



**ET ADOLESCENTES**

*enseignée par une femme*

# **Association d'Autodéfense Féministe Cours d'Autodéfense pour Femmes et Adolescentes**

## **Dossier de présentation**

Association Autodéfense Féministe  
Courriel : [contact\\_femdochi@yahoo.fr](mailto:contact_femdochi@yahoo.fr)  
Site : <http://autodefense-pour-femmes.net>  
Tel : 06 79 24 82 58

## Sommaire :

|   |         |
|---|---------|
| But général.....  | page 3  |
| Pourquoi un stage d'autodéfense pour femmes.....                | page 3  |
| Quelques chiffres.....  | page 4  |
| Un peu d'histoire.....  | page 5  |
| La méthode.....   | page 5  |
| Femdochi c'est aussi .....                                      | page 6  |
| Les cours Femdochi sont un excellent moyen pour les femmes..... | page 6  |
| Se défendre, ça marche .....                                    | page 6  |
| Le contenu des stages .....                                     | page 7  |
| Les stages pratiquement.....                                    | page 8  |
| Pour quel public ?.....   | page 8  |
| Durée , instructrice.....                                       | page 9  |
| Identité et composition.....                                    | page 10 |

## But général

Cette association a pour but de proposer et de promouvoir des stages d'autodéfense féministe pour femmes selon la méthode **Femdochi**.

### Prévenir plutôt que guérir

Ces cours apportent, par le biais de discussions, de mises en situation et de jeux de rôle, des outils et des moyens pour prévenir ainsi que se protéger contre le harcèlement et les agressions physiques, verbales, psychologiques et intellectuelles. Les instructrices encouragent à se défendre lors de situations dangereuses, enseignent des techniques de défense physique et montrent comment s'affirmer au quotidien. Ces stratégies ont pour but de diminuer la vulnérabilité des femmes, de cultiver le sentiment de calme, de liberté et de confiance en soi, de sensibiliser la collectivité à cette réalité sociale et de diminuer le nombre d'agressions.

## Pourquoi un stage d'autodéfense pour femmes ?

Les femmes vivent d'autres formes de violences que les hommes, et les vivent différemment. Harcèlement sexuel ou moral, viol, violences conjugales, sifflement dans la rue, etc. Le plus souvent par des personnes proches : (90 à 95 % des agressions faites aux femmes sont commises par des personnes connues de la victime).

En tenant compte des différences morphologiques entre les femmes et les hommes, de la façon dont nous avons intégré la violence et de la spécificité des agressions contre les femmes, l'autodéfense Femdochi leur propose des moyens d'éviter et de désamorcer différentes formes de violences.

---

## Quelques chiffres

### D'après l'enquête Enveff<sup>1</sup>

- En 1999, plus d'un million et demi de femmes ont été confrontées à une situation de violence, verbale, physique et/ou sexuelle.
- Une femme sur 20 environ a subi en 1999 une agression physique, des coups à la tentative de meurtre.
- 1,2 % ont été victimes d'agressions sexuelles, de l'attouchement au viol. Ce chiffre passe à 2,2 % dans la tranche d'âge des 20-24 ans.  
Les viols concernent 0,3 % de l'échantillon, chiffre qui, rapporté à la population globale donneraient 48.000 victimes.  
**La majorité des violences se produit au sein de la sphère familiale ou privée.**
- Les violences conjugales relevées par l'enquête vont des menaces, chantage affectif sur les enfants, mépris, à la séquestration, la mise à la porte, les rapports sexuels imposés, les coups et la tentative de meurtre. Elles concernent une femme sur 10 vivant en couple et 30 % de celles qui s'étaient séparées de leur compagnon au moment de l'enquête.  
Les plus jeunes sont les plus touchées (15,3 %).
- Au travail, le harcèlement moral concerne 3,9 % des femmes (situations imposées, critiques injustes, mises à l'écart répétées, ...), les injures et menaces 8,5 %, les agressions physiques 0,6 %. Le harcèlement sexuel, avances ou agressions sexuelles, frappent 1,9 % des salariées. Une fois sur 5, il s'agit d'un supérieur hiérarchique.

---

<sup>1</sup> Enveff (l'enquête nationale sur les violences envers les femmes) réalisée en France métropolitaine en 2000 par une équipe pluridisciplinaire de chercheurs de l'Université (Paris1, Lyon 2), du CNRS, de l'Ined et de l'Inserm.

## Un peu d'histoire

Le Femdochi, la voie (do) et l'énergie (chi) des femmes (fem), est une méthode d'autodéfense qui nous vient du Québec, créée dans les années 70 par et pour des femmes.

L'autodéfense féministe est reconnue et pratiquée dans de nombreux pays, elle s'est répandue dans toutes l'Europe (Pays bas, Belgique, Autriche, Allemagne, Suisse, etc.) dans les années 80.

En France ces cours sont déjà proposés dans plusieurs grandes villes comme Paris, Lyon, Grenoble, Toulouse, Marseille, La Rochelle.

En 2008, Irene Zeilinger, instructrice en Belgique sort « Non c'est non » premier livre d'autodéfense féministe à l'usage des femmes.

## La méthode

Femdochi emprunte à différents arts martiaux des techniques venues de l'orient (karaté, jiu-jitsu, aikido, tai-chi), tout en étant repensé par et pour des femmes.

C'est une technique directement liée à la morphologie des femmes, qui prend en compte le conditionnement de « sexe faible » auquel nous sommes vouées depuis toujours et permet de démystifier l'agression.

Elle est accompagnée d'un travail actif, pratique et immédiatement efficace pour prendre conscience de sa propre force, se redonner confiance en soi.

L'autodéfense ne consiste pas en quelques coups de karaté bien placés. Se défendre s'est plutôt la maîtrise de ses émotions, s'autoriser à se défendre, avoir de la présence d'esprit, détecter les dangers, développer des stratégies pour éviter la confrontation physique etc.

C'est un instrument de prévention primaire de la violence<sup>2</sup>. Ce type de prévention a pour objectif d'agir avant que la violence n'ait lieu, de l'éviter. Elle englobe donc tout ce qui rend nos vies plus sûres : savoir calmer un fou furieux, mettre un terme verbalement à une altercation, prendre la fuite etc.

Quand on parle d'autodéfense la plupart des gens pensent à une technique de défense physique. L'autodéfense pour femmes est beaucoup plus vaste. Elle comprend des outils pour prévenir les transgressions de limites de toutes sortes, y compris le harcèlement, les agressions physiques et sexuelles. Bien que la défense physique reste un élément important, les cours se focalisent sur la manière de mettre un terme aux différentes formes de violences le plus tôt possible, (idéalement, avant qu'une intervention physique ne soit nécessaire).

## Se défendre c'est d'abord une démarche psychologique.

<sup>2</sup> Non c'est non ; Irene Zeilinger

## Femdochi c'est aussi

Une philosophie basée sur une meilleure connaissance de soi, une prise de conscience de sa puissance, ses potentiels et son énergie en tant que personne.

Des techniques simples et immédiatement efficaces.

A aucun moment, dans aucun des stages, il ne s'agit de répondre à la violence par la violence, ou d'apprentissages « bêtes et méchants », mais bien au contraire Femdochi est un programme d'autoprotection qui a pour but principal de prévenir la violence, de la faire baisser autour de soi en enseignant des techniques physiques, verbales et en renforçant la confiance en soi.

## Les cours Femdochi sont un excellent moyen pour les femmes

De s'interroger sur leur manière de se situer face aux violences à caractère sexuel, verbal, que ce soit par une personne inconnue ou par quelqu'un de leur entourage.

De prendre conscience et de découvrir les possibilités tant physiques que psychologiques dont elles disposent pour être en mesure de se défendre.

De partager un moment de réflexion sur l'éducation reçue en tant que femmes, sur les idées véhiculées autour de la violence.

De vivre un moment privilégié entre femmes.

## Se défendre, ça marche

Suite aux stages, des témoignages de femmes montrent un impact positif sur leur vie quotidienne. Effectivement, plusieurs d'entre elles affirment que cette méthode les a aidé à gérer plusieurs situations, à faire cesser des violences. Souvent, elles disent avoir pris conscience de leur force et avoir appris des techniques verbales simples pour désamorcer des situations conflictuelles de la vie courante. Elles affirment également se sentir plus en sécurité dans la rue, car plus sûres d'elles.

---

## Le contenu des stages

### Côté technique et travail pratique :

#### Les gestes et le cri qui sauvent

Il existe des gestes simples, de bon sens, appropriés, adaptables à toutes les situations délicates immédiatement utilisables et d'une grande efficacité qui permettent de neutraliser son agresseur. Le but n'étant pas de rentrer dans une bagarre mais de faire cesser l'agression.

#### Femdochi enseigne le bon usage de ses « armes corporelles ».

- ✦ Repérage des points faibles du corps humain (atemis)
- ✦ Enchaînement de mouvements pour parer une attaque (kata)
- ✦ Travail d'exploration du cri (kiai) pour aider à sortir sa puissance
- ✦ Jeux de rôles et mises en situation de diverses formes d'agressions et de situations du quotidien, mises en pratique des techniques verbales et physiques afin d'y faire face, de se dégager etc.
- ✦ Discussions tout au long du stage sur les aspects psychologiques de l'autodéfense : maîtrise de la peur, apprendre à poser ses limites, retrouver confiance en soi, etc.
- ✦ Information sur les aspects juridiques et démarches en cas d'agression

**Chaque femme à en elle le pouvoir de se battre  
Reste le vouloir  
La décision lui appartient**

## Les stages pratiquement

Ces cours donnés par et pour des femmes sont spécialement conçus pour les aider à surmonter le sentiment d'impuissance qui s'empare de la plupart d'entre elles quand elles subissent une agression.

Ce cheminement se fait collectivement, entre femmes : c'est nécessaire pour que chacune, en confiance et en toute liberté puisse parler des expériences de violences et d'agressions dont elle a été témoin ou victime et pour respecter les rythmes de chacune dans la découverte de son potentiel.

## Pour quel public ?

### **Femmes à partir de 16 ans**

Sans distinction d'âge, de condition physique, de milieu social. Des femmes confrontées à la peur dans le métro, au viol et aux violences en famille ou dans le couple, confrontées à leur peur d'agir au sens plus large mais aussi des femmes qui veulent réfléchir à leur choix de vie et renforcer leur autonomie personnelle ayant subi ou non des violences.

### **Adolescentes de 11 à 15 ans**

Toutes les personnes côtoyant quotidiennement les adolescentes se posent un jour la question de la prévention de la violence et plus spécifiquement celle de la violence sexuelle. Ce cours s'adresse à toutes les adolescentes désireuses de « s'armer » tant physiquement que moralement afin de prévenir tout type d'agression.

### **Groupes professionnels en milieu socio-éducatif**

Les travailleurs sociaux sont souvent confrontés à des situations difficiles avec un public pour lequel la violence et l'agression peuvent être fréquentes.

Femdochi les aide à faire le point sur leur propre violence et à se doter d'outils pour mieux gérer ce genre de situations.

Interventions sur des thèmes tels que « comment faire face aux situations de violence » ou « d'autres réponses pour l'autonomie et l'insertion des femmes sur le marché du travail ».



### **Durée**

Habituellement 2 jours, en week-end de 10 à 12 heures (pour les particulières), en semaine (pour les organismes professionnels).

### **L'instructrice**

Céline Gastinger à été formée en Suisse de 2003 à 2005 par l'association Suisse Viol Secours grâce a un fond d'aide de prévention à la violence.  
Elle anime depuis, régulièrement des stages en Suisse et en France.

## Identité et composition

### Identité

Nom de l'association .....Autodéfense Féministe  
Sigle .....(A.D.F)  
Localisation..... Dijon  
Adresse.....  
Email.....contact\_femdochi@yahoo.fr  
Site Internet.....<http://autodefense-pour-femmes.net>

### Composition de la direction

Présidente.....Julie Lapiere  
Secrétaire .....Stéphanie Gastinger  
Trésorière.....Catherine Genin  
Membre fondateur.....Céline Gastinger  
(Instructrice en Autodéfense pour femmes)

