

# Cahiers du Master Genre

MÉMOIRE RECHERCHE

Master interuniversitaire  
de spécialisation en  
études de genre

Édition 2018-2019

Quand des femmes reprennent du pouvoir dans leurs  
vies. Penser l'autodéfense féministe

Manon Roussaux



## RÉSUMÉ

ROUSSAUX Manon, *Quand les femmes reprennent du pouvoir dans leurs vies : Penser l'autodéfense féministe*, année académique 2018-2019

Promoteur : PIERON Julien

Lectrice : ZEILINGER Irene

\*\*\*

Ce travail de fin d'études est une enquête philosophique sur l'autodéfense féministe. Cette enquête s'appuie sur cinq rencontres autour de cette thématique, ainsi que sur une observation/participation à une formation au *Collectif contre les violences familiales et l'exclusion*. L'exposé reconstitue mon propre cheminement de pensée, tel qu'il s'est construit collectivement tout au long de cette expérience.

Les violences subies par les femmes constituent le moyen de maintenir structurelle la domination masculine, tandis que la socialisation des filles et des femmes ne leur apprend pas à se défendre. Contre cet état de fait, *l'autodéfense féministe est pensée comme une réponse féministe aux violences dont les femmes sont victimes*. De plus, l'autodéfense féministe contribue à la déconstruction de plusieurs idées reçues, comme le mythe de l'agresseur ou la soi-disant faiblesse des femmes. Ce faisant, elle propose aux participantes d'autres manières d'être au quotidien, notamment plus confiantes et plus assurées.

Je me suis intéressée d'une part aux apports d'un stage d'autodéfense féministe en tant que tel, et d'autre part à la question de l'imaginaire. J'ai fait l'hypothèse que des représentations (fictives ou non) de femmes ayant les capacités de se défendre pouvaient être liées aux apprentissages et aux émotions ressenties pendant un stage. À partir des récits des personnes rencontrées, j'ai ainsi pu raconter les conséquences et les effets que peuvent avoir dans la vie d'une femme une formation à l'autodéfense féministe et la rencontre avec des modèles qui défient les normes de genre.

Ce travail démontre que tant l'apprentissage de techniques d'autodéfense – qu'elles soient psychologiques/émotionnelles, verbales ou physiques – que les représentations fictionnelles et non fictionnelles de femmes capables de se défendre permettent aux « autodéfenseuses » de reprendre du pouvoir dans leurs vies.

\*\*\*

## MOTS-CLÉS

Autodéfense ; Féminisme ; Expériences vécues ; Violences ; Représentations



Année académique 2018-2019

---

**MASTER DE SPÉCIALISATION EN ÉTUDES DE GENRE**

# **Quand des femmes reprennent du pouvoir dans leurs vies**

## **Penser l'autodéfense féministe**

Manon ROUSSAUX

Travail de fin d'études présenté en  
vue de l'obtention du titre de  
Master de spécialisation en Études  
de genre

Sous la direction de Monsieur  
Julien PIERON, Université de  
Liège

À la lecture de Madame Irene  
ZEILINGER

Je déclare qu'il s'agit d'un travail original et personnel et que toutes les sources référencées ont été indiquées dans leur totalité et ce, quelle que soit leur provenance. Je suis consciente que le fait de ne pas citer une source, de ne pas la citer clairement et complètement constitue un plagiat et que le plagiat est considéré comme une faute grave au sein de l'Université. J'ai notamment pris connaissance des risques de sanctions administratives et disciplinaires encourues en cas de plagiat comme prévues dans le Règlement des études et des examens de l'Université catholique de Louvain au Chapitre 4, Section 7, article 107 à 114.

Au vu de ce qui précède, je déclare sur l'honneur ne pas avoir commis de plagiat ou toute autre forme de fraude.

Nom, prénom : Roussaux Manon

Date : Le 16 août 2019

Signature :

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'M. Roussaux', written in a cursive style.

## REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier Julien Pieron pour son soutien à toutes les étapes de ce travail de fin d'études sur une thématique qui, il le sait, me tient à cœur. Ses suggestions et ses conseils m'ont permis, je crois, d'en faire une véritable *enquête philosophique*. Mes remerciements dépassent le cadre de ce travail : merci de m'avoir encouragée tout le long de mon parcours universitaire.

Je remercie également Irene Zeilinger, pour le temps et l'intérêt qu'elle a porté à ma recherche en acceptant de lire et d'évaluer ce mémoire, mais surtout pour son travail qui permet aux femmes de reprendre du pouvoir dans leurs propres vies. Vous êtes un modèle pour la féministe que je suis.

Ce mémoire n'aurait pas été le même, voire n'aurait pas été possible, sans l'aide du *Collectif contre les violences familiales et l'exclusion*. Un énorme merci plus particulièrement à Florence Laffut, pour tout ce qu'elle a amené à cette recherche.

Ce travail de fin d'études fut l'occasion d'échanger avec cinq personnes admirables. Mille mercis à Ludivine, Amalia, Inès, Marion et Julie. Pour votre disponibilité, votre temps, votre confiance. Sachez que vous êtes tout aussi inspirantes que toutes les références de femmes indépendantes qui savent se défendre que vous avez partagées avec moi.

J'ai pu compter sur le soutien constant d'Armand, sur toutes les ondes positives continues de Maman, ainsi que sur les encouragements et l'aide précieuse de Léna. Les mots ne sont pas assez puissants pour vous exprimer toute ma reconnaissance.

Enfin, je dédie ce travail à mes deux sœurcières, Ludivine et Laura, puis à toutes les femmes de ma vie. Vous êtes fascinantes, vous êtes importantes, vous êtes formidables, vous êtes impressionnantes, vous êtes merveilleuses.

« Dites-moi ce que vous désirez, ma jolie.

Ce que Bella désire. Ce que Bella désire, c'est ce qu'elle ne peut avoir. Ce qu'elle désire, ce sont des fenêtres ouvertes les nuits d'été. Des promenades solitaires au bord de l'eau. Sans la crainte de la panne sur l'autoroute. Sans la peur du noir. Sans la terreur des bandes. Sans réflexions dans les rues. Sans attouchements furtifs dans le métro. Ne plus être obligée de flatter leur ego par peur du poing en pleine figure, du nez cassé, du sang et de la morve qui coulent dans sa bouche. Bella est née libre et partout elle est enchaînée. Des usurpateurs lui ont volé son héritage, et elle doit le récupérer. »<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> ZAHAVI, Helen, *Dirty week-end*, Paris, Éditions Phébus (éd. Française), 2000, p.85

## SOMMAIRE

INTRODUCTION – AU DÉPART D’UNE ENQUÊTE PHILOSOPHIQUE, UNE EXPÉRIENCE .....	6
COMMENT PENSER COLLECTIVEMENT NOS EXPÉRIENCES ? .....	10
1. Observer/participer à un stage d’autodéfense au <i>CVFE</i> .....	11
2. ... Et échanger avec d’anciennes participantes d’un stage d’autodéfense .....	12
L’AUTODÉFENSE FÉMINISTE COMME RÉPONSE AUX EXPÉRIENCES VÉCUES DES FEMMES .....	19
METTRE EN COMMUN NOS EXPÉRIENCES .....	23
1. Penser nos ressemblances.....	24
2. Penser ensemble .....	26
<i>Corps construits</i> .....	26
<i>Le mythe de l’agresseur et la soi-disant faiblesse des femmes</i> .....	30
<i>Apprendre des mouvements</i> .....	32
<i>Autodéfense verbale : la fuite, la technique des trois phrases et le disque rayé</i> .....	34
<i>Apprendre à (ré)écouter ses émotions</i> .....	37
<i>Collectivité et sororité politique</i> .....	39
<i>Il est parfois question d’obstacles</i> ... ..	41
<i>Des modèles inspirants</i> .....	43
... <i>Au service de l’autodéfense féministe</i> .....	47
CONCLUSION – REPRENDRE CONCRÈTEMENT DU POUVOIR DANS NOS VIES .....	49
BIBLIOGRAPHIE .....	53
ANNEXES .....	57

L'écriture est politique et la façon dont on en use a des effets. Pour des raisons politiques donc, ce travail sera écrit majoritairement de façon binaire, utilisant peu l'écriture inclusive. Je prends le parti pris de marquer une différence binaire et genrée entre ceux qui agressent et celles qui s'en défendent, donc de généraliser une réalité, en présentant d'un côté les agresseurs et de l'autre les agressées<sup>2</sup>, afin de signifier, par le langage, que la classe des femmes<sup>3</sup> est opprimée par celle des hommes. Cependant, j'utiliserai par endroit l'écriture inclusive, qui est pour moi essentielle, notamment lorsque je ne traite pas exclusivement des rapports de pouvoir entre hommes et femmes. Il n'est plus concevable pour moi d'employer le genre masculin que certain·e·s prétendent « universel » dans la langue française. J'utiliserai donc l'écriture inclusive de la façon suivante : que ce soit pour les formes féminines simples ou les formes féminines plus complexes, j'ai isolé le « e » du féminin entre deux points médians (exemples : tou·te(·s), quelqu'un·e(·s), individu·e(·s) ; lecteur·rice(·s), nombreux·ses) ; j'ai parfois eu recours aux pronoms inclusifs (exemples : iels, elleux) ; j'ai appliqué la « règle de proximité » selon laquelle l'accord de l'adjectif ou du participe passé se fait avec le nom le plus proche (exemple : des avis et des pensées situées).

---

<sup>2</sup> L'objectif poursuivi n'est évidemment pas de nier les violences faites aux hommes, ce n'est seulement pas le sujet de ce travail.

<sup>3</sup> J'utilise ici le mot « classe » au sens marxiste du terme, soit un groupe social d'individu·e·s partageant des intérêts en commun. En ce sens, les femmes ne sont pas « une catégorie biologique, mais une classe sociale définie par des rapports sociaux de sexe ». In. FALQUET, Jules, « Pour une anatomie des classes de sexe : Nicole-Claude Mathieu ou la conscience des opprimé·e·s », *Cahiers du Genre*, 2011/1 n°50, p.195

## INTRODUCTION

### AU DÉPART D'UNE ENQUÊTE PHILOSOPHIQUE, UNE EXPÉRIENCE

Tout au long de ma vie, j'ai vécu une série de violences de genre, qui sont au final tristement banales puisqu'elles concernent l'entièreté de la classe des femmes. Malgré cette banalité, ces agressions m'ont affectée et ont constitué, avec ma socialisation, un certain rapport au monde. Je crois pouvoir affirmer que ma découverte des théories féministes m'a permis d'envisager théoriquement ce que j'avais pu subir, mais un manque demeurait : je me sentais toujours « sans défense ». Pas seulement face à un potentiel agresseur – ce qui signifie ici pour moi toute personne qui outrepasserait mes limites<sup>4</sup> – mais également face à mes propres tourments. Mes réflexions me rongeaient. Je me posais mille et une questions sur la façon dont il faudrait que je me comporte pour éviter les violences, ce qui impliquait toujours *ma responsabilité*, et, plus encore s'il arrivait quelque chose, *ma culpabilité* : « C'est de ma faute », « Je n'aurais pas dû... », « Il fallait y penser plus tôt », « Tu ne peux t'en prendre qu'à toi-même ». En outre, je minimisais énormément ce que je pouvais ressentir, en me répétant inlassablement que « ce n'était pas si grave » et en cherchant à comprendre l'autre plutôt que de m'écouter. Et bien que je sous-estimais les agressions que je vivais, j'éprouvais de la honte et je me sentais humiliée. D'une certaine manière, j'avais espoir qu'un stage d'autodéfense féministe puisse avoir des répercussions concrètes sur ma vie quotidienne, aussi infimes soient-elles. C'est dans cet esprit que je m'y suis inscrite.

Un stage d'autodéfense au *Collectif contre les violences familiales et l'exclusion (CVFE)*<sup>5</sup> consiste en la participation à deux journées, soit un week-end, soit deux dimanches. La structure globale du stage est la même pour les deux jours : accueil à 9h30, début du stage proprement dit à 10h et clôture aux alentours de 17h. De l'eau, du thé, du café et des petites collations sont disponibles à tous les moments de la journée, mais il est demandé d'apporter son repas de midi. Quelques jours avant, l'animatrice relance par mail les personnes qui se sont inscrites. Il nous est annoncé que le week-end sera intense, mais qu'aucune condition physique particulière n'est nécessaire pour participer au stage, qu'aucune tenue vestimentaire n'est imposée et que nous venions « comme nous sommes » :

---

<sup>4</sup> En effet, tout être humain peut être considéré comme un-e potentiel-le agresseur-se, mais je vise ici plus particulièrement la classe des hommes (et donc *des agresseurs*).

<sup>5</sup> Le *CVFE* une association liégeoise qui lutte aux côtés des femmes contre les violences entre partenaires et l'exclusion socio-économique. En plus d'être un refuge pour les femmes victimes de violences conjugales, l'association dispose d'une antenne « éducation permanente », qui organise, entre autres, des stages d'autodéfense féministe. Pour plus d'informations : <http://www.cvfe.be/>

« Niveau pratico-pratique, venez comme vous êtes ! Il n'y a pas de dresscode particulier pour participer à ce stage, mais comme il s'agit de longues journées, prenez soin de vous et venez dans une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise... »

La première journée débute par un moment de rencontre et de présentation (qui sommes-nous, avons-nous des difficultés physiques/des problèmes de santé, pourquoi sommes-nous présentes, qu'est-ce que nous attendons de ces deux journées de stage ?). Après, nous répondons et échangeons à partir d'un questionnaire sur les violences faites aux femmes et aux filles. Ensuite, nous discutons sur base d'un exemple des stratégies de prévention que nous mettons en place parfois de façon inconsciente, et l'animatrice nous explique lesquelles sont susceptibles d'être les plus efficaces. Il est aussi question à ce moment-là d'éclaircissement quant à la légitime défense : dans quelles conditions nous avons le droit de nous défendre, et de quelles manières ? Nous apprenons les points « décapacitants » d'un être humain et, après une pause, nous faisons l'exercice de nos limites avant de nous entraîner aux enchaînements d'autodéfense physique les plus faciles. La journée se termine avec un premier *exercice de visualisation*<sup>6</sup>. La deuxième journée commence par le retour sur notre « devoir » donné la veille, à savoir d'imaginer toutes les stratégies de défense possibles au cas où nous sommes agressées où nous habitons, et de nouveau, l'animatrice nous conseille lesquelles préférer et celles à éviter. Une fois que le pire est envisagé – être attaquée chez nous, ce qui en réalité est le plus probable statistiquement – nous apprenons à crier (ce qui demande une technique bien particulière) et nous mesurons notre force avec l'exercice dit « du bottin », qui consiste à donner un coup de pied et un coup de cubitus dans un annuaire. Nous nous exerçons ensuite à l'autodéfense verbale par des jeux de rôles, après quoi nous reprenons les techniques de défense physique en nous préoccupant d'attaques plus précises (par derrière ou les prises d'étranglement par exemple). À nouveau, la journée se termine avec un exercice de visualisation. La clôture des deux journées se fait par un moment d'« évaluation », où chacune des participantes est invitée, si elle le souhaite, à exprimer ses ressentis et ses émotions par rapport à tout ce qui a pu se passer durant le stage (par exemple : s'il a répondu à nos attentes, quelles sont les activités que nous avons particulièrement appréciées et quelles sont celles avec lesquelles nous avons eu le plus de difficultés, ce que nous avons appris, etc.).

Ce stage a eu indéniablement des conséquences sur mon quotidien. D'abord parce qu'il a changé mes humiliations en colère. Désormais, je suis furieuse à propos de tout ce qui a été mis en place pour que les femmes se sentent coupables et responsables des violences dont elles

---

<sup>6</sup> J'y reviendrai, p.16-17 et p.22 de ce travail.

étaient les victimes. Ce sont des faits sociaux que l'on apprend en s'intéressant aux féminismes, mais le stage donne à ces faits sociaux une corporéité. Il n'est plus seulement question de ma personne propre : la majorité des femmes participantes au stage relatent les mêmes vécus et les mêmes auto-accusations. Les rapports de pouvoir qui se jouent entre les dominants et les opprimées se matérialisent dans les histoires de ces femmes et dans les anecdotes que nous raconte l'animatrice. L'insistance sur la déculpabilisation et la mise en évidence du fait que je n'étais/nous n'étions pas responsable/s des violences que je vivais/nous vivions m'ont transformée. S'il y a une matérialisation des rapports de pouvoir, le stage va également proposer des astuces pour les déjouer. Il va venir déconstruire des idées reçues et démanteler les clichés, notamment le fait que les femmes ne seraient pas capables de se défendre par elles-mêmes. Cette déconstruction se fait à la fois *théoriquement*, l'animatrice insistant tout le long du week-end sur le fait qu'un agresseur n'est pas infaillible et que nous avons les moyens de le désarçonner, et *pratiquement*, par exemple lorsque j'ai réussi à expédier le bottin à l'autre bout de la pièce d'un coup de cubitus. Ainsi, le stage m'a aussi permis de me rendre plus forte, et surtout plus confiante. Il m'a démontré que j'avais les capacités de me défendre psychologiquement, verbalement et physiquement.

Les moments véritablement intenses que j'ai vécus lors de mon premier stage d'autodéfense féministe en septembre 2018 m'ont fait pressentir qu'il y avait matière à penser. Je n'avais cependant pas envie de penser ce type d'évènement seule, je voulais échanger avec des personnes qui auraient potentiellement vécu les mêmes émotions que moi, c'est-à-dire des personnes ayant participé à un stage d'autodéfense féministe. Il convenait alors de construire une enquête, telle que j'avais appris à le faire en philosophie.

Ce travail est une enquête philosophique sur l'autodéfense féministe. Elle a débuté le jour où je me suis interrogée sur cette thématique. De façon presque stéréotypée, le premier réflexe des philosophes serait de (se) poser des questions. Mais pas de celles dont la réponse est connue d'avance : des questions qui produisent du sens. Ainsi, qu'est-ce que l'autodéfense féministe ? Je souhaitais y répondre de manière à la fois spéculative et descriptive. Ce travail ne résulte donc pas d'une enquête sociologique. Ce que j'ai voulu faire exister ici tient plutôt aux façons de « raconter » et de rendre compte d'une histoire, en retraçant ses étapes et ses résultats. J'ai apporté un soin particulier à la narration, afin que celle-ci puisse mener les potentiel·le·s lecteur·rice·s vers mon cheminement de pensée. J'aimerais ainsi qu'iels puissent s'imprégner de mes questionnements, de ma recherche et de ce qui a été construit collectivement, et

également qu'ils se sentent invité·e·s à (continuer de) penser elleux-mêmes tout ce que le thème de l'autodéfense féministe peut impliquer.

Mon enquête philosophique s'appuie sur une observation/participation à un deuxième stage d'autodéfense au *CVFE* en mai 2019, ainsi que sur cinq rencontres autour de cette thématique. Elle est donc le fruit d'un travail collectif, en tant qu'elle est co-construite avec ces cinq personnes – Ludivine, Amalia, Inès, Marion et Julie – et avec le *CVFE*. Ce travail est « co-construit » pas seulement parce qu'il est une présentation des résultats auxquels je suis parvenue suite à des échanges instructifs, mais également parce que Ludivine, Amalia, Inès, Marion et Julie en sont *stricto sensu* des co-auteurs. En effet, elles ont pu s'exprimer sur ce que j'avais écrit à propos de nos rencontres et certaines phrases ont été (re)rédigées par elles. Par ailleurs, cela me semblait essentiel d'un point de vue féministe de construire cette recherche collectivement, au sens où je voulais faire un travail *avec* des personnes ayant participé à des stages d'autodéfense – et non pas « sur » elles ; qu'elles soient sujets et non objets de ce travail. Il était donc question de les intégrer en tant que sujet et partie prenante.

Avant d'exposer le plan de ce travail, il m'importe d'apporter des précisions sur ce qu'il n'est pas. D'abord, il n'est ici pas question de décrire les techniques mises en œuvre dans l'autodéfense féministe (particulièrement les enchaînements qui permettent de se défendre physiquement). Il est en effet important de les garder un maximum confidentielles, voire secrètes : si elles étaient connues des potentiels agresseurs/oppresseurs, elles pourraient devenir inefficaces. Ensuite, je ne propose pas ici un manuel d'autodéfense féministe qui aborderait tous ses aspects de façon exhaustive : j'ai dû faire des choix dans les éléments que je pouvais présenter. En outre, je ne prétends pas avoir les qualités d'une formatrice d'autodéfense féministe.

Je me suis intéressée aux apports d'un stage d'autodéfense féministe en tant que tel et à la question de l'imaginaire, au sens où je faisais l'hypothèse que des représentations fictives de femmes ayant les capacités de se défendre pouvaient avoir des liens avec les apprentissages et les émotions ressenties pendant le stage. La première partie concerne ma méthodologie et mes projets, elle aborde ainsi mes questionnements. Elle donne aux lecteur·rice·s des indications quant à la manière dont l'enquête a été pensée et la façon dont j'ai imaginé procéder. La deuxième partie aborde plus théoriquement l'autodéfense féministe et ses causes, c'est-à-dire les violences faites aux femmes. La troisième partie expose les résultats auxquels je suis parvenue, en collaboration avec les cinq personnes rencontrées, Ludivine, Amalia, Inès, Marion et Julie, ainsi que Florence Laffut, animatrice d'autodéfense au *CVFE*. Tout le long de ce récit,

je vais suggérer aux lecteur·rice·s des incursions théoriques, présentées ici comme telles, mais en réalité toujours incarnées dans nos corps propres.

## COMMENT PENSER COLLECTIVEMENT NOS EXPÉRIENCES ?

Travailler sur l'autodéfense nécessite que l'on délimite l'objet, mais aussi les sujets. Pour ma part, je me concentrerai sur l'autodéfense féministe, et m'intéresserai plus particulièrement aux femmes. La circonscription des sujets m'a donné beaucoup à réfléchir et à penser : comment articuler au mieux mon enquête sans exclure des personnes qui peuvent être concernées ? Je voulais au départ y inclure tous les groupes dits « opprimés » (les femmes cisgenres et transgenres, les personnes homosexuelles, bisexuelles ou pansexuelles, les personnes non-binaires, les hommes transgenres, plus généralement les personnes queer ou LGBTQIA+, les personnes racisées, les personnes en situation de handicap, les personnes migrantes, les travailleur·se·s du sexe, etc.), pour lesquels l'apprentissage de techniques d'autodéfense peut être indispensable. Finalement, j'ai pris la décision de limiter mon travail à la situation particulière des femmes\* (toute personne identifiée et/ou s'identifiant comme femme<sup>7</sup>), afin de pouvoir approfondir un sujet en particulier. C'est celui pour lequel je suis spécifiquement concernée, et donc celui à propos duquel je me sens la plus légitime de discuter<sup>8</sup>. Il faut cependant savoir qu'il peut exister potentiellement un stage d'autodéfense pour chaque oppression systémique, oppressions qui ont elles-mêmes leurs propres spécificités : c'est d'ailleurs ce que proposent plusieurs associations<sup>9</sup> qui décident d'organiser différents ateliers pour des publics spécifiques. Une de leurs caractéristiques est qu'ils sont organisés en non-mixité choisie<sup>10</sup>. Les ateliers se basent sur une oppression commune, à partir de laquelle sont réfléchies collectivement les résistances que l'on peut mettre en place sur base de vécus semblables. Il y a donc d'autres stages d'autodéfense que ceux organisés pour les femmes, mais dont les objectifs sont globalement similaires.

---

<sup>7</sup> Je n'ai cependant rencontré dans le cadre de ce travail que des femmes cisgenres.

<sup>8</sup> Mon point de vue reste celui d'une femme cisgenre blanche, et il n'est pas question pour moi de parler au nom de toutes les femmes\*.

<sup>9</sup> L'ASBL *Garance* a notamment consacré une de ses brochures sur l'autodéfense pour les personnes LGBTQIA+. Voir : GARANCE ASBL, « Libres à tous les coups. Guide d'autodéfense LGBT+ », 2016. Disponible sur : <http://www.garance.be/docs/16libresatouslescups.pdf> Elle organise également des ateliers pour les femmes âgées de plus de 55 ans.

<sup>10</sup> La non-mixité militante est un outil dans la lutte contre les oppressions systémiques (sexisme, racisme, LGTBQI+phobies, etc.). Une non-mixité choisie, c'est une non-mixité voulue, une non-mixité politique, par opposition à la non-mixité subie. Il en sera question à plusieurs reprises dans ce travail.

Pour plus d'informations : <https://feminazgulencolere.wordpress.com/2016/08/20/la-non-mixite/>

C'est en tant que femme et en tant que militante féministe que je me saisis du sujet de l'autodéfense féministe. Plusieurs événements m'ont menée à cette thématique de recherche, j'en citerai ici trois : ma première rencontre avec l'ASBL *Garance* en juin 2017, lors d'une journée « Résister à l'anti-féminisme », alors que je commençais seulement à m'intéresser de près aux féminismes ; une table ronde à l'Université de Liège en mars 2018 sur le livre *Se défendre. Une philosophie de la violence*<sup>11</sup> d'Elsa Dorlin, ouvrage qui m'a particulièrement marquée ; et ma participation à un stage d'autodéfense organisé par le *Collectif contre les Violences Familiales et l'Exclusion (CVFE)* en septembre 2018.

La première étape de mon enquête fut de l'imaginer. Celle-ci a été co-construite et réfléchi avec deux professeur·e·s de l'Université de Liège, Julien Pieron et Vinciane Despret, ainsi que Florence Laffut, animatrice au *Collectif contre les violences familiales et l'exclusion (CVFE)* sur base d'un premier travail préalable personnel<sup>12</sup>. Il était essentiel pour moi que cette enquête soit élaborée en collaboration avec une association proposant des stages d'autodéfense féministe.

L'enquête a été pensée en deux parties.

## **1. Observer/participer à un stage d'autodéfense au CVFE...**

La première partie imaginée relevait plutôt de l'observation, par ma *participation* à un stage d'autodéfense organisé par le *CVFE*. J'attachais beaucoup d'importance à l'idée de ma participation : il ne s'agissait pas pour moi de venir en tant que « simple observatrice » et de me mettre en retrait. En effet, je me considérais comme une participante au même titre que les autres femmes qui seraient présentes, parce que, en tant que femme, je suis concernée par la thématique de l'autodéfense. Cependant, je savais que ce serait une situation singulière, puisque j'étais aussi présente pour une étude. Ma démarche n'était pas neutre et il m'importait de l'annoncer aux autres participantes, sans pour autant créer un malaise ou une distance avec elles, ce que je cherchais à éviter au maximum. Ce qui m'intéressait pendant de ce stage, c'était la création de liens, le partage et les échanges. J'avais ainsi imaginé quelques questions à garder à l'esprit tout au long du stage : Qu'est-ce qui est mis en place par l'animatrice pour créer une atmosphère de bienveillance ? Comment se déroulent les échanges ? De quelles émotions

---

<sup>11</sup> DORLIN, Elsa, *Se défendre. Une philosophie de la violence*, Paris, Éditions La Découverte, 2017

<sup>12</sup> Il s'agit de mon travail de *Méthodes de recherches en études de genre*, « L'autodéfense féministe peut-elle *empowerer* les femmes ? » (travail rendu en janvier 2019 au professeur Damien ZANONE).

parlent les participantes ? Des représentations de femmes « puissantes » sont-elles mobilisées, par exemple de femmes qui savent faire entendre leurs voix ou qui savent se défendre sans l'aide d'hommes ? Est-ce que des références sont données de la part de l'animatrice ? Est-ce que l'on retrouve des références dans le discours des participantes ? Si oui, lesquelles ? Et puis, plus personnellement : est-ce que j'avais enregistré toutes les techniques d'autodéfense apprises huit mois auparavant ?

Il avait été convenu que je n'organiserais pas d'entretien collectif dans la foulée du stage. Certes, cet entretien aurait eu plusieurs intérêts : créer une discussion libre entre des personnes qui ont appris à se connaître autour d'activités intenses – au sens où il y a beaucoup d'apprentissages, beaucoup de partages et beaucoup d'émotions ; la discussion aurait eu lieu dans un endroit que les participantes connaissaient et qu'elles avaient investi, ce qui permettait de préserver l'atmosphère de bienveillance, de non-jugement et d'écoute établie pendant le stage ; cet entretien collectif m'aurait permis de ne pas trop intervenir et de rester en retrait, afin de ne pas orienter (trop) la discussion ; celle-ci aurait pu prolonger le stage, ce qui aurait rendu possibles à la fois d'avoir des prises sur ce qui a été vécu pendant ce dernier et de proposer une sorte d'évaluation pour l'association. Cependant, les inconvénients semblaient l'emporter sur ces avantages : les deux jours de stage sont particulièrement éprouvants (physiquement et émotionnellement) et une fois achevés, les participantes sont souvent épuisées – elles n'auraient certainement pas l'énergie pour une discussion collective, d'autant plus que celle-ci devrait durer un certain temps (au moins deux heures) pour que chacune puisse avoir l'occasion de prendre la parole (les stages d'autodéfense accueillant en moyenne une petite dizaine de personnes) ; les thématiques ne seraient donc abordées que de façon superficielle ; bien que nous soyons dans un espace qui se veut bienveillant, des rapports de pouvoir pourraient être à l'œuvre dans le groupe – certaines parleraient moins que d'autres, certaines pourraient même se sentir exclues de la discussion par la tournure de celle-ci ou par les questions que je pourrais poser, et ce malgré mon attention aux prises de parole ; les participantes n'auraient pas un recul nécessaire pour penser leurs expériences.

## **2. ... Et échanger avec d'anciennes participantes d'un stage d'autodéfense**

J'ai imaginé qu'il serait possible de modérer ces inconvénients en réalisant des entretiens individuels avec des anciennes participantes d'un stage d'autodéfense du *CVFE*. Ils

constitueraient la deuxième partie de mon enquête. J'ai conçu ces entretiens comme *un rituel qui permettrait de penser, ensemble*. Il me semblait qu'il me faudrait idéalement en organiser cinq, et ce pour plusieurs raisons. Tout d'abord, il n'était pas impossible que certains entretiens n'aient pas lieu, bien qu'ils soient prévus et organisés. Je n'étais pas à l'abri d'une annulation de dernière minute, il s'agissait donc de planifier un peu plus d'entretiens que nécessaire, afin d'être certaine d'avoir assez de matière pour construire une réflexion solide. Nous pouvons d'ailleurs considérer ce besoin de prévoir cinq entretiens pour une deuxième raison : ils me permettraient d'avoir assez d'informations et d'éléments pour penser la thématique de l'autodéfense féministe. Enfin, il était probable que mon attitude et ma confiance évoluent entre le premier entretien et les suivants : nourrie par les informations au fur et à mesure des entretiens, j'imaginai que je pourrais affiner les questions et les notions que je voulais mobiliser. En outre, ça me permettrait de rebondir entre les entretiens, en revenant par exemple sur les propos de telle ou telle personne.

Ces entretiens se sont faits sur base volontaire : Florence Laffut a transféré de ma part un mail expliquant ma recherche et ma démarche<sup>13</sup> à d'anciennes participantes, et celles qui étaient intéressées m'ont contactée. Nous avons alors convenu d'un moment et d'un lieu qui convenait à chacune d'entre elles (le lieu pouvant varier en fonction des personnes intéressées, car je leur laissais le choix, afin qu'elles se sentent le plus à l'aise possible). Je trouvais la question du lieu importante : je voulais directement mettre en confiance la personne interrogée. Idéalement, il fallait que la personne connaisse le lieu, et qu'il ne soit pas trop bruyant afin que nous ne soyons pas dérangées. Bien qu'il fût difficile d'évaluer la durée de l'entretien, je les ai informées qu'il faudrait réserver entre une heure et demie et deux heures, afin de ne pas être pressées par le temps. Cependant, je leur ai également indiqué qu'elles restaient libres de mettre fin à la discussion quand elles le désiraient. Avant les débuts des entretiens en tant que tels, je leur ai offert un *fanzine* sur l'autodéfense<sup>14</sup> que j'ai réalisé dans le cadre d'un cours l'année dernière<sup>15</sup>. C'était une façon de leur dire que le sujet comptait pour moi et de leur faire une sorte de (contre)don, pour les remercier de ce qu'elles allaient m'offrir pendant notre discussion. Je leur ai également apporté des précisions quant à la question de l'anonymat : je pouvais évidemment anonymiser les données si la personne le souhaitait, mais je leur ai dit aussi que je faisais le pari qu'elles me raconteraient des choses intéressantes qui pourraient leur être attribuées. En outre,

---

<sup>13</sup> Voir annexe n°1.

<sup>14</sup> Voir annexe n°2.

<sup>15</sup> Il s'agit du cours *Séminaire I* du Master en Philosophie à finalité spécialisée en *Analyse et création de savoirs critiques* à l'Université de Liège.

j'étais convaincue qu'elles m'aideraient dans ma recherche, mon objectif étant de penser avec chacune d'entre elles. Je leur ai expliqué que, dans tous les cas, j'allais leur envoyer les passages en question par mail après l'entretien, et leur demander si elles voudraient que je cite leur prénom et/ou leur nom, ou si elles préféreraient que je les anonymise. J'ai proposé à chacune d'entre elles de leur transmettre le résultat de mon travail. Je leur ai demandé si elles étaient d'accord que j'enregistre notre conversation, pour des questions pratiques : garder une trace sonore de ce qui se dit me permettait de retranscrire les propos et d'y revenir. Il ne s'agissait évidemment pas de les publier où que ce soit<sup>16</sup>. J'étais néanmoins munie de quoi écrire afin de témoigner de l'intérêt pour les propos de l'intervenante et ne pas rester passive. En outre, cela permettait d'accepter plus facilement les silences, qui peuvent signifier beaucoup.

J'ai commencé les entretiens en me présentant brièvement, et en expliquant ma recherche et sa démarche. À chaque fois, je suis revenue sur les raisons de cet entretien, sur mes motivations et sur les objectifs de cette discussion. Il s'agissait d'entretiens semi-directifs, ce qui signifie que j'avais quelques questions/thématiques et que j'allais là où les personnes interrogées m'emmenaient. Il s'agissait de m'adapter à la personne que j'avais en face de moi. Il fallait que je sois attentive aux retours – c'est-à-dire quand les participantes revenaient sur certains de leurs propos, en fonction de la tournure de la discussion. J'ai observé comment leurs récits se modifiaient au fil de leurs propos.

Deux choses m'intéressaient particulièrement : ce qu'on appelle l'*empowerment* et les liens que l'on peut faire entre notre imaginaire et les techniques du corps. Ces deux questions se recoupaient et pouvaient se mélanger, mais il s'agissait de les envisager comme deux temps dans l'entretien. Je commençais par la thématique de l'*empowerment* et des apports du stage pendant une bonne heure, avant « d'ajouter une couche/une épaisseur » avec celle de l'imaginaire.

La notion d'*empowerment* peut être traduite par « appropriation du pouvoir sur soi » ou « autonomisation »<sup>17</sup>. Théoriquement, si on la décompose étymologiquement, on remarque qu'elle « articule deux dimensions, celle du pouvoir, qui constitue la racine du mot, et celle du processus d'apprentissage pour y accéder »<sup>18</sup>. On a ici l'idée de reprendre du pouvoir dans sa propre vie : « Cela implique une démarche d'autoréalisation et d'émancipation des

---

<sup>16</sup> Pour cette raison, j'ai décidé de ne pas les proposer en annexes de ce travail.

<sup>17</sup> ZEILINGER, Irene, *Manuel pour les formatrices d'autodéfense féministe*, Bruxelles, Éditions Garance ASBL, Cycle de formation 2016/2017, p.46

<sup>18</sup> BACQUÉ, Marie-Hélène et BIEWENER, Carole, *L'empowerment, une pratique émancipatrice ?*, Paris, Éditions La Découverte, 2015 (rééd.), p.6

individu[·e.]s, de reconnaissance des groupes ou des communautés et de transformation sociale »<sup>19</sup>. J'utilise à dessein la notion « pouvoir dans », pour la rapprocher de celle de « pouvoir-du-dedans » de Starhawk, qui « est à entendre au sens premier du mot pouvoir, qui vient du latin populaire *podere, être capable* [je souligne] »<sup>20</sup>. Cette dernière se distingue de celle de « pouvoir-sur », qui recouvre ce qu'on appelle domination. Il me semble par ailleurs que l'explication de l'*empowerment* que nous donne Isabelle Stengers dans la postface de *Rêver l'obscur* de Starhawk recoupe certains aspects du pouvoir-du-dedans, du moins la manière dont celui-ci peut advenir : « l'ensemble des processus et des recettes par où chacun[·e.] des membres d'un collectif acquiert, grâce aux autres et avec les autres, une capacité propre de penser, de sentir, de décider qu'il n'avait pas individuellement »<sup>21</sup>. Nous avons ici l'idée de *collectivité*, qui est une composante essentielle des stages d'autodéfense féministe.

Cette notion n'est pas particulièrement connue hors des milieux féministes ou militants – du moins francophones – et les personnes ne vont pas forcément être « empowerées » par les mêmes choses. Elle nécessite donc un travail de traduction, qui s'est d'ailleurs fait dans les deux sens, justement parce que l'*empowerment* est propre à chacun·e (il s'agissait pendant l'enquête que les personnes interrogées me racontent, par leur réponse, leur propre traduction de ce terme). Pour ma part, je traduis la notion d'*empowerment* et ce qu'elle signifie pour moi justement par l'expression « reprendre du pouvoir dans sa vie ». Une liste non exhaustive de plusieurs « critères » me permet de la définir : confiance en soi et en ses capacités, assurance, sentiment de sécurité, indépendance, détermination, autonomie, volonté, introspection/retour sur soi ; et tout cela dans un processus, un projet et une démarche d'émancipation. Ce n'était cependant pas avec une liste de concepts qui peuvent paraître abstraits que j'ai débuté l'entretien en tant que tel. J'ai plutôt raconté certaines expériences concrètes, expliqué les apprentissages qui ont eu du sens pour moi et dans quelle mesure j'estimais qu'ils ont eu des impacts dans ma vie quotidienne – ce qui me permettait finalement d'illustrer ces concepts. Je suis donc partie de ma propre expérience. En fait, je cherchais à limiter le sentiment d'asymétrie qui pouvait résulter d'une position « enquêtée » et « enquêtrice ». Je concevais au contraire ces entretiens comme de vrais échanges. Au fur et à mesure des entretiens, j'ai pu aussi mobiliser les réponses des unes et des autres. J'aime beaucoup cette idée de « se raconter », car elle permet aussi le partage et la création de liens. La personne interrogée pouvait avoir des prises par rapport aux éléments dont j'ai rendu compte. Le but ici n'était donc pas de partir de questions abstraites,

---

<sup>19</sup> *Idem.*

<sup>20</sup> STARHAWK, *Rêver l'obscur. Femmes, magie et politique*, Paris, Cambourakis, coll. Sorcières, 2015, p.38

<sup>21</sup> STENGERS, Isabelle, « Postface. Un autre visage de l'Amérique ? », in. STARHAWK, *Rêver l'obscur. Femmes, magie et politique*, op. cit., p.375

mais d'aborder au contraire des aspects très concrets de l'autodéfense féministe. Dans cet état d'esprit, j'avais défini des questions ouvertes qui visaient des choses très précises/spécifiques, en l'occurrence se demander précisément « par où ça passe », c'est-à-dire par quelles postures du corps ou par quelles émotions. Qu'est-ce qu'elles retirent du stage d'autodéfense ? Est-ce qu'il y a eu des expériences concrètes où elles ont pu « sentir » un changement ? Lesquelles ? Quel(s) étai(en)t ce(s) changement(s) ? Ont-elles perçu un changement dans leur attitude, dans la façon dont elles prennent la parole, dont elles répondent à telle ou telle remarque, dont elles occupent l'espace ? Je faisais le pari qu'il y avait bien un « avant-après » l'apprentissage de techniques d'autodéfense et qu'elles me donneraient probablement plusieurs mots-clés pour qualifier ce processus, et donc des éléments de leur définition de l'*empowerment*. Il fallait que je sois attentive aux concepts qu'elles mobilisaient, et que je leur demande de les expliciter et de me donner des exemples de situations concrètes.

Une fois pris le temps de développer les apports d'un stage d'autodéfense féministe, nous pourrions passer à la question de l'imaginaire. *Nous sommes indéniablement construit-e-s par des modèles culturels et sociaux qui placent les personnes dans des cases en fonction de leur identité de genre, de leur race sociale ou de leur sexualité*. Les femmes ne sont pas encouragées à se défendre par elles-mêmes, et on ne trouve que peu de représentations qui mettent en avant cette capacité de se défendre. Mais qu'en est-il lorsque des femmes rencontrent ce genre de représentation ? Quels effets cela peut-il avoir sur leurs vies quotidiennes, sur leurs émotions et sur leurs corps ? Cette question du poids de l'imaginaire m'intéresse beaucoup pour une autre raison : lors des stages d'autodéfense féministe au CVFE ainsi que dans le manuel *Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire* d'Irene Zeilinger<sup>22</sup>, les « apprenties » sont invitées à « méditer », c'est-à-dire à *visualiser ce qui a été appris afin de l'incorporer*. Par exemple, à la fin des journées de stage, l'animatrice a prévu un temps « méditation », où les participantes se placent, par l'esprit, dans un lieu où elles se sentent bien et où elles peuvent répéter les enchaînements d'autodéfense physique, afin de mieux les assimiler. Dans son ouvrage, Irene Zeilinger propose d'utiliser ce qu'elle appelle *la technique de la visualisation*<sup>23</sup>, c'est-à-dire « un procédé qui permet d'apprendre de nouveaux comportements et de nouvelles attitudes »<sup>24</sup>. Elle suggère de nous « créer mentalement des souvenirs artificiels utiles », c'est-à-dire de nous visualiser dans

---

<sup>22</sup> ZEILINGER, Irene, *Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire*, Paris, Éditions La Découverte, 2017. Son contenu est disponible aussi sur le site web des éditions Zones : [http://www.editions-zones.fr/spip.php?page=lyberplayer&id\\_article=60](http://www.editions-zones.fr/spip.php?page=lyberplayer&id_article=60)

<sup>23</sup> *Ibid.*, p. 121

<sup>24</sup> *Idem.*

des situations de violence potentielles (harcèlement de rue, violences psychologiques, violences physiques, etc.) en sachant que c'est « dans notre tête » et qu'il ne peut rien nous arriver et, surtout, de nous visualiser comme capable de répondre à ces violences (il est important alors que notre réponse fonctionne, qu'il y ait une réussite et que nous nous visualisions positivement). Ces « souvenirs » sont considérés comme « utiles » en tant qu'ils peuvent nous permettre de réagir si telle ou telle situation de violence devait avoir lieu « dans la vie réelle ». Mais dans quelle mesure des représentations de femmes indépendantes, qui savent se défendre, ne peuvent-elles pas avoir ces mêmes effets ?

Cet intérêt pour la construction d'un imaginaire et pour les références culturelles est complexe à traduire en question d'enquête. En effet, je ne pouvais interroger une personne sur telle ou telle référence, car cela risquait de mettre une distance entre elle et moi et pourrait alors rompre le bon déroulement de l'entretien si elle ne connaissait pas les modèles que je mentionnais<sup>25</sup>. Je pouvais par contre présenter des extraits précis (que ce soit des extraits de films, de livres, de bandes dessinées, etc.), la personne en face de moi pouvant alors répondre à mes questions même si elle ne connaissait pas tous les tenants et aboutissants des œuvres présentées, mais cela aurait pris trop de temps pour l'entretien. Une possibilité était alors de nouveau de « me raconter », et de développer les représentations qui, personnellement, ont pu avoir un effet sur moi. En vrac : le film *Thelma et Louise*<sup>26</sup> ; les personnages féminins de *Game of thrones*<sup>27</sup>, comme Arya, Brienne et Daenerys ; la série *Orange is the New Black* ; la série *Sex Education* ; les comics *Bitch Planet*<sup>28</sup> ; le roman *Le Pouvoir* de Naomi Alderman<sup>29</sup> ; le roman *Dirty week-end* d'Helen Zahavi<sup>30</sup> ; les romans de Virginie Despentes ; le podcast *YESSS, Un podcast de warriors*<sup>31</sup> ; le projet *Échappées belles* de Garance<sup>32</sup>. J'affectionne ces deux derniers exemples car il n'est pas seulement question de fictions, mais de victoires contre des violences par des personnes réelles, « ordinaires ». Je leur ai raconté ce que ces représentations évoquaient chez moi. Si elles le souhaitent, j'avais pris avec moi livres, bédés et ordinateur, afin de leur

---

<sup>25</sup> Qui ne s'est pas senti exclu·e lors d'une conversation entre ami·e·s sur des sujets qu'on ne maîtrise pas ?

<sup>26</sup> En particulier les trois moments où elles dépassent un camionneur particulièrement graveleux et où elles finissent par s'arrêter pour lui dire leur manière de penser.

<sup>27</sup> Voir par exemple : <https://www.youtube.com/watch?v=8oY85ytMqhA> (de 7:50 à 9:15).

<sup>28</sup> DECONNICK, Kelly Sue et DE LANDRO, Valentine, *Bitch Planet – T. 1 : Extraordinary Machine*, Grenoble, Glénat Comics (éd. française), 2016 et DECONNICK, Kelly Sue et DE LANDRO, Valentine, *Bitch Planet – T. 2 : President Bitch*, Grenoble, Glénat Comics (éd. française), 2017

<sup>29</sup> ALDERMAN, Naomi, *Le pouvoir*, Calmann-Lévy, 2018

<sup>30</sup> ZAHAVI, Helen *Dirty week-end*, Paris, Éditions Phébus (éd. Française), 2000

<sup>31</sup> <http://yessspodcast.fr/> Les trois animatrices les terminent en s'adressant à l'auditrice avec des petites phrases-mantra comme « tu es la meilleure », « tu déchires », « t'es trop forte », « tu nous inspires », « bref, tu es une warrior », toujours sur la thématique de l'épisode (« Warrior en vacances », « Warriors en milieu militant », « Warriors et maternité », « Warriors en soirée », « Warriors junior », etc.).

<sup>32</sup> Voir : <http://www.garance.be/spip.php?article30>

montrer. Même si elles ne connaissaient pas, j'ai essayé de varier un maximum les références. En outre, une attention particulière a été portée au fait de ne pas présenter que des femmes ayant des caractéristiques dites « masculines » (force, virilité), car j'estime qu'un personnage féminin réussi ne doit pas forcément être viril<sup>33</sup>. Je les ai ensuite invitées à partager avec moi des représentations qui pourraient avoir un impact sur leurs vies, en lien avec ce dont nous avons discuté au préalable. Quelles sont les émotions qu'elles auraient pu ressentir à la lecture de tel ou tel ouvrage, au visionnage de tel ou tel film ou telle ou telle série ? Pour elles, quelles sont les caractéristiques des personnages/représentations qu'elles me citent ? Aimeraient-elles se retrouver dans celles-ci ? Pourraient-elles imaginer des liens entre ces représentations et le stage d'autodéfense proprement dit ? Lesquels, et de quelle manière ?

---

<sup>33</sup> Voir la bande dessinée de MALLE, Mirion, « Flingue ou rouge-à-lèvres : un personnage réussi doit-il être forcément viril ? », *Commando culotte*, publié le mardi 2 juin 2015  
URL : <http://www.mirionmalle.com/2015/06/les-personnages-feminins-forts-bagarre.html>

## L'AUTODÉFENSE FÉMINISTE COMME RÉPONSE AUX EXPÉRIENCES VÉCUES DES FEMMES

Les violences faites aux femmes préexistent à l'autodéfense féministe, au moins d'un point de vue logique. Elles en sont en réalité l'origine. Il convient dès lors de commencer par exposer ces violences dont les femmes sont victimes et les conditions dans lesquelles elles sont exercées. Il s'agit d'abord de déconstruire le mythe selon lequel il n'y a qu'une minorité de femmes qui serait concernée<sup>34</sup>. Au contraire, la violence fait partie de la vie quotidienne d'une majorité de femmes, et c'est *structurellement* qu'elles subissent des violences. Pour appuyer ces propos, voici quelques chiffres indiqués par Irene Zeilinger dans *Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire*<sup>35</sup> : on estime en Belgique que seul un tiers des femmes ne subiront pas de violences physiques ou sexuelles, et qu'en France, 1.5 million de femmes par an vivent des violences physiques ou sexuelles graves<sup>36</sup>. Elsa Dorlin, quant à elle, rapporte 167 viols par jour en France<sup>37</sup>. Le plus souvent, dans les violences faites aux femmes – que celles-ci soient psychologiques/émotionnelles, verbales, physiques ou sexuelles – la personne qui agresse est *un agresseur*.

Ce n'est pas anodin que ce soit le groupe des hommes qui agresse le groupe des femmes : c'est symptomatique du système d'oppression qu'est le patriarcat<sup>38</sup>, et tout y concourt, notamment la socialisation de chacun des protagonistes du rapport social :

---

<sup>34</sup> Parmi d'autres, Kimberlé Crenshaw, en analysant d'un point de vue intersectionnel les violences qui sont faites aux femmes, revient sur la représentation que l'on se fait de la « femme battue », c'est-à-dire celle d'une femme « autre » (de « la norme »), racisée ou de classe défavorisée. Or, les violences (conjugales) touchent toutes les races et toutes les classes sociales. In. : CRENSHAW, Kimberlé, « Cartographies des marges : Intersectionnalité, politique de l'identité et violences contre les femmes de couleur », *Cahier du genre*, n°39, 2005, p.68-70

<sup>35</sup> ZEILINGER, Irene, *Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire*, op. cit.

<sup>36</sup> *Ibid.*, p.62 Irene Zeilinger demande de considérer ces chiffres avec précaution. Effectivement, il est difficile de connaître précisément les chiffres des différentes formes de violence commises à l'encontre des femmes, et ce parce qu'une femme ne va pas forcément dire et enregistrer les violences dont elle est victime, que ce soit auprès de la police ou dans une enquête anonyme. Les raisons en sont multiples, et propres à chacune : une femme ne va pas porter plainte parce qu'elle n'en ressent pas la force (certaines femmes qui ont été violées témoignent que le « post-viol » est parfois plus compliqué à vivre que le viol lui-même), pas l'envie, elle ne pense pas qu'on pourra la comprendre, elle craint de ne pas être prise au sérieux, d'être encore plus humiliée, ou elle refuse de prendre conscience de ce qui lui est arrivé et le refoule, elle en a honte, etc. In. : *Idem*.

<sup>37</sup> « Elsa Dorlin, *Se défendre. Une philosophie de la violence* », *France Culture*, « Les Chemins de la philosophie », 15/12/2017

URL : <https://www.franceculture.fr/emissions/les-chemins-de-la-philosophie/elsa-dorlin-se-defendre>

<sup>38</sup> Le patriarcat est défini par les féministes « comme un *système politique* [je souligne] où les hommes tirent bénéfice de l'oppression féminine ». Les discriminations vécues par les femmes sont donc globales et systémiques et il s'agit d'interpréter la domination masculine comme un phénomène politique. In. : REY-ROBERT, Valérie, *Une*

« Les femmes sont victimes des violences masculines d'un côté parce que les hommes acquièrent la légitimité ainsi que les capacités physiques et mentales d'agresser, et de l'autre parce que les moyens matériels, corporels, émotionnels et psychiques de se défendre ont été systématiquement mis hors de portée des femmes. La mise à distance des femmes par rapport aux outils économiques, physiques et mentaux fondamentaux pour assurer leur intégrité, leur autonomie et leur sécurité, est constitutive de la violence de genre comprise comme contrôle social. »<sup>39</sup>

L'autodéfense féministe s'inscrit donc dans un cadre particulier, qui peut être qualifié de « phénoménologie de la proie »<sup>40</sup> ou de « phénoménologie de la violence »<sup>41</sup>, comme le fait Elsa Dorlin dans son ouvrage *Se défendre. Une philosophie de la violence*. Cette *phénoménologie de la proie*, nous dit-elle, c'est l'expérience vécue des dominées, c'est-à-dire les expériences continuées de la violence qui constituent leurs/nos corps et leur/notre rapport au monde (la façon dont il apparaît et les possibilités selon lesquelles chacun·e peut s'y développer)<sup>42</sup> :

« Nous faisons à peu près quotidiennement, de façon répétitive, diverse, l'expérience de toute cette myriade de violences insignifiantes qui nous pourrissent la vie, qui met en permanence à l'épreuve notre consentement ; [...] nous faisons à peu près quotidiennement l'expérience de ces regards salaces, de ces harcèlements licites, de ces réflexions humiliantes, de ces gestes intrusifs, de ces brutalités nauséuses, qui endommagent nos corps comme nos vies. »<sup>43</sup>

Ces expériences continuées de la violence sont éminemment politiques, en tant qu'elles rendent manifestes (pour qui *accepte* de les voir<sup>44</sup> et de les prendre en compte) les rapports de pouvoir entre les acteurs sociaux. On sait à quel point la question de l'expérience vécue est fondamentale dans les études féministes : il s'agit de prendre sérieusement en compte la réalité (matérielle et psychique) éprouvée par les différents groupes sociaux. Celle des groupes sociaux dominés se distingue *de facto* de celle des groupes sociaux dominants :

« Dominant[·e]s et dominé[·e]s – ici hommes et femmes – ne reçoivent en partage, comme on dit, *ni la même quantité, ni la même qualité* d'information sur les connaissances, les représentations et les valeurs. Je parle ici bien sûr des informations initiatiques lorsqu'elles sont différenciées selon le sexe, mais

---

*culture du viol à la française*, Paris, Éditions Libertalia, 2019, p.16-17 Voir aussi : DELPHY, Christine, « Le patriarcat, le féminisme et leurs intellectuelles », *Nouvelles questions féministes*, n° 2, « Féminisme : quelles politiques? » (1981), pp. 58-74

URL : <https://www.feministes-radicales.org/wp-content/uploads/2010/11/Christine-Delphy-Le-patriarcat-le-f%C3%A9minisme-et-leurs-intellectuelles.pdf>

<sup>39</sup> MILLEPIED, Anne-Charlotte, « L'autodéfense féministe : entre travail sur soi et transformation collective », *Nouvelles Questions Féministes*, 2017/2 (Vol. 36), p. 51

DOI : 10.3917/nqf.362.0050.

URL : <https://www.cairn.info/revue-nouvelles-questions-feministes-2017-2-page-50.htm>

<sup>40</sup> DORLIN, Elsa, *Se défendre. Une philosophie de la violence*, op.cit, p.165

<sup>41</sup> *Ibid.*, p.17

<sup>42</sup> *Ibid.*, p.166

<sup>43</sup> *Ibid.*, p.165

<sup>44</sup> Je me rappelle d'une conversation sur le harcèlement de rue avec une connaissance masculine qui a déclaré qu'*il refusait* de vivre dans le monde que nous décrivions (si c'était si simple...), que nous étions pessimistes, ce qui l'amenait en outre à dénier ce que plusieurs femmes partageaient. Nous avons là, il me semble, un exemple remarquable d'un *privilege* : avoir la possibilité de décréter, par son unique volonté, que la situation n'est pas si terrible pour les personnes opprimées (« J'essaie de ne pas faire le constat dramatique que la femme vit un malaise constant et perpétuel... »).

aussi des informations qui sont censées être communes. De plus, l'information serait-elle théoriquement "la même", *l'expérience vécue* n'en est pas semblable de part et d'autre de la barrière. »<sup>45</sup>

Ainsi, les perceptions et les représentations sont socialement construites et diffèrent en fonction de notre situation sur l'échiquier social. Mais, comme le rappelle Elsa Dorlin, « les rapports de pouvoir ne peuvent jamais toujours complètement se rabattre *in situ* sur des face-à-face déjà collectifs, mais touchent à des expériences vécues de la domination dans l'intimité d'une chambre à coucher, au détour d'une bouche de métro, derrière la tranquillité apparente d'une réunion de famille »<sup>46</sup>. Il n'est pas seulement question de rapports de pouvoir entre des groupes sociaux : ces rapports de pouvoir ont des conséquences bien matérielles dans le quotidien des individu·e·s – préjudices pour les personnes dominées, privilèges pour les personnes dominantes.

Une fois posée brièvement la question des violences faites aux femmes, je peux développer ce que j'entends dans ce travail par le terme « autodéfense féministe ». D'une manière générale, *l'autodéfense féministe a été inventée et continue d'être pensée et pratiquée comme une réponse féministe aux violences dont les femmes sont victimes*. Elle est définie par Anne-Charlotte Millepied comme « une pratique qui mobilise des techniques du corps et des techniques de soi afin de donner aux femmes les moyens de faire face au continuum des violences auxquelles elles peuvent être confrontées »<sup>47</sup>. Dans le même ordre d'idée, Irene Zeilinger explique dans le *Manuel pour les formatrices d'autodéfense féministe* que « l'autodéfense pour femmes propose des outils pour prévenir les violences sur leur continuum complet, des simples transgressions de limites et manques de respect jusqu'aux agressions physiques et sexuelles les plus graves »<sup>48</sup>. L'autodéfense est à distinguer de la légitime défense, puisqu'elle recouvre des techniques qui doivent être apprises avant l'attaque, alors que la légitime défense correspond à une catégorie juridique (« devant la loi, chacun·e a droit à la légitime défense »<sup>49</sup>).

---

<sup>45</sup> MATHIEU, Nicole-Claude, *L'anatomie politique. Catégorisations et idéologies du sexe*, Donnamarie-Dontilly, Éditions iXe (rééd.), 2013, p.176

<sup>46</sup> DORLIN, Elsa, *Se défendre. Une philosophie de la violence*, *op. cit.*, p.17

<sup>47</sup> MILLEPIED, Anne-Charlotte, « L'autodéfense féministe : entre travail sur soi et transformation collective », *op. cit.*

<sup>48</sup> ZEILINGER, Irene, *Manuel pour les formatrices d'autodéfense féministe*, *op. cit.*, p.13

<sup>49</sup> Elsa Dorlin démontre cependant que certaines défenses sont toujours déjà légitimées. En reprenant le meurtre de Rodney King, africain-américain, par des policiers, le 3 mars 1991, elle écrit : « Ainsi, Rodney King, comme tout homme africain-américain interpellé par une police raciste, est reconnu comme agent, mais uniquement comme agent de violence, comme sujet violent, à l'exclusion de tout autre domaine d'action. Cette violence, les hommes noirs en sont toujours rendus responsables : ils en sont la cause et l'effet, le commencement et la fin. De ce point de vue, les réflexes de protection de Rodney King, ses gestes désordonnés pour rester en vie (...) ont été qualifiés comme relevant d'un "contrôle total" de sa part et comme témoignant d'une "intention dangereuse", comme si la violence ne pouvait être que la seule et unique action volontaire d'un corps noir, *lui interdisant de fait toute défense légitime* [je souligne] [...] [Cela a] aussi pour fonction d'empêcher de percevoir la violence policière

Il faut savoir qu'il existe plusieurs formes d'autodéfense. J'en présenterai ici brièvement deux d'entre elles : le *Wendo* et le *Seito Boei*.<sup>50</sup> Les techniques physiques du Wendo « sont basées sur le karaté avec ses principes plutôt confrontatifs et statiques, par exemple les blocages durs »<sup>51</sup>. Le Seito Boei – qui nous concerne plus particulièrement dans ce travail – est quant à lui basé sur le jiu-jitsu et le PaïPé, un courant du Kung Fu réservé aux femmes<sup>52</sup>. On y apprend des esquives et des enchaînements à la confrontation dure et aux techniques isolées<sup>53</sup>. Le Seito Boei a pour spécialité les exercices de visualisation, c'est-à-dire des entraînements mentaux qui permettent que les techniques de défense physique apprises deviennent un réflexe. La visualisation vise « l'intériorisation des mouvements et des attitudes souhaités, aide à mieux gérer les émotions en situation de crise et rend capable de réagir instinctivement et immédiatement »<sup>54</sup>.

L'autodéfense féministe a plusieurs objectifs. Je reprendrai ici les enjeux de l'autodéfense féministe exposés par Irene Zeilinger, ainsi que ceux présentés par Robine Anders dans son article « “Ne me libérez pas, je m'en charge !” Enjeux et perspectives de l'autodéfense féministe »<sup>55</sup>. Pour Irene Zeilinger, l'autodéfense féministe permet d'augmenter sa confiance en soi, de connaître ses limites, de comprendre que l'on vaut la peine de se défendre<sup>56</sup> et qu'on en a le droit ; elle permet de repérer des situations potentiellement dangereuses, de les évaluer et de choisir une stratégie en fonction des circonstances ; de poser ses limites face à tout ce qui est désagréable et évitable ; de se protéger et se défendre par tous les moyens contre les agressions que l'on n'arrive pas à désamorcer en amont<sup>57</sup>. Robine Anders, quant à elle, écrit :

---

comme une agression. Puisque les corps rendus minoritaires sont une menace, puisqu'ils sont la source d'un danger, agents de toute violence possible, la violence qui s'exerce en continu sur eux, à commencer par celle de la police et de l'État, ne peut jamais être vue comme la violence crasse qu'elle est : elle est seconde, protectrice, défensive – une réaction, une réponse toujours déjà légitimée. » *In.* : DORLIN, Elsa, *Se défendre. Une philosophie de la violence*, op. cit., p.15. Pour elle donc, « la capacité à s'autodéfendre est distribuée inégalement entre, d'un côté, des individus dignes de se défendre et d'être défendus et, de l'autre côté, des sujets indéfendables ainsi que sans défense. » *In.* BONOMO, Paola, « “Dans le commando il y avait aussi une femme”. Recours à la violence dans une logique d'autodéfense féministe », CFS-EP, 2018, p.3

Disponible sur : [http://ep.cfsasbl.be/IMG/pdf/dans\\_le\\_commando\\_il\\_y\\_avait\\_aussi\\_une\\_femme.pdf](http://ep.cfsasbl.be/IMG/pdf/dans_le_commando_il_y_avait_aussi_une_femme.pdf)

<sup>50</sup> Je me base ici sur ZEILINGER, Irene, *Manuel pour les formatrices d'autodéfense féministe*, op.cit.

<sup>51</sup> *Ibid.*, p.17

<sup>52</sup> *Ibid.*, p.19

<sup>53</sup> *Idem.*

<sup>54</sup> *Ibid.*, p.164

<sup>55</sup> ANDERS, Robine, « “Ne me libérez pas, je m'en charge !” Enjeux et perspectives de l'autodéfense féministe », *Mouvements* 2017/4 (n°92), p.85-93

URL : <https://www.cairn.info/revue-mouvements-2017-4-page-85.htm>

DOI : <https://doi.org/10.3917/mouv.092.0085>

<sup>56</sup> Notre vie a de la valeur et les femmes ont la capacité de se défendre. Cette capacité, on a le droit de l'utiliser, notamment parce qu'elle peut permettre de déjouer une agression.

<sup>57</sup> ZEILINGER, Irene, *Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire*, op. cit, p.16

« L'un de ses premiers enjeux est de *briser les stéréotypes essentialistes* et l'idée viriliste selon laquelle l'agresseur est un homme fort, grand et surgissant d'une ruelle sombre, représentations véhiculées par ces sports et la société en général. Un second enjeu consiste à encourager les personnes minorisées par leur genre ou leur sexualité à agir en public et en privé *d'une manière non attendue socialement*. Les femmes, et assignées comme telles, sont socialisées de manière à être à l'écoute des besoins des autres. Il est attendu d'elles qu'elles soient douces, calmes, à "leur place" et dépendantes d'une personne de pouvoir (souvent d'un homme cis) pour répondre à leurs besoins et se défendre. *L'ADF implique de troubler volontairement cet ordre sexué, de sortir de son rôle social assigné*. Elle entend faire reprendre confiance en la capacité des femmes, lesbiennes et trans (FLT) à agir de manière autonome et à s'écouter, en insistant sur l'importance de se fier à leurs intuitions pour poser leurs limites. Un troisième enjeu consiste à persuader les FLT que *se défendre soi-même est une pratique efficace*, qui permet de limiter les agressions et que tous les moyens sont bons pour le faire [je souligne]. »<sup>58</sup>

Certains éléments se recourent inévitablement. Je veux cependant insister sur certains d'entre eux : la (re)prise de confiance en soi et en ses capacités ; le fait d'avoir conscience de ses limites et pouvoir les poser ; l'autodéfense en tant que technique efficace pour *prévenir* des agressions dont nous pourrions être les victimes et donc les limiter ; le fait de réagir d'une manière non attendue socialement et de troubler volontairement un ordre sexué. À propos de cette façon de déranger un ordre, ce qui me semble essentiel, Elsa Dorlin parle de production d'un événement : ça produit du désordre et crée un autre rapport à l'autre<sup>59</sup> :

« L'autodéfense devient effectivement un "art total", en raison de sa panoplie de techniques martiales pragmatiques et efficaces, mais surtout en raison de son aptitude à créer de nouvelles pratiques de soi qui sont autant de transformations politiques, corporelles, intimes. En libérant le corps des vêtements qui entravent les gestes, en déployant les mouvements, en détournant, dévoyant l'usage d'objets familiers (parapluie, épingle, broche, manteau, talons), en ravivant des muscles, en exerçant un corps qui habite, occupe la rue, se déplace, s'équilibre, l'autodéfense féministe instaure un autre rapport au monde, une autre façon d'être. Ainsi, en apprenant à se défendre, les militantes créent, modifient, leur schéma corporel propre – qui devient alors en acte le creuset d'un processus de conscientisation politique. »<sup>60</sup>

Une fois ces techniques d'autodéfense physique apprises, les femmes sortent de l'ignorance dans laquelle elles étaient tenues et ont la capacité de se défendre, *ce qui va déjouer les rapports de pouvoir*. En effet, alors qu'il est comme attendu qu'une femme « se laisse faire », une femme « autodéfenseuse » va surprendre en ce qu'elle va sortir de la féminité traditionnelle et provoquer un changement de perspective.

## METTRE EN COMMUN NOS EXPÉRIENCES<sup>61</sup>

---

<sup>58</sup> ANDERS, Robine, « "Ne me libérez pas, je m'en charge !" Enjeux et perspectives de l'autodéfense féministe », *op. cit.*, p.89

<sup>59</sup> « Elsa Dorlin, *Se défendre. Une philosophie de la violence* », *France Culture, op. cit.*

<sup>60</sup> DORLIN, Elsa, *Se défendre. Une philosophie de la violence, op. cit.*, p.57-58

<sup>61</sup> Tous les éléments présentés dans cette partie sont le résultat des rencontres organisées pour ce travail et de mon observation/participation à un deuxième stage au CVFE, les 4 et 5 mai 2019. Je remercie (encore) du fond du cœur Ludivine, Amalia, Inès, Marion et Julie, ainsi que Florence, qui est, je le rappelle, animatrice d'autodéfense au CVFE. Nous avons pensé ensemble, et ce travail a pu aboutir grâce à nos échanges.

En outre et comme convenu, j'ai envoyé aux cinq personnes interrogées cette partie, avec les éléments que je tirais de nos conversations surlignés avec une couleur différente pour chacune. Je leur ai demandé si elles étaient

Dans cette partie, je commencerai par m'interroger sur l'organisation pratique des entretiens, sur la composition du groupe de recherche et sur le profil des personnes consultées. C'est indispensable de développer quelques éléments-clés de la situation des femmes avec lesquelles j'ai construit ce travail, puisque celui-ci repose sur leurs réponses. Je rendrai ensuite compte des résultats des entretiens. Je présenterai ce que j'ai pu retirer de ces conversations, ainsi que les données qui ont retenu mon attention – que ce soit parce qu'elles sont de véritables découvertes, parce qu'elles m'ont été répétées à de nombreuses reprises par plusieurs personnes et dans des conditions différentes, ou parce qu'elles m'ont fait ressentir des émotions, sans que ces raisons s'excluent l'une l'autre. Parce que je me suis intéressée lors des entretiens à la question des émotions que les participantes ont pu connaître avant, pendant et après un stage d'autodéfense ou face à des représentations de femmes qui savent se défendre, je serai moi-même attentive aux émotions que j'ai pu ressentir lors des entretiens – je les expliciterai.

## **1. Penser nos ressemblances**

En m'incluant dans le groupe de cette recherche, il faut noter que nous avons plusieurs caractéristiques en commun et que notre parcours de vie est similaire : nous avons entre 21 et 31 ans, nous sommes des femmes cisgenres blanches, nous faisons/avons fait des études supérieures et nous nous définissons toutes comme féministes. Le collectif de mon enquête n'est donc pas particulièrement diversifié. Il convient de s'interroger là-dessus : quelles sont les raisons (hypothétiques) qui ont induit que d'autres femmes n'ont pas répondu au mail du *CVFE* ? Qu'est-ce que cela peut impliquer comme conclusion ? Quelles conséquences (hypothétiques) cela a-t-il pu avoir sur les rencontres ?

Les personnes que j'ai rencontrées sont celles qui ont répondu à mon mail, transféré par Florence Laffut à des personnes qui avaient participé à un stage d'autodéfense au *CVFE*. Si j'ai porté une attention particulière à mes formulations lors de la rédaction de ce mail (il fallait que ça puisse parler à toutes, qu'il ne soit pas trop long pour ne pas perdre les possibles intéressées, mais qu'il soit aussi le plus clair possible), il s'agissait avant tout d'une demande de discussions autour de leur participation à un stage d'autodéfense féministe pour un travail universitaire dans

---

d'accord avec la façon dont je formulais les choses qu'elles m'avaient racontées, s'il y avait des éléments dont je ne parlais pas qui manquaient selon elles, si elles aimeraient ajouter quelque chose et si elles aimeraient que je les cite ou plutôt que je les anonymise. Elles ont toutes été d'accord avec l'idée que je cite leurs prénoms. Je rappelle également que j'ai recontacté certaines d'entre elles pour leur proposer de reformuler certaines idées à l'écrit : cela permettait de ne pas rompre le style avec une tournure (trop) orale. Je voulais également faire d'elles cinq de véritables co-auteurs de ce travail.

la filière des études de genre<sup>62</sup>. Cela implique ici hypothétiquement trois choses. Premièrement, le fait que les femmes étaient appelées à parler de leurs vécus, ce qui peut être éprouvant. Si la thématique de cette recherche est l'autodéfense, cela touche nécessairement aux violences auxquelles nous pourrions devoir faire face, voire auxquelles nous avons été confrontées. Dès lors, il est probable que certaines personnes contactées ont vécu des expériences éminemment violentes et qu'elles ne se sentaient pas à l'aise de les partager, même si ce n'était pas l'objectif de la rencontre. Deuxièmement, étant donné qu'il s'agit d'un travail universitaire, il est plausible que certaines femmes n'ont pas donné suite à ma demande parce qu'elles ne se sentaient pas capables d'y répondre – et nous pouvons envisager ici de multiples raisons. Troisièmement, je stipulais qu'il s'agissait de mon travail de fin d'études de mon master de spécialisation en *études de genre* et que je m'intéressais à l'autodéfense *féministe*. Or, toutes les personnes qui passent par les stages d'autodéfense au CVFE ne se définissent pas forcément comme féministes<sup>63</sup>, bien que le collectif se présente et introduit le stage comme tel. Dès lors, je comprends que ce soient des personnes qui se caractérisent comme (militantes) féministes et qui ont des affinités avec des thématiques féministes qui m'ont contactée.

Bien qu'ayant fait attention à l'accessibilité de mon enquête, il semblerait que j'ai exclu involontairement plusieurs profils de personnes, alors qu'elles auraient sûrement pu amener d'autres points de vue, ce qui est important dans une perspective féministe. Si ça n'enlève rien de la richesse de mes cinq rencontres, il faut cependant garder à l'esprit qu'il s'agit ici (comme partout) d'avis et de pensées *situées*.

Cette enquête a permis de réunir des personnes qui ne se connaissaient pas, mais qui avaient des intérêts communs et qui ont pu s'apprendre des choses mutuellement et avec bienveillance (cela aurait été similaire, j'en suis certaine, avec des personnes qui n'ont pas le même parcours ou les mêmes expériences de vie). Ce qui ressort de ces discussions, ce sont l'attention et l'écoute réciproques, l'atmosphère chaleureuse et le sentiment de sécurité partagé, propice aux échanges enthousiastes<sup>64</sup>. Ainsi, j'estime que les entretiens ont été enrichissants

---

<sup>62</sup> Voir annexe n°1.

<sup>63</sup> Marion a remarqué lors de son stage que toutes les personnes participantes n'envisageaient pas, comme elle, le sexisme comme un problème systémique. Avec un vécu similaire, on peut avoir des interprétations différentes et qui peuvent donc ne pas être féministes.

<sup>64</sup> Pour des raisons indépendantes de ma volonté, j'ai perdu l'enregistrement sonore de deux des entretiens. J'ai donc contacté les deux personnes concernées, Amalia et Inès, en leur demandant si elles accepteraient de (re)répondre aux questions par écrit, étant donné que recommencer la discussion serait trop artificiel. Elles ont toutes les deux accepté de faire ce travail. J'y ai ajouté six questions pour avoir leurs avis rétrospectifs sur notre rencontre, à savoir : « Comment as-tu vécu l'entretien ? » ; « Qu'est-ce que tu en retiens ? » ; « Quels sont les éléments que tu as appréciés/qui t'ont marqués ? » ; « Qu'as-tu pensé de mon attitude ? » ; « Est-ce que des

tant du point de vue théorique et intellectuel que du point de vue personnel et humain. Peut-être qu'avoir un parcours avec des similitudes a favorisé ce genre de rencontre et a instauré un climat de confiance. Le lieu des rendez-vous a certainement eu un rôle important dans l'instauration de cette atmosphère. En effet, quatre des entretiens se sont déroulés chez les personnes concernées, et le cinquième – qui devait se faire dans un café qui s'est avéré trop bruyant – a eu lieu dans une salle sur son lieu de travail. Dans tous les cas, il m'importait que les personnes se sentent bien, et je fais ici l'hypothèse que le fait que nous partagions plusieurs caractéristiques a pu avoir un rôle dans l'avènement de ce sentiment de confort et de sécurité.

## 2. Penser ensemble

### *Corps construits*

Les cinq personnes que j'ai rencontrées se définissent comme féministes, et leur participation au stage d'autodéfense s'inscrit dans ce processus de déconstruction et d'apprentissage des thématiques féministes. Cela m'a notamment marqué lorsque je leur demandais ce qu'elles avaient appris et si elles percevaient globalement un avant/après le stage. Elles mentionnaient d'elles-mêmes divers apprentissages liés à leur découverte des féminismes : le sexisme est un problème systémique ; une critique de l'obligation de performer une féminité très normée (une certaine apparence, une certaine façon de se présenter au monde) ; l'importance d'accorder moins d'attention à ce que les personnes pourraient penser de nous-mêmes ; la nécessité de prendre soin de soi. Dès lors, le stage s'inscrivait pour elles dans et contribuait à un processus de changement.

Julie et Ludivine m'ont toutes les deux affirmé que le stage pouvait être considéré comme une *confirmation* des réflexions et apprentissages théoriques féministes, c'est-à-dire que le stage venait confirmer certaines idées et un certain savoir. Dans les termes de Julie : « Le stage est venu mettre du concret sur des théories [...] Le stage c'était vraiment mettre sur toutes ces théories-là [des thèses féministes] du concret, des chiffres, des faits, des statistiques, et puis des techniques pour y faire face ». Nous pourrions dès lors affirmer qu'une féministe se construit un bagage théorique que le stage va venir « mettre en pratique ». Par exemple, si une compréhension féministe de la société amène à une critique de l'obligation de performer une féminité très normée, le stage va donner une alternative à ce modèle de féminité et du *corps*

---

questions t'ont dérangée ? » ; « Est-ce que certaines questions n'ont pas été posées et auraient pourtant mérité qu'on s'y arrête ? ». Les éléments que je décris sont extraits de leurs réponses et de mon impression personnelle.

*construit*. Je reprends ce terme à Colette Guillaumin. Avant de le développer théoriquement, il convient d'expliquer brièvement le contexte dans lequel il émerge<sup>65</sup>. Les théories de Guillaumin reposent sur le principe que la classe des femmes est *appropriée matériellement* par la classe des hommes, ce qu'elle a désigné par sa notion de « sexage » (en comparaison avec l'esclavage, où les esclaves sont approprié·e·s par les maîtres). Cette appropriation concerne l'ensemble du groupe des femmes en tant que tel et est donc une *appropriation collective*, mais elle se rapporte également au corps matériel individuel de chacune des femmes<sup>66</sup>, c'est-à-dire qu'il s'agit aussi d'une *appropriation individuelle*. Il est question d'une appropriation matérielle, et celle-ci a des effets sur l'individualité, notamment des conséquences mentales comme la dépossession de soi-même :

« La confrontation à l'appropriation matérielle est la dépossession même de sa propre autonomie mentale ; elle est plus brutalement signifiée dans la charge physique des autres dépendants que dans n'importe quelle autre forme sociale que prend l'appropriation : *quand on est approprié matériellement on est dépossédé mentalement de soi-même* [je souligne]. »<sup>67</sup>

Il est alors question de *différence* entre les groupes dominants (ici le groupe des hommes) et les groupes dominés (ici le groupe des femmes), notamment au sujet de leurs corps. Ainsi, cette différence a une *réalité empirique*, en tant qu'elle se manifeste dans le quotidien de façon matérielle, dans la vie concrète<sup>68</sup>. Colette Guillaumin propose plusieurs exemples de cette différence, qui sont des illustrations de la dépendance des femmes mais qui sont également (et d'abord) « des *moyens techniques* de maintenir la domination toujours présente au corps, donc à l'esprit, de celles qui sont dominées »<sup>69</sup> : les jupes, qui restreignent les mouvements du corps et qui maintiennent les femmes en état d'accessibilité sexuelle permanente ; les talons hauts, qui limitent l'indépendance corporelle et l'équilibre ; toutes les charges que les femmes sont amenées à porter, des enfants aux courses en passant par leur inséparable sac à main. Tous ces exemples doivent bien entendu être comparés avec les habitudes *normées* des hommes, qui sont eux socialisés à la pleine utilisation de leurs corps, possible notamment par leurs vêtements ou leurs accessoires. Les femmes n'ont quant à elles « jamais les bras ballants, jamais le corps

---

<sup>65</sup> Je me baserai pour cela sur le recueil d'articles GUILLAUMIN, Colette, *Sexe, race et pratique du pouvoir. L'idée de nature*, Donnemarie-Dontilly, Éditions iXe, 2016

<sup>66</sup> *Ibid.*, p.19

<sup>67</sup> *Ibid.*, p.31

<sup>68</sup> *Ibid.*, p.80 Cette différence est également, selon Colette Guillaumin, *une forme logique* (une certaine forme de raisonnement, une façon d'appréhender ce qui se passe en nous et autour de nous), *une attitude politique* (revendication et projet, avec des conséquences sur notre vie). *In.* : *Idem.*

<sup>69</sup> *Ibid.*, p.83

libre, jamais les mains inoccupées »<sup>70</sup>, d'autant plus qu'elles sont conditionnées à faire plusieurs choses en même temps<sup>71</sup>.

Par ces illustrations, nous entrons dans une certaine mesure dans la thématique de son article « Le corps construit »<sup>72</sup>. Selon Colette Guillaumin, le corps est l'indicateur premier du sexe. En ce sens, elle explique qu'autour de l'appareil reproducteur (femelle ou mâle)<sup>73</sup>, *une construction matérielle et symbolique* est élaborée<sup>74</sup> qui permet de distinguer entre les êtres humains les « hommes » des « femmes ». Si elle n'utilise pas le terme de « genre », il est incontestable que c'est de cela qu'il s'agit : « la construction matérielle et symbolique ». C'est d'autant plus significatif lorsqu'elle écrit que « cette construction sociale est inscrite dans le corps lui-même »<sup>75</sup>.

Les normes genrées sont *inscrites* dans le corps, mais également dans la conscience :

« Toutes choses acquises : réflexes, habitudes, goûts et préférences, doivent être maintenues soigneusement, entretenues méthodiquement par l'environnement matériel aussi bien que par le contrôle exercé par les autres acteurs sociaux. Cette "fabrication" ne se limite pas à des interventions purement anatomiques qui concernent la seule apparence du corps et ses réactions motrices mais, par le biais de ces pressions et incitations physiques, elle construit également une forme particulière de conscience. La conscience individuelle, plus exactement *la conscience propre d'un individu, celle de ses possibilités personnelles, de sa perception du monde, bref la conscience de sa propre vie* [je souligne], est déterminée par, et dépendante de, ces interventions physiques et mentales que pratique sa société. »<sup>76</sup>

Cette inscription est formée par des interventions directes sur le corps des femmes. Colette Guillaumin décrit les multiples possibilités d'intervenir sur les corps : des interventions mécaniques (transformations corporelles qui sont révélatrices d'un contrôle social du corps, ainsi que tous les accessoires typiquement « féminins » cités préalablement qui entravent les mouvements et la liberté du corps) ; la présentation de soi-même (avec la question de la mode, qui concerne ici tous les êtres humains) ; la nourriture, que les femmes et les hommes ne reçoivent pas qualitativement et quantitativement de la même façon, ce qui a des effets sur la

---

<sup>70</sup> *Idem.*

<sup>71</sup> « Car quand on est femme il faut que tout geste soit utile, que rien ne se perde de notre précieuse personne. *La nécessité ne suffisant jamais à justifier à elle seule ce que fait une femme*, il faut qu'elle ajoute l'utile à la nécessité, le nécessaire au nécessaire faire les courses en rentrant du travail, amener le petit en partant travailler, tricoter en gardant les enfants au square, éplucher les légumes en discutant en commun les occupations ou problèmes de la famille, faire cuire le repas en prenant son petit déjeuner, etc. Bref, jamais une seule chose à la fois. » *In. : Ibid.*, p.82-83

<sup>72</sup> GUILLAUMIN, Colette, « Le corps construit », *in. Sexe, race et pratique du pouvoir. L'idée de nature, op.cit.*, p.113-136

<sup>73</sup> Je reprends ici les considérations de Colette Guillaumin, mais nous savons que le sexe (et, *de facto*, l'appareil reproducteur) n'est pas binaire mais se décline de multiples façons. Je renvoie ici aux travaux d'Ann Fausto-Sterling, notamment son ouvrage *Les cinq sexes*.

<sup>74</sup> GUILLAUMIN, Colette, *Sexe, race et pratique du pouvoir. L'idée de nature, op.cit.*, p.83

<sup>75</sup> *Ibid.*, p.114

<sup>76</sup> *Ibid.*, p.115

construction corporelle (corpulence et taille) des un·e·s et des autres. En outre, le corps est aussi construit par les injonctions verbales absorbées dès l'enfance (ordres, interdictions et désapprobations). Pour expliquer son propos, Colette Guillaumin expose les contrastes qui existent entre les jeux des petites filles et des petits garçons, leurs usages de l'espace ainsi que leurs usages du temps. Simone de Beauvoir avait déjà analysé et démontré ces deux modes de socialisation distincts dans le deuxième tome du *Deuxième sexe*, notamment avec la célèbre première phrase : « On ne naît pas femme, on le devient »<sup>77</sup>. Si le constat qu'elle établit, à savoir l'éducation différentielle des petits garçons et des petites filles préjudiciable pour celles-ci, est déjà vieux d'une septantaine d'années, il reste qu'il est toujours très (trop) actuel. Encore aujourd'hui, les petites filles ne sont pas encouragées à disposer de leur corps dans toutes ses potentialités. Selon Guillaumin, les jeux de l'enfance « sont probablement l'un des premiers moyens, et l'un des principaux, de transmettre et d'imposer une tenue du corps particulière à chacun des sexes »<sup>78</sup>. *Les conditions de ces jeux sont décisives dans cette construction*. Effectivement, les filles ne sont pas encouragées à mobiliser l'entièreté de leurs corps dans leurs jeux (qui sont différents de ceux des garçons), d'autant plus qu'elles ont moins d'espace et de temps pour jouer en comparaison avec leurs homologues masculins. Ce phénomène peut par exemple s'observer facilement dans les cours d'école. Souvent, elles sont composées d'un terrain de foot et d'un autre espace bien plus réduit. Le premier est à destination des enfants qui jouent au football et le second pour tou·te·s les autres. Les sports comme le football ne sont évidemment pas « par nature » masculins, mais ils sont construits comme tels. On remarque alors généralement que des garçons occupent l'espace central et que les filles sont exclues de ces jeux, et par là même de leurs aires. Les premiers ont alors potentiellement plus de place pour courir, s'élancer et s'affirmer, tandis que les secondes sont reléguées dans des espaces plus petits qui ne permettent pas une telle expression de soi<sup>79</sup>. Cela a évidemment, sur le long terme, « des effets sur la tenue du corps, son aisance, son audace, l'amplitude des mouvements spontanés »<sup>80</sup>.

« Ces caractéristiques différentielles sont frappantes quand on voit côte à côte des hommes et des femmes adultes, l'utilisation qu'ils [et elles] font de l'espace où ils [et elles] se meuvent, qu'il s'agisse de

---

<sup>77</sup> DE BEAUVOIR, Simone, *Le deuxième sexe, II*, Paris, Gallimard, coll. Folio-Essai, 1949 (éd. originale), 1976 (rééd.), p. 13

<sup>78</sup> GUILLAUMIN, Colette, *Sexe, race et pratique du pouvoir. L'idée de nature, op.cit.*, p.121

<sup>79</sup> Voir par exemple la thèse MARUÉJOULS-BENOIT, Edith, *Mixité, égalité et genre dans les espaces du loisir des jeunes : pertinence d'un paradigme féministe*, Géographie, Université Michel de Montaigne - Bordeaux III, 2014 URL : [https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01131575/file/These\\_Edith\\_MARUEJOULS\\_BENOIT.pdf](https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01131575/file/These_Edith_MARUEJOULS_BENOIT.pdf)  
Cité in. BROUZE, Emilie, « Egalité filles/garçons : et si on effaçait les terrains de foot des cours de récré ? », L'OBS, 2017 URL : <https://www.nouvelobs.com/rue89/20170214.OBS5312/egalite-filles-garcons-et-si-on-effacait-les-terrains-de-foot-des-cours-de-recre.html>

<sup>80</sup> GUILLAUMIN, Colette, *Sexe, race et pratique du pouvoir. L'idée de nature, op.cit.*, p.121

la surface au sol ou du volume en élévation et en amplitude. Les unes occupent un espace moindre que les autres, moins librement, et marquent une propension à s'effacer, à restreindre le déplacement de leurs jambes, de leurs bras. Les autres au contraire tendent à accroître, de leurs genoux largement ouverts, de leurs bras posés sur les dossiers des sièges alentour, de leurs mouvements rapides, l'espace occupé. Ceci au repos. Il en est de même dans la marche où les hommes occupent le centre des espaces disponibles, repoussant les femmes à la périphérie, où d'ailleurs elles vont de leur propre automatisme (si ce n'est vraiment leur volonté). »<sup>81</sup>

On ne se rend pas explicitement compte des différentes utilisations du corps et de l'espace (limitées pour les femmes et maximalisées pour les hommes), mais celles-ci ont des effets sur la conscience des un·e·s et des autres : « restreindre son corps, ou au contraire l'étendre, l'amplifier sont *un rapport au monde en acte, une vision des choses agie* [je souligne] »<sup>82</sup>.

Les corps sont ainsi construits socialement et le corps féminin est, lui, conçu comme très apprêté, habillé d'accessoires connotés comme typiquement « féminins » dans l'inconscient collectif (les robes, les jupes, les chaussures à talons, les bijoux, le maquillage, etc.) et doit se tenir d'une certaine façon accompagné d'une attitude particulière (les femmes ne doivent pas prendre de place, ne pas faire trop de bruits, elles doivent sourire même si elles ne sont pas heureuses, etc.). Dans les termes d'Irene Zeilinger : « la féminité apprise impose une mise en scène de la vulnérabilité (douceur, manque de force...), de la finesse (pensez à tous ces efforts pour rapetisser le corps féminin, des corsets aux régimes) et de l'attractivité sexuelle »<sup>83</sup>. *Le stage va, quant à lui, proposer aux participantes et légitimer d'autres manières de se présenter au monde*. Elles y apprennent la déconstruction de certaines images qui peuvent être remplacées par d'autres, à la fois plus réalistes et plus efficace, en tant qu'elles peuvent produire des effets. Je développerai ici deux de ces images.

### ***Le mythe de l'agresseur et la soi-disant faiblesse des femmes***

En premier lieu, le mythe de l'agresseur, une idée reçue qui résiste encore beaucoup malgré l'effort des mouvements féministes pour la défaire. Celle-ci raconte que l'agresseur serait un étranger extérieur, un homme inconnu, sans doute non blanc, de classe défavorisée, certainement « malade mental » et qui agresserait dans l'espace public un certain type de femme. Cette conception est largement répandue et se retrouve notamment dans des œuvres *mainstream*, où le danger est représenté à l'extérieur (dans une ruelle sombre, des bois ou un parking par exemple). En outre, lorsque des femmes sont agressées, voire tuées, par une personne qui leur est inconnue – je pense par exemple ici au féminicide de Julie Van Espen –,

---

<sup>81</sup> *Ibid.*, p.122 Colette Guillaumin étend son analyse avec les rapports de classe et le type de civilisation matérielle d'une société, qui induisent des variations de comportements.

<sup>82</sup> *Ibid.*, p.122

<sup>83</sup> ZEILINGER, Irene, *Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire*, op. cit., p.227

on observe une *mise en scène médiatique* : ces histoires confirment les croyances populaires et c'est d'elles dont on va entendre le plus parler dans les médias, ce qui va renforcer les idées reçues<sup>84</sup>. Pourtant, la plupart des victimes de violences physiques ou sexuelles sont agressées par un proche, dans l'espace privé ou professionnel. Les violences perpétrées sur les femmes sont, dans la plupart des cas, des violences perpétrées au sein de la sphère intime et de la sphère familiale, ou du moins, par quelqu'un qu'elles connaissent<sup>85</sup>, et ce qu'elles soient jeunes ou plus âgées (« il n'y a pas de période de vie sans violence »<sup>86</sup>, insiste Irene Zeilinger). Alors que les femmes apprennent à avoir peur de l'extérieur et mettent en place des stratégies de défense dans cet espace, le stage va désapprendre ces inquiétudes (notamment grâce aux statistiques). En bousculant ces idées, le stage peut renverser leurs façons de voir le monde. Par ailleurs, une personne qui vit une situation de violence peut réaliser qu'elle est dans une situation de violence, ce qui peut être très difficile à gérer. Le stage permet de mettre des mots sur des violences que l'on a possiblement vécues et que l'on n'envisageait pas comme telles, car elles ne correspondaient pas aux idées reçues. On se rend compte que, statistiquement, le danger est dans nos sphères privées plutôt qu'à l'extérieur. Ce qui, pour ne pas être plus rassurant, contribue à changer nos points de vue sur la question.

En second lieu, le stéréotype que les femmes sont faibles ou, dans tous les cas, qu'elles ont moins de force que les hommes (ceci étant évidemment lié au concept de *corps construit* de Guillaumin). En effet, il est souvent bien ancré qu'il y aurait des différences de genre par rapport aux *capacités physiques*. Cette idée est trompeuse et va souvent de pair avec celle selon laquelle les hommes seraient « amateurs de bagarres » alors que les femmes seraient « douces » (et donc « inoffensives »). Ces caractéristiques sont présentées comme « naturelles », comme si les femmes d'un côté et les hommes de l'autre avaient par essence des habitudes et des goûts divergents. Mais il est aussi ici question d'une construction sociale et d'une éducation genrée. Colette Guillaumin explique que les femmes n'évitent généralement pas les confrontations physiques parce qu'elles seraient « naturellement » plus « pacifiques », mais qu'elles les évitent parce qu'elles n'ont pas développé (parce qu'elles n'y étaient pas encouragées), lors de leurs

---

<sup>84</sup> « L'affaire Van Espen a l'avantage sur les autres qu'elle correspond pile-poile [*sic*] aux idées reçues des violences faites aux femmes : une jeune femme jolie, blanche et de classe moyenne, est agressée dans la rue un soir par un inconnu qui, on le spéculerait, aurait des problèmes psychiatriques. Que la majorité des violences faites aux femmes est le fait de leurs proches et a lieu dans l'espace privé, que ces violences touchent des femmes de tous les âges (les victimes de féminicide en 2019 avaient entre 23 et 69 ans), apparences, classes et origines, est rendu invisible une fois de plus. » In. GARANCE ASBL, « Justice#prévention ». Disponible sur : <http://garance.be/spip.php?article1256>

<sup>85</sup> « Trois quarts des faits de violence sur des femmes en France sont le fait d'un membre de la famille, dont un quart de la part du partenaire. » In., ZEILINGER, Irene, *Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire*, op. cit., p.62

<sup>86</sup> *Ibid.*, p.63

jeux d'enfants par exemple, des techniques et des réponses à ces confrontations<sup>87</sup>. Le stage va déconstruire le stéréotype selon lequel les femmes n'auraient pas les moyens et les capacités de se défendre ou de se battre, et proposer un éventail des manières possibles de riposter (qui peuvent notamment jouer de ce stéréotype). Deux moments sont particulièrement intéressants, l'un plus « théorique » et l'autre « pratique ». D'abord la discussion en groupe, où l'on apprend les « points décapacitants », c'est-à-dire – comme le mot l'indique – tous les endroits du corps qui pourraient rendre une personne (et donc un agresseur) vulnérable en fonction des techniques utilisées. À la sortie de cet exercice, on ressent beaucoup de *soulagement* : les agresseurs sont des êtres humains et ne sont pas invincibles comme on le présente parfois. Inès m'a aussi confié, très enthousiaste, qu'apprendre ces éléments était « jouissif ». Ensuite, il y a l'exercice dit « du bottin », qui consiste à donner un coup de pied et un coup de cubitus dans un annuaire, en criant. Excepté Amalia qui a eu des difficultés avec cet atelier à cause de problèmes de santé, toutes les autres ont été exaltées – tout comme moi : elles étaient au top de leurs formes, elles se sont éclatées, elles se sont lâchées, elles ont senti une sorte de libération, mais surtout, elles se sont rendu compte et ont senti qu'elles avaient de la force – alors qu'elles ne pensaient pas en avoir « autant » –, qu'elles pouvaient le faire – alors qu'elles ne s'en sentaient pas forcément capables –, *elles ont eu confiance en leurs capacités* et ont ressenti beaucoup de *fierté*. Par rapport à cet exercice, Marion m'a parlé d'*empowerment*, et il semble que son utilisation de ce terme rentre dans la signification théorique que j'avais élaborée<sup>88</sup>. Quand je lui demande les émotions qu'elles ont ressenties, Ludivine me confie que la fierté l'a envahie, et Inès me répond :

« La satisfaction : quand Florence nous présentait les mouvements, les coups, la défense physique en général, je me sentais *tellement puissante*. J'ai été *impressionnée* par ma force lorsque j'ai donné un coup de cubitus dans cet énorme bottin qui a traversé la pièce. » Inès

### ***Apprendre des mouvements***

Cet exercice me permet d'aborder brièvement le volet « autodéfense physique » du stage et de revenir sur une figure majeure de l'histoire l'autodéfense féministe européenne, à savoir Edith Garrud<sup>89</sup>. Elle et son mari dispensent, au début du 20<sup>ème</sup> siècle, des cours d'autodéfense

---

<sup>87</sup> « Ces jeux physiques aboutissent par exemple au fait qu'une fille ne donne pas de coups de pied, ni d'ailleurs de coup de poing, au contraire des garçons, et comme il est également requis des deux sexes de ne pas mordre ni tirer les cheveux, les filles se retrouvent sans défense cohérente dans les bagarres d'enfants auxquelles, demeurant, elles sont supposées ne pas participer. » GUILLAUMIN, Colette, *Sexe, race et pratique du pouvoir. L'idée de nature, op.cit.*, p.121

<sup>88</sup> Voir p.14-15 de ce travail.

<sup>89</sup> Je me base ici sur les développements d'Elsa Dorlin dans le chapitre « Défense de soi, défense de la nature », in. DORLIN, Elsa, *Se défendre. Une philosophie de la violence, op. cit.*, p.56-61 Pour aller plus loin : GARANCE ASBL, « La sufragette qui faisait du jiu-jitsu » URL : <http://www.garance.be/spip.php?article659>

physique inspirés du ju-jitsu. L'autodéfense est alors « utilisée comme une technique *utile* [je souligne] face aux *violences multidimensionnelles* [je souligne], comme un enseignement visant à transmettre, notamment aux femmes, des techniques de défense face à des situations où elles se retrouvent seule à seul [*sic*] avec leur agresseur (dans l'espace public ou dans la sphère domestique) »<sup>90</sup>. Le couple fait la promotion de ces techniques de défense physique, reconnues rapidement pour leur efficacité. Edith Garrud, après une démonstration, devient une figure majeure du Womens's Social and Political Union (WSPU), qui met en place des ateliers et des entraînements<sup>91</sup>. On s'y entraîne à des techniques de combat rapprochés au corps à corps et à *des techniques de ruse, qui profitent des idées reçues selon lesquelles les femmes ne pourraient pas se défendre seules* : « ces techniques jouent donc sur l'effet de surprise, de stupéfaction sociale et sur la désorientation d'un adversaire qui, en raison même de ses préjugés, n'est pas “sur ses gardes” »<sup>92</sup>. Il y a ainsi trois fondements à l'autodéfense physique telle qu'instruite par Edith Garrud : « le sens de l'équilibre, du mouvement et des forces, l'art de la ruse et de la surprise, l'économie des coups »<sup>93</sup>. C'est évident que nous retrouvons encore ces composantes dans les stages d'autodéfense féministes auxquels j'ai pris part. Les participantes y *apprennent* (reçoivent un enseignement et prennent conscience) notamment que les agresseurs sont des êtres humains, et que comme tout être humain, ils ont des points vulnérables (qu'importe leur force ou leur gabarit)<sup>94</sup>. L'animatrice apprend aux participantes une série d'enchaînements qui peuvent nous servir dans diverses situations, c'est-à-dire des moyens de réponses face aux violences multiformes. J'ai remarqué que les personnes se sentent, tout juste à la sortie du stage, surpuissantes : elles ont pris conscience de leurs forces et de leurs capacités physiques. Alors, c'est comme si rien ne pouvait leur faire peur : elles *savent* se défendre, et comment se défendre.

Un élément m'a particulièrement marqué : les cinq personnes que j'ai rencontrées *m'ont montré* les choses qu'elles me décrivaient, en reproduisant des gestes ou des postures, par exemple les techniques apprises ou comment elles se tiennent désormais. Dans cet ordre d'idées, Ludivine a comparé les techniques que l'on développe lorsque l'on pratique un sport et celles instruites au stage d'autodéfense : dans les deux cas, c'est important de se concentrer, de se créer un ancrage et de rester en équilibre. De plus, elle a insisté sur le fait que les deux activités apprennent aux personnes participantes une certaine confiance en elles.

---

<sup>90</sup> Elsa DORLIN, *Se défendre. Une philosophie de la violence*, op. cit., p.57

<sup>91</sup> *Idem*.

<sup>92</sup> *Ibid.*, p.58

<sup>93</sup> *Ibid.*, p.59

<sup>94</sup> *Ibid.*, p.59-60

### ***Autodéfense verbale : la fuite, la technique des trois phrases et le disque rayé***

Au-delà de l'autodéfense physique, le stage va également apprendre des techniques d'autodéfense verbale, de façon « théorique » et « pratique », notamment par des jeux de rôles. Ceux-ci permettent à chacune d'apprendre les techniques des autres qui ont fonctionné. L'animatrice insistant toujours sur les réussites et, s'il y avait échec, sur les solutions qui pourraient être mises en place « pour que ça fonctionne ». Trois des techniques apprises sont revenues à plusieurs reprises dans les entretiens. J'aborderai l'idée de fuite, la « technique des trois phrases » et celle du disque rayé. Comme pour les autres stratégies apprises lors du stage, ces techniques ont pour arrière-plan nécessaire une *légitimation de ses ressentis* et une *déculpabilisation*.

La fuite signifie que l'on fuit le conflit, physiquement ou mentalement. Je m'intéresse ici à la fuite en cas d'agression verbale, qui n'a pas les mêmes implications que lors d'une agression physique ou sexuelle. Pour illustrer, on peut prendre un exemple classique dans la vie d'une féministe – cet exemple a été évoqué à plusieurs reprises lors des entretiens – à savoir se retrouver prise (parce qu'une personne vient *nous chercher personnellement*) dans une discussion qui nous déplaît sur un sujet qui nous tient potentiellement à cœur. Ce genre de discussion fatigue parce qu'elle demande de fournir de l'énergie pour une personne qui n'en vaut peut-être pas la peine, dans le sens où la conversation est vaine si elle n'induit aucun changement chez aucune des parties. En outre, elle peut être considérée comme une agression ou, tout du moins, un franchissement de nos propres limites. Il s'agit alors de ne pas se vider de son énergie et de prendre soin de soi. En effet, il y a des moments où l'on peut ne pas réagir, simplement parce qu'on ne veut pas réagir – et ce désir est tout à fait légitime. De façon plus concrète : à une réunion de famille, alors qu'une discussion a débuté en petit comité de personnes intéressées par la non-mixité militante, la figure de l'oncle-raciste-misogyne-LGBTQIA+phobe (et qui ne connaît rien aux thématiques féministes, faut-il le préciser ?) interrompt la conversation par un bien senti « Ça, c'est du sexisme anti-homme ! », et de continuer son monologue en prenant toute la place. Face à ce genre de commentaire et de comportement, il s'agit pour la personne sensibilisée aux techniques d'autodéfense de choisir celle qui conviendrait le mieux à sa situation, ce qui dépend de tout un tas de facteurs. En effet, nous apprenons au stage que chaque femme est experte pour sa propre vie, en tant que c'est elle qui sait mieux (que quiconque) ce qui lui convient. Développons la solution de la fuite : les personnes qui ne se sentent pas à l'aise avec ce qui est en train de se passer peuvent par exemple *décider* de quitter physiquement le lieu de la discussion, sans que cela implique de dire quoi

que ce soit. Elles peuvent aussi montrer un désintérêt, en ne faisant volontairement pas attention à ce qui est en train de se dire ou par leur attitude. On fait comprendre qu'on ne rentrera pas dans cette discussion parce qu'elle ne nous intéresse pas. Il s'agit ici – et c'est primordial ! – d'une fuite *choisie*, et non *subie* (on n'ignore pas la situation et on ne fait pas « l'autruche »). Il semble qu'elle a ici plusieurs avantages : il peut être difficile de confronter une personne (ici de sa famille) que l'on sera amenée à revoir, quelles que soient les choses abjectes qu'elle puisse dire ; prendre la décision de fuir permet de quitter une situation qui pose personnellement problème et donc de mettre fin à une agression ; la fuite ne demande pas ou peu d'énergie ; elle permet de prendre soin de soi ; de se sentir confiante et légitime, et donc de ne pas culpabiliser. Ce que Ludivine m'a confié illustre bien ce que j'essaie d'expliquer. Selon elle, la technique de la fuite permet, dans une certaine mesure, de reprendre confiance en soi, dans le sens où *on répond* (même si il s'agit d'une « fuite ») à une provocation ou à une tentative de montrer une prétendue *supériorité*. Ainsi, en choisissant la fuite, on affirme ses idées et on montre à l'offenseur qu'on refuse de se justifier à lui. Cela permet de se protéger, mais également de gagner en assurance. On prend conscience de sa propre légitimité et on accorde une validité à nos propos et nos idées. Ludivine ajoute ici un paramètre important des violences, expliqué d'ailleurs dès les premiers moments d'un stage d'autodéfense au CVFE : les violences existent généralement parce qu'il y a des gens qui veulent *avoir plus de pouvoir* (« montrer sa supériorité »). Dès lors, il conviendrait de qualifier la violence de l'agresseur non comme une « perte de contrôle » de sa part, mais comme une « prise de contrôle ». Les violences servent à l'agresseur à *montrer ou à accroître son pouvoir sur sa victime*. En outre, des travaux féministes ont démontré que les violences subies par les femmes<sup>95</sup> constituent le moyen de conserver la domination masculine structurelle<sup>96</sup>. Ce sont en effet des rapports de domination qui se jouent,

---

<sup>95</sup> Ces violences peuvent être de l'ordre des violences verbales, des violences physiques (les coups), des violences sexuelles (celles-ci sont souvent combinées avec d'autres types de violences, et d'après Irene Zeilinger, « les formes les plus fréquentes sont les attouchements, l'exhibitionnisme, le viol, la masturbation ou la fellation forcées ») ou des violences psychologiques/émotionnelles (harcèlement). In., ZEILINGER, Irene, *Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire*, op. cit., p.64

<sup>96</sup> « La violence pratiquée par les hommes sur les femmes relève bien d'une volonté générale de contrôle et de coercition des hommes pour obtenir des femmes soumission, services, etc. Comme le souligne Andrea Dworkin, "Le pouvoir des hommes en tant que classe repose sur le fait de maintenir les hommes sexuellement inviolés et les femmes sexuellement utilisées par les hommes". Le système prostitutionnel, le viol des femmes reconnu comme arme de guerre par la législation internationale, la persistance et l'étendue des violences conjugales, les crimes de viol,... en constituent les tragiques illustrations et ne pourront disparaître si ne sont pas pris en compte les rapports sociaux de sexe marqués par la domination masculine non seulement à l'échelle de relations individuelles (le couple notamment) mais également à l'échelle des relations sociales entre hommes et femmes. » In. LIENARD, Claudine, « L'autodéfense féministe : portraits et enjeux », L'Université des femmes, 2015, p.5

Disponible sur : <http://www.universitedesfemmes.be/se-documenter/telechargement-des-etudes-et-analyses/product/203-1-autodefense-feministe-portrait-et-enjeux>

pêle-mêle : le fait de se sentir légitime d'intervenir dans une conversation alors qu'on n'y participait pas ; de couper la parole et puis de la monopoliser ; la manière dont on s'exprime, hautaine et supérieure ; ne pas faire attention aux personnes qui nous entourent. Ces exemples sont des attitudes types d'une personne dominante. Une fois que l'on a conscience de ces rapports de pouvoir, on ne peut plus ne pas les remarquer. D'après Julie, et c'est ici en lien avec l'idée que « le stage vient mettre du concret sur la théorie », alors que les rapports de domination étaient d'abord pensés avec les théories féministes, après le stage, on va les « vivre » plus concrètement, dans le sens où ils vont vraiment s'incarner dans notre quotidien. On en avait conscience, mais une fois que l'on a appris à faire attention à nos émotions, on les ressent physiquement.

La technique des « trois phrases » est un outil très simple qui permet de confronter l'autre. C'est la technique de base de la défense verbale. Elle consiste premièrement à *énoncer le comportement qui dérange* (« Monsieur, vous avez votre main sur ma cuisse. »/« Tu cries de façon agressive. »), deuxièmement à *expliquer les effets que cela nous fait* ou *décrire le sentiment que ce comportement provoque* (« Cela me dérange. »/« Cela me fait peur. »), troisièmement à *proposer une solution pour apporter un changement à la situation* soit *faire une demande concrète* (« Retirez-la. »/« Calmons-nous avant de reprendre cette discussion »). Il permet dès lors d'indiquer que l'autre a dépassé nos limites et il n'y a pas de malentendu possible. On se fait respecter tout en respectant l'autre. Dans la plupart des cas, il vaut mieux aller à l'essentiel, et ne pas se perdre dans trop d'explications. Pour la première phrase, il s'agit de faire une description simple et objective de ce qui nous dérange. Les phrases changeront évidemment en fonction de la situation et des rapports que l'on partage avec la personne concernée : on ne s'adresse pas de la même façon à un·e inconnu·e, quelqu'un·e de sa sphère professionnelle ou un·e proche. Concernant la solution, une personne qui a été socialisée en tant que femme va avoir tendance à demander quelque chose (« Est-ce que vous pourriez, s'il vous plaît, la retirer ? »/« Est-ce que tu voudrais aller prendre l'air pour te calmer un peu ? »). Or, la personne qui dépasse ses limites ne s'est pas inquiétée de lui demander pour le faire : elle peut donc se sentir légitime d'exiger un changement de comportement.

Le disque rayé, comme on peut facilement le comprendre, consiste à répéter une même chose. Par exemple : « Ce que vous faites c'est du harcèlement, ce que vous faites c'est du harcèlement, ce que vous faites c'est du harcèlement, etc. », jusqu'à ce que la personne abandonne. Cette méthode permet de bloquer l'autre, qui va finir par lâcher prise, mais permet aussi de se protéger, de reprendre des forces.

Après le stage, Julie a surtout utilisé les techniques d'autodéfense verbale, ce qui a permis de développer chez elle un sentiment de force : plus elle les utilisait, plus elle remarquait leur efficacité, au plus elle se sentait forte psychologiquement, plus forte dans sa position pour résister à des attaques récurrentes dans différents domaines.

« C'est plus quand le temps a passé et que j'ai pu tester les techniques que je me suis sentie plus forte. [...] Quand tu la testes [la technique des trois phrases], et que tu vois que ça fonctionne... Tu te sens super forte et t'es là "C'est bon, je suis prête". » Julie

Dans « différents domaines », parce que l'avantage de ces techniques est qu'elles dépassent l'utilisation dans les contextes sexistes : *elles sont transposables à d'autres situations*. En effet, on peut s'en servir dans n'importe quel type de « conflit », lorsque l'on désire mettre de la distance entre nous-mêmes et ce qu'il est en train de se passer, notamment pour nous protéger émotionnellement. Par exemple, lors d'une altercation sur le végétarisme avec un·e membre de sa famille, une personne peut utiliser la technique des trois phrases (« Dès que l'on parle du fait que je suis végétarien·ne tu insinues que je suis certainement carencé·e parce que je ne mange plus de viande »/« Je t'ai déjà dit et ça m'épuise de répéter que je me suis renseignée sur le sujet et que je vais bien »/« Je peux t'envoyer de la documentation et une fois que tu seras renseigné·e, on pourra potentiellement en rediscuter » ou « J'aimerais qu'à l'avenir nous n'abordions plus ce sujet ensemble »), la technique de la fuite (opiner sarcastiquement (« hmm-hmm ») et s'éclipser, ou changer de sujet (« D'ailleurs, tout à fait autre chose... »)), ou encore la technique du disque rayé (« Je me suis renseignée sur le sujet et ça ne changera pas », « je me suis renseignée sur le sujet et ça ne changera pas », etc.). Évidemment, tout dépend de la situation, et beaucoup de facteurs doivent entrer en considération. C'est cependant la technique des trois phrases qui peut-être le plus facilement appliquée dans d'autres situations dérangeantes. Je l'ai mobilisé une fois dans le train face à une dame qui avait posé ses valises sur les sièges alors qu'il y avait plus de monde que de places disponibles (« Vos sacs empêchent trois personnes de pouvoir s'asseoir »/« Ça me dérange de rester debout »/« Pourriez-vous les mettre aux emplacements opportuns ? »), et l'effet n'aurait probablement pas été comparable avec la technique du disque rayé, et encore moins avec celle de la fuite.

### ***Apprendre à (ré)écouter ses émotions***

Lorsque je lui demande les émotions qu'elle ressent quand elle met en pratique les techniques d'autodéfense, Julie me répond qu'elle reconnaît en premier lieu l'adrénaline<sup>97</sup>, que

---

<sup>97</sup> Je développe p. suivante.

quand elle utilise une technique et qu'elle se rend compte qu'il y a un effet positif, elle se sent forte (parce qu'elle a réussi à mettre un stop à l'agression), et enfin elle se sent soulagée, mais fatiguée, parce que cela demande de l'énergie de tenir une position. Ce sont des techniques d'autodéfense qui, pour être intégrées, doivent être répétées souvent. Il est important de *les reproduire sur le long terme*, pour les incorporer en soi et pour que les personnes auxquelles on se confronte (qui d'habitude obtiennent ce qu'elles veulent) finissent par comprendre qu'on ne se laissera plus faire. Julie m'a expliqué qu'elle s'est sentie différente et qu'elle a pris conscience de changements lorsqu'elle a utilisé les techniques d'autodéfense apprises : « C'est vraiment en pratiquant, dans ma vie réelle de tous les jours que, là, j'ai senti un changement ». Cela complète d'une certaine façon ce que m'a affirmé Marion : pour elle, un stage de seulement deux jours ne peut pas la changer fondamentalement, pas plus que son attitude ou ses comportements. Ce n'est pas parce qu'on lui a présenté une fois des techniques d'autodéfense qu'elle peut changer complètement sa façon de se comporter. Il y a certes eu quelques petits changements, auprès de certaines personnes, mais ça lui demande du temps pour avoir des conséquences plus profondes d'un point de vue général.

À plusieurs reprises il a été question de « prendre soin de soi ». Selon Julie, le fait de prendre soin de soi est complémentaire de l'autodéfense féministe. Dans les deux cas, il importe d'apprendre à reconnaître et à poser ses limites, à se préserver et à faire attention à ses émotions.

Un des apprentissages incontestables d'un stage d'autodéfense est d'ailleurs d'apprendre à reconnaître les émotions et les ressentis qui nous signalent que nos limites ont été dépassées. Plusieurs exercices sont proposés qui permettent de se focaliser sur les effets de notre corps lorsqu'une personne outrepassé nos limites, notamment sur les effets physiologiques : hyperventilation, réchauffement au ventre ou à la tête, gorge nouée, boule dans le ventre, poids sur la poitrine, oppression, accélération du rythme cardiaque, rougir ou pâlir. Ces effets sont ceux de l'adrénaline qui est sécrétée en réponse par exemple à un état de stress. Julie me dit : « Ce qu'il se passe dans ton corps, c'est magique ! Il te fait savoir quand quelque chose ne va pas, c'est comme un super-pouvoir ». Une fois que l'on a pris conscience de ces réactions, on apprend à les mettre en mots et on insiste sur l'idée de se faire confiance. On ressent mieux ses émotions et on les comprend mieux. Ainsi, on peut vraiment remarquer un « avant/après ». Auparavant, on aurait plus eu tendance à se dire qu'on exagérait, qu'on se faisait des films ou qu'on avait certainement mal interprété ce qu'il se passait. Ce qui est dû au moins en partie (et de nouveau) à l'éducation et la socialisation des femmes. En effet, faire attention aux autres et non à soi, prendre sur soi et essayer de comprendre l'autre pour ne pas le blesser, ne pas le

déranger, sont des attitudes fortement genrées. Les femmes ne s'occupent pas des autres parce qu'elles seraient « essentiellement » plus « altruistes » ou « attentionnées », mais parce qu'elles ont appris à se préoccuper d'autrui<sup>98</sup> plutôt que d'elles-mêmes. Et comme les femmes ne font pas attention à elles-mêmes, elles ne font plus confiance à leurs intuitions. Colette Guillaumin explique par ailleurs que l'on impose très tôt aux filles de contrôler le volume de leur voix<sup>99</sup>, ce qui a également plusieurs conséquences, comme le fait d'avoir des difficultés à prendre la parole en public et de pouvoir se faire entendre. Pendant le stage, les participantes vont déconstruire cette éducation, et donc apprendre à poser leurs limites, à poser leurs voix de façon forte, à dire les choses de manière plus claire, à oser exprimer leurs besoins distinctement en public. À la suite du stage, elles vont (re)faire confiance à et (ré)écouter ce qu'il se passe dans leurs corps, et avoir l'assurance de dire quand quelque chose ne leur convient pas.

« Le changement qui me frappe le plus, c'est ma capacité à poser ma limite et à faire en sorte d'arrêter un comportement intrusif avant que ça ne déborde. Avant, j'aurais été plutôt spectatrice, je me serais dit que c'est inacceptable, voire même j'aurais littéralement fulminé de l'intérieur, mais je n'aurais pas spécialement réagi. Maintenant, je prends un malin plaisir à clouer le bec aux cons et aux porcs. » Amalia.

### ***Collectivité et sororité politique***

Le sentiment de *collectivité* et de *sororité* est un autre élément qui apparaît clairement dans un stage d'autodéfense, du moins d'après nos rencontres. La sororité est ainsi décrite par Marion comme « le fait d'être à l'écoute de toutes, et d'être un groupe, mais également d'être des individus, et du coup de laisser à chacune sa place, tout en respectant le groupe. ». Selon Inès, le fait que chacune a déjà vécu des violences de genre et qu'elles ont toutes envie de se sentir plus fortes mentalement et physiquement permet de rapprocher les participantes. Elles partagent leurs expériences, toujours avec bienveillance et sans jugement. Il y a aussi un côté pédagogique pendant le stage : chacune peut exprimer sa façon de voir les choses, et on apprend des unes et des autres, notamment en fonction de nos connaissances en études de genre<sup>100</sup>. En

---

<sup>98</sup> On retrouve cette attention à autrui, de nouveau, dans leurs jeux de petites filles : jouer à la dinette et prendre soin de la poupée en sont des exemples criants. Je renvoie notamment au célèbre *Deuxième sexe* de de Beauvoir, et plus particulièrement au premier chapitre, « L'enfance », du deuxième tome. Par rapport aux jeux avec une poupée : « Là, non plus, il n'y a aucun "instinct maternel" inné et mystérieux. La fillette constate que le soin des enfants revient à la mère, on le lui enseigne ; récits entendus, livres lus, toute sa petite expérience le confirme ; on l'encourage à s'enchanter de ces richesses futures, on lui donne des poupées pour qu'elles prennent d'ores et déjà un aspect tangible. Sa "vocation" lui est impérieusement dictée. » In. DE BEAUVOIR, Simone, *Le deuxième sexe, II, op.cit.*, p. 32

<sup>99</sup> GUILLAUMIN, Colette, *Sexe, race et pratique du pouvoir. L'idée de nature, op.cit.*, p.129

<sup>100</sup> À ce propos, Amalia m'a indiqué qu'« elles [les autres participantes] ont vite vu que j'avais des connaissances approfondies en étude de genre, que je posais une grille de lecture particulière à ce qu'elles racontaient, grille qui leur permettait de mieux comprendre les mécanismes du sexisme et de la société patriarcale en général. Du coup ça a été un vrai échange et c'était super chouette ! »

outre, les récits de toutes permettent à chacune de prendre conscience de certains problèmes. Le fait qu'il y ait beaucoup d'écoute a un côté apaisant. La non-mixité du groupe et le fait que l'espace soit construit comme un *safe space* jouent très probablement sur ce sentiment de confiance mutuelle (l'animatrice insiste au début du stage sur la confidentialité et le respect des récits que chaque participante pourrait être amenée à raconter). En effet, être entre femmes pendant tout un week-end et échanger autour d'anecdotes permet, selon Julie, de se renforcer réciproquement. La non-mixité était essentielle pour Inès, elle lui a permis de se sentir plus à l'aise.

Toujours à propos de cette sororité, le stage permet de faire se rencontrer des alliées, qui savent alors « par où » chacune est passée. Marion m'a affirmé qu'elle se sentait désormais plus proche des autres femmes, que ça lui avait permis d'avoir des relations plus saines avec elles et de créer du lien. Cela dépasse ici les rapports formés lors du stage : il s'agit selon Julie de reproduire ce travail bienveillant de déculpabilisation vécu pendant le week-end de formation avec des personnes qui pourraient en avoir besoin<sup>101</sup>. Et Marion remarque que les encouragements d'autres femmes peuvent vraiment aider, par exemple, à progresser ou à reprendre confiance en soi. J'ai appris par après, grâce à ma consultation au *CVFE du Manuel pour les formatrices d'autodéfense féministe*, qu'un des objectifs des stages d'autodéfense était de créer une solidarité entre les femmes.

Si une majorité des participantes d'un stage d'autodéfense a déjà subi des violences de genre, il reste que ça peut être un bouleversement de s'en rendre compte. C'est une chose de savoir qu'on en a été victime en tant que femme, c'en est une autre de prendre conscience qu'elles sont si répandues. *Les violences patriarcales, qui sont systémiques, se matérialisent dans les vécus des personnes que l'on rencontre.* Inès a donc ressenti comme un choc, mais il a été contrebalancé par d'autres émotions :

« Quand les femmes qui m'entouraient ont exprimé leurs parcours, les violences vécues, je me suis rendu compte que nous étions toutes présentes suite à un traumatisme, une haine envers un ou plusieurs hommes. Nous étions un groupe d'une petite dizaine de femmes et nous avons toutes des points communs d'un vécu difficile et c'est devenu une force pour moi, de me sentir entourée de guerrières qui veulent sortir toutes leurs armes pour se sentir puissantes et confiantes. » Inès

On retrouve ce même sentiment ambivalent dans le discours d'Amalia, quand elle me confie qu'elle a ressenti à la fois de la tristesse en comprenant que les violences faites aux femmes

---

<sup>101</sup> Pendant une formation, elle avait senti le besoin d'entendre de la part d'une animatrice d'autodéfense qu'elle n'était pas responsable de son agression, que ce n'était pas de sa faute et qu'elle n'aurait pas pu faire autrement, qu'elle n'avait pas à culpabiliser de cette situation.

étaient plus courantes qu'on ne le pense et une sorte de bonheur de constater que chacune a les outils pour changer les choses, que les femmes peuvent s'épauler et se soutenir, ce qui pouvait avoir comme conséquence qu'elles arrivent à surmonter leurs peurs. Elle a alors eu « un sentiment de libération progressive, libération de cette sensation de vulnérabilité absolue ».

J'ai aussi constaté chez chacune un changement quant au regard qu'elles portent sur l'espace public. Ainsi, Julie se sent plus légitime de revendiquer une place dans l'espace public, et Marion remarque que ce qui a changé pour elle, c'est « *la façon dont je pense les situations, la façon dont je pense mon utilité, la façon dont je pense l'occupation que je fais de l'espace et les relations que j'ai avec les autres...* »

Pendant l'entièreté du stage, l'animatrice va nommer les choses telles qu'elles sont. Cela m'a fait penser aux travaux d'Isabelle Stengers, où elle explique l'importance de l'acte de nomination. Le travail de Stengers, en tant que philosophe, ce sont les mots, et les mots ont un pouvoir : le fait de donner un nom à une situation est un geste véritablement performatif. Celui-ci a pour but, pour Stengers, de faire exister la chose nommée. Caractériser permet de prendre acte. En utilisant un mot plutôt qu'un autre, on contribue à formuler une question sous un mode qui force à penser<sup>102</sup>. Il me semble que c'est de cela dont il est question dans un stage d'autodéfense féministe. Plus généralement, on connaît l'importance politique de l'acte de nommer : autrement, des faits et des phénomènes sont invisibilisés, réduits à ne pas exister, ou ils sont détournés et rendus illégitimes. En ce sens, le stage donne aux participantes un nouveau lexique qui permet de nommer les situations de violences et/ou les situations sexistes. Cela peut alors contribuer à fragiliser un ordre instauré par la société.

### ***Il est parfois question d'obstacles...***

Bien qu'il y ait beaucoup d'apprentissages, d'échanges et de partages, certaines participantes ont connu des difficultés, que ce soit dans les activités proposées lors du stage, ou, de façon plus remarquable dans les résultats escomptés. Le stage peut être très fatigant, dans le sens où les participantes sont stimulées psychologiquement et physiquement. Inès a senti qu'elle était épuisée mentalement. Lorsque nous apprenons les techniques d'autodéfense physiques, nous prenons conscience en même temps des potentielles agressions que nous risquons du simple fait que nous sommes des femmes. En outre, *nous visualisons et nous éprouvons ces agressions*, étant donné que, quand nous nous entraînons à la défense, une

---

<sup>102</sup> Je renvoie ici à STENGERS, Isabelle, *Au temps des catastrophes : Résister à la barbarie qui vient*, Paris, Les empêcheurs de tourner en rond/La découverte, 2009

personne simule l'attaque. Cette dernière, parfois particulièrement violente, est rendue tout à fait concrète, ce qui implique qu'une participante peut être incommodée. La simulation d'une agression peut être très difficile – Ludivine et Marion m'ont parlé en particulier de l'apprentissage des techniques contre les différents types d'étranglements, où elles se sentaient mal à l'aise. Ludivine remarque qu'il s'agit, lors d'un stage d'autodéfense, de sortir de sa zone de confiance, mais c'est ce qui peut permettre de gagner en confiance. Dans tous les cas, « ta confiance en toi est travaillée de tous les côtés ». Il semble que l'exercice du cri peut être particulièrement éprouvant à cause de blocages personnels. Crier devant des personnes, parfois inconnues, peut être très compliqué. Plusieurs raisons peuvent expliquer cela, et notamment, comme je l'ai exposé, la socialisation des petites filles qui impliquent d'être dans le contrôle de soi en permanence. Or, une personne qui crie sans raison apparente est jugée comme déviante. En outre, et cela rejoint de nouveau l'idée de corps construit, le fait que les femmes sont socialisées à se tenir d'une certaine manière joue sur *leurs possibilités* (ou plutôt *leurs impossibilités* ?) de s'exprimer avec une voix forte et grave ; une voix « de ventre » m'explique Ludivine. Cela dépend aussi, évidemment, des expériences et du vécu de chacune : une personne qui a fait du théâtre (comme Amalia) ou qui a été animatrice dans les mouvements de jeunesse (comme moi) aura certainement plus de facilités à crier devant d'autres personnes.

Dans le même ordre d'idées, toujours en prenant en compte le vécu et les expériences de vie de chacune des participantes, certaines d'entre elles peuvent être contrariées à l'idée de se retrouver avec des personnes qu'elles ne connaissent pas (même s'il s'agit d'un groupe en non-mixité), alors que ça ne pose que peu (voire pas) de problèmes à d'autres. Marion m'a confié qu'elle était dans une position un peu inconfortable à cause de son angoisse de faire la connaissance de nouvelles personnes, Inès m'a expliqué son anxiété et son stress de rencontrer, de se présenter et de se confier à des femmes inconnues, et Ludivine m'a raconté ses difficultés à passer tout un week-end avec un groupe qu'elle ne connaît pas. Elle était donc contente d'avoir une amie avec elle, qui lui a servi de « repère » : elle avait quelqu'une à laquelle se raccrocher. Mais, quelles que soient les inquiétudes que l'on pourrait ressentir, les trois m'ont affirmé qu'elles ne s'étaient pas senties jugées pendant le stage.

Marion soulève une autre difficulté. Elle remarque que c'est une chose d'apprendre des techniques d'autodéfense, mais que c'en est une autre de les mettre en pratique. Pour pouvoir les appliquer, ce n'est pas tout de les connaître, il faut aussi avoir assez de courage, de force et de mental, ce qui n'est pas forcément aisé. Il n'est effectivement pas facile d'aller contre sa socialisation et de s'autoriser à poser ses limites et se défendre. Il faut travailler sur ses blocages

ainsi que se réapproprier et retravailler les techniques enseignées, comme des modèles qu'il faudrait adapter à ses propres situations.

Deux personnes se sont interrogées sur le fait qu'elles n'avaient peut-être pas participé au stage « au bon moment », bien qu'elles en aient toutes deux tirées des bénéfices. Marion a participé à la même formation que moi, en septembre 2018, alors qu'elle était en stage avec le CVFE, et il s'avère que sa participation découle moins de sa propre volonté que de la proposition de l'animatrice. Elle appréhendait le fait que l'activité se fasse en groupe avec des personnes qu'elle ne connaissait pas à cause de troubles anxieux, mais elle était persuadée que ça pourrait lui apprendre des choses, que ce soit au niveau de son stage ou au niveau personnel. Cependant, elle est consciente qu'elle s'est positionnée plus en retrait lors du stage, plus en tant qu'observatrice que participante. Peut-être que le fait qu'il n'y ait pas vraiment eu de changements pour elle vient aussi de là ? Inès, quant à elle, s'est sentie trop fragile par rapport à son vécu et m'a confié qu'elle considérait ne pas avoir assez profité des apprentissages et des échanges. Elle pense alors recommencer un stage.

### ***Des modèles inspirants...***

Ludivine, Amalia, Inès, Marion et Julie sont d'accord avec ma question sur la possible construction d'un imaginaire grâce à des films, des séries ou des livres où des personnages féminins sont représentés comme sachant se défendre seuls. Elles sont d'ailleurs convaincues de l'importance de ces représentations.

« Au cours de ma vie, j'ai beaucoup cherché des modèles féminins à qui m'identifier dans la fiction. Selon moi, la fiction a des effets réels sur la réalité, notamment les représentations dans les médias. Les personnages féminins auxquels je me suis attachée ont été essentiels dans la construction de mon identité. Il est pour moi difficilement envisageable de se construire sans représentations fictionnelles. »  
Ludivine.

Selon elle, la construction personnelle grâce à la fiction *est continue* : elle est persuadée que sa vie durant, elle continuera à se construire grâce aux films et aux séries qu'elle regardera, aux livres et aux bandes dessinées qu'elle lira.

Les personnes qu'elles me citent<sup>103</sup> ont diverses caractéristiques qui méritent toutes d'être mentionnées : elles s'éclatent ; elles jouent avec les codes ; elles défient les stéréotypes, elles ont une attitude *badass* ; ce sont des personnages féminins qui ont de la force – notamment une force de caractère ; qui sont puissantes ; qui ont du pouvoir ; qui sont indépendantes et

---

<sup>103</sup> Voir annexe n°3.

autonome ; des femmes passionnantes ; appréciées ; inspirantes ; ambitieuses ; très intelligentes ; elles font des découvertes scientifiques ; elles s'affirment ; elles s'imposent ; elles ont confiance en elles et ont une bonne estime personnelle ; elles savent ce qu'elles veulent et arrivent à se défendre (et ce sans forcément avoir besoin d'hommes autour d'elles) ; « des femmes à l'aise dans leur corps et conscientes de toutes leurs forces, prêtes à tout affronter » (Amalia) ; elles sont « des battantes, avec juste ce qu'il faut d'arrogance, intelligentes, belles par ce qu'elles dégagent et pas spécialement par leur taille de mannequin et le nom de leur coiffeur » (Amalia). Ce qui est également remarquable, c'est que ce sont des personnages qui vivent leurs vies, qui existent pour elles-mêmes, que rien n'arrête et qui n'en ont que faire du regard des autres. Julie m'a dit que ces personnages ne « sont pas là pour plaire aux autres. Ils sont là pour mener leur barque, avec un objectif qui est autre que plaire ». Elle me fait aussi remarquer que ce sont souvent des personnages entourés d'alliées (et potentiellement d'alliés)<sup>104</sup>, et en révolte par rapport à des situations d'injustice. Nous avons aussi discuté des personnalités bien réelles qui ont été importantes, mais qu'on ne connaît pas parce qu'elles sont invisibilisées. Contre cette invisibilisation, nous avons échangé autour du travail de Pénélope Bagieu et ses bandes dessinées *Les culottées*, ou celui du collectif Georgette Sand, intitulé *Ni vues, ni connues*. Julie m'a aussi expliqué que les historiographies de femmes dans la résistance et dans la guerre – comment les femmes ont été prises dans la guerre, comment elles ont (ré)agi – se développaient de plus en plus. Pour Marion, il est également appréciable de voir des femmes qui se débrouillent avec leurs problèmes psychologiques et qui font pour ça un travail sur elles-mêmes. Qu'il y ait donc des représentations sur « le fait de prendre soin de soi » est important.

Pour Julie, il faut faire entrer en ligne de compte que ces caractéristiques sont présentées de manière positive. En effet, certains éléments peuvent être présentés de manière négative : le fait de ne pas chercher à plaire pourrait par exemple permettre de décrire un personnage « négligé » qu'il faudrait « remettre dans le droit chemin ». Il est question ici de ce que les études féministes ont appelé le « double standard », soit le « deux poids, deux mesures », qui veut que pour un même comportement un homme et une femme ne sont pas jugé·e·s de la même manière. Par exemple : une femme autoritaire peut être qualifiée de castratrice, alors qu'un homme autoritaire est susceptible d'être présenté comme un homme fort qui impose sa personnalité ; l'adjectif qui définit une personne qui a de nombreux·ses partenaires sexuel·le·s varie selon le genre de cette personne : si c'est un homme c'est un don Juan et si c'est une

---

<sup>104</sup> Ludivine accorde quant à elle beaucoup d'attention aux relations que partagent les personnages.

femme c'est une salope. Dans le même ordre d'idées, Ludivine me fait remarquer qu'il est fondamental que les caractéristiques dites féminines ne soient pas dénigrées : il faudrait au contraire valoriser toutes les qualités, quel que soit le genre du personnage, sans restriction. Dans des œuvres *mainstream*, des personnages qui performent des traits dits féminins (par exemple le fait d'être souriants, de manifester des émotions ou d'aimer le rose) vont être discrédités (alors qualifiés de naïfs, trop émotifs ou de futiles et « gnangnan »). Or, ces caractéristiques ne sont pas par essence ridicules, elles pourraient au contraire être valorisées, quel que soit le genre du personnage.

Ludivine et Marion m'ont aussi parlé de l'importance de la *diversité* des représentations. De nouvelles plateformes permettent de mettre en avant des thématiques sociétales : des séries parlent ainsi de féminismes, de (homo)sexualités et plus largement de thèmes LGBTQIA+, de racisme, de religions, etc. Ainsi, il semblerait qu'il y a « quelque chose qui commence » selon Julie, notamment avec le fait qu'il y a de plus en plus de scénaristes femmes qui se positionnent avec des volontés féministes. Il paraît essentiel d'évoluer avec une variété de réalités qui restent la plupart du temps invisibilisées – sans que ces réalités soient le sujet principal de l'œuvre. Il peut exister des œuvres avec des personnes qui ne répondent pas forcément aux normes de genre, avec des femmes qui portent le voile, où il existe une multiplicité de rôles pour les personnes racisées (qui sont habituellement cantonnées à seulement certains d'entre eux), où des personnages de femmes vieilles sont jouées par des actrices du même âge, etc. Marion se réjouit par exemple de voir des personnages de femmes psychopathes bien décrits, avec beaucoup de pouvoir sur les autres, et Ludivine explique que cela compte pour elle d' « avoir plusieurs figures féminines qui diffèrent, avec d'autres aspirations et des caractères différents », ce qui passe également par la représentation d'une multiplicité de corps différents.

Toute cette diversité dans les représentations permet de mettre en avant d'autres caractéristiques pour les femmes que celles bien normées qui se focalisent principalement sur leur physique. Elle *ouvre les possibilités et casse les stéréotypes de genre*<sup>105</sup>.

---

<sup>105</sup> Bien qu'il y ait une incontestable demande de diversité et un intérêt pour celle-ci, on peut s'interroger sur le profil des femmes citées (voir annexe n°3). En effet, si cette diversité apparaît dans une certaine mesure, les caractéristiques des personnages féminins sont à l'image des personnes rencontrées et moi-même, c'est-à-dire des personnes cisgenres et blanches. Il y a certes plusieurs représentations de femmes racisées (pour ne citer qu'elles : Moana ; les personnages d'*Avatar, le dernier maître de l'air* (où on ne compte aucun-e blanc-he) ; Cristina Yang de *Grey's Anatomy* ; le roman *On Black Sisters' Street* de Unigwe Chika ; la chanteuse brésilienne Flavia Coelho ; les personnages d'Okoye et de Shouri de *Black Panthers*) et quelques de femmes transgenres (par exemple Nomi Marks dans *Sense 8*, Sophia Burset dans *Orange is the new black* (qui est aussi racisée), les romans *Normal(e)* et *Poppy et les métamorphoses*), mais celles-ci sont largement minoritaires. En outre, on peut aussi s'intéresser à la question de la sexualité et à celle du validisme (l'oppression vécue par les personnes vivant en situation de handicap physique ou mental) – et remarquer que, là aussi, nous n'avions que (très) peu de représentations de

Devant de telles représentations, Julie ressent de l'enthousiasme et de la fierté. Elle a envie d'en parler à tout le monde pour que se diffusent un maximum ces œuvres qui ne véhiculent pas que des personnages féminins horriblement stéréotypés.

On a cependant parlé avec Julie de possibles déceptions face à certaines fictions, qui ont au départ une réelle portée féministe, mais qui parfois, à la fin, s'égarent de ces intentions pourtant bien perçues. Nous avons ainsi discuté concrètement de *Game of thrones* et de sa saison finale : alors qu'il y avait beaucoup de personnages féminins avec du pouvoir et bien construits, avec une belle progression, dans les derniers épisodes, ceux-ci paraissent complètement gâchés. De façon similaire, Ludivine m'a expliqué que certaines œuvres qu'elle appréciait finissent par la décevoir à cause d'éléments sexistes ou racistes, alors qu'elle les croyait exemptes de telles considérations.

Lorsque je leur demande si elles ont en tête des références de femmes indépendantes, autonomes ou qui ont confiance en elles, alors que nous sommes en train de parler de représentations culturelles, elles me citent également des personnes « réelles », de leur entourage, qui les inspirent. Cela m'enthousiasme énormément de voir que nous sommes entourées de telles personnes. Les femmes qu'elles me citent sont leur maman, leur marraine qui travaille dans la politique – milieu difficile en tant que femmes –, leur professeure (Marion me confie à propos de la sienne : « C'est mon modèle professionnel ! »), leur compagne, ou des animatrices d'autodéfense féministe, comme Florence Laffut ou Irene Zeilinger. Leurs réponses me renvoient alors au projet *Échappées belles* de *Garance*, qui consiste à partager sur un forum des expériences de réussite dans des situations désagréables/dangereuses<sup>106</sup> et à *YESSS, podcast de warriors*, où les animatrices présentent des victoires de femmes et de filles<sup>107</sup> « ordinaires » contre les injonctions et les violences sexistes<sup>108</sup>. Je comprends qu'il est essentiel d'avoir des modèles à la fois fictionnels et non-fictionnels.

Il va sans dire que, quand je leur demande si elles aimeraient se retrouver dans les personnages qu'elles me citent<sup>109</sup>, leur réponse est unanime : ces personnages jouent le rôle de réels modèles, au moins par les caractéristiques qu'elles me décrivent.

---

personnes non-valides. Qu'en est-il des héroïnes de celles qui ne correspondent pas au profil dominant ? Cette question pourrait être le début d'une autre recherche.

<sup>106</sup> Voir : <http://www.garance.be/spip.php?article30>

<sup>107</sup> Un épisode est consacré aux « Warriors junior » : <http://yessspodcast.fr/yesss-11-warriors-junior/>

<sup>108</sup> Je reprends ici la description du podcast.

<sup>109</sup> Cette question était probablement un peu inconsistante...

### **... Au service de l'autodéfense féministe**

*Quels sont les liens entre ces représentations et le stage d'autodéfense ?* Plusieurs éléments déjà présentés semblent évidents : elles nous donnent de la force ; elles nous invitent à porter moins d'importance au regard d'autrui et à prendre soin de soi ; ce sont des personnages qui savent se battre et se défendre ; on retrouve dans ces représentations l'importance du soutien envers d'autres femmes (avec l'idée d'alliées). Selon Julie, les qualités de ces protagonistes sont des caractéristiques que l'autodéfense peut permettre de développer chez les participantes (être dans la logique de ne pas chercher toujours à plaire, être soi-même, se sentir forte, défendre ses positions, etc.). Cela rejoint ce que me dit Ludivine, quand elle m'affirme que le stage d'autodéfense et ces représentations légitiment le fait de s'accepter telle que l'on est. Toujours selon elle, les deux permettent d'ouvrir les possibilités et de proposer des alternatives à quelque chose de très normé. Inès, quant à elle, fait l'hypothèse qu'apprendre des techniques d'autodéfense pourrait la rapprocher de ces représentations, et donc se sentir plus forte et plus confiante. De plus, ce genre de représentations permet à Amalia de se sentir plus forte. Le stage ainsi que les représentations, qu'elles soient fictionnelles ou non, permettent dans tous les cas d'enrichir l'imaginaire des personnes avec lesquelles j'ai discuté. On y rencontre des images de femmes qui ont une bonne estime d'elles-mêmes, qui peuvent alors servir de modèles pour pouvoir croire en sa propre individualité et en ses propres capacités d'agir.

D'après Amalia, ces représentations « “corrigent” l'image d'une féminité fragile qui est véhiculée dans la majorité de la production culturelle de masse », c'est-à-dire une féminité nécessairement vulnérable<sup>110</sup>. Le stage est tout à fait complémentaire de cette correction de l'image de la « féminité fragile », car les participantes s'aperçoivent et expérimentent leurs capacités de riposte : *elles se rendent compte à quel point elles ne sont pas vulnérables*. En outre, l'animatrice insiste toujours sur les succès (elle raconte des anecdotes qui relatent des victoires, la participante exécute les enchaînements physiques jusqu'à ce qu'elle soit convaincue d'elle-même et ce sous les encouragements des autres, les techniques d'autodéfense verbale sont répétées jusqu'à ce que nous soyons assurées qu'elles fonctionnent), qui vont

---

<sup>110</sup> Amalia s'interroge à ce propos sur les conséquences de la mode et de la haute couture, où sont mises en avant des femmes (plus que) maigres, et donc potentiellement plus « faibles ». De façon plus générale, les caractéristiques de la beauté féminine normée correspondent globalement à des marques de faiblesse : (extrême) minceur, les talons et les jupes qui causent des difficultés pour se déplacer, ou le choix d'une esthétique infantilissante (notamment avec l'épilation de tous les poils apparents). Voir notamment : ZEILINGER, Irene, « Les femmes se créent un corps de femme », in. *Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire*, op.cit., p.227-229 et l'illustration de M. Spaak, « Souffrir pour être belle », *Femmes plurielles* (sur Facebook)  
URL : [https://www.facebook.com/pg/FemmesPluriellesMag/photos/?tab=album&album\\_id=637361473261737](https://www.facebook.com/pg/FemmesPluriellesMag/photos/?tab=album&album_id=637361473261737)

encourager la prise de confiance en soi. Les entraînements mentaux vont de plus permettre à la participante de se visualiser pratiquant les techniques d'autodéfense avec réussite. Les personnes qui nous entourent deviennent alors des modèles positifs comme nous devenons aussi un modèle pour les autres et pour nous-mêmes.

Les émotions ressenties devant certaines représentations sont comparables à celles ressenties pendant le stage. Amalia m'explique que, selon elle, deux sensations en particulier sont similaires, à savoir celle de pouvoir et la meilleure estime de soi. Ludivine, quand elle regarde ses séries et qu'il y a des scènes de combat ou des dialogues efficaces (dans ses termes : « Ce genre de moment où tu vois un personnage qui va s'affirmer et dire "non, mais moi ce que je veux faire c'est ça" et avoir un acte de confiance en soi »), a l'impression que ça lui donne de la force, au même titre que lorsqu'elle apprend des techniques d'autodéfense physique ou verbale.

Ce qui me marque particulièrement, c'est leur propre enthousiasme quand elles me racontent leurs découvertes et leurs émotions. Par exemple, alors que Marion me parle du film *Black Panthers* :

« J'ai adoré le film ! Les femmes sont géniales, mais vraiment toutes géniales ! T'en as une, comment elle s'appelle... Shouri je crois, et c'est une jeune fille extrêmement intelligente, qui crée énormément de prototypes pour se défendre, pour voler, et cetera, soit, une as de l'informatique, mais incroyable, et des nouvelles technologies du coup ! Et tu as Okoye, que je trouve absolument fantastique, qui est une guerrière. Déjà elle est magnifique, alors ça n'a rien à voir, mais elle est magnifique. Et certes elle est belle, mais elle est magnifique au sens où elle a une prestance incroyable. Elle est géniale tu vois. Et puis elle a des valeurs qu'elle défend de A à Z, alors tu y adhères ou tu n'y adhères pas, mais je trouve que, vraiment, elle a une force qui est absolument géniale ! J'ai adoré Okoye ! » Marion.

Ces discussions sur les représentations et sur la construction d'un imaginaire féministe m'ont personnellement beaucoup apporté, d'un point de vue à la fois théorique et humain. J'ai ressenti énormément de *joie*, ainsi que, dans une certaine mesure, du *soulagement* : de telles représentations existent et se développent. Ludivine, Amalia, Inès, Marion et Julie m'ont donné envie de découvrir une multitude de représentations de femmes qui peuvent potentiellement m'enrichir et me faire progresser, au même titre que ces échanges. Et dans cette idée de sororité et de bienveillance, j'éprouve l'envie de les diffuser, afin qu'elles puissent reconforter et encourager d'autres personnes que moi.

## **CONCLUSION**

### **REPRENDRE CONCRÈTEMENT DU POUVOIR DANS NOS VIES**

C'est avec la tête pleine de questions que je me suis rendue à mon deuxième stage d'autodéfense féministe du *CVFE* du 4 et 5 mai. J'avais appris par Florence quelques jours plus tôt que nous serions un plus petit groupe que d'habitude, et je me demandais dans quelle mesure la dynamique serait différente de mon premier stage. Je me rappelle aussi m'être interrogée à propos de mes capacités mémorielles, d'un point de vue psychique et corporel : est-ce que j'avais enregistré toutes les techniques d'autodéfense apprises huit mois auparavant ? J'en doutais. Je m'étais également remémoré les discussions que j'avais eues avec Ludivine, Amalia et Inès avant le stage, et je me réjouissais déjà des échanges prévus ensuite avec Marion et Julie. Alors que ce n'était pas planifié formellement, je me souviens avoir pensé que les événements (c'est-à-dire le stage d'autodéfense proprement dit et les cinq rencontres individuelles<sup>111</sup> qui se sont déroulées sur trois semaines, entre le 23 avril et le 15 mai 2019) s'enchaînaient favorablement pour ma recherche.

Je voudrais conclure mon cheminement de pensée par la description de mon « observation/participation » à ce deuxième stage, afin d'ajouter de l'épaisseur aux développements précédents. Je l'ai expliqué, ce travail n'a pas été envisagé dans la perspective théorique de la méthode anthropologique et sociologique de l'observation participante. En notant « observation/participation », je voulais seulement expliquer la façon dont j'ai vécu cette position particulière d'observatrice et de participante lors de mon deuxième stage d'autodéfense

---

<sup>111</sup> Pour l'un des cinq entretiens, ce fut une discussion à trois : la compagne de Julie, à savoir Florence Laffut, nous a rejointes alors que nous avions déjà commencé.

féministe au *CVFE*. En tant qu'observatrice, car si je me suis inscrite, c'était d'abord et avant tout pour faire une sorte d'« ethnographie » d'une formation à l'autodéfense. J'y venais donc avec des questions de recherches, des hypothèses, et une enquête philosophique à mener. J'ai d'ailleurs dû me présenter aux participantes comme une étudiante qui travaillait sur la thématique de l'autodéfense pour son travail de fin d'études. Mais je me suis également présentée comme une femme étant intéressée par la pratique de l'autodéfense, et qu'à ce titre je participerais aux ateliers comme elles. En outre, j'étais convaincue que cela me permettrait de raviver les connaissances et les pratiques de techniques que j'avais apprises quelques mois plus tôt, et que je croyais alors atténuées par le temps et un manque d'exécutions. Je ne me suis donc pas mise dans une position de retrait, j'ai pris très peu de notes de ce qu'il se passait, et il m'est même arrivé de perdre de vue, le temps de quelques instants, le fait que j'étais présente pour un travail universitaire. J'ai effectivement « observé », mais j'ai tout autant, si ce n'est plus, « participé ».

Pour remettre en contexte de façon générale, nous n'étions à cette formation que six participantes, en raison d'annulations tardives. Florence Laffut, l'animatrice, s'est inquiétée d'un si petit groupe. Mais même si une telle organisation n'était pas prévue, il s'est avéré que tout a très bien fonctionné. Comme nous étions moins nombreuses qu'à l'accoutumée, nous avons plus d'espace et plus de temps de parole. Les échanges étaient très riches, nous avons probablement pu créer des liens plus rapidement, ce qui a eu pour conséquence une bonne ambiance d'ensemble, qui se traduisait notamment par beaucoup de rires. En outre, les activités physiques prenaient moins de temps, étant donné que moins de personnes devaient s'exercer : nous avons pu terminer les deux journées plus tôt que ce qui était planifié.

J'ai dit que j'avais à l'esprit les échanges avec Ludivine, Amalia et Inès : ceux-ci ont guidé et certainement orienté mon attention. Par exemple, si des émotions telles que le soulagement ou l'enthousiasme avaient été exprimées, lors des entretiens, pour la discussion en groupe où l'on apprend les « points décapacitants », j'ai aussi remarqué, pendant le stage, une inclination au *doute* : certaines avaient des blocages à l'idée de faire mal, ou étaient persuadées qu'elles n'avaient pas assez de force – alors que ces techniques sont réalisables quels que soient les gabarits. Je lierais ces attitudes aux apprentissages genrés et à l'idée de corps construits : les femmes sont éduquées à prendre soin des autres avant elles-mêmes ; elles peuvent être influencées par l'idée reçue que les femmes n'auraient pas les capacités de se défendre, ne s'autorisant donc pas à le faire. En cas de doutes, l'animatrice soulignait et insistait sur le fait que *nous avons de la valeur* et que si nous avons à subir de la violence, nous avons toutes les

raisons légitimes<sup>112</sup> de nous protéger, ce qui implique parfois de blesser autrui. Elle nous a rassuré et nous a expliqué qu'il fallait aussi de l'entraînement. Il me semble que l'exercice du bottin, qui vient le lendemain, peut répondre aux doutes qui auraient pu émerger par les émotions d'*empowerment* qu'il peut provoquer. Au-delà d'apprendre des techniques d'autodéfense (physiques, verbales et émotionnelles), il faut avant tout apprendre à s'autoriser à se défendre, et donc se créer des conditions mentales pour y arriver. Ainsi, pouvoir se défendre, c'est avant tout une question de volonté<sup>113</sup>.

Lors des entretiens, nous avons aussi discuté du fait de ne pas être à l'aise avec l'un ou l'autre exercice. Il faut savoir que les participantes ne sont jamais obligées de prendre part à une activité, car il s'agit toujours de prendre soin de soi. En ce sens, on ne va pas forcer quelqu'une à participer alors qu'elle se trouve dans une position inconfortable. C'est arrivé à cette formation de mai : une personne s'est simplement éloignée lors de l'exercice du cri et nous a rejointes une fois qu'il était terminé. Florence avait insisté sur le fait que nous devions nous sentir libres et que toutes soient bienveillantes et respectueuses les unes envers les autres.

Pendant l'entièreté du stage, j'ai vraiment remarqué une insistance sur le fait de faire confiance à ses émotions. Cette question est revenue quasiment à tous les ateliers. En ce sens, l'animatrice nous a demandé à plusieurs reprises ce que nous ressentions ou comment nous nous sentions une fois une activité terminée. De plus, j'ai constaté que plusieurs références étaient mobilisées pour exemplifier le succès des techniques proposées. Florence nous a donné des anecdotes personnelles, nous a expliqué ce qui a fonctionné pour elle, pour d'anciennes participantes ou pour d'autres animatrices. Comme je l'ai déjà écrit, je suis convaincue que ces références sont des représentations à part entière, qui permettent entre autres de se créer des possibilités. Je pense également que les modèles fictionnelles sont tout aussi importantes, dans la mesure où elles permettent aussi d'enrichir son imaginaire de représentations de femmes émancipées qui savent se faire entendre. Certes, ces femmes représentées ne sont pas « ordinaires », mais je suis convaincue qu'elles peuvent avoir des effets positifs sur nos vies quotidiennes. Ainsi, les personnages féminins issus de la fiction comme les récits à un stage d'autodéfense des échappées belles nous offrent une multitude de références à suivre. Elles

---

<sup>112</sup> Elle nous apprend les conditions juridiques et légales de la légitime défense : on y a droit si et seulement si on est injustement ou illégalement attaquée ; si on est face à une menace concernant l'intégrité physique ; l'agression doit être en cours ou imminente ; on ne doit plus disposer d'aucun autre moyen de protection ; la défense doit être proportionnée à l'agression. Pour plus d'informations, on peut renvoyer à ZEILINGER, Irene, « J'ai le droit de faire du mal à quelqu'un pour me défendre », in. *Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire*, op.cit., p.239-245

<sup>113</sup> ZEILINGER, Irene, « Poing d'interrogation », Bruxelles, Garance ASBL, p.2  
URL : <http://www.garance.be/docs/0502poingdinterrogation.pdf>

nous apprennent que *nous avons les capacités et les ressources pour nous défendre*, et cette défense se soldera par une victoire. D'ailleurs, il faut savoir que l'animatrice a persévéré pour que personne ne reste sur un échec : chacune était invitée à recommencer les différentes techniques jusqu'à ce qu'il y ait un résultat efficace. Cela demandait évidemment de prendre du temps, mais c'était essentiel pour qu'un changement de perspective puisse advenir.

Enfin, il s'est avéré que, même si je ne m'étais pas vraiment entraînée après mon premier stage, mon corps avait enregistré les mouvements. J'en ai été étonnée, mais particulièrement satisfaite, car j'avais comme « incorporé » les techniques physiques apprises. Cela m'a fait penser à ce qu'Elsa Dorlin présente d'Edith Garrud : « Edith Garrud promeut l'autodéfense comme une technique incorporée qui a vocation à devenir *une "seconde nature"* [je souligne] – elle n'est pas ce par quoi on conquiert l'égalité, elle est *un processus continué d'incorporation, de réalisation, de l'égalité* [je souligne] ». Cela a eu également des effets sur les autres participantes : elles étaient épatées et rassurées de voir que mon corps avait intégré les gestes sans les avoir pratiqués. Elles pouvaient alors facilement s'identifier à mon expérience. Mais comment est-ce que les techniques que j'avais apprises me sont restées, alors que je ne les avais pas entretenues sérieusement ? Je fais l'hypothèse que c'est au moins en partie grâce aux entraînements mentaux<sup>114</sup>. En effet, ceux-ci ont pour objectif d'inscrire au niveau mental un nouvel habitus et d'en faire un réflexe. Ainsi, les entraînements mentaux permettent aux participantes d'intégrer les stratégies apprises de manière à ce qu'elles deviennent des réactions instinctives. Par ailleurs, nous nous étions surtout entraînées sur les enchaînements de base et moins sur les prises plus spécifiques, et ce sont ceux-là que je maîtrisais le mieux. Je me suis rendue compte concrètement *des effets* des exercices de visualisation découverts des mois auparavant dans le manuel *Non c'est non*<sup>115</sup>.

Or, c'est une chose de connaître la théorie selon laquelle nous avons les capacités de mémoriser une gestuelle seulement en l'imaginant, c'en est une autre d'en faire pratiquement l'expérience. Notre corps est épatant.

En tant que femmes, nous sommes susceptibles de subir des violences de genre qui résultent de la société sexiste, misogyne et patriarcale dans laquelle nous évoluons. Contre cet état de fait, l'autodéfense féministe est pensée comme une réponse féministe aux violences dont les femmes sont victimes. L'autodéfense féministe est plus large que ce que l'imagine le sens

---

<sup>114</sup> Je tire ces réflexions de ZEILINGER, Irene, *Manuel pour les formatrices d'autodéfense féministe*, op.cit.

<sup>115</sup> ZEILINGER, Irene, « Le body-building mental », in. *Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire*, op. cit., p.121-126

commun : elle comprend « tout ce qui rend nos vies plus sûres »<sup>116</sup>. Ainsi, l'apprentissage de techniques d'autodéfense, qu'elles soient psychologiques/émotionnelles, verbales ou physique, que les représentations fictionnelles et non fictionnelles de femmes capables de se défendre permettent aux « autodéfenseuses » d'améliorer leur sentiment de sécurité en reprenant du pouvoir dans leurs vies.

## BIBLIOGRAPHIE

### Littérature scientifique :

- ALLISON, Dorothy, *Peau. À propos de sexe, de classe et de littérature*, trad. fr. MILON Nicolas et OLIVIER Camille, Paris, Cambourakis, coll. Sorcières, 2015
- ANDERS, Robine, « “Ne me libérez pas, je m'en charge !” Enjeux et perspectives de l'autodéfense féministe », *Mouvements* 2017/4 (n° 92), p.85-93  
URL : <https://www.cairn.info/revue-mouvements-2017-4-page-85.htm>  
DOI : <https://doi.org/10.3917/mouv.092.0085>
- BACQUÉ, Marie-Hélène et BIEWENER Carole, *L'empowerment, une pratique émancipatrice ?*, Paris, Éditions La Découverte, 2015 (rééd.)
- BESCONT, Amélie, « Elsa Dorlin : *Se défendre. Une philosophie de la violence* », *Nouvelles Questions Féministes*, 2018/2 (Vol.37), p.114-118.  
DOI : 10.3917/nqf.372.0114.  
URL : <https://www.cairn.info/revue-nouvelles-questions-feministes-2018-2-page-114.htm>
- CRENSHAW, Kimberlé, « Cartographies des marges : Intersectionnalité, politique de l'identité et violences contre les femmes de couleur », *Cahier du genre*, n° 39, 2005
- DE BEAUVOIR, Simone, *Le deuxième sexe, II*, Paris, Gallimard, coll. Folio-Essai, 1949 (éd. originale), 1976 (rééd.)
- DELPHY, Christine, « Le patriarcat, le féminisme et leurs intellectuelles », *Nouvelles questions féministes*, n° 2, « Féminisme : quelles politiques? » (1981), p.58-74  
URL : <https://www.feministes-radicales.org/wp-content/uploads/2010/11/Christine-Delphy-Le-patriarcat-le-f%C3%A9minisme-et-leurs-intellectuelles.pdf>
- DORLIN, Elsa, *Se défendre. Une philosophie de la violence*, Paris, Éditions La Découverte, 2017

---

<sup>116</sup> *Ibid.*, p.15

- FALQUET, Jules, « Pour une anatomie des classes de sexe : Nicole-Claude Mathieu ou la conscience des opprimé·e·s », *Cahiers du Genre*, 2011/1 n° 50, p.193-217
- FASSIN, Éric, « Représenter la violence des femmes : performance et fantasme », in. CARDI, Coline et PRUVOST, Geneviève (dir.), *Penser la violence des femmes*, Paris, Éditions La Découverte, 2017 (rééd.), p.433-441
- GUILLAUMIN, Colette, *Sexe, race et pratique du pouvoir. L'idée de nature*, Donnemarie-Dontilly, Éditions iXe, 2016
- HALBERSTAM, Jak, « Imagined Violence/Queer Violence : Representation, Rage and Resistance », *Social Text*, n°37, 1993, p.187-201  
URL: <https://programadssrr.files.wordpress.com/2013/05/imagined-violence-queer-violence-representation-rage-and-resistance.pdf>
- MATHIEU, Nicole-Claude, *L'anatomie politique. Catégorisations et idéologies du sexe*, Donnemarie-Dontilly, Éditions iXe (rééd.), 2013
- MILLEPIED, Anne-Charlotte, « L'autodéfense féministe : entre travail sur soi et transformation collective », *Nouvelles Questions Féministes*, 2017/2 (Vol.36), p.50-65.  
DOI : 10.3917/nqf.362.0050.  
URL : <https://www.cairn.info/revue-nouvelles-questions-feministes-2017-2-page-50.htm>
- STARHAWK, *Rêver l'obscur. Femmes, magie et politique*, Paris, Cambourakis, coll. Sorcières, 2015
- STENGERS, Isabelle, « Postface. Un autre visage de l'Amérique ? », in. Starhawk, *Rêver l'obscur. Femmes, magie et politique*, Paris, Cambourakis, coll. Sorcières, 2015

Littérature « grise » :

- BONOMO, Paola, « “Dans le commando il y avait aussi une femme”. Recours à la violence dans une logique d'autodéfense féministe », CFS-EP, 2018  
URL : [http://ep.cfsasbl.be/IMG/pdf/dans\\_le\\_commando\\_il\\_y\\_avait\\_aussi\\_une\\_femme.pdf](http://ep.cfsasbl.be/IMG/pdf/dans_le_commando_il_y_avait_aussi_une_femme.pdf)
- DELPLINE, Anne et RONVEAUX, Florence, « Sexisme ordinaire et liberté d'agir des femmes : exploration des effets de l'apprentissage de l'autodéfense féministe pour obtenir plus d'égalité concrète », *Collectif contre les violences familiales et l'exclusion*, décembre 2015  
URL : <http://www.cvfe.be/sites/default/files/doc/ep2015-11-adel-sexismeordinaire-et-libertedagir-synthese-verdana.pdf>

- GARANCE ASBL, « Échappez Belle ! Guide pratique de sécurité pour femmes », 2015  
URL : <http://www.garance.be/docs/15echappezbelle.pdf>
- GARANCE ASBL, « Clouez le bec à l’anti-féminisme ! Guide de défense verbale pour féministes », 2017. URL : <http://www.garance.be/docs/17Clouezlebec.pdf>
- GARANCE ASBL, « Libres à tous les coups. Guide d’autodéfense LGBT+ », 2016  
URL : <http://www.garance.be/docs/16libresatouslescoups.pdf>
- GARANCE ASBL, « La sufragette qui faisait du jiu-jitsu »  
URL : <http://www.garance.be/spip.php?article659>
- HUSQUINET, Héloïse, « Humaines à part entière : penser la violence des femmes pour questionner l’ordre social et bouleverser les frontières de genre », *Collectif contre les violences familiales et l’exclusion*, décembre 2016
- LIENARD, Claudine, « L’autodéfense féministe : portraits et enjeux », L’université des femmes, 2015  
URL : <http://www.universitedesfemmes.be/se-documenter/telechargement-des-etudes-et-analyses/product/203-1-autodefense-feministe-portrait-et-enjeux>
- REY-ROBERT, Valérie, *Une culture du viol à la française*, Paris, Éditions Libertalia, 2019
- RONVEAUX, Florence, « L’autodéfense pour femmes “Seito Boei” au CVFE : un premier bilan », *Collectif contre les violences familiales et l’exclusion*, décembre 2010  
URL : <http://www.cvfe.be/sites/default/files/doc/EP2010-3-FloRonv-AutodefenseFeministe-Synth.pdf>
- RONVEAUX, Florence, « Femmes confrontées à la violence : normes de genre et légitime défense », *Collectif contre les violences familiales et l’exclusion*, mai 2016  
URL : <https://www.cvfe.be/publications/analyses/99-femmes-confrontees-a-la-violence-normes-de-genre-et-legitime-defense>
- SLIWA, Lisa, *Riposte en légitime défense*, Paris, Éditions Filipacchi, 1990 [1986]
- ZEILINGER, Irene, « Le corps à corps en tout genre », Sofia (ef.), *Savoirs de genre/quel genre de savoir ? Actes du colloque*, Bruxelles, 2005, p.275-282  
URL : <http://www.garance.be/docs/05corpsacorps.pdf>
- ZEILINGER, Irene, « Poing d’interrogation », Bruxelles, Garance ASBL, p.2  
URL : <http://www.garance.be/docs/0502poingdinterrogation.pdf>
- ZEILINGER, Irene, *Manuel pour les formatrices d’autodéfense féministe*, Bruxelles, Éditions Garance ASBL, Cycle de formation 2016/2017

- ZEILINGER, Irene, *Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire*, Paris, Éditions La Découverte, 2017  
Disponible sur : [http://www.editions-zones.fr/spip.php?page=lyberplayer&id\\_article=60](http://www.editions-zones.fr/spip.php?page=lyberplayer&id_article=60)

Table ronde, documentaire audio, et podcasts :

- « Elsa Dorlin, *Se défendre. Une philosophie de la violence* », table ronde, Université de Liège, 16 mars 2018
- « Elsa Dorlin, *Se défendre. Une philosophie de la violence* », *France Culture*, « Les Chemins de la philosophie », 15/12/2017  
URL : <https://www.franceculture.fr/emissions/les-chemins-de-la-philosophie/elsa-dorlin-se-defendre>
- « Autodéfense féministe », Radio Panik, 22 décembre 2018  
URL : <http://www.radiopanik.org/emissions/elles-en-parlent-encore/autodefense-feministe/>
- BOILLET, Caroline et CHEVALLIER, Pauline, « À bras le corps. Entre femmes dire l'invisible », Radio Panik, 29 novembre 2017  
URL : <http://www.radiopanik.org/emissions/l-heure-de-pointe/a-bras-le-corps/>

## **ANNEXES**