Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 10

Artikel: Les femmes et l'autodéfense : mieux fixer les limites

Autor: Meier, Barbara

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998001

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

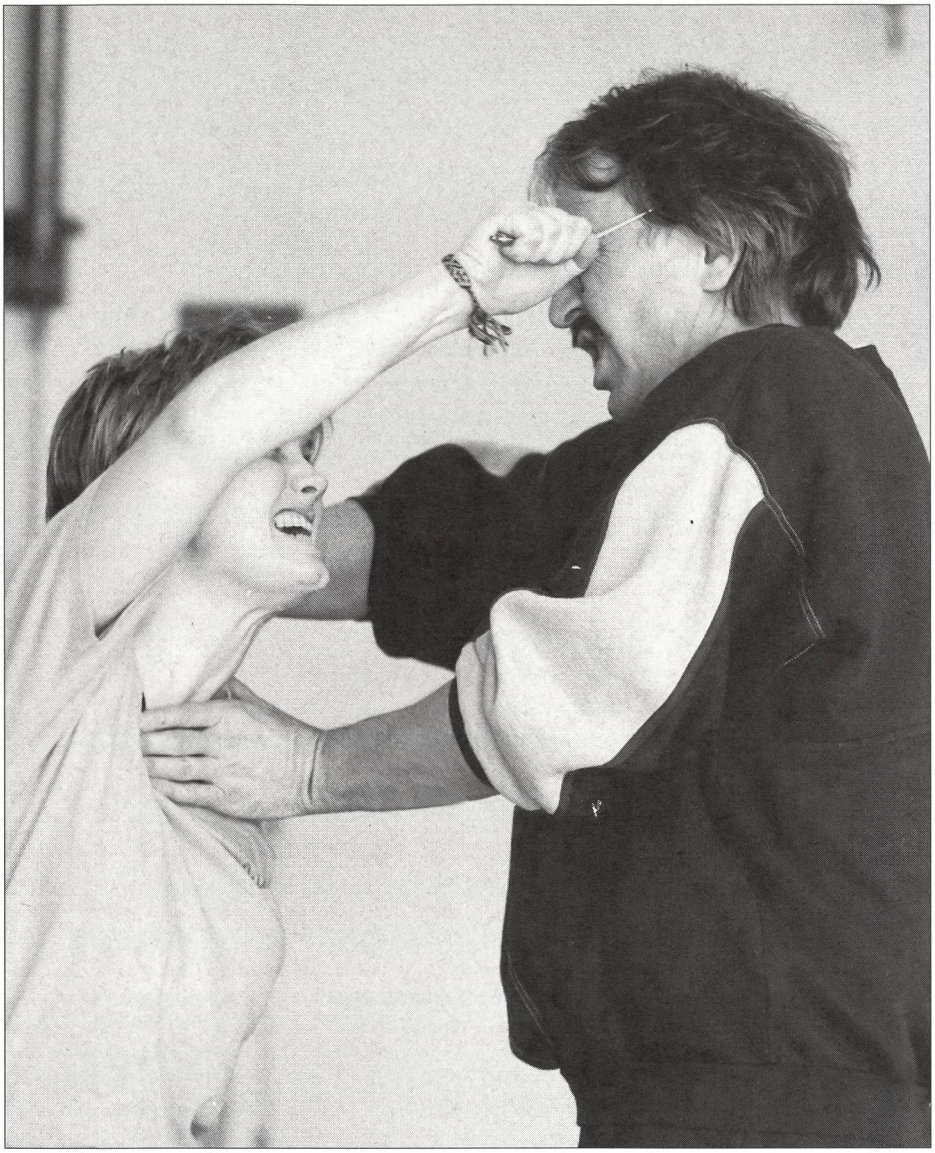
Download PDF: 14.07.2025

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

Les femmes et l'autodéfense

Mieux fixer les limites

Barbara Meier
Traduction: Nicole Buchser
Photos: Daniel Käsermann



Au cours des deux dernières années, le «groupe de travail pour la promotion de l'égalité des chances entre femmes et hommes» (FRAMAG) de l'EFSM a organisé deux cours d'autodéfense à l'intention des collaboratrices de l'Institution. Ces cours ont permis aux femmes qui les ont suivis de découvrir les rudiments de l'autodéfense et surtout de renforcer leur confiance en soi.

Même si l'émancipation féminine a fait à bien des égards évoluer les mentalités, nous avons encore, enfouie dans notre inconscient, une image très stéréotypée des deux sexes: l'homme est fort, indépendant, pragmatique et résolu, la femme douce, sensible, modeste et compréhensive. Clichés amplement nourris par les médias qui continuent de présenter les femmes victimes d'agressions comme des proies sans défense. Il est beaucoup plus rare de les voir aborder la question en termes de prévention ou de citer des exemples de femmes qui ont réussi à mettre leur agresseur en échec.

Abandonner son rôle de victime

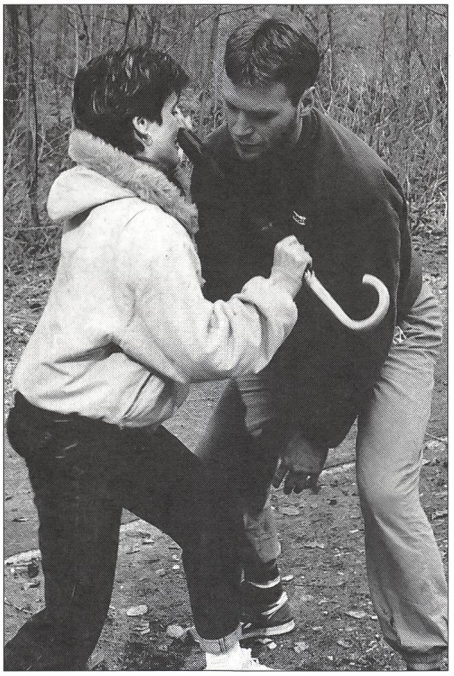
Les femmes qui suivent un cours d'autodéfense se rendent vite compte qu'il faut s'entraîner régulièrement pour pouvoir exploiter efficacement les techniques enseignées. En fait, les cours d'initiation, tels que ceux organisés par l'EFSM, visent surtout à favoriser une prise de conscience sur les plans psychologique et mental.

A travers des jeux de rôle, les participantes apprennent à distinguer les différentes formes d'agression auxquelles toute femme peut se trouver quotidiennement confrontée. Quand on parle d'agression, on imagine généralement une femme seule aux prises avec un inconnu dans une rue sombre et déserte. Or, ce n'est là qu'une vision très étriquée de la réalité. En fait, c'est dans leur vie sociale et privée que les femmes sont le plus souvent confrontées aux agressions masculines, et ce quel que soient leur âge et l'environnement dans lequel elles évoluent. Ces agressions peuvent aussi bien revêtir la forme d'une plaisanterie équivoque, glissée dans une conversation téléphonique par un interlocuteur lointain, que celle d'une attaque physique directe. Le fait de prendre conscience des situations à risques et des diverses manifestations de la violence constitue, pour les femmes, un premier pas décisif puisqu'il peut les amener à s'affranchir de leur rôle de victime.

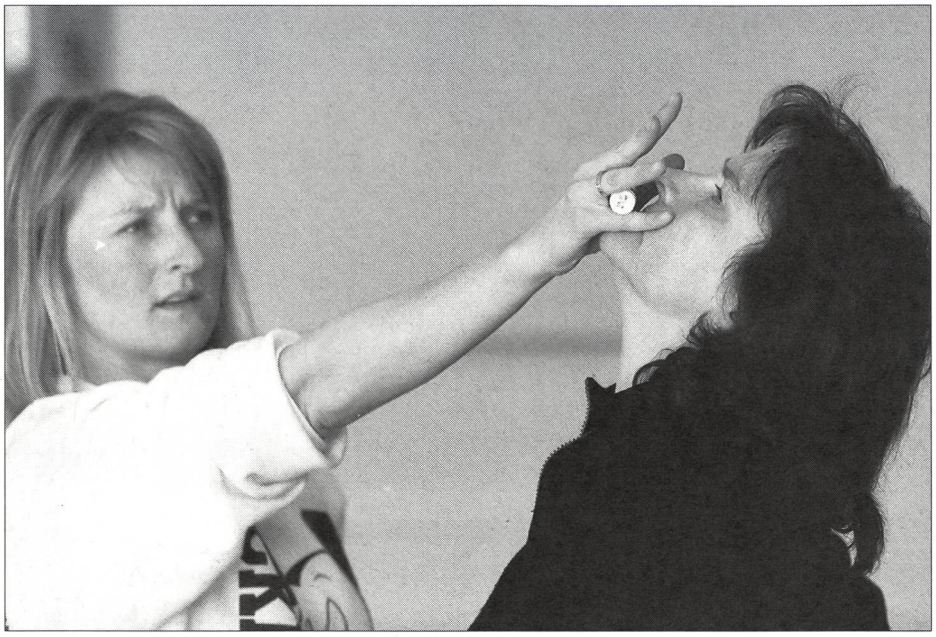
Apprendre à dire «non»

Les jeux de rôle offrent aussi aux intéressées la possibilité de mettre en scène leurs peurs ou leurs sentiments, d'analyser leurs comportements et de tester différentes réactions avec des partenaires du même sexe. Ils leur donnent souvent aussi l'occasion de se rendre compte que les autres femmes connaissent exactement les mêmes problèmes, démarche qui contribue déjà à renforcer la confiance en soi.

Bien des femmes ont du mal à afficher clairement leur position, à crier ou, en dernier recours, à utiliser leurs mains



Barbara Meier, lic. ès lettres, est cheffe de la section Assistance et secrétariat de la division de l'Intendance de l'EFSM. Elle s'est préoccupée des questions concernant l'égalité des chances entre femmes et hommes dès la fondation, à l'EFSM, du groupe de travail FRAMAG.

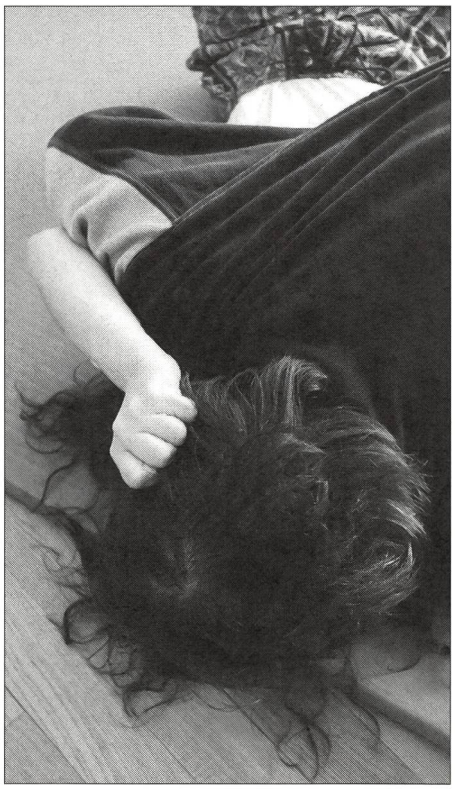


pour se défendre. Du fait qu'elles se croient toujours obligées d'expliquer et de justifier leurs «non», elles ne parviennent pas à fixer clairement leurs limites. Les jeux de rôle sont également utiles sur ce plan, puisqu'ils permettent d'apprendre à identifier les dangers et à évaluer correctement les menaces. Mais ils servent aussi, et c'est là un aspect non négligeable, à découvrir que pour se défendre, il n'y a pas forcément lieu de se battre physiquement. En fait, ce n'est là qu'une des nombreuses réactions possibles en cas d'agression, chacune étant conditionnée par la situation vécue.

Découvrir sa propre force physique

Par l'apprentissage et l'entraînement de gestes et de techniques d'autodéfense simples, les femmes se découvrent un potentiel de force physique qu'elles ignoraient posséder et qu'elles apprennent à exploiter. Pour nombre d'entre elles, cette expérience agit comme un révélateur, vu que les coups et les combats ne font pas partie intégrante du schéma de socialisation féminin.

Les femmes qui ont suivi des cours d'autodéfense constatent souvent qu'elles ont gagné en assurance et qu'elles dégagent une plus grande confiance en elles. En découvrant qu'il existe d'innombrables méthodes pour se défendre efficacement, elles prennent conscience de leur potentiel et de leur capacité à agir. Résultat: elles arrivent mieux à fixer leurs limites, à s'imposer et à surmonter leur crainte de «casser» l'image qu'on se fait traditionnellement de la femme.



Bibliographie

Autodéfense, brochure du manuel du moniteur Judo. Ed. EFSM, Macolin 1991.

Office suisse de coordination pour la prévention de la criminalité: La brochure de sécurité de la police, Zurich 1994.

Gauvin, Georges: Le nouveau visage de la boxe française et la self-défense féminine. Collection Sports et loisirs. Ed. Amphora, Paris 1984.

Magneron, Jean-Luc: Les femmes sont imbattables. L'autodéfense à la portée de toutes. Presses de la Renaissance, Paris 1979. ■