à se défendre, mais aussi à prévenir la violence.

Parmi les femmes ayant suivi un cours d'autodéfense, celles qui n'ont pas été confrontées à une agression par la suite mentionnent aussi des effets positifs : elles ont davantage confiance en elles, elles entretiennent de meilleures relations avec autrui tout en étant plus indépendantes, et développent de meilleures capacités physiques. Leurs angoisses, dépressions, peurs et comportements d'évitement avaient diminué. Cette étude est le signe que les cours d'autodéfense améliorent la qualité de vie en général ET les capacités réelles des femmes à se défendre en cas d'agression. Pas mal, non, pour une initiative portée par des femmes engagées, mais sans grands moyens ?

Vous allez peut-être vous demander ce qui arriverait si toutes les femmes apprenaient à se défendre. Le monde serait sûrement très différent, mais en quoi ? Est-ce qu'il y aurait une guerre des sexes, ou pire, une prolifération des stratégies d'agression et de défense ? Est-ce que les hommes violents seraient forcés de chercher d'autres victimes plus vulnérables, des enfants par exemple ? Est-ce qu'ils se battraient encore plus entre eux ? Ou bien est-ce que cela les motiverait à changer en profondeur ? Voici encore une étude qui peut nous donner une certaine idée de l'efficacité préventive d'une « couverture totale » d'autodéfense chez les femmes : à Orlando, en Floride, pendant les années 1960, un programme social a donné des cours de tir avec des armes à feu à un grand nombre de femmes pour pouvoir se défendre contre les viols (comme vous le verrez plus loin, je ne conseille pas la défense armée pour autant...). Le programme, son contenu et son objectif furent annoncés partout dans les

médias. Le résultat fut que l'année suivante le nombre de viols avait diminué de 88 % dans cette ville ! Cinq ans après le programme, le taux d'agressions sexuelles se situait toujours 13 % en dessous du taux moyen en début du programme. Mais on constata aussi que, durant la même période, les viols avaient fortement augmenté dans les zones autour de la ville où il n'y avait pas de programme comparable. La conclusion était donc que les violeurs ont déplacé leurs agressions vers des quartiers moins « dangereux » pour eux.

J'en déduis que le fait de savoir qu'agresser une femme présente un risque réel peut constituer un facteur décourageant, au moins pour certains hommes. Mais si un homme cherche à exprimer son agressivité, il trouvera bien des victimes plus vulnérables. Notons aussi qu'il s'agit dans cet exemple d'un programme de prévention du viol par des inconnus – on ne sait pas si cela vaut aussi pour d'autres types d'agressions, commises par des proches. Il serait sans doute souhaitable que toutes les femmes, tous les enfants et tous les autres groupes de la population plus vulnérables aux violences puissent apprendre comment se protéger et se défendre. Mais, si ces efforts restent isolés et s'il n'y a pas une approche globale de prévention primaire incluant un travail avec des auteurs potentiels et réels de violence, nous ne sommes pas encore sorties de l'auberge...

STRATÉGIES D'AUTO DÉFENSE

Dans mon travail, j'ai rencontré autant de stratégies pour se protéger et se défendre qu'il y a de femmes. Chaque femme réagit aux problèmes sur la base de son vécu, de son éducation, de sa façon de percevoir le monde, de ses capacités physiques et intellectuelles, etc. C'est ce qu'on appelle des facteurs intrapersonnels, des facteurs qui dépendent de la personne agressée et de ses processus intérieurs, de sa façon de raisonner et de trouver des solutions aux problèmes. S'y ajoutent les facteurs situationnels, qui dépendent du contexte, et que la femme agressée ne choisit guère. C'est notamment le cas du type de relations qu'entretiennent agresseur et victime, en fonction de leur place dans leur(s) communauté(s) respective(s). La société décide par des lois, des normes et des valeurs ce qui est légitime comme agression, qui a le droit d'agresser qui, et comment les agressions illégitimes seront sanctionnées. Certains agresseurs, eux, par contre, choisissent très consciemment la situation qui rend leur victime plus vulnérable. La différence de taille et de poids entre agresseur et agressé, le lieu et l'heure de l'agression, la présence d'autres personnes et une myriade d'autres facteurs influencent très fortement les options de réaction de la victime.

Vous voyez déjà, sur la seule base de ces quelques facteurs, que d'innombrables stratégies d'autodéfense s'offrent aux femmes, toujours en fonction de leurs propres capacités et de la situation. Pour vous rendre le choix plus facile, j'ai classé les différentes stratégies possibles en quelques grands groupes. Cela devrait vous donner un panorama des différentes attitudes qu'une femme peut adopter face à l'agression, et une idée de leur efficacité. Voici d'abord les stratégies dont l'efficacité me semble limitée.

FAIRE L'AUTRUCHE

L'autruche est connue pour mettre sa tête dans le sable quand elle est confrontée à un danger. La réaction de ce pauvre oiseau symbolise une phase très précoce du développement de l'être humain. À un certain âge – autour de 18 mois, 2 ans –, les enfants pensent que, lorsqu'ils ne voient pas leur maman, elle ne les voit pas non plus. Ils se cachent le visage derrière leurs mains en pensant qu'ainsi ils deviennent invisibles. Nous, adultes, savons que ce n'est pas vrai. C'est pourquoi faire semblant qu'une agression n'existe pas est une stratégie assez inutile et qui, comme nous l'avons vu avec l'exemple du harcèlement sexuel au travail, peut ouvrir la voie à une escalade de la violence.

Je me suis pourtant aperçue que les femmes qui fréquentent mes cours citent spontanément cette attitude comme une stratégie souhaitable. Mais pourquoi donc, si son efficacité n'est pas avérée ? Sans doute parce que, dans notre société, l'idée est répandue que se montrer vulnérable risque de nous attirer des ennuis. On pense qu'il ne faut surtout pas montrer qu'une agression nous touche ou qu'un comportement nous blesse, que cela nous ennuie ou que nous ne savons pas quoi faire. Faisons ici une différence entre le fait de montrer que quelque chose transgresse nos limites, nous touche donc, et le fait de nous dévoiler complètement devant quelqu'un d'autre avec tous nos points vulnérables. Comment une femme pourrait-elle poser ses limites si ce n'est en indiquant où ces limites se trouvent ? Nous allons voir dans les chapitres sur l'autodéfense émotionnelle et verbale que reconnaître le malaise et l'exprimer sont une des clés les plus importantes pour nous protéger avec succès contre les transgressions de nos limites.

En attendant, je voudrais vous faire réfléchir à ceci : ignorer une agression, c'est laisser entièrement le contrôle et l'initiative à l'agresseur. Une personne qui me veut du mal est à peu près la dernière personne au monde à qui je confierais ma sécurité en lui laissant le contrôle de la situation dangereuse.

Faire semblant qu'une agression n'existe pas n'est une stratégie valable que si nous avons vraiment fait le choix, en toute connaissance de cause, d'ignorer l'agresseur, sachant que nous pouvions aussi réagir autrement. Savoir poser ses limites n'implique donc pas de le faire tout le temps. Toute femme a le droit d'avoir un mauvais jour, de ne pas répondre à une transgression de ses limites, de ne pas trouver l'énergie ou l'envie pour le faire. Cela ne la rend pas moins courageuse, autonome, assertive, émancipée. Tant que c'est le résultat d'un choix.

RIRA BIEN QUI RIRA LE DERNIER

Pour beaucoup d'entre nous, c'est l'idéal en cas d'agression : face à quelqu'un d'irrespectueux, nous sortons au bon moment, de la bonne manière, les quelques mots bien trouvés qui lui clouent le bec et désamorcent la situation par le pouvoir de l'humour. Si cela vous réussit, tant mieux. Mais, quant à moi, j'y vois beaucoup de « mais ». Tout d'abord, l'humour et le sens de la répartie ne sont pas donnés à tout le monde, et cela s'apprend difficilement. Il ne servira donc à rien de vous culpabiliser après coup parce que vous n'avez pas su répondre avec humour à une transgression de vos limites. Cet échec est compréhensible : si quelqu'un transgresse vos limites, vous n'avez pas envie de rire, au contraire. Cette idéalisation de l'humour s'explique comme l'idéalisation de la stratégie de

l'autruche : ne pas montrer qu'on a été touchée nous rendrait moins vulnérable. Pourtant, comme nous l'avons déjà vu dans le cas du harcèlement au travail, ces attitudes sont rarement efficaces et risquent même de faire empirer la situation. Comme nous allons voir par la suite, être cohérentes avec nos émotions et nos désirs est le meilleur moyen de désamorcer une transgression de limites avant qu'elle ne puisse devenir dangereuse. Et faire de l'esprit tandis qu'à l'intérieur nous brûlons d'envie de nous mettre en colère et de dire à l'autre le fond de notre pensée, c'est être très incohérent. Tant que je dis en riant ou avec humour que je n'aime pas tel comportement, l'autre aura du mal à comprendre que je suis sérieuse et que c'est important pour moi.

Les autres « mais » concernent des points moins fondamentaux, mais non moins pratiques. L'humour n'est pas universel, au contraire de ce que l'on pourrait penser. Vous pouvez donc trouver une répartition humoristique, sans qu'il en soit forcément de même pour votre vis-à-vis. L'autre pourrait croire que vous vous moquez de lui, ce qui mènera inévitablement à l'escalade de l'agression, même si ridiculiser votre agresseur n'était pas votre intention. Ou encore la chute est incompréhensible pour lui, ce qui ne changera rien à son comportement agressif.

Mais je vois surtout une tentation dangereuse dans l'humour. Dans certains cas, la motivation pour faire de l'humour face à une agression n'est pas de rire honnêtement avec l'autre, mais de rire de l'autre ou, au moins, de nous montrer souveraines en surenchérissant. Nous nous retrouvons dans un dynamisme d'escalade, cette fois-ci la question étant de savoir qui est le plus spirituel. Et une comparaison des forces, même au niveau de l'humour, ne nous intéresse jamais en autodéfense, car nous n'avons rien à prouver. Tout ce qui nous intéresse, c'est que cesse la situation dangereuse.

AVOUE QUE J'AI RAISON !

Une autre manière très répandue de comparer nos forces avec un adversaire est de voir qui a les meilleurs arguments. Nous voyons des femmes qui demandent à leur agresseur pourquoi il fait ce qu'il fait – comme si elles pouvaient lui faire comprendre que ce n'est pas bien. D'autres ciblent leurs efforts sur la conviction par arguments – l'agresseur ne devrait pas faire telle ou telle chose, parce qu'il n'a pas le droit, cela ne se fait pas, qu'il risque d'aller en prison... Ou encore d'autres femmes ne se rendent même pas compte qu'elles se trouvent dans une situation potentiellement dangereuse, tellement elles sont occupées à discuter avec l'agresseur et à mesurer leurs arguments aux siens. En tout cas, argumenter me semble une perte de temps. Quelqu'un n'agresse pas les autres par manque d'information, et tous les arguments du monde ne suffiront pas à le faire changer d'avis. Nous investissons un temps fou dans l'éducation de ces adultes qui devraient déjà être éduqués et, une fois de plus (comme pour beaucoup de « tâches féminines »), c'est un travail pour lequel personne ne nous paie. Chaque discussion avec quelqu'un qui transgresse vos limites est une leçon gratuite que vous lui donnez. Je ne peux pas parler pour vous, mais, moi, j'ai d'autres choses à faire de mon temps. Par exemple poser d'une manière efficace mes limites avant qu'il ne soit trop tard.

Bien sûr, la tentation est de nouveau grande de nous montrer à la hauteur, imperturbable dans notre statut d'adulte civilisée, élocuente et quelque part souveraine par le pouvoir de la parole et de la raison. Or, dans l'autodéfense,

l'objectif n'est absolument pas d'avoir raison (ou le dernier mot). N'oublions pas non plus qu'en discutant, il faut se concentrer sur ce que l'autre dit et sur ce que nous voulons dire, et nous n'avons donc plus toute notre attention sur la tâche prioritaire : nous sortir de là. Les arguments, c'est pour vos ami/e/s, mais pas pour des gens qui vous veulent du mal. Ou encore : avant et après une agression, vous pouvez discuter, pas pendant.

ŒIL POUR ŒIL, DENT POUR DENT

Non, je ne vous donne pas des conseils religieux, au contraire – je voudrais vous avertir de ne surtout pas appliquer ce principe biblique à des situations d'autodéfense. Vous pouvez entendre ce principe de façon littérale : si quelqu'un me crève un œil, je taperai sur le sien, si mon agresseur me casse une dent, il verra bien – il aura aussi une dent cassée. Mais vous pouvez aussi le voir de manière métaphorique. Si quelqu'un vous appelle idiot, vous l'appelez salaud, si quelqu'un raconte une blague misogyne, vous en raconterez une, plus rigolote encore, qui se moque des hommes, si quelqu'un vous met la main aux fesses, vous lui mettez la vôtre – où ?

Le principe « œil pour œil » n'a rien à voir avec l'autodéfense. Il s'agit plutôt d'un vieux principe juridique : infliger à un coupable ce qu'il a lui-même fait subir à quelqu'un d'autre, avec l'idée que cela rétablira la justice et, par effet de dissuasion, préviendra des crimes futurs. La formule a été trouvée il y a longtemps, et nous avons pu constater depuis lors que cela ne marche pas : même la menace de la peine de mort ne dissuade pas suffisamment certaines personnes de commettre des crimes. Et, personnellement, je ne vois pas comment justice pourrait être faite en infligeant au coupable la même souffrance que celle qu'il a lui-même causée. Comment mesurer, comment comparer la souffrance ? C'est un tout autre débat, qui sort du sujet de ce livre. Ce que je veux dire, c'est que l'autodéfense n'a rien à voir avec la justice ou la vengeance. Se venger est interdit par la loi de légitime défense ! Je vous conseille donc de ne pas vouloir rendre la justice de vos propres mains, même si cette idée a quelque chose de tentant. Gardez toujours en tête la vraie priorité : vous sortir de là, mettre un terme à la situation désagréable et/ou dangereuse, le plus rapidement possible.

Cela vaut pour la confrontation physique aussi bien que pour les situations d'agression verbale. Notre but n'est pas de faire à l'autre ce qu'il nous a fait – remarquez au passage que cette stratégie présente le grand inconvénient de nous imposer d'attendre les coups ou les insultes avant de pouvoir en rendre... L'agresseur ayant ses propres objectifs, l'imiter ne va pas nous permettre d'enrayer sa petite machine et, en plus, pour lui, cette stratégie est trop facilement prévisible et parable. C'est encore plus vrai pour des situations d'agression verbale ou sexuelle. J'entends souvent dire qu'un moyen imbattable contre les regards irrespectueux et déshabillants serait de regarder certaines parties du corps de l'agresseur avec insistance. Mais le regard ainsi rendu a de fortes chances de ne pas être interprété de la même façon par l'agresseur que par la victime, et encore moins s'il s'agit d'attouchements dérangeants...

La raison est qu'une agression n'a pas lieu dans le vide, qu'il y a toujours tout un système sociétal de normes, de valeurs et de mœurs qui permettent ou interdisent la transgression et qui font qu'agresseur et victime l'interprètent ou non comme une agression. Souvent, il s'agit d'une situation sociale inégale entre

agresseur et victime, comme par exemple dans le cas du harcèlement sexuel au travail. Dans ce système, le renversement de l'agression dans l'autre sens ne peut pas fonctionner car le « miroir » n'est pas soutenu par le même système sociétal. Nous pouvons comprendre une blague sur les belles-mères méchantes, même quand nous ne la trouvons pas drôle, parce qu'il y a toute une imagerie partagée sur ce thème. Par contre, une blague sur un beau-père serait incompréhensible car ce même cadre de référence fait défaut. Une femme qui regarde avec insistance l'entrejambe d'un homme ne sera que rarement interprétée comme étant une harceleuse sexuelle, mais plutôt comme une nymphomane ou une prostituée. Il en sera de même pour une femme qui met la main aux fesses d'un homme, même si c'est en réaction à son tripotage. Nous l'avons déjà vu en ce qui concerne le travail : quand c'est une femme qui le fait, cela ne compte pas autant, pas de la même manière que quand c'est un homme !

VIENS ICI QUE JE TE MONTRE !

Ce paragraphe sera très court, parce que je suis convaincue que vous allez me donner raison tout de suite : la provocation n'est pas une stratégie d'autodéfense, c'est une stratégie d'escalade. Il s'agit d'une invitation à comparer ses forces avec celles de l'agresseur et, franchement, cela ne devrait pas nous intéresser du tout. La provocation est la meilleure façon d'en venir aux mains avec quelqu'un, et, du moins selon ma compréhension de l'autodéfense, une bagarre évitée est une bagarre gagnée. Donc : on ne se moque pas de l'agresseur, on ne lui fait pas perdre la face, on n'adopte pas d'attitude de karatéka et on ne dit rien qu'il pourrait interpréter comme une provoc'. Difficile parfois, d'accord, mais c'est dans notre meilleur intérêt !

LES STRATÉGIES PEU EFFICACES :

- Ignorer l'agression (Faire l'autruche).
- Humour (Rira bien qui rira en dernier).
- Argumenter (« Avoue que j'ai raison ! »).
- Se venger, faire la même chose (Œil pour œil, dent pour dent).
- Provocation (« Viens ici que je te montre ! »).

Bien sûr, rien n'est jamais parfait ou parfaitement inutile. L'une ou l'autre de ces stratégies peut réussir mais, pour les raisons citées, c'est peu probable ou trop risqué. S'il est conseillé de vous abstenir de ces stratégies-là, que vous reste-t-il donc à faire pour votre sécurité ? Voici une liste des conduites possibles.

LA FUITE

Ne pas se trouver là où frappe l'agresseur est la meilleure manière de ne pas recevoir de coups. Nous n'avons rien à prouver ! Savoir comment nous défendre ne veut pas dire que nous sommes obligées de le faire. La fuite n'entache pas notre honneur. Vous pouvez comprendre la stratégie de la fuite en un sens littéral, à savoir courir, vous éloigner, vous mettre physiquement en sécurité. Elle est particulièrement indiquée dans des cas d'agression psychopathologique et quand nous sommes en danger physique immédiat. Une petite condition quand même : s'enfuir, ce n'est pas courir sans savoir où aller, ni entamer un marathon

avec un agresseur à vos trousses. La fuite physique n'a de sens que si vous connaissez un espace de sécurité, c'est-à-dire un endroit où il y a du monde (magasin, café, gare, maison de la voisine, commissariat de police, etc.), un endroit proche, que vous êtes sûre de pouvoir atteindre en courant avant que l'agresseur ne vous rattrape. Sinon, courir avec quelqu'un derrière vous que vous ne pouvez pas voir (ou que vous ne pouvez voir que si vous ne regardez pas le chemin) est risqué. Vous pourriez tomber et vous faire mal. Vous investissez toutes vos forces dans la fuite et serez affaiblie si la confrontation physique est nécessaire. Vous ne voyez pas ce que l'agresseur manigance. Donc : courir oui, mais seulement si vous êtes sûre d'arriver à temps.

Une deuxième manière de s'enfuir s'entend au sens figuré : refuser d'écouter ce qu'un agresseur nous raconte, éviter certains sujets qui mènent facilement au conflit, ne pas nous laisser entraîner dans une discussion malsaine et ainsi de suite. Dans le chapitre sur la défense verbale, vous lirez plus de détails à ce sujet. Dans des situations où notre intégrité physique n'est pas directement menacée, nous confondons souvent la fuite avec la stratégie de l'autruche. Vous pouvez aisément faire la différence : si vous avez évité un conflit et que cela continue à vous turlupiner, il est fort probable que vous vous soyez conduite en autruche. Ce n'est que si la fuite a été une stratégie choisie, voulue, une parmi d'autres possibles, que vous aurez la conscience tranquille. Une vraie fuite est une fuite choisie. Avec un peu d'expérience, vous pourrez rapidement dire si une fuite est « vraie » dans telle ou telle situation.

L'INTERVENTION PARADOXALE

Le principe de cette stratégie au nom compliqué est simple : toutes les situations d'interaction humaine, y compris les agressions, se fondent sur le sens que les acteurs/trices mettent dans leurs actions. Si quelqu'un fait ou dit quelque chose, c'est qu'il veut dire quelque chose par là. Pour ce qui est de la communication, la formule du linguiste et psychiatre Paul Watzlawick est bien connue : **il est impossible de ne pas communiquer**. Cela s'applique à toute interaction, pas seulement à la communication. Selon ce principe, il est donc strictement impossible de « ne rien faire » quand vous êtes agressée. Même si vous ne bougez pas, cela envoie quand même un message à l'agresseur, par exemple que vous êtes paralysée de panique, et cela peut l'encourager à continuer. Même en ne faisant « rien », votre attitude a quand même un impact sur l'interaction.

En fait, l'interaction humaine ne fonctionne que parce que tous les acteurs impliqués cherchent constamment et inconsciemment un sens à ce que l'autre fait ou dit. Si une personne refuse de produire du sens, l'interaction ne peut plus avancer. L'autre personne va chercher un sens qui n'existe pas, et cela la bloque et la déstabilise. Tout cela sonne bien abstrait et bien théorique, mais voici une application très pratique de ce principe, une histoire qui circule depuis un bon moment dans le monde de l'autodéfense : une femme pratiquant un art martial s'entraînait depuis longtemps pour obtenir une ceinture plus élevée. Une partie de l'examen consistait à se défendre contre des agresseurs armés d'un couteau. Elle s'entraînait régulièrement avec le même homme. Un soir, alors qu'elle rentrerait chez elle après l'entraînement, elle se voit confrontée à un agresseur muni d'un couteau. Or, contrairement à son partenaire d'entraînement, l'agresseur est gaucher. Sans réfléchir, elle lui dit : « Mais... Tu as le couteau

dans la mauvaise main ! » Cela confond l'agresseur à tel point qu'il ne sait plus quoi faire et s'enfuit. Dans cet exemple, la femme a utilisé la stratégie de l'intervention paradoxale sans s'en apercevoir car, pour elle, sa réaction avait du sens (elle savait qu'elle ne savait se défendre que contre des droitiers). Mais l'agresseur ne sachant pas cela, s'est mis à chercher le sens de cette phrase énigmatique, en vain, et il a été bloqué dans son élan agressif.

En général, un agresseur a une certaine idée préconçue de la façon dont va se dérouler la situation d'agression. Si la victime ne se comporte pas comme prévu, l'agresseur n'a pas de plan B tout prêt et doit d'abord réfléchir pour pouvoir s'adapter à la nouvelle situation. C'est ce que l'on appelle l'effet de surprise. L'intervention paradoxale renforce cet effet de surprise car le comportement de la victime est non seulement inattendu, mais de plus n'a aucun sens ! Imaginez-vous un agresseur qui se casse la tête pour comprendre ce qui lui arrive... Un agresseur occupé à réfléchir est un agresseur inoffensif. Vous verrez dans le chapitre sur la défense verbale, comment tirer consciemment avantage de cette stratégie.

FAIRE UN SCANDALE ET CHERCHER DE L'AIDE

« Les gens sont lâches, ils ne se bougent plus aujourd'hui, surtout pas pour les autres », allez-vous me répondre. Certes, on entend de plus en plus d'histoires d'indifférence, renforcée par l'anonymat des grandes villes. Mais si vous écoutez mieux, vous entendrez toujours aussi les mêmes histoires de gens courageux qui courent après le voleur qui a arraché le sac de la vieille dame, de gens qui sauvent l'enfant de la noyade ou qui éteignent l'incendie chez les voisins dont ils ne connaissent même pas le nom. Les gens ne sont pas plus ou moins lâches qu'avant. L'anonymat des foules où personne ne connaît personne constitue cependant un obstacle pour recevoir de l'aide. C'est pourquoi chercher de l'aide est assez efficace, mais seulement si on sait comment faire.

Appeler « au secours ! » par exemple n'est pas une bonne idée, car les gens ne tourneront guère la tête. D'abord, on crie facilement au secours pour rigoler, et puis le secours à porter n'est pas dans leur intérêt. Par contre, « au feu ! » est un cri qui attire plus d'attention. Parce que c'est moins commun et parce que le feu concerne tout le monde : même des gens lâches et indifférents doivent au moins vérifier si ça brûle chez eux ou chez le voisin. Et le fait que des fenêtres s'ouvrent, que des gens regardent, peut déjà décourager des agresseurs, car, en général, on n'aime pas trop avoir du public quand on a des mauvaises intentions. Faire un scandale, appeler « au feu ! » à pleins poumons, siffler ou faire du bruit sont des stratégies qui vont attirer l'attention de l'entourage et qui peuvent déjà suffire pour mettre un terme à une situation dangereuse.

Si vous voulez faire plus que simplement attirer l'attention, il vous faut prendre l'initiative. Pensez à une situation typique : il y a eu un accident de voiture, des gens se rassemblent autour du lieu de l'accident, mais personne ne fait rien. Ce n'est pas par indifférence ou lâcheté, mais parce que tout le monde fait exactement la même chose : ils attendent que quelqu'un d'autre prenne l'initiative. Il suffit qu'une personne commence à intervenir, à appeler une ambulance, à donner les premiers secours, etc. pour que la majorité du groupe rassemblé fasse de même et propose son aide. Quand vous êtes agressée, il vous faut, vous aussi, prendre l'initiative. Adressez-vous non au groupe, mais à des personnes spécifiques : « Vous là avec la veste verte... » Cela attirera l'attention

du groupe entier sur cette personne qui pourra difficilement se défilier sous cette pression. Vous pouvez ainsi indiquer plusieurs « volontaires ». Pour leur faciliter la tâche, donnez-leur des consignes concrètes et réalistes, sans leur laisser le choix : l'un peut appeler la police sur son téléphone portable, l'autre peut vous raccompagner à la maison, d'autres peuvent se mettre avec d'autres personnes devant vous pour barrer l'accès à l'agresseur ou peuvent aller parler avec l'agresseur pour le calmer. Tout dépend bien sûr de la situation, de l'aide dont vous avez besoin et des possibilités des témoins.

Une troisième façon de chercher de l'aide est de faire appel aux autorités. Il y a toute une série de lois et de réglementations qui sont censées nous protéger contre les différentes formes de violences. La plus connue est le code pénal, qui punit les coups et blessures, les viols, les meurtres, les vols, etc. Le désavantage est qu'une agression ou une tentative d'agression doit déjà avoir eu lieu avant que l'on puisse faire appel à la loi. La police est, du moins en théorie, obligée de protéger les citoyen/ne/s en amont du crime ou de l'infraction. Je ne peux donner ici un récapitulatif de la situation légale en matière de violences dans tous les pays francophones. Mais je vous encourage à vous informer, de préférence avant que quelque chose ne vous soit arrivé, sur vos droits et sur les organisations qui peuvent vous aider pour les faire valoir,

Une femme informée est une femme forte. C'est aussi une bonne idée d'apprendre par cœur les numéros d'urgence de votre pays et de les enregistrer sur vos téléphones portable et fixe. Et surtout : n'hésitez pas à exiger le respect de vos droits quand les autorités sont lentes à réagir. Il y a toujours un décalage entre les lois et leur application et, sans la pression des citoyen/ne/s, ce gouffre ne se comblera jamais. Donc : courage, entourez-vous de gens qui soutiennent vos démarches, et n'oubliez pas que personne ne le fera à votre place !



COMMENT TÉLÉPHONER À LA POLICE :

« Rien de plus facile ! », allez-vous me dire, mais, dans le feu de l'action, on s'emmêle parfois les pinceaux. Voici donc une petite check-list :

- Tapez le numéro d'urgence – c'est encore mieux si vous l'avez déjà enregistré dans votre téléphone.

- Si vous tombez sur un message d'attente, surtout ne raccrochez pas car cela prolongera seulement votre attente.

- Quand on vous répond, expliquez d'abord au plus vite où vous êtes : l'adresse ou le lieu-dit, et toutes les indications qui aideront à vous retrouver, même si la connexion est interrompue par la suite. En général, la police connaît votre adresse quand vous appelez d'un téléphone fixe, mais deux précautions valent mieux qu'une. Et, quand vous appelez d'un portable, ne dites pas seulement « rue du Moulin », mais « rue du Moulin à Toulouse », car il y a sans doute beaucoup de rues du Moulin dans votre pays.

- Expliquez ce qui se passe, pourquoi vous appelez. Soyez directe et ne minimisez pas les faits, sinon, votre appel aura peu de priorité devant tous les autres que la police reçoit. Vous pouvez donner des détails : combien d'agresseurs, leur description, s'ils ont une arme...

- Si c'est le cas, indiquez combien de victimes il y a pour faciliter leur sauvetage.

- Demandez combien de temps la police mettra pour arriver. Ainsi, vous saurez combien de temps vous devrez vous débrouiller seule.

L'appel d'urgence est gratuit : vous pouvez aussi utiliser un téléphone public, un portable sans crédit, même sans carte SIM !

METTRE DE L'EAU SUR LE FEU

Certaines personnes deviennent agressives parce qu'elles ne savent pas gérer leurs émotions et leurs frustrations. Souvent, derrière cette agression se cache une plaie. Vous pouvez arrêter l'agression en calmant l'agresseur, en mettant de l'eau sur le feu ou du baume sur la plaie – bref : en faisant de la désescalade. Il ne s'agit pas de faire preuve d'un esprit de sacrifice ! Si votre sécurité personnelle a la priorité, se taire, avaler sa fierté et donner à l'autre ce dont il a besoin est parfois le meilleur choix. Cela vous étonne peut-être car, l'autodéfense, n'est-ce pas poser ses limites et ne pas se laisser faire ? Donc pourquoi tout d'un coup tendre l'autre joue ?

La stratégie de la désescalade est uniquement indiquée pour des situations d'agression de frustration. Une personne folle furieuse de frustrations accumulées ne se contrôle plus tout à fait. Quand c'est à nous que la moutarde monte au nez, nous sommes capables de nous comporter comme nous ne le ferions pas dans des circonstances normales : nous crions, utilisons des injures, cassons de la vaisselle, etc. Cela peut aller jusqu'à la violence physique, et souvent face à des innocent/e/s. Les mêmes dynamiques influencent l'agresseur de frustration à qui nous avons affaire. Parce que la raison de l'agression est la frustration accumulée, la désescalade consiste à éviter d'en rajouter. S'enfuir,

surtout métaphoriquement, serait une frustration de plus pour l'autre, car alors nous ne l'écouterons même pas. Et poser une limite est un obstacle, encore une frustration en plus. Ces deux stratégies vont donc mettre de l'huile sur le feu et sont à éviter dans ce genre de situation si vous tenez à votre sécurité.

Par contre, la désescalade est tout ce qui peut diminuer la frustration de l'agresseur. Déjà l'écouter peut suffire, aujourd'hui où les gens n'ont jamais le temps de s'asseoir pour parler ensemble. Donner du temps, écouter, comprendre, c'est la base d'une bonne désescalade, et le reste dépendra de la raison de la frustration de l'agresseur. Il faut donc écouter attentivement pour pouvoir réagir à ces indices et pour observer si la désescalade fonctionne. Comment y arriver, c'est ce qui sera expliqué dans le chapitre sur l'autodéfense verbale. Sinon, vous pouvez toujours choisir une autre stratégie.

Pratiquer la désescalade ne veut d'ailleurs pas dire s'écraser complètement. C'est une attitude que vous choisissez consciemment dans des situations très précises afin de calmer les émotions débordantes. Cela ne vous empêche pas, plus tard, quand les vagues se seront calmées, de parler avec votre agresseur, surtout quand vous avez affaire à lui régulièrement. Vous pouvez dire par exemple : « Je comprends qu'on puisse s'emporter sous l'émotion, et vraiment, tu as eu plein de raisons pour te fâcher. Cependant, je voudrais qu'à l'avenir, tu me dises tes critiques calmement et qu'on cherche ensemble une solution avant que tu n'explores. » Certaines personnes ont un problème structurel pour gérer leurs émotions, et elles devraient chercher une aide professionnelle. D'autres peuvent simplement prendre conscience que leurs explosions brusques de colère sont blessantes et peuvent détruire des liens importants.

PAS AVEC MOI !

La dernière stratégie qui nous reste à discuter est celle de la confrontation. C'est un mot qui évoque immédiatement des images de bagarre, d'agressivité, de bras de fer. L'expression ne signifie pourtant rien d'autre que faire face au conflit, ne pas l'éviter. Dans le contexte de l'autodéfense, la confrontation désigne tout ce qui nous permet de poser nos limites, tout ce qui fait que nous ne nous laissons pas faire. Pour la plupart des femmes, c'est la stratégie qui présentera le plus de difficultés en raison de leur éducation et de leur socialisation. Parce que l'on a tellement peu l'habitude qu'une femme pose ses limites, les autres risquent de nous qualifier d'agressives quand nous ne nous laissons pas faire face à une transgression. Mais ne tombez pas dans le panneau ! La confrontation n'a rien à voir avec l'agressivité. Elle est un signe de respect de soi, de confiance en soi et de détermination, et je trouve qu'elle va bien aux femmes.

Poser une limite à quelqu'un veut d'ailleurs dire autre chose que l'engueuler ou frapper du poing sur la table. La confrontation fonctionne toujours suivant le même schéma : tout d'abord, nous nous protégeons, nous évitons des dégâts supplémentaires. Par exemple, si nous nous retrouvons dans une dispute avec un proche qui commence à serrer nerveusement dans ses poings un objet qui traîne là par hasard, nous pouvons lui enlever cet objet des mains avant de lui répondre. Cela permettra d'éviter qu'il le casse, le jette ou l'utilise dans une éventuelle agression physique. Ou si nous sommes au cinéma et que l'inconnu du siège d'à côté commence à caresser notre cuisse dans le noir, nous pouvons enlever sa main de notre cuisse avant ou pendant que nous lui disons notre

opinion. Ce serait désagréable de lui parler tandis qu'il garde sa main sur notre cuisse. Quand nous nous sommes suffisamment protégées, nous passons à la confrontation proprement dite. Nous posons nos limites verbalement, non verbalement et, si nécessaire, physiquement, de manière claire et cohérente. Vous lirez encore beaucoup sur la confrontation dans les chapitres sur l'autodéfense verbale et physique.

MON PALMARÈS DES STRATÉGIES EFFICACES :

- La fuite (ne pas être là où l'autre frappe).
- L'intervention paradoxale (surprendre par le non-sens).
- Faire un scandale (attirer l'attention d'autrui).
- Demander de l'aide.
- La désescalade (mettre de l'eau sur le feu).
- La confrontation (ne pas se laisser faire).

Maintenant, vous savez ce qu'est l'autodéfense et sur quelles stratégies elle s'appuie principalement. Dans le chapitre suivant, nous nous intéressons de plus près à ce contre quoi l'autodéfense peut être utilisée : la violence.



CHAPITRE 2 : CONNAITRE L'ENNEMI

Pour mieux combattre un ennemi, il faut bien le connaître. Et, pour l'autodéfense féministe, l'ennemi est la violence envers les femmes. Savoir quels types de violences touchent les femmes, dans quelles circonstances, nous permet de mieux les prévenir et de mieux prendre soin de nous. Pourtant, malgré trente ans de recherches, analyses et campagnes féministes, les violences faites aux femmes restent un phénomène méconnu. La plupart des femmes pensent toujours que ce qu'il y a de plus dangereux pour elles est de sortir seules dans la rue quand il n'y a personne et quand il fait noir. Or, contrairement aux idées reçues, les violences se déroulent le plus souvent dans des endroits où nous avons pris l'habitude de nous sentir en sécurité : à la maison, au sein de la famille et du couple.

QU'EST-CE QUE LA VIOLENCE ?

Qu'est-ce donc que la violence ? C'est un peu comme l'amour : un mot que tout le monde utilise sans savoir exactement ce que c'est, sans pouvoir le définir. En général, ce sont ceux qui ont le pouvoir qui décident ce qui constitue de la violence et ce qui n'en constitue pas. Dans notre société, où la notion de violence est très influencée par la logique juridique, la violence physique nous semble la seule vraie violence digne de ce nom. Et encore, on distingue entre la violence physique dite « légitime » (la violence que la police utilise pour « gérer » une manifestation ou pour expulser un/e réfugié/e par exemple) et la violence physique « illégitime » (celle utilisée par des citoyen/ne/s contre des citoyen/ne/s). De même, les « bons pères de famille » ont longtemps eu le monopole de la violence légitime dans la sphère domestique, et il a fallu attendre longtemps avant que la justice ne reconnaisse la violence sexuelle contre les femmes et les enfants comme un acte illégitime de violence physique interpersonnelle et non comme une infraction d'un homme sur la propriété (ou l'honneur) d'un autre homme. Il a fallu aussi attendre très longtemps pour que d'autres formes de violences soient saisies par le droit, par exemple jusqu'à très récemment pour la notion de violence morale dans les cas de harcèlement. C'est pour cela que les victimes de ces formes « nouvelles » de violences ont du mal à être prises au sérieux. Les mentalités évoluent encore plus lentement que les lois...

Ce sont les mouvements des femmes qui, à partir des années 1970, ont mis le doigt sur la plaie des violences faites aux femmes. Les féministes ont dénoncé la violence masculine en montrant que, dans ses formes physiques, sexuelles et psychologiques, elle s'exerçait surtout dans le cadre familial. Elles ont proposé à partir de là une nouvelle notion de violence, qui prenait comme point de départ le ressenti de la victime : **la violence, c'est ce qui fait mal et qui va contre la volonté de la victime.**

Par leurs mobilisations, elles ont réussi à influencer le monde politique et académique. Aujourd'hui par exemple, les Nations unies définissent les violences faites aux femmes comme « tous actes de violence dirigés contre le sexe féminin,

et causant ou pouvant causer aux femmes un préjudice ou des souffrances physiques, sexuelles ou psychologiques, y compris la menace de tels actes, la contrainte ou la privation arbitraire de liberté, que ce soit dans la vie publique ou dans la vie privée ». Ici, ce qui compte, ce sont les conséquences négatives des actes commis, quelle que soit l'intention de l'agresseur. Cette définition permet de prendre en compte tous les actes de violence, y compris sexuelle et psychologique.

LES 1 000 VISAGES DE LA VIOLENCE

De façon générale, on distingue les violences auto-infligées (anorexie, boulimie, automutilation, suicide), les violences interpersonnelles et les violences collectives ou structurelles. Dans le domaine de l'autodéfense, c'est évidemment la violence interpersonnelle qui nous intéresse au premier chef. Bien sûr, les violences auto-infligées sont aussi graves, mais l'autodéfense n'est pas la bonne arme pour lutter contre elles, car leur solution dépend d'une amélioration générale du bien-être mental et social de tous et toutes. Il en va de même pour la violence structurelle : nous ne pouvons malheureusement pas taper individuellement sur les doigts du système – pour cela, il faut l'action collective.

La violence interpersonnelle peut prendre différentes formes :

- **Violence psychologique ou morale** : les sarcasmes, railleries, humiliations, menaces, le fait de nier le libre-arbitre de l'autre ou ses perceptions, l'isolement, l'intimidation, le mépris, etc. font partie de ce type de violences. Ce genre de comportement est une attaque visant l'identité et la confiance en soi de la victime. Il est d'autant plus destructeur qu'il est plus persistant, et qu'il renforce et perpétue certains stéréotypes, notamment de genre.

- **Violence physique** : pousser, bousculer, tirer les cheveux, frapper avec un objet, gifler, donner des coups de poing ou de pied, brûler, mordre, étrangler, agresser avec une arme... La mutilation génitale est également une forme de violence physique (et sexuelle), ainsi que toute torture. La négligence tombe également dans cette catégorie et comprend les actes d'omission de soins (alimentaires, hygiéniques, médicaux, etc.) et d'assistance dont une personne dépendante a besoin.

- **Violence sexuelle** englobe toute activité sexuelle ou à connotation sexuelle non consensuelle. Cela comprend, entre autres, les plaisanteries sexuelles non consensuelles, les regards concupiscents, les appels téléphoniques injurieux, l'exhibitionnisme, les propositions sexuelles malvenues, l'obligation de regarder de la pornographie ou d'y participer, les attouchements non désirés, les rapports sexuels sous contrainte (que ce soit dans le mariage, par un membre de la famille ou un ami, par un inconnu ou comme arme de guerre dans un conflit armé), l'inceste, les actes sexuels jugés pénibles ou humiliants, l'inspection de virginité, les grossesses forcées, l'avortement forcé, la négation du droit d'utiliser la contraception ou de se protéger contre les maladies sexuellement transmissibles, le mariage forcé et/ou précoce, la prostitution forcée et la traite des êtres humains et toute autre forme d'exploitation sexuelle. La violence sexuelle ainsi comprise apparaît avant tout comme une démonstration de pouvoir via la sexualité et non comme l'expression d'un désir sexuel ou d'une pulsion naturelle irrésistible. C'est pourquoi on emploie parfois aussi

l'expression de « violence sexualisée ».

- **Violence économique** : on parle de violence économique lorsque l'agresseur exerce un contrôle inéquitable sur des ressources communes ou sur les ressources individuelles de la victime, par exemple par le contrôle de l'accès à l'argent du ménage, par le fait d'empêcher la victime de prendre un emploi ou de parfaire son éducation, ou de nier ses droits sur les biens. Ce type de violence inclut aussi l'exploitation financière ou matérielle des personnes âgées.

- **Violence spirituelle** : on entend par là tout comportement qui stigmatise les croyances culturelles ou religieuses d'une personne en les ridiculisant, en les pénalisant ou en forçant la personne à adhérer à un système différent. Mais le terme s'applique aussi aux pratiques coercitives exercées ou justifiées dans un cadre religieux.

Je suis sûre que chaque lectrice peut retrouver dans ces listes au moins une ou deux formes de violence qu'elle a déjà vécues (les lecteurs aussi). Il y a, bien sûr et heureusement, des différences entre les violences ponctuelles qui laissent peu de traces à long terme, et les grandes violences qui impactent toute la vie de la victime et qui durent des années. Mais ce n'est pas parce qu'une violence n'est pas extrême, juste gênante, qu'il faut se laisser faire. Surtout ne pas se dire : « Ça pourrait être pire », car c'est un argument qui affaiblit notre capacité d'agir et de nous protéger. Chaque violence, si petite qu'elle paraisse, est une violence de trop, et nous avons le droit de nous défendre. Si nous le voulons, quand nous le voulons.

On peut aussi distinguer des formes de violence selon leur impact sur la victime :

- Violence physique : toute agression qui entraîne douleur, maladie, incapacité, blessure ou mort.

- Violence sociale : toute agression qui dégrade ou restreint l'étendue de nos relations, de nos ressources de coopération et de solidarité.

- Violence spirituelle : toute agression qui nuit à notre joie de vivre et à notre estime de soi, qui entrave la réalisation de soi.

- Violence intellectuelle : toute agression qui empêche ou limite l'apprentissage ou l'utilisation du savoir et l'échange libre d'idées.

- Violence émotionnelle : toute agression qui utilise ou manipule les émotions de la victime afin de l'empêcher de se détendre et de se ressourcer, réduisant ainsi sa capacité de réaction face à des pressions extérieures.

LE COÛT DE LA VIOLENCE

Bien sûr, toute cette violence coûte cher, non seulement aux victimes individuelles, mais aussi à la société : les soins en urgences, les soins médicaux et psychosociaux à long terme pour les victimes, leur moindre productivité, leurs absences au travail pour congé de maladie, les frais d'intervention de la police, les procès, l'incarcération des auteurs... Pour donner un ordre d'idée, on estime en Espagne que la violence conjugale coûte 2 357 millions d'euros par an pour la seule région d'Andalousie, qui compte 8 millions d'habitants (soit 0,9 % du PIB ou 113 euros par habitant/e). Au Canada, les coûts économiques de la violence

conjugale faite aux femmes sont estimés à 4,2 milliards de dollars canadiens par an.

Mais celles et ceux qui paient le plus cher, ce sont bien sûr les victimes directes, et parfois aussi les témoins de la violence. Les séquelles peuvent persister longtemps après que la violence a pris fin, et une même personne cumule parfois le poids de plusieurs histoires de violences.

On peut distinguer les conséquences des violences en cinq catégories pour les victimes :

- Conséquences **physiques** : bleus, traumatismes abdominaux ou thoraciques, fractures, lacérations et ulcérations, lésions oculaires, invalidité, syndromes de douleur chronique, syndrome du côlon irritable, fibromyalgie, troubles gastro-intestinaux, fonctions physiques diminuées.

- Conséquences **sexuelles et reproductives** : troubles gynécologiques, endométrites, infertilité, dysfonction sexuelle, maladies sexuellement transmissibles, grossesses non désirées, grossesses à complication/fausses couches, avortement dans des conditions insalubres.

- Conséquences **psychologiques et comportementales** : sentiments de honte et de culpabilité, mauvaise estime de soi, manque de conscience des limites et de sens du soi, dépression et angoisse, phobies et troubles paniques, troubles du sommeil et de l'alimentation, inactivité physique, syndrome de stress post-traumatique, troubles psychosomatiques, alcoolisme, tabagisme et toxicomanie, comportement suicidaire et automutilation, comportement sexuel à risque.

- Conséquences **sociales** : imposition du silence, exclusion sociale, culpabilisation, victimisation secondaire, appauvrissement, diminution de la participation citoyenne.

- Conséquences **mortelles** : homicide, mortalité maternelle, mortalité liée au sida, suicide.

Tout cela pour vous faire comprendre que l'option « se laisser faire » a de fortes chances d'avoir des conséquences pires que de prendre le risque de résister. Il vaut toujours la peine de se défendre.

LES CHIFFRES DE LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES

Des nombreuses études ont montré que les violences faites aux femmes ont surtout lieu au sein de la famille, sous la forme de violences commises par les parents, les frères et sœurs, le partenaire, les enfants ou d'autres membres de la famille. Pour le reste des violences, la plupart des auteurs sont connus des femmes victimes (collègues de travail, amis, voisins, etc.).

La violence est un phénomène général, qui concerne tout le monde, femmes et hommes confondus. Mais, en regardant les choses de plus près, on s'aperçoit que les violences diffèrent selon le genre des personnes considérées, et ce sur trois points très importants :

- les hommes sont plus souvent victimes de violences physiques, mais moins souvent de violences sexuelles ;

- les femmes sont le plus souvent victimes de violences à l'intérieur de leur contexte familial ou de couple ;

- les auteurs de violences sont surtout des hommes.

Souvent, les violences faites aux femmes ne sont pas prises au sérieux faute d'information, par méconnaissance des chiffres. Comme je voudrais que vous preniez le sujet au sérieux, voici donc quelques chiffres, et sans doute plus qu'il ne vous en faut ! Désolée de vous infliger toutes ces choses pas très joyeuses. Une fois passé ce mauvais moment, nous pourrions parler de quoi faire et comment. Un peu de patience...

Ces chiffres sont à prendre avec prudence parce qu'il est impossible d'avoir des données exactes : même dans des enquêtes anonymes, des femmes ont honte d'avouer ce qui leur est arrivé, et il est fréquent de refouler des événements violents... Je cite ici quelques études menées dans des pays francophones. Cela vous donnera les grandes tendances de ce qui est dangereux pour les femmes. Vous allez voir qu'en la matière, il y a pas mal d'idées reçues dont il faut se débarrasser.

Commençons par le pire. Les femmes constituent entre 30 et 40 % des victimes d'homicide en Europe. Il faut savoir qu'elles ne sont que très rarement assassinées lors d'un hold-up qui tourne mal, ou pour les mobiles que nous voyons dans les polars : intrigues politiques, criminalité organisée, disparition de témoins dangereux... En réalité, dans deux cas sur trois, l'agresseur est un partenaire ou ex-partenaire qui tue la victime après une longue période de violences au sein du couple.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les violences physiques et sexuelles ne touchent pas une petite minorité de femmes. C'est tout le contraire : peu de femmes sont à l'abri. En Belgique, par exemple, on estime que seul un tiers des femmes a pu vivre sa vie sans subir aucune violence physique ou sexuelle. En France, 1,5 million de femmes par an vivent des violences physiques ou sexuelles graves.

Les violences qui touchent les femmes ne se déroulent pas principalement dans les caves ou les parkings mais dans la sphère familiale et intime : trois quarts des faits de violence sur des femmes en France sont le fait d'un membre de la famille, dont un quart de la part du partenaire.

Il n'y a pas de période de vie sans violence. Elle peut commencer très tôt, dans la petite enfance, et elle peut prendre des formes graves à chaque âge. Néanmoins, on constate que les violences physiques et sexuelles sont plus fréquentes entre 15 et 35 ans. Outre l'âge, être divorcée ou séparée, être issue de l'immigration, avoir une vie sexuelle diversifiée et/ou pas strictement hétérosexuelle, tout cela apparaît comme des facteurs de risque. Une partie de cette plus grande vulnérabilité est sans doute liée aux discriminations multiples et à leurs effets. Dans tous les cas, taire la violence vécue ajoute au risque de revictimisation.

VIOLENCE PHYSIQUE

Les coups sont encore aujourd'hui un moyen utilisé par certains parents pour discipliner leurs enfants. C'est pourquoi une grande partie des violences physiques vécues au cours de la vie se concentre sur l'enfance et l'adolescence, ce qui n'empêche pas que beaucoup de femmes vivent des violences physiques graves au cours de leur vie adulte. En France, cela concerne 17 % des femmes

adultes, la tranche d'âge avec le plus haut risque se trouvant entre 35 et 44 ans. Là encore, la moitié des auteurs de violences physiques sont les partenaires et ex-partenaires, un quart des membres de la famille et un quart des inconnus ; la majorité sont des hommes.

Les violences physiques les plus fréquentes sont des coups (gifles, coups de poing ou avec objet), des bousculades et le fait d'être jetée contre des murs ou des meubles. En Belgique, deux tiers des femmes qui subissent des violences physiques en sont victimes pendant plusieurs années.

VIOLENCE SEXUELLE

La violence sexuelle se manifeste le plus souvent conjuguée à d'autres formes de violences, surtout verbale et physique. Une femme sur cinq a vécu une forme de violence sexuelle grave au moins une fois dans sa vie. Cependant, seule une petite partie des victimes signale les faits à la police : ainsi, la police suisse reçoit 7 plaintes pour viol par tranche de 100 000 habitant/e/s, la France 17 et la Belgique 26 par an. Au Canada, 3 % des femmes sont victimes d'une agression sexuelle par an. Les formes les plus fréquentes sont les attouchements, l'exhibitionnisme, le viol, la masturbation ou la fellation forcées.

La violence sexuelle peut se produire dans tous les contextes, mais la catégorie d'auteurs qui utilisent le plus souvent des formes graves de violence sexuelle sont les partenaires.

La violence sexuelle commence souvent déjà dans l'enfance, et plus souvent encore, dans l'adolescence. Ainsi, 20 % de jeunes femmes à Genève entre 16 et 17 ans ont déjà vécu une agression sexuelle. Autre période à risque : entre 35 et 44 ans. Les formes les plus graves de violence sexuelle sont d'ailleurs celles qui durent le plus longtemps.

VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

Les données sur cette forme de violence sont très limitées, sans doute parce que c'est une forme de violence omniprésente. Je suis convaincue qu'il ne se trouve pas une femme qui n'a jamais été insultée, regardée avec insistance, suivie dans la rue, mise sous pression affective...

Il existe plus d'informations sur le harcèlement au travail et dans la sphère privée. Le harcèlement peut se définir comme la poursuite obsessionnelle d'une personne contre sa volonté : coups de téléphone insistants, messages, cadeaux, invitations, et, bientôt, critiques, reproches et humiliations... Les harceleurs suivent et espionnent souvent leur victime, l'attendent devant leur domicile ou lieu de travail. La victime se sent contrôlée et en insécurité constante. La menace est d'autant plus grande que, dans la majeure partie des cas, le harceleur est un ex-partenaire de la victime et qu'il a déjà eu recours à de la violence physique ou sexuelle durant leur relation. La victime sait donc que ces menaces ne sont pas des paroles en l'air. Le harcèlement par un ex-conjoint a aussi été reconnu comme principal facteur de risque d'homicide.

Au Canada, 11 % des femmes se voient confrontées au harcèlement sur une période de cinq ans. Dans 80 % des cas, le harceleur était un homme, dans la moitié des cas un partenaire ou ex-partenaire.

VIOLENCES CONJUGALES

Vous l'avez déjà remarqué : j'ai souvent cité les partenaires et ex-partenaires constituant un groupe d'agresseurs important. Et effectivement, statistiquement, vous courez plus de risques d'être battue par votre partenaire entre vos quatre murs que d'être tabassée dans un parking souterrain par un inconnu. La « violence conjugale », comme on appelle timidement cette violence délibérée et destructrice – « conjugale », un peu comme si elle faisait partie d'une relation amoureuse normale –, est aujourd'hui le point focal des attentions en matière de prévention des violences faites aux femmes. Elle est la principale cause de mort ou d'atteinte à la santé des femmes entre 16 et 44 ans, devant le cancer ou les accidents de la route. En France, 12 % des femmes sont chaque année victimes de violences conjugales graves et très graves et un tiers vivent des violences psychologiques. Au cours de la vie, un cinquième des femmes en Belgique et en Suisse vit dans une relation violente. Et encore ces chiffres ne tiennent pas compte des formes les plus fréquentes de violence conjugale : la jalousie et les comportements de contrôle, le refus de communication et la dévalorisation du partenaire.

Une séparation ne signifie pas toujours la fin des violences, mais peut, au contraire, en aggraver encore certaines formes. Une femme qui a déjà vécu une relation violente encourt plus de risques de se retrouver à nouveau dans une situation similaire avec le partenaire suivant. Par ailleurs, la violence conjugale n'existe pas uniquement chez les couples cohabitants, mais peut déjà se manifester chez les jeunes dans leurs premières relations amoureuses. Elle existe dans toutes les couches sociales et toutes les cultures. Elle n'épargne pas non plus les couples gays et lesbiens qui sont touchés aussi souvent que les couples hétérosexuels.

La violence conjugale est une violence asymétrique. Une simple dispute de couple ne constitue pas de la violence conjugale. Le partenaire violent a pour objectif d'accroître son pouvoir sur la victime par une emprise et un contrôle complets de ses actions, voire de ses pensées. Il isole souvent la victime pour diminuer ses ressources et ses possibilités de résistance.

La violence conjugale suit un cercle vicieux, un scénario classique qui se répète et s'accroît avec le temps :

- **Phase de construction de tension** : le partenaire violent fait savoir verbalement ou non verbalement à la victime qu'elle ne correspond pas à ses attentes et besoins, et qu'elle court un danger. La victime s'attache à apaiser cette tension par la soumission, apeurée à la fois par l'imprévisibilité de son partenaire et par la fatalité de l'agression, ce qui renforce encore l'agressivité du partenaire.

- **Phase d'explosion** : les tensions s'aggravent en une explosion agressive qui disperse la tension et qui mène le couple à la phase suivante.

- **Phase d'accalmie et de justification** : après l'explosion, le partenaire violent est calmé, son énergie apaisée. La victime sort de son état de peur et de paralysie et redevient active, soit pour neutraliser les conséquences négatives de la violence, soit pour prévenir de futures explosions. La victime demeure ambivalente face à son agresseur, qui cherche de son côté à minimiser ses actes en les justifiant, en niant ou en minimisant l'agression et en culpabilisant encore la victime. Cette rationalisation de la violence donne cependant à la victime

l'impression qu'une amélioration de la situation est en son pouvoir.

- **Phase « lune de miel »** : pour ne pas perdre sa partenaire, le partenaire violent tente de faire oublier son agression par un comportement attentif, voire par des supplications. Ceci fait croire à la victime que son partenaire n'est pas vraiment violent, mais quelqu'un d'attentionné, que la violence l'a submergé malgré lui et que cela ne se reproduira plus.

Ces phases peuvent durer très longtemps au début, mais se raccourcissent avec le temps, surtout la phase « lune de miel ». Il est difficile pour la victime de comprendre que la violence est ancrée de manière structurelle dans le couple et ne constitue pas uniquement des incidents isolés.

Quand nous achetons une voiture, nous l'essayons d'abord, nous lisons des comparaisons de voitures pour être sûr de ne pas nous tromper. Quand nous nous mettons en couple avec quelqu'un, nous ne testons pas notre partenaire potentiel/le – pourtant, ça me semble un engagement beaucoup plus important que l'achat d'une voiture. Mais alors, comment choisir nos partenaires ? Vous pouvez observer les candidats pour voir s'ils respectent les autres femmes, observer comment ils parlent des femmes en général, ce qu'ils pensent être une vraie femme. Vous pouvez aussi examiner leur respect des gays et lesbiennes, des étrangers/e/s, des personnes handicapées... Car si votre candidat/e ne respecte pas les autres femmes, pourquoi vous respecterait-il/elle ? Si votre candidat/e n'accepte pas la différence, vous laissera-t-il/elle la liberté d'être vous-même ?

AU TRAVAIL

Une autre partie importante des violences est commise sur le lieu de travail. Au Canada, 17 % des faits violents ont lieu au travail, dont deux tiers sous forme d'agressions physiques et un quart, d'agressions sexuelles. Dans la majorité des cas, la victime connaît l'agresseur (des collègues, des supérieurs hiérarchiques ou des client/e/s). En France, chaque année, 9 % des femmes sont insultées au travail, 4 % sont victimes de harcèlement moral, 2 % d'agressions sexuelles et 1 % de violences physiques. En Belgique, 11,5 % de la population se déclarent victimes de harcèlement au travail, 8 % de harcèlement sexuel et 3,5 % de violences physiques. Les groupes à risque sont les jeunes femmes, les femmes avec un statut précaire et exerçant des métiers en contact avec le public.



DANS L'ESPACE PUBLIC

Curieusement, c'est au sujet des violences dans l'espace public que j'ai trouvé le moins d'informations disponibles. Pourtant, c'est la rue, la voiture et les transports en commun qui sont censés être les lieux les plus dangereux pour nous les femmes... L'étude nationale française sur les violences envers les femmes nous fournit cependant quelques indices. Allez hop, les filles, encore quelques chiffres que je vous balance, et puis c'est fini, promis. Sur un an, 19 % des Françaises ont vécu des violences dans l'espace public. Les formes les plus fréquentes sont les insultes, le fait d'être suivies et l'exhibitionnisme. Deux pour cent ont été victimes d'attouchements. Le vol avec violences, les coups et blessures, les agressions armées et le viol y sont relativement rares. La plupart du temps, les agresseurs sont des hommes, surtout pour les agressions à connotation sexuelle. Un tiers des agresseurs sont des adolescents, trois quarts sont des inconnus.

MAIS POURQUOI FONT-ILS CA ?

Régulièrement, les participantes à mes cours me demandent pourquoi certaines personnes utilisent la violence, et d'autres pas. En général, ma réponse est que cela n'a aucune importance, parce que je ne veux pas renforcer ce regrettable réflexe féminin qui consiste à toujours essayer de comprendre l'autre. Développer de l'empathie pour un agresseur, c'est freiner nos capacités d'autodéfense. Nous n'avons pas besoin de connaître les traumatismes d'enfance, le taux hormonal, l'éducation machiste ou les mauvaises intentions tout court d'un agresseur pour pouvoir le mettre hors d'état de nuire. Il suffit de savoir que nous nous sentons agressées pour entamer une défense, et les raisons d'être de cette agression ne nous concernent pas. Une agression est une agression...

LES THÉORIES DE LA VIOLENCE EN 10 LEÇONS

Mais ici, vous avez un livre devant vous, et vous avez sans doute le droit d'exiger quelque chose de plus détaillé que cette réponse pragmatique. Nombreux sont les scientifiques, psychologues, anthropologues et sociologues qui ont essayé de faire entrer les phénomènes de la violence dans leurs petites moulinettes théoriques, avec un succès en général assez limité. Si cela vous intéresse, vous pouvez lire ci-dessous un petit résumé ultra-simplifié de ces théories, ainsi que leurs plus grandes failles.

Théories sociobiologiques

Les théories sociobiologiques partent de l'hypothèse d'un instinct agressif inné et héréditaire (distribution du territoire, défense de la descendance, formation d'une hiérarchie sociale) par un processus de sélection naturelle qui sert à la survie de l'espèce. Les pulsions agressives naissent, selon cette théorie, d'une source interne dont elles nécessitent périodiquement la manifestation ou la décharge afin, en quelque sorte, de réduire la pression (théorie dite « de la chaudière à vapeur »). En suivant cette logique, on comprend certes que les hommes s'attaquent à leurs concurrents, à d'autres hommes, mais on voit mal ce qui peut expliquer leurs violences envers les femmes. En outre, si la

reproduction de l'espèce est l'explication fondamentale, et puisque les femmes mettent en péril la survie de leur progéniture en vivant avec un homme violent, ne devraient-elles pas avoir une sorte de pulsion naturelle à les éviter ?

Théories psychanalytiques

Les théories psychanalytiques de la violence sont fondées sur l'idée de la présence en l'être humain de deux pulsions antagonistes : eros et thanatos. L'agression serait une expression vers l'extérieur de thanatos, la pulsion de la mort, mêlée à l'énergie pulsionnelle de la libido. Les tabous sociaux mèneraient à une intériorisation des tendances agressives dans la conscience. Des psychanalystes récents minimisent le rôle de la pulsion de mort et expliquent l'agression par la manifestation d'une énergie motrice innée, analogue à l'énergie sexuelle de la libido ou comme un phénomène sociopsychologique dû à l'influence prégnante de personnes-référents et de certains événements de la petite enfance. Ceci dit, on peut faire valoir que les êtres humains sont capables de réactions variables, différenciées et relativement indépendantes des pulsions instinctives, et que toutes les violences ne se laissent pas ramener à des traumatismes de l'enfance.

Théories pathologiques

Une troisième théorie prétend que la violence naît, pour diverses raisons, d'un dysfonctionnement neurologique qui mène à une « perte de contrôle épisodique ». Mais, en ce cas, la violence devrait se manifester dans n'importe quel contexte. Nous avons pourtant vu qu'elle touche hommes et femmes différemment et qu'elle varie en fonction du contexte, de l'âge et de bien d'autres facteurs. En outre, bizarrement, comme nous l'avons vu, beaucoup de personnes violentes semblent pouvoir maîtriser leur agression dès qu'il y a des témoins.

Théories de l'agression de frustration

Pour ces théories, l'agression, c'est fondamentalement une insatisfaction ou une frustration qui explique l'agression, alors comprise comme une attaque sur la source de la frustration, avec l'objectif de l'éradiquer. La réalisation de l'acte agressif engendre une satisfaction, ce qui permet à l'activité interrompue par l'agression de reprendre son cours. Plus la frustration est forte, plus la réaction aggressive sera intense, et souvent spontanée. Mais on peut objecter que toute frustration ne mène pas à un comportement agressif et, inversement, toute agression ne naît pas d'une frustration. Nous avons vu que ce n'était pas le cas par exemple de l'agression calculée et ciblée.

Théories de l'apprentissage

Les théories de l'apprentissage partent de l'hypothèse que le comportement agressif, comme tout comportement social, est une habitude acquise, soit par la reproduction de comportements agressifs observés chez les autres (apprentissage de modèle), soit par un comportement agressif que l'on adopte définitivement après l'avoir essayé avec succès (apprentissage par renforcement). Le mécanisme d'apprentissage est renforcé si l'agression est récompensée d'une manière ou d'une autre, et si elle est socialement acceptée ou moralement justifiée. On comprend alors comment un comportement agressif peut se transmettre de génération en génération. Des enfants issus de familles

où l'on utilise de la violence l'utiliseraient à l'âge adulte parce qu'ils la considèrent comme « normale ». Mais il faut aussi remarquer que ces « modèles de rôles » ne sont pas toujours suivis. Il n'est pas rare que des gens ayant vécu de la violence dans leur famille d'origine prennent de la distance par rapport à ce genre de comportement, voire qu'ils développent une « carrière de victime », c'est-à-dire qu'ils se retrouvent dans la position de la victime à des moments successifs de leur vie, même dans des contextes différents (à la maison, au travail, dans la rue). Il n'y a pas de fatalité.

Théories sociologiques

Les théories sociologiques de la violence cherchent l'origine de l'agression dans son contexte social. Ainsi la violence conjugale s'expliquera par les formes de la famille considérée comme groupe social. Les membres du groupe ont des rôles et des intérêts sociaux différents. Ces divergences de position suscitent des tensions et des conflits qui trouvent parfois leur résolution dans la violence. Une difficulté économique ou une perte d'emploi dans le couple constitue un « stress structurel » qui s'avère un facteur important de la violence conjugale : l'homme, ayant perdu son statut social ou professionnel, voudrait, par la violence, retrouver et réaffirmer au détriment de sa partenaire la supériorité de sa position perdue. Mais, pour convaincante qu'elle soit, cette explication n'explique pas tout : la violence conjugale existe en effet aussi dans des familles socialement et économiquement aisées où les hommes disposent par ailleurs d'un statut dominant dans la vie sociale.

Le point de vue féministe

Le mouvement féministe fut le premier à thématiser les violences à l'égard des femmes comme étant un problème de société. Ayant historiquement émergé au sujet des violences sexuelles, la dénonciation de la violence masculine s'est ensuite étendue aux violences conjugales, à l'inceste et au harcèlement sexuel au travail. Ces campagnes furent liées à d'autres débats menés par les mouvements des femmes, notamment sur les droits reproductifs et sexuels, sur la pornographie, ou encore sur la question de la prostitution.

Selon les théories féministes, les violences faites aux femmes sont comme la partie émergée d'un iceberg : c'est la manifestation visible d'un phénomène de domination bien plus large d'un genre sur l'autre, qui prend aussi beaucoup d'autres formes. En outre, ces violences n'apparaissent pas seulement comme une manifestation de l'oppression des femmes mais aussi comme un instrument permettant d'entretenir et de reproduire cette même oppression. Tant que les femmes se sentent faibles et impuissantes face à la violence, elles ne sont pas libres de jouir effectivement de leurs droits égaux. Elles ne sont pas pleinement autonomes tant qu'elles doivent par exemple se soumettre à un homme pour être protégées... des autres hommes.

Les théories féministes définissent d'abord la violence à l'égard des femmes comme un problème d'hommes. Caractériser cette violence comme violence masculine est déjà une prise de position politique. Cela signifie que la violence est fondée sur les inégalités de pouvoir entre hommes et femmes, et que le pendant de l'homme dominant est la femme soumise.

Dans cette perspective, toute analyse des violences faites aux femmes doit donc se fonder sur une analyse de genre. Cela ne veut cependant pas dire que la violence appartiendrait uniquement aux hommes et le statut de victime

uniquement aux femmes : on ne naît pas violent ou victime, on le devient. Les identités et les rapports de genre peuvent changer, leur rapport à la violence aussi.

Les théories féministes ont également élargi la notion de violence, en montrant qu'elle ne se réduit pas à ses formes les plus graves et les plus flagrantes. Non seulement elles ont affirmé que la violence ne se limitait pas à de la violence physique, mais elles ont aussi fait apparaître que les différentes formes de violences faites aux femmes sont liées entre elles par un continuum, comme sur une règle graduée.

Enfin, autre acquis majeur : ce qui est qualifié de violence est laissé à la discrétion de la victime. Le sentiment subjectif de violence l'emporte sur les catalogues fixes des comportements violents. C'est d'ailleurs une position qui a récemment trouvé son entrée dans le monde juridique par le biais de la législation sur le harcèlement.

SAVOIR IDENTIFIER LES DIFFÉRENTS TYPES D'AGRESSIONS

Bon, nous connaissons maintenant un peu mieux notre ennemi, les violences faites aux femmes. Vous vous êtes sans doute rendu compte que, dans toutes ces théories et tous ces modèles, il y a souvent un brin de vérité. Le problème est qu'il est impossible d'expliquer toutes les violences par un seul facteur, même si ce facteur est l'inégalité de pouvoir entre femmes et hommes. C'est pourquoi je voudrais vous présenter un schéma qui m'est très utile dans ma pratique de l'autodéfense. Il s'agit d'un concept développé par une association belge, Refleks, et que j'ai adapté d'après mon expérience. Ce système englobe certaines des théories présentées ici et permet de reconnaître rapidement la forme d'agression à laquelle on est confrontée et de choisir la stratégie la plus adaptée pour sa sécurité.

J'utilise ici le terme agression plutôt que le terme violence car nous associons trop fréquemment le terme violence aux formes d'agression les plus graves. Il est clair en revanche que la définition de ce qui m'agresse dépend de mes propres critères de jugement. C'est une notion subjective, mais peu importe. Au contraire même : pour la sécurité et l'intégrité de la victime, c'est cette interprétation qui doit avoir la priorité pendant l'agression. Un agresseur n'est pas toujours conscient de son comportement ou de ses motivations. Pour mettre un terme à l'agression, il est donc important de voir les faits avec les yeux de la victime.

L'AGRESSION DE FRUSTRATION

Nous vivons toutes et tous des frustrations plus ou moins graves, c'est-à-dire des besoins qui ne sont pas remplis. Le problème dans le cas de l'agression de frustration n'est pas la frustration en soi, mais l'incapacité de la personne à la gérer. Les frustrations créent de la colère et de la tension physique. Cette accumulation d'énergie psychique et physique ne se dissipe pas toute seule, et, si nous n'arrivons pas à l'extérioriser, elle devient destructive. Parmi les manifestations destructrices de cette colère supprimée, certaines se retournent contre nous-mêmes : abus de substances (drogues, chocolat...), comportements autodestructeurs, violence intrapersonnelle... En revanche, lorsque cette colère rentrée explose et se déverse sur les personnes qui nous entourent, c'est

l'agression de frustration. Dans un cas comme dans l'autre, c'est toujours une bonne idée de ne pas ravalier sa colère.

L'agression de frustration est une décharge de toutes les tensions causées par les émotions qui n'ont pas été extériorisées et qui se sont donc accumulées. Une série de frustrations empêche que la personne ne se calme et ne retrouve son équilibre après chaque frustration, ce qui augmente le taux d'adrénaline peu à peu jusqu'à ce que la tension devienne insupportable et que l'explosion agressive ait lieu. Imaginez-vous : un lundi matin, vous vous réveillez en retard, vous avez mal dormi, fait de mauvais rêves, vous ne vous sentez pas bien du tout. Comme il faut faire vite, vous vous cognez le gros orteil contre la commode et, en plus, vous ne trouvez pas une seule paire de chaussettes dans la maison. Vous quittez la maison avec une tartine à la confiture de myrtilles à la main pour pouvoir au moins avaler quelque chose en route – et paf, vous avez une tache sur votre t-shirt préféré. Dans le métro, il y a beaucoup de monde, il fait chaud, vous êtes coincée avec les autres dans le wagon comme une sardine. Alors que vous réussissez finalement à arriver avec seulement cinq minutes de retard au boulot, un collègue vous le fait remarquer. Il n'aurait pas dû. Dommage pour lui. Vous l'engueulez : qu'il se mêle de ses oignons, il se prend pour votre chef ou quoi...

Ce petit exemple quotidien nous montre plusieurs caractéristiques intéressantes de l'agression de frustration. Tout d'abord, cela peut arriver à tout le monde, et si nous sommes honnêtes, moi, vous, nous, tout le monde a déjà agressé par frustration le premier venu. Par accumulation d'un grand nombre de petites frustrations, le taux d'adrénaline peut atteindre des niveaux qui, normalement, ne sont atteints qu'en cas de grand danger. C'est pourquoi l'agression de frustration prend la forme d'une explosion soudaine et forte par laquelle l'agresseur perd au moins partiellement le contrôle de soi. Dans un tel état, quand on a « pété un câble », « perdu la boule », on est capable de faire des choses que nous ne ferions jamais en des circonstances normales, par exemple crier, insulter, casser de la vaisselle ou agresser quelqu'un physiquement. À cause de cette perte de contrôle et de la force physique qu'elle mobilise, l'agression de frustration est très dangereuse. C'est pourquoi, au strict point de vue de notre sécurité, en tant que victimes, nous avons tout intérêt à calmer l'agresseur et à éviter une escalade.

De par sa nature, l'agression de frustration prend principalement des formes verbales et physiques. La plupart du temps, la victime n'y est pas pour grand-chose : elle prend pour les autres, et reçoit une colère accumulée dans d'autres contextes. Ceci, ainsi que la forte intensité de l'agression, provoque souvent une réaction indignée de la part de la victime, qui trouve cette agression injuste. Mais tout raisonnement est peine perdue face à quelqu'un qui s'est mis dans un tel état ; et, au contraire, argumenter peut mener à une escalade de l'agression.

L'AGRESSION DE FRUSTRATION EST FACILE À RECONNAÎTRE :

- **La goutte qui fait déborder le vase** : l'intensité de l'agression n'est pas en proportion avec le fait déclenchant. Souvent, l'agression n'est même pas fondée sur des faits, mais sur l'interprétation subjective de la situation par l'agresseur. L'agresseur ne réagit pas en fonction de la situation et du moment, mais en fonction de toutes les frustrations vécues auparavant.

- **Voir rouge** : l'agresseur exprime de vraies émotions. Intuitivement et par des signes difficiles à imiter (changement de couleur, veines apparentes, pupilles dilatées, etc.), la victime peut distinguer ce type d'agression des agressions préméditées. La colère est vraie et profonde. Après les faits, l'agresseur peut éventuellement être surpris, voire honteux de son propre comportement.

- **Surprise, surprise...** l'agresseur fait tout pour supprimer ses frustrations et les émotions qui y sont liées. La victime ne peut pas voir venir l'agression, qui est spontanée et qui surprend souvent aussi l'agresseur lui-même. Même des personnes d'apparence calme peuvent exploser de colère.

- **Gare aux fous** : l'agresseur a (temporairement) perdu le contrôle de soi. Cette perte de contrôle vient souvent de l'impression d'impuissance face à la situation. L'agression n'est pas planifiée et a simplement lieu.

- **Là, il exagère !** l'agresseur fait des reproches, voit tout sans nuances. Ses formules typiques sont « c'est chaque fois la même chose... », « tu ne penses jamais à... », « personne ne me comprend... ». Les reproches peuvent s'adresser à une seule personne, à un groupe ou à la société tout entière. L'agresseur est incapable de relativiser et voit tout d'une perspective égocentrique.

Une fois que nous avons reconnu que nous avons affaire à une agression de frustration, que faire ? Tout d'abord, rester calme (voir le chapitre « L'autodéfense émotionnelle ») afin de pouvoir mesurer notre réaction. Ignorer un agresseur de frustration rajouterait à ses frustrations et mènerait à l'escalade. De même, poser une limite à un agresseur de frustration (« maintenant ça suffit, je ne supporte pas le ton sur lequel tu me parles ! ») équivaut à lui poser un obstacle de plus. Il va se sentir rejeté, incompris, ce qui ajoute à la frustration et mène également à l'escalade. C'est pourquoi la contre-stratégie la plus sûre est la désescalade. L'agresseur est agressif parce qu'il a besoin de quelque chose ? Alors l'agression va vite s'arrêter si nous nous occupons de ses besoins. Selon les enjeux de la situation, la désescalade peut consister en une écoute empathique, à lui donner raison sur certains faits ou, si ce n'est pas possible, au moins lui donner raison sur l'émotion (« vous avez raison, c'est une situation très embêtante »). Le langage non verbal est essentiel pour signaler à l'agresseur qu'on le prend au sérieux, qu'on l'écoute, qu'on est de son côté.

Je vous entends déjà hurler : quoi, elle écrit un livre d'autodéfense, et puis elle nous dit de la fermer ? ! Cette indignation est compréhensible. Moi non plus, je n'aime pas qu'on me gueule dessus et j'abhorre les injustices. Mais, face à une agression de frustration, nous avons toutes le choix : est-ce que nous voulons

avoir raison (et risquer une escalade de violence brutale) ou est-ce que nous voulons d'abord nous occuper de notre sécurité ? La désescalade est une stratégie choisie parmi d'autres et dans l'immédiat. Il ne s'agit pas de nous écraser parce qu'on ne sait rien faire d'autre, mais de gérer la situation puisque l'autre n'a plus de contrôle de soi. Si nous limitons la désescalade aux seules situations d'agression de frustration, il nous reste assez d'occasions ailleurs pour prouver que nous savons dire non.

L'explosion de l'agression de frustration permet que la personne se calme, mais attention : la personne peut extérieurement avoir l'air calmé peu après une explosion agressive alors que son taux d'adrénaline est toujours plus haut que la normale. Il ne faudrait donc pas grand-chose pour déclencher une deuxième explosion. C'est pourquoi je vous recommande de laisser à la personne le temps de se calmer ; selon l'intensité de l'explosion, cette phase d'accalmie peut durer plusieurs heures, voire plusieurs journées. Si l'explosion a été intense, l'agresseur risque de se retrouver dans un « creux » qui cause des tremblements, crises de larmes, voire un effondrement.

La désescalade ne résout pas le problème de base, qui est la gestion destructive des frustrations de la part de l'agresseur. Si ce comportement se répète et si cela en vaut la peine, nous pouvons attendre un moment sans agression pour faire comprendre à l'agresseur qu'il y a un problème dans son comportement. Il est important de bien souligner la responsabilité qu'a l'agresseur dans la gestion de ses frustrations, tout en montrant de la compréhension pour ses émotions et pour son sentiment d'impuissance, afin de ne pas le pousser sur la défensive. Si l'agresseur se déchaîne toujours sur la même personne, il ne peut pas s'agir d'une agression de frustration, mais plutôt de quelqu'un qui instrumentalise ses frustrations pour intimider sa victime. On parle alors d'une agression instrumentale.

L'AGRESSION INSTRUMENTALE

Pour arriver à nos fins, pour obtenir quelque chose de quelqu'un, nous utilisons toutes des comportements dont nous pensons qu'ils seront efficaces : être gentil, demander directement ce qu'on veut, faire du chantage émotionnel, s'insinuer auprès de l'autre personne... Il y a autant de stratégies que d'individus. Une des manières d'obtenir quelque chose est de se montrer agressif. Dans ce cas-là, l'agresseur utilise l'agression comme un outil, ou comme un instrument (d'où le nom). Il s'agit donc d'un comportement intentionnel. La manipulation, le harcèlement et le chantage tombent dans cette catégorie d'agressions.

L'objectif de l'agression peut être matériel, par exemple quelqu'un qui agresse des personnes dans la rue pour de l'argent. Mais il peut tout aussi bien être immatériel, par exemple quelqu'un qui utilise l'agression pour dévier des critiques de manière à ce que plus personne n'ose le critiquer. L'objectif peut même être extérieur à la victime, par exemple le membre d'un groupe de jeunes qui embête les passant/e/s uniquement pour acquérir un certain statut au sein de son groupe. Parfois, l'agression instrumentale est tellement bien intégrée au répertoire de comportements d'une personne qu'elle ne se rend même plus compte quand elle est agressive.

Les agressions instrumentales sont très fréquentes et peuvent prendre toutes les formes : psychologique, sexuelle, physique, économique, spirituelle.

Beaucoup de femmes ont du mal à accepter l'idée que l'agression qu'elles ont vécue est délibérée, que pour des raisons matérielles ou immatérielles quelqu'un de « normal » puisse prendre des mesures, à leur avis, démesurées. Je suis convaincue que les méchants manipulateurs qui seraient parmi nous ou les pervers qui guettent les pauvres victimes innocentes sont une minorité quasi négligeable parmi les agresseurs. La plupart des agressions instrumentales sont commises sont commises dans un contexte quotidien, par des personnes qui ne sont pas spécialement malicieuses, et pas forcément non plus dans le cadre d'un long harcèlement. Parfois par nous-mêmes... Qui n'a jamais utilisé l'une ou l'autre forme de manipulation, de pression, pour obtenir quelque chose ?

L'AGRESSION INSTRUMENTALE SE DISTINGUE CLAIREMENT DE L'AGRESSION DE FRUSTRATION :

- **L'agresseur sait ce qu'il fait** : l'agression instrumentale est orientée vers un but, intentionnelle et contrôlée, ce n'est pas quelque chose qui « arrive » à l'agresseur. Le but est d'influencer les émotions de la victime pour l'inciter à se plier aux demandes de l'agresseur.

- **Du théâtre** : l'agresseur n'exprime pas d'authentiques émotions. Les émotions peuvent précéder l'agression, ou l'agresseur peut imiter des émotions pour influencer sa victime. L'agresseur construit la tension chez la victime à la recherche de ce qui apparaît de son point de vue comme la bonne quantité – le minimum nécessaire pour faire bouger la victime. Il ne veut pas gaspiller son énergie et il ne veut pas non plus provoquer chez la victime de trop fortes réactions qui pourraient aller contre ses intérêts.

- **Déjà vu** : la structure de l'agression est reconnaissable, répétitive. Cette répétitivité sert à éduquer la victime à se comporter en bonne victime. L'intérêt est que la victime reconnaisse le plus rapidement possible que la tension monte et que la situation devient dangereuse, afin qu'elle se plie plus rapidement aux demandes de l'agresseur. Dans la théorie féministe, on appelle ce processus l'« entraînement de victime ». Lorsque la victime apprend son « rôle », l'agresseur reçoit la confirmation de son comportement agressif – ça marche pour lui.

- **Fais ce que je veux, sinon...** il y a des menaces et agressions indirectes qui ne mènent pas toujours à l'agression directe. En général, l'agresseur réalise ses menaces si cela lui permet d'approcher de son objectif mais la probabilité d'agression physique est plus forte en cas d'agression de frustration qu'ici.

- **Au village sans prétention...** l'agresseur utilise sa mauvaise réputation pour intimider la victime. Parfois, il s'agit d'une carrière délinquante ou criminelle qui est connue par tout l'entourage ; parfois aussi, seule la victime sait de quoi l'agresseur est capable parce que l'agression s'est passée à l'insu des autres.

Notre but est de pouvoir intervenir le plus tôt possible, c'est-à-dire avant que lui et nous ayons appris nos rôles, respectivement d'agresseur et de victime, avant que la dynamique de ce type d'agression ne fonctionne toute seule, de façon incontrôlable.

Que faire donc ? Ignorer l'agression instrumentale ne va pas l'arrêter : l'agresseur n'a toujours pas obtenu ce qu'il cherche, et il va plutôt renforcer ses efforts, donc son agression. Aller dans le sens de l'agresseur, s'occuper de ses besoins (faire la désescalade) fonctionne comme une confirmation du comportement agressif : ça marche, l'agresseur obtient ce qu'il veut ! La désescalade est très dangereuse face à l'agression instrumentale, non seulement parce qu'elle n'arrête pas l'agression, mais parce qu'elle donne une motivation supplémentaire pour de futures agressions.

En revanche, la confrontation peut mettre un terme à l'agression instrumentale. Elle fonctionne mieux quand elle est utilisée au début de l'agression, aux premiers signes de danger, quand le dynamisme répétitif de ce type d'agression n'a pas encore pu s'installer. Mais attention : après des années d'agressions répétitives, il est très difficile d'inverser toute seule la dynamique, surtout si l'agresseur n'est pas de bonne volonté. Dans ce cas, mettre un terme à la relation et assurer sa sécurité (se mettre à l'abri) semble la seule manière de stopper effectivement l'agression.

Dans tous les cas, c'est votre responsabilité de choisir les risques que vous voulez prendre : face à un agresseur armé, c'est peut-être une bonne idée de céder sur le moment pour ne pas être blessée ou tuée, quitte à ne poser éventuellement ses limites que plus tard, lorsqu'on est en sécurité.

Une sous-catégorie très répandue de cette famille de violences sont les agressions fondées sur des relations inégales de pouvoir.

LES AGRESSIONS FONDÉES SUR DES RELATIONS INÉGALES DE POUVOIR

Il y a des différences de pouvoir entre groupes (hommes-femmes, Français-immigré/e/s, valides-handicapé/e/s, hétéro-homo-bisexual/le/s...) et entre personnes (chef/fe-employé/e, professeur/e-étudiant/e...). L'agression fondée sur des relations inégales de pouvoir émerge quand un côté de l'équation, la plupart du temps celui qui a plus de pouvoir, est convaincu de valoir plus que l'autre côté. Il utilise l'agression (voilà pourquoi il s'agit aussi d'une forme d'agression instrumentale) pour cimenter sa supériorité. Le but de cette agression est en général d'établir une inégalité de pouvoir, de la maintenir ou de la renforcer ; l'agresseur veut dominer et contrôler la victime. Toute discrimination, tout acte agressif basé sur des préjugés sexistes, racistes, homophobes ou autres, l'inceste, le harcèlement au travail et la violence conjugale font partie de cette catégorie de violence. Elle peut prendre des formes psychologiques, sexuelles, physiques, économiques et spirituelles.

L'agresseur a souvent intégré des stéréotypes qui lui servent de motivation et qui excusent aussi par ailleurs l'agression. Ces stéréotypes permettent le plus souvent de faire retomber la responsabilité de l'agression sur une victime qui « m'a provoqué », qui « l'a bien cherché », ou qui « le méritait bien ». Cela apparaît très clairement dans le comportement individuel de l'agresseur, mais aussi dans les croyances populaires sur la violence sexuelle et la violence

conjugale. Les choses se compliquent si la victime a intégré les mêmes stéréotypes ; elle va alors chercher la faute en elle-même, elle ne peut pas reconnaître le comportement violent comme tel et va plutôt choisir des stratégies de fuite ou de désescalade qui ne vont que faire empirer l'agression. Tant que la victime ne reconnaît pas l'agression comme telle, il est aussi très difficile de l'aider.

Les agressions fondées sur des relations inégales de pouvoir transgressent les limites de l'intégrité personnelle de la victime, ce qui mène à des conséquences plus lourdes et plus longues (traumatismes) que dans le cas d'agressions ponctuelles et dépersonnalisées. Souvent, il y a un tabou sur cette forme de violence : la victime ne se sent pas assez soutenue et protégée par son entourage ou par la société pour pouvoir parler en public de cette agression. C'est pourquoi un grand nombre de ces agressions échappent aux statistiques. Pour la violence sexuelle, on estime que, pour une agression signalée à la police, il y en aurait dix non signalées.

D'un autre côté, une personne peut se contenter du rôle du bouc émissaire et crier à la discrimination ou au harcèlement chaque fois qu'elle n'obtient pas ce qu'elle pense être son dû. Vous connaissez Caliméro ? Ce genre d'attitude existe aussi en réalité. Par exemple ce jeune qui fait semblant de croire que, quand une femme lui dit non, c'est forcément parce qu'il est issu de l'immigration et que le non n'a pas de raison d'être puisqu'il serait fondé sur du racisme – ce qui ne signifie évidemment pas qu'il n'y a pas, y compris en ce domaine, des discriminations racistes structurelles. Ou ce collègue qui ne respecte pas les règles de vie commune sur notre lieu de travail et qui, malgré nos efforts répétés pour le rappeler à l'ordre s'étonne de notre froideur à son égard et se sent « harcelé ». On parle alors d'agression passive.

Comme les inégalités de pouvoir se chevauchent, ce type d'agression peut être difficile à reconnaître.



LAGRESSION FONDÉE SUR DES RELATIONS INÉGALES DE POUVOIR PEUT ÊTRE RECONNUE PAR LES CARACTÉRISTIQUES SUIVANTES :

- « **Elle l'a bien cherché** » : l'agresseur ne se sent pas coupable ; il projette la responsabilité de son agression sur la victime. Cette attitude est souvent reproduite par la victime elle-même, ainsi que par son entourage et/ou les services d'aide auxquels elle fait appel.

- « **Toutes les mêmes...** » : il y a des préjugés par rapport à la victime. Ils peuvent prendre la forme de stéréotypes, d'opinions fixes, d'idées préconçues (« parce que telle personne appartient à tel groupe, elle est forcément comme ci et comme ça »). Ces préjugés sont profondément intégrés et difficiles à changer, d'autant plus qu'ils sont souvent renforcés par une inégalité effective de pouvoir.

- **L'escalade** : des gens qui utilisent l'agression pour se sentir supérieurs ne sont souvent pas des plus courageux. Agresser ouvertement leur victime constituerait un risque. Ils testent donc d'abord les limites de la victime pour voir jusqu'où ils peuvent aller sans danger, pour tester quelle résistance la victime va pouvoir leur opposer. D'où l'intérêt de poser ses limites le plus tôt possible, sans compromis. Les victimes réagissent souvent en reculant leurs limites (désescalade) au lieu de les poser fermement.

- « **Ce n'était que pour rire** » : ce type d'agression n'est souvent pas pris au sérieux. Parce que l'agression sur la base de relations de pouvoir inégales commence parfois très subtilement, la victime et son entourage ont du mal à discerner l'agression, à la prendre au sérieux avec ses conséquences négatives pour la victime. Ceci est soutenu par l'attitude de l'agresseur qui minimise également le sérieux de son comportement (« mais je n'ai rien fait »). Souvent, des témoins/l'entourage se solidarisent avec l'agresseur en adoptant son attitude et son interprétation de la situation. Ce manque de reconnaissance incite la victime à culpabiliser encore davantage.

AGRESSION PSYCHOPATHOLOGIQUE

Beaucoup de gens pensent que, parce qu'eux-mêmes n'auraient jamais recours à la violence, les agresseurs sont forcément des malades mentaux, des dérangés. Les statistiques de violence pointent dans le sens contraire : les agressions font partie de notre vie quotidienne. Même les formes plus graves sont assez fréquentes, et cela implique qu'il y a un nombre important d'agresseurs. Si on ne veut pas diagnostiquer un tiers des hommes comme malades mentaux, la conclusion est que la plupart des agressions sont commises par des gens « normaux ». Ceci ne veut pas dire que leur violence est admissible.

Ceci dit, même rare, cela existe quand même. Une part minime des agressions est commise par des personnes qui ne sont ni frustrées ni motivées par un quelconque gain éventuel. L'agression est alors hors de contrôle et n'a rien à voir avec la situation dans laquelle elle se manifeste. Elle peut prendre des formes psychologiques, sexuelles et physiques. Les raisons peuvent être :

- **Certaines maladies mentales** : psychose, schizophrénie, borderline, certaines formes de démence (Alzheimer et autres).

- **Des problèmes physiologiques** : dysfonctionnements hormonaux (thyroïde), tumeur ou blessure dans une certaine partie du cerveau.

- **L'abus de certaines drogues** : cocaïne, benzodiazépines (par exemple le Rohypnol®), amphétamines (speed), drogues à effet psychédélique. Un long abus de certaines drogues peut modifier la personnalité de telle sorte que l'on devient moins empathique, moins à même d'évaluer les conséquences de son comportement, voire paranoïaque. L'alcool ne tombe pas d'emblée dans la catégorie des drogues qui rendent agressif. Il renforce les émotions qui sont déjà là au départ et désinhibe la personne intoxiquée ce qui facilite l'expression de l'agression.

Ceci dit, des personnes avec les problèmes décrits ci-dessus peuvent aussi bien agir de manière agressive pour des raisons de frustration ou parce qu'elles veulent obtenir quelque chose. Par exemple, un toxicomane sans le sou peut agresser quelqu'un pour lui voler son argent et s'acheter la prochaine dose. Des personnes internées en psychiatrie vivent dans des conditions très limitantes et sont souvent agressives par frustration. Si la victime ne connaît pas l'histoire médicale de l'agresseur, la seule façon de reconnaître cette forme d'agression est que la victime ne peut pas logiquement comprendre les raisons de l'agression. L'agresseur est dans une autre réalité, une autre dimension, où il y a sans doute des raisons pour son agression, mais dont la logique n'est pas partagée par la victime.

Comme nous ne comprenons pas la raison d'être de l'agression, nous ne pouvons rien faire pour calmer l'agresseur (désescalade). Nous ne pouvons pas raisonner quelqu'un qui vit dans une autre réalité. Poser une limite est très risqué parce qu'il n'y a aucune indication sur les réactions éventuelles de l'agresseur. C'est pourquoi la seule réaction logique face à une agression psychopathologique est de nous mettre en sécurité. Ceci englobe de ne pas établir de contact avec l'agresseur (par exemple dans un lieu public), d'ignorer, si possible, l'agression quand elle parvient au milieu d'une interaction, de nous en aller, de nous mettre en sécurité ailleurs et d'écarter le danger pour d'autres personnes.

Tout cela pour vous dire : si vous avez affaire à quelqu'un qui ne contrôle plus sa colère, vous pratiquez la désescalade. Si vous ne comprenez rien à l'agression, vous prenez la fuite. Pour toutes les autres situations, vous posez vos limites. Comment ? Ça, vous le verrez dans les chapitres suivants. Prêtes ? Prêtes.

CHAPITRE 3 : L'AUTODÉFENSE MENTALE

L'autodéfense commence dans la tête. Cela ne veut pas dire qu'il faut être particulièrement intelligente pour pouvoir se protéger. L'attitude que nous avons par rapport à nous-même par rapport à ce qui nous entoure, les droits que nous nous donnons, à nous et aux autres, la présence d'esprit dont nous disposons pour réagir rapidement et de manière adéquate, tout cela relève de l'autodéfense mentale. Notre façon de penser, de percevoir et d'interpréter le monde (et nous-même) détermine nos capacités de protection et de défense. Non seulement pour ce qui est des ressources, des idées, ou de la créativité que nous pourrions avoir, mais aussi en ce qui concerne la valeur que nous nous donnons à nous-même, à nos limites et à leur intégrité. L'autodéfense mentale commence quand une femme pense « non ». Les techniques concrètes pour se protéger et se défendre sont secondaires par rapport à ce principe fondamental. Avant tout donc, pour être capable de se défendre, il faut développer la volonté de se défendre.

LES OBSTACLES A L'AUTODÉFENSE MENTALE

Un inconnu vous énerve. Ça vous dit quelque chose ? Si, souvenez-vous, dans le métro, l'autre jour, ce type qui vous a empêchée de sortir pour pouvoir monter plus vite dans la rame. Ou cette vendeuse qui vous a répondu sur un ton désagréable alors que vous vouliez juste savoir si le pull existait en rouge. Ou encore ce propriétaire de chien qui l'a laissé uriner, l'air de rien, devant vous, sur votre voiture.

Qu'avez-vous fait ? Vous êtes-vous dit que ce n'était pas grave, que ça allait passer, que la personne ne l'avait pas fait exprès, que c'était le stress ou qu'elle devait avoir d'autres problèmes plus importants que les vôtres ? Vous êtes-vous dit que ce n'était pas la peine de faire une remarque, que vous ne vouliez pas envenimer les choses, risquer que l'autre se retourne contre vous ? Et dans ces cas-là, en général, vous souciez-vous de ce que les gens autour de vous peuvent penser de votre réaction ? Avez-vous peur d'être mal vue si vous faites un scandale ? Et, une fois que l'incident est clos, la scène continue-t-elle à vous trotter dans la tête et à vous gâcher la journée ? Trouvez-vous tout d'un coup, plusieurs heures après, ce que vous auriez dû dire ou faire, la bonne attitude ou la bonne répartie ? Et finalement, culpabilisez-vous de ne pas avoir su remettre la personne à sa place sur le moment ?

Si la réponse à une ou plusieurs de ces questions est oui, alors vous devriez songer à développer votre capacité d'autodéfense mentale. Cela ne veut pas dire qu'il faut toujours et dans tous les cas poser vos limites, à n'importe quel prix. Au contraire, l'autodéfense mentale consiste aussi à savoir identifier les moments et les situations où il vaut mieux ne pas réagir, soit parce que cela n'en vaut pas la peine, soit parce que cela serait trop risqué.

Dans tous les cas évoqués, votre force mentale est concentrée non pas sur votre propre intérêt, mais, paradoxalement, sur celui de la personne qui est source de nuisance : vous banalisez l'événement, vous cherchez des excuses à

son mauvais comportement et des bonnes raisons à votre passivité. Encore une fois, cela n'est pas un problème en soi : il est tout à fait légitime de choisir son heure et sa façon de poser une limite. Le mot clé est « choisir ». Lorsque nous trouvons des excuses et que nous rationalisons une situation afin de ne pas agir dans notre propre intérêt, cela signifie que la situation nous dérange trop pour que nous puissions l'ignorer, mais que nous nous refusons dans le même temps le droit d'y remédier. Et cela nous affaiblit car toute notre énergie mentale s'investit alors dans le bien-être des autres (ne pas les déranger, ne pas risquer de les froisser en les interpellant ou en les remettant à leur place) plutôt que dans le maintien ou dans le rétablissement de notre bien-être.

Mais franchement, à bien y réfléchir, qui voudrait sérieusement investir son énergie mentale dans le bien-être d'un inconnu qui vous bouscule dans le métro, d'une vendeuse impolie ou d'un/e propriétaire de chien je-m'en-foutiste ? Surtout quand ces grossiers personnages n'investissent aucun effort dans notre bien-être à nous, ne serait-ce qu'en respectant les règles les plus élémentaires de la politesse ? Par ailleurs il y a fort à parier que ces gens ne reconnaîtront même pas l'effort que nous faisons en prenant sur nous, et même au contraire... Je ne sais pas pour vous, mais moi, personnellement, je ne suis pas prête à développer un tel esprit de sacrifice. Ça ne sert à personne, même pas à ceux qui ne me respectent pas. Si personne ne leur dit jamais rien, ils n'ont aucune chance de connaître les conséquences de leurs actions, de prendre leurs responsabilités pour ce qu'ils font et d'entrer dans un réel rapport d'égalité avec autrui.

UNE HISTOIRE QUI ME HANTE

Je voudrais vous raconter une histoire qui me hante. C'est une histoire vraie. En 1966, à Chicago, un certain Richard Speck entra par effraction dans une maison où habitaient des élèves infirmières. Neuf étaient présentes, huit d'entre elles sont mortes entre ses mains au cours de la soirée. Il était seul. Il n'avait pas d'arme. Il les a enfermées dans une pièce où il est venu chercher ses victimes l'une après l'autre, pour les emmener dans une autre pièce où chacune a été ligotée, puis étranglée. Elles savaient qu'il voulait toutes les tuer. Elles avaient la possibilité de parler entre elles pour développer une stratégie commune. Mais pas une seule fois, semble-t-il, ces jeunes femmes n'ont pensé : « Nous sommes plus nombreuses que lui, on ne se laissera pas faire, nous ne voulons pas mourir. » Une seule a eu la présence d'esprit de se cacher sous un lit – ce fut le seul acte de résistance – et elle a survécu. Il n'avait pas compté ses victimes...

C'est un horrible exemple de l'importance de l'autodéfense mentale : pour pouvoir se défendre, il faut d'abord détruire les mythes d'impuissance et de faiblesse, les déséquilibres de pouvoir réels et imaginaires qui voudraient nous condamner à être victimes, qui nous rendent victimes sans même que l'agresseur ait besoin de lever le petit doigt.

Pourquoi cette histoire a-t-elle pu se produire de cette manière ? À mon avis, il n'est pas indifférent que les victimes aient été uniquement des femmes. Imaginez-vous la même situation un peu différemment : un assassin entre, seul et sans arme, dans une maison où habitent neuf étudiants ingénieurs. Il est difficile de concevoir que tous se seraient laissé faire, sans résistance, sauf un qui se serait caché. Ou, si vous voulez, imaginez encore un autre scénario : l'assassin entre dans une maison où, en plus des huit infirmières, un autre homme est présent. Que ce serait-il passé ?

D'où vient la différence ? Cela ne peut pas être uniquement une question de force physique, car même si les femmes sont considérées comme moins fortes que les hommes, neuf femmes sont sûrement plus fortes qu'un seul homme. Il faut chercher ailleurs. Ce qui fait cette différence entre femmes et hommes par rapport à la violence, c'est quelque chose qui se passe dans la tête. C'est une conséquence de l'éducation et de la socialisation différenciées des femmes et des hommes, c'est une conséquence du genre.

Avant de vous montrer plus en détail comment le genre s'y prend pour nous affaiblir, je voudrais poser une question : pourquoi les hommes et les femmes sont-ils si nombreux à suivre si scrupuleusement les règles qui sont censées définir, dans notre société, ce que sont un « vrai » homme et une « vraie » femme ? Après tout, ces stéréotypes féminins et masculins sont très limitants pour les uns comme pour les autres, et ne pas les respecter serait très souvent dans notre intérêt à toutes et à tous. La raison fondamentale de ces comportements correspondant aux attentes sociales est que nous ne voulons pas perdre l'amour et le respect que les autres nous portent. C'est pour cela que nous nous comportons conformément à leurs attentes, en jouant les rôles qu'ils attendent de nous. Mais pourquoi avons-nous une telle peur de perdre l'amour ou l'estime des autres ? Parce que notre image de soi est en très grande partie construite sur l'estime des autres, ce qui nous met dans une position de dépendance à leur égard. Et il y a bien sûr des liens forts et importants entre nous et les autres, de sorte que les autres peuvent nous influencer par leurs opinions et leurs jugements, surtout quand ces « autres » comptent pour nous. Mais si nous avons confiance en nous-mêmes, si nous pensons que, dans le fond, nous avons le droit d'exister, d'être heureuses, d'être traitées avec respect, jamais le regard d'autrui ne pourra détruire toute notre force et toute notre joie de vivre.

Comme par hasard, ce sont les attentes envers les femmes qui nous démunissent dans des situations où quelqu'un transgresse nos limites. Voici quelques éléments qui nous permettront d'y voir un peu plus clair.

LES FEMMES N'ONT PAS DE MODÈLES POSITIFS

Au moins en ce qui concerne l'autodéfense, les femmes ont très peu de modèles positifs à leur disposition. Les modèles sont très importants dans le développement de l'identité personnelle car ils donnent une image de ce qui est possible : si l'on n'a jamais vu de femme boxeuse, haltérophile ou alpiniste, comment pourrait-on s'imaginer en être capable en tant que femme ? Si aucune femme n'a jamais gagné sa vie en tant qu'écrivaine, si aucun orchestre n'a jamais joué de symphonie écrite par une femme, si aucun musée n'a jamais exposé d'œuvres de femmes, comment pourrait-on s'imaginer pouvoir devenir une artiste ? Nous avons certes fait beaucoup de progrès, mais il y a encore des professions ou des activités dans lesquelles il n'est pas « normal » (c'est-à-dire non conforme à la norme) de voir autant de femmes que d'hommes – et vice versa. Le même phénomène joue aussi par rapport à l'autodéfense. Là aussi, pour que les femmes puissent se penser capables de se défendre, il faudrait des images de femmes décidées, sachant dire non, capables de poser leurs limites et de répondre efficacement aux agressions verbales ou physiques.

Or qu'est-ce que nous voyons autour de nous ? Tout le contraire bien sûr : dans les livres, les films, les jeux vidéo, les quelques personnages de femmes qui

peuvent se défendre sans l'aide d'un homme sont des perles rares qui n'ont souvent pas grand-chose de commun avec nous, simples mortelles. Dans les journaux et à la télévision, on nous parle toujours des crimes du point de vue du criminel plutôt que de celui de la victime – c'est pourquoi nous savons exactement ce que le violeur a fait lors d'un viol, mais nous n'avons aucune idée des réactions de la femme. Et même dans nos familles et cercles d'ami/e/s, on se raconte des histoires d'expériences violentes, mais rarement sont mises en évidence les réactions qui ont aidé les femmes à survivre, voire à s'en sortir. Au contraire, il n'est pas rare qu'on se demande pourquoi la victime a pris tel ou tel risque, comme si l'agression était de sa faute. On ne nous dit pas ce qu'elle a fait pour être encore en vie, ou pour avoir évité le pire... Tout cela fait que nous n'avons aucune idée de ce dont nous sommes capables en tant que femmes pour notre propre défense.

LES FEMMES SONT ÉDUQUÉES À S'OCCUPER DES AUTRES AVANT DE S'OCCUPER D'ELLES-MÊMES

L'altruisme et l'esprit de sacrifice sont, avec la vulnérabilité, des vertus « féminines ». Ça peut être très beau. Mais ce sont aussi des expressions de la soumission. Malgré l'émancipation des femmes et l'égalité des droits, les filles et les femmes sont toujours traitées de manière différente des garçons et des hommes, et cela dès la plus petite enfance. Dans les familles, les filles sont encouragées, voire obligées, à prendre soin de leurs petits frères et sœurs. Alors qu'elles sont tenues de réagir à des transgressions de limites par l'intériorisation, la tristesse et le repli sur soi, on attend plutôt des garçons qu'ils fassent preuve d'une réaction énergique, avec de la colère et du courage. En conséquence, nous les femmes avons tendance à penser que nous portons en toutes circonstances la responsabilité du maintien de l'harmonie émotionnelle entre les gens. Mais, surtout, nous ne donnons pas la priorité à nos propres besoins et à nos propres désirs, mais toujours à ceux des autres. Non seulement à ceux de nos proches, mais souvent aussi à ceux d'inconnus.

Pourquoi ? Nous l'avons déjà dit : ne pas se soumettre aux attentes de rôles de genre peut avoir des conséquences sociales ou économiques négatives, peut provoquer l'agression d'autrui ou tout simplement constituer une rupture avec une habitude confortable. Voyez les magazines féminins : tout tourne autour de la question comment rendre l'homme (mari, petit ami, etc.) heureux, comment faire pour qu'il se sente valable, capable et intelligent. Si on nous parle d'être bien dans notre peau, c'est parce que cela nous rend plus séduisantes. Servir de miroir grossissant aux hommes semble être le sens le plus profond de la vie des femmes. En revanche, ouvrez des magazines pour hommes : aucun article sur ce qu'ils pourraient faire pour que leurs partenaires se sentent plus fortes, plus capables ou plus intelligentes – comme par hasard...

LES FEMMES N'ONT PAS UNE IMAGE POSITIVE DE LEURS CAPACITÉS DE DÉFENSE

Comme nous manquons d'expériences de confrontation physique, nous ne connaissons pas notre propre force ni notre impact physique potentiel sur l'autre. Cela conduit à des craintes irréalistes concernant la peur d'être blessée et celle de blesser l'agresseur. Dans mes stages d'autodéfense, je rencontre

presque à chaque fois des femmes qui croient que cela ne sert à rien de se défendre. Si vous croyez que la simple présence d'un agresseur signifie votre mort, vous êtes déjà morte. D'autres attitudes dans la même veine : « Je ne pourrais jamais faire de mal à une mouche » ; « Je ne veux pas m'abaisser à son niveau » ; « Je dois rester souveraine et ne pas montrer que quelque chose me touche » ; « Si je dis quelque chose, on va se moquer de moi », « De toute façon, qui écouterait une femme de 60 ans ? », etc.

À cette sous-estimation de nos propres capacités de défense s'ajoute la surestimation du pouvoir de l'agresseur. Sans même avoir essayé, nous supposons que l'agresseur ne nous prêterait pas attention, qu'il ne pourra même pas sentir nos coups, que nos efforts susciteront le ridicule, que tout le monde se rangera d'emblée de son côté et que c'est nous contre le reste du monde. Ces craintes sont nourries par les images véhiculées par les médias.

Les super-héros ou les Terminators qui se relèvent toujours alors qu'ils devraient logiquement être hors service depuis au moins une heure vu tous les coups qu'ils ont reçus, c'est dans les films, et seulement là. Dans la vraie vie, il est essentiel de comprendre que les agresseurs sont des humains aussi vulnérables et faillibles que nous-mêmes, et de savoir que les femmes ont montré maintes fois depuis des générations qu'elles sont capables de poser leurs limites avec succès. L'agresseur décide qu'il y aura de la violence ; à nous de décider contre qui cette violence sera dirigée.

LES FEMMES ONT TROP DE FANTAISIE

Je parle de l'imagination négative, pessimiste. Nous sommes les championnes du monde dès qu'il s'agit de s'imaginer le pire. Un homme nous importune dans un transport en commun. Si je dis quelque chose, est-ce qu'il va m'insulter ? Est-ce que les autres passagers vont penser que je l'ai provoqué ? Est-ce qu'il va devenir violent ? Et si les autres ne m'aident pas ? Et s'il a un couteau ? Et s'ils sont à plusieurs ? Et si je suis toute seule avec eux ? Cette surenchère virtuelle nous empêche de faire les choses les plus simples, par exemple commencer par dire clairement, dans un bus bourré à craquer, que votre voisin doit enlever sa main de vos fesses.

Le problème, ce n'est pas le pouvoir de l'agresseur, c'est la façon dont nous nous imaginons ce pouvoir. Nous lui accordons souvent, sans preuves, un pouvoir qu'il n'a pas, et nous faisons le jeu de l'agresseur. La solution n'est évidemment pas de tout voir en rose. Il s'agit plutôt de toujours confronter nos craintes à des informations correctes sur les risques et les dangers réels d'une situation, de chercher à évaluer nos chances de nous en sortir plutôt que d'utiliser la crainte du pire pour accroître notre vigilance et renforcer nos défenses.

LES FEMMES PARLENT TOUTES SEULES

Outre l'imagination du pire, il y a l'obstacle du monologue intérieur, vous savez, cette petite voix indécise qui donne parfois de mauvais conseils... Parmi les mauvaises raisons pour ne pas poser nos limites, du moins pas ici et pas maintenant, il y a plusieurs grandes familles :

- **La banalisation** de l'événement ou de nos propres sentiments (« Ce n'est pas grave » ; « Je me fais des idées » ; « Je suis trop susceptible »).

- **Chercher des excuses à autrui** (« Sans doute qu'il/elle n'a pas fait exprès », « Peut-être il est frustré parce que son chef lui porte sur les nerfs, que sa femme l'a quitté, ou que son club de football a perdu »).

- **Le souci du qu'en-dira-t-on** (« Qu'est-ce que vont penser les voisins s'ils m'entendent crier comme ça ? », « Si je me fâche pour ça, j'aurai l'air ridicule »).

- **Les circonstances non pertinentes** (« Mais c'est mon ami quand même », « On ne va quand même pas se disputer à Noël »).

N'oublions pas : une agression est une agression, point à la ligne. Elle ne fait pas moins mal parce que la victime est susceptible, parce que l'agresseur a des problèmes, parce que les voisins pourraient avoir une moins bonne image de votre couple s'ils le savaient ou parce que c'est Noël. Une agression est une agression parce qu'elle fait mal, émotionnellement ou physiquement, et c'est une raison suffisante pour la stopper.

LES FEMMES ONT TROP D'ESPOIR

L'espoir peut nous nourrir, nous tenir intacts mentalement et émotionnellement dans des situations très dures, et c'est tant mieux. Mais l'espoir que tout s'améliorera prodigieusement, et qu'après la pluie, il y aura toujours le beau temps, nous déresponsabilise de notre vie. Il est assez séduisant de penser que si l'on tient le coup, si l'on renonce à des choses, si l'on ne pose pas ses limites pour l'instant, si, en un mot, on fait le gros dos en attendant que ça passe, il y aura une récompense miraculeuse, et que la situation va « se » résoudre toute seule, que l'autre va finalement comprendre combien il nous fait du mal et changer. Seul un tel espoir permet de tolérer l'inadmissible. Il nous susurre à l'oreille que les choses ne vont pas si mal, que ça pourrait être pire et que tout peut s'arranger. Il nous fait éviter les conflits et nous mène ainsi à notre perte. En attendant que le miracle se produise, nous allons de plus en plus mal car nos limites sont bel et bien transgressées, quotidiennement, et nous sommes blessées dans notre intégrité. En réalité, nous nous sommes juste occupées de survivre, pas de vivre. Écoutez votre ressenti, consultez vos limites : elles ne vous parlent pas d'un avenir idéal, elles exigent d'être posées ici et maintenant.

Mon but est ici de vous faire réfléchir sur certaines structures de comportement qui nous rendent plus vulnérables. Heureusement, nous n'avons pas toutes ces attitudes et comportements, et avoir une telle attitude ou comportement n'est pas une garantie de devenir victime d'une agression. Je parle de grandes tendances.

Tous les obstacles que je viens de présenter concourent à faire de nous des « victimes passives » face à une agression. La victime passive a tendance à se croire responsable de ce qui s'est passé et ne peut donc plus prendre l'initiative, ici et maintenant, pour se dégager : elle est déjà paralysée par la culpabilité d'avoir « provoqué » l'agression. Un des enjeux fondamentaux de l'autodéfense mentale est d'apprendre à ne plus se comporter en victime passive. En situation d'agression, il faut au contraire devenir une « victime active ». Une victime active prend la responsabilité de ce qui va se passer dans l'instant. Elle n'a pas choisi d'être agressée, mais, si elle l'est, elle s'en occupe. Voici des pistes pour développer en vous la « victime active ».

NOUS AVONS LE DROIT DE NOUS DÉFENDRE

L'autodéfense mentale suppose de se donner le droit de se protéger et de se défendre, par tous les moyens nécessaires. Voici donc le rappel de quelques droits universels et inaliénables, qu'il faudrait graver dans le marbre et ne jamais perdre de vue.

J'AI LE DROIT DE ME DONNER LA PRIORITÉ À MOL-MÊME ET À MES BESOINS, INDÉPENDAMMENT DES ATTENTES DES AUTRES ET DES DIFFÉRENTS RÔLES QUE JE JOUE DANS LA VIE.

Oh la la, allez-vous me dire, mais c'est qu'il faut être égoïste maintenant ? ! Vous avez raison de vous étonner, en effet, ma réponse est difficilement acceptable pour beaucoup de femmes : **je suis la personne la plus importante dans ma vie.** Non du monde, mais de ma vie. Parce que c'est bien ma vie, et non celle des autres. Parce que je le vauds bien. Sans moi, ma vie n'existerait pas. Imaginez-vous : vous habitez un corps qui – bien qu'il ne corresponde peut-être pas tout à fait aux idéaux actuels de beauté – est tellement merveilleux que les scientifiques n'ont toujours pas compris dans le détail comment il fonctionne. Surtout, ils ne peuvent pas fabriquer un corps comme le vôtre, pas même pour tout l'argent du monde. Cela fait déjà de vous un être unique et d'une valeur inestimable. Et cette petite merveille n'est là que pour vous permettre de vivre, d'explorer le monde, de vous réjouir de la vie. Vous devez donc être une personne très importante. Donc, répétez après moi : Je suis la personne la plus importante dans ma vie. Il y a des gens qui appellent cette attitude égoïsme. Peut-être que c'est de l'égoïsme, mais, comme pour tout dans la vie, c'est avant tout une question de dosage. Mais mes enfants, mes parents, mon partenaire... allez-vous me demander. Ils sont les personnes les plus importantes dans leurs vies, et ils peuvent avoir une place très importante dans la vôtre, mais pas plus importante que vous-même. Sinon, vous n'existez plus. Et, si vous n'existez plus, vous ne pouvez plus leur faire plaisir quand vous le choisissez, quand vous en avez envie. Un peu d'égoïsme est nécessaire pour être altruiste.

Par exemple, nous pouvons tenir le rôle de mère auprès d'un petit garçon de quatre ans, ainsi que le rôle d'employée auprès de notre employeur, de collègue auprès de nos collègues, d'épouse auprès de notre mari. En tant que mère, on attend de nous que nous restions près de notre enfant s'il est malade. En tant qu'employée on attend de nous que nous restions un peu plus tard si la charge de travail de l'entreprise le demande. Bien sûr, notre fils tombe malade le jour où nous devons boucler dans l'urgence un rapport important et où nous avions prévu de sortir avec des copines. Dans ces cas-là, il y a ce qu'on appelle un conflit de rôles. Que faire alors ? Je n'ai pas de solution toute faite à ce type de dilemme, car la réponse dépend des limites et besoins personnels de chacune. Nous pourrions renoncer à notre soirée, rester un peu plus tard en téléphonant à notre mari pour qu'il s'occupe de notre fils. Nous pouvons mettre nos besoins et nos limites au dernier rang de nos préoccupations, essayer de contenter tout le monde et d'être parfaites. Mais si nous ne nous permettons jamais de poser nos propres besoins en priorité, tôt ou tard, nous allons craquer : tomber malades, piquer une crise, faire une faute grave au travail ou nous taper une grosse dépression...

La solution n'est évidemment pas non plus d'abandonner toute considération

et tout respect pour autrui, en nous contrefichant de l'effet que notre comportement peut avoir sur la vie des autres. En fin de compte, nous nous retrouverions seules, sans soutien. L'idéal se trouve sans doute quelque part entre les deux extrêmes. Nous pouvons, avec beaucoup d'effort d'organisation, téléphoner à tout le monde et arranger des solutions. Nous pouvons céder à la nécessité et à l'urgence des besoins des autres. Nous pourrions aussi payer une baby-sitter pour nous acheter de la liberté. Les possibilités sont nombreuses et dépendront de nos moyens et de nos priorités.

Mais qu'est-ce que ce principe a à voir avec l'autodéfense ? C'est que, pour apprendre à se défendre, il est capital de comprendre que nous ne devons pas automatiquement renoncer à nos besoins parce que les autres en ont aussi.

J'AI TOUJOURS LE DROIT DE SIGNALER UNE TENSION ET DE REFUSER QU'ON EMPÎTE SUR MES LIMITES

Beaucoup de femmes vivent une situation de tension permanente. Elles doivent faire face quotidiennement à des discriminations, à des conflits entre leurs divers rôles et leurs multiples responsabilités, et à l'impossibilité d'être parfaites. Il est donc compréhensible qu'à force de se trouver en permanence dans des situations de conflit et de transgressions de limites, elles ne se rendent plus bien compte de la tension qu'elles subissent. Elles trouvent ce stress permanent normal. Elles le considèrent comme le prix à payer pour le plaisir et l'honneur d'être épouse ou compagne, mère, ou employée.

Lorsqu'on ressent une « tension », c'est en réalité que l'on se trouve dans une situation de conflit. Or, pour qu'il y ait conflit (comme pour l'amour et l'harmonie), il faut être au moins deux. On ne porte jamais toute seule la responsabilité d'un conflit : celle-ci est forcément partagée. Un conflit peut tourner très mal si personne n'en parle, car il mènera une vie souterraine, levant de temps en temps sa tête, empoisonnant notre vie, sortant par une autre porte. Un conflit ne s'en va pas juste parce que nous n'en parlons pas. Rappelez-vous la « stratégie de l'autruche » : faire semblant qu'un problème n'est pas là ne le fait pas disparaître. Ce n'est que si nous en parlons ouvertement que nous avons une chance de le résoudre.

Tant que le conflit n'est pas dit, chacun se fait des idées sur les intentions et motivations de l'autre, ils « lisent » mutuellement dans leurs pensées, et tout leur confirme leur conviction que l'autre est méchant, de mauvaise volonté ou manipulateur... Ce qui alimente encore les tensions. Imaginez la situation suivante : Un couple fait, par accord tacite, la cuisine uniquement avec du sel, jamais avec d'autres épices. Chaque partenaire est convaincu que c'est l'autre qui n'aime pas les épices, alors que chacun aurait préféré, si cela n'avait tenu qu'à lui, mettre aussi du poivre, de l'origan ou de la cardamome. Personne n'en dit rien, chacun considérant que, vu l'importance que cela a pour l'autre, il/elle veut bien renoncer à son plaisir. Résultat : chacun croit faire un sacrifice pour l'autre, et attend que l'autre lui en soit redevable. Les signes de gratitude attendus se font forcément attendre, et la mauvaise humeur, le mécontentement, la tension montent, jusqu'au conflit ouvert. Tout cela faute de communication seulement parce qu'aucune des deux parties en présence n'a su dire clairement son besoin, son désir.

Une limite, c'est la ligne ténue qui sépare ce qui est acceptable pour moi de ce qui ne l'est plus. Nos limites sont une affaire très personnelle : chacune a des

limites différentes, basées sur sa culture, son éducation, ses bonnes et ses mauvaises expériences, son caractère ou son humeur du moment. Quelqu'un qui a grandi dans une famille où l'on avait l'habitude de parler fort, ne se sentira pas forcément agressé par quelqu'un qui hausse le ton face à lui. À l'inverse, quelqu'un qui vient d'une famille où les choses, même les plus dures, étaient toujours dites calmement, à voix basse, aura plus de mal avec quelqu'un qui crie. Ces limites dépendent aussi de la situation : des gestes, mots, regards qui nous plaisent venant d'une personne peuvent ne pas nous plaire venant d'une autre personne. La même phrase peut être blessante, neutre ou réjouissante, en fonction du ton sur lequel elle est dite. Nous pouvons accepter la grande proximité d'inconnu/e/s à l'heure de pointe dans le métro, mais pas dans une station de métro déserte. Et ainsi de suite. Nos limites sont donc fluctuantes et éminemment personnelles. Personne ne peut nous dire où elles doivent se trouver. Nous sommes les seules à pouvoir dire quand nos limites sont transgressées, et l'autre ne peut pas le deviner !

Nous ne pouvons pas lire les pensées des autres. Nous ne pouvons jamais être sûres de leurs intentions. Mais nous perdons un temps fou dans des situations désagréables, voire dangereuses, en nous demandant « est-ce que je me fais des idées ou est-ce qu'il fait exprès de toucher ma jambe, là ? », ou quelque chose du genre. La seule chose qui nous permette de trancher, d'être sûre dans ce type de situation, ce sont nos limites. Ce qui compte, ce n'est pas de savoir si l'autre le fait exprès ou pas. Ce qui compte, ce sont nos limites, et c'est notre corps qui nous dit lorsqu'elles sont transgressées. Peu importe la raison : quand retentit la sonnette d'alarme intérieure, nous réagissons. Un peu comme l'esprit far-west : on tire d'abord et on pose les questions ensuite. Sauf que, dans notre cas, il n'y a pas de flingue : nous ne tirons pas, nous posons nos limites, ce qui est notre droit absolu et ce qui ne viole pas les limites de l'autre.

Dire qu'il y a conflit, qu'il y a transgression de limite est une question de respect pour l'autre. C'est lui donner l'occasion d'apprendre quelque chose, de mieux nous connaître, de changer son comportement. Si vous ne dites rien, personne ne le fera à votre place. Un piège dans les relations amoureuses est de penser que, par la magie de l'amour, l'autre connaît automatiquement nos besoins et nos limites. Mais est-ce que nous connaissons parfaitement l'autre, juste parce que nous l'aimons ? Ne nous ne trompons-nous jamais à son sujet ? Votre partenaire est dans la même situation, et il y a des malentendus qui gagnent à être levés, des conflits qu'il faut exprimer.

Mettre les mots sur le conflit, la transgression des limites, c'est aussi prendre l'initiative. Nous pointons le problème et nous disons qu'il faut changer quelque chose. Cela ouvre la porte à un vrai dialogue. C'est une révélation qui appelle un compromis, une solution. Se poser mutuellement des limites relève d'un processus dynamique qui est la condition de toute relation humaine. Quand ce processus ne fonctionne pas ou plus, soit que ces limites sont trop peu flexibles, soit parce qu'elles sont trop floues ou inexistantes, cela crée de l'agression. Peut-être que, dans un premier temps, prendre cette initiative d'énoncer vos limites va déplaire ou contrarier l'autre, parce que celui-ci devra ajuster ses attentes, réviser ses images et ses croyances. Mais, à long terme, se taire et ne rien dire fera beaucoup plus de mal à votre relation, à vous, à l'autre et à tout le monde. C'est souvent une tâche ingrate de devoir pointer ce qui ne va pas, mais c'est une tâche essentielle à la poursuite des relations humaines.

J'AI LE DROIT DE REFUSER DE PORTER LA RESPONSABILITÉ DES PROBLÈMES DES AUTRES

En tant que femmes, on nous a appris à toujours nous soucier des autres. Et les autres... l'ont bien compris. « Quoi, ce petit malaise que tu ressens serait plus important que mon grand besoin ? ! » Attention, ce genre de question masque mal une tentative de chantage affectif. Dans ce schéma de relation, nous devons prouver en permanence que nous aimons vraiment l'autre, par le sacrifice de nos propres besoins. Il nous faut apprendre à ne plus porter les problèmes du monde entier sur nos petites épaules.

En effet, s'il y a presque 7 milliards de personnes au monde, pourquoi devriez-vous être la seule à écouter patiemment les plaintes constantes de votre collègue qui vous démoralisent et vous gâchent la journée ? Pourquoi devriez-vous être la seule, entre tous ses enfants, à prendre en charge le chantage affectif de votre mère ? Pourquoi devriez-vous être la seule à pouvoir aider votre partenaire violent à changer ? D'autant que vous n'êtes pas forcément la mieux placée pour le faire. Il y a souvent d'autres personnes bien plus expertes que vous en la matière – y compris des professionnelles, payées pour s'occuper de ce genre de problème. La personne qui vous colle son problème et vous agresse peut très bien aller voir ailleurs, vous ne pensez pas ?

Mais peut-être aussi, que, sans vous l'avouer complètement, cela ne vous déplaît pas, au fond, de vous sentir investie d'une mission en portant le problème de l'autre. L'impression d'être spéciale, d'avoir un pouvoir unique : « Tu es la seule qui peux m'aider à changer. » Avez-vous déjà entendu ce chant des sirènes ? Je parle en connaissance de cause, car je me suis déjà retrouvée plusieurs fois dans des relations désastreuses (pour moi) fondées sur cette base. À présent, je sais que je ne détiens aucun pouvoir spécial, et tout discours qui essaie de me mettre sur un piédestal me fait fuir. Je ne suis pas responsable des problèmes des autres, et je ne me laisserai plus avoir par ce besoin de me sentir omnipotente. Je ne suis ni thérapeute, ni infirmière, ni assistante sociale – et même si je l'étais, j'aurais des horaires fixes et un salaire. Cela ne veut pas dire que je ne me soucie pas des autres. Mais je choisis quand et dans quelles conditions j'aide d'autres gens – et ce n'est surtout pas quand ils sont en train de me faire du mal.

Et, de toute façon, est-ce que cela aide vraiment l'autre d'entrer ainsi dans son jeu ? Si je me laisse faire, mon partenaire violent restera violent, car il n'aura aucune motivation pour changer. Avec son pessimisme verbalisé, mon collègue ne gâche pas seulement mes journées, mais aussi les siennes, tant que je lui prête une oreille bienveillante. Et ma mère ne développera jamais d'authentiques relations avec ses enfants tant que ceux-ci se montreront réceptifs à son chantage affectif. Nous ne rendons service à personne, même pas à l'agresseur, si nous acceptons l'agression au prétexte qu'il a des problèmes. Donc : pas touche aux problèmes des autres tant qu'ils nous agressent, nous font mal, ne nous respectent pas.

Le droit de ne pas porter les problèmes du monde entier sur nos épaules inclut aussi le droit de décider quand une relation est terminée, et pour de bon. Pour mieux se défendre, il faut savoir quand c'est fini. Sinon, nous risquons de basculer dans la vengeance, qui n'est qu'une autre façon de rester en lien avec l'agresseur, d'occuper jour et nuit notre esprit avec lui. Si nous continuons à investir notre énergie mentale et notre créativité sur sa personne, c'est autant

de perdu pour notre propre bien-être. Nous avons le droit de ne pas définir notre vie par l'autre, par son problème ou par le problème qu'il nous crée par sa violence. Désolée, il n'y a pas de correspondant au numéro que vous avez demandé...

J'AI LE DROIT D'AVOIR CONFIANCE EN MOI ET D'ESSAYER DE TOUT FAIRE POUR MAINTENIR MON INTÉGRITÉ

En me lisant, dans les chapitres suivants, vous vous direz peut-être à plusieurs occasions : « Mais je ne pourrai jamais faire ça ! » Et pourquoi donc ? Ayez confiance en vous. La confiance en soi est la conviction que nous pouvons avoir un impact sur le cours de notre vie, que cela ne revient pas au même de ne rien faire ou de faire quelque chose, ou de nous faire respecter ou de nous laisser marcher sur les pieds, de nous taire ou de résister.

Combien de fois vous êtes-vous déjà écrasée dans une situation d'agression par peur de ce que les gens allaient penser de vous ? Et combien de fois vous êtes-vous culpabilisée ensuite pendant des heures avec des « j'aurais dû faire ceci » et des « j'aurais dû dire cela » ? Quand il s'agit de nous défendre, peu importe ce que les autres pensent de nous. Rien à faire si on nous prend pour des égoïstes, des prétentieuses, des folles, des furies, des féministes ou que sais-je encore... Ce qui compte, c'est ce que nous pensons de nous-mêmes. Et nous pensons que nous sommes capables de maintenir notre intégrité, que nous avons tout ce qu'il faut pour le faire, y compris le droit.

Cependant, avoir confiance en soi ne veut bien sûr pas dire être aveugle sur nos erreurs et sur nos faiblesses. Au contraire, la reconnaissance consciente de nos lacunes peut augmenter notre sens du moi, pourvu que nous nous focalisions sur la façon d'y remédier.

Mais l'idée à retenir, c'est que vous avez toujours le droit d'essayer de vous protéger et de vous défendre. Bien sûr, vous n'avez pas la garantie absolue que cela marchera – juste de très bonnes chances. Mais si vous ne vous donnez même pas le droit d'essayer parce que vous pourriez échouer, cela laisse toute la place à l'autre pour étaler sa violence. Vous aurez tout perdu, y compris votre confiance en vous-mêmes.

Vous avez aussi toujours le droit de choisir l'intensité de votre réponse et les formes d'intervention qui vous semblent nécessaires pour arrêter l'agression. Mais vous verrez que, dans les réponses émotionnelles, verbales et physiques que je vous propose face aux diverses formes d'agressions, nous respectons l'autre le plus possible. Nous cherchons à lui faire comprendre qu'il a dépassé une limite, qu'il ne doit pas continuer, que cela a une conséquence négative sur nous, sans pour autant l'humilier, l'insulter ou détruire sa personnalité. Je voudrais contribuer à un monde moins violent, pas à un monde dans lequel la violence aurait seulement changé de côté.

DANS MA VIE, J'AI TOUJOURS LE DROIT D'AVOIR DES ALTERNATIVES

« Tout va mal, il y a de plus en plus d'insécurité, et de toute façon, on ne peut rien faire... » : c'est le genre de discours pessimiste que j'entends dès qu'il s'agit de trouver des excuses pour ne pas agir contre les violences. Nous avons toutes besoin de changer notre vue sur le monde. Fini le défaitisme, il y a du pain sur planche !

Car nous avons toujours le choix, le tout est de s'en rendre compte et de se donner la permission d'en profiter. Au lieu de voir plein de problèmes, nous pouvons aussi bien voir plein de solutions. Notre créativité est la source de notre marge de manœuvre. Mais reprendre notre vie en main, ce n'est pas seulement une question d'imagination. Cela suppose aussi de comprendre et d'accepter que nous avons un pouvoir sur notre propre vie, que nous avons la **capacité d'agir**.

Un choix, ce n'est pas toujours l'alternative entre une bonne et une mauvaise option. Malheureusement, la plupart des choix sont beaucoup moins évidents : ils mettent le plus souvent en balance plusieurs mauvaises options. Ainsi, le choix entre économiser son énergie et s'acharner pour poser ses limites, le choix entre s'écraser et risquer d'être mal vue, le choix entre rester en continuant à souffrir ou partir et se retrouver seule. C'est ce que j'appelle un choix entre merdier n° 1 et merdier n° 2. En faisant ce choix, je ne peux pas gagner, mais, au moins, je peux garder le contrôle de ce qui se passe dans ma vie.

Ne pas choisir, ce serait laisser les autres choisir pour nous – et, en l'occurrence, l'agresseur. Et il ne faut absolument jamais faire confiance à l'agresseur pour choisir l'option la moins nocive pour nous ! Nous sommes les seules à avoir réellement intérêt à notre propre sécurité et à notre propre bien-être. Il est vrai que choisir, cela peut s'avérer coûteux. Ce n'est pas toujours facile. Mais quand nous ne faisons pas de choix, nous nions tout simplement qu'il y a une solution possible – or il y en a, et parfois même d'une simplicité surprenante, à commencer par s'en aller.

Je ne dis pas qu'une femme qui est victime de violence en porte la responsabilité. C'est bien toujours l'agresseur qui est responsable de la violence qu'il inflige. Elle, par contre, a la responsabilité d'en faire quelque chose, d'y réagir, d'avoir une influence sur la situation. Pour cela, il faut connaître ses objectifs, ses intérêts et ses priorités. Qu'est-ce qui est plus important pour vous ? La seule bonne réponse (pour vous) est la vôtre.

QUE FAIRE ?

Beaucoup de femmes ont peur de se confronter à la réalité, c'est-à-dire à la probabilité de se voir agressées d'une manière ou d'une autre au cours de leur vie. Elles ne veulent pas trop y penser. C'est une attitude compréhensible, mais dangereuse. Compréhensible, car la vie serait insupportable s'il fallait vivre dans la peur et se méfier de tout le monde. Dangereuse, parce que les risques restent pourtant réels, même si nous refusons d'y penser. Moins nous y pensons, moins nous serons préparées pour nous protéger quand il le faudra. Par ailleurs, vous verrez qu'il s'avère moins coûteux psychologiquement de faire face à la violence et de développer des stratégies efficaces pour la prévenir et la combattre que de supprimer toute pensée « négative » en nous convaincant nous-mêmes que « cela » ne va pas nous arriver, que cela n'arrive qu'aux autres.

EN PARLER

Il faut donc y penser, mais comment ? En quels termes ? Ma solution est de me focaliser non pas sur tout ce qui pourrait m'arriver mais plutôt sur tout ce que je pourrais faire si cela arrivait. Penser à mes possibilités plutôt qu'à mes peurs, c'est cela qui me donne le sentiment d'être capable, maîtresse de ma vie.

La meilleure manière de le faire, c'est à plusieurs. Nous avons toutes des petites histoires de résistance à l'agression. J'adore papoter avec des copines et échanger avec elles les dernières expériences. Comment unetelle a aidé une fille harcelée dans le métro. Comment une autre a remis à sa place un collègue arrogant. Comment une troisième a fait fuir un voleur en criant. Comment j'ai mis un terme à une relation amoureuse qui avait mal tourné. Même ma grand-mère me surprend parfois avec des histoires impressionnantes. Vous seriez amusées d'apprendre comment elle a réussi à négocier avec des soldats russes qui l'avaient attrapée avec un morceau de lard acheté au marché noir en 1946. Si vous commencez à parler de la sécurité avec votre voisine, cheffe, fille, amie, etc. vous serez étonnées de la créativité des femmes pour prévenir des violences ou pour s'en sauver. C'est inspirant, c'est encourageant, c'est amusant et ça nous donne les modèles qu'il nous faut. Et vous constaterez qu'une fois lancées, elles ne s'arrêtent plus.

Bref, informez-vous sur les violences faites aux femmes, parlez de la sécurité autour de vous, diffusez et échangez vos techniques et vos savoir-faire. Là comme ailleurs, le savoir, c'est du pouvoir.

PRENDRE DE BONNES HABITUDES

En général, lors d'une agression, nous n'avons pas vraiment le temps de réfléchir. C'est pour cela qu'il nous faut prendre de bonnes habitudes et acquérir de bons réflexes. Par exemple : être attentives à ce qui se passe autour de nous. La curiosité n'est pas un vilain défaut, du moins en matière d'autodéfense. En observant les échanges entre les gens, nous comprendrons mieux comment ils fonctionnent. En étant attentives, nous sentirons lorsque la tension monte d'un cran et nous pourrons prendre nos précautions si une confrontation s'avère nécessaire. Le moment venu, nous ne perdrons pas de temps à chercher désespérément une issue de secours, pour la bonne et simple raison que nous l'aurons déjà repérée du coin de l'œil en passant, avant que la situation ne dégénère.

Cela ne veut pas dire qu'il faut être en permanence sur le qui-vive. Nous ne sommes pas au Far-West, où l'on ne s'assoit jamais dos à la porte du saloon. Il s'agit plutôt de faire attention, comme on fait attention à la circulation automobile, ni plus ni moins : avant de traverser, regarder automatiquement à gauche et à droite. Prendre ce genre de précaution élémentaire ne veut cependant pas dire que nous sommes paranoïaques ou que nous vivons dans la peur constante d'être renversées.

D'autres bonnes habitudes à prendre, dans le désordre : apprendre à être flexibles dans nos réactions, pour mieux réagir à l'imprévu ; réfléchir sur ce que nous voulons vraiment au lieu de dire automatiquement oui à tout ; agir et prendre l'initiative plutôt qu'attendre en espérant que les choses vont s'arranger toutes seules ; ne pas se focaliser sur ce qui ne va pas, mais sur ce qui devrait se passer ; être capable de se débrouiller sans l'aide d'autres gens (suivez un cours de secourisme, apprenez à réparer les petites pannes de voiture ou de vélo, occupez-vous vous-mêmes des bricolages à faire à la maison...). La prudence, l'attention, la flexibilité, la créativité, l'autonomie et le choix ne nuisent pas à votre féminité, bien au contraire.

VIVE LA SOLIDARITÉ !

Des liens sociaux forts et étendus constituent la meilleure prévention des violences. Si nous connaissons nos voisins, ils vont réagir quand un problème se pose. Si nous sommes entourées par des amies, des membres de notre famille qui nous veulent du bien, il sera plus difficile de nous isoler dans une relation de couple abusive. Si nous avons un contact chaleureux avec nos collègues, cela renforcera notre position dans l'équipe et nous serons moins vulnérables au harcèlement. La seule présence de ces personnes constitue déjà une protection.

Des gens qui nous font du bien, ce sont tout d'abord des gens qui ne nous collent pas d'étiquette, qui ne veulent pas nous mettre dans des cases. Ce sont des gens qui sont assez ouverts pour accepter un non, pour rire d'eux-mêmes, et pour savoir dire des choses désagréables quand il le faut. Ce sont aussi et surtout des gens qui nous encouragent à poser nos limites plutôt que nous remettre à notre place de femme. Par exemple, si vous sortez avec des amies et qu'un type vous drague lourdement, de manière franchement désagréable, que feraient-elles si vous l'envoyez balader ? Vous soutiendraient-elles par leur attitude ? Ou bien se désolidariseraient-elles de vous en public ? Vous diraient-elles de vous calmer, de ne pas être si agressive, voire de vous taire ? De vraies amies doivent vous donner le droit de poser vos limites comme vous le décidez, sans vous juger, et vous soutenir sur le moment, même si elles-mêmes n'auraient pas agi exactement de la même manière.

Pour moi, la solidarité ne s'arrête pas à mon entourage proche, mais s'étend à toutes les femmes. Cela commence par le langage que j'utilise. Le français est une langue traîtresse qui exprime parfois de manière insidieuse des préjugés répandus. « Elle s'est fait violer », par exemple, est une expression qui me choquera toujours : on se fait entendre, on se fait respecter, on se fait arracher une dent – ça veut dire qu'on y est pour quelque chose. Mais qu'est-ce qu'une femme qui a été victime d'un viol a fait pour être agressée ? Elle ne l'a pas demandé ni provoqué et elle n'était surtout pas d'accord.

Quand je dis que je me suis fait agresser, c'est comme si c'était de ma faute, comme si je l'avais cherché. Et effectivement, les femmes ont tendance à chercher la faute en elles-mêmes : « Je n'aurais pas dû... » est une de nos phrases préférées.

Pour surmonter ce préjugé illogique selon lequel c'est la victime qui est coupable nous avons besoin de changer de langage. Disons par exemple que telle femme a été violée, ou encore mieux, qu'un homme l'a violée, pour marquer clairement que quelqu'un en a la responsabilité, mais pas elle. C'est un acte de solidarité avec elle et avec nous toutes.

De même, quand une copine nous raconte une mésaventure, il serait peu solidaire de lui demander : « Pourquoi es-tu rentrée toute seule à cette heure-là ? », ou encore : « Mais pourquoi tu choisis toujours des machos aussi ? » Ou de lui dire qu'elle est trop gentille, trop polie, trop quelque chose. Car si nous sommes agressées, c'est tout d'abord parce que l'agresseur a décidé de nous agresser. Ce n'est pas de notre faute.

FÊTER SES SUCCÈS

La solidarité avec nous-même et avec les autres femmes implique aussi de chercher nos propres définitions de ce qu'est le succès, le pouvoir, la force, l'indépendance. Et de savoir valoriser notre progrès dans ces domaines. Nous avons souvent tendance à mettre la barre trop haut pour nous-mêmes. Autant nous comprenons les imperfections des autres, autant nous ne nous pardonnons pas les nôtres. Nous devons être parfaites, et si nous ne le sommes pas, alors nous méritons les choses négatives qui nous arrivent. Pour être plus indulgente avec soi-même, il faut comprendre que les grands succès se construisent pas à pas.

Pour réussir à apprendre l'autodéfense, il va falloir passer par toute une série de petites victoires d'étape : reconnaître une agression comme telle, gérer les émotions qu'elle provoque, évaluer les risques et les alternatives, choisir la stratégie adéquate, la mettre en pratique... Aucun de ces points n'est facile, et c'est déjà un grand succès si l'on parvient dans un premier temps à identifier rapidement les situations d'agression. Ensuite, il faudra apprendre à maîtriser tout le reste. Ce que je veux dire par là, c'est que je peux être solidaire avec moi-même, je peux renforcer ma confiance en moi, au lieu de la diminuer, en reconnaissant ce que je fais de bien. Car je vis dans un monde où l'on ne me rend pas cette chose facile, où je dois nager à contre-courant pour y arriver.

Un succès, cela se fête et cela doit se fêter pour que cela prenne de l'importance. Il y a de nombreuses manières de fêter un succès (sans pour autant dépenser de l'argent) : danser sur la musique que j'aime, prendre rendez-vous avec une amie que je n'ai plus vue depuis longtemps, faire une promenade dans la nature... bref : faire quelque chose qui me fait du bien. Vous vous rappelez sans doute le chien de Pavlov : il est beaucoup plus efficace d'apprendre des nouvelles réactions avec la carotte qu'avec le bâton.

LE BODY-BUILDING MENTAL

On compare souvent le cerveau à un muscle – alors il faut l'entraîner ! C'est ce que je vous propose ici : vous entraîner à réagir rapidement, de la manière voulue, sans hésitation, par la seule force de la pensée. Pour cela, j'utilise la **technique de la visualisation**. C'est un procédé qui permet d'apprendre de nouveaux comportements et de nouvelles attitudes.

Les sportif/e/s utilisent la visualisation mentale pour apprendre de nouveaux mouvements ou de nouveaux enchaînements. Les psychologues s'en servent pour modifier les émotions et les sentiments de leurs client/e/s. Les musicien/ne/s y ont recours pour mémoriser des partitions complexes. Cette technique peut aussi nous être utile en autodéfense.

Réagir face à une agression, c'est réagir dans une situation de grand stress, autrement dit dans le pire des moments pour être créative. Je m'imagine le cerveau un peu comme un fichier : chacune des nombreuses fiches représente une expérience, quelque chose que nous avons lu, entendu, appris, une situation que nous avons déjà vécue. Quand nous sommes agressées, le cerveau cherche dans ce fichier une fiche qui ressemble à la situation actuelle. Mais, s'il n'y a pas de fiches avec des solutions, il tournera dans le vide et nous resterons bloquées, bouche bée. S'il n'y a que des fiches avec des mauvaises expériences, nous allons retomber dans les réactions que nous avons toujours eues dans ce genre

de situation, et qui ne marchent pas. L'entraînement mental que je vous propose consiste à ajouter à votre fichier de nouvelles fiches avec des solutions qui marchent. Pour créer un souvenir mobilisable, peu importe que nous vivions effectivement quelque chose ou que nous en visualisions seulement l'image : dans les deux cas, cela laissera une trace dans notre mémoire. La grande différence, c'est que nous contrôlons beaucoup mieux ce qui se passe dans notre tête que dans la réalité. Mais c'est précisément pour cette raison aussi que nous pouvons nous créer mentalement des souvenirs artificiels utiles.

Comment faire pour « visualiser » ? Tant que vous n'avez pas encore beaucoup de pratique, il vaut mieux prendre le temps de vous mettre à l'aise, par exemple en vous isolant dans un lieu où personne ne viendra vous déranger le temps de la visualisation. Vous pouvez rester debout, vous asseoir ou vous coucher, comme vous préférez. Pour une session assez longue, couvrez-vous, mettez un pull ou une couverture, car avec l'immobilité vous pouvez vous refroidir assez vite. Vous pouvez soit visualiser directement en vous imaginant quelque chose, soit écouter une histoire que vous aurez vous-même préalablement enregistrée. Toute visualisation doit commencer par une transition du réel à l'imaginaire. Cela peut se faire facilement en focalisant votre attention sur votre corps, sur ce que vous pouvez sentir à l'intérieur : la respiration, les muscles tendus, la position du corps dans l'espace. Cela vous permettra de vous concentrer sur vous-même et de vous débarrasser des pensées extérieures à votre exercice. Une autre manière d'entrer dans l'imaginaire est de créer un décor, une scène pour la situation que vous avez envie de visualiser. Vous pouvez même créer un « espace intérieur » où vous vous sentez bien et en sécurité et qui vous servira à chaque fois de lieu d'entraînement.

Une fois que vous êtes dans l'imaginaire, la vraie visualisation commence : vous pouvez vous y entraîner à des techniques de défense afin de mieux les assimiler, tester certaines stratégies, vous exercer à gérer vos émotions, essayer de trouver des portes de sortie à certaines situations. Vous pouvez vous détendre et penser à des choses agréables ou encore chercher en vous la solution à un problème. N'ayez pas peur, vous êtes dans un endroit où rien ne peut vous arriver contre votre gré ! C'est vous qui contrôlez ce qui se passe dans votre visualisation. Pour que l'histoire que vous visualisez soit crédible pour vous, commencez petit, par quelque chose d'accessible, avant d'évoluer progressivement vers une tâche plus difficile. Utilisez tous vos sens afin de rendre votre visualisation la plus réaliste possible : non seulement ce que l'on peut voir, mais aussi les bruits, les odeurs, le ressenti sur la peau, dans les muscles... Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire, sur vos capacités. Visualisez-vous toujours de façon positive, avec du succès dans ce que vous entreprenez en imagination. Sinon, vous apprenez l'échec et, franchement, personne n'a besoin d'apprendre ça. Si votre pessimisme l'emporte quand même et que quelque chose dans votre imaginaire vous fait peur ou vous heurte, vous pouvez effacer l'image comme avec une éponge ou une gomme. Recommencez alors tout de suite avec une visualisation que vous connaissez bien et qui vous réussit pour renforcer le message « oui, je peux le faire ». Surtout au début, quand vous n'avez pas encore beaucoup d'expérience, il y a sans doute des pensées qui vont s'imposer et vous perturber dans votre concentration. Ce n'est pas grave. Dans ces cas-là, vous pouvez tout simplement laisser passer ces pensées comme un nuage passe dans le ciel, sans les retenir ou les empêcher. Peut-être aussi vous endormirez-vous – c'est au moins un signe que vous vous

êtes bien détendue. Après chaque visualisation, revenez lentement dans l'ici et maintenant. Comme le corps était dans un état comparable au sommeil, il est important de le réveiller : bâillez, étirez-vous dans tous les sens, serrez les poings...

Je suis sûre que vous arriverez à visualiser quelque chose. En fait, nous le faisons tout le temps, sans nous en rendre compte. Par exemple, si nous essayons de nous rappeler où nous avons mis nos clés, nous visualisons nos gestes passés pour voir à quel moment nous les avons posées. Quand nous allons au magasin après le travail pour faire les courses, nous nous imaginons ce qui reste dans le frigo, ce que nous pourrions faire avec ces ingrédients et ce qu'il nous faut encore acheter. Faites le test : fermez les yeux, imaginez-vous avec un stylo-bille à la main, imaginez que vous écrivez votre nom sur un papier. Ou imaginez-vous mordre dans une pomme succulente (ou n'importe quel autre fruit que vous aimez bien) : son parfum, le jus, la consistance de sa chair dans votre bouche, son goût sucré... Si vous vous concentrez fort sur ces détails, vous commencez sans doute à saliver – la meilleure preuve que les visualisations ont aussi un impact sur le corps.

Avec le temps, vous allez constater qu'il vous devient plus facile de vous concentrer. Alors vous pourrez visualiser où vous voulez : dans le métro, sous la douche, en attendant que l'eau pour le café bouille, en passant l'aspirateur... À nouveau, ce serait bien de prendre de bonnes habitudes. Je sais bien qu'il y a peu de femmes qui ont le temps de s'asseoir tous les jours une demi-heure pour visualiser. Mais il y a des moments creux dans notre journée où notre cerveau n'a rien de productif à faire : pendant que nous nous brossons les dents, avant de nous endormir, quand nous allons aux toilettes... Ça ne vous coûte pas plus de temps, vous le ferez régulièrement et l'investissement en énergie dans la visualisation restera minimal.



LA SOURCE DE MA FORCE

Voici un petit exemple pour une visualisation que je trouve agréable et qui me donne de l'énergie et du courage quand j'en ai besoin.

Je suis debout, les jambes un peu écartées, les genoux un peu fléchis, de manière à ce que mes pieds sentent bien le sol et que je sois bien stable. Je ferme les yeux et je me concentre sur ma respiration qui coule doucement et lentement en moi.

Quand je suis bien concentrée sur moi-même, je porte mon attention sur mon ventre. Dans mon ventre, il y a une source. Elle se trouve un peu en dessous de mon nombril, près de ma colonne vertébrale. C'est la source de ma force qui donne à mon corps de nouvelles énergies quand il en a besoin. Je peux y aller pour puiser de l'eau claire et fraîche, je peux en boire pour me sentir énergisée. Je vois cette source devant mon œil intérieur et je lui donne la forme qui me plaît le plus.

Il y a un secret dans cette source de pouvoir : je peux la faire grandir pour avoir encore plus de force. Pour cela, je laisse couler ma respiration profondément dans mon ventre. Quand j'inspire, je sens comment l'air entre dans mes poumons et descend jusque dans mon ventre. L'air remplit les réserves d'énergie de ma source de force. Avec chaque respiration, j'agrandis la source, il y a de plus en plus d'eau qui jaillit et qui pétille agréablement dans mon ventre. Je laisse grandir la source de ma force autant que je veux, autant que nécessaire pour reprendre des forces. Je respire profondément, lentement.

Finalement, ma source de force a grandi en moi et je peux y puiser de nouvelles forces. Je me sens plus éveillée, plus énergique, et je suis prête à revenir dans l'ici et maintenant.

La visualisation peut même devenir un jeu. Je me fais mes propres films d'action. Par exemple, je suis pour le moment assise dans ma cuisine en train de taper le texte de ce livre. Si maintenant la porte s'ouvre et que quelqu'un entre pour m'agresser, qu'est-ce que je peux faire ? Je peux sauter par la fenêtre dans le jardin, je peux l'asperger du thé chaud que je suis en train de boire, il y a plein d'ustensiles de cuisine à portée de main pour me défendre, sous l'évier se trouve la litière des chats, pas très propre, que cette personne n'aimerait pas recevoir dans la figure... Il n'y a pas de limites à notre imagination, et il n'y a pas de mauvaises idées. C'est un entraînement qui fait que nous devenons plus flexibles, plus rapides et plus confiantes en nos capacités.