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 3

NON c'est NON

Petit manuel d'autodefense a 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, emotionnel, 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

CHAPITRE 6 : L'AUTODEFENSE PHYSIQUE

Parfois, malgré nos efforts d'autodéfense mentale, émotionnelle et verbale, nous n'arrivons pas à stopper l'agression et elle va plus loin. Ou encore nous sommes tout simplement prises de court. Le moment est alors venu de nous défendre physiquement.

Dans les films, vous l'avez remarqué, les agresseurs ont plus d'une vie. On les tabasse, on leur casse des bouteilles sur la tête, on leur tire dessus – mais, chaque fois, ils se relèvent comme un Yo-Yo, de préférence quand la victime regarde ailleurs. D'un autre côté, les femmes s'évanouissent dès qu'on les regarde méchamment. Ces images influencent notre conception de la réalité et donc aussi de notre capacité à nous défendre physiquement. D'après Hollywood, celle-ci semble être proche de zéro. Pourtant, dans la vraie vie, nombreuses sont les femmes qui réussissent à se sortir d'une agression grâce à leurs poings, leurs pieds, leur tête ou leurs griffes.

LES OBSTACLES À SURMONTER POUR OSER SE DÉFENDRE PHYSIQUEMENT

Pour oser pratiquer l'autodéfense physique, en tant que femmes, il faut nous défaire de notre « bonne » éducation qui nous a inculqué de ne surtout jamais faire du mal à autrui. En principe, tout le monde – y compris vous – sait ce qui fait mal. On le sait par expérience et par empathie. Ainsi, vous savez que ça fait très mal de se mettre le doigt dans l'œil, mais penseriez-vous à enfoncer vos doigts dans les yeux d'un agresseur pour le neutraliser ? Oseriez-vous le faire ?

Ce qui nous retient de faire tout ce qui est nécessaire pour sauver notre vie et notre intégrité, c'est de nouveau le genre, cette différence entre ce qu'il est socialement permis de faire quand on est un homme et fortement déconseillé de faire quand on est une femme. Nous sommes socialisées à ne pas savoir nous défendre : nous pensons que se battre n'est pas un comportement féminin et que les hommes, eux, vont nous protéger. Beaucoup de femmes pensent qu'elles n'ont pas besoin d'apprendre à se défendre physiquement : il suffit qu'elles se mettent sous la protection d'un homme. Pour vivre en sécurité, il n'y a qu'à se trouver un bodyguard comme copain ou comme mari. Mais juste parce qu'un homme est un homme ne veut pas dire qu'il sait forcément se défendre, et encore moins VOUS défendre. Et qui nous protégera de nos protecteurs ? Rien ne nous dit en effet que les hommes que nous choisissons pour nous protéger ne vont pas abuser de cette situation de dépendance. Les statistiques sur les violences conjugales tendent même plutôt à prouver le contraire. Il me semble difficile d'avoir une relation authentique et honnête avec un homme si nous partons sur de telles bases, aussi gentil soit-il, car nous aurons toujours des arrière-pensées, des appréhensions que nous ne pourrons jamais dire à voix haute. N'avons-nous le choix qu'entre la peur d'être attaquées, violées, battues ou tuées par des inconnus, et la résignation à vivre sous l'aile d'un gentil protecteur qui peut malheureusement finir lui aussi par nous humilier, nous harceler et nous agresser au quotidien sans que nous ne puissions rien faire ? Good cop, bad cop… Belle alternative.

Moi, j'ai plutôt l'esprit do-it-yourself : on n'est jamais mieux servi que par soi-même. Je suis la seule personne en qui je puisse avoir une confiance absolue, et je vais tout faire pour me protéger moi-même. Je voudrais que toutes les femmes apprennent les gestes simples qui permettent de se défendre physiquement et de sauver des vies – même contre des hommes plus grands et plus forts qu'elles. Vous le verrez, l'autodéfense physique n'est pas quelque chose de très compliqué à mettre en œuvre, pourvu que nous soyons déterminées à ne pas nous laisser faire. Les techniques que je vais vous présenter sont simples, rapides à apprendre et ne demandent pas d'aptitudes sportives particulières. Toute femme est capable de se défendre.

LES FEMMES SE CRÉENT UN CORPS DE FEMME

Le corps est le lieu où l'identité, féminine ou masculine, se cristallise. La féminité apprise impose une mise en scène de la vulnérabilité (douceur, manque de force…), de la finesse (pensez à tous ces efforts pour rapetisser le corps féminin, des corsets aux régimes) et de l'attractivité sexuelle. Tous ces caractères physiques ne sont pas donnés à la naissance, ni une conséquence biologique de notre sexe. Rien n'est naturel dans notre manière de percevoir, de sentir, d'utiliser notre corps de femme. Pour devenir une « vraie » femme, il faut travailler dur, ou, comme on dit, « souffrir pour être belle ».

Par notre socialisation, nous apprenons à marcher comme des femmes, à courir, à nous asseoir, à grimper, à lancer, et ainsi de suite, comme des femmes. Ce que toutes ces manières de bouger ont en commun, c'est de ne pas utiliser le plein potentiel ni la pleine force de notre corps, de ne pas impulser de direction consciente précise à nos mouvements, de nous rendre hésitantes dans nos tâches physiques. Notre incapacité à nous battre est fortement liée à cet idéal féminin, et non à des questions musculaires, hormonales ou cérébrales, comme certain/e/s voudraient nous le faire croire. C'est pourquoi il est tellement difficile pour bon nombre de femmes de gueuler à pleins poumons « Fous-moi le camp d'ici ! » ou même de s'imaginer pouvoir frapper quelqu'un au visage de toute leur force.

En outre, nous sommes loin de notre corps, qui nous semble un simple véhicule pour notre cerveau plutôt qu'une partie intégrante de nous-mêmes. Une scission entre notre corps et notre esprit qui nous laisse diminuées de moitié (peut-être de la meilleure moitié ?), faibles et incomplètes. La raison de cette distance, de cette hésitation, voire de cette incompétence apprise vis-à-vis de notre propre corps s'enracine parfois dans un vécu violent, abusif. Ce genre d'expérience apprend que quelqu'un d'autre peut prendre le contrôle physique sur nous. Au-delà des violences elles-mêmes, c'est un sentiment extrêmement pénible, qui mène un grand nombre de victimes d'abus sexuels à se couper en quelque sorte de leur corps, qui leur apparaît comme une source de douleur et de perte de contrôle. Heureusement, il est toujours possible de changer ce rapport à soi. Nous pouvons nous reconstruire. De beaucoup de manières, et entre autres en faisant l'expérience que notre corps est capable de nous défendre. C'est notamment ce que l'on apprend dans un cours d'autodéfense.

Un autre facteur de mise à distance de notre corps tient à la représentation omniprésente de la femme-objet. Tout le monde a appris à regarder et à juger les femmes par leur apparence, par leur corps. Dans une telle situation, prendre de la distance vis-à-vis de notre corps peut nous procurer une certaine protection

émotionnelle. Par ailleurs, il y a l'idée que nous exprimer trop librement par notre corps pourrait « provoquer » l'attention sexuelle d'autrui ou, au contraire, dans un autre registre, nous signaler comme étant vulgaires ou masculines. Il faut encore aujourd'hui une bonne dose de confiance en soi pour pouvoir nous foutre du regard des autres et habiter pleinement notre corps comme si c'était chez nous.

LES FEMMES N'ONT PAS CONFIANCE EN LEUR PROPRE FORCE

La faiblesse des femmes est une construction sociale. On ne peut pas nier que donner naissance demande une force phénoménale, tout comme porter les enfants, faire les courses, nettoyer la maison – souvent en plus de notre travail rémunéré. Mais c'est une force physique qui reste invisible, parce qu'elle reste dans l'espace privé, et parce qu'elle est considérée comme « normale » pour nous, banalisée. C'est une force qui n'est pas valorisée en tant que telle. Nous sommes censées l'avoir, un point c'est tout. Dans de telles circonstances, ça ne m'étonne pas que si peu de femmes soient conscientes de leur force physique et qu'encore moins considèrent cette force comme étant suffisante pour se défendre.

Ce manque de confiance en notre force physique vient de notre socialisation. Nous avons eu peu d'occasions d'expérimenter notre pleine force dans les jeux pour filles et dans l'éducation physique sexuée à l'école. Nous n'étions pas encouragées à mesurer notre force avec celle d'autres enfants. Et, même à l'âge adulte, les espaces où ces expériences sont possibles restent très limités – et sont en général mal vus. Une femme qui se consacre à l'haltérophilie est une virago – elle est défaite de sa féminité par le regard et l'opinion des autres. Les occupations et les sports féminins excluent la confrontation physique avec autrui, et nous n'apprenons donc pas de quoi nous sommes capables ni quel impact nous pouvons avoir sur le corps d'autrui.

Dans le même temps, nous voyons le corps masculin comme invulnérable – ou presque. Ce qu'on voit dans les films, ce sont des femmes apeurées qui frappent en pleurant, comme si elles étaient épuisées à la seule idée d'affronter un homme physiquement. Elles frappent mains ouvertes ou avec des coups de poing pas très convaincants sur la poitrine, les bras ou le dos, bref : là ou ça ne fait pas très mal. Selon ces représentations, il y a un seul talon d'Achille chez les hommes, mais qui se trouve plus haut que le talon, bien caché entre les jambes. Et c'est tout. Quand, dans un film, une femme frappe à cet endroit, l'homme s'écroule inévitablement – et c'est souvent une scène humoristique, une caricature, le monde à l'envers… Parce que personne ne nous les montre, nous ne connaissons donc pas les nombreux points vulnérables des hommes. Parce nous n'en avons aucune expérience, nous n'avons pas idée de la petite quantité de force qu'il suffit d'employer pour blesser un homme.

De toute façon, la question de la force physique est biaisée. Bien sûr, si on utilise comme mesure de la force physique la force maximale des bras et des épaules, les hommes gagnent en moyenne, sachant que tous les hommes ne l'emportent pas sur toutes les femmes, mais qu'il y a toujours aussi certaines femmes qui sont plus fortes que certains hommes relativement à cette région du corps. Mais si l'on mesure la force des muscles du bassin, c'est l'inverse que l'on constate : ce sont les femmes qui l'emportent en moyenne, comme pour l'endurance d'ailleurs. Aux États-Unis, des études ont montré que les femmes,

même après un premier enfant, sont parfaitement capables de remplir toutes les tâches nécessaires pour entrer à l'armée, y compris dans l'infanterie. À mesure que les conditions d'entraînement sportif des femmes se rapprochent de celles des hommes, les femmes rattrapent les hommes dans beaucoup de sports, de la natation à l'athlétisme, du football au biathlon. L'alpiniste Gerlinde Kaltenbrunner a aussi montré de quoi les femmes sont capables : elle aura bientôt gravi les quatorze sommets de plus de 8 000 m d'altitude que compte la planète – chose que peu d'hommes ont accomplie avant elle. Si elle a réussi une chose pareille, nous, femmes « normales » et pas très sportives, nous pouvons au moins utiliser notre force pour sauver notre vie, non ?

LES FEMMES ONT PEUR D'AVOIR MAL

Un autre obstacle à dépasser pour oser se défendre physiquement, c'est la peur d'avoir mal. Plus précisément, la peur que, par notre défense active, nous risquons plus d'être blessées que si nous ne nous défendions pas. Mais d'où vient cette idée ? Et que vaut-elle ?

« Ceci servira d'avertissement terrifiant à toutes les jeunes filles », ainsi se concluait un article publié en 1857 dans un journal américain sur la mort tragique d'une jeune femme qui s'était défendue contre un homme qui voulait la violer. Traduction : les vraies demoiselles souffrent en silence et se mettent entièrement à la merci de l'agresseur ; les furies qui osent se défendre portent l'unique responsabilité de leur mort assurée. C'est un mythe qui ne date donc pas d'hier, et le message continue à être transmis, de génération en génération. Lorsqu'une femme s'est défendue avec succès, tout le monde lui fait ensuite bien savoir que c'était un comportement très risqué, dangereux, voire insensé. On ne lui dit pas qu'elle a bien fait, que c'est bien de ne pas renoncer à son droit fondamental à l'intégrité et à la vie. On ne lui dit pas qu'elle a agi avec circonspection et adresse, ni qu'elle est un exemple pour les autres femmes. Si elle a réussi, ce ne peut être grâce à son habileté, sa force, sa détermination, non, c'est uniquement une question de chance. Et, sans ce coup de chance, elle n'aurait eu aucune chance…

Le problème, c'est que la peur limite nos capacités de défense. Une étude américaine a ainsi montré que les femmes qui, lors d'une tentative de viol, se focalisaient sur la peur de mourir ou d'être mutilées se défendaient avec moins de succès que celles qui avaient seulement peur d'être violées. De fait, si nous nous faisons tout un cinéma dans notre tête sur ce que l'agresseur pourrait nous faire, notre attention ne peut plus se concentrer sur ce que nous pouvons effectivement faire, ici et maintenant, pour y échapper.

Par ailleurs, être blessées nous semble quelque chose d'absolument terrible. Cette crainte de la blessure, cette peur du sang sont encore une conséquence de notre manque d'expérience de la bagarre dans l'enfance. Sachez que, sur le moment, lors des coups, sous l'influence de l'adrénaline, vous ne sentirez probablement pas vos blessures. Et rassurez-vous, on vit très bien avec une dent en moins ou un doigt cassé… Vous vous en sortirez peut-être avec des bleus, des égratignures, voire des blessures plus graves – mais vous vous en serez sortie. Sans votre intervention, la situation aurait pu être bien pire…

Dès leur plus jeune âge, les filles entendent que « les filles ne savent pas se battre », elles ne sont pas encouragées à se défendre contre d'autres enfants physiquement, et c'est ainsi que le message est implanté dans nos cerveaux : «

la seule réponse à une agression est la soumission ». Il n'y a pas longtemps, même la police donnait des conseils de ce genre. On disait : si une femme est agressée, surtout sexuellement, alors, pour sa propre sécurité, il est mieux qu'elle ne fasse rien. Toute défense pourrait rendre l'agresseur agressif. Le hic, c'est que, par définition, l'agresseur est déjà agressif, et que, comme nous l'avons vu, il a de plus fortes chances de le devenir davantage si nous le laissons faire que si nous nous défendons activement.

Ne rien faire pour nous protéger ne veut donc pas dire que l'agresseur nous fera moins mal. Au contraire, cela peut l'encourager à utiliser la violence : il n'y a aucune résistance, « donc elle aime ça ».

Les études sur l'efficacité de l'autodéfense physique confirment en effet les données déjà mentionnées à propos des autres formes de résistance à l'agression. Une étude américaine a par exemple montré que, même dans le cas extrême d'un violeur inconnu muni d'une arme à feu, le fait de se défendre physiquement contre lui n'augmentait la probabilité d'être blessée que de 13 % (41 % des femmes qui ne se défendaient pas étaient blessées de toute façon, contre 54 % de celles qui résistaient physiquement). Et encore, ces chiffres concernent des femmes qui, dans leur grande majorité, n'avaient aucune notion particulière d'autodéfense. Si nous réfléchissons à nos stratégies de défense et si nous apprenons à utiliser notre corps pour nous protéger, il est possible de diminuer fortement le risque d'être blessée dans une situation de défense physique. C'est ce que nous verrons dans ce chapitre.

Une remarque très importante : dans cette même étude, on constate que, parmi toutes les victimes, ce sont celles qui ont adopté une stratégie de défense non violente, telle que l'autodéfense verbale qui s'en sont le mieux tirées : seules 29 % d'entre elles ont été blessées. Cela pour bien vous rappeler que la défense physique n'est à utiliser qu'en **dernier recours**, si rien d'autre ne marche, ni les ruses, ni la fuite, ni la pose des limites, ni la désescalade. Parce que même si je pratique l'autodéfense depuis quinze ans, cela ne me rend pas invulnérable pour autant, et je risque dans chaque confrontation physique d'être blessée. Quand je n'ai pas d'autre choix, c'est un risque que je prends sans hésiter. Mais, quand il me reste d'autres atouts dans ma manche, je vais d'abord les essayer.

LES FEMMES ONT PEUR DE FAIRE MAL

Faire mal, ce n'est pas notre truc. Comme notre rôle est d'observer et d'équilibrer avec indulgence les fautes et imperfections des hommes, il s'ensuit que nous ne pouvons pas leur faire du mal, parce que nous craignons, au fond, de troubler l'harmonie que nous avons pour mission de conserver. Mais il nous faut dépasser cette peur : faire mal, en dernière instance, c'est légitime pour se défendre.

L'incorporation physique de la féminité, c'est aussi une question d'imagination. Le fait de se défendre physiquement demande tout d'abord la conviction qu'il est possible de surmonter l'agression d'un homme qui est censé être plus fort, voire invulnérable. Déjà, beaucoup de femmes ont du mal avec tout ce qui est lié au pouvoir sur quelqu'un d'autre, surtout au pouvoir physique, par exemple l'apprentissage et l'usage d'armes. Je ne prends pas position par rapport au port d'armes par des particuliers ou particulières, mais je voudrais quand même souligner l'étrange coïncidence qui fait que ce sont surtout des hommes qui possèdent et qui ont recours aux armes. Si les femmes sont vraiment moins

fortes que les hommes, ne devraient-elles pas avoir plus besoin d'armes que les hommes ? De nouveau, manier une arme, voire l'utiliser et avoir un impact sur le corps d'une autre personne, c'est une affaire d'hommes, et c'est pourquoi il y a moins de femmes dans ce domaine – bien que les femmes soient tout aussi capables de bons résultats dans des compétitions de tir.

C'est pourquoi apprendre à se défendre physiquement ne consiste pas uniquement dans un entraînement pour apprendre à donner des coups et à faire des clés au bras, comme on le fait dans les arts martiaux. Pour être capables d'utiliser ces techniques en réalité, avec l'intention de faire mal, il faut un entraînement plus psychologique que physique. C'est ce que vous trouverez à la fin de ce chapitre.

NOUS AVONS LE DROIT DE NOUS DÉFENDRE

Pour pouvoir se défendre, il faut non seulement s'en donner le droit, mais aussi la force. Il nous faut connaître notre force et croire en elle.

J'AI LE DROIT DE CONNAÎTRE ET DE CROIRE EN MA CAPACITÉ DE ME DÉFENDRE PHYSIQUEMENT

Or, pour croire en nos propres capacités, nous avons d'abord besoin de faire connaissance avec elles, physiquement, pratiquement. Il faut les expérimenter, les éprouver. C'est l'une des raisons pour lesquelles ce livre ne peut pas remplacer un cours d'autodéfense : lire que vous êtes capables d'affronter physiquement un homme est une chose. Avoir expérimenté votre propre force, l'avoir comparée à celle d'autres personnes, avoir vu et senti ce que cette force est capable de faire, c'est autre chose. Pour vous convaincre de vos capacités, vos actes valent mieux que mes longs discours.

Ce que peut faire ce livre en revanche, c'est vous mettre en garde contre les préjugés machistes qui nous interdisent de croire en notre propre force et d'en prendre conscience.

Faites le test : parlez autour de vous d'autodéfense pour femmes. Vous verrez rapidement que le droit des femmes de croire en leur propre capacité à se défendre est loin d'être acquis. Personnellement, dès que j'explique aux gens ce que je fais dans la vie – formatrice d'autodéfense –, je me prends systématiquement des remarques, plus ou moins ironiques, plus ou moins hostiles, plus ou moins sceptiques, toujours les mêmes d'ailleurs, comme quoi il n'y a pas beaucoup de créativité quand il s'agit de miner la confiance des femmes en elles-mêmes. Petit florilège des réactions : les hommes qui veulent montrer qu'ils ont de l'esprit : « Ah, donc, tu es dangereuse, je dois faire attention à ce que je dis, ahahah » ; les paternalistes : « Oui, c'est très bien d'avoir un peu plus d'assurance, mais bon, contre un homme plus fort, tu n'aurais quand même aucune chance » ; les « amis des femmes », qui s'inquiètent de la mauvaise influence que de telles idées pourraient avoir sur ces faibles créatures : « Mais attention, il ne faut pas donner l'illusion aux femmes qu'elles sont Superwoman, sinon elles vont se mettre en danger et prendre des risques qu'elles ne pourront pas affronter ! » Sans parler de la tripotée de complexés qui pensent que je déteste les hommes ou que je prône la guerre des sexes parce que je sais comment leur casser le nez en deux temps trois

mouvements si nécessaire… Parfois, je ne suis pas loin d'avoir envie de créer une association « SOS pauv'mecs » pour les hommes qui se sentent diminués du simple fait que j'ose me croire capable d'agir face à la violence.

L'inégalité sociale entre hommes et femmes s'abrite derrière la soi-disant supériorité physique des hommes – et, dès que nous y touchons par notre pratique, en nous occupant nous-mêmes de notre propre force, c'est tout le système que nous remettons en question. D'où l'aigreur des réactions.

Mon conseil donc, si vous voulez une vie tranquille : ne criez pas sur les toits que vous êtes capables de péter la gueule à un éventuel agresseur. Des âmes sensibles pourraient mal le prendre… D'autres encore pourraient y voir un défi et vous tester dans le but de trouver une faille dans notre défense. « Et si je te prends comme ceci ? », « Et si je te fais ça ? » Comme si nous avions quelque chose à prouver… Et même si nous nous donnons la peine de leur montrer de quoi nous sommes capables en les aplatissant, ils trouveront toujours de bonnes raisons pour expliquer pourquoi ça a marché ponctuellement, mais pourquoi cela ne pourrait absolument jamais marcher contre une agression réelle.

Pour surmonter l'image de la féminité faible et incapable, nous avons aussi besoin de mettre en scène la posture agressive, les gestes qui provoquent des douleurs, cassent des articulations ou pénètrent le corps de l'agresseur. En attendant de vous inscrire à un cours d'autodéfense pour pratiquer, vous pouvez mettre à profit vos expériences quotidiennes. Si vous jouez au volley-ball, pourquoi pas vous imaginer que ce smash pourrait être un coup sur le nez d'un agresseur ? Qu'est-ce que cela lui ferait ? Si vous montez l'escalier avec les courses pour le mois, vous pouvez prendre conscience qu'à chaque pas, votre jambe pousse plus de poids que le minimum nécessaire pour briser n'importe quelle articulation du corps humain.

Quel que soit votre âge, ce n'est pas trop tard. Vous pouvez faire du sport ou tout simplement observer vos mouvements dans la vie de tous les jours : votre corps bouge, vos muscles se contractent et se détendent, vous utilisez de la force pour ouvrir un pot de confiture ! Courir après un bus nous donne une indication sur notre vitesse et notre endurance, et nous pourrons mieux évaluer notre possibilité de fuir et de nous mettre en sécurité en cas d'agression. Connaître mieux notre corps va aussi nous aider à mieux reconnaître nos émotions et nos limites. Et on se contrefout de ce que les autres en pensent. C'est notre vie, c'est notre corps, et ça ne les regarde pas !

J'AI LE DROIT DE FAIRE DU MAL À QUELQU'UN POUR ME DÉFENDRE

Parfois, la défense physique ne marche pas parce que nous nous débattons, au lieu de battre l'agresseur. Pour me défendre, j'ai le droit de faire mal. Ce droit a deux faces. Il comprend la permission psychologique que l'on se donne à soi-même de mettre son propre bien-être au-dessus de celui de l'agresseur, et la permission juridique que la société nous donne de le faire.

Pour pouvoir nous défendre physiquement, nous devons d'abord nous convaincre que nous en valons la peine. C'est vraiment le préalable essentiel : chacune de nous est la personne la plus importante dans sa vie à elle – et quand quelqu'un veut nous faire du mal, nous sommes assez importantes pour nous-mêmes pour faire TOUT ce qui est nécessaire et possible pour l'en empêcher. Y compris faire mal à l'agresseur.

Comme je vous ai déjà dit, c'est l'agresseur qui décide qu'il va y avoir violence,

mais c'est nous qui décidons qui en sera la victime. Quelque part, on peut même dire qu'il a choisi d'avoir mal, car il n'a pas respecté nos limites, ne nous a pas laissé éviter l'agression, n'a pas réagi à nos efforts pour le calmer, le distraire ou l'arrêter. Il a eu des occasions qu'il n'a pas saisies, des messages qu'il ne voulait pas comprendre. Il ne nous laisse pas d'autre choix. Nous devons donc partir de l'hypothèse que la seule chose qu'il comprenne, c'est la douleur. Cela dit, certains agresseurs ne réagissent même plus à la douleur. C'est pourquoi, dans la défense physique, notre objectif principal est moins à vrai dire de faire mal que de mettre physiquement l'agresseur hors d'état de nuire.

La société nous donne la permission de faire mal à un agresseur. C'est ce qu'on appelle le droit de légitime défense. La loi de légitime défense précise les circonstances dans lesquelles la victime d'une agression peut recourir à la violence pour se préserver, car l'autorité publique – qui a le monopole de la violence – ne peut pas intervenir.

Si on n'est pas avocate, difficile de comprendre ce charabia juridique. C'est pourquoi j'ai cherché des explications qui soient applicables un peu partout. Quand est-ce qu'on peut, quand est-ce qu'on ne peut pas invoquer la légitime défense ?



CE QUE DIT VRAIMENT LA LOI SUR LA LÉGITIME DÉFENSE

- Le code pénal français :

Art. 122-5 : « N'est pas pénalement responsable la personne qui, devant une atteinte injustifiée envers elle-même ou autrui, accomplit, dans le même temps, un acte commandé par la nécessité de la légitime défense d'elle-même ou d'autrui, sauf s'il y a disproportion entre les moyens de défense employés et la gravité de l'atteinte.

N'est pas pénalement responsable la personne qui, pour interrompre l'exécution d'un crime ou d'un délit contre un bien, accomplit un acte de défense, autre qu'un homicide volontaire, lorsque cet acte est strictement nécessaire au but poursuivi dès lors que les moyens employés sont proportionnés à la gravité de l'infraction. »

- Le code pénal belge :

Art. 416 : « Il n'y a ni crime ni délit, lorsque l'homicide, les blessures et les coups étaient commandés par la nécessité actuelle de la légitime défense de soi-même ou d'autrui. »

- Le code pénal suisse :

Art. 15 : « Quiconque, de manière contraire au droit, est attaqué ou menacé d'une attaque imminente a le droit de repousser l'attaque par des moyens proportionnés aux circonstances ; le même droit appartient aux tiers. »

- Le code criminel canadien (extrait) :

Art. 34 : « Toute personne illégalement attaquée sans provocation de sa part est fondée à repousser la violence par la violence si, en faisant usage de violence, elle n'a pas l'intention de causer la mort ni des lésions corporelles graves et si la violence n'est pas poussée au-delà de ce qui est nécessaire pour lui permettre de se défendre. »

Art. 37 : « Toute personne est fondée à employer la force pour se défendre d'une attaque, ou pour en défendre toute personne placée sous sa protection, si elle n'a recours qu'à la force nécessaire pour prévenir l'attaque ou sa répétition. »

On n'a le droit de légitime défense que si on est **injustement ou illégalement attaquée**. Autrement dit, si nous frappons un agresseur violent, cela ne lui donne aucun droit de représailles : la violence légitime reste de notre côté. De même, il ne s'agit pas de légitime défense si, ayant commis une infraction, nous résistons violemment à l'intervention de la police. Par contre, si les forces de l'ordre commettent un abus de pouvoir, nous pouvons nous défendre légitimement (du moins en théorie). Par exemple, si un gardien pénitentiaire essaie de violer une prisonnière, elle a le droit de se défendre. L'éventuel état de conscience altéré de l'agresseur ou sa responsabilité diminuée ne font aucune différence pour notre droit à la légitime défense.

-Il doit s'agir d'une **défense personnelle** de soi ou d'autrui face à une menace concernant l'intégrité physique, la santé, la liberté ou la vie de la personne. Dans certains pays, notamment la France et le Canada, la défense en cas d'infraction contre des biens (vol, vandalisme, etc.) est légitime tant qu'elle

reste proportionnelle. Tirer avec une arme à feu sur un pickpocket est sans doute disproportionné. Mais nous avons le droit de lui prendre ce qu'il nous a volé ou de nous saisir de lui. N'oublions pas cependant que l'objectif de l'autodéfense est avant tout notre propre sécurité, et non de faire la loi.

Devant la loi, chacun(e) a le droit à la légitime défense, aussi, par exemple, une prostituée confrontée à un viol.

Quand il s'agit d'une confrontation entre deux groupes de personnes, la légitime défense reste un droit individuel : il ne s'agit pas de faire la guerre, mais de sauver sa peau !

Et pour ce qui est d'intervenir pour des tiers, sachez que la non-assistance à personne en danger constitue une abstention coupable pour laquelle vous pouvez aller en prison. La loi ne vous oblige cependant pas à mettre votre vie en danger pour sauver celle d'autrui ou d'encaisser les coups qui sont destinés à quelqu'un d'autre.

-**L'agression** doit être **en cours ou imminente** : il est illégitime de se défendre contre quelqu'un qui a seulement une attitude menaçante mais qui reste à distance, ou de frapper quelqu'un qui est en train de fuir ou qui est déjà à terre. Nous n'avons pas le droit de nous venger ou de punir l'agresseur, même si nous en avons envie !

Quand l'agresseur fait un geste que nous pouvons interpréter comme une agression (sortir une arme à feu, ramasser une pierre pour la jeter, lever le poing, aller au-delà d'une limite posée…), nous pouvons nous défendre légalement. Donc, la bonne nouvelle est que nous ne sommes pas obligées d'attendre d'avoir reçu les premiers coups pour pouvoir nous défendre. Dès que nous pouvons sérieusement nous attendre à une attaque ou bien lorsque attendre nous met en péril parce que cela diminue nos chances de pouvoir nous défendre, nous pouvons y aller. De même, tant que nous avons de bonnes raisons de croire que l'agresseur répétera son attaque, nous pouvons continuer à nous défendre.

-Il doit s'agir d'une **agression grave** : bien que l'interprétation de la loi sur la légitime défense s'étende à notre sécurité physique et psychique, l'agression doit constituer un préjudice important pour nous. Une insulte ou une provocation ne justifient pas la légitime défense. Par contre, il est permis de nous défendre contre les attentats à la pudeur, même s'il s'agit « seulement » d'attouchements, tant que notre défense reste proportionnelle (par exemple repousser l'agresseur violemment, lui marcher sur le pied…).

-Nous ne devons **plus disposer d'aucun autre moyen** de protection : si nous avons encore la possibilité de nous enfuir, de téléphoner à la police ou d'entreprendre d'autres mesures de protection, nous n'avons pas le droit d'utiliser la violence physique en tant que défense légitime. Nous devons n'avoir plus le choix qu'entre blesser l'agresseur ou subir l'agression.

-La défense doit être **proportionnée** à l'agression : la violence utilisée à des fins de légitime défense doit être utile, limitée au strict nécessaire, et proportionnelle à la gravité de la menace. En général, les cas de défense avec une arme à feu sont souvent considérés comme disproportionnés. Pour le reste, ça se complique. Car qui peut être sûr, dans le feu de l'action, de ce que son agresseur manigance ? D'autant que, si nous attendons trop longtemps, nous perdons toutes nos chances de nous protéger. Cela dépendra de l'appréciation personnelle d'un/e juge. Défendons-nous d'abord, et on verra ensuite.

Lorsque l'ensemble de ces conditions sont réunies, nous pourrons faire valoir notre droit à la légitime défense. Mais, pour cela, il faudra passer devant un tribunal où nous serons les accusées et où nous devrons prouver qu'il s'agissait bien de légitime défense ! Si nous y arrivons, nous serons acquittées.

Si la/le juge ne veut pas suivre notre argumentation, il y a cependant d'autres issues possibles que la condamnation. Le tribunal peut ainsi estimer nos actes de défense comme une erreur inévitable ou comme un acte excusable. Il peut également retenir des circonstances atténuantes ou encore invoquer des causes de non-imputabilité… Même si nous n'arrivons pas à justifier nos actes comme légitime défense, nous pouvons quand même être moins – voire pas du tout – coupables. Par exemple, si nous étions tellement saisies ou paniquées par l'agression que nous avons excédé notre droit à la légitime défense en frappant sauvagement dans tous les sens, le tribunal pourrait atténuer notre peine ou même nous exempter de toute peine. Si tout tourne mal, nous pouvons être condamnées pour coups et blessures, voire pour homicide involontaire. Mais qu'est-ce qui était le plus important : notre casier judiciaire, ou notre vie ?

Mais, la plupart du temps, les plaintes sont assez rares. Pour une fois, voici une occasion de nous réjouir un peu des préjugés sur les femmes paisibles et inoffensives. Un gros malabar va-t-il oser aller à la police porter plainte contre vous parce que vous l'avez mis K.O. ? À qui fera-t-il croire qu'une femme l'a frappé sans raison ? Pour ce qui est des agressions dans l'espace public, par des inconnus, les préjugés se retournent plutôt en notre faveur et le soupçon pèse plutôt a priori sur l'agresseur.

Mais, attention, dans le cadre familial, les choses ne sont pas aussi nettes. Je n'ai pas de statistiques à disposition, mais j'ai la forte impression que, surtout dans le cas d'agressions répétitives, certain/e/s juges demanderont pourquoi la femme n'a pas quitté le conjoint violent avant d'en venir à une riposte physique lourde. Donc, dans ce contexte, il est plus difficile de faire valoir notre droit à la légitime défense, mais cela ne devrait pas nous empêcher de faire tout ce qui est nécessaire pour sauver notre peau.

J'AI LE DROIT DE SURVIVRE

L'autodéfense féministe ne permet pas d'éviter absolument toute blessure. Parfois, ce n'est tout simplement pas possible. C'est pourquoi apprendre à se défendre, c'est aussi apprendre à encaisser. Pas pour laisser passer l'agression comme si de rien n'était, mais pour survivre.

Avoir mal, être blessée, ce n'est pas la fin du monde. Je ne veux pas banaliser la violence ou excuser les agresseurs – loin de là ! Mais vous dire que nous pouvons toujours continuer à nous défendre, même par exemple avec un bras cassé, car il nous reste encore un deuxième bras, nos deux jambes et – le plus important – notre tête. Nous pouvons serrer les dents quand ça fait mal. Nous pouvons même aller au-delà de la douleur pour réussir à nous dégager d'une prise. La douleur, c'est une information envoyée par notre corps, et nous pouvons choisir de l'ignorer provisoirement si nous avons des choses plus importantes à faire. Notre corps nous aide lui-même à encaisser car, face à une agression, il produit de l'adrénaline qui nous rend moins sensibles à la douleur. Tant que nous ne perdons pas conscience, nous pouvons continuer à résister.

Résister n'est pas toujours la même chose que se défendre. Parfois, face à une agression que nous ne pouvons pas stopper – parce que l'agresseur est trop fort,

parce qu'ils sont trop nombreux, parce que nous risquons de mourir –, résister se résume à survivre. Et à tout faire pour cela, même si cela implique de s'humilier, de se soumettre, ou d'attendre que ça passe. Je pense à des situations horribles où notre vie est en danger immédiat et où l'agresseur nous a barré toutes les possibilités de défense. Je pense aussi à la violence organisée, en temps de guerre ou de paix, où nous avons affaire à plus qu'un ou plusieurs agresseurs individuels, mais à un groupe coordonné, où il y a des armes. Des situations où, si nous résistons d'une autre manière, nous mourrons. Ici, résister consiste à survivre car, ce que veulent ces agresseurs c'est nous détruire. Et en ce cas, continuer à exister, à occuper une place dans ce monde, à vouloir vivre, c'est un acte de résistance très courageux. J'ai le droit de souffrir et de vivre quand même, de survivre à cela et même de vivre bien après. Je ne suis pas condamnée à être une victime pour l'éternité, il y a toujours de la joie à découvrir et à vivre.

L'AUTODÉFENSE PHYSIQUE, COMMENT ÇA MARCHE ?

L'autodéfense physique ne peut s'apprendre que par l'expérience pratique. Il est impossible d'assimiler des techniques corporelles ou des enchaînements complexes en lisant un livre, même celui-ci ! Mais vous pouvez utiliser ce livre comme une source d'inspiration pour accompagner votre apprentissage dans un cours.

Dans ce chapitre, je vais néanmoins vous donner les bases de l'autodéfense physique. Ces quelques principes correspondent aux quelques dénominateurs communs des différentes techniques d'autodéfense féministe qui existent dans ce monde. Comment choisir et où trouver un cours d'autodéfense près de chez vous, cela vous sera expliqué au chapitre 8.

PRENDRE NOTRE ESPACE

L'espace est un élément important dans l'autodéfense physique. Il nous indique à partir de quand nous sommes en danger physique, il détermine quelles ripostes seront possibles et il a un impact sur notre équilibre et notre force.

Voici un petit exercice. Tout d'abord, je voudrais qu'avec vos bras, vous dessiniez un cercle autour de vous. Ce cercle est votre espace vital. Un agresseur ne peut vous atteindre que s'il pénètre à l'intérieur de ce cercle, hormis s'il a une arme qui fonctionne à distance (un bâton, une arme à feu), ce qui, fort heureusement, est rare. Tant que vous vous positionnez de manière à ce que ce cercle reste libre d'agresseurs, vous êtes en relative sécurité. Par contre, quand quelqu'un entre dans cet espace contre votre volonté explicite, vous êtes en danger immédiat.

Évidemment, je ne parle pas de l'heure de pointe dans le métro, où tout le monde est serré comme des sardines. Je parle d'une situation où rien ne justifie une si grande proximité et où vous avez déjà fait tout votre possible pour faire respecter cet espace par l'autre, en posant des limites verbales, en cherchant de l'aide, en tentant de le distraire et de le déstabiliser... et que rien n'y a fait. On a empiété sciemment sur votre espace de sécurité. Il s'agit déjà bel et bien d'une agression, même si l'autre ne vous a pas encore touchée.

Pour ne pas vous retrouver victime d'une attaque surprise, gardez toujours à l'œil votre espace vital, même si vous vous disputez avec quelqu'un, même si vous êtes concentrée sur une de nos nombreuses stratégies. Quand l'agresseur est entré dans votre espace, vous pouvez lui dire de reculer (au lieu que ce soit à vous, automatiquement, de reculer) et le repousser éventuellement avec une main sur sa poitrine. Fermement, mais lentement, pour ne pas non plus donner l'occasion d'une agression physique, car ce geste franchit la dernière limite du contact physique.

S'il est nécessaire de s'en aller face à une agression, par exemple parce que nous n'avons plus le temps, il est important de bien marquer le coup, pour éviter de donner l'impression que nous avons peur. Si nous décidons de prendre la fuite, peu importe : ce qui compte avant tout, c'est d'être les plus rapides possible, de sorte que l'agresseur n'ait même pas le temps de se poser la question.

Connaître et réclamer notre espace est une chose, le remplir, l'occuper avec notre corps en est une autre. J'ai déjà parlé des normes féminines de la posture physique qui nous rend plus petites : nous faisons peu de grands gestes, baissons souvent le regard et la tête, gardons les coudes près du corps et les jambes fermées. En nous recroquevillant ainsi, nous utilisons peu d'espace. Comme nous ne remplissons pas l'espace qui nous revient, il n'est pas très étonnant que d'autres le considèrent comme disponible et y pénètrent. Mais il existe des solutions simples pour remédier à ce problème : nous étaler dans notre espace, ouvrir les jambes, prendre de la place avec notre regard, nos gestes, notre voix, notre posture. Ainsi, non seulement nous remplissons notre espace mais nous n'y laissons pas de place pour autrui. De plus, nous montrons que nous sommes sûres de nous, que nous n'avons pas peur, que nous ne sommes pas des victimes faciles. Apprenez à prendre de l'espace sans mauvaise conscience, par exemple en marchant au milieu du trottoir ou du couloir. Quand vous tournez au coin d'une rue, restez le plus loin possible du coin pour avoir un plus grand champ de vision, et marchez droit sans esquiver les autres dans la rue. Attention, si vous tombez nez à nez avec une femme qui n'esquive pas non plus, peut-être qu'elle aussi a lu le livre ! Prenez de la place, pas avec votre sac ou vos accessoires, mais avec votre corps. Cela vous donnera aussi une expression de sécurité et d'aisance.

Dans un conflit, il ne faut jamais laisser à l'adversaire le choix du terrain de la confrontation. Cette règle reste vraie en situation d'agression.

Tout d'abord, il est prudent de choisir un endroit ouvert, visible par des tiers qui pourront au besoin intervenir. Face à une agression, il est toujours préférable de se défendre au milieu de la rue que dans une entrée de garage ou dans une cage d'escalier ou un jardin plutôt qu'à l'intérieur d'un appartement.

Si possible, mettez-vous plutôt là où il n'y a pas d'obstacles et où le sol est plat afin d'éviter de trébucher ou de tomber. Évitez de vous mettre près d'une grande vitre ou dans un espace confiné. Avec un peu de chance, vous pouvez même vous positionner de manière à ce que vous ayez de la place, mais que l'agresseur ait à surmonter des obstacles pour arriver jusqu'à vous.

Même quand il y a plusieurs agresseurs, votre position est importante : ne vous mettez pas au milieu, mais à l'extérieur de leur groupe et tentez de garder les uns entre vous et les autres. Ainsi vous diminuez le nombre d'agresseurs qui peuvent vous atteindre dans l'immédiat. Un mur dans le dos peut être un avantage car c'est un soutien pour votre équilibre et il empêche d'autres

agresseurs d'attaquer par-derrière, tout en nous laissant une marge de manœuvre sur les côtés. S'il y a une pente ou un escalier, mettez-vous plutôt vers le haut. Ainsi, votre tête sera en sécurité tandis que les membres les plus forts de votre corps, les jambes, seront à une bonne hauteur pour frapper. Rapprochez-vous d'éventuelles sorties de secours ou d'objets pouvant être utiles pour votre défense.

Regardez avec votre champ de vision le plus large. Ne tournez pas le dos à quelqu'un tant que vous ne vous sentez pas parfaitement en sécurité. Cela veut dire par exemple que, dans des cabines téléphoniques, nous ne regardons pas le téléphone, mais l'extérieur de la cabine, et idem face à un distributeur d'argent, de boisson, etc.

L'espace a bien sûr aussi un impact sur ce que l'agresseur peut vous faire – et ce que vous pouvez lui faire. Tout d'abord, évitez des endroits où sont visibles et accessibles des armes potentielles. Par exemple, si vous avez peur que votre partenaire vous agresse, sortez de la cuisine, où les couteaux sont exposés à la vue de tous.

Nous avons déjà parlé de la distance de sécurité de la longueur d'un bras. Si l'agresseur est beaucoup plus grand que vous, ses bras sont plus longs que les vôtres et peuvent vous atteindre plus vite que vous ne pouvez le toucher. De même, les jambes sont plus longues que les bras, et un agresseur peut donner un coup de pied à un endroit qu'il n'atteint pas encore avec son poing. Et vice versa : vos coups de pied seront plus dangereux pour l'agresseur que vos coups de poing. Si l'agresseur entre dans notre espace, nous pouvons toutefois aussi choisir de nous coller contre lui. Cela vous semble peut-être bizarre, mais nous sommes plus en sécurité lorsque nous sommes très proches qu'à une distance moyenne. Car il est difficile de frapper avec beaucoup de force quand on est très près de la cible et qu'il est impossible de prendre aucun élan.

Un dernier point important concernant l'espace est la ligne de mire. La grande majorité des agressions sont effectuées dans une ligne droite devant l'agresseur. Un coup de poing par exemple suit cette ligne de mire. En esquivant sur le côté, nous pouvons éviter cette ligne et nous mettre un peu plus en sécurité. Il est même possible d'éviter la ligne de mire de l'agresseur en esquivant sur le côté, tout en le gardant dans notre ligne de mire en nous tournant vers lui. Ainsi, nous aurons l'avantage de pouvoir tout de suite frapper l'agresseur tandis qu'il doit d'abord se tourner vers nous avant de pouvoir nous atteindre.

GARDER L'ÉQUILIBRE

On ne nous a pas appris à garder l'équilibre. Pire, les manières de marcher et de bouger « féminines » sont la plupart du temps des mouvements en déséquilibre constant. Par exemple des pas toujours posés sur une ligne droite, voire croisés, pour éviter l'écartement des jambes, des positions assises sur une seule fesse avec les jambes jointes ou croisées aux chevilles, des positions débout avec le poids sur une seule jambe ou avec les jambes croisées… Des postures et des démarches qui nous déséquilibrent et qui grèvent notre défense physique. Mais, heureusement, il n'est jamais trop tard pour développer notre équilibre, et vous pouvez le faire sans forcément vous mettre à la planche à voile ou au skateboard.

TROUVEZ VOTRE POSITION D'ÉQUILIBRE

Prenez une position debout, avec les jambes écartées, de la largeur de vos hanches. En expirant, vous vous penchez vers l'avant sans plier les hanches et sans que vos talons ne quittent le sol, jusqu'au bout, sans perdre l'équilibre, puis revenez sur place en inspirant, à votre rythme. Après avoir plusieurs fois été jusqu'au bout vers l'avant, vous vous penchez au maximum vers l'arrière sans perdre l'équilibre tandis que vous inspirez. Recommencez plusieurs fois. Vous vous balancez ainsi entre les deux positions extrêmes de votre équilibre.

Concentrez-vous à présent sur le trajet entre les deux extrêmes : quelque part se trouve un point où il serait agréable et facile de s'arrêter. Au début, vous prenez juste conscience de ce point en passant, puis, quand vous êtes sûre de l'avoir localisé, vous réduisez votre basculement petit à petit jusqu'à finalement vous arrêter en ce point précis, votre point d'équilibre.

Vous pouvez répéter cet exercice en basculant de gauche à droite ou bien assise.

Une fois que vous avez trouvé votre point d'équilibre pour la station debout, vous pouvez encore renforcer votre stabilité en fléchissant légèrement les genoux et en basculant le bassin vers l'avant comme si vous étiez assise dans votre pantalon.

Essayez ensuite de vous déplacer et de retrouver votre point d'équilibre spontanément.

La position d'équilibre présente plusieurs avantages importants. Tout d'abord, nous sommes prêtes à réagir, que ce soit pour nous enfuir, pour parlementer ou pour nous défendre physiquement. Ensuite, c'est une position de détente qui facilite la gestion de nos émotions. Nous nous trouvons dans notre axe vertical, nos hanches et nos épaules dans le même plan. En même temps, cette position signale à l'agresseur que nous n'avons pas peur, mais que nous ne sommes pas non plus agressives. Ainsi, nous avons la surprise de notre côté parce que nous ne faisons pas de menaces ni ne prenons une attitude de guerrière kung-fu (c'est joli dans les films, mais peu pratique en réalité).

Notre équilibre n'est pas uniquement pratique pour des situations d'agression. C'est une position que vous pouvez pratiquer dans les transports en commun ou quand vous devez attendre longtemps dans une queue. Vous pouvez aussi apprendre à marcher en équilibre, c'est-à-dire les jambes un peu écartées, les genoux toujours un peu fléchis et le centre de gravité toujours entre les jambes, sur une même hauteur. Dans cette position, nous ne risquons pas de nous retrouver tout de suite à terre en cas de bousculade, nous pourrons résister, et, le cas échéant, nous aurons davantage d'options pour réagir.

L'équilibre nous permet aussi d'utiliser notre force avec une meilleure efficacité. Des coups donnés en position d'équilibre, avec ce que j'appelle la « force du centre », sont beaucoup plus forts que si nous n'utilisons que nos muscles. Si nous utilisons notre centre de gravité, en plus de nos muscles, c'est tout le poids de notre corps qui est au travail. Un grand poids peut donc constituer un grand avantage ! Chez nous, ce centre se trouve deux à trois

doigts au-dessous du nombril, près de la colonne vertébrale. Quand nous portons un sac à dos lourd ou quand nous sommes enceintes, la position de ce centre de gravité change : il est plus haut ou plus en avant, ce qui peut nous déséquilibrer plus facilement.

Le bassin, en tant que siège de la force du centre, joue un rôle actif dans tous les coups et les mouvements, c'est-à-dire qu'il se déplace avec le mouvement : si on frappe ou pousse vers l'avant, les hanches avancent aussi ; si on frappe vers le bas, on plie les genoux. On peut également dire que l'on déplace son centre de gravité. Ceci s'accompagne d'un cri et donne l'impression de traverser l'objectif par le mouvement, au lieu de nous arrêter dessus.

LIBÉRER SA VOIX ET CRIER

Notre force physique est non seulement liée à nos muscles et à la quantité d'adrénaline dans notre sang, mais aussi à la respiration et à la voix.

Crier n'est pas uniquement utile pour alerter des témoins. Le cri est un de nos principaux outils de défense physique. Pour commencer, cela surprend l'agresseur qui ne s'était sans doute pas imaginé que vous alliez vous mettre à gueuler à pleins poumons d'une manière pas franchement féminine. De plus, crier vous signale comme une « victime difficile ». Crier est aussi une stratégie pour mobiliser la force physique. Alors que la peur coupe la respiration, crier permet d'expirer, de transformer la peur en colère et de convoquer toute notre énergie : le taux d'oxygène dans le sang augmente, les muscles non nécessaires à la défense se détendent. En outre, le cri aide à concentrer sa détermination sur une cible. Ce n'est pas pour rien que les tennis/wo/men et autres sportives font des bruits incongrus au moment de frapper sur la balle, de lancer le javelot ou de soulever des poids. De même, crier augmente la capacité d'encaisser des coups lors d'une agression, car les muscles du ventre sont tendus et protègent ainsi des points sensibles. Enfin, crier est aussi une manière de nous encourager nous-mêmes et de nous sentir plus fortes, surtout si nous nous sommes entraînées aux techniques de défense physique en criant. Crions, donc.



DÉVELOPPEZ VOTRE RESPIRATION ET VOTRE DÉTERMINATION

Asseyez-vous confortablement sur une chaise. Vos deux pieds touchent le sol sans se croiser. Vos mains reposent calmement sur vos cuisses, détendues. Vous fermez les yeux et vous prenez conscience de votre corps, de tout ce que vous pouvez sentir avec votre peau, vos muscles, votre odorat. Quelle température fait-t-il ? Où votre corps touche-t-il la chaise ? Êtes-vous confortablement assise ? Quand vous vous sentez bien, prête et détendue, inspirez consciemment l'air le plus profondément possible dans vos poumons. Pour cela, il est nécessaire de remplir d'abord d'air le bas des poumons (en se remplissant, les poumons poussent le diaphragme vers le bas, ce qui provoque un petit gonflement du ventre). Celui-ci « aspire » d'abord votre souffle dans le centre énergétique du corps qui se trouve à peu près deux doigts en dessous de votre nombril. Une fois la partie basse de vos poumons remplie d'air, votre poitrine se gonfle aussi, mais sans que vous leviez les épaules. Vous utilisez ainsi toute la capacité de vos poumons. De même, en expirant, c'est d'abord votre ventre qui se vide, et ensuite la poitrine. Continuez à respirer de cette manière lentement, cherchez votre rythme. En inspirant, vous pouvez vous imaginer comment l'énergie du monde entre dans votre corps, l'oxygène dont vos muscles ont besoin pour être forts, votre cerveau pour être alerte. En expirant, vous sentez cette force et cette présence d'esprit se transformer en détermination. Avec le temps, vous pouvez combiner cet exercice avec d'autres images, par exemple un cri très fort qui quitte votre corps à chaque expiration ou un coup que vous donnez en imaginant un très fort impact sur la cible. Vous pouvez aspirer cette énergie à chaque inspiration et la collecter dans votre centre avec la détermination de l'expiration. Vous pouvez vous suggérer par exemple « j'ai tout sous mon contrôle » ou « je suis calme et centrée » en inspirant et « je suis forte » ou « j'y arriverai » en expirant.

C'est un exercice qui se prête à une répétition régulière pour une meilleure gestion des émotions ou encore pour la préparation à des situations concrètes qui provoquent du stress.

Tout le monde sait crier. La technique est simple : vous respirez avec le ventre et, à l'expiration, le diaphragme, qui soutient les poumons, se tend brusquement et expulse tout d'un coup l'air qui s'y trouve. Vous pouvez sentir le mouvement du diaphragme en mettant votre main sur le haut du ventre. Ça saute au moment où vous expulsez l'air. L'air ainsi expiré fait vibrer les cordes vocales.

Pour ne pas devenir aphone quand vous pratiquez, ouvrez bien grand la gorge. Vous pouvez trouver la bonne ouverture en bâillant : gardez cette ouverture de gorge pour crier. Essayez de parler avec la gorge bien ouverte. Vous constaterez que votre voix est un peu bizarre, comme à l'opéra, mais qu'elle est plus forte et plus grave sans aucun effort. Finalement, pour que le son puisse sortir librement, ouvrez bien la bouche.

Dans les arts martiaux, on crie « kiaï ». En principe, c'est plus facile de crier « ah » que « ih » ou autre chose, car le « a » est la voyelle qui ouvre le plus la

gorge et la bouche. Vous pouvez aussi bien crier « au feu », « lâche-moi » ou bien « non » À vous de voir ce qui vous convient le mieux.

Bien sûr, c'est de nouveau une question de pratique. Vous pouvez prévenir vos cohabitant/e/s et voisin/e/s et vous enfermer dans la salle de bains pour crier. Vous pouvez aussi aller à une manif ou à un match de foot ou à une autre compétition pour expérimenter la puissance de votre voix. En même temps, vous pratiquerez votre voix et vous perdrez la réticence féminine qu'il y a à crier. Oui, vous osez incommoder et interpeller autrui, vous êtes bien visible et vous ne vous laissez pas faire !

NOUS PROTÉGER

Pour éviter les coups, je vous ai déjà conseillé d'éviter de rester dans la ligne de mire de l'agresseur, de rester à distance ou bien de vous coller contre lui pour l'empêcher de vous blesser.

Il est également important de vous protéger contre vous-même : pour ne pas vous mordre la langue ou la lèvre, fermez la bouche. Si vous prenez un coup, expirez à ce moment-là. Cela évite que le coup comprime vos poumons et coupe votre respiration. Protégez votre tête avec vos bras en pliant un bras devant votre tête et l'autre derrière, avec les deux coudes qui pointent vers le haut. Dans cette position, vous pouvez toujours utiliser vos jambes ou frapper avec vos coudes pour vous défendre.

Vous pouvez aussi vous protéger une fois que l'agresseur vous a attrapée, qu'il vous a coincée dans une prise. La prise la plus dangereuse est l'étranglement, car notre vie est en danger immédiat. Le danger n'est pas qu'après deux, trois minutes nous étouffions peu à peu, mais que très rapidement, l'agresseur nous casse le larynx (c'est cette partie un peu dure de l'avant de notre cou par où passe l'air quand nous respirons). Et si le larynx est enfoncé, nous ne pourrons plus respirer, même si nous arrivons à nous dégager par la suite. Il faut donc absolument nous protéger le larynx en cas d'étranglement. Si ce sont des mains ou un objet filiforme qui nous étranglent, voici comment soustraire le larynx à la pression : levez les épaules le plus possible, baissez le menton sur la poitrine, ouvrez la bouche et tirez les coins des lèvres vers le bas. Vous pouvez vérifier avec vos mains : votre cou a disparu, surtout votre larynx, et tous les muscles du cou sont tendus pour mieux le protéger. Dans cette position, nous avons un air de Quasimodo, mais bon, ce n'est pas une compétition de beauté, notre vie est en danger.

Si l'agresseur nous étrangle par l'arrière avec son avant-bras, notre mouvement « Quasimodo » ne marche pas. Dans ces cas-là, nous pouvons tourner la tête sur le côté et enfoncer notre menton dans le pli du coude de l'agresseur. Notre mâchoire bloque ainsi son coude et l'agresseur ne peut pas serrer davantage son étranglement. Il est également important, quand nous sommes étranglées, d'arrêter – exceptionnellement ! – de respirer. Car si nos voies respiratoires sont bloquées et que nous tentons tout de même d'inspirer, cela crée une sous-pression dans les poumons qui peut faire très mal et induire la panique.

Un autre danger est que l'agresseur nous jette par terre, en nous bousculant ou en nous soulevant du sol. Une mauvaise chute pourrait nous blesser, voire nous faire perdre conscience, ce qui réduirait dangereusement nos moyens de défense. Pour éviter de tomber lorsqu'on nous tire ou que l'on nous pousse, le

principe est tout simple : ne pas résister brusquement à la force de l'agresseur, mais aller avec cette force. S'il nous pousse, nous allons dans le sens où il nous a poussées. S'il nous tire, nous suivons cette force, mais en exagérant le mouvement afin de déstabiliser l'agresseur qui s'attendait à une résistance. S'il tente de nous faire tomber de plus près, nous appliquons la technique de la ventouse : nous nous collons sur lui, nous l'agrippons avec nos bras, les jambes très écartées pour avoir une meilleure stabilité. Moins nous laissons d'espace entre lui et nous, plus il aura de mal à exercer sa force sur nous. Je sais que c'est assez difficile à croire quand on le lit ; essayez donc avec une amie qui vous serre dans les bras et vous secoue pour vous faire perdre l'équilibre. Vous verrez que la ventouse marche à merveille et que rester débout ne coûte que peu d'efforts.

Parfois, tomber est inévitable, voire est une bonne option. Il y a des situations où je me sens plus en sécurité par terre que debout, tout simplement parce que je ne peux plus perdre l'équilibre, que je peux utiliser mes deux jambes à la fois pour me défendre et que je suis hors de portée de main, du moins pour le moment.

Tomber donc, ça s'apprend, mais pas dans un livre. La souplesse et les réflexes nécessaires pour savoir bien tomber s'intègrent seulement par la pratique physique, par exemple dans un cours d'art martial ou d'autodéfense. Je vais cependant vous donner quelques conseils sommaires pour améliorer vos chutes. Plus nous sommes proches du sol, moins nous tombons de haut, moins dure sera la chute. C'est pourquoi il faut fléchir les genoux pour adoucir la chute. Quand nous ne tombons pas selon les règles de l'art, les blessures les plus fréquentes sont des poignets tordus ou cassés, des genoux blessés et, à partir d'un certain âge, les hanches et le fémur fracturés. Ce ne sont pas les parties idéales de notre corps sur lesquelles atterrir, tout simplement parce qu'il s'agit d'articulations, par définition plus fragiles que des os. Pour réduire le risque de blessure, il vaut donc plutôt mieux tomber sur les avant-bras que sur les mains. Et finalement, pour ne pas avoir le souffle coupé par la chute, il nous faut expirer en tombant afin que l'air ne puisse pas se comprimer à l'intérieur de nos poumons.

LES POINTS VULNÉRABLES

Parce que notre but n'est pas de mesurer nos forces à celles de l'agresseur mais de mettre le plus rapidement possible un terme à l'agression, nous concentrons nos efforts sur les points vulnérables de son corps. Les points vulnérables sont tous les endroits du corps où nous avons un impact maximal avec une force minimale. Les connaître, c'est ce qui va aussi nous permettre de nous défendre contre un agresseur plus grand et plus fort que nous.

Ah, vous allez me dire maintenant, bien sûr, le coup de genou dans les testicules ! Et je vous réponds que ce n'est pas si simple que ça. Vous verrez que les testicules sont fragiles, mais pas toujours accessibles. C'est pourquoi nous passons les points vulnérables en revue de haut en bas. Sur la tête, nous pouvons atteindre les yeux, le nez, les oreilles, les cheveux, la tempe. Juste un peu plus bas se trouve le larynx, suivi par les tétons, le plexus solaire, les côtes flottantes, les reins, l'aine. Les doigts cassent facilement. La peau à l'intérieur des bras et des cuisses est très sensible. Plus bas, nous pouvons viser le genou, le tibia, la cheville et le pied. Vous voyez qu'il y a des points vulnérables un peu partout sur le corps. Cela signifie que, quel que soit le type d'agression, nous

aurons toujours accès à au moins un point vulnérable pour stopper l'agresseur.

Mais attention, si la plupart des endroits vulnérables font très mal, cela n'empêche pas forcément l'agresseur de continuer. Nous pouvons donc frapper sur ces endroits moins pour le paralyser instantanément que dans l'espoir que la douleur lui fera changer d'avis ou lui occupera du moins l'esprit assez longtemps pour que nous ayons le temps de trouver quelque chose de plus efficace.

Frapper sur certains endroits est plus efficace que s'attaquer à d'autres – et comment s'y prendre sera expliqué plus loin. Dans le groupe des points vulnérables dits « **incapacitants** » (qui enlèvent à l'agresseur la capacité de nous agresser), nous trouvons :

La tempe : cette partie de notre tête se trouve dans le prolongement des yeux, sur les côtés, juste devant les oreilles. Sous la peau se trouvent des artères importantes qui alimentent le cerveau. En frappant dessus, nous provoquons un choc qui peut mener à l'évanouissement.

Les yeux : un agresseur aveuglé peut moins facilement nous agresser. Frapper les yeux fait très mal et désoriente la personne. Je sais que toute attaque aux yeux suscite beaucoup de réticences chez la plupart d'entre nous. Nous avons en général trop d'empathie avec un agresseur qui, lui, n'en a pas avec nous. Mais nous avons aussi parfois des images irréalistes de la fragilité des yeux : si nous y touchons ne serait-ce qu'un peu, nous nous imaginons que nous allons les crever ou les faire sortir de leur orbite. Rassurez-vous, les yeux sont beaucoup plus tenaces que ça. En cas de danger, ils se ferment automatiquement et la tête se rétracte, par réflexe – ce qui ne veut pas dire que viser les yeux serait inefficace ; c'est juste beaucoup moins sanglant que ce que nous pourrions imaginer. Si vous lui « tapez dans l'œil », l'agresseur verra des étoiles et aura mal pendant un bon moment – assez longtemps pour pouvoir vous enfuir !

Les oreilles : peut-être avez-vous déjà entendu parler de la facilité avec laquelle les oreilles se détachent du crâne. Ces histoires sanglantes ne m'intéressent pas, car je ne veux pas collectionner des oreilles – je veux me défendre ! Ce qui est beaucoup plus pratique pour nous se trouve à l'intérieur des oreilles : l'organe de l'équilibre. Si nous frappons sur les oreilles, nous pouvons perturber provisoirement le fonctionnement de cet organe de manière à ce que l'agresseur tombe facilement si nous « l'aidons » un peu.

Le larynx : j'ai déjà parlé de cette partie fragile de notre cou. Ce qui est fragile chez nous l'est aussi chez l'agresseur. Pousser, ou encore mieux frapper ce cartilage (chez les hommes la pomme d'Adam) coupe la respiration. Sans oxygène, pas d'agression. Seul problème : il y a un risque que le coup casse le cartilage en question. Si c'est le cas, l'air ne passe plus du tout, l'agresseur étouffe et meurt. Certaines situations gravissimes sont cependant assez dangereuses pour légitimer une telle défense…

Plexus solaire : si vous descendez le doigt sur votre sternum, cet os vertical entre vos seins, jusqu'à sa fin, vous vous trouverez au plexus solaire. Il s'agit d'un petit triangle juste en dessous du point où vos côtes se rejoignent. En dessous, à l'intérieur du torse, se trouvent plusieurs organes ainsi que des nerfs et des artères importantes. Un coup bien placé à cet endroit peut couper la respiration de l'agresseur, voire provoquer l'évanouissement. De toute façon, l'agresseur ne sera pas en état de continuer son agression. Malheureusement, c'est un endroit difficile à trouver car couvert par des vêtements, difficile à viser car petit. Il faudrait très bien connaître le corps humain pour toucher cet endroit

si l'agresseur n'est pas torse nu. De plus, des vêtements d'hiver ou des bourrelets peuvent amortir vos coups. Cela fait beaucoup trop de « mais » à mon goût pour vraiment miser sur ce point vulnérable.

Les testicules : les testicules, nous le savons, sont très sensibles à la douleur. Tellement sensibles qu'un coup bien placé fera s'écrouler l'agresseur à terre, voire lui fera perdre connaissance. Mais le talon d'Achille des hommes est bien caché entre les jambes. Si vous frappez par-devant, vous touchez le pénis, ce qui ne fait pas l'effet recherché. Pour taper en plein dans le mille, il faudrait frapper par-dessous, entre les jambes de l'agresseur. Il faudrait donc déjà être très proche de lui, dans la bonne position. Le problème est aussi que nos genoux sont relativement larges et ne passent pas facilement entre les jambes d'un agresseur. Essayez avec une amie : pour que vous puissiez l'atteindre sans problème d'un coup de genou à l'entrejambe, il faudrait qu'elle se mette devant vous les jambes bien écartées. Or les hommes le savent pertinemment et ne vont donc pas vous faire le cadeau d'écarter les jambes quand ils vous agressent.

Ce que vous pouvez faire par contre, c'est frapper, écraser, pincer les testicules avec les mains, qui passent plus facilement entre les jambes. Mais les testicules ne sont pas si faciles que ça à attraper : ils se trouvent dans un sachet de peau qui leur permet une certaine mobilité. Juste au-dessus, un creux dans le bassin les abrite spontanément si l'on tire sur la peau qui les entoure. C'est pourquoi il faut s'assurer de les empêcher de filer vers le haut, en pinçant les testicules du dessus et en pressant vers le bas, un peu comme quand on trait une vache. Sinon, vous aurez juste de la peau dans la main, avec un agresseur pas content du tout de l'autre côté de cette peau…

Les genoux : comme toutes les articulations, les genoux sont plus fragiles que les os. C'est seulement le point de contact entre deux os, tenus ensemble par quelques ligaments, des cartilages et de la peau. Pas de muscles ici, et les genoux d'un Schwarzenegger sont donc aussi fragiles que les miens. Ce n'est pas pour rien qu'une grande partie des blessures de sport se localise ici – et la plupart du temps, les gens se les blessent tous seuls, sans aucune influence extérieure ! Vous voyez comme ça peut être facile ! Il ne faut ni beaucoup de force ni une souplesse extraordinaire pour lever notre pied à cette hauteur. Et, une fois le genou cassé, l'agresseur ne pourra plus marcher.

Les chevilles : autre articulation nécessaire pour se déplacer, la cheville est également fragile – et très intéressante du coup comme point vulnérable. Comme les chevilles se trouvent sur une extrémité, l'effet levier est cependant moins important que pour les genoux et il est donc un peu plus difficile de les casser d'un seul coup.

En plus de ces points-là, vous pouvez blesser l'agresseur à d'autres endroits pour lui faire mal, gagner du temps et peut-être lui faire comprendre que ce n'est pas une bonne idée de vous agresser. Vous pouvez par exemple lui faire mal au tympan en lui criant dans les oreilles ou avec un bruit très fort (sifflet, alarme personnelle). Lui taper sur le nez cassera son os nasal et le fera saigner. Lui donner un coup de pied dans le tibia, ça fait mal, mais ne casse rien. Frapper ou pincer des muscles tendus, par exemple les quadriceps, est également douloureux. Vous pouvez également écraser le dos du pied de l'agresseur, tordre ou carrément casser de petites articulations comme les doigts, ou encore frapper sur ses côtes flottantes (c'est-à-dire les dernières deux paires de côtes qui ne sont fixées au sternum que par des cartilages). Une autre possibilité est encore

d'attraper sa tête par les cheveux et la frapper contre un mur, un meuble, le sol, tout ce que vous pouvez trouver. Autant de manières de sauver votre peau en profitant de la vulnérabilité de l'agresseur.

NOTRE CORPS EST UNE ARME !

Je vais vous proposer ici toute une série de manières d'utiliser votre corps comme une arme, toute une panoplie d'armes corporelles. Le problème, c'est que plus vous connaîtrez de techniques, plus vous aurez l'embarras du choix. Or, en situation d'agression, si vous avez quatre techniques de défense différentes à votre disposition, le cerveau aura besoin d'une demi-seconde pour choisir. C'est une demi-seconde de trop. Dans ce laps de temps, vous pouvez être morte. C'est pourquoi, parmi toutes les tactiques possibles, je vous conseille de choisir les deux ou trois techniques qui vous conviennent le mieux et de vous concentrer uniquement sur celles-là. Comme toujours, notre but n'est pas de faire souffrir l'agresseur – ça, c'est son problème – mais de le mettre le plus rapidement possible hors d'état de nuire. Choisissez donc plutôt des armes corporelles qui vous semblent efficaces pour toucher avec force les points vulnérables incapacitants d'un agresseur. Voici donc notre arsenal corporel, celui que nous avons toujours sur nous, que nous ne pouvons pas oublier à la maison ou laisser dans l'autre veste.

Les bras

C'est notre premier réflexe pour nous défendre : utiliser les bras pour nous protéger, pour attraper les mains menaçantes de l'agresseur, pour gifler. Tout cela n'est guère productif, car nous concentrons alors notre force et notre attention là où l'agresseur a déjà mis les siennes. C'est une perte de temps et d'énergie, car ce sont des gestes prévisibles et donc blocables, qui n'empêchent pas l'agresseur de poursuivre son agression. Dans l'optique de l'autodéfense féministe, nous ne nous défendons pas contre des mains, nous nous défendons contre toute une personne, surtout contre sa tête, car c'est de là que les ordres de l'agression viennent aux membres. Une fois que la tête est hors service, l'agresseur ne pourra plus nous agresser.

–**Les mains ouvertes** : je ne suis pas fan de la gifle, pour deux raisons : ça ne casse rien et nous n'avons probablement pas assez de force pour faire vraiment mal à l'agresseur avec une simple baffe. Par ailleurs, une gifle est vécue comme une attaque à l'honneur de l'agresseur et peut le rendre fou de rage. Par contre les mains nous permettent de piquer l'agresseur avec un ou plusieurs doigts à la fois, de le griffer ou pincer, et de lui tirer les cheveux.

–**La paume des mains** : les mains ouvertes ne servent pas seulement à attraper, griffer et pincer, nous pouvons aussi utiliser la paume pour frapper. C'est la partie de la paume la plus proche de l'avant-bras, qui pousse de manière brusque – le poignet restant élastique – contre des points vulnérables comme le nez. Avec les paumes creuses, vous pouvez aussi donner un « coup stéréo » sur les deux oreilles à la fois pour perturber le sens de l'équilibre chez l'agresseur. Pour cela, joignez bien tous les doigts comme si vous vouliez retenir de l'eau dans votre main. Vous attraperez quelque chose de plus fugitif encore – l'air.

–**Les poings** : beaucoup de femmes n'ont jamais appris à bien serrer leur poing. Voici la recette. Vous enroulez bien les quatre doigts de manière que vos ongles ne coupent pas dans la chair de la paume. Vous pliez le pouce et vous le rangez sur le côté des doigts (ni au-dessus ni dedans !). Tous les doigts sont

serrés et le poignet est bien droit pour éviter qu'en frappant vous vous fassiez mal.

Le poing peut être utilisé de différentes manières ; ma préférence va au « poing marteau » pour frapper contre tous les points vulnérables accessibles. Comme son nom l'indique, nous utilisons le poing comme un marteau, de haut en bas, et c'est la partie charnue, moins sensible, du côté du petit doigt qui frappe. C'est idéal pour toucher le nez. Le même poing marteau peut aussi être utilisé en horizontal. Pour cela, vous mettez votre poing contre votre épaule opposée, la partie charnue du côté du petit doigt vers l'avant et vous écartez bien les jambes pour un meilleur équilibre. Avec une rotation dans les hanches, vous lancez votre poing dans un arc de cercle droit vers l'avant pour toucher la tempe, la gorge, les côtes flottantes ou tout autre point accessible.

–**Les coudes** : le coude est fragile, comme toute articulation. C'est pourquoi nous l'utilisons pour frapper uniquement contre des points vulnérables mous, par exemple le plexus solaire quand nous sommes agressées par-derrière. Une des parties les moins vulnérables du coude est le cubitus. C'est l'os qui mène du coude vers le poignet, côté du petit doigt. Près du coude, cet os est très dur et peu sensible à la douleur si nous le dégageons en étendant la main (serrer le poing fait sortir un muscle qui cache alors le cubitus). Avec un bras plié, nous pouvons l'utiliser pour frapper à l'horizontale, avec une rotation de l'épaule et des hanches à la fois.

Les jambes

Les jambes sont plus longues que les bras et quatre fois plus fortes. Par ailleurs les coups bas sont beaucoup plus difficiles à repérer et à bloquer. Ne pas les utiliser serait faire un cadeau à l'agresseur – et ce n'est pas ce que nous voulons, n'est-ce pas ? On va lui donner autre chose ! N'essayez pas de faire des coups de pied spectaculaires à hauteur de tête. Non seulement c'est difficile à apprendre et à réaliser, mais c'est aussi peu efficace, voire dangereux pour vous. Voici quelques armes corporelles que je considère comme beaucoup plus pratiques.

–**Les genoux** : le genou est un point vulnérable, mais en même temps, nous pouvons l'utiliser comme arme pour frapper sur des points vulnérables, par exemple les testicules (s'ils sont accessibles) ou la tête (que nous avons tirée par les cheveux à la bonne hauteur). Même quand nous nous retrouvons par terre, à côté de l'agresseur, les genoux sont utiles pour frapper partout où nous pouvons, les reins, le plexus solaire, les testicules…

–**La plante des pieds** : c'est l'arme idéale pour donner un coup dans la région basse de l'agresseur, par exemple les tibias, ou encore mieux, le genou. Pour agrandir la surface et donc la probabilité de toucher, tournez le pied dans une position horizontale en pointant les orteils vers l'extérieur (à droite pour votre pied droit, à gauche pour votre pied gauche). Levez ensuite votre jambe pliée devant votre corps et poussez votre pied à travers le genou de l'agresseur, frontalement ou de côté. Vous pouvez aussi tourner les orteils vers l'intérieur, ce qui vous permet de donner un coup latéral avec le tranchant de votre plante de pied. Dans les deux cas, je vous conseille de viser le genou de l'agresseur et de le traverser avec toute votre détermination et toute votre force, en criant.

–**Les talons** : nos talons sont des véritables marteaux. Ce sont eux qui atterrissent à chaque pas que nous faisons ; ils ont donc l'habitude de supporter des chocs. Nous pouvons les utiliser pour frapper sans crainte de nous blesser. Avec les talons, il est possible de pousser droit vers le bas, par exemple en

donnant un coup sur le dos du pied. En gardant la jambe droite, nous pouvons aussi frapper en levant toute la jambe comme si c'était un marteau, par exemple sur la cheville de l'agresseur.

La tête

N'oubliez surtout pas cette arme-ci ! Non seulement notre cerveau s'y trouve, qui nous donne toutes ces bonnes idées de défense. En plus, la tête est dure et peut servir comme arme corporelle, de diverses manières.

–**La mâchoire et les dents – mordre** : le muscle de la mâchoire est l'un des plus puissants du corps humain. Vous pouvez mordre l'agresseur pour lui faire mal, par exemple dans un muscle tendu ou dans une main. Mais attention, en mordant, vous risquez de vous infecter par le contact entre le sang de l'agresseur et une éventuelle blessure de votre gencive (VIH, hépatite et autres saloperies). Un risque que vous pouvez réduire très simplement en mordant là où il y a des vêtements – ça fait tout aussi mal.

–**Avec la tête. Le coup de boule** : c'est une technique difficile à anticiper et à bloquer car elle est rapide et peu visible. Mais frapper avec notre chère tête, ça risque quand même de nous faire mal aussi. C'est pourquoi il y a quelques règles. Nous frappons avec une partie dure de la tête, par exemple les coins du front ou avec l'arrière de la tête, sur quelque chose de mou, par exemple le nez de l'agresseur. Et nous évitons de frapper sur la bouche et les dents de l'agresseur pour ne pas nous blesser.

–**Cri** : je vous ai déjà parlé des bienfaits du cri, mais ce qui est un avantage supplémentaire, c'est que cela fonctionne à toutes les distances. Et de tout près, si vous criez directement dans l'oreille de l'agresseur, ça lui fera mal aux tympans.

Tous ces coups isolés n'ont probablement pas assez d'effet par eux-mêmes pour mettre fin à une agression. Réfléchissez alors comment vous pourriez les combiner, faire des enchaînements. Essayez d'alterner des coups portés en haut et en bas du corps de l'agresseur pour mieux le déconcerter. Car chaque coup attirera son attention là où ça fait mal.

Dans la séquence agression/autodéfense, il sera sans doute d'abord nécessaire de faire quelque chose pour nous protéger, par exemple en esquivant. Ensuite, nous pouvons commencer par donner un coup pour détourner l'attention de l'agresseur, par exemple sur le nez. Et puis encore un, ailleurs, pour l'incapaciter, pour le mettre hors d'état de nuire. Faites-vous des films dans votre tête avec vous dans le rôle de l'héroïne. Tout se passe au ralenti, ce qui vous permet de, peu à peu, développer votre vitesse de réaction et les bons réflexes.

Voici encore quelques règles générales pour rendre votre défense physique encore plus efficace. Tout d'abord, il faut se défendre immédiatement. Si nous nous voyons dans la nécessité de nous défendre physiquement, c'est que nous avons essayé beaucoup d'autres stratégies auparavant, mais sans succès – ou que nous sommes totalement prises au dépourvu. Il est donc clair que l'heure est grave et qu'il ne faut surtout plus nous retenir. Nous donnons tout et tout de suite, car cela laisse moins de contrôle à l'agresseur. C'est une bonne idée de crier même avant de frapper. Cela donne à l'agresseur l'occasion de se retirer avant qu'il soit punissable pour un crime, et alors qu'il n'a pas beaucoup à perdre en renonçant. Pour notre sécurité, il vaut mieux être la première à frapper – pas de fausse modestie – car si nous avons de l'avance sur l'agresseur,

nous aurons probablement moins à encaisser en retour.

Nous nous défendons sans compromis. Nous utilisons toute notre force dans tout ce que nous faisons, que ce soit crier, courir ou frapper, car, ici, notre vie est en danger. Nous devons éviter à tout prix de laisser le contrôle de la situation à l'agresseur, par exemple en nous laissant emmener à un autre endroit, plus confortable pour l'agresseur ou en nous laissant enfermer ou ligoter. Nous ne voulons pas être à sa merci. Le mieux est de le rouer de coups de toutes parts en avançant pour le forcer à la retraite. Nous nous défendons jusqu'à la fin, c'est-à-dire jusqu'à ce que nous soyons en sécurité, quand la situation est terminée. Il ne faut pas se laisser distraire par nos pensées et observations sur l'agresseur et ses réactions, par exemple s'il crie de douleur. Nous nous concentrons sur un seul objectif : nous en sortir vivantes. Ne croyez pas un agresseur qui fait semblant d'être blessé, mais qui reste debout. Ne le croyez pas non plus s'il promet d'arrêter. Tant qu'il parle, tant qu'il est encore debout, tant qu'il est encore capable de nous agresser, nous ne sommes pas encore tirées d'affaire.

SE LIBÉRER

L'agresseur vous a bloquée en vous faisant une prise. Peut-être avez-vous manqué les quelques moments propices où vous auriez pu mettre un terme à l'agression avant qu'elle n'empire ; peut-être l'agresseur vous a-t-il prise au dépourvu ; peut-être encore s'agit-il d'un proche ayant abusé de votre confiance. Peu importe. Il vous faut avant tout vous sortir de là.

> UTILISEZ VOS ÉMOTIONS !
> Quand il est nécessaire de nous défendre physiquement, notre corps répond à cette situation avec des émotions fortes, la peur ou la colère. Nous n'avons bien sûr pas le choix si c'est de la peur ou de la colère que nous allons ressentir. Mais quand c'est la peur, nous sommes en danger de rester paralysées par la panique. Nous pouvons transformer la peur en colère pour être sûres de rester capables d'agir et pour mobiliser des forces inimaginables. Prenez donc l'habitude de vous parler (intérieurement) pour vous encourager, pour vous féliciter quand vous avez placé un bon coup, pour vous fâcher contre ce salaud qui vient vous agresser. Mettez-vous en colère parce qu'il est insolent : « Pour qui est-ce qu'il se prend, ce type ? ! Pas avec moi ! ! ! » Si vous n'arrivez pas à vous mettre en colère pour vous-même, pensez alors à vos proches et comment ils souffriront si quelque chose vous arrive. Respirez profondément pour centrer votre force, pour la laisser couler librement dans tout le corps. Et criez un vrai cri de guerre qui va faire trembler votre agresseur !

Pour nous libérer d'une prise, nous devons avant tout sortir de la logique de l'agresseur. Lui se concentre sur son agression, il investit sa force mentale et physique dans sa prise. Nous ne sommes pas obligées d'être d'accord, de suivre sa logique. Nous nous concentrons sur nos propres moyens : qu'est-ce qu'il nous reste de libre pour nous dégager ? Je parle bien sûr des armes corporelles. Peu importe comment un agresseur nous attrape, il ne peut pas bloquer au même moment la tête, les deux bras et les jambes. Il y a donc toujours au moins une ou

deux armes corporelles libres avec lesquelles nous pouvons atteindre plusieurs points vulnérables. Le but est, comme toujours, de mettre l'agresseur hors d'état de nuire.

-Je reviens ici sur **l'étranglement**, parce que c'est une prise vraiment dangereuse. Vous vous rappelez comment vous protéger d'un étranglement ? Une fois protégées, nous pouvons aussi nous libérer. Pour ce qui est des étranglements avec les mains, il y a un moyen très facile : vous tendez un bras tout droit vers le haut et vous tournez sur place de manière que votre bras levé coince une des mains de l'agresseur contre votre cou. L'agresseur doit vous lâcher, sinon il aura le poignet tordu. Cela marche aussi bien contre les étranglements par-devant que par l'arrière. Bien sûr, quand vous pivotez sur place, il s'agit d'un mouvement brusque, pour ne pas laisser à l'agresseur le temps d'adapter sa prise.

-Pour **les étranglements avec le bras**, nous devons, après nous être protégées, détourner son attention afin de préparer notre libération. Pour cela, un coup de talon sur le pied, un coup de coude vers l'arrière ou encore une bonne pincette dans les testicules feront l'affaire. Une fois que l'agresseur pense « aïe ! », vous pouvez vous dégager en tirant son coude avec les deux mains vers le bas, tout en tournant dans la direction du bras qui vous étrangle. Ainsi, vous enlevez à l'agresseur l'appui de votre épaule, et son bras lâchera plus facilement votre cou.

Ces petites techniques nécessitent un peu de pratique : proposez donc à une amie une petite session de libérations et observez tout ce que vous pouvez encore faire quand vous pensez que vous ne pouvez plus rien faire !

SI VOUS ÊTES À TERRE

Être par terre n'est pas nécessairement un désavantage car nous y sommes relativement loin des mains d'un agresseur qui est debout et nous pouvons le tenir à distance avec nos deux jambes longues et fortes. Les genoux de l'agresseur sont juste à la bonne hauteur pour que nous les cassions, les testicules peut-être aussi, et, s'il se penche vers nous, nous pouvons également lui donner un coup de pied dans la tête. De plus, une fois au sol, nous ne pouvons plus perdre l'équilibre. Il se peut donc que nous ayons choisi de nous mettre par terre par mesure de sécurité. C'est tant mieux ! Mais une autre possibilité est que ce soit l'agresseur qui nous ait mises à terre. Soyons claires ici : dans ce type de situation, il y a un risque de viol, voire pire.

Si nous nous retrouvons dans cette situation, c'est que nous avons été prises totalement par surprise, peut-être parce que l'agresseur est un proche en lequel nous avions trop confiance. Mais ce n'est pas pour autant que nous allons nous mettre à culpabiliser et à ne plus rien faire ! Même quand nous nous retrouvons par terre contre notre gré, la situation n'est pas encore désespérée. Au sol, se mettre sur le côté est préférable à se retrouver sur le dos, parce qu'une position latérale permet une plus grande flexibilité dans les mouvements et offre moins de surface vulnérable à l'agresseur.

Vous êtes au sol et l'agresseur n'est pas encore sur vous. Il faudra attendre qu'il se trouve à la bonne distance pour l'attaquer. Contrairement aux techniques debout, ici, c'est la longueur de vos jambes qui compte, pas celle de vos bras. Dès qu'il a franchi le cercle de ce diamètre, vous lui donnez des coups de pied dans le genou, les testicules ou la tête, tout en restant en position latérale. Bien

sûr, cela implique que seule la jambe du dessus peut frapper, l'autre vous servant d'appui pour votre stabilité. Vous donnez des coups jusqu'à ce que l'agresseur tombe à son tour et vous vous assurez ensuite qu'il ne peut pas se relever. Pour cela, vous le frappez encore avec vos jambes ou, s'il est suffisamment près, avec vos poings, vos coudes, etc. Pour vous relever en évitant que l'agresseur ne vous fasse tomber à nouveau, vous vous mettez à quatre pattes, en vous éloignant en ligne droite de l'agresseur et en ne vous mettant debout qu'à une certaine distance. Ainsi, si jamais il vous attrape une jambe avec la main, il ne pourra pas vous faire tomber et vous pourrez la libérer facilement en la secouant fort.

Si vous vous retrouvez par terre avec l'agresseur déjà sur vous, ça commence à être plus compliqué. Vous pouvez encore toucher certains points vulnérables avec vos armes corporelles, mais le choix est déjà plus réduit. Pour vous dégager, déséquilibrez-le en utilisant la force de votre bassin. Pliez une ou deux jambes que vous utilisez comme appui, puis poussez d'un coup sec avec votre bassin vers le haut. Vous pouvez renforcer cette défense en frappant l'agresseur au même moment ou en lui attrapant la tête, par exemple par les cheveux, pour la faire tourner – le corps devra suivre. J'avoue que ce sont les situations les plus difficiles. Il existe des techniques de libération spéciales « au sol », mais qui sont trop complexes pour que je puisse les expliquer par écrit. Il faut les avoir pratiquées physiquement pour comprendre comment elles fonctionnent. Si vous voulez absolument apprendre à vous dégager de ces situations d'agression au sol, inscrivez-vous vite à un cours d'autodéfense ! Mais je peux aussi vous rassurer : nous avons beaucoup de moyens pour éviter d'en arriver là, moyens que vous allez utiliser avec d'autant plus de détermination qu'ils vont vous permettre de ne pas vous retrouver coincées au sol !

UTILISER DES OBJETS COMME ARMES

Aucune nécessité de vous armer jusqu'aux dents pour vous défendre. Tout d'abord parce que la plupart des armes blanches et à feu ne sont pas des armes de défense, mais d'attaque. Ensuite parce que les quelques armes de défense – dans la plupart des cas spécialement conçues pour les femmes – nuisent à notre créativité et à notre confiance en nos propres moyens. Nous concentrons tous nos efforts sur cette arme et nous ne voyons pas toutes les autres occasions d'incapaciter un agresseur, avec juste un ou deux coups bien placés. Les armes de défense pour femmes sont d'ailleurs interdites dans beaucoup de pays (bombes lacrymogènes, etc.), même si je rencontre régulièrement des agents de police qui conseillent aux femmes d'en porter et de commettre un acte illégal. En même temps, les armes pour femmes sont peu efficaces. Elles ont en commun de vouloir stopper un agresseur sans le blesser à plus long terme. Est-ce un hasard si ce sont là les armes d'une femme prévues par notre société ? Pourquoi ne propose-t-on pas aux banques de protéger leur argent juste avec une petite alarme, du gaz lacrymogène ou en faisant puer leur argent ?

Tant que vous ne savez pas utiliser une arme, je vous conseille de ne même pas essayer : vous risquez de vous faire mal, de perdre l'arme et donc d'en fournir une à votre agresseur, de l'utiliser de manière inefficace au lieu de vous servir de vos armes corporelles beaucoup plus fiables.

Même menacer un agresseur avec une arme me paraît inutile. Pourquoi renoncer à l'avantage de la surprise ? Et soyons honnêtes : combien de films

avons-nous vus où une femme menace (en tremblant bien sûr) un homme avec une arme et n'ose pas l'utiliser en fin de compte ? Eh bien, les agresseurs ont vu les mêmes films, et je doute que notre menace soit convaincante. Par ailleurs, au point de vue légal, vous allez compliquer votre cas pour la légitime défense si vous vous défendez avec une arme. En effet, plus votre arme est dangereuse, plus vous êtes responsable de ce qui arrive à l'agresseur.

Puisque tout objet peut être utilisé comme arme, je vous propose plutôt de développer votre créativité pour pouvoir profiter de n'importe quel objet à portée de main. Avec un objet qui se trouvait fort heureusement là au moment de l'agression, vous pouvez évidemment frapper l'agresseur. Si l'agresseur s'en saisit, continuez à tenir ferme pendant une seconde et puis lâchez-le brusquement, voire poussez soudainement l'objet dans le sens de l'agresseur pour le déséquilibrer. Mais tout dépend aussi du type d'objet que vous avez à disposition. Voilà une petite liste – non exhaustive :

–Objets lourds : vous pouvez par exemple pousser une commode devant la porte pour bloquer l'accès à l'agresseur, ou encore faire basculer une étagère, sur l'agresseur lui-même, ou pour lui barrer la route.

–Objets mi-lourds : grâce à la force mobilisée par l'adrénaline, vous pourrez soulever de petits meubles et les jeter sur l'agresseur. Ce genre d'objets est aussi utile pour casser une vitre afin d'attirer l'attention et pour qu'on entende vos cris « au feu » dans la rue.

–Objets légers : nous avons tous et toutes le réflexe d'attraper les objets qu'on nous lance – si l'agresseur n'est pas blessé par l'objet que vous lui balancez à la figure, au moins il l'attrapera et aura les mains occupées, pendant que vous pouvez tranquillement lui casser le genou. Même des objets inoffensifs comme une écharpe ou un coussin feront l'affaire.

–Objets grands : des chaises, de grands cadres et autres vélos peuvent vous servir de bouclier en les tenant entre vous et l'agresseur. Vous pouvez bien sûr aussi les lui jeter sur les pieds et courir vous mettre en sécurité.

–Objets pointus : nous avons souvent des stylos-bille, clés, limes à ongles, etc. à portée de main, donc pourquoi ne pas les utiliser pour attaquer l'agresseur aux yeux et à la gorge ? D'autres objets sont moins clairement utilisables comme armes : classeurs, boîtes, livres, pochettes de CD, cadres… Mais avec leurs bords ou leurs coins, vous pouvez presser contre la gorge de l'agresseur.

–Objets avec poignée : non seulement le classique rouleau à pâtisserie, mais toute casserole, sac à main, outil de bricolage peut devenir une arme entre nos mains. Donnez des coups directs plutôt que des coups balayants d'un côté à l'autre, et tenez l'objet à deux mains.

–Objets chauds ou froids : pourquoi ne pas arroser l'agresseur avec votre café brûlant ou votre limonade avec glaçons ? Ou si vous êtes agressée en faisant la cuisine, n'oubliez pas l'eau ou l'huile bouillantes.

–Objets agressifs : surtout, en cas d'agression à la maison, nous avons un choix cornélien entre décape-four, eau de javel, poudre à lessiver, insecticide, extincteur, déodorant ou spray pour les cheveux. Vous pouvez en jeter ou en vaporiser dans les yeux de l'agresseur – cela va l'occuper avec lui-même pendant un bon moment.

–Objets tout petits : de la monnaie, de la terre de vos pots de fleurs, du sable à côté d'un chantier, du piment ou d'autres ingrédients de cuisine en forme de poudre, tout cela bloquera également la vue d'un agresseur.

–Objets en forme de corde : fouettez l'agresseur comme Zorro, toujours

vers son visage. Ou agitez votre objet en lui faisant une sorte de « huit couché » (le symbole de l'infini) devant les yeux pour qu'il ne voie pas venir votre coup de pied. Vous pouvez utiliser des ceintures, des vêtements, des chaînes…

–Objets en forme de bâton : un balai, un parapluie, une pompe à vélo sont, la plupart du temps fragiles, et les utiliser pour frapper ou bloquer frontalement aurait pour seul effet de les casser. Il vaut mieux prendre un tel objet à deux mains, une main à chaque bout, de sorte qu'un petit bout dépasse les mains de chaque côté. Vous pouvez utiliser ces objets pour dévier un coup avec un mouvement d'essuie-glace. Vous pouvez aussi piquer tout droit vers l'avant sur des points vulnérables ou encore frapper avec le bout le plus court, qui est plus solide.

Regardez chez vous à la maison, dans vos poches ou dans votre sac tout ce que vous pouvez trouver pour vous défendre. Avec une telle panoplie d'armes potentielles autour de vous, vous n'avez pas besoin de toujours porter sur vous un objet particulier destiné à vous défendre. Il y aura bien quelque chose à portée de main que vous pourrez utiliser à votre avantage. Toutes les idées sont bonnes ! D'autant plus que la défense avec un objet qui est là par hasard cause beaucoup moins de problèmes juridiques pour la légitime défense que si vous portez exprès tel ou tel objet sur vous, même s'il ne s'agit pas d'une arme proprement dite. C'est l'intention qui compte.

QUAND VOUS ÊTES AGRESSÉE AVEC UNE ARME

Malheureusement, il se peut aussi que ce soit l'agresseur qui ait un objet, ou pire, une arme, entre les mains.

Dans ces cas-là, comme toujours, nous respirons d'abord profondément pour nous calmer et nous évaluons le plus lucidement possible quelles sont nos alternatives. C'est une bonne idée de se préparer psychologiquement à voir du sang, soit le sien, soit le nôtre, et à continuer à nous défendre même si nous sommes blessées. Mais ne croyez pas que l'agresseur a une arme avant de l'avoir vue ! Essayez d'abord d'évaluer les intentions de l'agresseur. S'il a une arme et qu'il veut vous dépouiller, donnez-lui ce qu'il veut sans discuter, mais en jetant loin l'argent ou les clés de la voiture pour pouvoir vous enfuir en criant et en courant dans l'autre sens. Quand l'agression a comme seul objectif de vous faire mal d'une manière ou d'une autre, je vous conseille de vous défendre, immédiatement et sans aucun compromis. C'est vous ou lui ! Vous pouvez toujours aussi prendre le parti de céder à l'agresseur, du moins temporairement, pour survivre ; mais attention : attendre un meilleur moment peut être un leurre, car plus la situation dure, plus l'agresseur s'attendra à une riposte. N'oubliez pas que tant que l'agresseur ne fait que vous menacer, il n'a pas encore pris la décision d'utiliser son arme ; peut-être la situation ne le lui permet pas encore. Si vous attendez le « bon moment » pour vous défendre, vous risquez de laisser passer cette première hésitation de sa part, ainsi que l'avantage de la surprise. Et certaines choses sont de toute façon trop dangereuses pour que je puisse vous les conseiller. Même face à une arme, il faut absolument éviter tout ce qui limite vos capacités de défense : vous laisser enfermer, ligoter, emmener ailleurs…

S'il s'agit d'une arme à feu, tout dépend de la distance entre vous et l'agresseur. S'il est trop loin pour que vous puissiez l'atteindre avec vos bras ou

jambes, vous n'avez plus qu'un seul choix : courir en zigzag, chercher à vous mettre à l'abri et espérer qu'il vise mal. À plus courte distance, tentez de vous placer hors de sa ligne de mire, par exemple en faisant un pas sur le côté ou en tombant à terre. Vous pouvez frapper sur la main qui tient l'arme pour la faire tomber ou vous pouvez attraper cette même main pour contrôler ce que l'agresseur fait, tout en le rouant de coups par ailleurs, toujours avec les armes corporelles qu'il vous reste. Désolée, mais il n'y a pas de recettes miracles. Quoi que nous fassions, il y aura toujours de grands risques d'être blessées. Heureusement, ce genre d'agression est assez rare.

Les armes blanches sont déjà un peu plus faciles à stopper, tout simplement parce que l'agresseur doit s'approcher de nous pour pouvoir nous blesser. Et s'il est assez proche pour nous poignarder, cela veut aussi dire que nous sommes assez proches pour l'incapaciter… Le tout est d'agir avant lui. Tout d'abord, tentez de garder la distance en utilisant bien l'espace autour de vous, par exemple en mettant une table ou une voiture entre lui et vous. Il ne pourra pas vous attaquer directement et devra faire le tour. Chaque seconde qu'il devra attendre pour attaquer peut le décourager, car il risque d'être vu, interrompu. Tentez de prendre n'importe quel objet en main pour le tenir entre vous et l'agresseur, un sac, un coussin ; poussez une chaise dans ses jambes pour qu'il trébuche. Dans la mesure du possible, frappez-le avec un objet à distance, avec votre ceinture, foulard, votre sac… Essayez de le toucher au visage ou, si vous avez un objet plus lourd et plus dur à votre disposition, de frapper la main qui tient le couteau pour le désarmer. Utilisez des objets comme bouclier pour dévier les coups de couteau. Et si tout cela n'est pas possible ou ne porte pas de fruits, attrapez la main qui tient l'arme par le côté, c'est-à-dire en mettant votre torse hors de la ligne d'attaque de l'agresseur. Ainsi, si vous recevez un coup de lame, au moins ce ne sera-t-il pas mortel. Le but n'est pas de désarmer l'agresseur avec une clé comme dans les films – ça ne marche qu'après des années d'entraînement ! Le tout est de garder le contact avec la main armée pour contrôler ce qu'elle fait, pendant que vous tentez de mettre l'agresseur hors d'état de nuire avec les armes corporelles qui restent libres, la tête et les jambes.

Si vous parvenez à le désarmer et que vous vous retrouvez avec son arme dans les mains, je vous conseille de ne pas l'utiliser, mais de la jeter le plus loin possible. Pas du tout parce que je pense que les armes, ce n'est pas pour les femmes, mais parce que je crois que peu nombreuses sont les lectrices qui ont appris à manier une arme à feu ou une arme blanche. Or une arme reste peu efficace tant que l'on ne maîtrise pas la technique de son maniement. Dès lors, qu'allez-vous faire avec l'arme en question ? Le menacer ? J'ai déjà expliqué que je trouve cela peu crédible. Il vous faudra sans doute utiliser cette arme, et le blesser un petit peu ne suffira pas. Tout simplement parce que, dans le feu de l'action, l'agresseur est saturé d'adrénaline, comme vous aussi d'ailleurs. Si vous lui tirez dans la jambe ou si vous lui plantez un couteau dans le bras ou dans le ventre, il ne le sentira peut-être même pas et aura tout le temps pour vous trucider. Il faut savoir très, très bien viser pour mettre quelqu'un hors d'état de nuire avec une arme à feu sans le tuer tout de suite. Si vous n'avez pas envie de le tuer, je vous conseille donc chaudement de jeter l'arme le plus loin possible. Au moins, de cette manière, vous n'avez pas à vous soucier de ce que l'agresseur fera s'il vous désarme. Et, s'il va chercher l'arme, ça vous donnera le temps de vous enfuir ou de faire autre chose.

En moyenne, l'agression sexiste est non armée. Je suppose que la raison tient, comme souvent, aux stéréotypes. Un homme se sent d'emblée plus fort qu'une femme. S'il agresse une femme pour lui montrer qui est le maître, ce serait une honte pour lui d'avoir besoin d'une arme pour prendre le pouvoir sur elle. Par contre, les femmes lesbiennes, noires, handicapées ou autrement différentes sont non seulement agressées plus fréquemment que les autres, mais aussi plus brutalement et plus souvent avec une arme. Peut-être parce que les agresseurs croient que toutes les femmes qui sortent de l'image ordinaire de la fille sage, docile, blanche, disponible pour Môssieur, seraient moins féminines, donc plus masculines, donc plus dangereuses. C'est aussi pourquoi ce chapitre-ci et les paragraphes suivants concernent peut-être davantage les lesbiennes, blacks, etc. que madame Toutlemonde.

QUAND IL Y A PLUSIEURS AGRESSEURS

Je suis d'accord : ça devient de moins en moins joyeux ici, dans ce livre. Tout ce qu'on doit s'imaginer faire à quelqu'un, toute cette brutalité, les armes, et maintenant encore ça en plus ! Malheureusement, il est nécessaire d'envisager cette possibilité de plus près, parce que cela arrive, même si c'est beaucoup moins fréquent que les agressions par une seule personne. Tout d'abord, quand je parle d'une agression par plusieurs agresseurs, je ne tiens pas compte d'un contexte bien précis qui est celui de la criminalité organisée. Tout simplement parce qu'il n'y a pas grand-chose à faire face à un groupe de tueurs professionnels. Et aussi parce que c'est quand même très rare et qu'en général ce n'est pas en agressant des inconnues dans la rue que ces gens gagnent leur vie.

La plupart des agressions par un groupe sont liées au marquage du territoire par des jeunes hommes, souvent en situation d'exclusion sociale et économique. C'est peut-être leur seule façon de se sentir être quelqu'un, que d'agresser d'autres gens. Mais ce n'est pas pour autant que nous nous laisserons faire ! Ces groupes de jeunes sont très homogènes, les normes du groupe sont fortes et ont l'objectif de défier les normes d'une société dans laquelle ils ne voient pas de place pour eux. Si nous entrons dans leur territoire et ne correspondons pas à leurs valeurs – en étant femmes, lesbiennes, noires, différentes d'une manière ou d'une autre –, cela peut déclencher de la violence. Heureusement pour nous, il s'agit souvent d'agressions spontanées – il y a une occasion et ils sautent dessus sans trop réfléchir. C'est-à-dire qu'ils n'ont pas préparé leur coup, qu'ils n'ont pas réparti les tâches ni distribué les rôles. Et c'est quelque chose qui nous sera utile.

Tout d'abord, évitez toute confrontation directe. Évitez aussi de vous retrouver au milieu du groupe ; si vous parlez avec quelqu'un dans le groupe, gardez les autres à l'œil pour ne pas être entourée à l'improviste. Même un mur peut vous permettre de vous protéger, du moins d'un côté, en plus de vous donner un peu de stabilité. Montrez que vous les acceptez et que vous les respectez en tant que personnes (ne les tutoyez pas, même s'ils sont mineurs). Surtout quand vous êtes obligées de passer régulièrement à cet endroit, parlez à des membres du groupe quand ils sont seuls ou moins nombreux – cela crée déjà un lien, vous ferez un peu plus partie du décor et donc un peu moins « tache » dans leur territoire. Si vous connaissez leurs noms, vous pouvez les interpeller, et les rendre ainsi personnellement responsables du groupe. Montrez votre respect au groupe

entier en le saluant avec sérieux, sans sourire et sans montrer votre peur. En les saluant la première vous prenez l'initiative et vous les surprenez déjà. Le temps qu'ils réfléchissent à leur réponse, vous êtes déjà passée.

Si vous avez peur de provoquer un groupe par un regard direct et sans peur, sachez que ce n'est pas le fait que nous nous montrons fortes et visibles, mais que nous sommes femmes, blanches, noires, lesbiennes, handicapées, jeunes, vieilles, etc. qui provoque les agresseurs. Toutes les recherches démontrent qu'un comportement sûr de soi et assertif est la meilleure stratégie pour se sortir d'agressions commises en groupe. Ne vous arrêtez pas, sauf pour parler à des connaissances ou pour désamorcer la situation. Ne vous laissez pas provoquer par les insultes ou autres manques de respect, car ils cherchent probablement une excuse pour vous agresser physiquement. Quand il s'agit d'un groupe que vous ne connaissez pas, cherchez le membre qui semble le moins d'accord avec l'agression et parlez-lui calmement : qu'est-ce que ça leur apporte d'agresser une fille qui est toute seule ? Est-ce qu'il voudrait qu'un groupe traite comme ça sa copine ? Ainsi vous vous humanisez dans son regard, vous semez le doute et la dissension dans le groupe. À part parler, vous pouvez également chercher de l'aide, vous rapprocher d'autres personnes à proximité, vous mettre en sécurité, chercher un objet pouvant servir d'arme et, si la défense physique devient inévitable, attaquer la première. Ce n'est guère encourageant pour des membres d'un groupe de voir que l'un d'entre eux a déjà été blessé, et que vous attaquer a un prix. Plus un groupe est grand, plus ses membres sont lâches.

QUAND VOUS ÊTES PLUSIEURS AGRESSÉ/E/S

Au moment même d'une agression, il est trop tard pour se mettre d'accord sur qui fait quoi. Je vous conseille d'évoquer la question avec vos proches en amont : comment réagir si l'on vous agresse ensemble, à la maison ou dans la rue ? Décideriez-vous de fuir ensemble ? Si c'est le cas, il faudra vous donner la main et ne pas vous séparer pour éviter que le ou la plus lent/e ne se retrouve seul/e face à l'agresseur. Vous partageriez-vous plutôt les tâches ? Qui se sent alors la plus apte à chercher de l'aide ? Qui peut plus facilement garder son calme pour parler à l'agresseur ? Qui sait le mieux frapper ? Si vous décidez de vous défendre toutes et tous ensemble, comment vous positionnez-vous pour ne pas vous gêner les un/e/s les autres ?

Une petite remarque encore à propos de l'alcool et des autres drogues. Ces substances sont un facteur de risque non négligeable dans certains types d'agressions, par exemple la violence sexuelle collective. Ceci parce que ces produits abaissent notre capacité à évaluer correctement un danger, réduisent notre rapidité de réaction, et amoindrissent notre capacité de défense. De plus, certains hommes peuvent prendre excuse de votre état second pour vous agresser. Quatre jeunes hommes sur dix pensent qu'il est acceptable de violer une fille qui est saoule. Donc : si vous voulez consommer des drogues, choisissez bien où, quand et en présence de qui vous le faites. Lors d'une fête, organisez-vous avec des copin/e/s. Si vous pouvez désigner un Sam (« celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas »), un Bob ou une Bobette pour vous reconduire à la maison en sécurité, pourquoi pas aussi désigner une personne dans votre groupe qui reste à jeun et veille à ce qu'il n'arrive pas de mésaventures à ses ami/e/s pendant la soirée ? Car si tout le monde est dans la lune, qui vous entendra crier, qui viendra à votre aide si vous vous défendez contre une agression sexuelle ou

autre ?

Voilà, nous sommes à la fin de ce que je considère essentiel pour l'autodéfense. Comme je vous l'ai déjà dit au début de ce chapitre, pour apprendre à utiliser tous ces trucs et astuces, il ne suffit pas de lire ce livre. Entraînez-vous mentalement pour acquérir des réflexes plus rapides. Participez à un cours d'autodéfense pour pratiquer avec d'autres femmes et apprendre ensemble à sauver votre peau. C'est joyeux et ça donne de la confiance en soi !

Cet exercice mental a plusieurs objectifs : tout d'abord, il s'agit de développer notre confiance en nos propres capacités, de nous habituer à l'idée que nous pouvons nous défendre physiquement, et de surcroît avec succès ! Il s'agit aussi de surmonter nos réticences à blesser quelqu'un pour sauver notre peau. À force de voir et de revoir une agression et notre défense efficace, nous nous endurcissons psychologiquement, nous apprenons à mieux maîtriser nos émotions en cas de grande urgence et à agir avec toute la détermination que nous possédons. Bien évidemment, nous commençons petit : avec un agresseur maigrichon, qui n'est guère dangereux. Une fois, que nous sommes sûres de pouvoir nous défendre contre un agresseur pareil, nous pouvons le laisser un peu grandir, devenir plus musclé, plus agressif. Ainsi, nous nous habituons peu à peu à nous défendre même contre de grands malabars. Pour être prêtes en toutes circonstances, nous pouvons changer l'identité de l'agresseur. Peut-être qu'il est plus facile au début de vous entraîner avec quelqu'un que vous ne risquez pas de croiser en réalité. Pourquoi ne pas lui donner la tête de Napoléon, de George Bush ou du Père Noël ? Par la suite, des têtes plus réalistes, mais toujours pas bien connues, font l'affaire : l'homme en face de vous dans le métro, après vous dans la queue devant la caisse du supermarché… mais aussi vos collègues, des amis, des membres de votre famille. Tout simplement parce que ce ne sont pas toujours des inconnus qui nous agressent, mais parfois aussi ceux qui ont notre confiance, voire notre amour. Si vous voulez être prête à vous défendre, quelle que soit la personne qui vous agresse, il est indispensable de passer vos proches en revue. L'idée sous-jacente n'est pas de devenir parano et de s'attendre à une attaque de tous les côtés. Il s'agit plutôt de ne plus rester bouche bée quand il se trouve qu'un beau matin ce sont ceux que nous aimons qui nous veulent du mal.



VISUALISATION POUR LA DÉFENSE PHYSIQUE

Je respire calmement, en écoutant mon propre rythme intérieur. Je prends conscience de tout mon corps, en commençant par les pieds, puis les jambes, le bassin, le torse, les bras et la tête. Aux endroits où je sens de la tension, je peux envoyer un nuage coloré avec ma respiration pour dissoudre ce désagrément. Puis, je regarde autour de moi et je vois que je me trouve à un endroit où je me sens complètement en sécurité. Cela peut être un endroit que je connais en réalité ou un endroit que j'invente de toutes pièces. En regardant devant moi, sur les côtés, derrière moi et même au-dessus et en dessous de moi, j'adapte cet endroit à mes envies et désirs. Quand je sais où je suis, ce qu'il y a à cet endroit, quand j'ai perçu la distance entre les objets, la lumière et l'ombre, la température, les bruits et odeurs de cet endroit, je m'apprête à m'entraîner à la défense physique.

Je me mets en position d'équilibre. Je sens le sol sous mes pieds et je m'ancre dans le sol. Tout mon corps est prêt à l'action. Parce que je le décide ainsi, je laisse apparaître un personnage qui me servira comme agresseur dans cet entraînement. Peu importe qui c'est. Je laisse cette personne s'approcher de moi, très lentement, avec un air menaçant. Je respire profondément, calmement et je puise en moi courage et colère pour ce qui va suivre. Comme les images défilent totalement au ralenti, j'ai tout le temps nécessaire pour observer mon agresseur, sa taille, sa direction, sa vitesse. Je choisis déjà un point vulnérable sur sa tête, et je prépare les armes corporelles dont j'ai besoin pour l'atteindre. Quand l'agresseur arrive à portée de main, j'utilise mon arme corporelle de toutes mes forces, en criant, en expirant. Je donne tout dans ce coup. Je sens comme mon corps touche celui de l'agresseur, avec quel impact, comment ce premier coup l'arrête et le déstabilise. Je suis fière de ma capacité de me défendre. Mais, si je ne le mets pas hors d'état de nuire, il est encore en état de continuer son attaque. Je choisis alors un autre point vulnérable, plus bas, je prépare une autre arme corporelle pour y arriver, et, de nouveau, avec toute ma force et ma voix, je tape sur ce point vulnérable. Je sens la résistance du corps de l'agresseur et je sens ma force qui la surmonte sans problème. L'agresseur trébuche déjà un peu, mais il est encore debout. Je choisis alors un troisième point vulnérable, de nouveau en haut du corps de l'agresseur, et, avec l'arme corporelle appropriée, je l'attaque sans aucun compromis. De nouveau, je sens ce que cela lui fait, je sens ma propre force et je sais que j'ai réussi. Quand l'agresseur tombe par terre, je le laisse disparaître. Je calme ma respiration, je regarde une dernière fois autour de moi, et, quand je suis prête, je reviens doucement dans l'ici et maintenant. Je bâille, je m'étire et je reprends possession de mon corps.

CHAPITRE 7 : APRES UNE AGRESSION

Félicitations, vous avez survécu ! Je ne me moque pas de vous. Quoi qu'il se soit passé, le plus important était de survivre. Peu importe si vous avez réussi ou non à vous défendre, il s'agit à présent de tout faire pour diminuer l'impact négatif de l'agression. Et je suis sûre que vous, comme nous toutes, faites au mieux, que vous pouvez face à une agression.

Rappelez-vous que ce n'est pas de notre faute si nous sommes agressées : nous n'avons ni cherché, ni provoqué, ni mérité cette violence. C'est bien l'agresseur qui a décidé de nous faire du mal, et la responsabilité – ainsi que la culpabilité – lui appartient à lui tout seul.

VOUS METTRE EN SÉCURITÉ

La première chose à faire après une agression, c'est de vous mettre en sécurité. Attention, après une agression, tout votre système d'alarme interne est perturbé, et vous n'êtes peut-être plus capable d'évaluer correctement d'éventuels dangers. Regardez donc bien autour de vous pour vérifier s'il y a encore d'autres agresseurs ou dangers. Si des gens s'approchent, demandez-leur de garder leurs distances et d'appeler les secours.

Le corps a surtout besoin de récupérer après cet effort émotionnel, voire physique. Dès qu'il est possible de vous mettre en sécurité, faites-le tout de suite, surtout après une agression physique, sans encore prendre vos affaires, mettre tous vos vêtements ou autre chose. La situation pourrait changer à votre désavantage à chaque moment : l'agresseur pourrait changer d'avis ou se relever, d'autres gens pourraient lui prêter main-forte, l'effet bénéfique de l'adrénaline sur votre corps pourrait cesser. Ce qui compte, c'est de vous échapper. Courrez à toute vitesse là où il y a du monde et demandez de l'aide. S'il faut laisser quelqu'un ou quelque chose derrière vous, vous pouvez toujours appeler la police une fois que vous êtes en sécurité et laisser intervenir les spécialistes.

Quand il s'agit de violences au sein de la famille ou du couple, ce sont très souvent des agressions qui se répètent et qui s'aggravent avec le temps. Vous pouvez donc reconnaître et anticiper les structures de la violence. Cela vous rend capable d'éviter l'agresseur aux moments clés, ou au moins de faire disparaître toute arme potentielle et éviter les lieux les plus dangereux, par exemple la cuisine ou le balcon. Vous pouvez apprendre à votre ou vos enfants comment appeler la police et donner l'adresse du domicile en cas d'agression – à condition que l'enfant puisse le faire sans danger pour lui-même. Vous pouvez aussi prévenir vos voisins et leur demander d'appeler la police s'ils entendent des bruits de bagarre chez vous. Ainsi, ils hésiteront moins de se mêler d'une affaire « privée » car vous leur aurez donné la permission.

Parfois, une femme n'a pas envie ou n'a pas la possibilité de s'enfuir tout de suite loin de l'agresseur, parce qu'elle n'a nulle part où aller, parce qu'elle espère qu'il changera, parce qu'elle a peur qu'il la retrouve et qu'il se venge…

Une fuite se prépare. Vous pouvez concevoir un plan pour vous mettre en sécurité dans les meilleures conditions possibles, quand vous l'aurez décidé ou quand cela s'avérera nécessaire.

Les associations de lutte contre les violences conjugales conseillent de préparer un paquet d'urgence contenant une série de documents (copies ou originaux des papiers d'identité, banque, assurance, numéros de téléphone importants…) et d'objets vitaux permettant de survivre pendant quelques jours sans retourner à la maison : de l'argent bien sûr, mais aussi, des objets absolument nécessaires pour votre bien-être ou celui de vos enfants… Laissez ce paquet quelque part ou avec quelqu'un où il est en sécurité et où vous pouvez le récupérer jour et nuit. Vous pouvez aussi préparer un endroit où vous enfuir, par exemple en contactant un refuge avec adresse secrète où l'agresseur ne pourra pas vous retrouver facilement. Demandez bien sûr à toute personne qui sera en contact avec vous après une fuite de ne dire à personne, mais vraiment personne du tout, où vous vous trouvez ou comment vous joindre. C'est très important d'être claire avec votre employeur, l'école de vos enfants, etc. sur votre situation familiale et de leur expliquer ce que vous attendez d'eux pour vous soutenir.

Malheureusement, nous ne sommes pas encore à la case « prendre soin de nous-mêmes ». Pour vous soutenir dans ce qui va suivre, c'est une bonne idée de faire venir une personne qui a votre confiance, une amie, votre mère, peu importe. Pas quelqu'un que vous devrez encourager ou soutenir ! Quelqu'un qui est assez pragmatique et fort/e pour ne pas avoir besoin d'être rassuré/e par vous. Pour l'heure, c'est vous qui avez besoin d'elle. Si l'agression a été physique, examinez tout votre corps, dès que possible, pour voir si vous êtes blessée. Dans le feu de l'action, vous ne vous êtes peut-être tout simplement même pas rendu compte que vous aviez la cheville tordue, des égratignures, un œil au beurre noir… Il vous faut obtenir les soins nécessaires et, éventuellement, documenter vos blessures par photo. Votre personne de confiance pourra aussi témoigner qu'elle a vu vos blessures, et un médecin peut faire de même avec une attestation. Attention quand même si vous n'êtes pas sûre de vouloir porter plainte car, pour certaines blessures, les médecins sont obligés de communiquer les faits à la police et vous n'avez plus le choix. Ne lavez pas les vêtements et mettez-les dans un sac, de préférence en papier, pour les remettre comme preuves à la police. Un examen médical, par un médecin légiste, peut aussi servir à collecter des preuves sur vos vêtements et votre corps, des cheveux, morceaux de peau, du sperme de l'agresseur…

Pour vous occuper l'esprit dans ces premiers moments chaotiques de choc, vous pouvez aussi écrire un compte rendu des faits. Car en quelques heures seulement, notre cerveau oublie ou mélange des détails et ce sera difficile de reconstruire ce qui s'est passé exactement. Mentionnez tout ce dont vous vous rappelez. Où est-ce que l'agression a eu lieu, qui était l'agresseur, qu'est-ce qu'il a fait, comment vous avez réagi, etc. Si vous ne connaissez pas l'agresseur, notez tout de suite sa taille, sa corpulence, la couleur de ses cheveux et de ses yeux, sa coiffure, des signes caractéristiques, son accent, ses vêtements, bijoux, etc. Si on vous a agressée dans un bâtiment inconnu, rappelez-vous l'intérieur de ce bâtiment, le nombre des pièces, les portes, le genre de serrures, le revêtement du sol, des objets qui y traînaient. Peut-être avez-vous laissé un objet personnel sur le lieu de l'agression qui pourra prouver votre présence. La même chose est vraie pour des agressions dans des voitures inconnues.

Tout cela sera très utile si vous décidez de porter plainte. Je n'ai pas d'avis

tout fait sur le sujet. Il y a de bonnes raisons pour porter plainte et d'autres, tout aussi bonnes, pour ne pas le faire. Chacune doit décider pour elle-même ce qui est le plus important pour elle. Parmi les avantages : la plus grande probabilité que l'agresseur sera puni et ne pourra plus vous agresser ni agresser d'autres femmes. Peut-être vous sentirez-vous mieux de ne pas vous laisser faire. Cela permet aussi de garder une trace de ce qui est arrivé si jamais cela se répète. Plus les femmes porteront plainte, plus il y aura de chances pour que certains hommes soient écartés de la société, au moins pour un temps, mais aussi et surtout pour que l'on prenne au sérieux le problème des violences faites aux femmes et que l'on prenne des mesures de prévention. Porter plainte est également important pour des raisons d'assurance ou si nous voulons demander un dédommagement. Pour une éventuelle procédure judiciaire concernant nos actes de légitime défense, il vaut mieux aussi que nous soyons allées porter plainte à la police les premières.

Mais tout n'est pas rose dans ce monde, et même s'il y a des lois et des institutions qui devraient nous protéger, cela reste bien souvent de la pure théorie. Beaucoup de femmes ont peur d'aller à la police, peur d'être mal reçues, peur de la honte d'être victime, peur d'éventuelles représailles de la part de l'agresseur ou peur d'être expulsées si elles sont sans papiers. L'accueil des victimes de violence à la police s'est amélioré ces quinze dernières années. Les agent/e/s sont actuellement beaucoup mieux formé/e/s et préparé/e/s à rendre les choses faciles pour les victimes de violence que lorsque j'ai commencé mes cours d'autodéfense, même s'il reste quelques brebis galeuses. Une plainte est confidentielle, mais il y a quand même un risque que cela se sache, surtout dans des petites communautés. Et, bien sûr, un agresseur mis en accusation a le droit de savoir qui a porté plainte, et vos nom et adresse apparaîtront. Et puis, ce n'est pas seulement le fait de porter plainte. L'agresseur n'est pas forcément placé en détention avant le jugement (ou après) et vous pouvez risquer de le croiser à nouveau. Quand il s'agit de violences faites aux femmes, on peut encore constater une impunité inquiétante, des peines très faibles. Que se passe-t-il quand l'agresseur sort de prison ?

Tout cela mérite d'être considéré et pesé avant de prendre la décision de oui ou non porter plainte. Mieux vaut décider au cas par cas. Tant que vous n'avez pas besoin d'une protection immédiate, ne téléphonez pas tout de suite à la police. Discutez avec vos personnes de confiance et, si nécessaire, avec un/e spécialiste.

Si vous décidez de porter plainte, il est important de savoir ce qui vous attend et comment améliorer votre position pour ne pas être broyée par les rouages de la justice. Comme les procédures sont différentes selon les pays, il vaut mieux se renseigner auprès d'une organisation spécialisée pour savoir quels sont vos droits et comment une plainte, une instruction, un procès vont se passer.

Si la décision est de porter plainte, allez au commissariat accompagnée d'une personne de confiance. Préparez ce que vous voulez dire, ainsi que les éventuelles preuves à transmettre. Face à l'agent/e qui reçoit votre déposition, ne parlez pas de vos états d'âme ! Par exemple, ce n'est pas le bon moment pour évoquer votre sentiment de culpabilité. Non seulement cela n'intéresse pas la police, mais cela pourrait vous impliquer d'une manière ou d'une autre (la police pourrait penser que c'est vous qui avez provoqué l'agression). S'il est plus facile pour vous de parler à une femme, vous pouvez demander de parler à une agente de police ou à un/e agent/e formé/e spécialement sur le type de violence que

vous avez vécue. Ne signez le procès-verbal que lorsque vous êtes d'accord avec son contenu. Si vous voulez ajouter des rectifications à la main, faites-le juste à la fin du texte imprimé, signez et barrez le reste de la page. Demandez une copie de votre procès-verbal et/ou le numéro de votre dossier pour pouvoir suivre l'évolution des choses.

Chaque agression est une attaque plus ou moins traumatisante contre notre intégrité, notre intimité et notre personnalité. Même un simple vol à la tire où nous n'étions à aucun moment en danger peut bouleverser notre sentiment de sécurité, notre confiance en nous et notre capacité d'agir. Des agressions plus directes, plus dangereuses, peut-être répétitives, laisseront probablement des traces plus profondes encore. Cela peut bouleverser notre vie quotidienne, notre manière de voir le monde. Peut-être commencerons-nous à diviser notre vie en deux parties : avant et après l'agression. Peut-être changerons-nous nos habitudes, peut-être regarderons-nous toujours au-dessus de notre épaule avec la peur constante d'être de nouveau agressées. Peut-être n'aurons-nous plus envie de parler à personne ou penserons-nous que plus personne n'aura envie de nous parler. Peut-être encore serons-nous tellement en colère que nous deviendrons désagréables même avec des gens qui veulent nous soutenir.

Chaque personne réagit différemment à une agression. Parce que les agressions sont différentes, et nous aussi. En général, après une agression, nous sentons des émotions contradictoires et souvent très fortes : colère, honte, dégoût, peur, culpabilité, doute, tristesse… Parfois ces réactions nous semblent démesurées, déplacées ; nous voudrions pouvoir continuer tranquillement notre petit bonhomme de chemin, mais notre intérieur ne veut pas nous laisser tranquille. C'est très irritant, et cela peut nous rendre impatientes, nous mettre en colère contre nous-mêmes ou nous faire croire que nous devenons folles. Et notre entourage ne nous facilite pas toujours la tâche. Certains reviennent incessamment sur les faits et ignorent si et quand nous avons ou non envie d'en parler. D'autres ne comprennent pas que nous avons besoin d'en parler, pas une fois, mais cent fois, pour nous sentir mieux. D'autres encore décident pour nous qu'il faudrait tourner la page, oublier tout cela, en ressortir plus fortes (comme si nous souffrions exprès pour les embêter). Quelques-un/e/s sont tellement touché/e/s par ce qui nous est arrivé qu'ils ont besoin de notre consolation. Et finalement ceux qui savent mieux que nous ce qu'il nous faut, ce que nous devons faire… Personne ne peut savoir comment nous nous sentons, et personne ne peut nous dire comment nous devrions nous sentir ! C'est notre affaire. Personne ne peut nous dire ce dont nous avons besoin, personne ne peut décider quand nous devrions « redevenir normales ».

Franchement, je trouve qu'être touchée par une agression est une réaction assez normale. Pour des agressions qui nous touchent au plus profond de nous-mêmes, les conséquences psychologiques peuvent durer des années. C'est ce que l'on appelle le syndrome du stress post-traumatique. Nous pouvons par exemple avoir des flash-back – des souvenirs qui s'imposent à nous de façon imprévisible et qui nous forcent contre notre gré à revivre la situation d'agression. Une chose est sûre : plus nous essayons de faire comme si rien ne s'était passé, plus l'agression va nous perturber. La première chose est d'abord de se donner du temps pour récupérer. Ça ne marchera peut-être pas aussi vite ou aussi bien que vous ne l'aviez espéré. Alors prenez encore plus de temps, essayez de trouver votre rythme. Parfois on ne sent pas le besoin de récupération tout de suite, mais seulement des jours, des semaines ou même des

années après.

Il est important en tout cas de ne pas rester seules avec votre souffrance. Cherchez alors le soutien des gens en qui vous pouvez avoir confiance, qui vous écoutent sans vous juger, sans vous donner tout de suite de bons conseils. Parler, c'est donner un sens à ce qui est arrivé, et ça soulage. Peut-être vos besoins d'écoute sont-ils trop importants pour une seule personne de confiance ; cherchez-en alors plusieurs et distribuez le poids sur plusieurs épaules. Et n'oubliez pas qu'il y a des gens formés pour aider des victimes de violence : vous pouvez aussi chercher un soutien professionnel. Mais le plus important, c'est d'être patientes avec vous-mêmes, solidaires et empathiques. Nous devons être nos meilleures amies car nous en avons fichtrement besoin !

DES SERVICES QUI PEUVENT VOUS AIDER

Il est impossible d'énumérer ici tous les services d'aide pour des femmes victimes de violence dans les différents pays francophones. Voici donc les services les plus importants. Même si cela ne correspond pas exactement à votre problématique ou à votre région, n'hésitez pas à les appeler pour obtenir des renseignements sur des services proches de chez vous.

FRANCE

Aide aux victimes de violence

-Institut national d'aide aux victimes et de médiation (INAVEM)
www.inavem.org (liste des services par département)
Tél. 08 842 846 37 Fax 01 41 83 42 24

-Centre national d'information sur les droits des femmes
www.infofemmes.com (liste des centres par département) Tél. 01 47 17 12 00

Violence conjugale

-Fédération nationale solidarité femmes – Violence conjugale info Tél. 39 19

Violence sexuelle

-Viol Femmes Info
Tél. 0 800 05 95 95

-Confédération du Mouvement français pour le planning familial
www.planning-familial.org
mfpf@planning-familial.org Tél. 01 48 07 29 10

BELGIQUE

Aide aux victimes de violence

-www.serviceaideauxvictimes.be (liste des services par arrondissement judiciaire)

Violences conjugales

-Centre de prévention des violences conjugales et familiales, Bruxelles
www.cpvcf.org, info@cpvcf.org
Tél. 02 539 27 44 Fax 02 534 49 46

-Collectif contre les violences familiales et l'exclusion, Liège
www.cvfe.be ou info@cvfe.be

Tél. 04 223 45 67 Fax 04 221 04 62
-Solidarité femmes et refuge pour femmes battues, La Louvière
Tél. 064 21 33 03 Fax 064 28 02 41

Violences sexuelles
-SOS Viol, Bruxelles
www.guidesocial.be/sosviol/ ou sosviol@brutele.be
Tél. 02 534 36 36 Fax 02 534 86 67

SUISSE
Aide aux victimes de violence
-Centres de consultations LAVI (loi sur l'aide aux victimes d'infraction)
www.opferhilfe-schweiz.ch (site aussi en français, liste des centres par canton)
Tél. 031 371 04 29 Fax 031 371 17 41

Violence conjugale
-Solidarité Femmes –
-Organisation faîtière suisse des maisons d'accueil pour femmes
www.solidarite-femmes.ch,
dao@solidarite-femmes.ch, Tél. (079) 435 16 08
-voir aussi – www.vivresansviolence.ch

Violence sexuelle
-Viol Secours –
www.viol-secours.ch
info@viol-secours.ch Tél. 022 345 20 20

CANADA
Aide aux victimes de violence
-Centres d'aide aux victimes d'actes criminels
www.cavac.qc.ca (liste des centres par région)
info.cavac@justice.gouv.qc.ca

Violence conjugale
-Fédération de ressources d'hébergement pour femmes violentées et en difficulté du Québec
www.fede.qc.ca (liste des maisons d'hébergement par région), info@fede.qc.ca
Tél. (514) 878 97 57 Fax (514) 878 97 55

Violence sexuelle
-Regroupement québécois des CALACS (Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel)
www.rqcalacs.qc.ca (liste des centres par région)
rqcalacs@rqcalacs.qc.ca
Tél. (514) 529 52 52 Fax (514) 529 52 55

CHAPITRE 8 :
COMMENT CHOISIR UN COURS D'AUTODEFENSE ?

Est-ce que je vous ai donné l'envie d'apprendre encore mieux à vous défendre ? Tant mieux ! Si vous avez de la chance, il y a peut-être un cours d'autodéfense féministe près de chez vous (voir la liste ci-dessous). Sinon, il existe sans doute des cours d'autodéfense « standard ». La difficulté est que, sous le terme de « cours d'autodéfense », vous trouverez des formules, des styles et des contenus très hétérogènes : le meilleur comme le pire. Pour éviter les mauvaises surprises, j'ai élaboré une petite check-list vous permettant de décider si un cours dit d'autodéfense peut vous convenir.

QUELQUES CRITÈRES

J'examinerais tout d'abord très attentivement la présentation du programme proposé. Est-ce que l'on y utilise des images ou des textes qui font peur ? Par exemple la photo d'une femme dans une rue obscure, toute seule, voire une image d'agression ? Ce type de présentation anxiogène me semble en général suspect : ça me donne l'impression qu'il y a juste quelqu'un qui a envie de se faire du pognon sur la peur des femmes. Non seulement cela nous envoie le message que c'est vraiment dangereux, « là dehors », mais je soupçonne aussi que, dans ce cours, vous n'entendrez rien sur les violences au sein de la famille, les agressions verbales ou le harcèlement. Il va probablement s'agir d'un cours focalisé sur la défense physique contre des personnes inconnues. Préférez des cours qui mettent en avant des images plus positives.

Ensuite, que vous promet-on dans la petite brochure de présentation ? Vous assure-t-on que vous n'allez plus avoir peur, être en totale sécurité et harmonie avec vous-même ou encore devenir une machine de combat ? Cela me semble peu probable, et puis ai-je vraiment envie de ne plus jamais avoir peur (et donc de perdre ce signal d'alarme important) ou de devenir une Lara Croft ? Il vaut mieux se concentrer sur la façon de poser ses limites, de prévenir des agressions et, si cela n'est plus possible, de savoir sauver sa peau avec des gestes simples et efficaces.

Demandez aussi quels types de violences seront abordés dans le cours. Si on vous dit que l'on traitera des agressions les plus fréquentes faites aux femmes, demandez ce qu'on entend par là. Si l'on vous cite l'arrachage de sac le soir dans des impasses désertes, vous pouvez être sûres que votre interlocuteur n'a aucune compétence pour assurer une formation à l'autodéfense pour femmes (voir plus haut, p. 47). Par contre, un programme qui énonce ouvertement des agressions par des proches, qui traite aussi du harcèlement et des violences verbales et psychologiques, cela me semble complet.

Si, pour un cours de débutantes, on prévoit de vous apprendre des chutes, des coups de pied hauts, des défenses contre des agressions avec armes ou des techniques au sol, pour moi, c'est viser un peu trop haut pour une première fois. Mieux vaut bien intégrer des gestes de base et, si j'ai envie d'en savoir plus, quitte à prendre des cours plus avancés par la suite. Un bon cours d'autodéfense dure entre 12 et 20 heures. Plus court, on n'apprend pas assez, plus long, ça

risque de devenir un cours d'arts martiaux.

Qui donne ce cours ? En tant que féministe, je suis convaincue que cela fait une sacrée différence si cette personne est un homme ou une femme. Je préfère que ce soit une femme qui forme des femmes, tout simplement parce que c'est plus facile pour les participantes de s'identifier à une formatrice. Et je préfère que ce soit un groupe constitué uniquement de femmes. Selon mon expérience, la dynamique est très différente avec des groupes mixtes et non mixtes. Sans vouloir dire qu'avec des femmes, c'est automatiquement la vie en rose, j'ai quand même pu constater que le groupe discute plus facilement de questions personnelles et que se développent une solidarité et une complicité qui facilitent l'apprentissage. Même des participantes qui n'étaient pas très emballées au départ de se retrouver entre nanas étaient positivement surprises de leur expérience : apprendre en s'amusant entre filles, ça peut être un changement agréable par rapport à notre quotidien. Mais être une femme n'est pas une qualification en soi. Je regarderais donc aussi comment la formatrice se présente. Est-ce qu'elle met en avant des années d'expérience en arts martiaux ? C'est très bien pour des cours en arts martiaux, mais un cours d'autodéfense, c'est autre chose. Idéalement, il faudrait qu'elle ait une formation dans l'un des trois styles féministes présents dans les pays francophones : le Seito Boei, le Wendo ou le Fem Do Chi. Il se peut aussi, qu'une formatrice ait développé sa propre technique, mais alors elle sera capable d'expliquer en détail les comment et les pourquoi de son travail.

Dernier indice : des vêtements spéciaux comme les costumes des arts martiaux ne sont pas nécessaires pour apprendre à se défendre. Un agresseur n'attendra pas que nous nous changions pour mettre une tenue de karaté… De même, un équipement de protection n'est pas nécessaire. Des vêtements confortables devraient suffire. Et, dans les cours que je donne, à l'association Garance, vous aurez aussi besoin d'un annuaire téléphonique. Pourquoi ? Ah, je dois quand même vous laisser quelques mystères à découvrir… Amusez-vous bien ! ! !

OÙ TROUVER DES COURS D'AUTODÉFENSE FÉMINISTE ?

BELGIQUE
-Garance ASBL (c'est mon organisation et nous faisons du Seito Boei !)
www.garance.be info@garance.be
Tél./fax 02 216 61 16
-D-clic ASBL (Wendo)
www.wendo.be wendo@skynet.be
Tél. 04 224 04 95
-Marie Dewez (Wendo)
www.marieetmarie.be mariedewez@marieetmarie.be
Tél. 0495 15 23 05

CANADA
-Cran des femmes
www.cpvc-cran.net info@cpvc-cran.net
Tél. 514 850 0786 Fax 514 850 0642
-Centre de prévention des agressions

ACTION autodéfense pour femmes et adolescentes
www.cpamapc.org centre@cpamapc.org
Tél. 514 284 1212 Fax 514 284 1017

FRANCE
-Diana Prince (essentiellement région de Paris, mais tourne en France ; Seito Boei)
dianaprince888@gmail.com
http://myspace.com/feministselfdefense
-Association Défense légitime (région de Marseille, Seito Boei)
06 50 47 61 77
-Max (essentiellement région de Lyon, mais tourne en France ; Fem Do Chi)
contact_femdochi@yahoo.fr
-Faire face (région de Toulouse ; Fem Do Chi)
Tél. 05 6248 5666
Fax 05 62 21 28 38

SUISSE
-FEM DO CHI Association d'autodéfense pour femmes et adolescentes
info@viol-secours.ch
Tél. 022 344 42 42

REMERCIEMENTS

Ce n'est pas moi qui ai inventé l'autodéfense féministe, même si je lui ai donné ma petite touche personnelle. Ce travail de prévention a seulement été possible grâce à d'autres femmes, qui ont ouvert le chemin. Je voudrais remercier ici pour leur courage, leur prévoyance et leur confiance en la capacité des femmes de prendre soin de leur sécurité :

Les fondatrices de la première heure de techniques d'autodéfense féministe un peu partout dans le monde. La plupart sont restées anonymes, mais je voudrais citer ici celles dont je connais le nom : Suzanne Cautaert, Hannah Dirnbacher, Sunny Graff, Lydia La Rivière-Zijdel, Khaleghi Quinn.

Les deux personnes qui ont créé le Seito Boei, la technique d'autodéfense féministe que je pratique, que j'adore et qui a changé ma vie : Margit Kafka et Ihor Atamaniuk. Je fais de mon mieux pour honorer cet héritage.

Les formatrices qui m'ont donné les graines dont j'ai fait mon propre jardin : Theri et Maria en Autriche, et Lydia aux Pays-Bas.

Toutes les collègues formatrices de divers courants de l'autodéfense féministe que j'ai eu le plaisir de rencontrer, pour ces échanges enrichissants, avec la compréhension que, dans le fond, nous faisons toutes la même chose et qu'il n'est pas nécessaire d'établir une concurrence entre nous.

Je voudrais également remercier les plus de trois mille femmes et filles que j'ai pu croiser ces quinze dernières années dans mes stages un peu partout dans le monde, qui ont partagé avec moi leurs histoires et qui m'ont réappris chaque fois que l'autodéfense est tout, vraiment tout ce qui rend notre vie plus sûre et que je ne pourrai jamais tout savoir sur ce sujet fascinant. Merci aussi aux formatrices que j'ai pu former au cours des années pour le miroir qu'elles me montrent, pour les libertés qu'elles prennent avec « mon » autodéfense, pour cette volonté de perpétuer et diffuser la résistance des femmes à la violence qui

leur est faite.

Plus spécifiquement pour la naissance de ce livre, je voudrais mentionner Elsa qui a fait le lien pour le rendre possible ; Grégoire que je n'ai pas dû convaincre que l'autodéfense féministe vaut tout ce papier et qui a fait de mon texte un vrai livre ; et mon comité de relecture qui m'a aidée à écrire de manière intelligible pour des francophones sans me perdre dans la jungle du savoir, Anne, Katinka, Pascale et Pauline.

Et, last but not least, un grand merci à mes chats Calypso et Diwi-diwi, car elles m'ont supportée et soutenue pendant des mois en acceptant que je n'aie pas les mains libres pour les caresser pendant que j'écrivais et en me montrant chaque jour ce qu'est la joie de vivre.