Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 32 (2002)
Heft: 11

Artikel: Les femmes se défendent!
Autor: Wicht, Annette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828225

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Centre Suisse de prévention de la criminalité

L'autodéfense pour se faire respecter

Les femmes se défendent !

Pro Senectute propose à Fribourg des cours d'autodéfense pour les femmes dès 60 ans.

« Pour se défendre, point n'est besoin d'une force herculéenne, ni d'avoir fait dix ans d'arts martiaux. Il faut de l'énergie. Et les femmes en ont!» Rose-Marie Roubaty, petit bout de femme de 1 m 52, judoka et spécialiste en autodéfense pour femmes et jeunes filles, est convaincante. Avec le poing, il faut viser au-dessus du nez, ou avec les deux poings sur les oreilles, ou encore dans les parties génitales avec le genou. Tapoter le thorax de son agresseur, comme on voit les midinettes le faire dans les films des années 60, n'est pas efficace.

En dix leçons, Rose-Marie Roubaty va transmettre des techniques simples, pour apprendre à tomber, à se dégager d'une étreinte des poignets, et à taper avec élan. L'objectif du cours est de savoir quoi faire quand on est agressé, mais également d'avoir une attitude dissuasive envers les agresseurs potentiels. En effet, le fondement de l'autodéfense repose sur l'affirmation, la confiance en soi. Une femme qui marche d'un pas décidé en regardant droit devant elle (même si elle a le cœur qui bat la chamade), court moins de risques qu'une femme qui montre son inquiétude.

Jeux de rôles

Le cours s'organise autour de deux moments: les exercices physiques et les échanges. Des jeux de rôles permettent d'affronter différentes situations en partant de ses propres peurs et de son vécu. D'où l'importance de suivre un cours spécifique à sa classe d'âge. «Les risques et les peurs sont différents selon que l'on a 18 ou 65 ans, relève Mme Roubaty, ainsi que le rythme et le type d'entraînement.» Toutes les femmes doivent pourtant apprendre qu'il n'est pas possible de se défendre gentiment. «Il faut apprendre à faire mal, apprendre à se dire *je vaux la peine de faire mal*», plaide-t-elle.

Un autre aspect du cours touche à la reconnaissance des dangers. Faut-il risquer de tomber et de se casser une jambe en courant après un porte-monnaie volé? Pas sûr, mais il y a des trucs. Par exemple, ne jamais mettre ses clés dans le porte-monnaie, ni ses cartes de crédit. Il s'agit aussi d'apprendre à désamorcer les situations de danger et à ne pas entrer dans un conflit où l'on sera de toute façon perdant. «Est-il réaliste de vouloir rééduquer des jeunes mal-appris?», demande Mme Roubaty.

L'autodéfense permet aux femmes qui n'osaient plus ou presque plus sortir de se réapproprier la rue. En effet, ce cours sert aussi à informer et à tordre le cou aux préjugés, comme celui de croire que la majorité des agressions ont lieu dans la rue. «La violence contre les femmes se déroule principalement dans la famille», souligne-t-elle. Le cours vise également à développer la capacité des femmes à fixer des limites, à s'affirmer, avec une attitude physique et verbale claire. Et l'on peut s'entraîner à dire non, à se faire écouter aussi par ses enfants quand il s'agit de garder des petits enfants, par exemple.

Annette Wicht

Se faire respecter

«La base de l'autodéfense se situe dans la volonté de se faire respecter, soi et ses droits... Se défendre, c'est ne plus accepter d'être une victime», indique la brochure d'information de la Communauté suisse d'intérêts autodéfense pour femmes et jeunes filles, dont fait partie Mme Roubaty. Cela implique aussi que les cours se déroulent dans le respect des valeurs et des opinions de chacune et sans jugement.

Renseignements: Pro Senectute Fribourg, tél. 026 347 12 47; Rose-Marie Roubaty, membre de Pallas, tél. 026 436 15 16. Internet: www.Pallas.ch.