

**Zeitschrift:** Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Herausgeber:** Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Band:** 78 (1990)

**Heft:** 6-7

**Artikel:** A votre bassin, mesdames !

**Autor:** Mantilleri, Brigitte

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-279409>

#### 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:** 29.01.2026

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



# A votre bassin, mesdames !

*Cours de self-défense au féminin à Genève : quelle énergie !*

Plus ambitieuses encore sont les propositions exposées par Marisa Rodano, deuxième conférencière du colloque. Députée honoraire du Parti communiste italien au Parlement européen, elle est une des protagonistes du renouveau de la politique féministe du PCI. «Depuis 1946, l'émancipation des femmes se concevait en termes d'égalité, de droit au travail et de services sociaux capables d'aider les femmes à assurer leur double travail», rappelle M. Rodano au début de sa conférence. «Mais nous nous sommes vite aperçues qu'il fallait changer de cap.»

Le changement de cap se produisit, entre autres stimulations, sous l'impulsion des textes de Luce Irigaray, égérie des féministes du Parti communiste italien. Les relations interpersonnelles, l'oppression patriarcale, l'avortement et le droit de la famille sont alors devenus des thèmes prioritaires. Dans le sillage de ces nouvelles réflexions naissent une «charte itinérante» («La force des femmes vient des femmes», 1987); puis un séminaire, «Travail familial, sommes-nous toutes des ménagères» en 1988; un forum «Pour un temps des femmes» la même année, et enfin une initiative populaire pour une loi sur l'aménagement du temps: «Les femmes changent le temps» (1989).

## Une année sabbatique rémunérée

C'est à cette initiative que Marisa Rodano consacra l'essentiel de sa conférence, en écho à celle d'Edwige Peemans-Poullet. «Toutes classes confondues, constate l'oratrice, le problème commun aux femmes est le temps.» Ce qui n'est ni un hasard ni une fatalité, mais plutôt une inadaptation des modèles masculins à la vie des femmes. «Le caractère masculin de l'organisation du temps apparaît surtout dans sa répartition tripartite, constate Marisa Rodano, entre huit heures de travail, huit heures de loisir, et huit heures de repos. Mais cette vision ne tient pas compte du temps domestique et familial: la plupart des femmes, elles, connaissent une journée à quatre temps.» D'où la nécessité de considérer radicalement l'organisation même du temps.

A cette fin, les femmes du PCI ont lancé une proposition de loi (système comparable à notre initiative, demandant 50 000 signa-

tures) dont les revendications se présentent en trois chapitres: le «temps de vie», le «temps de travail» et le «temps de ville». Le premier se rapproche, dans son idée, de la proposition de l'Université des femmes de Belgique. Il demande entre autres la jouissance d'une année sabbatique (à la lettre, tous les sept ans) rémunérée, dont l'usage et la répartition, comme dans le projet belge, seraient librement déterminés par les intéressés. Le chapitre sur le «temps de travail» demande une diminution du temps de travail à 35 heures hebdomadaires et l'introduction de la flexibilité des horaires. Le «temps de ville», enfin, concerne ce casse-tête bien connu des heures d'ouverture des postes, des banques et des administrations, dont «on dirait qu'ils ont été faits pour nous énerver», dit Marisa Rodano avec humour. Ils presupposent à l'évidence qu'il y a dans tout ménage une personne qui peut s'en accommoder, à côté du mari qui travaille.»

Egalement revendiquée par le projet belge, la coordination des horaires des administrations, des services publics, des magasins et des écoles figure parmi les nécessités de l'adaptation du temps à la vie des femmes. «Comme il existe des commissions d'aménagement du territoire, nous demandons un comité d'aménagement des horaires, avec des représentants des usagers et des femmes. Il s'agit là, conclut Marisa Rodano, d'un bouleversement de nos modes de travail, de vie et même de pensée: c'est une révolution culturelle que nous proposons». Révolution culturelle fondée certes sur la différence, mais que Marisa Rodano affirme ne pas opposer au principe d'égalité: «Nous ne pourrions prétendre changer la société si nous n'étions pas au préalable reconnues comme égales.» Entre les projets belge et italien, la divergence est peut-être, encore, une question de temps: le «temps de la différence» cher à Luce Irigaray prendrait donc le relais du temps de l'égalité. A condition d'être sûr que ce temps-là a vraiment... fait son temps.

Corinne Chaponnière

\* Luce Irigaray, prévue au programme du colloque, s'est désistée en dernière minute. La troisième conférencière était Jacqueline Heinen, du CNRS (France), dont nous publions une interview dans ce numéro (voir p. 14).

\*\* Document disponible en Suisse par l'intermédiaire de Payot, rue Grenus, à Genève.

e Fem Do Chi, comprenez la voie de l'énergie des femmes, est conçu pour les femmes. Il s'agit d'une méthode de self-défense basée sur leur morphologie qui permet de réagir en cas d'arrachage de sac, de chantage sexuel ou de viol, les agressions les plus fréquentes.

Une méthode conçue par Lucie Dextrax, une femme menue, bourrée d'énergie et de vitalité. Installée depuis quinze ans à Paris, cette Canadienne à l'accent chaleureux a donné trois stages de Fem Do Chi à Genève. Ils étaient bondés de curieuses, mais également de femmes qui ont été agressées, violées ou de jeunes filles victimes d'exhibitionnistes, revigorées par l'humour décapant de Lucie.

J'ai rencontré cinq participantes; le sourire aux lèvres, une planche de bois impressionnante d'épaisseur dans leur sac – brisée d'un coup de main lors du stage – et une foule d'anecdotes en tête. Et puis Carmen Grela, voix douce, cheveux courts, elle devrait reprendre le flambeau de Lucie Dextrax à Genève où plus rien n'existe en matière de self-défense au féminin.

Elles sont unanimes: après le stage, elles se sentent différentes, plus sûres d'elles, elles savent qu'elles peuvent se défendre.

Pour Anne-Catherine: «On ne s'attaque pas seulement à un agresseur potentiel, mais plutôt à nos faiblesses, à nos incapacités. Lucie nous réapprend des gestes que les garçons maîtrisent mais que nos mères ne nous ont pas enseignés.» Et de citer les chattes qui montrent à leurs chatons des deux sexes comment se servir de leurs griffes.

Les stagiaires découvrent ainsi que leur centre d'énergie se trouve dans le bassin alors que celui des hommes est situé dans la région du thorax.

Autre leçon, les femmes marchent mal et ne posent pas suffisamment la plante du pied sur le sol. En outre, Lucie a fait cinq ans de médecine chinoise et enseigne massages des phalanges des mains et pressions sur les doigts de pied qui stimulent l'énergie, le «chi». «Elle nous montre comment on doit crier à partir du bassin et sortir les

cris plutôt que de se suffoquer en cas de choc», ajoute Julie, 12 ans. La plus jeune du stage, elle se souvient du cours dans ses moindres détails, au point de corriger les éventuelles imprécisions de sa mère.

Certes, durant le stage, Lucie Dextrals enseigne des clés de self-défense mais ne veut pas créer des Rambo en jupes. Le but étant de connaître ses capacités et non pas d'enregistrer toutes les techniques.

## Détruire la femmelette...

Le Fem Do Chi est aussi un apprentissage de la différence entre homme et femme: «Si une femme n'aime pas forcément être déshabillée du regard, cela peut par contre plaire aux hommes», se souvient Anne-Catherine. «Si nous ne voulons pas être abordées, nous ne devons pas minauder, mais le dire clairement afin d'éviter des malentendus et les conflits qui peuvent s'ensuivre.»

Séverine, 17 ans, trouve original que Lucie Dextrals allie deux plans, d'habitude séparés: «Le psychologique et le physique. Nous pouvons par exemple changer notre état d'esprit, détruire la femmelette en nous en exerçant certains gestes de self-défense.» A ce propos, un lapsus de sa sœur Ariane, 14 ans, est éloquent. Parlant du cours de self-défense, elle le nomme self-service. Preuve qu'avec le Fem Do Chi, on agit pour soi avant de penser aux dangers.

Michèle, le charme et la douceur personnifiés, a découvert la violence positive qui libère: «Du signe du poisson, j'ai horreur des conflits. Pendant le stage, j'ai appris à sortir une violence bien à moi que je croyais inexistante.»

Quant à Ariane, en rentrant du stage, elle s'est rendue avec sa planche cassée à une soirée de classe. «Les garçons n'ont rien dit, mais ils étaient drôlement impressionnés. Sans doute autant par la planche que par l'énergie que je dégageais. Les filles de ma classe sont maintenant intéressées à suivre un cours.»

Huit cours sont programmés jusqu'à la fin du mois de décembre à Genève. Pour obtenir le prospectus ou bien d'autres renseignements, téléphonez aux numéros suivants: Viol-Secours: (022) 733 63 63 ou Carmen Grela: (022) 2179 61.

Chaque stage dure deux jours – samedi et dimanche – et coûte 110 fr. par personne. Une tenue vestimentaire pratique est conseillée – les talons aiguilles de 15 cm sont à laisser au placard. Le temps du stage évidemment, car bien utilisés, qui sait s'ils ne sont pas diablement dangereux !

Et les hommes, dans tout cela? Dans un premier temps, ils essaient bien de minimiser l'impact du coup de la planche en invoquant le sens du bois... Mais, au fond, comme l'avoue le mari de Michèle, cette

Suisse, une formation de deux ans – quatre à cinq cours de quatre jours par an à Paris – avec Lucie Dextrals. «Lorsque je suis à la permanence de Viol-Secours, beaucoup de femmes victimes d'agression



### Le tout est d'acquérir de l'assurance...

force nouvelle est désécurisante puisque dès leur plus jeune âge on leur a dit qu'ils devaient défendre les femmes.

En connaissance de cause, Lucie avertit ses stagiaires qu'elles usurpent une place patriarcale, qu'elles sont une menace et qu'elles n'ont vraiment pas besoin de fanfaronner.

Et la galanterie qui va souvent de pair avec la protection?

Elles sont unanimes, elle ne doit pas disparaître, mais devra sans doute être redéfinie. Voilà pour le stage. Quant à Carmen Grela, elle a entrepris, avec deux autres

évoquent leur impuissance, leur peur. Nous leur parlons, certes, mais nous ne savons pas où les envoyer pour vaincre cette paralysie physique. D'autre part, le Fem Do Chi s'inscrit parfaitement dans l'axe préventif de Viol-Secours. Avec le temps, on pourrait même imaginer des cours de Fem Do Chi dans les écoles.»

Certains cours donnés par des professeurs de gymnastique ou dans des cours d'arts martiaux ne tiennent pas compte de la spécificité féminine...

**Brigitte Mantilleri**



**ABONNEZ-VOUS!**

POUR LE RECEVOIR CHEZ VOUS 1 année

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

N° postal et lieu : \_\_\_\_\_

J'ai eu ce journal : par une connaissance  Au kiosque

A renvoyer à FEMMES SUISSES, case postale 323, 1227 Carouge

**Fr. 48.-**

