

POUR L'AUTO-DÉFENSE FÉMINISTE

Un livre de Mathilde Blézat



Une enquête auprès de formatrices et de participantes à des stages d'autodéfense féministe qui démontre le caractère indispensable d'une pratique encore méconnue. Nourri de nombreux témoignages, cet ouvrage est aussi un véritable plaidoyer.

« Les corps se déplient, les gorges se dénouent, la colère enfle et les sourires s'épanouissent. Apprendre à se défendre ensemble, entre femmes, c'est reprendre du pouvoir sur les violences passées et se donner le droit de riposter face aux agressions à venir. Comment un simple stage, le plus souvent le temps d'un week-end, peut-il faire un tel effet ? Ni sport de combat ni technique de développement personnel, l'autodéfense féministe est une pratique de prévention efficace et une arme pour lutter contre la domination patriarcale. Un enseignement puissant et émancipateur auquel toutes les femmes devraient avoir accès. »

Ce texte percutant et documenté propose de revenir sur l'histoire de cette pratique, depuis ses prémices dans les années 1910, et de voir comment elle s'est redéployée ces dernières décennies en France et en Belgique grâce au travail de formatrices engagées qui, via une vingtaine d'associations, proposent des stages adaptés à toutes.

Les chapitres sont entrecoupés de paroles directes de femmes de tous âges, origines et orientations sexuelles, de femmes sourdes ou encore de femmes ayant un handicap moteur ou cognitif qui racontent les transformations que l'autodéfense a apporté dans leur vie.

Fiche technique

En vente en librairie, sur abonnement ou sur commande

ISBN / 978-2-4911-0904-2

Format / 11 x 18 cm, 224 pages

Prix / 12 €

Diffusion / Belles Lettres

Parution / 4 février 2022



Éditions de la dernière lettre,
9 rue François Debergue
93100 Montreuil-sous-Bois.
ladernierelettre.fr
contact@ladernierelettre.fr

L'autrice

Mathilde Blézat est journaliste et autrice, membre de la revue Z depuis 2012, co-fondatrice de la revue Panthère Première et **co-autrice de l'ouvrage Notre corps, nous-mêmes** (février 2020, éditions Hors d'Atteinte). Elle est militante féministe depuis plus de quinze ans.

Éditions de la dernière lettre

Depuis 2009, un collectif de journalistes, chercheurs·euses, cartographes, dessinateurs·rices et photographes choisit chaque année un lieu d'enquête pour analyser une grande question de société : c'est la revue Z, 200 pages illustrées au carrefour des sciences sociales, du grand reportage et de l'éducation populaire.

En 2019, la rédaction fonde les Éditions de la dernière lettre pour poursuivre le projet de Z par d'autres moyens : des essais, témoignages ou reportages, concis et percutants, pour diffuser une critique robuste et réouvrir l'imaginaire politique vers une vie bonne, digne et libre pour toutes et tous.

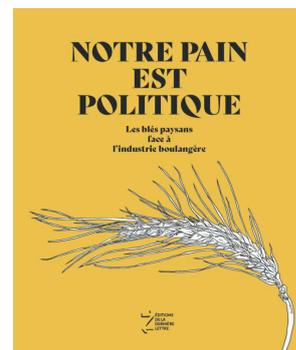
Dernières parutions

Grenoble
Et l'école elle est à qui ?
Revue Z n°14 / 15 € / mai 2021

Merci de changer de métier
Lettres aux humains qui robotisent le monde
Celia Izoard / 9 € / octobre 2020

Rouen
Fumées noires et gilets jaunes
Revue Z n°13 / 15 € / mai 2020

Notre pain est politique
Les blés paysans face à l'industrie boulangère
Groupe blé, avec Mathieu Brier / 13 € / septembre 2019



POUR L'AUTODÉFENSE FÉMINISTE

Un livre de Mathilde Blézat

EXTRAITS

Qu'est-ce que l'autodéfense féministe ?

Pages 52-53

En pratique, un stage d'autodéfense féministe se déroule souvent sur deux jours, le temps d'un week-end. Il existe aussi des démonstrations plus courtes, des entraînements réguliers ou encore des formes morcelées en ateliers thématiques, en fonction des besoins et des disponibilités. Pendant le stage, on s'exerce à poser ses limites, on teste des ripostes verbales en faisant des jeux de rôle, on s'échauffe la voix et le corps, on apprend des cris, des coups, des dégagements et des enchaînements ; on imagine des situations où l'on se défend. Il y a aussi des rituels collectifs et des temps de discussion dédiés au partage d'expériences et de ressources, tout cela dans un cadre non mixte, entre femmes. Les mécanismes des violences conjugales et intrafamiliales et des agressions sexuelles, ainsi que la place du viol dans la société sont décortiqués, les lieux des agressions et les agresseurs décrits de manière réaliste, statistiques à l'appui.

Contrairement aux idées reçues, l'autodéfense féministe ne se limite donc pas à des exercices physiques – ceux-ci n'y dépassent jamais les 50 % du temps de stage. Ce n'est pas un art martial ou un sport de combat, mais une pratique de prévention primaire centrée sur l'autonomie et le choix des personnes. L'objectif est d'augmenter la confiance en soi et de faire tomber les sentiments de vulnérabilité et de culpabilité face aux violences – autant de barrières mentales héritées de la socialisation genrée. C'est se donner le droit, la légitimité à se défendre.

Le cri de pouvoir

Page 73

Son regard perce celui de celle qui se tient à quelques centimètres. Glaçant, il n'oscille pas. Sur une profonde inspiration, son corps semble s'irriguer tout entier d'une colère froide, maîtrisée, tournée vers un unique objectif. Un silence grave s'est abattu sur la salle du centre social. À la fin de l'inspiration, la déflagration : « VA-T'EN ! », de la voix et du geste. Celle qui s'est portée volontaire pour figurer l'agresseur recule d'un pas et signe : « OK, OK, j'ai compris. » Elle a ressenti les vibrations du cri qui a percuté les murs. On se regarde, interloquées : comment arrive-t-elle à tenir un tel regard ? Et cette explosion d'un corps tout entier en un cri, une onde, si profonde ? La première riposte montrée par la formatrice est toujours une surprise.

« On est rentrées dans le corps, petit à petit. Le "cri de pouvoir", dès le début, ça, c'était une grosse claque. Parce que tu te rends compte que tes attentes vont être déviées : tu n'es pas du tout en train d'apprendre à faire la super karatéka, mais à voir comment ton corps est puissant, au-delà de tout ce que tu soupçonnes. La formatrice a galéré pour nous faire crier, mais peu à peu, c'est monté en puissance. Je regrette qu'on ne le fasse pas plus souvent. Il faudrait organiser des sessions de cris dans les bois... » (Lou, 36 ans)

Toquer à la porte des chambres

Pages 90-91

De manière générale, explique Lydia La Rivière-Zijdel, il y a plus de personnes qui, au quotidien, jouissent d'une position de pouvoir sur les femmes handicapées et sont donc susceptibles de les agresser : médecins, kinés, chauffeurs de taxi ou d'ambulance, interprètes en langue des signes et autres prestataires de services. « Si tu dépends de quelqu'un pour t'habiller, te laver, ça peut être difficile de faire la part des choses entre ce qui est une agression et ce qui n'en est pas une et de la pointer. Et quand tu vis en institution, c'est compliqué de mettre fin à une situation de violence, tu ne peux pas juste décider d'aller vivre ailleurs. » Aussi, avant de se rendre dans une structure d'hébergement, Lydia La Rivière-Zijdel s'assure toujours qu'il y a un protocole précis à suivre au cas où des violences seraient commises sur des résident-es. « S'il n'y en a pas, je viens avec un modèle et je leur explique pourquoi c'est primordial d'en avoir un, ainsi que de respecter les demandes que les femmes pourraient avoir à l'issue du stage (respect de l'intimité ou du consentement par exemple) et de prendre au sérieux les situations qu'elles dénonceraient. Sinon, ça ne sert à rien d'organiser un cours d'autodéfense... » À chaque fois, elle propose aussi de former le personnel au sujet de la violence institutionnelle. « Même les choses les plus basiques, parfois, ne sont pas acquises, comme le fait de toquer à la porte des chambres avant d'entrer », se désole-t-elle.

La « magie de l'autodéfense »

Pages 154-155

« Il y a eu ce moment où on devait se mettre en rond pour crier notre colère, se souvient Nadia. Je me suis mise en même temps à pleurer, et après il y a eu beaucoup de sororité, d'attention, de bienveillance. » Si les participantes ne se connaissent généralement pas en arrivant au stage, en quelques heures, grâce à la mixité choisie, aux informations et techniques échangées et au cadre posé par la formatrice, elles prennent conscience de vécus communs ou proches et construisent une véritable force collective. « J'ai beaucoup aimé être témoin de la manière dont les corps des autres changeaient au fil des deux jours, des corps de tous âges, de toutes capacités, se souvient Lou. Tu te vois dans l'expérience de l'autre et ensemble il y a une prise de conscience et une transformation qui s'opèrent. » La formatrice Irene Zeilinger appelle cela « la magie de l'autodéfense » : « Il y a un truc qui se passe et on se sent mieux, plus forte, plus en lien aussi avec les femmes du groupe, que l'on soit participante ou formatrice. »

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION. LA BRÈCHE / 9

Les corps se déplient, les gorges se dénouent / 12
« À elles aussi, ça a changé leur vie ? » / 16

CHAPITRE 1. UNE MISE EN PRATIQUE DU FÉMINISME / 21

Des « Suffrajitsu » au Cell 16, un mouvement qui (re)naît à chaque vague féministe / 24
De la semi-clandestinité à l'association, le récent essor de l'autodéfense en Belgique et en France / 33
Des pouvoirs publics indifférents / 40
Des formatrices engagées et précaires / 46
Des principes féministes et une palette d'outils variés / 52

TÉMOIGNAGES. HISTOIRES DE RÉUSSITE / 63

CHAPITRE 2. S'ADAPTER À TOUTES : CO-CONSTRUCTION ET MIXITÉS CHOISIES / 71

Diversifier les profils et les lieux d'intervention / 74
Au plus près des réalités liées à l'âge / 80
Renforcer les capacités, à rebours d'un regard validiste / 87
« Faire grincer l'institution » : devenir animatrice avec un handicap intellectuel / 95
L'autodéfense « à la sauce sourde » / 99
Penser une autodéfense féministe antiraciste / 103
L'autodéfense, au-delà de la « diversité de l'être femme » / 108

TÉMOIGNAGES. VÉCUS DE STAGES / 115

CHAPITRE 3. « UN AVANT ET UN APRÈS » / 121

Le déclic / 124
S'outiller, se sentir puissante / 127
Un rapport nouveau à la violence / 132
Contre le déni de riposte, reprendre du pouvoir sur les vécus / 137
Rompre l'isolement, se reconstruire / 141
Diminuer les agressions et les impacts de celles-ci / 147
Le monde qui s'élargit / 152
Sororité / 154
Transmissions / 157
Être présente au monde, agir au-delà de soi, militer / 160

TÉMOIGNAGES. SORORITÉ ADOLESCENTE / 165

CONCLUSION. AUTODÉFENSE FÉMINISTE POUR TOUTES, TOUT DE SUITE ! / 173

« Pas une de moins » / 176
Développer une culture de l'autodéfense féministe / 179
Pour un mouvement vivant, populaire et autonome, arme de la révolution féministe / 184

ANNEXE 1. ASSOCIATIONS D'AUTODÉFENSE FÉMINISTE / 190

ANNEXE 2. NUMÉROS D'URGENCE, PERMANENCES ET ASSOCIATIONS EN FRANCE / 198

ANNEXE 3. RESSOURCES BIBLIOGRAPHIQUES / 205 REMERCIEMENTS / 212

EN LIBRAIRIE LE 4 FÉVRIER
DÈS AUJOURD'HUI SUR LADERNIERELETTRE.FR