

VICTIME, MOI?

Être capable de poser des limites et avoir une solide estime de soi, voilà qui décourage les agresseurs potentiels. Pourtant, face aux provocations, nombre de femmes peinent à réagir. Pourquoi? Le point dans le cadre d'un cours TatouT Fight Back.

Par Nathalie Getz



© www.fotolia.fr

Diane a peur. Le gars en face d'elle est plutôt balaise. Il la provoque. L'insulte. Elle élève la voix: «Laissez-moi!» Malgré ses protestations, il s'approche pour lui saisir le bras et tente de l'immobiliser. Alors, les coups fusent. Elle-même est étonnée par sa propre puissance. Du plus profond de ses tripes, elle met hors d'état de nuire son agresseur qui se retrouve au sol, K.-O. En l'occurrence, heureusement qu'une armure protège le gaillard qui parvient à se relever sans trop de peine. La scène a lieu dans le cadre d'un stage TatouT Fight Back. Ici, des femmes de tous âges et de toutes conditions apprennent à gérer provocations et insultes, à dire non, à être entendues et à se défendre physiquement si les mots ne suffisent pas. «Le cours va bien au-

delà de la technique de self-défense», explique Daphnée Jaquet Chiffel, directrice de l'école TatouT. «Ce qu'on apprend ici peut être aussi utile dans le cadre professionnel ou familial.»

La cuisine, lieu de tous les dangers

Car le danger n'est pas forcément là où on l'attend. Le méchant qui surgit de derriè-

re un arbre pour attaquer de nuit, ça existe, mais c'est plutôt rare. «L'auteur d'une agression est connu dans 75% des cas», rappelle Pierre Jaquier, chef de service du Centre LAVI à Lausanne. «80 à 90% des abus sexuels ont lieu dans le cadre intrafamilial.» Les statistiques démontrent que le lieu le plus dangereux pour une femme, ce ne sont pas les parkings

ou les jardins publics sombres mais... la cuisine. Voilà qui fait froid dans le dos. Et nous renvoie à nos clichés. On comprend dès lors l'importance d'apprendre à poser ses limites. «Les victimes sont

« Ici, des femmes de tous âges et de toutes conditions apprennent à gérer provocations et insultes, à dire non, à être entendues et à se défendre physiquement si les mots ne suffisent pas.

souvent des personnes qui n'ont pas appris à s'affirmer. Humiliées ou hyper protégées dans leur enfance, elles n'ont pas pu construire une solide estime d'elles-mêmes», analyse Pierre Jaquier. Cela est d'autant plus vrai pour les petites filles, éduquées à être toujours gentilles et polies. Elles en oublient qu'elles ont aussi le droit de se défendre si nécessaire. Sylvia Andersen, instructrice des

cours Fight Back, rappelle une anecdote étonnante: «Aux États-Unis, une athlète ceinture noire de karaté s'était fait agresser. Elle avait été incapable de se défendre.» Comme si la machine se bloquait. Un phénomène récurrent chez nombre de femmes, comme l'observe Sylvia Andersen: «Il y a une sorte de peur des conséquences si on ose réagir. La sensation que si on se défend, la situation risque de s'envenimer encore plus.»

Apprendre par le corps

Le cours repose sur l'apprentissage de techniques simples et efficaces. «Les femmes ne sont souvent pas conscientes de leur force», remarque Daphnée Jaquet Chiffel. «Ici, elles peuvent l'expérimenter à pleine puissance grâce à la présence d'instructeurs en armure.» Outre les techniques de défense, les participantes apprennent à s'écouter et à verbaliser leurs besoins de manière calme et constructive. Des outils fondamentaux pour la vie de tous les jours. «On oublie que quand on dit non à l'autre, on se dit oui à soi-même», rappelle la directrice, en insistant sur l'importance d'écouter son intuition. Tout en rajoutant: «Il n'est jamais trop tard pour réagir!»

Me respecter

Alice a participé à un cours il y a quelques mois. Une expérience exceptionnelle pour cette femme de 38 ans, divorcée, maman d'un jeune adolescent. «J'y ai appris à me défendre. Pas forcément en cas d'attaque, ce n'est pas cela qui me faisait soucier. Mais plutôt pour savoir comment réagir face aux vanes que l'on m'envoyait, apprendre à dire stop et à mettre des limites. J'en avais besoin notamment dans ma relation de couple. J'ai été battue par ma mère vers l'âge de 6 ans: à l'époque, le seul mécanisme de protection que j'ai pu mettre en place était de me faire la plus discrète possible de peur que cela ne recommence. Je n'ai jamais appris à me défendre: cela m'a empoisonné la vie dans bien des domaines. Le cours de Fight Back m'a permis de débloquer cette attitude. J'ai expérimenté que je pouvais réagir. Ce cours m'a redonné confiance en moi et montré comment défendre mon territoire. En faisant cette démarche, j'ai appris à me respecter moi-même. Depuis, ma relation avec ma mère va de mieux en mieux et celle avec mon ami a changé.» ■

Comment ne pas être une victime?

Qui n'a pas un jour éprouvé l'envie de disparaître sous terre en passant devant un groupe de gros bras qui ricanent lourdement en nous matant? Que celle qui n'a jamais rougi et rentré les épaules en regardant ses pieds dans ce genre de situation jette la première pierre. Pourtant, c'est exactement ce qu'il faut éviter de faire... Les études le prouvent: un agresseur choisit ses victimes, non pas en fonction de leur habillement ou de leur âge, mais bien selon leur attitude corporelle. Les épaules en avant, le corps fermé, le regard vers le bas et une démarche mal assurée... voilà tous les ingrédients qui vont l'attirer. «Il est normal et sain d'être tendue quand on a peur», précise Daphnée Jaquet Chiffel. «Mais il est important de ne pas le montrer à l'extérieur.» Première chose: respirer, se tenir droite et rester consciente de son environnement. Attention, il ne s'agit pas non plus d'adopter une attitude provocante. Ne pas hésiter, en cas de besoin, à demander de l'aide. Beaucoup sont persuadés que les gens n'aident jamais quand on en a besoin. Les animatrices du stage cassent ce mythe: «En fait, les gens ne savent pas trop quoi faire. C'est pourquoi, plutôt que d'attendre qu'ils réagissent, mieux vaut décider soi-même à qui on veut demander de l'aide. Par exemple en interpellant quelqu'un directement: Vous, monsieur avec le pull bleu, appelez la police!»

ADRESSES UTILES

Tatout & Fight Back

organise des cours sur toute la Suisse romande. Également pour les enfants et pour les hommes (mixtes), tél. 0848 848 117, www.tatout.ch

Centres LAVI, consultation d'aide aux victimes d'infraction

Consultations, conseils d'orientation psychologique, juridique et prestations financières. Chaque canton possède sa propre antenne. Toutes les adresses se trouvent sur le site internet: www.opferhilfe-schweiz.ch
Secrétariat central: tél. 031 371 04 29

Conférence

Comment utiliser sa force de femme et son énergie pour s'affirmer et se construire?
Jeudi 7 juin à 19h, Café Plaine-Lune (avenue du Mail 14bis, Genève), entrée libre, rens.: tél. 0848 848 117