



**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

## La prévention primaire des violences – les outils de l'association Faire Face

### LES STAGES D'AUTODÉFENSE FÉMINISTE

- **Un espace pour reprendre confiance en soi**

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.

- **L'efficacité de l'autodéfense démontré par des études !**

**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**.

### ... et 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.

## LES ATELIERS DE PRÉVENTION EN MIXITÉ

En complémentarité des ateliers et stages d'autodéfense en non-mixité, il nous semble primordiale de proposer des espaces de parole et de sensibilisation en mixité autour du sujet des violences de genre. Ces ateliers ont pour objectifs de :

- Déconstruire les stéréotypes de genre sur les pratiques sportives et les idées reçues sur les violences de genre spécifique au milieu sportif
- Ouvrir des espaces d'expression et de réflexion pour construire les bases d'une culture sportive égalitaire et émancipatrice pour tous et toutes avec les membres des clubs sportifs

Les méthodes et pédagogies qui inspirent nos ateliers de prévention sont construit dans une démarche et selon les principes et outils de l'éducation populaire. En effet, nous pensons que les savoirs théoriques (savoirs froids) valent autant que des savoirs issus des expériences de vie (savoirs chauds) : ils s'enrichissent et se nourrissent mutuellement. Nos ateliers et formations sont donc des espaces de co-construction des savoirs, dans une perspective d'émancipation et d'autonomie de tous.tes loin de posture de formation verticale et/ou moralisatrice. Réaliser des ateliers de sensibilisation et de prévention en mixité dans cette perspective permet aux personnes de s'approprier l'importance de la thématique en faisant du lien avec leur vécu et ainsi créer une véritable culture commune autour des enjeux d'agir contre les violences de genre au quotidien, dans des méthodes actives et dynamiques.