

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

Artikel: Stage d'autodéfense : "Il faut s'aimer soi-même pour pouvoir poser ses limites et se défendre"
Autor: Andersen, Sylvia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-282659>

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: 01.05.2026

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



Stage d'autodéfense

« Il faut s'aimer soi-même pour pouvoir poser ses limites et se défendre »

SYLVIA ANDERSEN

J'ai suivi le stage d'autodéfense *Fight back* à titre personnel et j'ai changé mon regard sur ma vie. J'ai appris à me défendre physiquement, à découvrir ma force et à poser mes limites au quotidien dans mes relations aux autres et à moi-même. Par la suite, j'ai rencontré six participantes dans le cadre de mon mémoire¹ de licence en science de l'éducation pour voir si elles avaient changé quelque chose dans leur vie une année après le stage, et quoi.

Les six femmes avaient choisi de suivre le stage pour diverses raisons. Certaines à la suite d'une agression et/ou de situations de harcèlement, d'abus sexuels dans l'enfance ou de violences répétées. D'autres n'avaient pas vécu de scènes marquantes de violence, c'était surtout la peur de fréquenter des endroits publics la nuit qui les avait poussées à s'inscrire. A cela s'ajoutaient des raisons et des attentes personnelles. Pour toutes, il était important de gagner de la confiance en soi et de pouvoir se défendre seule. Certaines voulaient tester leur force physique et leur agressivité. La majorité d'entre elles avaient déjà fait d'autres démarches de développement personnel.

Quand je les ai rencontrées, elles avaient le souvenir d'une expérience marquante et elles avaient fait de l'ordre dans leur vie. Leur récit était teinté d'émotions. Elles avaient choisi d'autres voies et davantage pensé à elles. Deux d'entre elles s'étaient inscrites à des formations, l'une avait pris un appartement seule pour échapper à une situation de harcèlement et la plupart d'entre elles voyaient leurs relations au travail différemment. De manière générale, elles avaient gagné davantage d'aisance et de place.

Toujours excuser les autres

Elles ont gagné de la confiance en soi. Elles ont pris conscience qu'elles étaient tout le temps à l'écoute des autres et acceptaient leurs comportements en recherchant toujours à les excuser, sans écouter leurs propres besoins. Maintenant elles réagissent plus souvent en fonction de ce qu'elles ressentent. Elles souhaitent prendre leur vie en main, faire des choix et elles se posent des questions sur ce dont elles ont envie pour elles. Elles ont réalisé qu'il faut s'aimer soi-même pour pouvoir poser ses limites et se défendre.

Le fait d'expérimenter les techniques enseignées leur a donné beaucoup de confiance dans leur capacité à se défendre. Chaque fois, j'ai été étonnée d'entendre ces femmes dire avec vigueur, sans hésitation dans la voix, qu'elles savaient se défendre. Une seule avait des doutes et voulait refaire un stage pour consolider cette expérience.

Toutes les femmes que j'ai rencontrées ont évoqué le souvenir d'une partie du stage où elles avaient choisi de rejouer une situation d'agression vécue ou une situation redoutée dans un scénario qui aboutissait à un combat physique. En mettant en pratique les techniques d'autoprotection, elles ont pu changer l'issue réelle ou imaginaire de la situation dans un cadre sécurisant. Elles décrivent toutes ce moment comme très fort en émotions.

Le pouvoir des émotions

L'émotion est utile pour se défendre. Les moyens proposés pour faire face à la violence permettent au sentiment de peur de reprendre un rôle bénéfique. Cette peur, en effet, est souvent ressentie comme paralysante: elle peut redevenir petit à petit un signal d'alerte, lié à l'intuition, qui donne l'impulsion et l'énergie de réagir. Les femmes peuvent réutiliser la peur, la colère quand elles en ont besoin. L'une d'elles observe qu'elle était tout le temps agressive verbalement et méfiante, une autre trop à l'écoute et serviable.

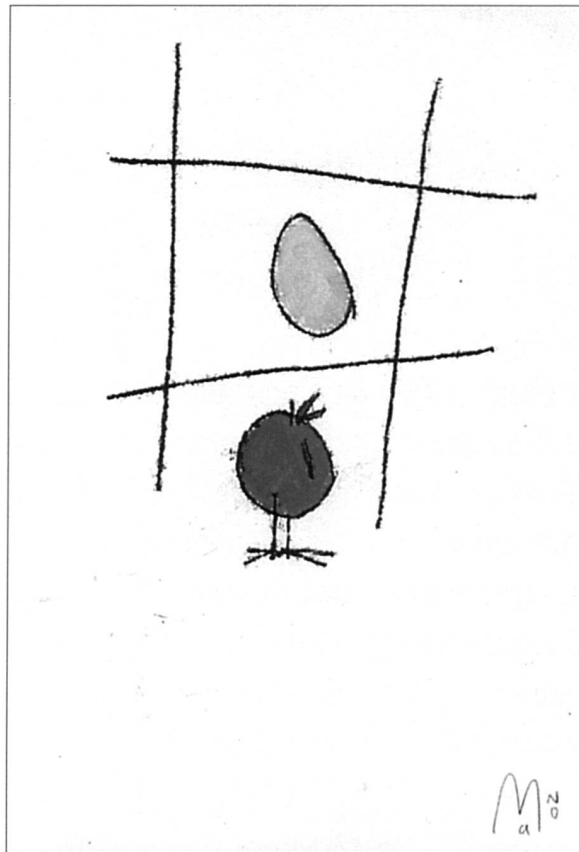
Certaines ont pu éprouver la peur paralysante dans le cadre des combats physiques. L'une a senti ce sentiment d'impuissance et cela ne l'a pas empêchée juste après de réagir. Le fait de figer, de fuir son corps ne permet pas de faire face. C'est une réaction qu'on nous a apprise à avoir dans des moments 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. ◦

¹Sylvia 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 publics 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). ◦