Zeitschrift: L'Émilie : magazine socio-culturelles
Herausgeber: Association Femmes en Suisse et le Mouvement féministe
Band: [91] (2003)
Heft: 1478

Artikel: Neuf principes d'autoprotection
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-282660

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: 12.07.2025

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

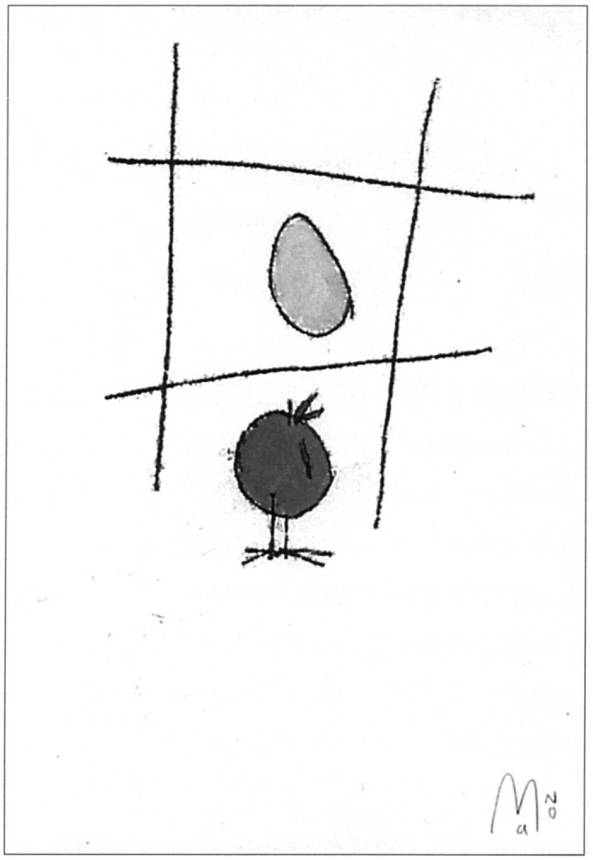
Certaines ont pu éprouver la peur paralysante dans le cadre des combats physiques. L'une a senti ce sentiment d'impuissance et cela ne l'a pas empêchée juste après de réagir. Le fait de figer, de fuir son corps ne permet pas de faire face. C'est une réaction qu'on nous a apprise à avoir dans des moments d'agression ou de crainte d'agression. Notre société cultive toutes sortes de peurs, principalement celle du viol, qui suffit souvent à convaincre les femmes qu'elles ne peuvent pas se défendre et induit cette paralysie en cas d'agression. Le fait de pouvoir faire face permet de réagir proportionnellement à la situation.

Le droit d'exister

L'expérience du stage est renforcée par l'échange au sein du groupe de femmes. Elles relèvent toutes ceci comme un facteur soutenant, une expérience positive de solidarité féminine et un partage enrichissant face à ce sujet tabou qu'est la violence. Dans leur vie, elles essaient maintenant de cultiver la solidarité entre femmes, de s'allier plutôt que de rester seule ou en concurrence.

Les femmes que j'ai rencontrées appliquent les enseignements Fight back dans la vie quotidienne surtout dans leurs relations aux autres : en famille, au travail, avec leurs proches. Elles ont pris conscience que la violence est principalement le fait de gens de leur entourage et sont toutes déterminées à ne pas être victimes. Elles se sentent plus sûres d'elles pour poser leurs limites car elles peuvent se défendre physiquement. En pensant plus à elles, elles s'octroient le droit à l'existence qu'elles souhaitent ; le droit au bonheur. ◦

[1]Sylvia Andersen, *Etre femme et vivre en confiance: l'expérience d'un cours d'autoprotection*, Mémoire de licence en Sciences de l'Education, Université de Genève, FPSE, octobre 2002. Des exemplaires du mémoire sont disponibles à Fight Back-Tatout, case postale 409, 2002 Neuchâtel. Tél. 0 848 848 117 (22 fr. + frais de port)



MYRIAM ABOUROUSSE

Neuf principes d'autoprotection

- Cultiver sa confiance et son estime de soi par un travail de développement personnel. Prendre soin de soi, apprendre à s'aimer et reconnaître sa valeur aident à poser ses limites et à se défendre.

- S'interroger sur ses envies et ses besoins. Au quotidien, le respect de soi-même c'est dire OUI quand je le veux vraiment et NON quand je ne veux pas ou que je ne suis pas sûre.

- Savoir que la violence existe, et faire avec; la nier nous fait prendre le risque de ne pas pouvoir la regarder en face si elle se présente et peut nous empêcher de réagir.

- Etre attentive à ce qui se passe autour de nous et aux signes de l'intuition, plus nous l'écoutons, plus nous pouvons lui faire confiance et réagir tôt.

- Prendre sa place et poser ses limites fermes avec son corps et sa voix. Crier permet d'alerter, de surprendre, de faire peur, de respirer et de ne pas se tétaniser. Beaucoup de femmes ont pu arrêter ou empêcher une agression en criant.

- S'occuper de son corps, montrer dans ses attitudes corporelles et dans sa démarche que l'on a confiance en soi.

- Demander de l'aide, briser le silence qui entoure toutes les violences.

- Aller à la chasse aux mythes persistants, tel celui selon lequel les lieux publiques font peur; il ne faut pas oublier que les deux tiers des agressions sont le fait de personnes connues. De plus, rien ne justifie l'exclusion des femmes de l'espace public, même si celui-ci reste, dans l'inconscient collectif un espace masculin (surtout la nuit). Ou encore, concernant les attitudes dites provocantes: ce n'est pas parce que nous avons des faiblesses, des ouvertures ou des vêtements sexy que cela autorise quiconque à nous faire du mal.

- Etre attentive aux violences verbales et psychologiques quotidiennes qui peuvent engendrer des séquelles graves, surtout dans la répétition (ironie, moqueries, dévalorisations, regards). ◦