

R i P O S t e

IL M'aura fallu quelques mois avant de me décider à aller à ce stage d'auto-défense pour femmes et adolescentes au PLANNING FAMILIAL à Marseille.



Peut-être que je ne me sentais pas assez légitime à l'intégrer. Après tout je gère mes rapports avec les hommes très bien depuis toute petite...



Le but de ces deux jours et d'acquiescer des moyens de se défendre, de prévenir les agressions, de prendre conscience de sa force et de (re) prendre confiance en soi.



L'association 'La Trousse à Outils' a une approche anti-oppression. C'est à dire que l'on considère que l'on a toutes le droit de vivre sans violence et sans discrimination. Et l'on a le droit de se défendre si quelqu'un nous agresse



Il y a des spécificités concernant les agressions faites aux femmes.



Aussi on pourra définir comme agression tout ce qui dépasse les limites de notre



Ces limites sont propres à chacune.



Mais comment reconnaître en tant que tel, ces instants de malaise que l'on n'arrive pas toujours à nommer ces instants où ça dérape, où ça nous échappe?



Les agressions subtiles se traduisent plus dans du verbal ou non-verbal, comme des regards.



Des Gestes, des menaces ou de l'agressivité orientés contre nous.



Ça peut jouer sur les émotions comme faire ressentir de la culpabilité, de la honte, de la peur, ça peut être du chantage.



Ça peut être un test. Peut-être que l'agresseur va commencer de manière subtile puis que cela évoluera vers une agression évidente.



Cela peut être quelqu'un qui nous dit quelque chose de discriminant ou raciste. Par rapport à notre âge, notre orientation sexuelle, notre identité de genre, notre religion, notre situation économique, notre langue, notre accent ou le fait de ne pas avoir de papiers.



Mais faisons-nous confiance! Nous sommes en fait des **EXPERTES** en auto-défense. Il s'agit de partir de ce que notre corps sait déjà.



Être ceinture noire de karaté ne nous donnera pas forcément des outils pour se défendre contre un compagnon qui nous humilie, contre un patron ou un collègue qui nous harcèle.



Il faudra après ce stage le temps que ma confiance (re) prenne sa place, que je ressente cette féminité puissante et libérée.



Car l'auto-défense n'est pas une vengeance, c'est un droit. « Se défendre ce n'est pas apprendre à se battre, c'est désapprendre à ne pas se battre » dit la philosophe **ELSA DORLIN**.

