

# Poing d'interrogation

by [Irène Zeilinger](#)

Dans les pays germanophones, suivre un cours d'autodéfense est presque un rituel initiatique pour toute féministe. Aux Pays-Bas, l'autodéfense féministe a connu un âge d'or qui a culminé avec son intégration dans les programmes officiels de prévention contre les violences faites aux femmes et aux enfants. Aux États-Unis, l'autodéfense pour femmes est souvent une affaire lucrative pour certain/e/s expert/e/s, autoprolamé/e/s. Par contre, dans les pays francophones, l'autodéfense passe inaperçue. Tellement inaperçue que cette pratique féministe est ignorée même de certaines féministes. Cette méconnaissance est sans doute liée à certaines idées reçues sur l'autodéfense, mais aussi – et peut-être surtout – avec son caractère radicalement féministe.

## **Idées reçues, idées foutues**

Parmi les stéréotypes qui persistent encore aujourd'hui, même auprès de féministes, l'autodéfense serait un genre de sport combatif proche des acrobaties de Lara Croft. En réalité, l'autodéfense est bien plus que ce qu'on peut voir dans ces films d'action. Elle est tout ce qui rend nos vies plus sûres : reconnaître des signes de danger, respecter et faire respecter nos limites, exprimer verbalement et non verbalement, sans équivoque que nous ne sommes pas d'accord, crier fort, s'enfuir en courant, demander de l'aide à autrui, etc. Lara Croft ne s'enfuit pas, ne discute pas. Elle se jette au milieu du danger sans même chercher à l'éviter. Pas vraiment un modèle... D'autre part, on reproche à l'autodéfense qu'elle rendrait les femmes aussi violentes que les agresseurs. Répondre à la violence par la violence serait s'abaisser au niveau des agresseurs. Or, dans l'autodéfense, la défense physique est le dernier recours et il s'agit d'abord d'éviter la violence par d'autres moyens. L'agresseur seul, unilatéralement, prend la décision qu'il y aura violence. Mais nous pouvons décider qui en sera la victime. Ceci dit, l'agresseur porte toujours la responsabilité de l'agression, que la femme sache se défendre, se soit défendue ou non.



Mis à part ces préjugés sur l'autodéfense pour femmes, c'est surtout son caractère subversif qui empêche son acceptation à plus grande échelle. Qu'est-ce qu'un cours d'autodéfense de deux jours, où des femmes restent entre elles, apprennent à crier, à dire non, à ne pas sourire quand elles n'ont pas envie de sourire et à faire certains gestes et mouvements de défense... qu'est-ce que cela peut changer vraiment ? J'ai envie de donner trois réponses.

### **Pas de bras de fer, mais volonté de fer**

Apprendre à se défendre implique pour toute femme de refuser l'idée que de toute façon, les hommes sont les plus forts. Pouvoir se défendre n'est pas une question de force physique, de taille ou de condition sportive, c'est tout d'abord une question de volonté. Si j'admetts l'idée de la plus grande force des hommes, je n'essaie même pas de me défendre et cela confirme ma faiblesse. Les pionnières de l'autodéfense qui, il y a 30 ans, rompaient ce cycle racontent qu'à l'époque, elles étaient en contradiction avec les « experts » de la police qui avertissaient que si une femme se défendait, cela provoquerait l'homme et mènerait à plus de violence encore. Grâce à ces femmes courageuses, nous avons aujourd'hui accès à des cours où apprendre comment ne pas tomber dans le piège de la « victimitude » des femmes. Et nous savons aussi que se défendre avec tous ses moyens est la meilleure façon d'empêcher la violence. Selon les quelques études existantes, intervenir le plus tôt possible, avec conviction et force, et un large répertoire de stratégies de défense (verbales, physiques, psychologiques), sont les facteurs de succès les plus importants. Par contre des facteurs physiologiques ou les conditions de l'agression (à plusieurs ou

seul, avec ou sans armes...) n'ont guère d'importance. Ou, comme on dit aux Etats-Unis : « It's not the size of the woman in the fight, it's the size of the fight in the woman. »

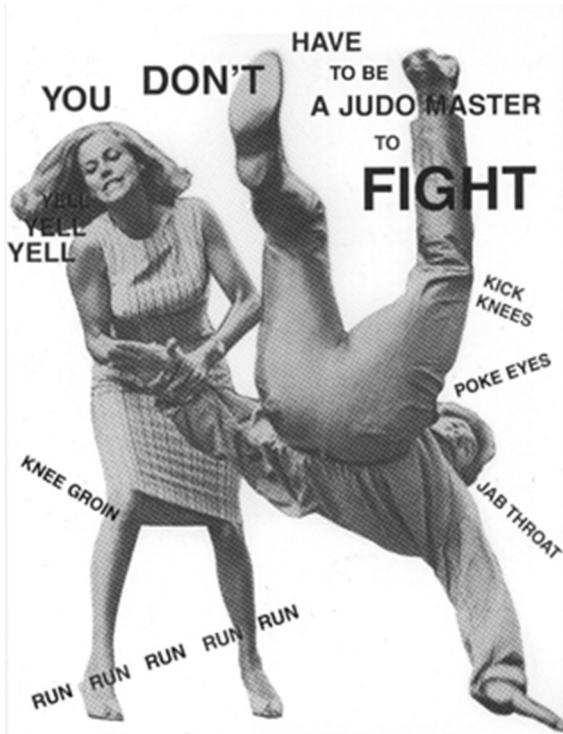
### **Et si je me casse un ongle ?**

Nous nous en doutions déjà : c'est difficile de se défendre en restant « féminine ». Et voilà que l'autodéfense offre une voie, même pour Madame Toutlemonde, de mettre en question les limites de la féminité (Pourquoi les femmes sourient toujours ? Comment se fait-il que les hommes prennent toute la place ? Et pour quelles raisons les médias ne montrent quasi jamais de femmes « normales » qui se défendent avec succès contre des violences ?). Sans s'en apercevoir, Madame s'appropriera d'autres manières d'être et d'agir. Cela commence par le langage non-verbal qui, dans un cours d'autodéfense, est déchiffré. Avec cette grammaire à la main, les femmes se rendent compte quand elles n'expriment pas ce qu'elles veulent, quand elles ne sont pas cohérentes avec leur ressenti. Elles vont adopter une nouvelle attitude. De même, elles prennent, certaines pour la première fois dans leur vie, la position de force et de contrôle dans une situation. Des exercices de force physique, peu importe si ce sont des coups dans des boucliers et sacs à sable ou s'il s'agit de casser une planche, révèlent aux femmes leurs capacités. La plupart sont surprises de leur force, et cette expérience leur donne plus de confiance en leurs autres capacités à résoudre des situations d'agression.

### **Mon corps est (à) moi**

Finalement, l'autodéfense enseigne aussi une autre vue du corps. Au lieu de regarder le corps féminin comme un ennemi qu'il faut soumettre et contrôler (par exemple par des régimes, des vêtements peu pratiques ou des interventions chirurgicales), l'autodéfense voit le corps de chaque femme comme un allié qui peut nous sauver la vie. Beaucoup de femmes perçoivent leurs corps comme un objet que d'autres regardent et évaluent constamment, un objet qui sert à combler les désirs des autres. Mais malgré la critique féministe de ces pratiques et attitudes, le corps des femmes continue sa carrière d'objet. L'autodéfense par contre part d'une unité entre le mental et le physique. Pour les autodéfendeuses, le corps n'est pas juste le véhicule qui transporte notre cerveau ou l'objet de discours et analyses, mais le corps est surtout et d'abord acteur. Une femme est son corps, son corps lui donne des indications sur ses limites avec des sensations et réactions physiologiques. Et le corps est celui qui prend la parole, exprime le NON verbalement, crie, donne des coups et se débat de toutes ses forces quand ces limites ne sont pas respectées.

Grâce à l'autodéfense, ce ne sont plus les hommes seuls qui ont le pouvoir de mettre un terme à la violence, par bonne volonté. Elle permet aux femmes, aujourd'hui, à court terme, de retourner une agression contre l'agresseur, pendant que nous luttons à long terme pour changer les conditions qui favorisent les violences.



Notes : 1 Cette intégration et professionnalisation se sont avérées une arme à double tranchant. Aujourd’hui, le soutien politique et avec lui les subsides diminuent, ce qui met en danger les acquis, faute d’une base militante indépendante. Voir Kelly/Seith 2003. 2 La plus importante étude sur ce sujet est toujours Bart/O’Brien 1985.

À lire : Bart, Pauline B. ; O’Brien, Patricia H., « Stopping Rape : Successful Survival Strategies », Pergamon Press 1985. Caignon, Denise ; Groves, Gail, « Her Wits About Her : Self-Defense Success Stories by Women », Harper & Row, 1987. Kelly, Liz ; Seith, Corinna, « Achievements Against the Grain : Self- Defence Training for Women and Girls in Europe », University of North London, 2003. McCaughey, Martha, « Real Knockouts : The Physical Feminism of Women’s Self-Defence », New York University Press, 1997.

Garance asbl propose des stages d’autodéfense et de défense verbale pour femmes et pour filles. Elle vient de sortir un guide pratique de sécurité pour femmes qui est gratuitement disponible : [info@garance.be](mailto:info@garance.be) Tel/Fax + 32/2/216 61 16 [www.garance.be](http://www.garance.be)



EN

The perpetrator alone decides if there will be violence or not, but we can decide who will be the victim of violence !  
Thanks to feminist self-defense it is no longer only men who can use violence. Feminist selfdefense allow women to turn the aggression towards the perpetrator, while we continue our struggle against the conditions that create violence.

## **NL**

Het is de agressor die unilateraal de beslissing neemt dat er geweld zal plaatsvinden. Maar wij kunnen wel beslissen wie er het slachtoffer van wordt. Feministische zelfverdediging zorgt ervoor dat niet langer alleen de man een einde kan stellen aan het geweld, uit goede wil. Ze biedt vrouwen vandaag, op korte tijd, de mogelijkheid de agressie tegen de agressor te keren, terwijl we op lange termijn ervoor strijden de omstandigheden te veranderen die geweld bevorderen.

© 2002-2012 Scumgrrrls - 100% feminist energy.