

L'AUTODÉFENSE FÉMINISTE

1. L'auto-défense féministe, qu'est-ce que c'est ?

L'auto-défense féministe consiste à apprendre à se défendre soi-même face aux violences, aux agressions, aux menaces, aux intrusions et aux situations qui mettent mal à l'aise.

Elle concerne bien sûr les agressions physiques mais aussi les remarques déplacées, les insultes, les pressions, les intimidations, les gestes non désirés, les comportements insistants, les tentatives de contrôle, les intrusions dans l'espace personnel ou les situations dans lesquelles une personne sent que ses limites ne sont pas respectées.

L'auto-défense féministe permet donc d'apprendre à reconnaître ses limites, à les poser, à les défendre verbalement et, si nécessaire, physiquement.

2. En quoi consiste exactement l'auto-défense féministe ?

Quand on entend "auto-défense", on pense souvent à des techniques physiques.

Et, en effet, elles peuvent faire partie de l'apprentissage. Mais l'auto-défense féministe est beaucoup plus large.

Par exemple, elle permet notamment d'apprendre à :

- reconnaître une situation qui ne convient pas ;
- écouter son malaise ;
- identifier ses propres limites ;
- dire non ;
- poser une limite clairement ;
- répondre à une remarque sexiste, humiliante ou intrusive ;
- se dégager d'une situation inconfortable ;
- demander de l'aide ;
- désescalader certaines situations ;

Femmes de Droit, asbl

Siège social : 62 Rue Walter Sœur – 5590 Ciney
Bureau : 82B Avenue Cardinal Mercier – 5000 Namur
Tel : 0494/24.95.38

Site : www.femmesdedroit.be
Compte : BE50 7320 4704 1718
Mail : info@femmesdedroit.be



- utiliser sa voix, son regard, son corps et sa posture ;
- se défendre physiquement si cela devient nécessaire.

L'objectif n'est pas bien évidemment pas de transformer chaque femme en combattante permanente. Il s'agit plutôt de leur redonner des outils concrets pour agir, choisir et se protéger.

3. Pourquoi parle-t-on d'auto-défense féministe ?

On parle d'auto-défense féministe parce que les violences ne touchent pas tout le monde de la même manière.

Les femmes, les filles et les minorités de genre sont particulièrement exposées aux violences sexistes et sexuelles. Pourquoi ? Parce qu'elles sont aussi socialisées à ne pas déranger, à rester polies, à être gentilles, à prendre peu de place, à sourire, à calmer les tensions et à éviter le conflit.

Dès l'enfance, beaucoup de filles apprennent qu'elles doivent être sages, douces, prudentes, agréables et disponibles.

Elles apprennent souvent à ne pas faire de bruit, à supporter des remarques, à minimiser leur malaise, à se demander si elles exagèrent.

Elles apprennent aussi à protéger les émotions des autres avant de protéger leurs propres limites.

Or, cette éducation n'est pas neutre. Elle rend les femmes plus vulnérables face aux violences.

Non pas parce qu'elles seraient naturellement faibles. Mais parce qu'on leur apprend trop souvent à ne pas se défendre.

4. Reprendre confiance dans ses perceptions

L'un des apports essentiels de l'auto-défense féministe consiste à aider les femmes à reprendre confiance dans ce qu'elles ressentent.

Très souvent, avant une agression, une personne sent que quelque chose ne va pas.

Mais elle peut se dire :

- "Je me fais des idées" ;

Femmes de Droit, asbl

Siège social : 62 Rue Walter Sœur – 5590 Ciney
Bureau : 82B Avenue Cardinal Mercier – 5000 Namur
Tel : 0494/24.95.38

Site : www.femmesdedroit.be
Compte : BE50 7320 4704 1718
Mail : info@femmesdedroit.be



- "Je ne veux pas être impolie" ;
- "Je vais créer un malaise" ;
- "Il ne va peut-être rien faire" ;
- "Je ne veux pas exagérer" ;
- "Je vais attendre de voir".

De son côté, l'auto-défense féministe aide à prendre ces signaux au sérieux. Selon elle, un malaise est une information.

Certes, il ne prouve pas toujours qu'un danger grave est présent. Mais il mérite d'être écouté.

Avoir le droit de changer de place, de partir, de dire non, de demander à quelqu'un.e de reculer ou de refuser un contact physique est fondamental.

5. Poser ses limites

Poser une limite, ce n'est pas être agressive. Même si c'est souvent ce qu'on reproche aux femmes qui osent en mettre.

Au contraire, poser une limite, c'est dire ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas.

Cela peut prendre des formes très simples :

- "Non."
- "Arrête."
- "Ne me touche pas."
- "Je ne suis pas d'accord."
- "Recule."
- "Je ne veux pas parler de ça."
- "Cette remarque est déplacée."
- "Je vais partir."
- "Je veux que tu me laisses tranquille."

Femmes de Droit, asbl

Siège social : 62 Rue Walter Sœur – 5590 Ciney
Bureau : 82B Avenue Cardinal Mercier – 5000 Namur
Tel : 0494/24.95.38

Site : www.femmesdedroit.be
Compte : BE50 7320 4704 1718
Mail : info@femmesdedroit.be



Ces phrases peuvent paraître évidentes. Et tant mieux si c'est votre cas, d'ailleurs. Pourtant, beaucoup de femmes ont été éduquées à ne pas les dire, ou à les dire en s'excusant.

C'est pourquoi l'auto-défense féministe permet de s'entraîner à les utiliser.

Elle permet aussi de comprendre que le ton, le regard, la posture et le volume de la voix peuvent renforcer une limite.

6. Se défendre verbalement

L'auto-défense féministe inclut l'auto-défense verbale.

Cela peut être utile face à des remarques sexistes, du [harcèlement de rue](#), des propos humiliants, des pressions sexuelles, des tentatives de manipulation ou des comportements intrusifs.

Dans ce cas, l'auto-défense ne vise pas à convaincre l'autre ou à faire de la pédagogie. Ici, l'objectif est simplement de mettre fin à l'échange, de créer une distance ou de reprendre du pouvoir sur la situation.

Selon les circonstances, la réponse peut être brève, ferme, ironique, répétée, très calme ou très directe.

L'important, surtout, est de disposer de plusieurs options, pour pouvoir choisir celle qui semble la plus adaptée et la plus sûre.

7. Se défendre physiquement si nécessaire

L'auto-défense féministe peut aussi inclure des techniques physiques simples.

Ces techniques sont généralement pensées pour être accessibles au plus grand nombre, quels que soient l'âge, la condition physique, le handicap, la santé ou l'expérience sportive.

L'objectif est de pouvoir se dégager, créer une ouverture, appeler à l'aide, fuir ou protéger une partie vulnérable du corps.

Là encore, l'idée n'est pas de faire porter la responsabilité des violences aux victimes. Soyons claires. La responsabilité d'une agression appartient toujours à l'agresseur.

Mais apprendre des gestes simples peut permettre de se sentir moins impuissante et de disposer de ressources supplémentaires.

Femmes de Droit, asbl

Siège social : 62 Rue Walter Sœur – 5590 Ciney
Bureau : 82B Avenue Cardinal Mercier – 5000 Namur
Tel : 0494/24.95.38

Site : www.femmesdedroit.be
Compte : BE50 7320 4704 1718
Mail : info@femmesdedroit.be



8. Une démarche collective et politique

L'auto-défense féministe est surtout une démarche collective et politique.

En effet, elle part du constat que les violences faites aux femmes et aux minorités de genre ne sont pas des accidents isolés. Elles s'inscrivent, au contraire, dans un système qui tolère, banalise ou minimise trop souvent les comportements violents.

Apprendre à se défendre, c'est donc aussi apprendre à remettre en question ce système.

C'est refuser l'idée selon laquelle les femmes devraient seulement éviter les dangers, adapter leurs vêtements, surveiller leurs trajets, ne pas sortir seules, ne pas boire, ne pas sourire, ne pas répondre, ne pas provoquer, ne pas exister trop fort.

Car le problème n'est pas que les femmes vivent. C'est plutôt que des hommes agressent, harcèlent, contrôlent, violentent et que la société leur trouve encore trop souvent des excuses.

9. Attention à ne pas culpabiliser les victimes

Il nous paraît essentiel de le rappeler : l'auto-défense féministe ne garantit pas qu'une agression ne se produira pas. Elle ne signifie pas non plus qu'une victime aurait pu ou dû se défendre.

Répetons-le autant de fois que nécessaire. La seule personne responsable d'une agression est l'agresseur. Point.

Lorsqu'une personne subit une agression, elle peut réagir de nombreuses manières : crier, fuir, se défendre, négocier, se figer, se dissocier, ne rien faire, obéir pour survivre.

Toutes ces réactions peuvent être des réactions de survie.

Une victime n'est jamais responsable de la violence qu'elle subit.

L'auto-défense féministe sert alors à dire : "Nous avons le droit d'avoir des outils, de prendre de la place, de poser nos limites et de nous protéger".

Femmes de Droit, asbl

Siège social : 62 Rue Walter Sœur – 5590 Ciney
Bureau : 82B Avenue Cardinal Mercier – 5000 Namur
Tel : 0494/24.95.38

Site : www.femmesdedroit.be
Compte : BE50 7320 4704 1718
Mail : info@femmesdedroit.be



10. En Belgique

En Belgique, il est possible de suivre des ateliers d'auto-défense féministe avec l'association [Garance](#).

Garance propose notamment d'apprendre à reconnaître ses limites, à les poser verbalement et non verbalement, et à les défendre physiquement si nécessaire.

Femmes de Droit propose également des ateliers d'auto-défense féministe. Notre formatrice a été formée par Garance. L'atelier permet notamment d'apprendre à poser ses limites, à se défendre verbalement, à désescalader certaines situations de violence et à se défendre physiquement si nécessaire.

Ces ateliers sont accessibles aux femmes adultes, quels que soient leur condition physique, leur santé, leurs handicaps ou leur âge.

Miriam Ben Jattou

Le présent article a été rédigé avec le soutien de :

Safe.Brussels



La Région wallonne



L'Institut pour l'égalité entre les femmes et les hommes

Avec le soutien financier de :
Financierd ondersteund door:



Institut pour l'égalité
des femmes et des hommes
Instituut voor de gelijkheid
van vrouwen en mannen

.be

Femmes de Droit, asbl

Siège social : 62 Rue Walter Sœur – 5590 Ciney
Bureau : 82B Avenue Cardinal Mercier – 5000 Namur
Tel : 0494/24.95.38

Site : www.femmesdedroit.be
Compte : BE50 7320 4704 1718
Mail : info@femmesdedroit.be

