



## Participez à un stage d'autodéfense féministe !

Apprenez à reconnaître vos propres limites, à les poser de manière efficace et à les défendre physiquement.

### Quand ?

ou

**Module 1:** les lundis 4, 11, 25 octobre  
et 8 novembre de 9h à 12h45

**Module 2:** les lundis 22 novembre, 6 et  
20 décembre de 10h à 15h

### Où ? Laïcité Brabant wallon

Rue Georges Willame, 10 (derrière la gare) 1400 Nivelles

**Emmenez vos enfants :** ils seront animés par l'équipe dans les locaux de l'AMO Tempo durant les matinées du stage (uniquement pour le **module 1**)

Inscrivez-vous auprès de La Touline au 067/22.03.08

**Gratuit** - Pour toute information, Garance: 0492/ 82.60.99



# AUTODEFENSE POUR FEMMES



L'autodéfense féministe comprend tout ce qui rend la vie plus sûre. C'est un outil de prévention primaire, une réponse intégrale aux violences faites aux femmes. Au centre de notre approche se trouve le travail sur les limites personnelles : comment les identifier, comment les poser verbalement et non-verbalement, comment les défendre physiquement. Le but est de se respecter et de se faire respecter dans tous les contextes de la vie. A cela se rajoutent la déconstruction des mythes sur les violences et des stéréotypes de genre et la réflexion critique sur nos possibilités d'agir, individuellement et collectivement.

La méthode enseignée par Garance s'appelle le Seïto Boei (japonais : défense légitime). L'utilisation de ce nom indique que le but de l'autodéfense n'est pas de transformer les femmes en machines de combat, mais qu'elle est une réaction légitime dans des situations entravant l'intégrité, la santé et la vie des femmes. Aux éléments verbaux et physiques de défense, Garance ajoute l'entraînement mental qui prépare les participantes psychologiquement aux agressions et transforme les stratégies apprises en réactions instinctives qu'elles pourront actualiser sans hésitation en cas d'urgence.

- **Objectifs** : renforcer la confiance en soi, diminuer le sentiment subjectif d'insécurité, renforcer les ressources et capacités d'action individuelles et collectives face aux agressions.
- **Contenus possibles** : les stratégies de prévention ; identifier ses limites et les poser ; techniques de défense verbale pour diverses situations et contextes (ex. discriminations, harcèlement ; au travail, à la maison, dans la rue) ; la voix et la force physique ; les points vulnérables et les armes corporelles; techniques de défense physique pour diverses situations (ex. agression par devant et par derrière, prises et étranglements, techniques au sol, agressions armées, agressions par plusieurs agresseurs) ; l'entraînement mental.
- **Méthodes** : construction collective des savoirs, échanges d'expériences, exercices de langage non-verbal, visualisations, mises en situation, discussions de groupe, exercices physiques, jeux, travail en petits groupes.
- Stage de 15 heures

Cette activité est prévue pour des groupes de 8 à 14 femmes et est accessible à toutes, indépendamment de la condition physique. Les formations peuvent être adaptées aux besoins spécifiques de certains groupes, par exemple pour les femmes seniors, les femmes issues de l'immigration, les personnes LGBT+, les professions sociales (limites vers le public, contexte organisationnel).