

**Zeitschrift:** L'Émilie : magazine socio-culturelles  
**Herausgeber:** Association Femmes en Suisse et le Mouvement féministe  
**Band:** [96] (2008)  
**Heft:** 1521

**Artikel:** Une ville la nuit : la part du mythe  
**Autor:** Pralong, Estelle / Chatelain, Isabelle  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-284928>

### **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:** 12.01.2026

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

# Une ville la nuit: la part du mythe

Les femmes ont peur de sortir le soir.

Pourtant, elles courent plus de dangers chez elles ou avec leur entourage que dans la rue.

Rencontre avec Isabelle Chatelain, animatrice d'autodéfense Fem Do Chi

(la voie de l'énergie des femmes) qui fait le point sur les dangers réels courus par les femmes.

Elle nous renseigne aussi sur les outils dont nous disposons pour nous protéger sans nous limiter dans nos déplacements. *Interview.*

Estelle Pralong

*L'émilie : Quels sont les dangers que courent les femmes lorsqu'elles sortent seules le soir?*

**Isabelle Chatelain :** En réalité, dans la rue, ce sont les hommes qui sont d'avantage agressés physiquement. Le danger est moindre pour les femmes par rapport à des agressions physiques ; la proportion s'inverse dans les agressions se déroulant à domicile. Quant aux violences sexuelles dans la rue, elles sont majoritairement d'ordre verbal ou se limitent à des attouchements. Les violences sexuelles impliquant un contact prononcé, voire une pénétration, sont en majorité commises par quelqu'un de connu et se déroulent au domicile des femmes ou de leur agresseurs.

*L'émilie : Pourtant, les femmes ont souvent peur, non?*

**IC :** Effectivement, lors des stages d'autodéfense Fem do chi, la motivation des participantes réside souvent dans la peur qu'elles ont de sortir le soir. Pourtant, quand ces dernières font le récit d'éventuelles agressions, celles-ci ne se sont généralement pas passées dans la rue. Les violences sexuelles dans la rue ou les parkings existent, mais ce risque est minoritaire. La peur est disproportionnée car ces dangers sont mis en avant par les médias et la société. Historiquement, ce discours vise à limiter le déplacement des femmes. Ce qui est réellement dangereux, c'est que les sentiments de peur sont détournés des principaux risques.

*L'émilie : Les stages Fem do chi que vous proposer ont une vocation préventive, qu'est-ce qu'on y apprend?*

**IC :** On y apprend à avoir une attitude mentale qui valide nos ressentis, un langage verbal clair et surtout une meilleure compréhension du langage corporel. Le rapport au corps des femmes est souvent lié à la séduction et leur langage corporel donne davantage une image de fragilité que de force. Par exemple, porter des talons, donne une image «vacillante», pas vraiment l'image de quelqu'un de physiquement stable. Idem pour le déhanchement, qui donne un message d'ouverture plutôt que d'ancrage au sol. Il s'agit d'avoir conscience de son langage corporel et d'apprendre à identifier rapidement le danger. Ainsi, les adolescentes et les femmes deviennent plus à même d'écouter les signaux de malaise ou de danger que leur envoie leur corps. Dès lors qu'un tel signal est perçu, il s'agit pour elles de mettre en place ce qu'elles ont appris en matière de langage corporel et de désamorçage des situations conflictuelles. Durant le stage, les jeux de rôle permettent aux participantes de faire part de leur vécu et d'identifier leurs failles. Le but est de se sentir à priori en paix avec soi et avec les autres, et lorsqu'un malaise nous signale un danger, d'être prête à réagir.

*L'émilie : Vous parlez de failles, de quoi s'agit-il?*

**IC :** C'est important d'être consciente de ses propres failles, car les agresseurs les utilisent avec talent contre nous. Je vais vous donner un exemple. S'il vous tient à cœur de ne pas avoir de comportements racistes et qu'une personne de couleur vous importune, il va vraisemblablement jouer de cet argument : «vous ne voulez pas me parler parce que vous êtes raciste». Là vous commencez à argumenter que non, et vous vous rendez la tâche plus difficile pour poser vos limites. Par ailleurs, les personnes qui ont un vécu d'agression ont parfois acquis un sentiment d'impuissance qui peut être réactivé dans certaines situations ce qui empêche d'agir verbalement et/ou physiquement pour se défendre.

*L'émilie : Les femmes auraient du mal à faire confiance en leur propre perception?*

**IC :** Oui, elles ont du mal à faire confiance en leur propre perception, parce que souvent l'éducation des filles focalise sur le fait qu'elles doivent être gentilles, jolies et attentives aux autres, ce qui les pousse à adopter une position réactive au lieu d'une position pro-active. Par conséquent, cela rend la tâche plus difficile lorsqu'il s'agit de mettre des limites et d'être ferme face à quelqu'un qui les importune. Ceci est encore plus flagrant pour les adolescentes qui sont dans une grande confusion pour distinguer un réel compliment d'une remarque lourde et sexiste. Notre tendance à prendre soin de l'autre et à privilégier l'autre dans l'interaction nous pousse à vouloir anticiper ces réactions et à penser que si nous réagissons, nous allons empirer la situation. Pourtant, plus nous écoutons notre ressenti, plus nous nous affirmons, plus facilement nous sortons de situations désagréables, voire dangereuses.

*L'émilie : Vous nous avez appris que les femmes courent plus de dangers chez elles que dehors...*

**IC :** C'est vrai et il est capital de le savoir, non pas pour être en permanence sur ses gardes, mais pour pouvoir percevoir les signaux d'alarme. En effet, on nous apprend que le danger vient de l'extérieur. Par conséquent, lorsqu'un proche commet un acte déplacé, il n'est souvent pas perçu comme tel par la personne agressée. La femme aura davantage de peine à identifier le rapport de pouvoir qui s'instaure et le possible danger qui en découle. Elle aura tendance à minimiser ou nier son ressenti, ce qui l'empêchera d'exprimer fermement son désaccord.

Pour tout renseignement concernant les stages Fem do chi, appeler le 022 344 42 42, consulter le site [www.femdochi.ch](http://www.femdochi.ch), ou écrivez un courriel à [contact@femdochi.ch](mailto:contact@femdochi.ch)