



**Association Faire Face**

Contact : faireface.association@gmail.com

Tel : 07.62.62.70.80

Siège social : 45 rue Jean de Pins 31300 Toulouse

N° SIRET : 498 519 560 00029

## **L'autodéfense féministe à Faire Face**

### **1) L'autodéfense féministe : c'est quoi ?**

L'autodéfense féministe est un outil d'empowerment puissant et innovant qui permet aux femmes de **renforcer leur confiance en soi et leurs capacités d'agir afin de mieux réagir à des situations de violences au quotidien**. L'autodéfense féministe permet de travailler sur les blocages physiques et psychologiques que les filles et les femmes ont intégré à travers la socialisation genrée et qui représentent des freins pour identifier et poser ses limites. C'est une méthode qui permet d'interroger les stéréotypes et préjugés véhiculés sur les capacités des femmes et de vivre un moment d'échange privilégié entre personnes concernées par le sexisme. Au-delà de combattre le sexisme ordinaire, l'autodéfense féministe permet de gagner de l'autonomie sur sa vie et d'élargir le champ des possibles pour plus d'égalité et de mixité.

### **2) États des lieux sur les effets de l'autodéfense féministe**

**L'autodéfense féministe diminue-t-elle le risque de subir une agression ?** Plusieurs travaux universitaires ont prouvé que oui. Bien qu'il n'existe aucune étude sur les effets de l'autodéfense féministe en France, les résultats de plusieurs études menées dans différents contextes et territoires prouvent la **dimension préventive** de l'autodéfense féministe. L'autodéfense féministe est une méthode qui prouve son efficacité en termes de **(re)prise de confiance en soi**, mais également en termes de **réduction des violences**.

Une étude canadienne de 2015 menée dans trois universités a suivi deux groupes d'étudiantes pendant un an. Le premier groupe a participé à un programme d'autodéfense féministe et le second groupe n'a pas participé à un programme d'ADF. Un an après, les résultats sont frappants : **le risque de subir un viol est de 5 % pour les étudiantes formées à l'ADF contre 10 % pour les étudiantes non formées**. Concernant les tentatives de viol, le taux est de 3 % pour les étudiantes formées à l'ADF contre 9 % pour les étudiantes non formées. Enfin, le risque de subir des contacts sexuels non consentis est de 26 % pour les étudiantes formées à l'ADF contre 39 % pour les étudiantes non formées. La diminution parallèle des violences sexuelles abouties et empêchées rend visible le potentiel préventif de l'autodéfense féministe.

Une étude menée auprès d'adolescentes au Kenya en 2014 montre que **le taux annuel d'agressions sexuelles est passé de 18 % à 11 % en dix mois**, tandis que ce taux n'a pas varié pour celles qui n'ont pas participé au programme d'autodéfense.

Une autre étude menée aux États-Unis en 2014 démontre que de manière générale, contrairement aux idées reçues, se défendre ne risque pas de causer plus de tort que ne rien faire. Cette étude indique que **grâce à la résistance, le risque d'un viol diminue de 69% sans pour autant augmenter le risque de blessure**.

### 3) Ce que les chiffres ne montrent pas...

Par ailleurs, ce que les chiffres ne montrent pas, c'est **l'impact émancipateur que les stages produisent sur les participant.e.s**, notamment en mettant en avant leurs capacités d'agir et leurs capacités à prendre des décisions. En proposant un espace de sécurité, les stages d'autodéfense féministe ont pour objectif de « créer une dynamique positive » (Millepied, 2017) dans laquelle les participant.e.s ont la possibilité de déconstruire la peur, de répondre à la violence et de poser clairement leur propre limite.

L'autodéfense féministe est non seulement un outil de « **renforcement de la confiance en soi** », mais également un outil de « **prise de conscience** » (Faire Face, 2018 : 8). En effet, en outillant les personnes concernées par les violences de genre, l'autodéfense féministe permet une transmission de savoirs et de techniques féministes. En s'appuyant sur le partage d'expériences des participant.e.s, l'autodéfense féministe leur permet une relecture de leur vécu. Les stages peuvent ainsi les conduire à « revaloriser leurs expériences passées en relisant comme une réussite un événement qui avait été vécu comme un échec » (Millepied, 2017). Cette transmission d'une nouvelle grille de lecture pendant les stages est rendue possible par le cadre proposé par les animateur.ice.s, qui repose sur des principes féministes.