

Irene Zeilinger

**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

ZONES

# Table des matières

Couverture

NON C'EST NON

AVANT-PROPOS

1. SE DÉFENDRE, C'EST SE PROTÉGER (ET VICE VERSA)

2. CONNAÎTRE L'ENNEMI

3. L'AUTODÉFENSE MENTALE

4. L'AUTODÉFENSE ÉMOTIONNELLE

5. L'AUTODÉFENSE VERBALE

6. L'AUTODÉFENSE PHYSIQUE

7. APRÈS UNE AGRESSION

8. COMMENT CHOISIR UN COURS D'AUTODÉFENSE ?

REMERCIEMENTS

Irene Zeilinger

**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

ZONES

Irene Zeilinger

## **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.**

*Pour Anne,*

*car c'est elle que je voudrais avoir à mes côtés si je dois affronter un danger.*

## **Lyber Zones**

Vous avez ici ([http://www.editions-zones.fr/spip.php?page=lyberplayer&id\\_article=60](http://www.editions-zones.fr/spip.php?page=lyberplayer&id_article=60)) gratuitement accès au contenu des livres publiés par Zones. Nous espérons que ces lybers vous donneront envie d'acheter nos livres, disponibles dans toutes les bonnes librairies. Car c'est la vente de livres qui permet de rémunérer l'auteur, l'éditeur et le libraire, et... de vous proposer de nouveaux lybers... et de nouveaux livres.

## **NOTE IMPORTANTE AVANT TOUTE LECTURE DE CET EBOOK**

Le contenu de cet ebook a été copié et mis en page à partir du site [http://www.editions-zones.fr/spip.php?page=lyberplayer&id\\_article=60](http://www.editions-zones.fr/spip.php?page=lyberplayer&id_article=60)

Si vous visualisez cet ebook vous le savez certainement, mais pour être clair: cet ebook n'est pas autorisé par l'auteure ni par la maison d'édition.

Ce livre est formidable, j'ai beaucoup appris en le lisant et je vous invite à consulter directement le site dont le lien est donné plus haut et surtout à acheter le livre papier car vous ferez un réel investissement pour votre futur de femme et surtout votre présent en plus de rémunérer l'auteure et l'éditeur.

Je compte moi-même acheter et offrir ce livre à moi-même et aux femmes qui m'entourent dès que je serais financièrement en mesure de le faire.

## AVANT-PROPOS

Permettez-moi de me présenter : je suis formatrice d'autodéfense pour femmes depuis maintenant près de quinze ans. J'ai travaillé avec de très nombreux groupes de femmes et de filles un peu partout en Europe et en Amérique latine.

Comme beaucoup de femmes, j'ai conscience du risque d'être un jour confrontée à la violence. Plutôt que rester démunie, j'ai voulu chercher les meilleurs moyens de me protéger et, si nécessaire, de me défendre. Aujourd'hui, je voudrais vous transmettre ce que j'ai appris. Je voudrais vous montrer comment vous respecter vous-même et comment vous faire respecter tout en respectant les autres. La violence n'est pas une fatalité : nous pouvons toutes agir pour notre sécurité.

Si je me suis mise à écrire, c'est parce que je ne trouvais pas en librairie de manuel d'autodéfense à recommander aux femmes qui suivent mes cours, à mes amies ou aux femmes de ma famille. Ce livre manquait, le voilà.

Mais ce n'est pas seulement la pénurie de bons livres en autodéfense qui m'a motivée à coucher mes expériences sur le papier. Je le fais aussi parce qu'il nous faut des modèles, des images positives, des idées qui soulagent nos angoisses. Il nous faut du courage pour nous donner la permission de faire ce qui est nécessaire pour prendre notre vie en main. Tant que les femmes penseront que se défendre signifie être agressive, irrespectueuse, immorale, égoïste ou masculine, elles auront des difficultés à se donner cette permission.

Si vous avez ouvert ce livre, c'est sans doute parce que vous voudriez savoir quoi et comment faire face à la violence. L'autodéfense pour femmes recouvre tous les petits et grands moyens qui rendent la vie plus sûre, et cela aux niveaux mental, émotionnel, verbal et, en dernier recours, physique. Il s'agit, autrement dit, d'une approche globale à la prévention des violences faites aux femmes. Vous trouverez ici des conseils qui vous permettront – je l'espère – de vous sentir plus forte, plus sûre de vous et plus apte à vous protéger et à vous défendre dans toutes les situations de la vie quotidienne.

Rassurez-vous, après avoir lu ce livre, vous ne verrez pas des dangers partout, vous ne serez pas devenue paranoïaque. Au contraire, savoir comment vous protéger et vous défendre contre différents types d'agressions devrait plutôt accroître votre confiance en vous. Une plus grande confiance en soi, cela donne plus de choix, davantage d'autonomie et cela fait reculer le sentiment d'insécurité.

Sachez cependant que ces pages ne peuvent pas se substituer à un vrai stage d'autodéfense en chair et en os. Il est en effet impossible de donner l'équivalent par écrit. En situation, on apprend plus et mieux, et puis il y a l'échange et le partage avec les autres participantes, le soutien qu'on y reçoit, la complicité, l'humour et les rires.

Ne vous attendez pas non plus à ce que vous sachiez, après la lecture de ce livre, affronter toutes les situations possibles sans aucun risque pour votre intégrité. Vous y recevrez néanmoins des informations qui peuvent sauver votre vie, des invitations à réfléchir, à mettre en question les vieilles habitudes et adopter des comportements nouveaux.

Le contenu de ce livre est le résultat de quinze ans de travail dans le domaine de la prévention des violences faites aux femmes et aux filles. Mais ce n'est pas pour autant que je détiens la vérité. Mettre en question mes affirmations et suggestions, trouver votre approche personnelle à l'autodéfense – vous ne pourriez pas faire mieux. En fin de compte, c'est vous qui vivez votre vie, et qui devez

décider comment la vivre, quels conseils accepter et quelles stratégies adopter. Ne faites pas trop confiance aux expert/e/s, même quand c'est moi.

Si j'étais une lectrice, je voudrais des conseils concrets sur la façon d'agir, une manière de penser qui a à voir avec ce qui se passe dans ma vie ; je ne voudrais pas que l'on m'impose des règles fixes ou des interdits, mais plutôt que l'on me fasse des propositions et que l'on me donne le choix. J'estime que nous sommes entre adultes et que je peux vous faire des propositions que vous êtes libre de prendre ou de laisser, ou encore d'arranger à votre sauce.

Encore quelques remarques par rapport au langage que j'ai choisi dans ce livre. Tout d'abord, j'écris comme je parle dans mes stages, c'est ce que je sais faire de mieux. Je ne m'excuse pas non plus pour le fait que ce livre s'adresse aux femmes. C'est en vivant comme femme, en travaillant et discutant avec des femmes que j'ai pu développer le savoir que ce livre vous présente.

Expliquer comment se défendre contre quelqu'un implique qu'il y a un autre contre qui l'on doit se protéger. Je parlerai donc d'un agresseur, à la forme masculine, parce que la plupart des agressions faites aux femmes leur sont faites par des hommes. Je ne veux pas par cela sous-entendre que tous les hommes seraient des agresseurs potentiels.

De même, si je parle dans les pages suivantes de « victimes », il ne s'agit en aucune manière de personnes passives qui seraient irrémédiablement livrées à leur destin. Devenir victime, ce n'est pas la même chose que devenir aveugle, par exemple. Ce n'est pas un état irréversible, et avoir été victime dans une situation ou à un certain moment de ma vie ne veut pas dire que je dois le rester pour le restant de mes jours. J'utilise le terme victime au sens où ces personnes ne sont pas responsables de la violence qui leur est ou leur a été faite, au sens où elles n'ont pas choisi d'être victimes et où elles n'étaient pas non plus nées pour l'être. Les victimes, comme je l'entends, sont des personnes qui se trouvent confrontées à une réalité souvent brutale et qui font de leur mieux pour s'en sortir et survivre.

Je propose des stratégies et des instruments de défense dont je pense qu'ils ont le plus de chances d'aboutir, et je déconseille des outils que je trouve risqués. Ceci ne veut pas dire qu'il y a une « bonne » et une « mauvaise » manière de se défendre. Personne parmi nous ne sait d'avance ce qu'elle ferait dans une situation où sa vie est en danger. Tout ce qu'une femme fait dans une telle situation, tout ce qui sauve sa vie est bon – même si cela me contredit. Parce que vous le valez bien, et parce que nous avons toutes le droit à plus que juste survivre ou à vivre éternellement la peur au ventre.

# 1. SE DÉFENDRE, C'EST SE PROTÉGER (ET VICE VERSA)

Les femmes vivent d'autres formes de violences que les hommes, et elles les vivent différemment. Leurs craintes et leur sentiment d'insécurité se focalisent sur d'autres situations et sur d'autres risques.

Dans ce livre, nous verrons comment notre éducation et notre socialisation en tant que femmes nous préparent – mal, le plus souvent – à faire face à des agressions, la plupart du temps commises par des hommes qui, eux, ont appris le vocabulaire de la violence.

Nous verrons surtout que se défendre ne consiste pas en quelques coups de karaté bien placés. Il nous faut plus : le sens de notre propre valeur, la permission que nous nous donnons de nous défendre, la présence d'esprit, la maîtrise de nos émotions, un sixième sens pour détecter le danger, des stratégies pour prévenir la confrontation physique... C'est tout cela qu'enseigne l'autodéfense féministe.

## L'AUTODÉFENSE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Si vous cherchez « autodéfense » sur Internet, vous trouverez des sites d'arts martiaux ou de protection personnelle. Or ce n'est pas ce que, moi, j'entends par autodéfense. L'autodéfense, ce n'est pas du karaté le costume en moins ! Pour être véritablement capables de nous protéger et de nous défendre, il nous faut savoir tout autre chose que simplement casser des briques à main nue. Certes, ces pratiques peuvent augmenter la capacité d'une femme à se protéger et à se défendre physiquement, mais elles ne tiennent pas suffisamment compte de notre situation spécifique. Exercer pendant des années des techniques difficiles et compliquées, c'est sans doute bon pour la confiance en soi et, dans certaines conditions, peut-être aussi pour la santé. Mais ces techniques sont-elles réellement utilisables dans une situation de grand stress ?

## L'AUTODÉFENSE NE CASSE PAS DES BRIQUES

Les confusions entre autodéfense et arts martiaux ont une origine historique : la plupart des arts martiaux ont d'abord été conçus comme des pratiques d'autodéfense, avant de devenir des sports. Certains ont même servi de base aux techniques d'autodéfense pour femmes développées à partir des années 1970 en Europe et en Amérique du Nord.

Mais les arts martiaux sont la plupart du temps pratiqués dans un contexte très hiérarchique et traditionnel où peu de femmes réussissent à se faire une place à l'égal des hommes. Non parce qu'elles seraient moins douées ou moins fortes, mais parce que, dans ces espaces, elles doivent souvent se battre pour le moindre gramme de légitimité. J'ai entendu des profs d'arts martiaux faire des commentaires machistes sans que cela suscite la moindre critique. Dans certains dojos, les hommes refusent de s'entraîner sérieusement avec des femmes, au prétexte qu'elles seraient trop fragiles, ou par peur de ne pas toujours avoir le dessus... Un instructeur d'art martial qui ne comprend pas que les femmes abordent ses cours avec un rapport spécifique à la violence, très différent de celui des hommes, pourra difficilement leur enseigner l'autodéfense. Il leur apprendra peut-être un art martial version « allégée », mais c'est tout.

Bon ! Mais qu'est-ce alors que l'autodéfense féministe ? J'ai trouvé une définition qui devrait plaire à toutes ses praticiennes : **l'autodéfense comprend tout ce qui rend nos vies plus sûres**. Pour pouvoir se défendre soi-même physiquement (ce que je voudrais d'ailleurs pouvoir éviter), il faut y être prête psychologiquement. C'est pourquoi les chapitres suivants vous parleront d'autodéfense mentale, émotionnelle et verbale, et pas seulement d'autodéfense physique.

## L'AUTODÉFENSE FÉMINISTE SERT À :

- augmenter sa confiance en soi, connaître ses limites, comprendre que l'on vaut la peine de se défendre et que l'on en a le droit ;
- repérer des situations potentiellement dangereuses, les évaluer et choisir sa stratégie en fonction des circonstances ;

- poser ses limites face à tout ce qui est désagréable et évitable ;

- se protéger et se défendre par tous les moyens contre les agressions que l'on n'arrive pas à désamorcer en amont.

L'autodéfense nous permet d'éviter ou de faire cesser des situations nuisibles et de prendre le contrôle de notre vie dans beaucoup de situations, où, sans elle, nous nous sentons démunies et sans issue. Comme elle nous offre davantage de choix au quotidien, elle peut augmenter notre bien-être et notre qualité de vie. Elle vous servira indirectement, même si vous n'avez jamais l'occasion d'utiliser votre corps pour vous défendre – et j'espère que vous n'aurez jamais besoin de le faire. Elle peut aussi aider, après des traumatismes violents, à rompre le cercle vicieux de la vulnérabilité et à redonner confiance en soi à des femmes victimes de violence. Elle peut également, en dernière extrémité, vous permettre de sauver votre vie ou celle des personnes que vous aimez.

L'autodéfense est tout d'abord un instrument de la **prévention primaire de la violence**. Ce type de prévention a pour objectif d'agir avant que la violence n'ait lieu, pour qu'elle n'ait pas lieu. C'est pourquoi elle englobe tout ce qui rend nos vies plus sûres : savoir calmer un fou furieux, mettre un terme verbalement à des situations d'agression, prendre la fuite dans des circonstances qui ne nous donnent aucune chance de préserver notre intégrité – autant de savoir-faire qui nous évitent d'avoir à nous défendre *bec et ongles*. C'est pourquoi l'autodéfense a peu en commun avec ce que fait Bruce Lee (ou Lara Croft, tant qu'on y est).

Prévention primaire, cela veut dire éviter les risques en rendant les femmes et les filles moins vulnérables à la violence et en même temps plus fortes et plus conscientes de leur force. Cela ne veut pas dire que, pour une lectrice qui a déjà vécu de la violence, il serait trop tard pour apprendre à se défendre. Au contraire, vous avez d'autant plus de raisons de le faire : pour vous sentir forte et regagner votre indépendance, pour apprendre d'autres stratégies encore que celles qui vous ont permis de survivre et pour donner un sens et une place à votre vécu. Par ailleurs, ce n'est pas parce que nous avons déjà subi des violences que cela ne se reproduira pas. L'objectif de prévention de la violence reste encore valable après une éventuelle première attaque.

À la mention du mot « autodéfense », la plupart des gens pensent uniquement à la défense physique, et à une agression commise par un inconnu. Or l'autodéfense féministe est beaucoup plus vaste : elle propose des outils pour prévenir les transgressions de limites de toutes sortes, y compris le harcèlement, les agressions physiques et sexuelles. Bien que la défense physique reste un élément important, les cours d'autodéfense féministe se focalisent sur la manière de mettre un terme aux différentes formes de violence le plus tôt possible, de préférence avant qu'il y ait eu agression physique ou sexuelle. C'est pourquoi les stratégies verbales et le travail sur la confiance en soi y prennent une place toujours croissante, en lien avec les résultats de la recherche féministe et l'analyse sociale des différentes formes de violence. Il s'agit d'une approche complexe fondée sur la notion du droit à l'intégrité et à l'autonomie.

L'autodéfense a pour but de mettre en question la construction des genres, de ce que nous comprenons comme masculin ou féminin dans notre société et qui cause, banalise et justifie les violences faites aux femmes. Elle cherche à développer les ressources des femmes et à augmenter leur capacité d'action. Elle accroît leur répertoire d'attitudes et de comportements afin de se protéger. Le vécu et le savoir des femmes en sont le point de départ. Elle vise à développer et à tester différentes stratégies de prévention à la violence pour que chacune trouve les moyens qui lui conviennent, en fonction de ses choix personnels et grâce à la solidarité entre femmes.

L'autodéfense féministe part donc de l'analyse des situations réellement dangereuses pour les femmes. Elle tente de réagir à une agression le plus tôt possible, idéalement avant qu'une intervention physique ne soit nécessaire. Et surtout : l'autodéfense ne sert pas à gagner, elle sert à survivre.

**PETITE HISTOIRE DE L'AUTODÉFENSE FÉMINISTE**

Il a toujours existé des femmes combattantes : dans les différentes armées et rébellions au cours de l'histoire, et encore aujourd'hui un peu partout dans le monde. Les femmes peuvent être héroïnes nationales, assassines, brigandes, pirates... tout comme les hommes, et elles l'ont prouvé à maintes reprises. Mais la participation active des femmes à la guerre ne nous intéresse pas ici, pas plus que leur implication active dans des crimes violents. Nous savons que les femmes peuvent être aussi violentes et cruelles que les hommes. Seule les en empêche ou les retient, la gêne (la convention sociale) et non les gènes (la génétique).

Les femmes, et c'est un fait trop souvent négligé par l'historiographie, se sont aussi toujours défendues contre la violence. Certains arts martiaux ont vraisemblablement des origines féminines, comme le PaPei, une variété du Kung-fu enseignée exclusivement aux femmes rurales chinoises pour se défendre contre les agressions dans les champs. Du Japon nous vient le Naginatado, « le chemin de la hallebarde ». Cette hallebarde était une arme traditionnelle du samouraï, mesurant 2,53 m de long. Tellement longue que les guerriers samouraïs la laissaient à la maison quand ils partaient en guerre. On raconte qu'en leur absence, les femmes apprirent à défendre leurs maisons et leurs vies avec cette arme. Aujourd'hui, deux millions de personnes dans le monde, majoritairement des femmes, pratiquent le Naginatado<sup>note</sup>. Dans les différents arts martiaux, plusieurs « styles » sont aujourd'hui développés par et pour les femmes.

L'autodéfense féministe proprement dite est un enfant des mouvements des femmes. Déjà les suffragettes anglaises avaient appris quelques techniques de Jiu-jitsu pour se défendre contre les agents de police et autres agresseurs. De même, dans les années 1920 et 1930 en Allemagne, des militantes socialistes et communistes avaient appris à se défendre contre les attaques fascistes. Il s'agissait de rendre les femmes moins vulnérables face à la violence politique. À cette époque, la violence dans la sphère privée n'était pas encore sujette à débat.

C'est seulement dans les années 1960 et 1970 que le mouvement féministe de la « deuxième vague » a mis l'accent sur l'ampleur du problème des violences faites aux femmes. Après avoir dénoncé la violence sexuelle, ces femmes se rendirent compte, en échangeant sur leurs expériences au sein de groupes de parole, que, dans la plupart des cas, l'agresseur n'était pas un inconnu, mais quelqu'un qu'elles connaissaient et qui leur était proche. Les premiers refuges pour femmes battues furent créés en Europe et en Amérique du Nord il y a trente ans, ainsi que les premières lignes d'écoute téléphonique pour femmes victimes de violences sexuelles.

Dans le même mouvement, les féministes ne voulurent pas seulement protéger et accueillir les victimes de violences, mais aussi et surtout éviter que les femmes ne deviennent victimes. Ce fut l'origine des premiers cours d'autodéfense pour femmes, souvent initiés par des pratiquantes d'arts martiaux.

Ces premiers cours étaient une affaire risquée pour les formatrices. Il leur fallut de l'audace pour contredire la sagesse populaire (et policière) de l'époque qui disait que montrer de la résistance signifiait la mort assurée pour la femme. Il n'y avait ni témoignages de succès ni études scientifiques sur les stratégies efficaces en situation d'agression. Ces formatrices de la première heure étaient tout simplement convaincues que, en tant que victimes, réelles ou potentielles, elles étaient les mieux placées pour développer des stratégies contre la violence. Il faut leur rendre hommage. Sans elles, nous ne saurions toujours pas que nous défendre avec détermination constitue la meilleure protection dont nous disposons.

## **DÉFENDRE L'AUTODÉFENSE**

Les préjugés qu'elles ont dû surmonter étaient énormes. D'abord, une femme qui apprend à se défendre serait nécessairement une hâisseuse d'hommes ou – encore pire aux yeux des critiques – une lesbienne. Cette réaction, que l'on peut encore observer de nos jours chez certains spécimens de la gent masculine – des plus conservateurs et des plus machos – se fonde sur la peur que, tout d'un coup,

les femmes n'aient plus besoin des hommes pour les protéger. Et si les femmes n'ont plus besoin des hommes comme gardes du corps, en auront-elles encore besoin pour autre chose ? En fait, cette crainte témoigne d'un très grand manque de confiance en soi chez ces hommes. Bien heureusement, je pense que les hommes peuvent assurément servir à beaucoup d'autres choses qu'à protéger les femmes, à commencer par mettre la main à la pâte pour rendre cette société moins sexiste, plus égalitaire et plus sûre pour nous, toutes et tous.

Un deuxième préjugé à surmonter était la croyance que la résistance d'une femme augmenterait l'excitation sexuelle de l'agresseur (car, au début, on pensait qu'une agression contre une femme était forcément motivée sexuellement) ou le rendrait encore plus furieux. Je ne peux pas généraliser pour tous les agresseurs du monde, bien sûr, mais je suis convaincue que seule une minorité aimerait, et serait encore plus excitée, d'avoir le nez cassé, les yeux écrasés ou une articulation disloquée. Quant à la colère de l'agresseur, il l'a déjà démontrée en attaquant, et ce que nous faisons pour nous protéger et nous défendre ne peut guère faire empirer ce qu'il a déjà planifié pour nous. Il est probable que nous aurons des bleus, des égratignures et peut-être des blessures sérieuses en nous défendant contre une attaque physique ou sexuelle grave. Mais quelle est l'alternative ? Voulez-vous vraiment attendre que l'agression soit finie pour voir ce qu'un agresseur vous veut ? Se défendre est toujours un pari, mais un pari où la chance est de notre côté. Nous devons partir du pire des cas et défendre notre intégrité physique et notre vie. **Il n'est pas possible de se défendre un petit peu. On le fait, ou on ne le fait pas.**

Nous avons vu que l'argument habituel contre la pratique autonome et responsable de l'autodéfense est de dire qu'il ne faut pas prendre de risques, et qu'il faut donc éviter les situations perçues comme risquées. Les femmes sont censées « par nature » ne pas savoir se défendre, et, si elles le font quand même, elles prennent un risque supplémentaire.

Autre chose encore : on nous cite un catalogue de situations, de lieux et de comportements dits provocants qu'il nous faudrait éviter à tout prix, au nom de notre propre sécurité. Porter certains vêtements, sourire, parler avec des inconnus, sortir ou voyager seules (seule voulant dire sans homme, car plusieurs femmes ensemble sont toujours encore perçues comme « seules »), surtout la nuit, prendre les transports en commun, investir les espaces publics, surtout les parcs, les parkings souterrains, les rues désertées... Je m'étonne toujours que respirer ne soit pas encore catalogué comme dangereux. Vu la majorité écrasante de violences faites aux femmes par leurs partenaires, le mariage (ou la cohabitation) est sans doute un facteur de risque réel bien plus grand que les situations, lieux et comportements cités ci-dessus ! Mais, curieusement, les mêmes experts de sécurité oublient de nous conseiller le célibat comme stratégie de prévention ultime...

Ce sont là des raisonnements faux et injustes, car ils font porter aux femmes la seule responsabilité des violences qui leur sont infligées : elles se seraient mal comportées, d'une manière ou d'une autre. Or je pense que les hommes sont responsables de leurs violences, de les perpétuer ou d'y mettre un terme. Un agresseur qui cherche un prétexte trouvera toujours quelque chose dans le comportement, les habits ou la posture d'une femme qui aurait pu le provoquer. Le fait de porter des burqas et de ne plus pouvoir quitter leurs maisons n'a pas protégé les femmes afghanes des violences. Cette culpabilisation nuit à la confiance en soi des femmes. Pour savoir si ces « conseils » que l'on vous donne sont vraiment de bons conseils, posez-vous la question suivante : vous dit-on *ce qui ne se fait pas*, ou bien ce que vous *avez le pouvoir* de faire ? Si c'est la première réponse, vous savez qu'il ne s'agit pas d'un bon conseil pour (re)prendre le contrôle de votre vie et réagir de façon responsable.

Aujourd'hui, on trouve des formations d'autodéfense féministe dans la plupart des pays européens. Selon une étude récente financée par la Commission européenne, en 2001, presque 24 000 femmes et filles ont été formées en autodéfense dont plus de 14 000 filles [note](#). Le seul pays à soutenir structurellement cette forme de prévention des violences est les Pays-Bas. La même étude a démontré

qu'en France, l'autodéfense pour femmes est quasi inexistante et qu'en Belgique, l'offre reste encore faible<sup>note</sup>.

Pour vous faciliter l'orientation dans le monde méconnu de l'autodéfense féministe, voici les trois courants les plus représentés dans les pays francophones (il existe de nombreuses autres écoles ailleurs) :

- Le **Fem Do Chi**, développé au Québec, réunit non seulement des éléments physiques et d'affirmation de soi, mais aussi de détente et de bien-être. Il est répandu en Suisse et dans quelques régions en France.

- Le **Seito Boei** (c'est ma technique ! ! !) vient d'Autriche et s'est implanté d'abord en Belgique, puis en France. Le concept intègre non seulement des techniques physiques basées sur le Jiu-jitsu et le Kung-fu, mais aussi la défense verbale, la gestion des émotions et une forme d'entraînement mental qui permet d'acquérir les bons réflexes pour des situations de grande urgence.

- Le **Wendo**, né au Québec et diffusé en Europe depuis la fin des années 1970, a pris différentes formes dans les pays européens. Il consiste en des techniques physiques simples et efficaces basées sur le karaté et des techniques d'affirmation de soi.

À côté de ces trois grands courants – qui sont tous aussi féministes, efficaces et légitimes –, vous trouverez aussi des formatrices (et formateurs) d'arts martiaux proposant des cours d'autodéfense. À la fin de ce livre, je donne une liste de critères pour vous assurer que ces cours vous apprendront des outils utiles dans des situations réelles – au cas où il n'y aurait pas de cours de Fem Do Chi, de Seito Boei ou de Wendo près de chez vous.

### **SE DÉFENDRE, ÇA MARCHE !**

Face à la violence, quelles sont les stratégies les plus efficaces ? Il existe malheureusement très peu de données permettant de répondre précisément à cette question. Alors que nous savons relativement beaucoup de choses sur la statistique des violences, sur les dynamiques et les facteurs de risque – et encore ! – il y a eu très peu de recherches scientifiques sur l'efficacité des différentes approches de prévention des violences. C'est regrettable car seules de telles recherches permettraient d'évaluer les politiques de prévention. Voici néanmoins les quelques informations que j'ai pu trouver sur cet aspect.

Les femmes qui ont déjà vécu des situations de violence sont à mon avis bien placées pour nous dire ce qui pourrait éviter qu'elles ou d'autres femmes en (re)deviennent victimes. Dans une étude suisse sur les violences sexuelles, les femmes victimes de viol considéraient que la défense physique, en combinaison avec la confiance en soi, serait la meilleure stratégie de prévention<sup>note</sup>. Elles demandaient plus de solidarité entre les femmes et des cours d'autodéfense pour toutes. En termes de prévention, elles disaient que les femmes devraient savoir reconnaître et identifier la violence plus tôt et éviter de dépendre des hommes en la matière. Une étude allemande sur le harcèlement sexuel au travail confirme cette manière de voir : les femmes concernées disent regretter de ne pas avoir réagi plus directement et se disent résolues à poser plus immédiatement leurs limites à l'avenir<sup>note</sup>. Parmi les femmes ayant vécu une situation de harcèlement sexuel, celles qui avaient réagi en prenant l'initiative et en posant leurs limites se disaient davantage satisfaites de leur réaction et souffraient de conséquences psychologiques moins graves.

Ces informations peuvent déjà vous encourager à faire le nécessaire pour votre sécurité. Mais il y a encore mieux ! Toutes les statistiques de la police attestent qu'une grande partie des violences ne vont pas jusqu'à leur terme (c'est pourquoi on parle de *tentatives* de meurtre, viol ou vol). De nombreuses agressions ne sont probablement pas rapportées à la police, parce qu'elles n'ont pas abouti grâce à la défense des victimes, souvent des femmes. Mais encore plus important est le nombre de violences qui n'ont pas eu lieu parce que la victime a su éviter le danger, par exemple en désamorçant verbalement la situation.

Comme il y a une grande partie de cet iceberg qui reste invisible et impalpable, il est difficile

d'estimer combien de femmes ont su se défendre, et contre quel type de violence. En ce qui concerne les violences conjugales, selon une étude américaine, la défense physique semble apte à prévenir et à faire cesser ce type d'agression<sup>note</sup>. Lorsqu'une femme victime de violence de la part de son partenaire se défend physiquement ou menace de le faire, cela peut enrayer la violence, si le partenaire prend la femme au sérieux – soit que l'agresseur se trouve tellement choqué par cette violence ou cette menace qu'il se rend compte à quel point son propre comportement était inadmissible, soit qu'il se mette à « respecter » (= craindre) sa partenaire. Une autre étude américaine démontre néanmoins que, pour la violence physique et sexuelle, il est moins facile de se protéger d'un proche que d'un inconnu<sup>note</sup>. Le problème sous-jacent est sans doute que la violence conjugale s'exerce dans un espace de domination ; souvent, le partenaire violent a déjà mis en place une série de stratégies psychologiques visant à affaiblir la victime afin qu'elle ne parvienne plus à se protéger lorsque la violence physique ou sexuelle proprement dite se manifeste.

Le harcèlement sexuel au travail peut également être prévenu ou arrêté si la femme qui en est victime pose ses limites immédiatement, sans équivoque. En Allemagne, on estime que la défense physique utilisée à bon escient est couronnée de succès dans 90 % des cas, tandis que se contenter de tenir tête à l'agresseur ou chercher à l'éviter ne seraient des stratégies efficaces qu'à 50 %<sup>note</sup>. Si la confrontation est immédiate, qu'elle a lieu devant des tiers et que la femme dépose plainte, elle s'avère généralement plus efficace qu'une défense à huis clos. Par ailleurs – point très important pour vous montrer qu'il ne faut pas laisser passer des comportements inadmissibles en espérant que cela va s'arrêter tout seul –, ignorer le harcèlement ou y réagir avec humour est l'attitude qui marche le moins bien, ET, dans 10 % des cas, elle aggrave encore l'agression !

La plupart des informations disponibles sur l'efficacité de l'autodéfense concernent le viol. Des statistiques de la police allemande montrent par exemple que les deux tiers des tentatives de viol enregistrées n'ont pas abouti<sup>note</sup> ! Même une défense légère, c'est-à-dire avec des mots de refus et des gestes de résistance hésitants, a fait cesser l'agression dans trois quarts des cas. Cela est d'autant plus vrai quand l'agression a lieu à l'extérieur et que l'agresseur a peur d'être surpris par des témoins. Plus les femmes se sont défendues avec force, plus elles ont réussi à se dégager. Selon les mêmes statistiques, la défense physique n'a entraîné l'escalade de la violence que dans un cas sur presque 300 tentatives de viol. Bien sûr, l'autodéfense n'offre aucune garantie absolue contre l'agresseur, mais elle réduit nettement ses chances de succès : les agresseurs sont parvenus à violer 81 % des femmes qui n'ont pas osé résister, mais seulement 16 % de celles qui se sont défendues, même faiblement. Une analyse comparable menée en Autriche a confirmé tous ces résultats dans les grandes lignes<sup>note</sup>. Ces études indiquent aussi clairement qu'une femme risque moins d'être blessée au cours d'une agression sexuelle – et que l'agresseur risque plus souvent d'être arrêté et condamné – lorsqu'elle se défend de toutes ses forces et avec la rage au ventre.

Outre les statistiques policières, plusieurs études scientifiques plus larges ont été menées sur la prévention du viol, principalement aux États-Unis<sup>note</sup>. En 1967, une étude effectuée à San Francisco montrait que les meilleures stratégies pour empêcher un viol comprenaient : la défense verbale et physique immédiate, une attitude méfiante ou impolie et la colère. Une combinaison de différents types de résistances, physiques aussi bien que verbales, et surtout une défense sans compromis, avait les meilleures chances d'empêcher un violeur de parvenir à ses fins. De plus, les femmes qui ont pu stopper l'agression étaient celles qui avaient réagi avec le plus de méfiance, d'impolitesse ou d'hostilité contre l'agresseur avant que ne commence l'agression proprement dite. Ces résultats sont corroborés par plusieurs études menées dans les années 1980 dans ce même pays, montrant que les femmes qui ne résistaient pas étaient violées dans presque tous les cas, sauf s'il y avait intervention d'un tiers.

Mais quelles sont ces femmes qui ont réussi à opposer la défense la plus efficace ? En règle

générale, des femmes qui savaient se débrouiller dans la vie de tous les jours, qu'il s'agisse de changer un pneu de voiture, de réparer un robinet qui goutte ou de dispenser les premiers secours en cas d'accident. Quand elles étaient enfants, beaucoup d'entre elles avaient été encouragées par leurs parents à ne pas se laisser faire quand les autres enfants ne les respectaient pas, au lieu de résoudre les conflits à leur place. Voici un indice intéressant pour savoir comment éduquer nos filles (et fils) pour qu'elles (et ils) soient moins vulnérables à la violence, et comment nous éduquer nous-mêmes pour devenir des femmes indépendantes et capables de prendre soin de nous.

### **L'AUTODÉFENSE ATTITUDE**

S'enfuir, crier, se défendre verbalement et physiquement sont des stratégies efficaces contre le viol. L'attitude mentale des femmes est importante pour le succès de leur résistance. Ce sont, on l'a vu, les femmes capables de mobiliser de la colère face à une agression sexuelle qui s'en sortent le mieux. Je vous parlerai de l'autodéfense émotionnelle dans le chapitre 4. L'imaginaire est également central, comme nous le verrons de plus près dans le chapitre 3. Les femmes qui entrent dans le scénario, dans la logique de l'agresseur, celles qui anticipent toutes les horreurs qu'il pourrait leur faire en plus de ce qu'elles subissent sur le moment, ont beaucoup plus de mal à se protéger efficacement. Par contre, si leur premier souci est l'agression en cours et les risques qui y sont liés, elles ont plus de chances de pouvoir arrêter le viol.

Une étude américaine plus récente et à plus grande échelle a examiné différentes stratégies contre d'autres formes de violence que le viol, notamment l'attentat à la pudeur, le vol avec violence et l'agression physique<sup>note</sup>. Elle confirme que les meilleurs résultats contre ces quatre types de violences reviennent aux stratégies physiques de résistance et de confrontation, par exemple frapper, mordre, griffer, donner des coups de pied, utiliser des techniques d'art martial ou une arme. En cas d'agression physique, c'est même le seul type de résistance qui ait un impact positif. Par contre, les stratégies verbales non confrontatives – pleurer, supplier, discuter, raisonner, faire semblant de coopérer – ne changent rien à la violence vécue et, en cas de viol, sont encore moins efficaces que de ne rien faire du tout. Pour le vol avec violence comme pour le viol, la résistance multistratégique mène aux meilleurs résultats y compris lorsque l'agresseur est armé. Pour les autres stratégies examinées, l'impact est moins net. Il y a des indications selon lesquelles certaines stratégies verbales, comme crier, menacer l'agresseur, appeler la police, etc., peuvent mener à une violence accrue de la part de l'agresseur en cas d'agression physique. Il serait alors intéressant d'en savoir plus sur l'efficacité de ces stratégies prises isolément et d'en comparer les résultats dans des pays qui ont de plus faibles taux de port d'arme par habitant/e.

Nous savons maintenant qu'agir face à la violence est non seulement possible, mais aussi et surtout nécessaire pour notre sécurité – bien qu'évidemment sans garantie. Nous voyons également que les stratégies les plus efficaces – impolitesse, méfiance, colère, défense physique déterminée – sont aussi celles auxquelles les femmes sont le moins préparées de par leur éducation et leur socialisation.

Les femmes qui ont su se défendre avaient-elles un talent naturel pour cela, ou n'importe quelle femme peut-elle apprendre à le faire ? À ma connaissance, une seule étude représentative existe sur ce sujet<sup>note</sup>. On y apprend qu'effectivement, les femmes ayant participé à un cours d'autodéfense ou d'affirmation de soi avant d'être agressées sexuellement ont su se défendre et arrêter l'agression plus fréquemment que les autres. En outre, elles ont subi relativement moins d'agressions sexuelles que les autres – indice qu'elles n'ont pas seulement appris à se défendre, mais aussi à prévenir la violence.

Parmi les femmes ayant suivi un cours d'autodéfense, celles qui n'ont pas été confrontées à une agression par la suite mentionnent aussi des effets positifs : elles ont davantage confiance en elles, elles entretiennent de meilleures relations avec autrui tout en étant plus indépendantes, et développent de meilleures capacités physiques. Leurs angoisses, dépressions, peurs et comportements d'évitement avaient diminué. Cette étude est le signe que les cours d'autodéfense améliorent la qualité de vie en

général ET les capacités réelles des femmes à se défendre en cas d'agression. Pas mal, non, pour une initiative portée par des femmes engagées, mais sans grands moyens ?

Vous allez peut-être vous demander ce qui arriverait si toutes les femmes apprenaient à se défendre. Le monde serait sûrement très différent, mais en quoi ? Est-ce qu'il y aurait une guerre des sexes, ou pire, une prolifération des stratégies d'agression et de défense ? Est-ce que les hommes violents seraient forcés de chercher d'autres victimes plus vulnérables, des enfants par exemple ? Est-ce qu'ils se battraient encore plus entre eux ? Ou bien est-ce que cela les motiverait à changer en profondeur ? Voici encore une étude qui peut nous donner une certaine idée de l'efficacité préventive d'une « couverture totale » d'autodéfense chez les femmes : à Orlando, en Floride, pendant les années 1960, un programme social a donné des cours de tir avec des armes à feu à un grand nombre de femmes pour pouvoir se défendre contre les viols (comme vous le verrez plus loin, je ne conseille pas la défense armée pour autant...) [note](#). Le programme, son contenu et son objectif furent annoncés partout dans les médias. Le résultat fut que l'année suivante le nombre de viols avait diminué de 88 % dans cette ville ! Cinq ans après le programme, le taux d'agressions sexuelles se situait toujours 13 % en dessous du taux moyen en début du programme. Mais on constata aussi que, durant la même période, les viols avaient fortement augmenté dans les zones autour de la ville où il n'y avait pas de programme comparable. La conclusion était donc que les violeurs ont déplacé leurs agressions vers des quartiers moins « dangereux » pour eux.

J'en déduis que le fait de savoir qu'agresser une femme présente un risque réel peut constituer un facteur décourageant, au moins pour certains hommes. Mais si un homme cherche à exprimer son agressivité, il trouvera bien des victimes plus vulnérables. Notons aussi qu'il s'agit dans cet exemple d'un programme de prévention du viol par des inconnus – on ne sait pas si cela vaut aussi pour d'autres types d'agressions, commises par des proches. Il serait sans doute souhaitable que toutes les femmes, tous les enfants et tous les autres groupes de la population plus vulnérables aux violences puissent apprendre comment se protéger et se défendre. Mais, si ces efforts restent isolés et s'il n'y a pas une approche globale de prévention primaire incluant un travail avec des auteurs potentiels et réels de violence, nous ne sommes pas encore sorties de l'auberge...

## **STRATÉGIES D'AUTODÉFENSE**

Dans mon travail, j'ai rencontré autant de stratégies pour se protéger et se défendre qu'il y a de femmes. Chaque femme réagit aux problèmes sur la base de son vécu, de son éducation, de sa façon de percevoir le monde, de ses capacités physiques et intellectuelles, etc. C'est ce qu'on appelle des facteurs intrapersonnels, des facteurs qui dépendent de la personne agressée et de ses processus intérieurs, de sa façon de raisonner et de trouver des solutions aux problèmes. S'y ajoutent les facteurs situationnels, qui dépendent du contexte, et que la femme agressée ne choisit guère. C'est notamment le cas du type de relations qu'entretiennent agresseur et victime, en fonction de leur place dans leur(s) communauté(s) respective(s). La société décide par des lois, des normes et des valeurs ce qui est légitime comme agression, qui a le droit d'agresser qui, et comment les agressions illégitimes seront sanctionnées. Certains agresseurs, eux, par contre, choisissent très consciemment la situation qui rend leur victime plus vulnérable. La différence de taille et de poids entre agresseur et agressé, le lieu et l'heure de l'agression, la présence d'autres personnes et une myriade d'autres facteurs influencent très fortement les options de réaction de la victime.

Vous voyez déjà, sur la seule base de ces quelques facteurs, que d'innombrables stratégies d'autodéfense s'offrent aux femmes, toujours en fonction de leurs propres capacités et de la situation. Pour vous rendre le choix plus facile, j'ai classé les différentes stratégies possibles en quelques grands groupes. Cela devrait vous donner un panorama des différentes attitudes qu'une femme peut adopter face à l'agression, et une idée de leur efficacité. Voici d'abord les stratégies dont l'efficacité me semble limitée.

## **FAIRE L'AUTRUCHE**

L'autruche est connue pour mettre sa tête dans le sable quand elle est confrontée à un danger. La réaction de ce pauvre oiseau symbolise une phase très précoce du développement de l'être humain. À un certain âge – autour de 18 mois, 2 ans –, les enfants pensent que, lorsqu'ils ne voient pas leur maman, elle ne les voit pas non plus. Ils se cachent le visage derrière leurs mains en pensant qu'ainsi ils deviennent invisibles. Nous, adultes, savons que ce n'est pas vrai. C'est pourquoi faire semblant qu'une agression n'existe pas est une stratégie assez inutile et qui, comme nous l'avons vu avec l'exemple du harcèlement sexuel au travail, peut ouvrir la voie à une escalade de la violence.

Je me suis pourtant aperçue que les femmes qui fréquentent mes cours citent spontanément cette attitude comme une stratégie souhaitable. Mais pourquoi donc, si son efficacité n'est pas avérée ? Sans doute parce que, dans notre société, l'idée est répandue que se montrer vulnérable risque de nous attirer des ennuis. On pense qu'il ne faut surtout pas montrer qu'une agression nous touche ou qu'un comportement nous blesse, que cela nous ennuie ou que nous ne savons pas quoi faire. Faisons ici une différence entre le fait de montrer que quelque chose transgresse nos limites, nous touche donc, et le fait de nous dévoiler complètement devant quelqu'un d'autre avec tous nos points vulnérables. Comment une femme pourrait-elle poser ses limites si ce n'est en indiquant où ces limites se trouvent ? Nous allons voir dans les chapitres sur l'autodéfense émotionnelle et verbale que reconnaître le malaise et l'exprimer sont une des clés les plus importantes pour nous protéger avec succès contre les transgressions de nos limites.

En attendant, je voudrais vous faire réfléchir à ceci : ignorer une agression, c'est laisser entièrement le contrôle et l'initiative à l'agresseur. Une personne qui me veut du mal est à peu près la dernière personne au monde à qui je confierais ma sécurité en lui laissant le contrôle de la situation dangereuse.

Faire semblant qu'une agression n'existe pas n'est une stratégie valable que si nous avons vraiment fait le *choix*, en toute connaissance de cause, d'ignorer l'agresseur, sachant que nous pouvions aussi réagir autrement. Savoir poser ses limites n'implique donc pas de le faire tout le temps. Toute femme a le droit d'avoir un mauvais jour, de ne pas répondre à une transgression de ses limites, de ne pas trouver l'énergie ou l'envie pour le faire. Cela ne la rend pas moins courageuse, autonome, assertive, émancipée. Tant que c'est le résultat d'un choix.

## **RIRA BIEN QUI RIRA LE DERNIER**

Pour beaucoup d'entre nous, c'est l'idéal en cas d'agression : face à quelqu'un d'irrespectueux, nous sortons au bon moment, de la bonne manière, les quelques mots bien trouvés qui lui clouent le bec et désamorcent la situation par le pouvoir de l'humour. Si cela vous réussit, tant mieux. Mais, quant à moi, j'y vois beaucoup de « mais ». Tout d'abord, l'humour et le sens de la répartie ne sont pas donnés à tout le monde, et cela s'apprend difficilement. Il ne servira donc à rien de vous culpabiliser après coup parce que vous n'avez pas su répondre avec humour à une transgression de vos limites. Cet échec est compréhensible : si quelqu'un transgresse vos limites, vous n'avez pas envie de rire, au contraire. Cette idéalisation de l'humour s'explique comme l'idéalisation de la stratégie de l'autruche : ne pas montrer qu'on a été touchée nous rendrait moins vulnérable. Pourtant, comme nous l'avons déjà vu dans le cas du harcèlement au travail, ces attitudes sont rarement efficaces et risquent même de faire empirer la situation. Comme nous allons voir par la suite, être cohérentes avec nos émotions et nos désirs est le meilleur moyen de désamorcer une transgression de limites avant qu'elle ne puisse devenir dangereuse. Et faire de l'esprit tandis qu'à l'intérieur nous brûlons d'envie de nous mettre en colère et de dire à l'autre le fond de notre pensée, c'est être très incohérent. Tant que je dis en riant ou avec humour que je n'aime pas tel comportement, l'autre aura du mal à comprendre que je suis sérieuse et que c'est important pour moi.

Les autres « mais » concernent des points moins fondamentaux, mais non moins pratiques.

L'humour n'est pas universel, au contraire de ce que l'on pourrait penser. Vous pouvez donc trouver une répartie humoristique, sans qu'il en soit forcément de même pour votre vis-à-vis. L'autre pourrait croire que vous vous moquez de lui, ce qui mènera inévitablement à l'escalade de l'agression, même si ridiculiser votre agresseur n'était pas votre intention. Ou encore la chute est incompréhensible pour lui, ce qui ne changera rien à son comportement agressif.

Mais je vois surtout une tentation dangereuse dans l'humour. Dans certains cas, la motivation pour faire de l'humour face à une agression n'est pas de rire honnêtement avec l'autre, mais de rire de l'autre ou, au moins, de nous montrer souveraines en surenchérissant. Nous nous retrouvons dans un dynamisme d'escalade, cette fois-ci la question étant de savoir qui est le plus spirituel. Et une comparaison des forces, même au niveau de l'humour, ne nous intéresse jamais en autodéfense, car nous n'avons rien à prouver. Tout ce qui nous intéresse, c'est que cesse la situation dangereuse.

### **AVOUE QUE J'AI RAISON !**

Une autre manière très répandue de comparer nos forces avec un adversaire est de voir qui a les meilleurs arguments. Nous voyons des femmes qui demandent à leur agresseur pourquoi il fait ce qu'il fait – comme si elles pouvaient lui faire comprendre que ce n'est pas bien. D'autres ciblent leurs efforts sur la conviction par arguments – l'agresseur ne devrait pas faire telle ou telle chose, parce qu'il n'a pas le droit, cela ne se fait pas, qu'il risque d'aller en prison... Ou encore d'autres femmes ne se rendent même pas compte qu'elles se trouvent dans une situation potentiellement dangereuse, tellement elles sont occupées à discuter avec l'agresseur et à mesurer leurs arguments aux siens. En tout cas, argumenter me semble une perte de temps. Quelqu'un n'agresse pas les autres par manque d'information, et tous les arguments du monde ne suffiront pas à le faire changer d'avis. Nous investissons un temps fou dans l'éducation de ces adultes qui devraient déjà être éduqués et, une fois de plus (comme pour beaucoup de « tâches féminines »), c'est un travail pour lequel personne ne nous paie. Chaque discussion avec quelqu'un qui transgresse vos limites est une leçon gratuite que vous lui donnez. Je ne peux pas parler pour vous, mais, moi, j'ai d'autres choses à faire de mon temps. Par exemple poser d'une manière efficace mes limites avant qu'il ne soit trop tard.

Bien sûr, la tentation est de nouveau grande de nous montrer à la hauteur, imperturbable dans notre statut d'adulte civilisée, éloquente et quelque part souveraine par le pouvoir de la parole et de la raison. Or, dans l'autodéfense, l'objectif n'est absolument pas d'avoir raison (ou le dernier mot). N'oublions pas non plus qu'en discutant, il faut se concentrer sur ce que l'autre dit et sur ce que nous voulons dire, et nous n'avons donc plus toute notre attention sur la tâche prioritaire : nous sortir de là. Les arguments, c'est pour vos ami/e/s, mais pas pour des gens qui vous veulent du mal. Ou encore : avant et après une agression, vous pouvez discuter, pas pendant.

### **ŒIL POUR ŒIL, DENT POUR DENT**

Non, je ne vous donne pas des conseils religieux, au contraire – je voudrais vous avertir de ne surtout pas appliquer ce principe biblique à des situations d'autodéfense. Vous pouvez entendre ce principe de façon littérale : si quelqu'un me crève un œil, je taperai sur le sien, si mon agresseur me casse une dent, il verra bien – il aura aussi une dent cassée. Mais vous pouvez aussi le voir de manière métaphorique. Si quelqu'un vous appelle idiot, vous l'appellez salaud, si quelqu'un raconte une blague misogyne, vous en raconterez une, plus rigolote encore, qui se moque des hommes, si quelqu'un vous met la main aux fesses, vous lui mettez la vôtre – où ?

Le principe « œil pour œil » n'a rien à voir avec l'autodéfense. Il s'agit plutôt d'un vieux principe juridique : infliger à un coupable ce qu'il a lui-même fait subir à quelqu'un d'autre, avec l'idée que cela rétablira la justice et, par effet de dissuasion, préviendra des crimes futurs. La formule a été trouvée il y a longtemps, et nous avons pu constater depuis lors que cela ne marche pas : même la menace de la peine de mort ne dissuade pas suffisamment certaines personnes de commettre des crimes. Et, personnellement, je ne vois pas comment justice pourrait être faite en infligeant au

coupable la même souffrance que celle qu'il a lui-même causée. Comment mesurer, comment comparer la souffrance ? C'est un tout autre débat, qui sort du sujet de ce livre. Ce que je veux dire, c'est que l'autodéfense n'a rien à voir avec la justice ou la vengeance. Se venger est interdit par la loi de légitime défense ! Je vous conseille donc de ne pas vouloir rendre la justice de vos propres mains, même si cette idée a quelque chose de tentant. Gardez toujours en tête la vraie priorité : vous sortir de là, mettre un terme à la situation désagréable et/ou dangereuse, le plus rapidement possible.

Cela vaut pour la confrontation physique aussi bien que pour les situations d'agression verbale. Notre but n'est pas de faire à l'autre ce qu'il nous a fait – remarquez au passage que cette stratégie présente le grand inconvénient de nous imposer d'attendre les coups ou les insultes avant de pouvoir en rendre... L'agresseur ayant ses propres objectifs, l'imiter ne va pas nous permettre d'enrayer sa petite machine et, en plus, pour lui, cette stratégie est trop facilement prévisible et parable. C'est encore plus vrai pour des situations d'agression verbale ou sexuelle. J'entends souvent dire qu'un moyen imbattable contre les regards irrespectueux et déshabillants serait de regarder certaines parties du corps de l'agresseur avec insistance. Mais le regard ainsi rendu a de fortes chances de ne pas être interprété de la même façon par l'agresseur que par la victime, et encore moins s'il s'agit d'attouchements dérangeants...

La raison est qu'une agression n'a pas lieu dans le vide, qu'il y a toujours tout un système sociétal de normes, de valeurs et de mœurs qui permettent ou interdisent la transgression et qui font qu'agresseur et victime l'interprètent ou non comme une agression. Souvent, il s'agit d'une situation sociale inégale entre agresseur et victime, comme par exemple dans le cas du harcèlement sexuel au travail. Dans ce système, le renversement de l'agression dans l'autre sens ne peut pas fonctionner car le « miroir » n'est pas soutenu par le même système sociétal. Nous pouvons comprendre une blague sur les belles-mères méchantes, même quand nous ne la trouvons pas drôle, parce qu'il y a toute une imagerie partagée sur ce thème. Par contre, une blague sur un beau-père serait incompréhensible car ce même cadre de référence fait défaut. Une femme qui regarde avec insistance l'entrejambe d'un homme ne sera que rarement interprétée comme étant une harceleuse sexuelle, mais plutôt comme une nymphomane ou une prostituée. Il en sera de même pour une femme qui met la main aux fesses d'un homme, même si c'est en réaction à son tripotage. Nous l'avons déjà vu en ce qui concerne le travail : quand c'est une femme qui le fait, cela ne compte pas autant, pas de la même manière que quand c'est un homme !

### **VIENS ICI QUE JE TE MONTRE !**

Ce paragraphe sera très court, parce que je suis convaincue que vous allez me donner raison tout de suite : la provocation n'est pas une stratégie d'autodéfense, c'est une stratégie d'*escalade*. Il s'agit d'une invitation à comparer ses forces avec celles de l'agresseur et, franchement, cela ne devrait pas nous intéresser du tout. La provocation est la meilleure façon d'en venir aux mains avec quelqu'un, et, du moins selon ma compréhension de l'autodéfense, une bagarre évitée est une bagarre gagnée. Donc : on ne se moque pas de l'agresseur, on ne lui fait pas perdre la face, on n'adopte pas d'attitude de karatéka et on ne dit rien qu'il pourrait interpréter comme une provoc'. Difficile parfois, d'accord, mais c'est dans notre meilleur intérêt !

### **LES STRATÉGIES PEU EFFICACES :**

- Ignorer l'agression (Faire l'autruche).
- Humour (Rira bien qui rira en dernier).
- Argumenter (« Avoue que j'ai raison ! »).
- Se venger, faire la même chose (Œil pour œil, dent pour dent).
- Provocation (« Viens ici que je te montre ! »).

Bien sûr, rien n'est jamais parfait ou parfaitement inutile. L'une ou l'autre de ces stratégies peut réussir mais, pour les raisons citées, c'est peu probable ou trop risqué. S'il est conseillé de vous

abstenir de ces stratégies-là, que vous reste-t-il donc à faire pour votre sécurité ? Voici une liste des conduites possibles.

### **LA FUITE**

Ne pas se trouver là où frappe l'agresseur est la meilleure manière de ne pas recevoir de coups. Nous n'avons rien à prouver ! Savoir comment nous défendre ne veut pas dire que nous sommes obligées de le faire. La fuite n'entache pas notre honneur. Vous pouvez comprendre la stratégie de la fuite en un sens littéral, à savoir courir, vous éloigner, vous mettre physiquement en sécurité. Elle est particulièrement indiquée dans des cas d'agression psychopathologique (voir p. 68) et quand nous sommes en danger physique immédiat. Une petite condition quand même : s'enfuir, ce n'est pas courir sans savoir où aller, ni entamer un marathon avec un agresseur à vos trousses. La fuite physique n'a de sens que si vous connaissez un espace de sécurité, c'est-à-dire un endroit où il y a du monde (magasin, café, gare, maison de la voisine, commissariat de police, etc.), un endroit proche, que vous êtes sûre de pouvoir atteindre en courant avant que l'agresseur ne vous rattrape. Sinon, courir avec quelqu'un derrière vous que vous ne pouvez pas voir (ou que vous ne pouvez voir que si vous ne regardez pas le chemin) est risqué. Vous pourriez tomber et vous faire mal. Vous investissez toutes vos forces dans la fuite et serez affaiblie si la confrontation physique est nécessaire. Vous ne voyez pas ce que l'agresseur manigance. Donc : courir oui, mais seulement si vous êtes sûre d'arriver à temps.

Une deuxième manière de s'enfuir s'entend au sens figuré : refuser d'écouter ce qu'un agresseur nous raconte, éviter certains sujets qui mènent facilement au conflit, ne pas nous laisser entraîner dans une discussion malsaine et ainsi de suite. Dans le chapitre sur la défense verbale, p. 157, vous lirez plus de détails à ce sujet. Dans des situations où notre intégrité physique n'est pas directement menacée, nous confondons souvent la fuite avec la stratégie de l'autruche. Vous pouvez aisément faire la différence : si vous avez évité un conflit et que cela continue à vous turlupiner, il est fort probable que vous vous soyez conduite en autruche. Ce n'est que si la fuite a été une stratégie choisie, voulue, une parmi d'autres possibles, que vous aurez la conscience tranquille. Une vraie fuite est une fuite choisie. Avec un peu d'expérience, vous pourrez rapidement dire si une fuite est « vraie » dans telle ou telle situation.

### **L'INTERVENTION PARADOXALE**

Le principe de cette stratégie au nom compliqué est simple : toutes les situations d'interaction humaine, y compris les agressions, se fondent sur le sens que les acteurs/trices mettent dans leurs actions. Si quelqu'un fait ou dit quelque chose, c'est qu'il veut dire quelque chose par là. Pour ce qui est de la communication, la formule du linguiste et psychiatre Paul Watzlawick est bien connue : *il est impossible de ne pas communiquer*. Cela s'applique à toute interaction, pas seulement à la communication. Selon ce principe, il est donc strictement impossible de « ne rien faire » quand vous êtes agressée. Même si vous ne bougez pas, cela envoie quand même un message à l'agresseur, par exemple que vous êtes paralysée de panique, et cela peut l'encourager à continuer. Même en ne faisant « rien », votre attitude a quand même un impact sur l'interaction.

En fait, l'interaction humaine ne fonctionne que parce que tous les acteurs impliqués cherchent constamment et inconsciemment un sens à ce que l'autre fait ou dit. Si une personne refuse de produire du sens, l'interaction ne peut plus avancer. L'autre personne va chercher un sens qui n'existe pas, et cela la bloque et la déstabilise. Tout cela sonne bien abstrait et bien théorique, mais voici une application très pratique de ce principe, une histoire qui circule depuis un bon moment dans le monde de l'autodéfense : une femme pratiquant un art martial s'entraînait depuis longtemps pour obtenir une ceinture plus élevée. Une partie de l'examen consistait à se défendre contre des agresseurs armés d'un couteau. Elle s'entraînait régulièrement avec le même homme. Un soir, alors qu'elle rentrait chez elle après l'entraînement, elle se voit confrontée à un agresseur muni d'un couteau. Or, contrairement à son partenaire d'entraînement, l'agresseur est gaucher. Sans réfléchir, elle lui dit : « Mais... Tu as le

couteau dans la mauvaise main ! » Cela confond l'agresseur à tel point qu'il ne sait plus quoi faire et s'enfuit. Dans cet exemple, la femme a utilisé la stratégie de l'intervention paradoxale sans s'en apercevoir car, pour elle, sa réaction avait du sens (elle savait qu'elle ne savait se défendre que contre des droitiers). Mais l'agresseur ne sachant pas cela, s'est mis à chercher le sens de cette phrase énigmatique, en vain, et il a été bloqué dans son élan agressif.

En général, un agresseur a une certaine idée préconçue de la façon dont va se dérouler la situation d'agression. Si la victime ne se comporte pas comme prévu, l'agresseur n'a pas de plan B tout prêt et doit d'abord réfléchir pour pouvoir s'adapter à la nouvelle situation. C'est ce que l'on appelle l'effet de surprise. L'intervention paradoxale renforce cet effet de surprise car le comportement de la victime est non seulement inattendu, mais de plus n'a aucun sens ! Imaginez-vous un agresseur qui se casse la tête pour comprendre ce qui lui arrive... Un agresseur occupé à réfléchir est un agresseur inoffensif. Vous verrez dans le chapitre sur la défense verbale, p. 159, comment tirer consciemment avantage de cette stratégie.

### **FAIRE UN SCANDALE ET CHERCHER DE L'AIDE**

« Les gens sont lâches, ils ne se bougent plus aujourd'hui, surtout pas pour les autres », allez-vous me répondre. Certes, on entend de plus en plus d'histoires d'indifférence, renforcée par l'anonymat des grandes villes. Mais si vous écoutez mieux, vous entendrez toujours aussi les mêmes histoires de gens courageux qui courent après le voleur qui a arraché le sac de la vieille dame, de gens qui sauvent l'enfant de la noyade ou qui éteignent l'incendie chez les voisins dont ils ne connaissent même pas le nom. Les gens ne sont pas plus ou moins lâches qu'avant. L'anonymat des foules où personne ne connaît personne constitue cependant un obstacle pour recevoir de l'aide. C'est pourquoi chercher de l'aide est assez efficace, mais seulement si on sait comment faire.

Appeler « au secours ! » par exemple n'est pas une bonne idée, car les gens ne tourneront guère la tête. D'abord, on crie facilement au secours pour rigoler, et puis le secours à porter n'est pas dans leur intérêt. Par contre, « au feu ! » est un cri qui attire plus d'attention. Parce que c'est moins commun et parce que le feu concerne tout le monde : même des gens lâches et indifférents doivent au moins vérifier si ça brûle chez eux ou chez le voisin. Et le fait que des fenêtres s'ouvrent, que des gens regardent, peut déjà décourager des agresseurs, car, en général, on n'aime pas trop avoir du public quand on a des mauvaises intentions. Faire un scandale, appeler « au feu ! » à pleins poumons, siffler ou faire du bruit sont des stratégies qui vont attirer l'attention de l'entourage et qui peuvent déjà suffire pour mettre un terme à une situation dangereuse.

Si vous voulez faire plus que simplement attirer l'attention, il vous faut prendre l'initiative. Pensez à une situation typique : il y a eu un accident de voiture, des gens se rassemblent autour du lieu de l'accident, mais personne ne fait rien. Ce n'est pas par indifférence ou lâcheté, mais parce que tout le monde fait exactement la même chose : ils attendent que quelqu'un d'autre prenne l'initiative. Il suffit qu'une personne commence à intervenir, à appeler une ambulance, à donner les premiers secours, etc. pour que la majorité du groupe rassemblé fasse de même et propose son aide. Quand vous êtes agressée, il vous faut, vous aussi, prendre l'initiative. Adressez-vous non au groupe, mais à des personnes spécifiques : « Vous là avec la veste verte... » Cela attirera l'attention du groupe entier sur cette personne qui pourra difficilement se défilier sous cette pression. Vous pouvez ainsi indiquer plusieurs « volontaires ». Pour leur faciliter la tâche, donnez-leur des consignes concrètes et réalistes, sans leur laisser le choix : l'un peut appeler la police sur son téléphone portable, l'autre peut vous raccompagner à la maison, d'autres peuvent se mettre avec d'autres personnes devant vous pour barrer l'accès à l'agresseur ou peuvent aller parler avec l'agresseur pour le calmer. Tout dépend bien sûr de la situation, de l'aide dont vous avez besoin et des possibilités des témoins.

Une troisième façon de chercher de l'aide est de faire appel aux autorités. Il y a toute une série de lois et de réglementations qui sont censées nous protéger contre les différentes formes de violences.

La plus connue est le code pénal, qui punit les coups et blessures, les viols, les meurtres, les vols, etc. Le désavantage est qu'une agression ou une tentative d'agression doit déjà avoir eu lieu avant que l'on puisse faire appel à la loi. La police est, du moins en théorie, obligée de protéger les citoyen/ne/s en amont du crime ou de l'infraction. Je ne peux donner ici un récapitulatif de la situation légale en matière de violences dans tous les pays francophones. Mais je vous encourage à vous informer, de préférence avant que quelque chose ne vous soit arrivé, sur vos droits et sur les organisations qui peuvent vous aider pour les faire valoir (voir la liste d'adresses à la fin de ce livre, p. 230).

Une femme informée est une femme forte. C'est aussi une bonne idée d'apprendre par cœur les numéros d'urgence de votre pays et de les enregistrer sur vos téléphones portable et fixe. Et surtout : n'hésitez pas à exiger le respect de vos droits quand les autorités sont lentes à réagir. Il y a toujours un décalage entre les lois et leur application et, sans la pression des citoyen/ne/s, ce gouffre ne se comblera jamais. Donc : courage, entourez-vous de gens qui soutiennent vos démarches, et n'oubliez pas que personne ne le fera à votre place !

### **COMMENT TÉLÉPHONER À LA POLICE :**

« Rien de plus facile ! », allez-vous me dire, mais, dans le feu de l'action, on s'emmêle parfois les pinceaux. Voici donc une petite *check-list* :

- Tapez le numéro d'urgence – c'est encore mieux si vous l'avez déjà enregistré dans votre téléphone.

- Si vous tombez sur un message d'attente, surtout ne raccrochez pas car cela prolongera seulement votre attente.

- Quand on vous répond, expliquez d'abord au plus vite où vous êtes : l'adresse ou le lieu-dit, et toutes les indications qui aideront à vous retrouver, même si la connexion est interrompue par la suite. En général, la police connaît votre adresse quand vous appelez d'un téléphone fixe, mais deux précautions valent mieux qu'une. Et, quand vous appelez d'un portable, ne dites pas seulement « rue du Moulin », mais « rue du Moulin à Toulouse », car il y a sans doute beaucoup de rues du Moulin dans votre pays.

- Expliquez ce qui se passe, pourquoi vous appelez. Soyez directe et ne minimisez pas les faits, sinon, votre appel aura peu de priorité devant tous les autres que la police reçoit. Vous pouvez donner des détails : combien d'agresseurs, leur description, s'ils ont une arme...

- Si c'est le cas, indiquez combien de victimes il y a pour faciliter leur sauvetage.

- Demandez combien de temps la police mettra pour arriver. Ainsi, vous saurez combien de temps vous devrez vous débrouiller seule.

L'appel d'urgence est gratuit : vous pouvez aussi utiliser un téléphone public, un portable sans crédit, même sans carte SIM !

### **METTRE DE L'EAU SUR LE FEU**

Certaines personnes deviennent agressives parce qu'elles ne savent pas gérer leurs émotions et leurs frustrations. Souvent, derrière cette agression se cache une plaie. Vous pouvez arrêter l'agression en calmant l'agresseur, en mettant de l'eau sur le feu ou du baume sur la plaie – bref : en faisant de la *désescalade*. Il ne s'agit pas de faire preuve d'un esprit de sacrifice ! Si votre sécurité personnelle a la priorité, se taire, avaler sa fierté et donner à l'autre ce dont il a besoin est parfois le meilleur choix. Cela vous étonne peut-être car, l'autodéfense, n'est-ce pas poser ses limites et ne pas se laisser faire ? Donc pourquoi tout d'un coup tendre l'autre joue ?

La stratégie de la désescalade est uniquement indiquée pour des situations d'agression de frustration (voir p. 59). Une personne folle furieuse de frustrations accumulées ne se contrôle plus tout à fait. Quand c'est à nous que la moutarde monte au nez, nous sommes capables de nous comporter comme nous ne le ferions pas dans des circonstances normales : nous crions, utilisons des injures, cassons de la vaisselle, etc. Cela peut aller jusqu'à la violence physique, et souvent face à des innocent/e/s. Les

mêmes dynamiques influencent l'agresseur de frustration à qui nous avons affaire. Parce que la raison de l'agression est la frustration accumulée, la désescalade consiste à éviter d'en rajouter. S'enfuir, surtout métaphoriquement, serait une frustration de plus pour l'autre, car alors nous ne l'écoutons même pas. Et poser une limite est un obstacle, encore une frustration en plus. Ces deux stratégies vont donc mettre de l'huile sur le feu et sont à éviter dans ce genre de situation si vous tenez à votre sécurité.

Par contre, la désescalade est tout ce qui peut diminuer la frustration de l'agresseur. Déjà l'écouter peut suffire, aujourd'hui où les gens n'ont jamais le temps de s'asseoir pour parler ensemble. Donner du temps, écouter, comprendre, c'est la base d'une bonne désescalade, et le reste dépendra de la raison de la frustration de l'agresseur. Il faut donc écouter attentivement pour pouvoir réagir à ces indices et pour observer si la désescalade fonctionne. Comment y arriver, c'est ce qui sera expliqué à la page 161. Sinon, vous pouvez toujours choisir une autre stratégie.

Pratiquer la désescalade ne veut d'ailleurs pas dire s'écraser complètement. C'est une attitude que vous choisissez consciemment dans des situations très précises afin de calmer les émotions débordantes. Cela ne vous empêche pas, plus tard, quand les vagues se seront calmées, de parler avec votre agresseur, surtout quand vous avez affaire à lui régulièrement. Vous pouvez dire par exemple : « Je comprends qu'on puisse s'emporter sous l'émotion, et vraiment, tu as eu plein de raisons pour te fâcher. Cependant, je voudrais qu'à l'avenir, tu me dises tes critiques calmement et qu'on cherche ensemble une solution avant que tu n'explores. » Certaines personnes ont un problème structurel pour gérer leurs émotions, et elles devraient chercher une aide professionnelle. D'autres peuvent simplement prendre conscience que leurs explosions brusques de colère sont blessantes et peuvent détruire des liens importants.

### **PAS AVEC MOI !**

La dernière stratégie qui nous reste à discuter est celle de la confrontation. C'est un mot qui évoque immédiatement des images de bagarre, d'agressivité, de bras de fer. L'expression ne signifie pourtant rien d'autre que faire face au conflit, ne pas l'éviter. Dans le contexte de l'autodéfense, la confrontation désigne tout ce qui nous permet de poser nos limites, tout ce qui fait que nous ne nous laissons pas faire. Pour la plupart des femmes, c'est la stratégie qui présentera le plus de difficultés en raison de leur éducation et de leur socialisation. Parce que l'on a tellement peu l'habitude qu'une femme pose ses limites, les autres risquent de nous qualifier d'agressives quand nous ne nous laissons pas faire face à une transgression. Mais ne tombez pas dans le panneau ! La confrontation n'a rien à voir avec l'agressivité. Elle est un signe de respect de soi, de confiance en soi et de détermination, et je trouve qu'elle va bien aux femmes.

Poser une limite à quelqu'un veut d'ailleurs dire autre chose que l'engueuler ou frapper du poing sur la table. La confrontation fonctionne toujours suivant le même schéma : tout d'abord, nous nous protégeons, nous évitons des dégâts supplémentaires. Par exemple, si nous nous retrouvons dans une dispute avec un proche qui commence à serrer nerveusement dans ses poings un objet qui traîne là par hasard, nous pouvons lui enlever cet objet des mains avant de lui répondre. Cela permettra d'éviter qu'il le casse, le jette ou l'utilise dans une éventuelle agression physique. Ou si nous sommes au cinéma et que l'inconnu du siège d'à côté commence à caresser notre cuisse dans le noir, nous pouvons enlever sa main de notre cuisse avant ou pendant que nous lui disons notre opinion. Ce serait désagréable de lui parler tandis qu'il garde sa main sur notre cuisse. Quand nous nous sommes suffisamment protégées, nous passons à la confrontation proprement dite. Nous posons nos limites verbalement, non verbalement et, si nécessaire, physiquement, de manière claire et cohérente. Vous lirez encore beaucoup sur la confrontation dans les chapitres sur l'autodéfense verbale – p. 163 – et physique, p. 173.

### **MON PALMARÈS DES STRATÉGIES EFFICACES :**

- La fuite (ne pas être là où l'autre frappe).
- L'intervention paradoxale (surprendre par le non-sens).
- Faire un scandale (attirer l'attention d'autrui).
- Demander de l'aide.
- La désescalade (mettre de l'eau sur le feu).
- La confrontation (ne pas se laisser faire).

Maintenant, vous savez ce qu'est l'autodéfense et sur quelles stratégies elle s'appuie principalement. Dans le chapitre suivant, nous nous intéressons de plus près à ce contre quoi l'autodéfense peut être utilisée : la violence.

## 2. CONNAÎTRE L'ENNEMI

Pour mieux combattre un ennemi, il faut bien le connaître. Et, pour l'autodéfense féministe, l'ennemi est la violence envers les femmes. Savoir quels types de violences touchent les femmes, dans quelles circonstances, nous permet de mieux les prévenir et de mieux prendre soin de nous. Pourtant, malgré trente ans de recherches, analyses et campagnes féministes, les violences faites aux femmes restent un phénomène méconnu. La plupart des femmes pensent toujours que ce qu'il y a de plus dangereux pour elles est de sortir seules dans la rue quand il n'y a personne et quand il fait noir. Or, contrairement aux idées reçues, les violences se déroulent le plus souvent dans des endroits où nous avons pris l'habitude de nous sentir en sécurité : à la maison, au sein de la famille et du couple.

### QU'EST-CE QUE LA VIOLENCE ?

Qu'est-ce donc que la violence ? C'est un peu comme l'amour : un mot que tout le monde utilise sans savoir exactement ce que c'est, sans pouvoir le définir. En général, ce sont ceux qui ont le pouvoir qui décident ce qui constitue de la violence et ce qui n'en constitue pas. Dans notre société, où la notion de violence est très influencée par la logique juridique, la violence physique nous semble la seule vraie violence digne de ce nom. Et encore, on distingue entre la violence physique dite « légitime » (la violence que la police utilise pour « gérer » une manifestation ou pour expulser un/e réfugié/e par exemple) et la violence physique « illégitime » (celle utilisée par des citoyen/ne/s contre des citoyen/ne/s). De même, les « bons pères de famille » ont longtemps eu le monopole de la violence légitime dans la sphère domestique, et il a fallu attendre longtemps avant que la justice ne reconnaisse la violence sexuelle contre les femmes et les enfants comme un acte illégitime de violence physique interpersonnelle et non comme une infraction d'un homme sur la propriété (ou l'honneur) d'un autre homme. Il a fallu aussi attendre très longtemps pour que d'autres formes de violences soient saisies par le droit, par exemple jusqu'à très récemment pour la notion de violence morale dans les cas de harcèlement. C'est pour cela que les victimes de ces formes « nouvelles » de violences ont du mal à être prises au sérieux. Les mentalités évoluent encore plus lentement que les lois...

Ce sont les mouvements des femmes qui, à partir des années 1970, ont mis le doigt sur la plaie des violences faites aux femmes. Les féministes ont dénoncé la violence masculine en montrant que, dans ses formes physiques, sexuelles et psychologiques, elle s'exerçait surtout dans le cadre familial. Elles ont proposé à partir de là une nouvelle notion de violence, qui prenait comme point de départ le *ressenti* de la victime : *la violence, c'est ce qui fait mal et qui va contre la volonté de la victime*.

Par leurs mobilisations, elles ont réussi à influencer le monde politique et académique. Aujourd'hui par exemple, les Nations unies définissent les violences faites aux femmes comme « tous actes de violence dirigés contre le sexe féminin, et causant ou pouvant causer aux femmes un préjudice ou des souffrances physiques, sexuelles ou psychologiques, y compris la menace de tels actes, la contrainte ou la privation arbitraire de liberté, que ce soit dans la vie publique ou dans la vie privée [note](#) ». Ici, ce qui compte, ce sont les conséquences négatives des actes commis, quelle que soit l'intention de l'agresseur. Cette définition permet de prendre en compte tous les actes de violence, y compris sexuelle et psychologique.

### LES 1 000 VISAGES DE LA VIOLENCE

De façon générale, on distingue les violences auto-infligées (anorexie, boulimie, automutilation, suicide), les violences interpersonnelles et les violences collectives ou structurelles [note](#). Dans le domaine de l'autodéfense, c'est évidemment la violence interpersonnelle qui nous intéresse au premier chef. Bien sûr, les violences auto-infligées sont aussi graves, mais l'autodéfense n'est pas la bonne arme pour lutter contre elles, car leur solution dépend d'une amélioration générale du bien-être mental et social de tous et toutes. Il en va de même pour la violence structurelle : nous ne pouvons malheureusement pas taper individuellement sur les doigts du système – pour cela, il faut l'action

collective.

La violence interpersonnelle peut prendre différentes formes :

– **Violence psychologique ou morale** : les sarcasmes, railleries, humiliations, menaces, le fait de nier le libre-arbitre de l'autre ou ses perceptions, l'isolement, l'intimidation, le mépris, etc. font partie de ce type de violences. Ce genre de comportement est une attaque visant l'identité et la confiance en soi de la victime. Il est d'autant plus destructeur qu'il est plus persistant, et qu'il renforce et perpétue certains stéréotypes, notamment de genre.

– **Violence physique** : pousser, bousculer, tirer les cheveux, frapper avec un objet, gifler, donner des coups de poing ou de pied, brûler, mordre, étrangler, agresser avec une arme... La mutilation génitale est également une forme de violence physique (et sexuelle), ainsi que toute torture. La négligence tombe également dans cette catégorie et comprend les actes d'omission de soins (alimentaires, hygiéniques, médicaux, etc.) et d'assistance dont une personne dépendante a besoin.

– **Violence sexuelle** englobe toute activité sexuelle ou à connotation sexuelle non consensuelle. Cela comprend, entre autres, les plaisanteries sexuelles non consensuelles, les regards concupiscent, les appels téléphoniques injurieux, l'exhibitionnisme, les propositions sexuelles malvenues, l'obligation de regarder de la pornographie ou d'y participer, les attouchements non désirés, les rapports sexuels sous contrainte (que ce soit dans le mariage, par un membre de la famille ou un ami, par un inconnu ou comme arme de guerre dans un conflit armé), l'inceste, les actes sexuels jugés pénibles ou humiliants, l'inspection de virginité, les grossesses forcées, l'avortement forcé, la négation du droit d'utiliser la contraception ou de se protéger contre les maladies sexuellement transmissibles, le mariage forcé et/ou précoce, la prostitution forcée et la traite des êtres humains et toute autre forme d'exploitation sexuelle. La violence sexuelle ainsi comprise apparaît avant tout comme une *démonstration de pouvoir via la sexualité* et non comme l'expression d'un désir sexuel ou d'une pulsion naturelle irrésistible. C'est pourquoi on emploie parfois aussi l'expression de « violence sexualisée ».

– **Violence économique** : on parle de violence économique lorsque l'agresseur exerce un contrôle inéquitable sur des ressources communes ou sur les ressources individuelles de la victime, par exemple par le contrôle de l'accès à l'argent du ménage, par le fait d'empêcher la victime de prendre un emploi ou de parfaire son éducation, ou de nier ses droits sur les biens. Ce type de violence inclut aussi l'exploitation financière ou matérielle des personnes âgées.

– **Violence spirituelle** : on entend par là tout comportement qui stigmatise les croyances culturelles ou religieuses d'une personne en les ridiculisant, en les pénalisant ou en forçant la personne à adhérer à un système différent. Mais le terme s'applique aussi aux pratiques coercitives exercées ou justifiées dans un cadre religieux.

Je suis sûre que chaque lectrice peut retrouver dans ces listes au moins une ou deux formes de violence qu'elle a déjà vécues (les lecteurs aussi). Il y a, bien sûr et heureusement, des différences entre les violences ponctuelles qui laissent peu de traces à long terme, et les grandes violences qui impactent toute la vie de la victime et qui durent des années. Mais ce n'est pas parce qu'une violence n'est pas extrême, juste gênante, qu'il faut se laisser faire. Surtout ne pas se dire : « Ça pourrait être pire », car c'est un argument qui affaiblit notre capacité d'agir et de nous protéger. Chaque violence, si petite qu'elle paraisse, est une violence de trop, et nous avons le droit de nous défendre. Si nous le voulons, quand nous le voulons.

On peut aussi distinguer des formes de violence selon leur impact sur la victime :

- **Violence physique** : toute agression qui entraîne douleur, maladie, incapacité, blessure ou mort.
- **Violence sociale** : toute agression qui dégrade ou restreint l'étendue de nos relations, de nos ressources de coopération et de solidarité.
- **Violence spirituelle** : toute agression qui nuit à notre joie de vivre et à notre estime de soi, qui

entrave la réalisation de soi.

- **Violence intellectuelle** : toute agression qui empêche ou limite l'apprentissage ou l'utilisation du savoir et l'échange libre d'idées.

- **Violence émotionnelle** : toute agression qui utilise ou manipule les émotions de la victime afin de l'empêcher de se détendre et de se ressourcer, réduisant ainsi sa capacité de réaction face à des pressions extérieures.

### LE COÛT DE LA VIOLENCE

Bien sûr, toute cette violence coûte cher, non seulement aux victimes individuelles, mais aussi à la société : les soins en urgences, les soins médicaux et psychosociaux à long terme pour les victimes, leur moindre productivité, leurs absences au travail pour congé de maladie, les frais d'intervention de la police, les procès, l'incarcération des auteurs... Pour donner un ordre d'idée, on estime en Espagne que la violence conjugale coûte 2 357 millions d'euros par an pour la seule région d'Andalousie, qui compte 8 millions d'habitants (soit 0,9 % du PIB ou 113 euros par habitant/e). Au Canada, les coûts économiques de la violence conjugale faite aux femmes sont estimés à 4,2 milliards de dollars canadiens par an<sup>note</sup>.

Mais celles et ceux qui paient le plus cher, ce sont bien sûr les victimes directes, et parfois aussi les témoins de la violence. Les séquelles peuvent persister longtemps après que la violence a pris fin, et une même personne cumule parfois le poids de plusieurs histoires de violences.

On peut distinguer les conséquences des violences en cinq catégories pour les victimes :

- Conséquences **physiques** : bleus, traumatismes abdominaux ou thoraciques, fractures, lacérations et ulcérations, lésions oculaires, invalidité, syndromes de douleur chronique, syndrome du côlon irritable<sup>note</sup>, fibromyalgie<sup>note</sup>, troubles gastro-intestinaux, fonctions physiques diminuées.

- Conséquences **sexuelles et reproductives** : troubles gynécologiques, endométrites<sup>note</sup>, infertilité, dysfonction sexuelle, maladies sexuellement transmissibles, grossesses non désirées, grossesses à complication/fausses couches, avortement dans des conditions insalubres.

- Conséquences **psychologiques et comportementales** : sentiments de honte et de culpabilité, mauvaise estime de soi, manque de conscience des limites et de sens du soi, dépression et angoisse, phobies et troubles paniques, troubles du sommeil et de l'alimentation, inactivité physique, syndrome de stress post-traumatique<sup>note</sup>, troubles psychosomatiques, alcoolisme, tabagisme et toxicomanie, comportement suicidaire et automutilation, comportement sexuel à risque.

- Conséquences **sociales** : imposition du silence, exclusion sociale, culpabilisation, victimisation secondaire<sup>note</sup>, appauvrissement, diminution de la participation citoyenne.

- Conséquences **mortelles** : homicide, mortalité maternelle, mortalité liée au sida, suicide.

Tout cela pour vous faire comprendre que l'option « se laisser faire » a de fortes chances d'avoir des conséquences pires que de prendre le risque de résister. Il vaut toujours la peine de se défendre.

### LES CHIFFRES DE LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES

Des nombreuses études<sup>note</sup> ont montré que les violences faites aux femmes ont surtout lieu au sein de la famille, sous la forme de violences commises par les parents, les frères et sœurs, le partenaire, les enfants ou d'autres membres de la famille. Pour le reste des violences, la plupart des auteurs sont connus des femmes victimes (collègues de travail, amis, voisins, etc.).

La violence est un phénomène général, qui concerne tout le monde, femmes et hommes confondus. Mais, en regardant les choses de plus près, on s'aperçoit que les violences diffèrent selon le genre des personnes considérées, et ce sur trois points très importants :

- les hommes sont plus souvent victimes de violences physiques, mais moins souvent de violences sexuelles ;

- les femmes sont le plus souvent victimes de violences à l'intérieur de leur contexte familial ou de couple ;

– les auteurs de violences sont surtout des hommes.

Souvent, les violences faites aux femmes ne sont pas prises au sérieux faute d'information, par méconnaissance des chiffres. Comme je voudrais que vous preniez le sujet au sérieux, voici donc quelques chiffres, et sans doute plus qu'il ne vous en faut ! Désolée de vous infliger toutes ces choses pas très joyeuses. Une fois passé ce mauvais moment, nous pourrions parler de quoi faire et comment. Un peu de patience...

Ces chiffres sont à prendre avec prudence parce qu'il est impossible d'avoir des données exactes : même dans des enquêtes anonymes, des femmes ont honte d'avouer ce qui leur est arrivé, et il est fréquent de refouler des événements violents... Je cite ici quelques études menées dans des pays francophones. Cela vous donnera les grandes tendances de ce qui est dangereux pour les femmes. Vous allez voir qu'en la matière, il y a pas mal d'idées reçues dont il faut se débarrasser.

Commençons par le pire. Les femmes constituent entre 30 et 40 % des victimes d'homicide en Europe. Il faut savoir qu'elles ne sont que très rarement assassinées lors d'un hold-up qui tourne mal, ou pour les mobiles que nous voyons dans les polars : intrigues politiques, criminalité organisée, disparition de témoins dangereux... En réalité, dans deux cas sur trois, l'agresseur est un partenaire ou ex-partenaire qui tue la victime après une longue période de violences au sein du couple.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les violences physiques et sexuelles ne touchent pas une petite minorité de femmes. C'est tout le contraire : peu de femmes sont à l'abri. En Belgique, par exemple, on estime que seul un tiers des femmes a pu vivre sa vie sans subir aucune violence physique ou sexuelle. En France, 1,5 million de femmes par an vivent des violences physiques ou sexuelles graves.

Les violences qui touchent les femmes ne se déroulent pas principalement dans les caves ou les parkings mais dans la sphère familiale et intime : 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.

Il n'y a pas de période de vie sans violence. Elle peut commencer très tôt, dans la petite enfance, et elle peut prendre des formes graves à chaque âge. Néanmoins, on constate que les violences physiques et sexuelles sont plus fréquentes entre 15 et 35 ans. Outre l'âge, être divorcée ou séparée, être issue de l'immigration, avoir une vie sexuelle diversifiée et/ou pas strictement hétérosexuelle, tout cela apparaît comme des facteurs de risque. Une partie de cette plus grande vulnérabilité est sans doute liée aux discriminations multiples et à leurs effets. Dans tous les cas, taire la violence vécue ajoute au risque de revictimisation.

## **VIOLENCE PHYSIQUE**

Les coups sont encore aujourd'hui un moyen utilisé par certains parents pour discipliner leurs enfants. C'est pourquoi une grande partie des violences physiques vécues au cours de la vie se concentre sur l'enfance et l'adolescence, ce qui n'empêche pas que beaucoup de femmes vivent des violences physiques graves au cours de leur vie adulte. En France, cela concerne 17 % des femmes adultes, la tranche d'âge avec le plus haut risque se trouvant entre 35 et 44 ans. Là encore, la moitié des auteurs de violences physiques sont les partenaires et ex-partenaires, un quart des membres de la famille et un quart des inconnus ; la majorité sont des hommes.

Les violences physiques les plus fréquentes sont des coups (gifles, coups de poing ou avec objet), des bousculades et le fait d'être jetée contre des murs ou des meubles. En Belgique, deux tiers des femmes qui subissent des violences physiques en sont victimes pendant plusieurs années.

## **VIOLENCE SEXUELLE**

La violence sexuelle se manifeste le plus souvent conjuguée à d'autres formes de violences, surtout verbale et physique. Une femme sur cinq a vécu une forme de violence sexuelle grave au moins une fois dans sa vie. Cependant, seule une petite partie des victimes signale les faits à la police : ainsi, la police suisse reçoit 7 plaintes pour viol par tranche de 100 000 habitant/e/s, la France 17 et la

Belgique 26 par an. Au Canada, 3 % des femmes sont victimes d'une agression sexuelle par an. Les formes les plus fréquentes sont les attouchements, l'exhibitionnisme, le viol, la masturbation ou la fellation forcées.

La violence sexuelle peut se produire dans tous les contextes, mais la catégorie d'auteurs qui utilisent le plus souvent des formes graves de violence sexuelle sont les partenaires.

La violence sexuelle commence souvent déjà dans l'enfance, et, plus souvent encore, dans l'adolescence. Ainsi, 20 % de jeunes femmes à Genève entre 16 et 17 ans ont déjà vécu une agression sexuelle. Autre période à risque : entre 35 et 44 ans. Les formes les plus graves de violence sexuelle sont d'ailleurs celles qui durent le plus longtemps.

### **VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE**

Les données sur cette forme de violence sont très limitées, sans doute parce que c'est une forme de violence omniprésente. Je suis convaincue qu'il ne se trouve pas une femme qui n'a jamais été insultée, regardée avec insistance, suivie dans la rue, mise sous pression affective...

Il existe plus d'informations sur le harcèlement au travail et dans la sphère privée. Le harcèlement peut se définir comme la poursuite obsessionnelle d'une personne contre sa volonté : coups de téléphone insistants, messages, cadeaux, invitations, et, bientôt, critiques, reproches et humiliations... Les harceleurs suivent et espionnent souvent leur victime, l'attendent devant leur domicile ou lieu de travail. La victime se sent contrôlée et en insécurité constante. La menace est d'autant plus grande que, dans la majeure partie des cas, le harceleur est un ex-partenaire de la victime et qu'il a déjà eu recours à de la violence physique ou sexuelle durant leur relation. La victime sait donc que ces menaces ne sont pas des paroles en l'air. Le harcèlement par un ex-conjoint a aussi été reconnu comme principal facteur de risque d'homicide.

Au Canada, 11 % des femmes se voient confrontées au harcèlement sur une période de cinq ans. Dans 80 % des cas, le harceleur était un homme, dans la moitié des cas un partenaire ou ex-partenaire.

### **VIOLENCES CONJUGALES**

Vous l'avez déjà remarqué : j'ai souvent cité les partenaires et ex-partenaires constituant un groupe d'agresseurs important. Et effectivement, statistiquement, vous courez plus de risques d'être battue par votre partenaire entre vos quatre murs que d'être tabassée dans un parking souterrain par un inconnu. La « violence conjugale », comme on appelle timidement cette violence délibérée et destructrice – « conjugale », un peu comme si elle faisait partie d'une relation amoureuse normale –, est aujourd'hui le point focal des attentions en matière de prévention des violences faites aux femmes. Elle est la principale cause de mort ou d'atteinte à la santé des femmes entre 16 et 44 ans, devant le cancer ou les accidents de la route. En France, 12 % des femmes sont chaque année victimes de violences conjugales graves et très graves et un tiers vivent des violences psychologiques. Au cours de la vie, un cinquième des femmes en Belgique et en Suisse vit dans une relation violente. Et encore ces chiffres ne tiennent pas compte des formes les plus fréquentes de violence conjugale : la jalousie et les comportements de contrôle, le refus de communication et la dévalorisation du partenaire.

Une séparation ne signifie pas toujours la fin des violences, mais peut, au contraire, en aggraver encore certaines formes. Une femme qui a déjà vécu une relation violente encourt plus de risques de se retrouver à nouveau dans une situation similaire avec le partenaire suivant. Par ailleurs, la violence conjugale n'existe pas uniquement chez les couples cohabitants, mais peut déjà se manifester chez les jeunes dans leurs premières relations amoureuses. Elle existe dans toutes les couches sociales et toutes les cultures. Elle n'épargne pas non plus les couples gays et lesbiens qui sont touchés aussi souvent que les couples hétérosexuels.

La violence conjugale est une violence asymétrique. Une simple dispute de couple ne constitue pas de la violence conjugale. Le partenaire violent a pour objectif d'accroître son pouvoir sur la victime par une emprise et un contrôle complets de ses actions, voire de ses pensées. Il isole souvent la

victime pour diminuer ses ressources et ses possibilités de résistance.

La violence conjugale suit un cercle vicieux, un scénario classique qui se répète et s'accroît avec le temps :

– **Phase de construction de tension** : le partenaire violent fait savoir verbalement ou non verbalement à la victime qu'elle ne correspond pas à ses attentes et besoins, et qu'elle court un danger. La victime s'attache à apaiser cette tension par la soumission, apeurée à la fois par l'imprévisibilité de son partenaire et par la fatalité de l'agression, ce qui renforce encore l'agressivité du partenaire.

– **Phase d'explosion** : les tensions s'aggravent en une explosion agressive qui disperse la tension et qui mène le couple à la phase suivante.

– **Phase d'accalmie et de justification** : après l'explosion, le partenaire violent est calmé, son énergie apaisée. La victime sort de son état de peur et de paralysie et redevient active, soit pour neutraliser les conséquences négatives de la violence, soit pour prévenir de futures explosions. La victime demeure ambivalente face à son agresseur, qui cherche de son côté à minimiser ses actes en les justifiant, en niant ou en minimisant l'agression et en culpabilisant encore la victime. Cette rationalisation de la violence donne cependant à la victime l'impression qu'une amélioration de la situation est en son pouvoir.

– **Phase « lune de miel »** : pour ne pas perdre sa partenaire, le partenaire violent tente de faire oublier son agression par un comportement attentif, voire par des supplications. Ceci fait croire à la victime que son partenaire n'est pas vraiment violent, mais quelqu'un d'attentionné, que la violence l'a submergé malgré lui et que cela ne se reproduira plus.

Ces phases peuvent durer très longtemps au début, mais se raccourcissent avec le temps, surtout la phase « lune de miel ». Il est difficile pour la victime de comprendre que la violence est ancrée de manière structurelle dans le couple et ne constitue pas uniquement des incidents isolés.

Quand nous achetons une voiture, nous l'essayons d'abord, nous faisons des comparaisons de voitures pour être sûr de ne pas nous tromper. Quand nous nous mettons en couple avec quelqu'un, nous ne testons pas notre partenaire potentiel/le – pourtant, ça me semble un engagement beaucoup plus important que l'achat d'une voiture. Mais alors, comment choisir nos partenaires ? Vous pouvez observer les candidats pour voir s'ils respectent les autres femmes, observer comment ils parlent des femmes en général, ce qu'ils pensent être une vraie femme. Vous pouvez aussi examiner leur respect des gays et lesbiennes, des étrangers/e/s, des personnes handicapées... Car si votre candidat/e ne respecte pas les autres femmes, pourquoi vous respecterait-il/elle ? Si votre candidat/e n'accepte pas la différence, vous laissera-t-il/elle la liberté d'être vous-même ?

## **AU TRAVAIL**

Une autre partie importante des violences est commise sur le lieu de travail. Au Canada, 17 % des faits violents ont lieu au travail, dont deux tiers sous forme d'agressions physiques et un quart, d'agressions sexuelles. Dans la majorité des cas, la victime connaît l'agresseur (des collègues, des supérieurs hiérarchiques ou des clients/e/s). En France, chaque année, 9 % des femmes sont insultées au travail, 4 % sont victimes de harcèlement moral, 2 % d'agressions sexuelles et 1 % de violences physiques. En Belgique, 11,5 % de la population se déclarent victimes de harcèlement au travail, 8 % de harcèlement sexuel et 3,5 % de violences physiques. Les groupes à risque sont les jeunes femmes, les femmes avec un statut précaire et exerçant des métiers en contact avec le public.

## **DANS L'ESPACE PUBLIC**

Curieusement, c'est au sujet des violences dans l'espace public que j'ai trouvé le moins d'informations disponibles. Pourtant, c'est la rue, la voiture et les transports en commun qui sont censés être les lieux les plus dangereux pour nous les femmes... L'étude nationale française sur les violences envers les femmes nous fournit cependant quelques indices. Allez hop, les filles, encore

quelques chiffres que je vous balance, et puis c'est fini, promis. Sur un an, 19 % des Françaises ont vécu des violences dans l'espace public. Les formes les plus fréquentes sont les insultes, le fait d'être suivies et l'exhibitionnisme. Deux pour cent ont été victimes d'attouchements. Le vol avec violences, les coups et blessures, les agressions armées et le viol y sont relativement rares. La plupart du temps, les agresseurs sont des hommes, surtout pour les agressions à connotation sexuelle. Un tiers des agresseurs sont des adolescents, trois quarts sont des inconnus.

### **MAIS POURQUOI FONT-ILS ÇA ?**

Régulièrement, les participantes à mes cours me demandent pourquoi certaines personnes utilisent la violence, et d'autres pas. En général, ma réponse est que cela n'a aucune importance, parce que je ne veux pas renforcer ce regrettable réflexe féminin qui consiste à toujours essayer de comprendre l'autre. Développer de l'empathie pour un agresseur, c'est freiner nos capacités d'autodéfense. Nous n'avons pas besoin de connaître les traumas d'enfance, le taux hormonal, l'éducation machiste ou les mauvaises intentions tout court d'un agresseur pour pouvoir le mettre hors d'état de nuire. Il suffit de savoir que nous nous sentons agressées pour entamer une défense, et les raisons d'être de cette agression ne nous concernent pas. Une agression est une agression...

### **LES THÉORIES DE LA VIOLENCE EN 10 LEÇONS**

Mais ici, vous avez un livre devant vous, et vous avez sans doute le droit d'exiger quelque chose de plus détaillé que cette réponse pragmatique. Nombreux sont les scientifiques, psychologues, anthropologues et sociologues qui ont essayé de faire entrer les phénomènes de la violence dans leurs petites moulinettes théoriques, avec un succès en général assez limité. Si cela vous intéresse, vous pouvez lire ci-dessous un petit résumé *ultra-simplifié* de ces théories, ainsi que leurs plus grandes failles. Sinon, passez directement à la page 58.

#### **Théories sociobiologiques**

Les théories sociobiologiques partent de l'hypothèse d'un instinct agressif inné et héréditaire (distribution du territoire, défense de la descendance, formation d'une hiérarchie sociale) par un processus de sélection naturelle qui sert à la survie de l'espèce. Les pulsions agressives naissent, selon cette théorie, d'une source interne dont elles nécessitent périodiquement la manifestation ou la décharge afin, en quelque sorte, de réduire la pression (théorie dite « de la chaudière à vapeur »). En suivant cette logique, on comprend certes que les hommes s'attaquent à leurs concurrents, à d'autres hommes, mais on voit mal ce qui peut expliquer leurs violences envers les femmes. En outre, si la reproduction de l'espèce est l'explication fondamentale, et puisque les femmes mettent en péril la survie de leur progéniture en vivant avec un homme violent, ne devraient-elles pas avoir une sorte de pulsion naturelle à les éviter ?

#### **Théories psychanalytiques**

Les théories psychanalytiques de la violence sont fondées sur l'idée de la présence en l'être humain de deux pulsions antagonistes : eros et thanatos. L'agression serait une expression vers l'extérieur de thanatos, la pulsion de la mort, mêlée à l'énergie pulsionnelle de la libido. Les tabous sociaux mèneraient à une intériorisation des tendances agressives dans la conscience. Des psychanalystes récents minimisent le rôle de la pulsion de mort et expliquent l'agression par la manifestation d'une énergie motrice innée, analogue à l'énergie sexuelle de la libido ou comme un phénomène sociopsychologique dû à l'influence prégnante de personnes-référents et de certains événements de la petite enfance. Ceci dit, on peut faire valoir que les êtres humains sont capables de réactions variables, différenciées et relativement indépendantes des pulsions instinctives, et que toutes les violences ne se laissent pas ramener à des traumatismes de l'enfance.

#### **Théories pathologiques**

Une troisième théorie prétend que la violence naît, pour diverses raisons, d'un dysfonctionnement neurologique qui mène à une « perte de contrôle épisodique ». Mais, en ce cas, la violence devrait se

manifester dans n'importe quel contexte. Nous avons pourtant vu qu'elle touche hommes et femmes différemment et qu'elle varie en fonction du contexte, de l'âge et de bien d'autres facteurs. En outre, bizarrement, comme nous l'avons vu, beaucoup de personnes violentes semblent pouvoir maîtriser leur agression dès qu'il y a des témoins.

### **Théories de l'agression de frustration**

Pour ces théories, l'agression, c'est fondamentalement une insatisfaction ou une frustration qui explique l'agression, alors comprise comme une attaque sur la source de la frustration, avec l'objectif de l'éradiquer. La réalisation de l'acte agressif engendre une satisfaction, ce qui permet à l'activité interrompue par l'agression de reprendre son cours. Plus la frustration est forte, plus la réaction agressive sera intense, et souvent spontanée. Mais on peut objecter que toute frustration ne mène pas à un comportement agressif et, inversement, toute agression ne naît pas d'une frustration. Nous avons vu que ce n'était pas le cas par exemple de l'agression calculée et ciblée.

### **Théories de l'apprentissage**

Les théories de l'apprentissage partent de l'hypothèse que le comportement agressif, comme tout comportement social, est une habitude acquise, soit par la reproduction de comportements agressifs observés chez les autres (*apprentissage de modèle*), soit par un comportement agressif que l'on adopte définitivement après l'avoir essayé avec succès (*apprentissage par renforcement*). Le mécanisme d'apprentissage est renforcé si l'agression est récompensée d'une manière ou d'une autre, et si elle est socialement acceptée ou moralement justifiée. On comprend alors comment un comportement agressif peut se transmettre de génération en génération. Des enfants issus de familles où l'on utilise de la violence l'utiliseraient à l'âge adulte parce qu'ils la considèrent comme « normale ». Mais il faut aussi remarquer que ces « modèles de rôles » ne sont pas toujours suivis. Il n'est pas rare que des gens ayant vécu de la violence dans leur famille d'origine prennent de la distance par rapport à ce genre de comportement, voire qu'ils développent une « carrière de victime », c'est-à-dire qu'ils se retrouvent dans la position de la victime à des moments successifs de leur vie, même dans des contextes différents (à la maison, au travail, dans la rue). Il n'y a pas de fatalité.

### **Théories sociologiques**

Les théories sociologiques de la violence cherchent l'origine de l'agression dans son contexte social. Ainsi la violence conjugale s'expliquera par les formes de la famille considérée comme groupe social. Les membres du groupe ont des rôles et des intérêts sociaux différents. Ces divergences de position suscitent des tensions et des conflits qui trouvent parfois leur résolution dans la violence. Une difficulté économique ou une perte d'emploi dans le couple constitue un « stress structurel » qui s'avère un facteur important de la violence conjugale : l'homme, ayant perdu son statut social ou professionnel, voudrait, par la violence, retrouver et réaffirmer au détriment de sa partenaire la supériorité de sa position perdue. Mais, pour convaincante qu'elle soit, cette explication n'explique pas tout : la violence conjugale existe en effet aussi dans des familles socialement et économiquement aisées où les hommes disposent par ailleurs d'un statut dominant dans la vie sociale.

### **Le point de vue féministe**

Le mouvement féministe fut le premier à thématiser les violences à l'égard des femmes comme étant un problème de société. Ayant historiquement émergé au sujet des violences sexuelles, la dénonciation de la violence masculine s'est ensuite étendue aux violences conjugales, à l'inceste et au harcèlement sexuel au travail. Ces campagnes furent liées à d'autres débats menés par les mouvements des femmes, notamment sur les droits reproductifs et sexuels, sur la pornographie, ou encore sur la question de la prostitution.

Selon les théories féministes, les violences faites aux femmes sont comme la partie émergée d'un iceberg : c'est la manifestation visible d'un phénomène de domination bien plus large d'un genre sur l'autre, qui prend aussi beaucoup d'autres formes. En outre, ces violences n'apparaissent pas

seulement comme une manifestation de l'oppression des femmes mais aussi comme un instrument permettant d'entretenir et de reproduire cette même oppression. Tant que les femmes se sentent faibles et impuissantes face à la violence, elles ne sont pas libres de jouir effectivement de leurs droits égaux. Elles ne sont pas pleinement autonomes tant qu'elles doivent par exemple se soumettre à un homme pour être protégées... des autres hommes.

Les théories féministes définissent d'abord la violence à l'égard des femmes comme un problème d'hommes. Caractériser cette violence comme violence masculine est déjà une prise de position politique. Cela signifie que la violence est fondée sur les inégalités de pouvoir entre hommes et femmes, et que le pendant de l'homme dominant est la femme soumise.

Dans cette perspective, toute analyse des violences faites aux femmes doit donc se fonder sur une analyse de genre. Cela ne veut cependant pas dire que la violence appartiendrait uniquement aux hommes et le statut de victime uniquement aux femmes : on ne naît pas violent ou victime, on le devient. Les identités et les rapports de genre peuvent changer, leur rapport à la violence aussi.

Les théories féministes ont également élargi la notion de violence, en montrant qu'elle ne se réduit pas à ses formes les plus graves et les plus flagrantes. Non seulement elles ont affirmé que la violence ne se limitait pas à de la violence physique, mais elles ont aussi fait apparaître que les différentes formes de violences faites aux femmes sont liées entre elles par un *continuum*, comme sur une règle graduée.

Enfin, autre acquis majeur : ce qui est qualifié de violence est laissé à la discrétion de la victime. Le sentiment subjectif de violence l'emporte sur les catalogues fixes des comportements violents. C'est d'ailleurs une position qui a récemment trouvé son entrée dans le monde juridique par le biais de la législation sur le harcèlement.

### **SAVOIR IDENTIFIER LES DIFFÉRENTS TYPES D'AGRESSIONS**

Bon, nous connaissons maintenant un peu mieux notre ennemi, les violences faites aux femmes. Vous vous êtes sans doute rendu compte que, dans toutes ces théories et tous ces modèles, il y a souvent un brin de vérité. Le problème est qu'il est impossible d'expliquer toutes les violences par un seul facteur, même si ce facteur est l'inégalité de pouvoir entre femmes et hommes. C'est pourquoi je voudrais vous présenter un schéma qui m'est très utile dans ma pratique de l'autodéfense. Il s'agit d'un concept développé par une association belge, [Refleksnote](#), et que j'ai adapté d'après mon expérience. Ce système englobe certaines des théories présentées ici et permet de reconnaître rapidement la forme d'agression à laquelle on est confrontée et de choisir la stratégie la plus adaptée pour sa sécurité.

J'utilise ici le terme agression plutôt que le terme violence car nous associons trop fréquemment le terme violence aux formes d'agression les plus graves. Il est clair en revanche que la définition de ce qui m'agresse dépend de mes propres critères de jugement. C'est une notion subjective, mais peu importe. Au contraire même : pour la sécurité et l'intégrité de la victime, c'est cette interprétation qui doit avoir la priorité pendant l'agression. Un agresseur n'est pas toujours conscient de son comportement ou de ses motivations. Pour mettre un terme à l'agression, il est donc important de voir les faits avec les yeux de la victime.

### **L'AGRESSION DE FRUSTRATION**

Nous vivons toutes et tous des frustrations plus ou moins graves, c'est-à-dire des besoins qui ne sont pas remplis. Le problème dans le cas de l'agression de frustration n'est pas la frustration en soi, mais l'incapacité de la personne à la gérer. Les frustrations créent de la colère et de la tension physique. Cette accumulation d'énergie psychique et physique ne se dissipe pas toute seule, et, si nous n'arrivons pas à l'extérioriser, elle devient destructive. Parmi les manifestations destructrices de cette colère supprimée, certaines se retournent contre nous-mêmes : abus de substances (drogues, chocolat...), comportements autodestructeurs, violence intrapersonnelle... En revanche, lorsque cette

colère rentrée explose et se déverse sur les personnes qui nous entourent, c'est l'agression de frustration. Dans un cas comme dans l'autre, c'est toujours une bonne idée de ne pas ravalier sa colère.

L'agression de frustration est une décharge de toutes les tensions causées par les émotions qui n'ont pas été extériorisées et qui se sont donc accumulées. Une série de frustrations empêche que la personne ne se calme et ne retrouve son équilibre après chaque frustration, ce qui augmente le taux d'adrénaline peu à peu jusqu'à ce que la tension devienne insupportable et que l'explosion agressive ait lieu. Imaginez-vous : un lundi matin, vous vous réveillez en retard, vous avez mal dormi, fait de mauvais rêves, vous ne vous sentez pas bien du tout. Comme il faut faire vite, vous vous cognez le gros orteil contre la commode et, en plus, vous ne trouvez pas une seule paire de chaussettes dans la maison. Vous quittez la maison avec une tartine à la confiture de myrtilles à la main pour pouvoir au moins avaler quelque chose en route – et paf, vous avez une tache sur votre t-shirt préféré. Dans le métro, il y a beaucoup de monde, il fait chaud, vous êtes coincée avec les autres dans le wagon comme une sardine. Alors que vous réussissez finalement à arriver avec seulement cinq minutes de retard au boulot, un collègue vous le fait remarquer. Il n'aurait pas dû. Dommage pour lui. Vous l'engueulez : qu'il se mêle de ses oignons, il se prend pour votre chef ou quoi...

Ce petit exemple quotidien nous montre plusieurs caractéristiques intéressantes de l'agression de frustration. Tout d'abord, cela peut arriver à tout le monde, et si nous sommes honnêtes, moi, vous, nous, tout le monde a déjà agressé par frustration le premier venu. Par accumulation d'un grand nombre de petites frustrations, le taux d'adrénaline peut atteindre des niveaux qui, normalement, ne sont atteints qu'en cas de grand danger. C'est pourquoi l'agression de frustration prend la forme d'une explosion soudaine et forte par laquelle l'agresseur perd au moins partiellement le contrôle de soi. Dans un tel état, quand on a « pété un câble », « perdu la boule », on est capable de faire des choses que nous ne ferions jamais en des circonstances normales, par exemple crier, insulter, casser de la vaisselle ou agresser quelqu'un physiquement. À cause de cette perte de contrôle et de la force physique qu'elle mobilise, l'agression de frustration est très dangereuse. C'est pourquoi, au strict point de vue de notre sécurité, en tant que victimes, nous avons tout intérêt à calmer l'agresseur et à éviter une escalade.

De par sa nature, l'agression de frustration prend principalement des formes verbales et physiques. La plupart du temps, la victime n'y est pas pour grand-chose : elle prend pour les autres, et reçoit une colère accumulée dans d'autres contextes. Ceci, ainsi que la forte intensité de l'agression, provoque souvent une réaction indignée de la part de la victime, qui trouve cette agression injuste. Mais tout raisonnement est peine perdue face à quelqu'un qui s'est mis dans un tel état ; et, au contraire, argumenter peut mener à une escalade de l'agression.

### **L'AGRESSION DE FRUSTRATION EST FACILE À RECONNAÎTRE :**

- **La goutte qui fait déborder le vase** : l'intensité de l'agression n'est pas en proportion avec le fait déclenchant. Souvent, l'agression n'est même pas fondée sur des faits, mais sur l'interprétation subjective de la situation par l'agresseur. L'agresseur ne réagit pas en fonction de la situation et du moment, mais en fonction de toutes les frustrations vécues auparavant.

- **Voir rouge** : l'agresseur exprime de vraies émotions. Intuitivement et par des signes difficiles à imiter (changement de couleur, veines apparentes, pupilles dilatées, etc.), la victime peut distinguer ce type d'agression des agressions préméditées. La colère est vraie et profonde. Après les faits, l'agresseur peut éventuellement être surpris, voire honteux de son propre comportement.

- **Surprise, surprise...** l'agresseur fait tout pour supprimer ses frustrations et les émotions qui y sont liées. La victime ne peut pas voir venir l'agression, qui est spontanée et qui surprend souvent aussi l'agresseur lui-même. Même des personnes d'apparence calme peuvent exploser de colère.

- **Gare aux fous** : l'agresseur a (temporairement) perdu le contrôle de soi. Cette perte de contrôle vient souvent de l'impression d'impuissance face à la situation. L'agression n'est pas planifiée et a

simplement lieu.

- **Là, il exagère !** l'agresseur fait des reproches, voit tout sans nuances. Ses formules typiques sont « c'est chaque fois la même chose... », « tu ne penses jamais à... », « personne ne me comprend... ». Les reproches peuvent s'adresser à une seule personne, à un groupe ou à la société tout entière. L'agresseur est incapable de relativiser et voit tout d'une perspective égocentrique.

Une fois que nous avons reconnu que nous avons affaire à une agression de frustration, que faire ? Tout d'abord, rester calme (voir le chapitre « L'autodéfense émotionnelle », p. 112) afin de pouvoir mesurer notre réaction. Ignorer un agresseur de frustration rajouterait à ses frustrations et mènerait à l'escalade. De même, poser une limite à un agresseur de frustration (« maintenant ça suffit, je ne supporte pas le ton sur lequel tu me parles ! ») équivaut à lui poser un obstacle de plus. Il va se sentir rejeté, incompris, ce qui ajoute à la frustration et mène également à l'escalade. C'est pourquoi la contre-stratégie la plus sûre est la désescalade. L'agresseur est agressif parce qu'il a besoin de quelque chose ? Alors l'agression va vite s'arrêter si nous nous occupons de ses besoins. Selon les enjeux de la situation, la désescalade peut consister en une écoute empathique, à lui donner raison sur certains faits ou, si ce n'est pas possible, au moins lui donner raison sur l'émotion (« vous avez raison, c'est une situation très embêtante »). Le langage non verbal est essentiel pour signaler à l'agresseur qu'on le prend au sérieux, qu'on l'écoute, qu'on est de son côté.

Je vous entends déjà hurler : quoi, elle écrit un livre d'autodéfense, et puis elle nous dit de la fermer ? ! Cette indignation est compréhensible. Moi non plus, je n'aime pas qu'on me gueule dessus et j'abhorre les injustices. Mais, face à une agression de frustration, nous avons toutes le choix : est-ce que nous voulons avoir raison (et risquer une escalade de violence brutale) ou est-ce que nous voulons d'abord nous occuper de notre sécurité ? La désescalade est une stratégie choisie parmi d'autres et dans l'immédiat. Il ne s'agit pas de nous écraser parce qu'on ne sait rien faire d'autre, mais de gérer la situation puisque l'autre n'a plus de contrôle de soi. Si nous limitons la désescalade aux seules situations d'agression de frustration, il nous reste assez d'occasions ailleurs pour prouver que nous savons dire non.

L'explosion de l'agression de frustration permet que la personne se calme, mais attention : la personne peut extérieurement avoir l'air calmé peu après une explosion agressive alors que son taux d'adrénaline est toujours plus haut que la normale. Il ne faudrait donc pas grand-chose pour déclencher une deuxième explosion. C'est pourquoi je vous recommande de laisser à la personne le temps de se calmer ; selon l'intensité de l'explosion, cette phase d'accalmie peut durer plusieurs heures, voire plusieurs journées. Si l'explosion a été intense, l'agresseur risque de se retrouver dans un « creux » qui cause des tremblements, crises de larmes, voire un effondrement.

La désescalade ne résout pas le problème de base, qui est la gestion destructive des frustrations de la part de l'agresseur. Si ce comportement se répète et si cela en vaut la peine, nous pouvons attendre un moment sans agression pour faire comprendre à l'agresseur qu'il y a un problème dans son comportement. Il est important de bien souligner la responsabilité qu'a l'agresseur dans la gestion de ses frustrations, tout en montrant de la compréhension pour ses émotions et pour son sentiment d'impuissance, afin de ne pas le pousser sur la défensive. Si l'agresseur se déchaîne toujours sur la même personne, il ne peut pas s'agir d'une agression de frustration, mais plutôt de quelqu'un qui instrumentalise ses frustrations pour intimider sa victime. On parle alors d'une agression instrumentale.

## **L'AGRESSION INSTRUMENTALE**

Pour arriver à nos fins, pour obtenir quelque chose de quelqu'un, nous utilisons toutes des comportements dont nous pensons qu'ils seront efficaces : être gentil, demander directement ce qu'on veut, faire du chantage émotionnel, s'insinuer auprès de l'autre personne... Il y a autant de stratégies que d'individus. Une des manières d'obtenir quelque chose est de se montrer agressif. Dans ce cas-là,

L'agresseur utilise l'agression comme un outil, ou comme un instrument (d'où le nom). Il s'agit donc d'un comportement intentionnel. La manipulation, le harcèlement et le chantage tombent dans cette catégorie d'agressions.

L'objectif de l'agression peut être matériel, par exemple quelqu'un qui agresse des personnes dans la rue pour de l'argent. Mais il peut tout aussi bien être immatériel, par exemple quelqu'un qui utilise l'agression pour dévier des critiques de manière à ce que plus personne n'ose le critiquer. L'objectif peut même être extérieur à la victime, par exemple le membre d'un groupe de jeunes qui embête les passant/e/s uniquement pour acquérir un certain statut au sein de son groupe. Parfois, l'agression instrumentale est tellement bien intégrée au répertoire de comportements d'une personne qu'elle ne se rend même plus compte quand elle est agressive.

Les agressions instrumentales sont très fréquentes et peuvent prendre toutes les formes : psychologique, sexuelle, physique, économique, spirituelle. Beaucoup de femmes ont du mal à accepter l'idée que l'agression qu'elles ont vécue est délibérée, que pour des raisons matérielles ou immatérielles quelqu'un de « normal » puisse prendre des mesures, à leur avis, démesurées. Je suis convaincue que les méchants manipulateurs qui seraient parmi nous ou les pervers qui guettent les pauvres victimes innocentes sont une minorité quasi négligeable parmi les agresseurs. La plupart des agressions instrumentales sont commises dans un contexte quotidien, par des personnes qui ne sont pas spécialement malicieuses, et pas forcément non plus dans le cadre d'un long harcèlement. Parfois par nous-mêmes... Qui n'a jamais utilisé l'une ou l'autre forme de manipulation, de pression, pour obtenir quelque chose ?

### **L'AGRESSION INSTRUMENTALE SE DISTINGUE CLAIREMENT DE L'AGRESSION DE FRUSTRATION :**

- **L'agresseur sait ce qu'il fait** : l'agression instrumentale est orientée vers un but, intentionnelle et contrôlée, ce n'est pas quelque chose qui « arrive » à l'agresseur. Le but est d'influencer les émotions de la victime pour l'inciter à se plier aux demandes de l'agresseur.

- **Du théâtre** : l'agresseur n'exprime pas d'authentiques émotions. Les émotions peuvent précéder l'agression, ou l'agresseur peut imiter des émotions pour influencer sa victime. L'agresseur construit la tension chez la victime à la recherche de ce qui apparaît de son point de vue comme la bonne quantité – le minimum nécessaire pour faire bouger la victime. Il ne veut pas gaspiller son énergie et il ne veut pas non plus provoquer chez la victime de trop fortes réactions qui pourraient aller contre ses intérêts.

- **Déjà vu** : la structure de l'agression est reconnaissable, répétitive. Cette répétitivité sert à éduquer la victime à se comporter en bonne victime. L'intérêt est que la victime reconnaisse le plus rapidement possible que la tension monte et que la situation devient dangereuse, afin qu'elle se plie plus rapidement aux demandes de l'agresseur. Dans la théorie féministe, on appelle ce processus l'« entraînement de victime ». Lorsque la victime apprend son « rôle », l'agresseur reçoit la confirmation de son comportement agressif – ça marche pour lui.

- **Fais ce que je veux, sinon...** il y a des menaces et agressions indirectes qui ne mènent pas toujours à l'agression directe. En général, l'agresseur réalise ses menaces si cela lui permet d'approcher de son objectif mais la probabilité d'agression physique est plus forte en cas d'agression de frustration qu'ici.

- **Au village sans prétention...** l'agresseur utilise sa mauvaise réputation pour intimider la victime. Parfois, il s'agit d'une carrière délinquante ou criminelle qui est connue par tout l'entourage ; parfois aussi, seule la victime sait de quoi l'agresseur est capable parce que l'agression s'est passée à l'insu des autres.

Notre but est de pouvoir intervenir le plus tôt possible, c'est-à-dire avant que lui et nous ayons appris nos rôles, respectivement d'agresseur et de victime, avant que la dynamique de ce type

d'agression ne fonctionne toute seule, de façon incontrôlable.

Que faire donc ? Ignorer l'agression instrumentale ne va pas l'arrêter : l'agresseur n'a toujours pas obtenu ce qu'il cherche, et il va plutôt renforcer ses efforts, donc son agression. Aller dans le sens de l'agresseur, s'occuper de ses besoins (faire la désescalade) fonctionne comme une confirmation du comportement agressif : ça marche, l'agresseur obtient ce qu'il veut ! La désescalade est très dangereuse face à l'agression instrumentale, non seulement parce qu'elle n'arrête pas l'agression, mais parce qu'elle donne une motivation supplémentaire pour de futures agressions.

En revanche, la confrontation peut mettre un terme à l'agression instrumentale. Elle fonctionne mieux quand elle est utilisée au début de l'agression, aux premiers signes de danger, quand le dynamisme répétitif de ce type d'agression n'a pas encore pu s'installer. Mais attention : après des années d'agressions répétitives, il est très difficile d'inverser toute seule la dynamique, surtout si l'agresseur n'est pas de bonne volonté. Dans ce cas, mettre un terme à la relation et assurer sa sécurité (se mettre à l'abri) semblent la seule manière de stopper effectivement l'agression.

Dans tous les cas, c'est votre responsabilité de choisir les risques que vous voulez prendre : face à un agresseur armé, c'est peut-être une bonne idée de céder sur le moment pour ne pas être blessée ou tuée, quitte à ne poser éventuellement ses limites que plus tard, lorsqu'on est en sécurité.

Une sous-catégorie très répandue de cette famille de violences sont les agressions fondées sur des relations inégales de pouvoir.

### **LES AGRESSIONS FONDÉES SUR DES RELATIONS INÉGALES DE POUVOIR**

Il y a des différences de pouvoir entre groupes (hommes-femmes, Français-immigré/e/s, valides-handicapé/e/s, hétéro-homo-bisexuel/le/s...) et entre personnes (chef/fe-employé/e, professeur/e-étudiant/e...). L'agression fondée sur des relations inégales de pouvoir émerge quand un côté de l'équation, la plupart du temps celui qui a plus de pouvoir, est convaincu de valoir plus que l'autre côté. Il utilise l'agression (voilà pourquoi il s'agit aussi d'une forme d'agression instrumentale) pour cimenter sa supériorité. Le but de cette agression est en général d'établir une inégalité de pouvoir, de la maintenir ou de la renforcer ; l'agresseur veut dominer et contrôler la victime. Toute discrimination, tout acte agressif basé sur des préjugés sexistes, racistes, homophobes ou autres, l'inceste, le harcèlement au travail et la violence conjugale font partie de cette catégorie de violence. Elle peut prendre des formes psychologiques, sexuelles, physiques, économiques et spirituelles.

L'agresseur a souvent intégré des stéréotypes qui lui servent de motivation et qui excusent aussi par ailleurs l'agression. Ces stéréotypes permettent le plus souvent de faire retomber la responsabilité de l'agression sur une victime qui « m'a provoqué », qui « l'a bien cherché », ou qui « le méritait bien ». Cela apparaît très clairement dans le comportement individuel de l'agresseur, mais aussi dans les croyances populaires sur la violence sexuelle et la violence conjugale. Les choses se compliquent si la victime a intégré les mêmes stéréotypes ; elle va alors chercher la faute en elle-même, elle ne peut pas reconnaître le comportement violent comme tel et va plutôt choisir des stratégies de fuite ou de désescalade qui ne vont que faire empirer l'agression. Tant que la victime ne reconnaît pas l'agression comme telle, il est aussi très difficile de l'aider.

Les agressions fondées sur des relations inégales de pouvoir transgressent les limites de l'intégrité personnelle de la victime, ce qui mène à des conséquences plus lourdes et plus longues (traumatismes) que dans le cas d'agressions ponctuelles et dépersonnalisées. Souvent, il y a un tabou sur cette forme de violence : la victime ne se sent pas assez soutenue et protégée par son entourage ou par la société pour pouvoir parler en public de cette agression. C'est pourquoi un grand nombre de ces agressions échappent aux statistiques. Pour la violence sexuelle, on estime que, pour une agression signalée à la police, il y en aurait dix non signalées.

**L'AGRESSION FONDÉE SUR DES RELATIONS INÉGALES DE POUVOIR PEUT ÊTRE RECONNUE PAR LES CARACTÉRISTIQUES SUIVANTES :**

- « **Elle l'a bien cherché** » : l'agresseur ne se sent pas coupable ; il projette la responsabilité de son agression sur la victime. Cette attitude est souvent reproduite par la victime elle-même, ainsi que par son entourage et/ou les services d'aide auxquels elle fait appel.

- « **Toutes les mêmes...** » : il y a des préjugés par rapport à la victime. Ils peuvent prendre la forme de stéréotypes, d'opinions fixes, d'idées préconçues (« parce que telle personne appartient à tel groupe, elle est forcément comme ci et comme ça »). Ces préjugés sont profondément intégrés et difficiles à changer, d'autant plus qu'ils sont souvent renforcés par une inégalité effective de pouvoir.

- **L'escalade** : des gens qui utilisent l'agression pour se sentir supérieurs ne sont souvent pas des plus courageux. Agresser ouvertement leur victime constituerait un risque. Ils testent donc d'abord les limites de la victime pour voir jusqu'où ils peuvent aller sans danger, pour tester quelle résistance la victime va pouvoir leur opposer. D'où l'intérêt de poser ses limites le plus tôt possible, sans compromis. Les victimes réagissent souvent en reculant leurs limites (désescalade) au lieu de les poser fermement.

- « **Ce n'était que pour rire** » : ce type d'agression n'est souvent pas pris au sérieux. Parce que l'agression sur la base de relations de pouvoir inégales commence parfois très subtilement, la victime et son entourage ont du mal à discerner l'agression, à la prendre au sérieux avec ses conséquences négatives pour la victime. Ceci est soutenu par l'attitude de l'agresseur qui minimalise également le sérieux de son comportement (« mais je n'ai rien fait »). Souvent, des témoins/l'entourage se solidarisent avec l'agresseur en adoptant son attitude et son interprétation de la situation. Ce manque de reconnaissance incite la victime à culpabiliser encore davantage.

D'un autre côté, une personne peut se contenter du rôle du bouc émissaire et crier à la discrimination ou au harcèlement chaque fois qu'elle n'obtient pas ce qu'elle pense être son dû. Vous connaissez Caliméro ? Ce genre d'attitude existe aussi en réalité. Par exemple ce jeune qui fait semblant de croire que, quand une femme lui dit non, c'est forcément parce qu'il est issu de l'immigration et que le non n'a pas de raison d'être puisqu'il serait fondé sur du racisme – ce qui ne signifie évidemment pas qu'il n'y a pas, y compris en ce domaine, des discriminations racistes structurelles. Ou ce collègue qui ne respecte pas les règles de vie commune sur notre lieu de travail et qui, malgré nos efforts répétés pour le rappeler à l'ordre s'étonne de notre froideur à son égard et se sent « harcelé ». On parle alors d'agression passive.

Comme les inégalités de pouvoir se chevauchent, ce type d'agression peut être difficile à reconnaître.

## **AGRESSION PSYCHOPATHOLOGIQUE**

Beaucoup de gens pensent que, parce qu'eux-mêmes n'auraient jamais recours à la violence, les agresseurs sont forcément des malades mentaux, des dérangés. Les statistiques de violence pointent dans le sens contraire : les agressions font partie de notre vie quotidienne. Même les formes plus graves sont assez fréquentes, et cela implique qu'il y a un nombre important d'agresseurs. Si on ne veut pas diagnostiquer un tiers des hommes comme malades mentaux, la conclusion est que la plupart des agressions sont commises par des gens « normaux ». Ceci ne veut pas dire que leur violence est admissible.

Ceci dit, même rare, cela existe quand même. Une part minime des agressions est commise par des personnes qui ne sont ni frustrées ni motivées par un quelconque gain éventuel. L'agression est alors hors de contrôle et n'a rien à voir avec la situation dans laquelle elle se manifeste. Elle peut prendre des formes psychologiques, sexuelles et physiques. Les raisons peuvent être :

- **Certaines maladies mentales** : psychose, schizophrénie, borderline, certaines formes de démence (Alzheimer et autres).

- **Des problèmes physiologiques** : dysfonctionnements hormonaux (thyroïde), tumeur ou blessure dans une certaine partie du cerveau.

– **L’abus de certaines drogues** : cocaïne, benzodiazépines (par exemple le Rohypnol®), amphétamines (*speed*), drogues à effet psychédélique. Un long abus de certaines drogues peut modifier la personnalité de telle sorte que l’on devient moins empathique, moins à même d’évaluer les conséquences de son comportement, voire paranoïaque. L’alcool ne tombe pas d’emblée dans la catégorie des drogues qui rendent agressif. Il renforce les émotions qui sont déjà là au départ et désinhibe la personne intoxiquée ce qui facilite l’expression de l’agression.

Ceci dit, des personnes avec les problèmes décrits ci-dessus peuvent aussi bien agir de manière agressive pour des raisons de frustration ou parce qu’elles veulent obtenir quelque chose. Par exemple, un toxicomane sans le sou peut agresser quelqu’un pour lui voler son argent et s’acheter la prochaine dose. Des personnes internées en psychiatrie vivent dans des conditions très limitantes et sont souvent agressives par frustration. Si la victime ne connaît pas l’histoire médicale de l’agresseur, **la seule façon de reconnaître cette forme d’agression est que la victime ne peut pas logiquement comprendre les raisons de l’agression**. L’agresseur est dans une autre réalité, une autre dimension, où il y a sans doute des raisons pour son agression, mais dont la logique n’est pas partagée par la victime.

Comme nous ne comprenons pas la raison d’être de l’agression, nous ne pouvons rien faire pour calmer l’agresseur (désescalade). Nous ne pouvons pas raisonner quelqu’un qui vit dans une autre réalité. Poser une limite est très risqué parce qu’il n’y a aucune indication sur les réactions éventuelles de l’agresseur. C’est pourquoi la seule réaction logique face à une agression psychopathologique est de nous mettre en sécurité. Ceci englobe de ne pas établir de contact avec l’agresseur (par exemple dans un lieu public), d’ignorer, si possible, l’agression quand elle parvient au milieu d’une interaction, de nous en aller, de nous mettre en sécurité ailleurs et d’écarter le danger pour d’autres personnes.

Tout cela pour vous dire : si vous avez affaire à quelqu’un qui ne contrôle plus sa colère, vous pratiquez la désescalade. Si vous ne comprenez rien à l’agression, vous prenez la fuite. Pour toutes les autres situations, vous posez vos limites. Comment ? Ça, vous le verrez dans les chapitres suivants. Prêtes ? Prêtes.

### **3. L'AUTODÉFENSE MENTALE**

L'autodéfense commence dans la tête. Cela ne veut pas dire qu'il faut être particulièrement intelligente pour pouvoir se protéger. L'attitude que nous avons par rapport à nous-même par rapport à ce qui nous entoure, les droits que nous nous donnons, à nous et aux autres, la présence d'esprit dont nous disposons pour réagir rapidement et de manière adéquate, tout cela relève de l'autodéfense mentale. Notre façon de penser, de percevoir et d'interpréter le monde (et nous-même) détermine nos capacités de protection et de défense. Non seulement pour ce qui est des ressources, des idées, ou de la créativité que nous pourrions avoir, mais aussi en ce qui concerne la valeur que nous nous donnons à nous-même, à nos limites et à leur intégrité. L'autodéfense mentale commence quand une femme pense « non ». Les techniques concrètes pour se protéger et se défendre sont secondaires par rapport à ce principe fondamental. Avant tout donc, pour être capable de se défendre, il faut développer la volonté de se défendre.

#### **LES OBSTACLES À L'AUTODÉFENSE MENTALE**

Un inconnu vous énerve. Ça vous dit quelque chose ? Si, souvenez-vous, dans le métro, l'autre jour, ce type qui vous a empêchée de sortir pour pouvoir monter plus vite dans la rame. Ou cette vendeuse qui vous a répondu sur un ton désagréable alors que vous vouliez juste savoir si le pull existait en rouge. Ou encore ce propriétaire de chien qui l'a laissé uriner, l'air de rien, devant vous, sur votre voiture.

Qu'avez-vous fait ? Vous êtes-vous dit que ce n'était pas grave, que ça allait passer, que la personne ne l'avait pas fait exprès, que c'était le stress ou qu'elle devait avoir d'autres problèmes plus importants que les vôtres ? Vous êtes-vous dit que ce n'était pas la peine de faire une remarque, que vous ne vouliez pas envenimer les choses, risquer que l'autre se retourne contre vous ? Et dans ces cas-là, en général, vous souciez-vous de ce que les gens autour de vous peuvent penser de votre réaction ? Avez-vous peur d'être mal vue si vous faites un scandale ? Et, une fois que l'incident est clos, la scène continue-t-elle à vous trotter dans la tête et à vous gâcher la journée ? Trouvez-vous tout d'un coup, plusieurs heures après, ce que vous auriez dû dire ou faire, la bonne attitude ou la bonne répartie ? Et finalement, culpabilisez-vous de ne pas avoir su remettre la personne à sa place sur le moment ?

Si la réponse à une ou plusieurs de ces questions est oui, alors vous devriez songer à développer votre capacité d'autodéfense mentale. Cela ne veut pas dire qu'il faut toujours et dans tous les cas poser vos limites, à n'importe quel prix. Au contraire, l'autodéfense mentale consiste aussi à savoir identifier les moments et les situations où il vaut mieux ne pas réagir, soit parce que cela n'en vaut pas la peine, soit parce que cela serait trop risqué.

Dans tous les cas évoqués, votre force mentale est concentrée non pas sur votre propre intérêt, mais, paradoxalement, sur celui de la personne qui est source de nuisance : vous banalisez l'événement, vous cherchez des excuses à son mauvais comportement et des bonnes raisons à votre passivité. Encore une fois, cela n'est pas un problème en soi : il est tout à fait légitime de choisir son heure et sa façon de poser une limite. Le mot clé est « choisir ». Lorsque nous trouvons des excuses et que nous rationalisons une situation afin de ne pas agir dans notre propre intérêt, cela signifie que la situation nous dérange trop pour que nous puissions l'ignorer, mais que nous nous refusons dans le même temps le droit d'y remédier. Et cela nous affaiblit car toute notre énergie mentale s'investit alors dans le bien-être des autres (ne pas les déranger, ne pas risquer de les froisser en les interpellant ou en les remettant à leur place) plutôt que dans le maintien ou dans le rétablissement de notre bien-être.

Mais franchement, à bien y réfléchir, qui voudrait sérieusement investir son énergie mentale dans le bien-être d'un inconnu qui vous bouscule dans le métro, d'une vendeuse impolie ou d'un/e propriétaire de chien je-m'en-foutiste ? Surtout quand ces grossiers personnages n'investissent aucun effort dans notre bien-être à nous, ne serait-ce qu'en respectant les règles les plus élémentaires de la

politesse ? Par ailleurs il y a fort à parier que ces gens ne reconnaîtront même pas l'effort que nous faisons en prenant sur nous, et même au contraire... Je ne sais pas pour vous, mais moi, personnellement, je ne suis pas prête à développer un tel esprit de sacrifice. Ça ne sert à personne, même pas à ceux qui ne me respectent pas. Si personne ne leur dit jamais rien, ils n'ont aucune chance de connaître les conséquences de leurs actions, de prendre leurs responsabilités pour ce qu'ils font et d'entrer dans un réel rapport d'égalité avec autrui.

### UNE HISTOIRE QUI ME HANTE

Je voudrais vous raconter une histoire qui me hante. C'est une histoire vraie. En 1966, à Chicago, un certain Richard Speck entra par effraction dans une maison où habitaient des élèves infirmières. Neuf étaient présentes, huit d'entre elles sont mortes entre ses mains au cours de la soirée. Il était seul. Il n'avait pas d'arme. Il les a enfermées dans une pièce où il est venu chercher ses victimes l'une après l'autre, pour les emmener dans une autre pièce où chacune a été ligotée, puis étranglée. Elles savaient qu'il voulait toutes les tuer. Elles avaient la possibilité de parler entre elles pour développer une stratégie commune. Mais pas une seule fois, semble-t-il, ces jeunes femmes n'ont pensé : « Nous sommes plus nombreuses que lui, on ne se laissera pas faire, nous ne voulons pas mourir. » Une seule a eu la présence d'esprit de se cacher sous un lit – ce fut le seul acte de résistance – et elle a survécu. Il n'avait pas compté ses victimes...

C'est un horrible exemple de l'importance de l'autodéfense mentale : pour pouvoir se défendre, il faut d'abord détruire les mythes d'impuissance et de faiblesse, les déséquilibres de pouvoir réels et imaginaires qui voudraient nous condamner à être victimes, qui nous rendent victimes sans même que l'agresseur ait besoin de lever le petit doigt.

Pourquoi cette histoire a-t-elle pu se produire de cette manière ? À mon avis, il n'est pas indifférent que les victimes aient été uniquement des femmes. Imaginez-vous la même situation un peu différemment : un assassin entre, seul et sans arme, dans une maison où habitent neuf étudiants ingénieurs. Il est difficile de concevoir que tous se seraient laissé faire, sans résistance, sauf un qui se serait caché. Ou, si vous voulez, imaginez encore un autre scénario : l'assassin entre dans une maison où, en plus des huit infirmières, un autre homme est présent. Que ce serait-il passé ?

D'où vient la différence ? Cela ne peut pas être uniquement une question de force physique, car même si les femmes sont considérées comme moins fortes que les hommes, neuf femmes sont sûrement plus fortes qu'un seul homme. Il faut chercher ailleurs. Ce qui fait cette différence entre femmes et hommes par rapport à la violence, c'est quelque chose qui se passe *dans la tête*. C'est une conséquence de l'éducation et de la socialisation différenciées des femmes et des hommes, c'est une conséquence du genre [note](#).

Avant de vous montrer plus en détail comment le genre s'y prend pour nous affaiblir, je voudrais poser une question : pourquoi les hommes et les femmes sont-ils si nombreux à suivre si scrupuleusement les règles qui sont censées définir, dans notre société, ce que sont un « vrai » homme et une « vraie » femme ? Après tout, ces stéréotypes féminins et masculins sont très limitants pour les uns comme pour les autres, et ne pas les respecter serait très souvent dans notre intérêt à toutes et à tous. La raison fondamentale de ces comportements correspondant aux attentes sociales est que nous ne voulons pas perdre l'amour et le respect que les autres nous portent. C'est pour cela que nous nous comportons conformément à leurs attentes, en jouant les rôles qu'ils attendent de nous. Mais pourquoi avons-nous une telle peur de perdre l'amour ou l'estime des autres ? Parce que notre image de soi est en très grande partie construite sur l'estime des autres, ce qui nous met dans une position de dépendance à leur égard. Et il y a bien sûr des liens forts et importants entre nous et les autres, de sorte que les autres peuvent nous influencer par leurs opinions et leurs jugements, surtout quand ces « autres » comptent pour nous. Mais si nous avons confiance en nous-mêmes, si nous pensons que, dans le fond, nous avons le droit d'exister, d'être heureuses, d'être traitées avec respect, jamais le regard

d'autrui ne pourra détruire toute notre force et toute notre joie de vivre.

Comme par hasard, ce sont les attentes envers les femmes qui nous démunissent dans des situations où quelqu'un transgresse nos limites. Voici quelques éléments qui nous permettront d'y voir un peu plus clair.

### **LES FEMMES N'ONT PAS DE MODÈLES POSITIFS**

Au moins en ce qui concerne l'autodéfense, les femmes ont très peu de modèles positifs à leur disposition. Les modèles sont très importants dans le développement de l'identité personnelle car ils donnent une image de ce qui est possible : si l'on n'a jamais vu de femme boxeuse, haltérophile ou alpiniste, comment pourrait-on s'imaginer en être capable en tant que femme ? Si aucune femme n'a jamais gagné sa vie en tant qu'écrivaine, si aucun orchestre n'a jamais joué de symphonie écrite par une femme, si aucun musée n'a jamais exposé d'œuvres de femmes, comment pourrait-on s'imaginer pouvoir devenir une artiste ? Nous avons certes fait beaucoup de progrès, mais il y a encore des professions ou des activités dans lesquelles il n'est pas « normal » (c'est-à-dire non conforme à la norme) de voir autant de femmes que d'hommes – et *vice versa*. Le même phénomène joue aussi par rapport à l'autodéfense. Là aussi, pour que les femmes puissent se penser capables de se défendre, il faudrait des images de femmes décidées, sachant dire non, capables de poser leurs limites et de répondre efficacement aux agressions verbales ou physiques.

Or qu'est-ce que nous voyons autour de nous ? Tout le contraire bien sûr : dans les livres, les films, les jeux vidéo, les quelques personnages de femmes qui peuvent se défendre sans l'aide d'un homme sont des perles rares qui n'ont souvent pas grand-chose de commun avec nous, simples mortelles. Dans les journaux et à la télévision, on nous parle toujours des crimes du point de vue du criminel plutôt que de celui de la victime – c'est pourquoi nous savons exactement ce que le violeur a fait lors d'un viol, mais nous n'avons aucune idée des réactions de la femme. Et même dans nos familles et cercles d'ami/e/s, on se raconte des histoires d'expériences violentes, mais rarement sont mises en évidence les réactions qui ont aidé les femmes à survivre, voire à s'en sortir. Au contraire, il n'est pas rare qu'on se demande pourquoi la victime a pris tel ou tel risque, comme si l'agression était de sa faute. On ne nous dit pas ce qu'elle a fait pour être encore en vie, ou pour avoir évité le pire... Tout cela fait que nous n'avons aucune idée de ce dont nous sommes capables en tant que femmes pour notre propre défense.

### **LES FEMMES SONT ÉDUQUÉES À S'OCCUPER DES AUTRES AVANT DE S'OCCUPER D'ELLES-MÊMES**

L'altruisme et l'esprit de sacrifice sont, avec la vulnérabilité, des vertus « féminines ». Ça peut être très beau. Mais ce sont aussi des expressions de la soumission. Malgré l'émancipation des femmes et l'égalité des droits, les filles et les femmes sont toujours traitées de manière différente des garçons et des hommes, et cela dès la plus petite enfance. Dans les familles, les filles sont encouragées, voire obligées, à prendre soin de leurs petits frères et sœurs. Alors qu'elles sont tenues de réagir à des transgressions de limites par l'intériorisation, la tristesse et le repli sur soi, on attend plutôt des garçons qu'ils fassent preuve d'une réaction énergique, avec de la colère et du courage. En conséquence, nous les femmes avons tendance à penser que nous portons en toutes circonstances la responsabilité du maintien de l'harmonie émotionnelle entre les gens. Mais, surtout, nous ne donnons pas la priorité à nos propres besoins et à nos propres désirs, mais toujours à ceux des autres. Non seulement à ceux de nos proches, mais souvent aussi à ceux d'inconnus.

Pourquoi ? Nous l'avons déjà dit : ne pas se soumettre aux attentes de rôles de genre peut avoir des conséquences sociales ou économiques négatives, peut provoquer l'agression d'autrui ou tout simplement constituer une rupture avec une habitude confortable. Voyez les magazines féminins : tout tourne autour de la question comment rendre l'homme (mari, petit ami, etc.) heureux, comment faire pour qu'il se sente valable, capable et intelligent. Si on nous parle d'être bien dans notre peau, c'est

parce que cela nous rend plus séduisantes. Servir de miroir grossissant aux hommes semble être le sens le plus profond de la vie des femmes. En revanche, ouvrez des magazines pour hommes : aucun article sur ce qu'ils pourraient faire pour que leurs partenaires se sentent plus fortes, plus capables ou plus intelligentes – comme par hasard...

### **LES FEMMES N'ONT PAS UNE IMAGE POSITIVE DE LEURS CAPACITÉS DE DÉFENSE**

Comme nous manquons d'expériences de confrontation physique, nous ne connaissons pas notre propre force ni notre impact physique potentiel sur l'autre. Cela conduit à des craintes irréalistes concernant la peur d'être blessée et celle de blesser l'agresseur. Dans mes stages d'autodéfense, je rencontre presque à chaque fois des femmes qui croient que cela ne sert à rien de se défendre. Si vous croyez que la simple présence d'un agresseur signifie votre mort, vous êtes déjà morte. D'autres attitudes dans la même veine : « Je ne pourrais jamais faire de mal à une mouche » ; « Je ne veux pas m'abaisser à son niveau » ; « Je dois rester souveraine et ne pas montrer que quelque chose me touche » ; « Si je dis quelque chose, on va se moquer de moi », « De toute façon, qui écouterait une femme de 60 ans ? », etc.

À cette sous-estimation de nos propres capacités de défense s'ajoute la surestimation du pouvoir de l'agresseur. Sans même avoir essayé, nous supposons que l'agresseur ne nous prêterait pas attention, qu'il ne pourra même pas sentir nos coups, que nos efforts susciteront le ridicule, que tout le monde se rangera d'emblée de son côté et que c'est nous contre le reste du monde. Ces craintes sont nourries par les images véhiculées par les médias.

Les super-héros ou les Terminators qui se relèvent toujours alors qu'ils devraient logiquement être hors service depuis au moins une heure vu tous les coups qu'ils ont reçus, c'est dans les films, et seulement là. Dans la vraie vie, il est essentiel de comprendre que les agresseurs sont des humains aussi vulnérables et faillibles que nous-mêmes, et de savoir que les femmes ont montré maintes fois depuis des générations qu'elles sont capables de poser leurs limites avec succès. L'agresseur décide qu'il y aura de la violence ; à nous de décider contre qui cette violence sera dirigée.

### **LES FEMMES ONT TROP DE FANTAISIE**

Je parle de l'imagination négative, pessimiste. Nous sommes les championnes du monde dès qu'il s'agit de s'imaginer le pire. Un homme nous importune dans un transport en commun. Si je dis quelque chose, est-ce qu'il va m'insulter ? Est-ce que les autres passagers vont penser que je l'ai provoqué ? Est-ce qu'il va devenir violent ? Et si les autres ne m'aident pas ? Et s'il a un couteau ? Et s'ils sont à plusieurs ? Et si je suis toute seule avec eux ? Cette surenchère virtuelle nous empêche de faire les choses les plus simples, par exemple commencer par dire clairement, dans un bus bourré à craquer, que votre voisin doit enlever sa main de vos fesses.

Le problème, ce n'est pas le pouvoir de l'agresseur, c'est la façon dont nous nous imaginons ce pouvoir. Nous lui accordons souvent, sans preuves, un pouvoir qu'il n'a pas, et nous faisons le jeu de l'agresseur. La solution n'est évidemment pas de tout voir en rose. Il s'agit plutôt de toujours confronter nos craintes à des informations correctes sur les risques et les dangers réels d'une situation, de chercher à évaluer nos chances de nous en sortir plutôt que d'utiliser la crainte du pire pour accroître notre vigilance et renforcer nos défenses.

### **LES FEMMES PARLENT TOUTES SEULES**

Outre l'imagination du pire, il y a l'obstacle du monologue intérieur, vous savez, cette petite voix indécise qui donne parfois de mauvais conseils... Parmi les mauvaises raisons pour ne pas poser nos limites, du moins pas ici et pas maintenant, il y a plusieurs grandes familles :

– **La banalisation** de l'événement ou de nos propres sentiments (« Ce n'est pas grave » ; « Je me fais des idées » ; « Je suis trop susceptible »).

– **Chercher des excuses à autrui** (« Sans doute qu'il/elle n'a pas fait exprès », « Peut-être il est frustré parce que son chef lui porte sur les nerfs, que sa femme l'a quitté, ou que son club de football a

perdu »).

– **Le souci du qu'en-dira-t-on** (« Qu'est-ce que vont penser les voisins s'ils m'entendent crier comme ça ? », « Si je me fâche pour ça, j'aurai l'air ridicule »).

– **Les circonstances non pertinentes** (« Mais c'est mon ami quand même », « On ne va quand même pas se disputer à Noël »).

N'oublions pas : une agression est une agression, point à la ligne. Elle ne fait pas moins mal parce que la victime est susceptible, parce que l'agresseur a des problèmes, parce que les voisins pourraient avoir une moins bonne image de votre couple s'ils le savaient ou parce que c'est Noël. Une agression est une agression parce qu'elle fait mal, émotionnellement ou physiquement, et c'est une raison suffisante pour la stopper.

### **LES FEMMES ONT TROP D'ESPOIR**

L'espoir peut nous nourrir, nous tenir intacts mentalement et émotionnellement dans des situations très dures, et c'est tant mieux. Mais l'espoir que tout s'améliorera prodigieusement, et qu'après la pluie, il y aura toujours le beau temps, nous déresponsabilise de notre vie. Il est assez séduisant de penser que si l'on tient le coup, si l'on renonce à des choses, si l'on ne pose pas ses limites pour l'instant, si, en un mot, on fait le gros dos en attendant que ça passe, il y aura une récompense miraculeuse, et que la situation va « se » résoudre toute seule, que l'autre va finalement comprendre combien il nous fait du mal et changer. Seul un tel espoir permet de tolérer l'inadmissible. Il nous susurre à l'oreille que les choses ne vont pas si mal, que ça pourrait être pire et que tout peut s'arranger. Il nous fait éviter les conflits et nous mène ainsi à notre perte. En attendant que le miracle se produise, nous allons de plus en plus mal car nos limites sont bel et bien transgressées, quotidiennement, et nous sommes blessées dans notre intégrité. En réalité, nous nous sommes juste occupées de survivre, pas de vivre. Écoutez votre ressenti, consultez vos limites : elles ne vous parlent pas d'un avenir idéal, elles exigent d'être posées ici et maintenant.

Mon but est ici de vous faire réfléchir sur certaines structures de comportement qui nous rendent plus vulnérables. Heureusement, nous n'avons pas toutes ces attitudes et comportements, et avoir une telle attitude ou comportement n'est pas une garantie de devenir victime d'une agression. Je parle de grandes tendances.

Tous les obstacles que je viens de présenter concourent à faire de nous des « victimes passives » face à une agression. La victime passive a tendance à se croire responsable de ce qui s'est passé et ne peut donc plus prendre l'initiative, ici et maintenant, pour se dégager : elle est déjà paralysée par la culpabilité d'avoir « provoqué » l'agression. Un des enjeux fondamentaux de l'autodéfense mentale est d'apprendre à ne plus se comporter en victime passive. En situation d'agression, il faut au contraire devenir une « victime active ». Une victime active prend la responsabilité de ce qui va se passer dans l'instant. Elle n'a pas choisi d'être agressée, mais, si elle l'est, elle s'en occupe. Voici des pistes pour développer en vous la « victime active ».

### **NOUS AVONS LE DROIT DE NOUS DÉFENDRE**

L'autodéfense mentale suppose de se donner le droit de se protéger et de se défendre, par tous les moyens nécessaires. Voici donc le rappel de quelques droits universels et inaliénables, qu'il faudrait graver dans le marbre et ne jamais perdre de vue.

**J'AI LE DROIT DE ME DONNER LA PRIORITÉ À MOI-MÊME ET À MES BESOINS, INDÉPENDAMMENT DES ATTENTES DES AUTRES ET DES DIFFÉRENTS RÔLES QUE JE JOUE DANS LA VIE.**

Oh la la, allez-vous me dire, mais c'est qu'il faut être égoïste maintenant ? ! Vous avez raison de vous étonner, en effet, ma réponse est difficilement acceptable pour beaucoup de femmes : je suis la personne la plus importante dans ma vie. Non du monde, mais de ma vie. Parce que c'est bien ma vie, et non celle des autres. Parce que je le vaux bien. Sans moi, ma vie n'existerait pas. Imaginez-vous :

vous habitez un corps qui – bien qu’il ne corresponde peut-être pas tout à fait aux idéaux actuels de beauté – est tellement merveilleux que les scientifiques n’ont toujours pas compris dans le détail comment il fonctionne. Surtout, ils ne peuvent pas fabriquer un corps comme le vôtre, pas même pour tout l’argent du monde. Cela fait déjà de vous un être unique et d’une valeur inestimable. Et cette petite merveille n’est là que pour vous permettre de vivre, d’explorer le monde, de vous réjouir de la vie. Vous devez donc être une personne très importante. Donc, répétez après moi : *Je suis la personne la plus importante dans ma vie*. Il y a des gens qui appellent cette attitude égoïsme. Peut-être que c’est de l’égoïsme, mais, comme pour tout dans la vie, c’est avant tout une question de dosage. Mais mes enfants, mes parents, mon partenaire... allez-vous me demander. Ils sont les personnes les plus importantes dans leurs vies, et ils peuvent avoir une place très importante dans la vôtre, mais pas plus importante que vous-même. Sinon, vous n’existez plus. Et, si vous n’existez plus, vous ne pouvez plus leur faire plaisir quand vous le choisissez, quand vous en avez envie. Un peu d’égoïsme est nécessaire pour être altruiste.

Par exemple, nous pouvons tenir le rôle de mère auprès d’un petit garçon de quatre ans, ainsi que le rôle d’employée auprès de notre employeur, de collègue auprès de nos collègues, d’épouse auprès de notre mari. En tant que mère, on attend de nous que nous restions près de notre enfant s’il est malade. En tant qu’employée on attend de nous que nous restions un peu plus tard si la charge de travail de l’entreprise le demande. Bien sûr, notre fils tombe malade le jour où nous devons boucler dans l’urgence un rapport important et où nous avions prévu de sortir avec des copines. Dans ces cas-là, il y a ce qu’on appelle un *conflit de rôles*. Que faire alors ? Je n’ai pas de solution toute faite à ce type de dilemme, car la réponse dépend des limites et besoins personnels de chacune. Nous pourrions renoncer à notre soirée, rester un peu plus tard en téléphonant à notre mari pour qu’il s’occupe de notre fils. Nous pouvons mettre nos besoins et nos limites au dernier rang de nos préoccupations, essayer de contenter tout le monde et d’être parfaites. Mais si nous ne nous permettons jamais de poser nos propres besoins en priorité, tôt ou tard, nous allons craquer : tomber malades, piquer une crise, faire une faute grave au travail ou nous taper une grosse dépression...

La solution n’est évidemment pas non plus d’abandonner toute considération et tout respect pour autrui, en nous contrefichant de l’effet que notre comportement peut avoir sur la vie des autres. En fin de compte, nous nous retrouverions seules, sans soutien. L’idéal se trouve sans doute quelque part entre les deux extrêmes. Nous pouvons, avec beaucoup d’effort d’organisation, téléphoner à tout le monde et arranger des solutions. Nous pouvons céder à la nécessité et à l’urgence des besoins des autres. Nous pourrions aussi payer une baby-sitter pour nous acheter de la liberté. Les possibilités sont nombreuses et dépendront de nos moyens et de nos priorités.

Mais qu’est-ce que ce principe a à voir avec l’autodéfense ? C’est que, pour apprendre à se défendre, il est capital de comprendre que nous ne devons pas automatiquement renoncer à nos besoins parce que les autres en ont aussi.

## **J’AI TOUJOURS LE DROIT DE SIGNALER UNE TENSION ET DE REFUSER QU’ON EMPIÈTE SUR MES LIMITES**

Beaucoup de femmes vivent une situation de tension permanente. Elles doivent faire face quotidiennement à des discriminations, à des conflits entre leurs divers rôles et leurs multiples responsabilités, et à l’impossibilité d’être parfaites. Il est donc compréhensible qu’à force de se trouver en permanence dans des situations de conflit et de transgressions de limites, elles ne se rendent plus bien compte de la tension qu’elles subissent. Elles trouvent ce stress permanent normal. Elles le considèrent comme le prix à payer pour le plaisir et l’honneur d’être épouse ou compagne, mère, ou employée.

Lorsqu’on ressent une « tension », c’est en réalité que l’on se trouve dans une situation de conflit. Or, pour qu’il y ait conflit (comme pour l’amour et l’harmonie), il faut être au moins deux. On ne

porte jamais toute seule la responsabilité d'un conflit : celle-ci est forcément partagée. Un conflit peut tourner très mal si personne n'en parle, car il mènera une vie souterraine, levant de temps en temps sa tête, empoisonnant notre vie, sortant par une autre porte. Un conflit ne s'en va pas juste parce que nous n'en parlons pas. Rappelez-vous la « stratégie de l'autruche » : faire semblant qu'un problème n'est pas là ne le fait pas disparaître. Ce n'est que si nous en parlons ouvertement que nous avons une chance de le résoudre.

Tant que le conflit n'est pas dit, chacun se fait des idées sur les intentions et motivations de l'autre, ils « lisent » mutuellement dans leurs pensées, et tout leur confirme leur conviction que l'autre est méchant, de mauvaise volonté ou manipulateur... Ce qui alimente encore les tensions. Imaginez la situation suivante : Un couple fait, par accord tacite, la cuisine uniquement avec du sel, jamais avec d'autres épices. Chaque partenaire est convaincu que c'est l'autre qui n'aime pas les épices, alors que chacun aurait préféré, si cela n'avait tenu qu'à lui, mettre aussi du poivre, de l'origan ou de la cardamome. Personne n'en dit rien, chacun considérant que, vu l'importance que cela a pour l'autre, il/elle veut bien renoncer à son plaisir. Résultat : chacun croit faire un sacrifice pour l'autre, et attend que l'autre lui en soit redevable. Les signes de gratitude attendus se font forcément attendre, et la mauvaise humeur, le mécontentement, la tension montent, jusqu'au conflit ouvert. Tout cela faute de communication seulement parce qu'aucune des deux parties en présence n'a su dire clairement son besoin, son désir.

Une limite, c'est la ligne tenue qui sépare ce qui est acceptable pour moi de ce qui ne l'est plus. Nos limites sont une affaire très personnelle : chacune a des limites différentes, basées sur sa culture, son éducation, ses bonnes et ses mauvaises expériences, son caractère ou son humeur du moment. Quelqu'un qui a grandi dans une famille où l'on avait l'habitude de parler fort, ne se sentira pas forcément agressé par quelqu'un qui hausse le ton face à lui. À l'inverse, quelqu'un qui vient d'une famille où les choses, même les plus dures, étaient toujours dites calmement, à voix basse, aura plus de mal avec quelqu'un qui crie. Ces limites dépendent aussi de la situation : des gestes, mots, regards qui nous plaisent venant d'une personne peuvent ne pas nous plaire venant d'une autre personne. La même phrase peut être blessante, neutre ou réjouissante, en fonction du ton sur lequel elle est dite. Nous pouvons accepter la grande proximité d'inconnu/e/s à l'heure de pointe dans le métro, mais pas dans une station de métro déserte. Et ainsi de suite. Nos limites sont donc fluctuantes et éminemment personnelles. Personne ne peut nous dire où elles doivent se trouver. Nous sommes les seules à pouvoir dire quand nos limites sont transgressées, et l'autre ne peut pas le deviner !

Nous ne pouvons pas lire les pensées des autres. Nous ne pouvons jamais être sûres de leurs intentions. Mais nous perdons un temps fou dans des situations désagréables, voire dangereuses, en nous demandant « est-ce que je me fais des idées ou est-ce qu'il fait exprès de toucher ma jambe, là ? », ou quelque chose du genre. La seule chose qui nous permette de trancher, d'être sûre dans ce type de situation, ce sont nos limites. Ce qui compte, ce n'est pas de savoir si l'autre le fait exprès ou pas. Ce qui compte, ce sont nos limites, et c'est notre corps qui nous dit lorsqu'elles sont transgressées. Peu importe la raison : quand retentit la sonnette d'alarme intérieure, nous réagissons. Un peu comme l'esprit far-west : on tire d'abord et on pose les questions ensuite. Sauf que, dans notre cas, il n'y a pas de flingue : nous ne tirons pas, nous posons nos limites, ce qui est notre droit absolu et ce qui ne viole pas les limites de l'autre.

Dire qu'il y a conflit, qu'il y a transgression de limite est une question de respect pour l'autre. C'est lui donner l'occasion d'apprendre quelque chose, de mieux nous connaître, de changer son comportement. Si vous ne dites rien, personne ne le fera à votre place. Un piège dans les relations amoureuses est de penser que, par la magie de l'amour, l'autre connaît automatiquement nos besoins et nos limites. Mais est-ce que nous connaissons parfaitement l'autre, juste parce que nous l'aimons ? Ne nous ne trompons-nous jamais à son sujet ? Votre partenaire est dans la même situation, et il y a

des malentendus qui gagnent à être levés, des conflits qu'il faut exprimer.

Mettre les mots sur le conflit, la transgression des limites, c'est aussi prendre l'initiative. Nous pointons le problème et nous disons qu'il faut changer quelque chose. Cela ouvre la porte à un vrai dialogue. C'est une révélation qui appelle un compromis, une solution. Se poser mutuellement des limites relève d'un processus dynamique qui est la condition de toute relation humaine. Quand ce processus ne fonctionne pas ou plus, soit que ces limites sont trop peu flexibles, soit parce qu'elles sont trop floues ou inexistantes, cela crée de l'agression. Peut-être que, dans un premier temps, prendre cette initiative d'énoncer vos limites va déplaire ou contrarier l'autre, parce que celui-ci devra ajuster ses attentes, réviser ses images et ses croyances. Mais, à long terme, se taire et ne rien dire fera beaucoup plus de mal à votre relation, à vous, à l'autre et à tout le monde. C'est souvent une tâche ingrate de devoir pointer ce qui ne va pas, mais c'est une tâche essentielle à la poursuite des relations humaines.

## **J'AI LE DROIT DE REFUSER DE PORTER LA RESPONSABILITÉ DES PROBLÈMES DES AUTRES**

En tant que femmes, on nous a appris à toujours nous soucier des autres. Et les autres... l'ont bien compris. « Quoi, ce petit malaise que tu ressens serait plus important que mon grand besoin ? ! » Attention, ce genre de question masque mal une tentative de chantage affectif. Dans ce schéma de relation, nous devons prouver en permanence que nous aimons vraiment l'autre, par le sacrifice de nos propres besoins. Il nous faut apprendre à ne plus porter les problèmes du monde entier sur nos petites épaules.

En effet, s'il y a presque 7 milliards de personnes au monde, pourquoi devriez-vous être la seule à écouter patiemment les plaintes constantes de votre collègue qui vous démoralisent et vous gâchent la journée ? Pourquoi devriez-vous être la seule, entre tous ses enfants, à prendre en charge le chantage affectif de votre mère ? Pourquoi devriez-vous être la seule à pouvoir aider votre partenaire violent à changer ? D'autant que vous n'êtes pas forcément la mieux placée pour le faire. Il y a souvent d'autres personnes bien plus expertes que vous en la matière – y compris des professionnelles, payées pour s'occuper de ce genre de problème. La personne qui vous colle son problème et vous agresse peut très bien aller voir ailleurs, vous ne pensez pas ?

Mais peut-être aussi, que, sans vous l'avouer complètement, cela ne vous déplaît pas, au fond, de vous sentir investie d'une mission en portant le problème de l'autre. L'impression d'être spéciale, d'avoir un pouvoir unique : « Tu es la seule qui peux m'aider à changer. » Avez-vous déjà entendu ce chant des sirènes ? Je parle en connaissance de cause, car je me suis déjà retrouvée plusieurs fois dans des relations désastreuses (pour moi) fondées sur cette base. À présent, je sais que je ne détiens aucun pouvoir spécial, et tout discours qui essaie de me mettre sur un piédestal me fait fuir. Je ne suis pas responsable des problèmes des autres, et je ne me laisserai plus avoir par ce besoin de me sentir omnipotente. Je ne suis ni thérapeute, ni infirmière, ni assistante sociale – et même si je l'étais, j'aurais des horaires fixes et un salaire. Cela ne veut pas dire que je ne me soucie pas des autres. Mais je choisis quand et dans quelles conditions j'aide d'autres gens – et ce n'est surtout pas quand ils sont en train de me faire du mal.

Et, de toute façon, est-ce que cela aide vraiment l'autre d'entrer ainsi dans son jeu ? Si je me laisse faire, mon partenaire violent restera violent, car il n'aura aucune motivation pour changer. Avec son pessimisme verbalisé, mon collègue ne gâche pas seulement mes journées, mais aussi les siennes, tant que je lui prête une oreille bienveillante. Et ma mère ne développera jamais d'authentiques relations avec ses enfants tant que ceux-ci se montreront réceptifs à son chantage affectif. Nous ne rendons service à personne, même pas à l'agresseur, si nous acceptons l'agression au prétexte qu'il a des problèmes. Donc : pas touche aux problèmes des autres tant qu'ils nous agressent, nous font mal, ne nous respectent pas.

Le droit de ne pas porter les problèmes du monde entier sur nos épaules inclut aussi le droit de décider quand une relation est terminée, et pour de bon. Pour mieux se défendre, il faut savoir quand c'est fini. Sinon, nous risquons de basculer dans la vengeance, qui n'est qu'une autre façon de rester en lien avec l'agresseur, d'occuper jour et nuit notre esprit avec lui. Si nous continuons à investir notre énergie mentale et notre créativité sur sa personne, c'est autant de perdu pour notre propre bien-être. Nous avons le droit de ne pas définir notre vie par l'autre, par son problème ou par le problème qu'il nous crée par sa violence. Désolée, il n'y a pas de correspondant au numéro que vous avez demandé...

## **J'AI LE DROIT D'AVOIR CONFIANCE EN MOI ET D'ESSAYER DE TOUT FAIRE POUR MAINTENIR MON INTÉGRITÉ**

En me lisant, dans les chapitres suivants, vous vous direz peut-être à plusieurs occasions : « Mais je ne pourrai jamais faire ça ! » Et pourquoi donc ? Ayez confiance en vous. La confiance en soi est la conviction que nous pouvons avoir un impact sur le cours de notre vie, que cela ne revient pas au même de ne rien faire ou de faire quelque chose, ou de nous faire respecter ou de nous laisser marcher sur les pieds, de nous taire ou de résister.

Combien de fois vous êtes-vous déjà écrasée dans une situation d'agression par peur de ce que les gens allaient penser de vous ? Et combien de fois vous êtes-vous culpabilisée ensuite pendant des heures avec des « j'aurais dû faire ceci » et des « j'aurais dû dire cela » ? Quand il s'agit de nous défendre, peu importe ce que les autres pensent de nous. Rien à faire si on nous prend pour des égoïstes, des prétentieuses, des folles, des furies, des féministes ou que sais-je encore... Ce qui compte, c'est ce que nous pensons de nous-mêmes. Et nous pensons que nous sommes capables de maintenir notre intégrité, que nous avons tout ce qu'il faut pour le faire, y compris le droit.

Cependant, avoir confiance en soi ne veut bien sûr pas dire être aveugle sur nos erreurs et sur nos faiblesses. Au contraire, la reconnaissance consciente de nos lacunes peut augmenter notre sens du moi, pourvu que nous nous focalisions sur la façon d'y remédier.

Mais l'idée à retenir, c'est que vous avez toujours le droit d'essayer de vous protéger et de vous défendre. Bien sûr, vous n'avez pas la garantie absolue que cela marchera – juste de très bonnes chances. Mais si vous ne vous donnez même pas le droit d'essayer parce que vous pourriez échouer, cela laisse toute la place à l'autre pour étaler sa violence. Vous aurez tout perdu, y compris votre confiance en vous-mêmes.

Vous avez aussi toujours le droit de choisir l'intensité de votre réponse et les formes d'intervention qui vous semblent nécessaires pour arrêter l'agression. Mais vous verrez que, dans les réponses émotionnelles, verbales et physiques que je vous propose face aux diverses formes d'agressions, nous respectons l'autre le plus possible. Nous cherchons à lui faire comprendre qu'il a dépassé une limite, qu'il ne doit pas continuer, que cela a une conséquence négative sur nous, sans pour autant l'humilier, l'insulter ou détruire sa personnalité. Je voudrais contribuer à un monde moins violent, pas à un monde dans lequel la violence aurait seulement changé de côté.

## **DANS MA VIE, J'AI TOUJOURS LE DROIT D'AVOIR DES ALTERNATIVES**

« Tout va mal, il y a de plus en plus d'insécurité, et de toute façon, on ne peut rien faire... » : c'est le genre de discours pessimiste que j'entends dès qu'il s'agit de trouver des excuses pour ne pas agir contre les violences. Nous avons toutes besoin de changer notre vue sur le monde. Fini le défaitisme, il y a du pain sur planche !

Car nous avons toujours le choix, le tout est de s'en rendre compte et de se donner la permission d'en profiter. Au lieu de voir plein de problèmes, nous pouvons aussi bien voir plein de solutions. Notre créativité est la source de notre marge de manœuvre. Mais reprendre notre vie en main, ce n'est pas seulement une question d'imagination. Cela suppose aussi de comprendre et d'accepter que nous avons un pouvoir sur notre propre vie, que nous avons la *capacité d'agir*.

Un choix, ce n'est pas toujours l'alternative entre une bonne et une mauvaise option. Malheureusement, la plupart des choix sont beaucoup moins évidents : ils mettent le plus souvent en balance plusieurs mauvaises options. Ainsi, le choix entre économiser son énergie et s'acharner pour poser ses limites, le choix entre s'écraser et risquer d'être mal vue, le choix entre rester en continuant à souffrir ou partir et se retrouver seule. C'est ce que j'appelle un choix entre merdier n° 1 et merdier n° 2. En faisant ce choix, je ne peux pas gagner, mais, au moins, je peux garder le contrôle de ce qui se passe dans ma vie.

Ne pas choisir, ce serait laisser les autres choisir pour nous – et, en l'occurrence, l'agresseur. Et il ne faut absolument jamais faire confiance à l'agresseur pour choisir l'option la moins nocive pour nous ! Nous sommes les seules à avoir réellement intérêt à notre propre sécurité et à notre propre bien-être. Il est vrai que choisir, cela peut s'avérer coûteux. Ce n'est pas toujours facile. Mais quand nous ne faisons pas de choix, nous nions tout simplement qu'il y a une solution possible – or il y en a, et parfois même d'une simplicité surprenante, à commencer par s'en aller.

Je ne dis pas qu'une femme qui est victime de violence en porte la responsabilité. C'est bien toujours l'agresseur qui est responsable de la violence qu'il inflige. Elle, par contre, a la responsabilité d'en faire quelque chose, d'y réagir, d'avoir une influence sur la situation. Pour cela, il faut connaître ses objectifs, ses intérêts et ses priorités. Qu'est-ce qui est plus important pour vous ? La seule bonne réponse (pour vous) est la vôtre.

### **QUE FAIRE ?**

Beaucoup de femmes ont peur de se confronter à la réalité, c'est-à-dire à la probabilité de se voir agressées d'une manière ou d'une autre au cours de leur vie. Elles ne veulent pas trop y penser. C'est une attitude compréhensible, mais dangereuse. Compréhensible, car la vie serait insupportable s'il fallait vivre dans la peur et se méfier de tout le monde. Dangereuse, parce que les risques restent pourtant réels, même si nous refusons d'y penser. Moins nous y pensons, moins nous serons préparées pour nous protéger quand il le faudra. Par ailleurs, vous verrez qu'il s'avère moins coûteux psychologiquement de faire face à la violence et de développer des stratégies efficaces pour la prévenir et la combattre que de supprimer toute pensée « négative » en nous convaincant nous-mêmes que « cela » ne va pas nous arriver, que cela n'arrive qu'aux autres.

### **EN PARLER**

Il faut donc y penser, mais comment ? En quels termes ? Ma solution est de me focaliser non pas sur tout ce qui pourrait m'arriver mais plutôt sur tout ce que *je pourrais faire* si cela arrivait. Penser à mes possibilités plutôt qu'à mes peurs, c'est cela qui me donne le sentiment d'être capable, maîtresse de ma vie.

La meilleure manière de le faire, c'est à plusieurs. Nous avons toutes des petites histoires de résistance à l'agression. J'adore papoter avec des copines et échanger avec elles les dernières expériences. Comment unetelle a aidé une fille harcelée dans le métro. Comment une autre a remis à sa place un collègue arrogant. Comment une troisième a fait fuir un voleur en criant. Comment j'ai mis un terme à une relation amoureuse qui avait mal tourné. Même ma grand-mère me surprend parfois avec des histoires impressionnantes. Vous seriez amusées d'apprendre comment elle a réussi à négocier avec des soldats russes qui l'avaient attrapée avec un morceau de lard acheté au marché noir en 1946. Si vous commencez à parler de la sécurité avec votre voisine, cheffe, fille, amie, etc. vous serez étonnées de la créativité des femmes pour prévenir des violences ou pour s'en sauver. C'est inspirant, c'est encourageant, c'est amusant et ça nous donne les modèles qu'il nous faut. Et vous constaterez qu'une fois lancées, elles ne s'arrêtent plus.

Bref, informez-vous sur les violences faites aux femmes, parlez de la sécurité autour de vous, diffusez et échangez vos techniques et vos savoir-faire. Là comme ailleurs, le savoir, c'est du pouvoir.

### **PRENDRE DE BONNES HABITUDES**

En général, lors d'une agression, nous n'avons pas vraiment le temps de réfléchir. C'est pour cela qu'il nous faut prendre de bonnes habitudes et acquérir de bons réflexes. Par exemple : être attentives à ce qui se passe autour de nous. La curiosité n'est pas un vilain défaut, du moins en matière d'autodéfense. En observant les échanges entre les gens, nous comprendrons mieux comment ils fonctionnent. En étant attentives, nous sentirons lorsque la tension monte d'un cran et nous pourrons prendre nos précautions si une confrontation s'avère nécessaire. Le moment venu, nous ne perdrons pas de temps à chercher désespérément une issue de secours, pour la bonne et simple raison que nous l'aurons déjà repérée du coin de l'œil en passant, avant que la situation ne dégénère.

Cela ne veut pas dire qu'il faut être en permanence sur le qui-vive. Nous ne sommes pas au Far-West, où l'on ne s'assoit jamais dos à la porte du saloon. Il s'agit plutôt de faire attention, comme on fait attention à la circulation automobile, ni plus ni moins : avant de traverser, regarder automatiquement à gauche et à droite. Prendre ce genre de précaution élémentaire ne veut cependant pas dire que nous sommes paranoïaques ou que nous vivons dans la peur constante d'être renversées.

D'autres bonnes habitudes à prendre, dans le désordre : apprendre à être flexibles dans nos réactions, pour mieux réagir à l'imprévu ; réfléchir sur ce que nous voulons vraiment au lieu de dire automatiquement oui à tout ; agir et prendre l'initiative plutôt qu'attendre en espérant que les choses vont s'arranger toutes seules ; ne pas se focaliser sur *ce qui ne va pas*, mais sur ce qui *devrait se passer* ; être capable de se débrouiller sans l'aide d'autres gens (suivez un cours de secourisme, apprenez à réparer les petites pannes de voiture ou de vélo, occupez-vous vous-mêmes des bricolages à faire à la maison...). La prudence, l'attention, la flexibilité, la créativité, l'autonomie et le choix ne nuisent pas à votre féminité, bien au contraire.

### **VIVE LA SOLIDARITÉ !**

Des liens sociaux forts et étendus constituent la meilleure prévention des violences. Si nous connaissons nos voisins, ils vont réagir quand un problème se pose. Si nous sommes entourées par des amies, des membres de notre famille qui nous veulent du bien, il sera plus difficile de nous isoler dans une relation de couple abusive. Si nous avons un contact chaleureux avec nos collègues, cela renforcera notre position dans l'équipe et nous serons moins vulnérables au harcèlement. La seule présence de ces personnes constitue déjà une protection.

Des gens qui nous font du bien, ce sont tout d'abord des gens qui ne nous collent pas d'étiquette, qui ne veulent pas nous mettre dans des cases. Ce sont des gens qui sont assez ouverts pour accepter un non, pour rire d'eux-mêmes, et pour savoir dire des choses désagréables quand il le faut. Ce sont aussi et surtout des gens qui nous encouragent à poser nos limites plutôt que nous remettre à notre place de femme. Par exemple, si vous sortez avec des amies et qu'un type vous drague lourdement, de manière franchement désagréable, que feraient-elles si vous l'envoyez balader ? Vous soutiendront-elles par leur attitude ? Ou bien se désolidariseraient-elles de vous en public ? Vous diraient-elles de vous calmer, de ne pas être si agressive, voire de vous taire ? De vraies amies doivent vous donner le droit de poser vos limites comme vous le décidez, sans vous juger, et vous soutenir sur le moment, même si elles-mêmes n'auraient pas agi exactement de la même manière.

Pour moi, la solidarité ne s'arrête pas à mon entourage proche, mais s'étend à toutes les femmes. Cela commence par le langage que j'utilise. Le français est une langue traîtresse qui exprime parfois de manière insidieuse des préjugés répandus. « Elle s'est fait violer », par exemple, est une expression qui me choquera toujours : on se fait entendre, on se fait respecter, on se fait arracher une dent – ça veut dire qu'on y est pour quelque chose. Mais qu'est-ce qu'une femme qui a été victime d'un viol a fait pour être agressée ? Elle ne l'a pas demandé ni provoqué et elle n'était surtout pas d'accord.

Quand je dis que je me suis fait agresser, c'est comme si c'était de ma faute, comme si je l'avais cherché. Et effectivement, les femmes ont tendance à chercher la faute en elles-mêmes : « Je n'aurais pas dû... » est une de nos phrases préférées.

Pour surmonter ce préjugé illogique selon lequel c'est la victime qui est coupable nous avons besoin de changer de langage. Disons par exemple que telle femme a été violée, ou encore mieux, qu'un homme l'a violée, pour marquer clairement que quelqu'un en a la responsabilité, mais pas elle. C'est un acte de solidarité avec elle et avec nous toutes.

De même, quand une copine nous raconte une mésaventure, il serait peu solidaire de lui demander : « Pourquoi es-tu rentrée toute seule à cette heure-là ? », ou encore : « Mais pourquoi tu choisis toujours des machos aussi ? » Ou de lui dire qu'elle est trop gentille, trop polie, trop quelque chose. Car si nous sommes agressées, c'est tout d'abord parce que l'agresseur a décidé de nous agresser. Ce n'est pas de notre faute.

## **FÊTER SES SUCCÈS**

La solidarité avec nous-même et avec les autres femmes implique aussi de chercher nos propres définitions de ce qu'est le succès, le pouvoir, la force, l'indépendance. Et de savoir valoriser notre progrès dans ces domaines. Nous avons souvent tendance à mettre la barre trop haut pour nous-mêmes. Autant nous comprenons les imperfections des autres, autant nous ne nous pardonnons pas les nôtres. Nous devons être parfaites, et si nous ne le sommes pas, alors nous méritons les choses négatives qui nous arrivent. Pour être plus indulgente avec soi-même, il faut comprendre que les grands succès se construisent pas à pas.

Pour réussir à apprendre l'autodéfense, il va falloir passer par toute une série de petites victoires d'étape : reconnaître une agression comme telle, gérer les émotions qu'elle provoque, évaluer les risques et les alternatives, choisir la stratégie adéquate, la mettre en pratique... Aucun de ces points n'est facile, et c'est déjà un grand succès si l'on parvient dans un premier temps à identifier rapidement les situations d'agression. Ensuite, il faudra apprendre à maîtriser tout le reste. Ce que je veux dire par là, c'est que je peux être solidaire avec moi-même, je peux renforcer ma confiance en moi, au lieu de la diminuer, en reconnaissant ce que je fais de bien. Car je vis dans un monde où l'on ne me rend pas cette chose facile, où je dois nager à contre-courant pour y arriver.

Un succès, cela se fête et cela doit se fêter pour que cela prenne de l'importance. Il y a de nombreuses manières de fêter un succès (sans pour autant dépenser de l'argent) : danser sur la musique que j'aime, prendre rendez-vous avec une amie que je n'ai plus vue depuis longtemps, faire une promenade dans la nature... bref : faire quelque chose qui me fait du bien. Vous vous rappelez sans doute le chien de Pavlov : il est beaucoup plus efficace d'apprendre des nouvelles réactions avec la carotte qu'avec le bâton.

## **LE BODY-BUILDING MENTAL**

On compare souvent le cerveau à un muscle – alors il faut l'entraîner ! C'est ce que je vous propose ici : vous entraîner à réagir rapidement, de la manière voulue, sans hésitation, par la seule force de la pensée. Pour cela, j'utilise la *technique de la visualisation*. C'est un procédé qui permet d'apprendre de nouveaux comportements et de nouvelles attitudes.

Les sportif/e/s utilisent la visualisation mentale pour apprendre de nouveaux mouvements ou de nouveaux enchaînements. Les psychologues s'en servent pour modifier les émotions et les sentiments de leurs client/e/s. Les musicien/ne/s y ont recours pour mémoriser des partitions complexes. Cette technique peut aussi nous être utile en autodéfense.

Réagir face à une agression, c'est réagir dans une situation de grand stress, autrement dit dans le pire des moments pour être créative. Je m'imagine le cerveau un peu comme un fichier : chacune des nombreuses fiches représente une expérience, quelque chose que nous avons lu, entendu, appris, une situation que nous avons déjà vécue. Quand nous sommes agressées, le cerveau cherche dans ce fichier une fiche qui ressemble à la situation actuelle. Mais, s'il n'y a pas de fiches avec des solutions, il tournera dans le vide et nous resterons bloquées, bouche bée. S'il n'y a que des fiches avec des mauvaises expériences, nous allons retomber dans les réactions que nous avons toujours eues dans ce

genre de situation, et qui ne marchent pas. L'entraînement mental que je vous propose consiste à ajouter à votre fichier de nouvelles fiches avec des solutions qui marchent. Pour créer un souvenir mobilisable, peu importe que nous vivions effectivement quelque chose ou que nous en visualisions seulement l'image : dans les deux cas, cela laissera une trace dans notre mémoire. La grande différence, c'est que nous contrôlons beaucoup mieux ce qui se passe dans notre tête que dans la réalité. Mais c'est précisément pour cette raison aussi que nous pouvons nous créer mentalement des souvenirs artificiels utiles.

Comment faire pour « visualiser » ? Tant que vous n'avez pas encore beaucoup de pratique, il vaut mieux prendre le temps de vous mettre à l'aise, par exemple en vous isolant dans un lieu où personne ne viendra vous déranger le temps de la visualisation. Vous pouvez rester debout, vous asseoir ou vous coucher, comme vous préférez. Pour une session assez longue, couvrez-vous, mettez un pull ou une couverture, car avec l'immobilité vous pouvez vous refroidir assez vite. Vous pouvez soit visualiser directement en vous imaginant quelque chose, soit écouter une histoire que vous aurez vous-même préalablement enregistrée. Toute visualisation doit commencer par une transition du réel à l'imaginaire. Cela peut se faire facilement en focalisant votre attention sur votre corps, sur ce que vous pouvez sentir à l'intérieur : la respiration, les muscles tendus, la position du corps dans l'espace. Cela vous permettra de vous concentrer sur vous-même et de vous débarrasser des pensées extérieures à votre exercice. Une autre manière d'entrer dans l'imaginaire est de créer un décor, une scène pour la situation que vous avez envie de visualiser. Vous pouvez même créer un « espace intérieur » où vous vous sentez bien et en sécurité et qui vous servira à chaque fois de lieu d'entraînement.

Une fois que vous êtes dans l'imaginaire, la vraie visualisation commence : vous pouvez vous y entraîner à des techniques de défense afin de mieux les assimiler, tester certaines stratégies, vous exercer à gérer vos émotions, essayer de trouver des portes de sortie à certaines situations. Vous pouvez vous détendre et penser à des choses agréables ou encore chercher en vous la solution à un problème. N'ayez pas peur, vous êtes dans un endroit où rien ne peut vous arriver contre votre gré ! C'est vous qui contrôlez ce qui se passe dans votre visualisation. Pour que l'histoire que vous visualisez soit crédible pour vous, commencez petit, par quelque chose d'accessible, avant d'évoluer progressivement vers une tâche plus difficile. Utilisez tous vos sens afin de rendre votre visualisation la plus réaliste possible : non seulement ce que l'on peut voir, mais aussi les bruits, les odeurs, le ressenti sur la peau, dans les muscles... Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire, sur vos capacités. Visualisez-vous toujours de façon positive, avec du succès dans ce que vous entreprenez en imagination. Sinon, vous apprenez l'échec et, franchement, personne n'a besoin d'apprendre ça. Si votre pessimisme l'emporte quand même et que quelque chose dans votre imaginaire vous fait peur ou vous heurte, vous pouvez effacer l'image comme avec une éponge ou une gomme. Recommencez alors tout de suite avec une visualisation que vous connaissez bien et qui vous réussit pour renforcer le message « oui, je peux le faire ». Surtout au début, quand vous n'avez pas encore beaucoup d'expérience, il y a sans doute des pensées qui vont s'imposer et vous perturber dans votre concentration. Ce n'est pas grave. Dans ces cas-là, vous pouvez tout simplement laisser passer ces pensées comme un nuage passe dans le ciel, sans les retenir ou les empêcher. Peut-être aussi vous endormirez-vous – c'est au moins un signe que vous vous êtes bien détendue. Après chaque visualisation, revenez lentement dans l'ici et maintenant. Comme le corps était dans un état comparable au sommeil, il est important de le réveiller : bâillez, étirez-vous dans tous les sens, serrez les poings...

Je suis sûre que vous arriverez à visualiser quelque chose. En fait, nous le faisons tout le temps, sans nous en rendre compte. Par exemple, si nous essayons de nous rappeler où nous avons mis nos clés, nous visualisons nos gestes passés pour voir à quel moment nous les avons posées. Quand nous allons au magasin après le travail pour faire les courses, nous nous imaginons ce qui reste dans le frigo, ce

que nous pourrions faire avec ces ingrédients et ce qu'il nous faut encore acheter. Faites le test : fermez les yeux, imaginez-vous avec un stylo-bille à la main, imaginez que vous écrivez votre nom sur un papier. Ou imaginez-vous mordre dans une pomme succulente (ou n'importe quel autre fruit que vous aimez bien) : son parfum, le jus, la consistance de sa chair dans votre bouche, son goût sucré... Si vous vous concentrez fort sur ces détails, vous commencez sans doute à saliver – la meilleure preuve que les visualisations ont aussi un impact sur le corps.

### **LA SOURCE DE MA FORCE**

Voici un petit exemple pour une visualisation que je trouve agréable et qui me donne de l'énergie et du courage quand j'en ai besoin.

Je suis debout, les jambes un peu écartées, les genoux un peu fléchis, de manière à ce que mes pieds sentent bien le sol et que je sois bien stable. Je ferme les yeux et je me concentre sur ma respiration qui coule doucement et lentement en moi.

Quand je suis bien concentrée sur moi-même, je porte mon attention sur mon ventre. Dans mon ventre, il y a une source. Elle se trouve un peu en dessous de mon nombril, près de ma colonne vertébrale. C'est la source de ma force qui donne à mon corps de nouvelles énergies quand il en a besoin. Je peux y aller pour puiser de l'eau claire et fraîche, je peux en boire pour me sentir énergisée. Je vois cette source devant mon œil intérieur et je lui donne la forme qui me plaît le plus.

Il y a un secret dans cette source de pouvoir : je peux la faire grandir pour avoir encore plus de force. Pour cela, je laisse couler ma respiration profondément dans mon ventre. Quand j'inspire, je sens comment l'air entre dans mes poumons et descend jusque dans mon ventre. L'air remplit les réserves d'énergie de ma source de force. Avec chaque respiration, j'agrandis la source, il y a de plus en plus d'eau qui jaillit et qui pétille agréablement dans mon ventre. Je laisse grandir la source de ma force autant que je veux, autant que nécessaire pour reprendre des forces. Je respire profondément, lentement.

Finalement, ma source de force a grandi en moi et je peux y puiser de nouvelles forces. Je me sens plus éveillée, plus énergique, et je suis prête à revenir dans l'ici et maintenant.

Avec le temps, vous allez constater qu'il vous devient plus facile de vous concentrer. Alors vous pourrez visualiser où vous voulez : dans le métro, sous la douche, en attendant que l'eau pour le café bouille, en passant l'aspirateur... À nouveau, ce serait bien de prendre de bonnes habitudes. Je sais bien qu'il y a peu de femmes qui ont le temps de s'asseoir tous les jours une demi-heure pour visualiser. Mais il y a des moments creux dans notre journée où notre cerveau n'a rien de productif à faire : pendant que nous nous brossons les dents, avant de nous endormir, quand nous allons aux toilettes... Ça ne vous coûte pas plus de temps, vous le ferez régulièrement et l'investissement en énergie dans la visualisation restera minimal.

La visualisation peut même devenir un jeu. Je me fais mes propres films d'action. Par exemple, je suis pour le moment assise dans ma cuisine en train de taper le texte de ce livre. Si maintenant la porte s'ouvre et que quelqu'un entre pour m'agresser, qu'est-ce que je peux faire ? Je peux sauter par la fenêtre dans le jardin, je peux l'asperger du thé chaud que je suis en train de boire, il y a plein d'ustensiles de cuisine à portée de main pour me défendre, sous l'évier se trouve la litière des chats, pas très propre, que cette personne n'aimerait pas recevoir dans la figure... Il n'y a pas de limites à notre imagination, et il n'y a pas de mauvaises idées. C'est un entraînement qui fait que nous devenons plus flexibles, plus rapides et plus confiantes en nos capacités.

#### **4. L'AUTODÉFENSE ÉMOTIONNELLE**

Les meilleures techniques d'autodéfense ne serviront pas à grand-chose si, en situation d'urgence, ce sont vos émotions qui l'emportent. Pleurer, exploser de colère ou rester paralysée par la panique sont des manières peu constructives de répondre à une agression. Ces réactions pourraient exacerber l'agression, mener à l'escalade ou vous empêcher de bouger. Avant d'examiner de plus près quoi faire concrètement pour que cesse une situation dangereuse, je vous propose donc d'examiner d'abord notre petit intérieur : qu'est-ce qui se passe dans notre corps quand nous sommes agressées ?

##### **LES OBSTACLES ÉMOTIONNELS À L'AUTODÉFENSE**

Les émotions sont des informations que donne notre corps. Il réagit de manière physiologique à une nouvelle situation. Pour s'adapter au changement, il utilise un moyen de communication interne : les émotions. Notre système nerveux ordonne à notre corps de réguler son fonctionnement et de maintenir son équilibre. Dans le cas d'une agression, deux familles d'émotions émergent : la peur et la colère.

La peur peut prendre la forme d'un vague malaise, d'une appréhension, voire d'une panique. Elle a pour fonction de mobiliser le corps pour lui permettre d'échapper à un danger en mobilisant toute son attention vers l'extérieur. Si les degrés inférieurs de la peur nous servent de signaux d'alarme, la panique, en revanche, nous paralyse.

La colère a elle aussi différentes manifestations : énervement, irritation, rage... Sa fonction est de mobiliser le corps face à un désagrément qui entrave le cours normal de notre activité. La colère libère l'énergie nécessaire pour rétablir les limites transgressées, parfois en repoussant l'autre, voire en l'agressant. Contrairement à ce que l'on nous fait croire, la colère est notre amie. Pour certaines, péter un câble de rage après des années de souffrance est même la seule façon de redevenir lucides...

La peur et la colère sont deux états physiques provoqués dans notre corps par l'adrénaline. Tout le monde la connaît en tant qu'hormone du stress. L'adrénaline met notre corps dans un état d'alarme et mobilise toutes nos réserves d'énergie pour nous permettre de nous tirer d'affaire. Les poumons se dilatent, ce qui conduit davantage d'oxygène dans le sang. Celui-ci se concentre dans les organes vitaux et dans les muscles de nos bras et de nos jambes – nous sommes jusqu'à sept fois plus fortes qu'en temps normal ! Vous avez sans doute déjà entendu des histoires de personnes qui, dans une situation de grand danger, ont accompli des choses qu'elles n'auraient jamais pu faire dans leur état normal. C'est grâce à l'adrénaline. Elle accélère aussi le fonctionnement de notre cerveau pour rendre nos réactions plus rapides ; elle agrandit notre champ de vision et nous rend moins sensibles à la douleur. Le sang quitte la région extérieure de la peau pour minimiser la perte de sang en cas de blessure. Tout cela est, bien entendu, très utile en cas d'agression. Nous sommes quand même vachement bien foutues...

Malgré tout cela, dans notre société, les émotions ont mauvaise presse. On les oppose à la raison, qui est plus valorisée. « Susceptibles », « émotives », « hystériques » – autant de qualificatifs-reproches que l'on adresse aux femmes, sans doute pour mieux étouffer notre ressenti, à moins que ce ne soit pour nous faire taire. On associe les émotions à une perte de contrôle, à un manque de maturité et de profondeur, surtout quand il s'agit d'émotions soudaines ou non cataloguées comme « convenables ». Un homme qui pleure, une femme qui est hors d'elle, verte de rage, cela semble ridicule, enfantin, faible. Personne ne nous félicitera jamais parce que nous nous sentons en colère face à ce type qui n'arrête pas de nous déshabiller de regard.

C'est pourquoi beaucoup de femmes se sentent coupables quand elles ressentent des émotions qui ne leur sont pas permises socialement. Cette culpabilité n'est pas seulement douloureuse ; elle nous empêche d'agir sur les causes extérieures de ces émotions.

Pourtant, tout le monde, qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme, éprouve des émotions à un moment ou un autre de sa vie. Les très jeunes enfants n'ont pas de problème à exprimer leurs émotions d'une manière très directe (et souvent peu confortable pour leur entourage). Au fur et à

mesure qu'ils grandissent, ils apprennent à gérer leurs émotions pour s'intégrer dans la société, pour ne plus gêner. Il y a une tendance à trop contrôler les émotions, si bien que nous ne les ressentons même plus consciemment. Pourtant, les émotions sont bel et bien présentes, elles changent ce qui se passe dans notre corps et, si nous les refoulons, elles se manifesteront d'une autre manière, en échappant à notre contrôle. Si nous ne pouvons pas nous empêcher d'avoir des émotions – car ce sont des processus chimiques réglés par notre système nerveux –, nous pouvons contrôler la façon dont nous y réagissons.

### **LES FEMMES N'ONT PAS CONFIANCE EN LEURS ÉMOTIONS**

Au fil des années, j'ai rencontré de nombreuses femmes ayant déjà vécu une agression, dans la rue ou à la maison, par des proches ou par des inconnus, des hommes ou des femmes, même par des enfants. Presque toutes disent qu'il y avait quelque chose de bizarre, quelque chose de louche, avant que l'agression ne commence – un sentiment, une appréhension que beaucoup d'entre elles n'ont pas pris au sérieux. C'est que nous avons appris à donner la priorité à notre intellect par rapport à nos émotions, à notre « instinct ». Par conséquent, nous accordons souvent aux autres le bénéfice du doute alors même que c'est parfois un luxe que nous ne pouvons pas nous permettre.

Notre raison n'accepte que lentement une réalité qui ne correspond pas à ce qui devrait être dans le meilleur des mondes. Et, quand un pressentiment négatif nous titille, nous cherchons toutes les excuses possibles pour ne pas l'écouter. Par exemple, vous vous rendez compte qu'un collègue de travail vient plus souvent que nécessaire dans votre bureau, qu'il vous regarde d'un air bizarre. Vos émotions sont claires : ça vous met mal à l'aise, vous ne vous sentez pas bien avec cette situation. Mais votre cerveau dit tout à fait autre chose : « Mais non, c'est juste moi qui suis trop susceptible, sans doute ne le fait-il pas exprès. Il n'y a rien d'extraordinaire dans le fait qu'il vienne dans mon bureau, pourquoi est-ce qu'il ferait ça, et de toute façon, au travail, rien ne peut m'arriver... » Vous ne dites rien, vous apprenez à vivre avec votre appréhension et, quand votre collègue vous frôle, vous continuez à attribuer cela au hasard. Quand finalement, un soir où vous restez un peu plus longtemps au bureau, votre collègue se jette « tout d'un coup » sur vous, vous êtes tellement surprise et tellement coupée de vos émotions que vous n'arrivez pas à réagir à temps.

Douter de nous-mêmes et de notre ressenti se traduit automatiquement en une plus grande confiance en l'agresseur qu'en nous-mêmes : « Je me fais des idées... il n'a pas de mauvaises intentions, j'interprète mal... de toute façon, ce n'est pas si grave que ça... peut-être que je suis particulièrement susceptible aujourd'hui... non, je dois me tromper... il n'y a aucune raison de me sentir mal à l'aise... tout cela n'est qu'une coïncidence... est-ce que je me sens vraiment mal à l'aise si je ne peux même pas dire pourquoi ? etc. » Vous reconnaissez ce monologue intérieur, n'est-ce pas ? Cela pourrait être le monologue intérieur de n'importe quelle femme dans une situation où son instinct, son sixième sens, son inconscient, sa « femme sauvage » – peu importe comme vous voudrez l'appeler – lui dit clairement que quelque chose cloche. Ce manque de confiance en nous-mêmes fait que nous ne réagissons pas au signal d'alarme le plus précis et précieux que nous possédons. Nous cherchons toutes sortes d'explications à ce malaise et toutes sortes d'excuses pour l'agresseur, ce qui ne fait disparaître ni l'un ni l'autre et ce qui nous coûte un temps précieux.

Ces petites voix dans notre cerveau, rassurantes, certes, mais traîtresses, nous desservent en situation d'agression, car un agresseur ne s'évapore pas juste parce que notre cerveau pense qu'il ne peut pas être là. Et c'est surtout quand nous sommes agressées par quelqu'un que nous connaissons (bien), que l'incrédulité (le cerveau qui ne peut pas admettre qu'il en est ainsi), nous bloque dans nos réactions. Par contre, nos émotions n'obéissent à rien, surtout pas à la logique, elles ont un seul objectif : maintenir notre équilibre et notre intégrité. Je n'ai rien contre la raison et la logique, au contraire ! C'est pratique pour philosopher, faire des mots croisés, écrire un livre ou inventer quelque chose pour rendre la vie plus agréable. Mais, quand il s'agit de survivre, je me fie à mes émotions, qui

sont beaucoup plus aptes à me faire bouger au bon moment pour me sauver. Mes émotions ne mentent jamais. Si j'ai peur, c'est que j'ai peur, si quelque chose m'énerve, c'est que ça m'énerve, et c'est une bonne raison pour réagir.

Ceci n'est pas un livre de psy pour analyser dans les moindres détails notre fonctionnement intérieur, c'est un livre d'autodéfense qui vous dit : quand vous vous sentez mal à l'aise, c'est qu'il y a transgression de limite. Toujours. Pas besoin en effet de connaître le pourquoi du comment pour savoir qu'on est mal à l'aise. L'émotion est là. Elle existe, tout simplement. L'explication est secondaire.

Toute transgression de limite n'est certes pas intentionnelle ou malveillante. Nous-mêmes, parfois, dérangeons autrui sans forcément nous en rendre compte ou le faire exprès. Si nous voulons faire respecter nos limites, nous devons accepter l'idée que nous sommes la seule personne capable de savoir où passent nos limites, et de les identifier par nos émotions. Les intentions de l'autre, des éventuelles coïncidences ou autres « excuses » pour le fait qu'une transgression de limites a eu lieu ne changent pas le fait que nos limites ont été transgressées. Ce qui compte, c'est que quelque chose nous dérange, ce n'est pas de savoir si l'autre voulait que cela nous dérange. Et si ça nous dérange, ça doit s'arrêter, basta.

### **LES FEMMES NE FONT PAS LA DISTINCTION ENTRE PEUR ET ANGOISSE**

La peur, c'est l'émotion que nous sentons face à un danger ou à l'inconnu. Il y a quelque chose de réel ici et maintenant qui provoque cette émotion, et l'émotion sert à surmonter ce quelque chose d'une manière ou d'une autre. Par contre, l'angoisse est une peur qui s'installe en nous sans raison actuelle. Quand nous angoissons, nous ne faisons rien pour que ça change puisque nous angoissons déjà et nous sommes complètement occupées avec cette angoisse. Nous évitons peut-être des situations qui nous angoissent, mais est-ce que cela accroît vraiment notre sécurité ? Les angoisses par rapport à notre sécurité sont nourries par une myriade d'images et de messages : nombreux sont les polars à la télé où il y a au moins une scène de violence dans un parking souterrain, dans une rue déserte la nuit, ou dans une forêt. Les mêmes films nous montrent que la résistance d'une victime ne servirait à rien, sauf peut-être à rendre l'agresseur encore plus violent. Nous apprenons par ces images et ces messages que les endroits les plus dangereux pour nous sont les parkings souterrains, les rues désertées et la forêt. Que se défendre est inutile, voire dangereux. Bien sûr, cela n'a rien à voir avec la réalité où la plupart des femmes sont agressées chez elles, par des personnes qu'elles connaissent. Mais ça, on évite en général de nous le dire.

Si la peur est toujours en proportion du risque de violence, ce n'est pas le cas des angoisses. C'est ce que l'on peut par exemple constater chez les femmes de 65 ans ou plus : statistiquement, elles risquent moins d'être agressées que des femmes plus jeunes, et pourtant ce sont elles qui ont le plus d'appréhensions. Il s'agit donc d'une angoisse.

Comment faire la différence entre peur et angoisse ? Prenons un exemple : vous attendez sur le quai du métro à onze heures du soir et vous êtes mal à l'aise. S'il n'y a personne d'autre que vous, personne ne peut vous agresser. Vous éprouvez donc de l'angoisse. Il n'y a rien que vous puissiez faire pour changer la situation, sauf ne plus jamais prendre le métro à cette heure-là. Et ça, ce serait une limitation importante de votre liberté de mouvement ET cela ne vous mettrait pas d'avantage en sécurité. Si, par contre, vous êtes sur le quai du métro, que tout va bien, mais que tout d'un coup vous entendez des pas qui s'approchent et que votre cœur bat plus vite, vous avez peur. Il y a une raison ici et maintenant pour votre réaction émotionnelle. Et vous pouvez faire quelque chose de concret : vous pouvez vous placer plus près des bornes de communication, le dos contre le mur, vous pouvez respirer profondément pour vous calmer, vous pouvez prendre vos clés en main pour les utiliser en cas d'agression...

En bref : si je n'ai pas peur, je ne m'en fais pas. Si j'ai peur, je réagis en fonction. Si j'angoisse, je

cherche la raison cachée – d'où vient cette angoisse ?

## **LES FEMMES SE SENTENT COUPABLES DE TOUT ET DE RIEN**

J'ai déjà parlé de l'éducation des filles qui est différente de celle des garçons et qui nous rend plus vulnérables aux violences, entre autres parce qu'elle cultive la culpabilité. La femme parfaite s'occupe de tous les membres de sa famille, de la voisine âgée et même de tous les chats de gouttière du quartier. Elle leur fournit ce dont ils ont besoin, leur donne le meilleur d'elle-même, les nourrit en ressources, en émotions et en attention. Dans le même temps, la femme parfaite est censée n'avoir besoin de rien pour elle-même. L'image de soi de nombreuses femmes dépend de leur capacité à réaliser cet idéal en se sacrifiant pour tout le monde. C'est compréhensible car la capacité de rendre les autres heureux représente un pouvoir immense, et souvent le seul pouvoir dont les femmes pensent disposer. Soyons honnêtes : pourquoi avons-nous de telles difficultés à endosser le qualificatif d'égoïste ou de matérialiste ? Pourquoi nous laissons-nous bernier par l'idée que nous serions les seules à pouvoir faire telle ou telle tâche (ingrate et mal payée) ?

Attention, je n'ai rien contre la culpabilité, au contraire ! Sans vouloir citer des noms (vous les connaissez de toute façon), je trouve qu'il y a beaucoup de gens qui feraient bien de culpabiliser pour ce qu'ils font : les guerres, la violence économique néolibérale, la perpétuation des préjugés... Mais, malheureusement, je crains que les gens qui sont responsables de ces choses-là ne passent pas de nuits blanches à cause de leur mauvaise conscience. Par contre, nous, petits rouages dans le système, nous nous sentons trop facilement coupables, et, la plupart du temps, c'est à notre détriment.

La culpabilité a une fonction : elle nous avertit que quelque chose ne tourne plus rond et que nous devrions intervenir pour y remettre de l'ordre. S'il s'agit d'une vraie émotion, la culpabilité s'élimine une fois que nous avons fait notre possible pour corriger la situation. Pour cela, il suffit d'accepter sa part dans le désordre du monde et de se confronter à cette responsabilité, de reconnaître son tort face aux personnes concernées et de chercher une solution viable pour tout le monde. Il n'est pas nécessaire de souffrir longtemps pour réparer ce qu'on a commis, de s'humilier ou de faire des *mea culpa*. Dès que justice est faite, nous pouvons passer à autre chose. C'est très difficile à faire, je l'avoue, parce que nous avons plutôt appris le contraire : cacher notre responsabilité pour que personne ne puisse nous attaquer, mais souffrir en silence de cette occultation. Dans ces cas-là, une bonne question à se poser serait : « Est-ce que je peux me pardonner ? N'y a-t-il pas des circonstances atténuantes à mon comportement ? » Un peu d'empathie avec nous-mêmes ne nous ferait pas de mal !

Par contre, ce que nous savons faire « tout naturellement » en général, c'est exagérer notre part de responsabilité. Souvent, si une femme éveille, sans le vouloir, l'intérêt d'un homme, elle se sent coupable. Je ne veux pas vous désillusionner, mais nous ne sommes pas si irrésistibles que ça, et les hommes ne sont pas des bêtes qui ne savent pas maîtriser leurs pulsions. Tout cela vient de nouveau de notre éducation, qui vise à nous faire poursuivre l'idéal de la féminité. La femme idéale est un objectif qu'une femme en chair et os ne peut jamais atteindre, car il y aura toujours dans ce monde des conflits, des langes sales et des maris affamés. Ce qu'on appelle le travail des femmes est un travail sans fin et donc sans perfection possible, et c'est un travail que nous sommes censées faire par amour. Si nous n'y arrivons pas parfaitement, c'est que nous n'aimons pas assez. Nous échouons tous les jours, et cela nous donne une source infinie de culpabilité... comme c'est pratique ! Et puisque nous sommes contaminées par ce virus de rendre les autres heureux, nous pensons aussi que, quand quelqu'un fait quelque chose, c'est nous qui le lui avons « fait » faire. Si un homme tripote une femme dans le métro, c'est parce qu'elle l'a provoqué (qu'elle a un trop joli cul ou une jupe trop moulante). Si un père abuse de sa fille, c'est qu'elle était aguicheuse. Si une femme est battue par son mari, c'est qu'elle l'a rendu jaloux et qu'elle aime ça puisque, en plus, elle reste. Les victimes sont rendues responsables de la violence qui leur est faite. Et nous y croyons.

Par contre, bizarrement, il est rare qu'on reproche à une banque le hold-up qui s'y est déroulé,

qu'avec sa façade en marbre, elle l'aurait un peu cherché. Qu'elle aurait été trop aguicheuse en publiant ses profits, en croissance depuis des années. Ou qu'elle voulait à coup sûr être dévalisée, puisque son système d'alarme fonctionnait trop lentement. Mais il devient vite évident que la seule raison pour laquelle la banque a été attaquée est qu'elle est une banque. Un voleur pense donc qu'il y trouvera de l'argent, et il peut aussi anticiper certains systèmes d'alarme. Un système d'alarme anticipé par un agresseur est un système inutile car contourné. De même, nous sommes agressées entre autres parce que nous sommes (ou parce que l'agresseur nous prend pour) des femmes – ou lesbiennes ou immigrées ou âgées ou handicapées ou pauvres ou prostituées et ainsi de suite... Nous n'avons pas choisi l'identité pour laquelle on nous agresse – pourquoi donc nous faudrait-il culpabiliser, en prime ?

Ce complexe de culpabilité est un produit de notre société, où il semble légitime d'agresser une femme en faisant peser sur elle toute la responsabilité de l'agression. Le rôle des femmes est de servir de réceptacle à cette culpabilité projetée. Or le complexe de culpabilité n'est pas une vraie émotion. Il ne cesse pas quand la personne a fait tout son possible pour rectifier la situation, car une femme n'en fera de toute manière jamais assez.

Le problème est non seulement que nous souffrons de cette culpabilité qui est une agression que nous faisons à nous-mêmes, mais que ce complexe de culpabilité nous rend, en plus du reste, incapables d'agir. Il est comme un sac à dos qui pèse de plus en plus lourd avec le temps. Avec le sentiment d'impuissance, la culpabilité est un des plus grands facteurs de stress. Elle ne nous permet pas de prendre la responsabilité de nos actes parce qu'elle est focalisée sur ce que nous devrions être (et que nous ne sommes pas) : parfaites. Seules des personnes avec une maturité adulte savent qu'elles sont « bonnes » et « mauvaises » à la fois, avec beaucoup de zones grises, et seules ces personnes peuvent enfin s'accepter comme elles sont et se comprendre elles-mêmes quand leur côté imparfait émerge, de temps à autre.

### **LES FEMMES ONT PEUR DE LEUR PROPRE COLÈRE**

La peur de la colère est la peur de perdre le contrôle de soi. Nous en avons peur parce que c'est une émotion interdite aux femmes. Et parce que nous n'avons pas de modèles positifs. Les femmes ont deux manières socialement tolérées de montrer leur colère : en pleurant ou en grinçant des dents. Mais comme ni l'un ni l'autre ne sont bons pour la beauté, cela reste donc un affront à la société qu'une femme montre sa colère. Rares sont les exemples où une femme se met en colère et, avec cette énergie, arrive à faire bouger les choses, à résoudre le problème. Encore plus rares les exemples où elle est décrite de manière positive, et non hystérique ou ridicule.

C'est sans doute à cause de ce manque d'exemples – et d'expérience personnelle – que les femmes ont souvent peur, si jamais elles se lâchaient contre un agresseur, de le tuer ou de le déchiqueter en morceaux. Elles ont l'impression que leur colère est tellement dévastatrice qu'elles ne peuvent pas l'infliger à autrui. La colère se transforme alors en peur – une peur qui, de surcroît, paralyse, ce qui convient tout à fait à l'idéal de la féminité : passive, faible, et dépendante d'un héros qui vient les sauver. La colère des femmes est insignifiante car elle ne contient ni colère visible ni menace physique. Pourtant, les hommes et les femmes ressentent autant de colère les uns que les autres, et ils ont fondamentalement les mêmes manières de l'exprimer. La seule différence est que les hommes l'exhibent davantage en public. De là vient le mythe de la non-existence de la colère féminine.

Comme pour la peur et la culpabilité, je voudrais établir une distinction entre deux sortes de colère : l'une dangereuse et l'autre salutaire. La première, la colère aveugle, est dangereuse parce que l'ennemi est diffus, sans visage et sans motivation précise. Cette colère aveugle se dirige souvent contre nous-mêmes sous forme de culpabilité ou d'automutilation. Contre nos semblables, elle peut prendre la forme de l'extrémisme. La seconde, la colère productive, se dirige en revanche contre une situation bien précise d'injustice et nous rend capables de dire un vrai non, sans compromis, de nous

opposer activement à notre environnement. Elle mobilise la raison, ainsi que la passion pour la justice, en se mettant au service de *ce qui devrait être*, au nom de la distinction entre bien et mal. Dans ces conditions, dire non à quelque chose ou quelqu'un ne nous rend ni malveillantes ni « négatives ». Au contraire : nous voulons qu'une certaine chose n'existe pas pour qu'une autre puisse exister. Une étude<sup>note</sup> portant sur des femmes victimes de viol a démontré que les femmes qui s'en sont sorties en se défendant ont plutôt ressenti de la colère que de la honte ou de l'humiliation. Nous pouvons d'ailleurs très bien avoir de la peur et de la colère à la fois, car la peur n'est pas décisive pour le succès ou l'échec de notre défense.

À mon humble avis, c'est la raison pour laquelle davantage de femmes devraient développer leur « tolérance de colère ». Par ce terme, j'entends la capacité de percevoir sa propre colère sans immédiatement devoir réagir en fonction d'elle. Je ne veux pas dire qu'il faut tout supporter sans se mettre en colère, ou encore pire, en mettant son mouchoir dessus. Mais sentir ma colère, l'accepter comme un signe qu'il y a quelque chose à changer et remonter mes manches pour m'y mettre, cela fait partie de mon hygiène émotionnelle. Sans colère, je ne serais pas une femme entière.

### **NOUS AVONS LE DROIT DE NOUS DÉFENDRE**

Il n'y a pas de mauvaises émotions, d'émotions trop fortes ou trop faibles. Les émotions sont là tout simplement, et il faut faire avec.

### **NOUS AVONS LE DROIT D'ÉCOUTER NOTRE INTUITION**

Tant que nous sommes en contact avec nos émotions, nous reconnaissons instinctivement une transgression à nos limites. Nous appelons souvent ce savoir intérieur « intuition » (qui vient du verbe latin *tuere* = garder, protéger). C'est l'intuition qui nous fait par exemple prendre un autre chemin pour rentrer, refuser de monter en voiture avec un ami, ou ne pas répondre au téléphone un certain soir...

On accepte plus difficilement le rôle de la victime tant qu'on est encore méfiante et prudente, c'est-à-dire réceptive à ses émotions. C'est pourquoi certains agresseurs sont passés maîtres dans l'art de discréditer nos émotions, que ce soit en nous ridiculisant (« tu ne vas quand même pas te mettre dans tous tes états pour une chose pareille ? »), en nous culpabilisant (« pourquoi tu es si susceptible ? »), ou encore en nous intimidant (« qu'est-ce que les gens vont penser si tu réagis comme ça ? »).

De façon plus générale, l'intuition est, dans notre société, dévalorisée comme un trait de caractère féminin, lié à la nature. Tout le monde utilise cependant quotidiennement l'intuition, par exemple dans la circulation. Nous nous posons rarement des questions, nous n'analysons guère le flux de la circulation avec notre intellect avant de traverser la rue ou quand nous sommes en vélo ou en voiture. Nous prédisons le comportement des autres conducteurs/trices « instinctivement », sans beaucoup y réfléchir. Comment est-ce possible ? C'est que nous interprétons inconsciemment les signaux non verbaux des autres participant/e/s à la circulation et que notre corps y réagit avec des petites émotions. Si nous devons réfléchir à tout ce qu'il y a à voir dans la circulation, nous serions incapables de conduire. Il y aurait encore plus d'embouteillages et d'accidents si nous n'avions pas d'intuition. L'intuition a donc peu à voir avec la magie ; tout le monde en a, et nous avons le droit de l'utiliser pour notre sécurité, pas seulement pour conduire.

Être en contact avec nos émotions, écouter notre intuition, ne veut cependant pas dire être à leur merci. Notre intuition nous alerte. Elle nous signale par exemple si quelqu'un est en train de nous imposer quelque chose, s'il ment, s'il essaie de nous culpabiliser... Mais c'est ensuite à nous de voir comment répondre à ces tentatives de mainmise sur notre liberté.

### **NOUS AVONS LE DROIT D'EXPRIMER NOS ÉMOTIONS**

Les stéréotypes de genre font que nous ne percevons pas du tout de la même manière l'expression d'une émotion chez une femme et chez un homme. Ainsi, par exemple, lorsque j'exprime mon énervement de manière calme, certain/e/s personnes vivent mon comportement comme agressif, alors

que le même comportement de la part d'un homme passerait sans questionnement. Montrer sa colère est plutôt vu chez les hommes comme un signe de pouvoir, alors que cela apparaît chez les femmes comme un signe d'impuissance ou de perte de contrôle. Mais on l'a déjà dit : les émotions sont là de toute façon, et si nous ne les exprimons pas, elles passeront ailleurs, en échappant à notre contrôle.

Nous exprimons relativement facilement notre énervement ou notre colère dans l'espace privé, avec nos proches, mais nous osons beaucoup moins le faire dans l'espace public car nous craignons (et avec raison) les réactions négatives que cela pourrait susciter. L'expression de la colère va à l'encontre de l'idéal féminin : elle est expansive, attire l'attention d'autrui, donne de l'énergie et de la confiance, pousse à prendre l'initiative et à changer la situation.

Mais, bien s'énervé – c'est-à-dire pour les bonnes raisons, face à la bonne personne et de la bonne manière –, cela fait un bien fou ! Un bon énervement, ça redonne parfois le moral. C'est que la colère interrompt le flux normal des relations ; elle impose un moment de réflexion qui est une occasion pour le changement, une incitation à poser à nouveau nos limites : « Qu'est-ce qui se passe, pourquoi je me sens comme ça ? » L'énervement nous donne donc la chance de percevoir et de résoudre des conflits avant qu'ils ne prennent des dimensions insurmontables. Il nous rend capables d'agir et d'avoir une influence sur le cours de notre vie. Donc : cessez d'être trop gentilles, soyez vraiment en colère ! Et tant pis si ça choque. Personnellement, sur ce chapitre, j'ai décidé de me contrebalancer de l'opinion des autres. Pour choisir mes ami/e/s, il est capital qu'ils/elles ne s'offusquent pas dès que je me montre authentique et honnête avec eux/elles par rapport à ce que je ressens. Car si, pour elles et pour eux, une absence de sourire constitue déjà une agression, je n'aurais que le droit d'être gentille, et cela ne me suffit pas.

Après cet éloge des émotions, je voudrais tout de même préciser qu'il faut en user avec modération. Tout est bien sûr toujours une question de bon dosage...

## **QUE FAIRE ?**

### **PLACER LA BARRE MOINS HAUT**

Attention à ne pas être trop exigeante avec soi-même ! Le perfectionnisme peut en effet miner notre confiance en nous lors de la mise en pratique d'une stratégie de prévention ou de défense.

Nous avons alors tendance à nous focaliser sur ce qui ne va pas chez nous. Nous voudrions réagir immédiatement, de manière calme, être sûres de nous, efficaces, intelligentes, spirituelles, et tout cela dans le respect des conventions sociales et de l'idéal féminin et ce alors même que les circonstances et les conventions jouent en tous points contre nous.

Il y a beaucoup d'obstacles à surmonter pour savoir se défendre, et chaque étape mérite d'être appréciée comme une petite victoire. Encore une fois, soyons indulgentes avec nous-mêmes et prenons les difficultés une par une. Je récapitule, il faut, dans l'ordre :

- être à l'écoute de notre intuition pour nous rendre compte quand quelque chose tourne mal ;
- évaluer les risques et alternatives de la situation ;
- choisir une stratégie et des outils adéquats ;
- la mettre en pratique et persister ou changer de stratégie si cela ne marche pas tout de suite.

### **PROTÉGER NOS POINTS VULNÉRABLES**

Les points vulnérables, ce sont d'anciennes blessures émotionnelles qui n'ont jamais pu cicatriser, souvent parce qu'il n'y a jamais eu de reconnaissance de ces blessures ni de réparation. Ils se manifestent comme des points de susceptibilité exagérée, comme des « boutons » sur lesquels les autres n'ont qu'à appuyer pour nous mettre dans un état émotionnel intense et difficilement contrôlable. Par exemple, si toute allusion à votre beauté ou à vos compétences professionnelles vous énerve, de la part de n'importe qui et dans n'importe quel contexte, c'est qu'il s'agit sans doute pour vous d'un point vulnérable. Heureusement, il n'est jamais trop tard pour guérir ces points vulnérables, ou du moins pour mieux les protéger.

Un exemple : il y a une quinzaine d'années, j'ai constaté être facilement énervée quand des gens faisaient des remarques sur mon (jeune) âge. Souvent, les gens n'avaient pas du tout l'intention de me blesser ou de me critiquer – bien au contraire, ils voulaient me faire un compliment sincère. Il n'empêche que j'étais chaque fois piquée par ces remarques. Je me suis dit que ça ne pouvait pas durer, et j'ai cherché quand j'avais pour la première fois senti cet énervement. C'était quand j'avais 15 ans et que mon père mettait fin à nos discussions politiques très animées en disant que, de toute façon, tant que je ne travaillais pas je ne pouvais pas savoir, que j'étais trop jeune, trop idéaliste pour être prise au sérieux. J'ai donc compris d'où venait ce point vulnérable. Et puis j'ai commencé à le panser en y pensant : j'avais été blessée parce que mon père que j'aime beaucoup m'avait manqué de respect ; ça s'était passé à un moment où notre relation a connu de grands changements, non seulement parce que j'étais en pleine puberté, mais aussi parce que c'était le moment où je l'ai dépassé dans mon parcours scolaire, ce qui a renversé une partie de la hiérarchie entre nous. Finalement, j'ai pu parler avec lui de ce qui s'était passé il y a maintenant plus de vingt ans, et je suis en paix avec tout cela. Aujourd'hui, je ne ressens plus aucune pique quand on parle de mon âge.

J'avoue que ce n'est pas toujours aussi facile de soigner un point vulnérable, mais je vous assure que cela vaut la peine, ne serait-ce que pour ne plus être à la merci de remarques aléatoires de notre entourage qui, la plupart du temps, ne fait même pas exprès et s'étonne de nos réactions exagérées.

Nous pouvons d'abord commencer par les identifier : qu'est-ce qui nous fait marcher/monter la moutarde au nez/pleurer tout en nous laissant l'impression de décalage entre le facteur déclenchant et la réaction ? Ensuite, nous pouvons chercher les origines de cette blessure : en quoi consistait la transgression de limite, pourquoi l'autre ou les autres ont-ils agi comme ils l'ont fait, pourquoi nous n'avons pas pu faire respecter nos limites à ce moment-là ? Suit une phase de soin, où nous allons chercher à guérir la blessure. Parfois, il suffit de nous pardonner de ne pas bien avoir pris soin de nous-mêmes à ce moment-là ; parfois, on peut chercher à clore définitivement l'incident, par exemple avec une conversation personnelle ou avec une lettre ; parfois on peut chercher à être reconnue en tant que victime, voire à obtenir une réparation, au moins symbolique. Pour des blessures plus profondes et/ou complexes, une psychothérapie peut s'avérer nécessaire.

Même quand la blessure ne peut pas guérir, en tout cas pas provisoirement, nous pouvons développer une réponse efficace aux remarques qui nous rappellent l'ancienne blessure. Une réponse qui ne s'adresse pas forcément à la personne que nous avons actuellement en face de nous, mais à nous-même, qui nous rassure et qui nous recadre dans le présent. Dans mon exemple de tout à l'heure, j'avais développé comme réponse : « L'expérience ne dépend pas toujours de l'âge. » Ça m'allait bien et, pour moi, le problème était résolu. Il n'est pas nécessaire que cette phrase ait une grande signification pour la personne en face, du moment qu'elle marche pour vous. Si ce qui nous pique est toute remarque en lien avec nos compétences professionnelles, la réponse pourrait être : « Je connais ma vraie valeur. » Ou si vous ne supportez pas qu'on parle de votre corps parce que vous vous trouvez trop grosse, vous pourriez répliquer : « Il n'y a jamais trop de quelqu'un de bien. » Dans le meilleur des cas, la réponse que vous vous bricolerez vous plaira tellement que, loin d'appréhender ce moment, vous attendrez avec impatience que quelqu'un appuie sur votre bouton pour pouvoir la placer !

### **MAINTENIR UN TAUX D'ADRÉNALINE BAS**

Prendre de bonnes habitudes qui éliminent le trop-plein d'adrénaline dans le sang est une bonne manière de mieux gérer nos émotions en cas d'agression. Ces bonnes habitudes sont particulièrement importantes en période de stress, comme, par exemple, pendant une séparation, quand on a trop de travail ou quand on le perd, ou encore quand on doit déménager. Dans ces périodes, le stress permanent maintient le taux d'adrénaline à un niveau plus élevé tout en nous donnant l'impression que nous ne pouvons rien faire pour notre bien-être. Il est alors plus probable que nous explosions en agression de frustration ou que nous réagissions de manière inadéquate quand quelqu'un transgresse

nos limites. Faire baisser notre taux d'adrénaline nous aide à gérer nos émotions pour mieux pouvoir prévenir les agressions d'autrui, mais aussi faire baisser notre propre agressivité.

Une première manière d'évacuer l'adrénaline est l'effort physique. Tout ce qui nous fait transpirer : sport régulier, nettoyage à fond de la maison, promenade accélérée ou autres expéditions de shopping. C'est aussi le moment rêvé pour couper du bois pour l'hiver. Même faire claquer une porte peut soulager la pression intérieure qui s'accumule de façon dangereuse. Comme il n'est pas toujours possible ou agréable de courir quelques tours de pâté de maisons ou d'agiter un balai, nous pouvons trouver d'autres formes d'effort physique. Par exemple monter à pied quelques étages au lieu de prendre l'ascenseur, déplacer cette armoire qui nous dérange depuis un bon moment ou encore perforer ce rapport de cent cinquante pages pour enfin pouvoir le classer. Comme l'effort physique évacue l'adrénaline, il aide ainsi à gérer les émotions à moyen et long terme.

Pour « brûler » l'adrénaline, il nous faut aussi de l'oxygène. C'est pourquoi tout ce qui nous fait respirer peut aider à rester calme dans les phases stressantes de la vie. Vous aimez peut-être faire des balades en forêt ou prendre un bon bain chaud, écouter votre musique préférée ou utiliser des huiles essentielles qui vous détendent. À chacune ses recettes, et ça n'a pas besoin d'être cher ! Différentes formes de relaxation, comme le yoga, la sophrologie, l'eutonnie, l'autosuggestion, la méditation, ou le stretching ont développé des techniques de respiration. On peut les pratiquer pour apprendre à mieux respirer, ce qui est aussi utile pour la défense physique. Certains exercices s'intègrent facilement à la vie quotidienne et, de nouveau, ce serait une bonne idée d'en prendre l'habitude. Quand on court après un tram, quand on est en retard pour rendre un rapport, quand on se sent envahi dans un métro trop rempli, des exercices discrets de détente et de respiration peuvent aider à mieux vivre ces moments, et peuvent aussi devenir des réflexes mobilisables en cas d'agression. De même, prendre l'air lors d'une dispute, faire le tour du quartier sont des stratégies qui nous apportent l'oxygène nécessaire pour nous calmer.

Une émotion exprimée est une émotion gérée, du moins partiellement. C'est pourquoi l'expression artistique et créative en général aide à évacuer les émotions et avec elles de l'adrénaline. Non seulement la danse et le chant (qui font aussi transpirer et respirer), mais aussi le théâtre, la peinture, l'écriture nous permettent de ventiler nos frustrations accumulées, d'extérioriser nos émotions, même quand elles sont inconscientes.

Quand on est énervé, on a, très rapidement, un grand nombre de fantasmes d'énervement qui s'accumulent et se concentrent sur l'objet de l'énervement. Ces fantasmes peuvent être très agressifs, par exemple vouloir étrangler l'autre, lui souhaiter un accident, le voir mort ou ridiculisé. Ils ont pour fonction de soulager notre énervement, mais souvent avec des images de « solutions » qui ne sont – fort heureusement – pas réalisables. Nous ne pouvons tout de même pas trucider tous ceux qui nous emmerdent, même si l'idée nous fait vaguement du bien ! Ces idées noires nous permettent de « tester » les alternatives d'action que nous avons dans une situation donnée en les confrontant mentalement aux réactions potentielles de l'autre, jusqu'à ce que nous trouvions une action dont les réactions ne nous mettent pas trop en danger.

### **UTILISER NOS ÉMOTIONS POUR DÉTERMINER NOS LIMITES**

Comment vous sentez-vous juste avant un examen ? Vous êtes nerveuse, stressée ? Si vous observez ce qui se passe alors en vous, vous remarquerez beaucoup de changements plus ou moins subtils – tous liés à l'adrénaline (encore !). Même si c'est une situation tout à fait différente, c'est à peu près la même chose que nous ressentons lorsque quelqu'un transgresse nos limites, que cette transgression passe par le regard, le ton employé, les mots utilisés, les gestes, ou la trop grande proximité physique. L'intensité de l'émotion varie en fonction de l'importance que cette transgression a pour nous. Certaines choses nous mettent vaguement mal à l'aise, d'autres nous mettent hors de nous. Dans tous ces cas, l'adrénaline est à l'œuvre, et elle nous procure des réactions physiologiques et émotionnelles

que nous pouvons utiliser comme signaux d'alarme. Savoir repérer ces indices est bien sûr capital dans des situations où l'agresseur cherche à nous surprendre par une action brusque, mais peut-être encore davantage lorsqu'il s'agit d'enrayer, en amont, de petites transgressions quotidiennes qui peuvent amorcer une dynamique de harcèlement, voire déboucher à terme sur des violences graves.

Peut-être vous demandez-vous ce que vont penser les gens si vous réagissez fermement face aux tentatives de transgression de vos limites. Sachez que, souvent, ils n'auront pas une bonne opinion de vous. Car une « vraie » femme est là pour les autres, se définit par les autres et se sacrifie au besoin pour les autres. Par exemple, une mère qui s'accorde le droit de ne pas tout de suite courir auprès de son bébé qui pleure parce qu'elle a besoin de cinq minutes de repos est souvent regardée comme une mauvaise mère. Une femme qui, après une double journée de travail, n'est pas toujours belle, séduisante et disponible psychologiquement et sexuellement pour son partenaire porte, dans l'opinion populaire, la responsabilité s'il « va chercher ailleurs ». Et la réaction des collègues à des remarques polies et justifiées d'une femme sur une injustice quelconque est prévisible : elle apparaîtra comme agressive ou comme masculine et ne manquera pas d'être accusée de féminisme (ce qui, aux yeux de ses collègues, constitue une trahison de la solidarité entre collègues). Le droit pour les femmes de poser leurs limites sans être mal vues avoisine zéro.

Derrière ces exemples se cachent des conceptions de l'amour, du couple, de la sexualité et des relations de travail comme des espaces où les femmes n'ont pas le droit à l'intégrité physique, émotionnelle et morale, où la transgression de leurs limites est normale. Avec de telles conceptions, nous ne savons plus clairement nous-mêmes jusqu'où nous « devons » supporter les transgressions, ni à partir de quel seuil les transgressions ne sont plus « normales », mais constituent une agression. Ceci implique que, pour s'appartenir, toute femme doit s'octroyer ce droit à elle-même par un effort particulier d'expropriation de son entourage.

Dans un tel contexte, ne vous attendez pas à ce que l'on vous félicite pour votre confiance en vous, votre respect pour vos propres limites. Ce type d'attitude n'est malheureusement pas (encore) regardé comme une vertu et, si personne ne s'y met, cela restera ainsi. Ceci dit, pour poser nos limites, il n'est pas toujours nécessaire de crier à l'agression. On peut y mettre de la nuance. Vous verrez comment dans le prochain chapitre.

### **LES SIGNAUX D'ALARME**

En cas de transgression de nos limites, nous pouvons constater certaines réactions spontanées, qui nous signalent que quelque chose cloche. Nous les utilisons comme des sortes d'alarmes intérieures, qui nous permettent de pouvoir réagir à temps.

- **Réactions comportementales** : rire nerveux, rompre le contact visuel, reculer ou ne pas prendre sa place, se retirer d'un groupe...

- **Réactions mentales** : étonnement, recherche d'explications de la situation, banaliser le ressenti, se déconnecter de la situation...

- **Réactions émotionnelles** : peur, énervement, colère, appréhension, timidité, mécontentement...

- **Réactions physiologiques** : nœud dans l'estomac, fréquence cardiaque élevée, respiration accélérée, sentiment de pression sur la poitrine, tension dans les extrémités, les épaules ou la mâchoire, changement de couleur (rougir ou pâlir), transpiration, mains moites, frissons, chair de poule, bouche sèche.

Ce ne sont que quelques exemples, et bien sûr, nous ne manifestons pas tous ces signaux à la fois ni à chaque fois avec la même intensité. En vous observant, vous repérerez sans doute encore d'autres signaux d'alarme, et c'est tant mieux : cela signifie que vous commencez à mieux vous connaître et à mieux savoir décoder votre intuition !

Les limites servent d'ailleurs à quelque chose : à nous différencier des autres (qu'est-ce qui t'appartient à toi, qu'est-ce qui m'appartient à moi), à savoir ce qu'est le respect et pouvoir se faire

respecter, à trouver l'équilibre entre autonomie et dépendance, bref, à pouvoir créer et maintenir des relations saines et enrichissantes. Avoir des limites, les ressentir et les poser ne sont pas des actes égoïstes, mais un ingrédient indispensable de toute interaction humaine basée sur le respect. En posant nos limites, nous donnons à l'autre une occasion de comprendre quelque chose sur nous, sur notre relation ou/et sur lui-même.

### **FAIRE DU « PREMIER SECOURS ÉMOTIONNEL »**

Même si ce n'est pas aussi facile qu'un petit sparadrap sur une coupure au doigt, vous pouvez agir sur vous-même pour éviter que la peur ne devienne panique ou que la colère ne l'emporte, sans toutefois endormir votre intuition. Le but n'est pas de ne plus sentir l'agression et de la laisser passer, mais de pouvoir contrôler vos réactions. Bien sûr, tout ce que nous pouvons concrètement faire au moment même d'une agression dépendra essentiellement de la situation. Voici tout de même une petite pharmacie de premiers secours émotionnels discrets et rapides.

– **Respirez profondément et lentement** « par le ventre », c'est-à-dire que le haut de votre ventre se gonfle un peu à l'inspiration et dégonfle à l'expiration. En inspirant, mais seulement lorsque la partie basse de vos poumons est remplie d'air, votre poitrine se gonfle aussi, sans que vous leviez les épaules. De même, en expirant, c'est d'abord votre ventre qui se vide, puis la poitrine. De cette manière, vous utilisez vos poumons plus efficacement et vous vous détendez. C'est un truc passe-partout : personne ne peut vous interdire de respirer...

– **Mettez-vous physiquement à l'aise.** Tout ce qui nous met à l'aise diminue notre niveau de stress et évite ainsi une production supplémentaire d'adrénaline. Souvent il suffit de prendre ses distances physiques, d'adopter une position confortable pour se sentir plus à l'aise. Le but n'est pas de faire des exercices de yoga devant son agresseur, mais de trouver la position du corps qui nous fait du bien parce qu'elle nous rassure.

– **Prenez du recul mental.** Il y a différentes manières : analyser le type d'agression (voir chapitre 2), évaluer les risques de la situation, chercher des solutions possibles, compter jusqu'à trente, réduire l'image de l'agresseur à une taille plus réaliste en l'imaginant dans une situation de faiblesse (ce qui a bien marché pour moi, face à un chef autoritaire et intimidant, c'était de me l'imaginer avec une bonne constipation aux toilettes), se réciter un petit mantra personnel (« ceci est son problème, ça n'a rien à voir avec moi » ou autre chose qui marche pour vous).

– **Gagnez du temps.** Interrompre la situation, ne fût-ce que quelques secondes, nous donne du temps supplémentaire pour trouver une solution adéquate. Ce temps supplémentaire nous détresse. Ainsi vous pouvez laisser tomber un objet comme par hasard et le ramasser, vous pouvez boire dans votre verre avant de répondre, vous accorder du temps pour réfléchir (« laisse-moi réfléchir »), commencer par une formule qui gagne du temps (« attends, ce que tu dis là est intéressant »), déclarer ouvertement que vous avez besoin de temps (« là, je suis trop énervée, on en parlera dans un quart d'heure », « il y a quelque chose qui me dérange ici, mais je dois d'abord trouver ce que c'est », etc.), prendre le temps d'essuyer ses lunettes et faire une remarque rigolote sur les gens qui essuient leurs lunettes avant de répondre à une question...

– **Ne prenez pas tout pour vous.** On peut partir de l'hypothèse que les autres ne fonctionnent pas fondamentalement différemment de nous. Puisque nous ne transgressons pas les limites d'autrui souvent et sciemment, il est possible que cette personne qui nous fait grimper aux rideaux de rage ne le fasse pas exprès non plus. Peut-être que son comportement n'est pas ciblé, n'a rien à voir avec nous. Il ne s'agit pas d'analyser les motivations de l'autre, mais de s'en foutre, de ne pas tout ramener à nous (« c'est parce qu'il ne m'aime pas qu'il fait ça »). Une transgression de limites n'est pas forcément une affaire personnelle, à part si vous voulez la prendre comme telle.

– **Transformez la peur en colère.** Ces deux émotions sont causées par l'adrénaline, et il ne faut pas grand-chose pour basculer de l'une à l'autre. La colère est plus expansive, elle nous permet de

nous attaquer au problème et d'éviter la panique. Vous pouvez vous parler à l'intérieur (« mais pour qui il se prend de m'effrayer comme ça ? ! »), vous encourager (« allez, on va lui remettre les pendules à l'heure ! »), ou vous trouver des images ou des souvenirs qui vous permettent de passer d'une émotion à l'autre. Ça donne du pepsi !

– **Accordez-vous un break.** Une forte agression provoque une forte poussée d'adrénaline qui mobilise notre énergie. Une fois que le taux d'adrénaline est retombé à son niveau normal parce que l'agression est finie, nos réserves d'énergie sont épuisées. Plus le taux d'adrénaline est haut pendant l'agression, plus dure sera la chute : sentiment de faiblesse, grosse fatigue, tremblement, crise de larmes. Vous n'êtes pas folle ou malade, c'est une réaction complètement naturelle à cette dépense soudaine d'énergie que vous avez vécue. Le mieux est de prendre votre temps pour récupérer. N'exigez pas de vous-même de pouvoir continuer à fonctionner comme si de rien n'était. Cherchez une personne, un endroit de confiance où vous pouvez vous laisser aller s'il le faut, entourez-vous avec ce qui vous fait du bien, soyez indulgente avec vous-même.

### **ACCEPTER NOS ÉMOTIONS ET LES EXPRIMER**

Nier et refouler les émotions ne les fera pas partir, au contraire, elles vont nous chipoter de l'intérieur et nous empêcher de nous occuper du problème qui les a provoquées. Pour ne pas être maîtrisée par elles, il faut identifier les émotions, les accepter sans jugement et les exprimer. Si l'émotion n'est pas exprimée, elle va s'exprimer par ailleurs, mais en diminuant notre vitalité. Apprendre à se rendre compte de ses émotions sur le moment, à leur donner une place en les acceptant, c'est tout un programme qui dépasse ce petit manuel. Je suis sûre que vous trouverez votre manière d'y parvenir. Ceci dit, pour savoir comment exprimer nos émotions sans montrer notre vulnérabilité, rendez-vous à la page 165.

### **VISUALISATIONS**

Comme dans le chapitre précédent, voici deux nouveaux exercices de visualisation. Cette fois, c'est pour votre entraînement de body-building mental dans le domaine de l'autodéfense émotionnelle. Bon voyage !

#### **MA BULLE DE PROTECTION**

- Je respire profondément, lentement, à mon propre rythme, prenant conscience de ma respiration qui descend jusque dans le ventre.

- Quand je suis bien centrée sur moi, je pense à un événement où j'étais tout à fait heureuse, joyeuse, contente de moi-même. Cela peut être un moment de petit bonheur tranquille ou la plus grande joie de ma vie. Ce qui importe est que je déborde de bonheur. Je me rappelle tous les détails de cette situation, ce qui s'est passé. Puis, je me souviens des sensations physiques qui étaient liées à cette joie : est-ce que mon cœur battait plus vite ? Est-ce que j'avais plus chaud tout d'un coup ? Est-ce que je me suis sentie légère comme une plume ? Je peux donner une couleur à cette émotion, je peux la sentir comme une chaleur agréable. Je poursuis cette émotion jusqu'à sa source : quelque part dans mon corps est le lieu d'origine du bonheur. Quand je l'ai trouvé, je mets ma main sur cet endroit pour mieux sentir le bonheur bouillonner sous ma main. Si j'en ai envie, je donne une couleur à cette émotion, une très belle couleur, ou je me l'imagine comme une belle lumière ou une agréable chaleur.

- Puis je tourne mon attention vers l'extérieur. Autour de moi, il y a une peau invisible à la distance d'un bras. Elle m'entoure complètement, de tous les côtés. C'est comme une bulle qui est là pour me protéger, tout en me laissant toute la liberté qu'il me faut. Je peux remplir l'espace entre mon corps et cette peau avec la couleur, l'énergie, la chaleur de mon sentiment de grande joie. À chaque expiration, je souffle un nuage de cette émotion, comme quand il fait très froid ou quand on fume. Quand j'expire, un grand nuage de bonheur et de joie sort de ma bouche jusqu'à ce que je sois tout à fait entourée par cette sensation agréable.

- Ici, dans ma bulle, je suis en sécurité car, là où je suis, ni rien ni personne de désagréable ne

peuvent m'atteindre. Je suis à l'abri car je sais que, quoi qu'il se passe, quoi que j'aie fait ou que les autres disent, je suis quelqu'un de bien et j'ai le droit d'être heureuse, de sentir tout le bonheur qui est en moi, tout l'amour pour moi-même qui est prêt à éclore.

- Je sais que, dans le futur, si je mets ma main sur la source de ma joie de vivre, je vais me rappeler ce moment de sécurité. Je pourrai faire appel à ma bulle quand je le voudrai pour qu'elle me protège.

- Quand je reviens dans l'ici et maintenant, je garde cette sensation agréable, je prends conscience de mon corps et j'ouvre lentement les yeux.

Vous pouvez utiliser cet exercice de visualisation pour vous détendre, pour mieux vous endormir ou pour vous entraîner ! En effet, vous pouvez vous conditionner à vous sentir protégée et entourée par cette bulle dans une situation d'agression, rien qu'en y pensant. Pour cela, il est nécessaire de répéter l'exercice et, si vous le voulez, de lier le sentiment de la bulle à un geste que vous pouvez faire discrètement face à un agresseur, par exemple poser votre main sur votre cœur.

### **TRANSFORMER SA PEUR EN COLÈRE**

- Je respire calmement et lentement avec le ventre. Je me détends et prends conscience de tout mon corps : les pieds, les jambes, le bassin, le dos, le ventre, la poitrine, les bras, les mains, le cou, la tête, le visage.

- Quand j'ai parcouru tout mon corps en imagination, je laisse apparaître autour de moi un endroit que je connais : un arrêt de bus. L'arrêt de bus se trouve dans une grande rue avec beaucoup de bureaux et de magasins. En journée, il y a beaucoup de monde, mais pour une fois, je suis venue ici tard le soir et il n'y a pas un chat dans la rue. Je viens de rater un bus et je devrai attendre au moins vingt minutes jusqu'au prochain. Il fait noir, c'est l'hiver et il pleut. Un vent froid et désagréable balaie toute la rue. Je me protège comme je peux dans l'abribus.

- Tout d'un coup, je vois trois garçons tourner au coin de la rue et venir dans ma direction. Ils portent des blousons en cuir et des rangiers. On voit que ce ne sont pas des enfants de chœur. Puis il y en a un qui me voit. Il me montre à ses copains et ils parlent de moi entre eux tout en s'approchant. Ça me met mal à l'aise : je me sens visée, je suis toute seule ici et je ne peux me mettre en sécurité nulle part. L'un d'entre eux s'approche de mon abribus, les deux autres rigolent. Ça n'augure rien de bon pour moi. Je sens comment la peur monte en moi. Alors ça, non ! Je me mets tout droit, les jambes bien écartées, je respire profondément et je me tourne vers le jeune pour le regarder directement dans les yeux, sans sourire. Moi, je ne me laisserai pas faire. Pour qui ils se prennent, ils se croient malins et courageux de venir à trois emmerder une femme seule ? ! Ce sont des lâches, voilà quoi, et s'ils cherchent des ennuis, ils les auront.

- Le jeune est arrivé à mon abribus maintenant, il se retourne encore vers ses copains qui lui font signe de continuer, et quand il commence avec son laïus, bonsoirmademoisellevousvoulezquejevoustiennecompanieonpourraseréchaufferblabla, je le regarde méchamment. Je crie à pleins poumons la première chose qui me vient à la tête : « Mais j'en ai marre ! On ne peut même plus attendre son bus sans être emmerdée ici, et en plus, c'est Noël ! Ça ne m'intéresse pas, dégage ! » Ça me fait du bien, je me sens forte et puissante. Je vois la surprise s'enregistrer sur son visage, je vois ses copains se regarder, visiblement, ils n'ont pas de plan B. J'attends, prête à tout. Alors le jeune me dit encore « salope » pour ne pas perdre la face devant ses copains et ils s'en vont. Ses copains rigolent un peu de lui, mais c'est clair qu'ils ne sont pas très rassurés par moi. Ils disparaissent au coin de la rue et je ne les revois plus.

- Je me détends après ce stress, je regarde autour de moi pour bien vérifier qu'ils sont partis et puis je continue d'attendre le bus, et j'attends avec impatience de pouvoir raconter mon dernier exploit à mes copines.

Si vous avez peur que, face à une agression, la peur vous paralyse, c'est un exercice pour vous ! Vous y apprenez à mobiliser votre colère et à devenir actrice de votre sécurité, grâce à vos émotions.

Bien sûr, comme pour tout entraînement, il faut l'avoir fait, et plusieurs fois, avant le vrai « combat ».

## 5. L'AUTODÉFENSE VERBALE

Bon, vous savez maintenant comment reconnaître une agression, comment rester suffisamment calme pour contrôler vos réactions et choisir la stratégie adéquate. Voyons donc comment dire non efficacement, comment poser verbalement vos limites, comment émettre des exigences précises avec succès.

### LES OBSTACLES À L'AUTODÉFENSE VERBALE

Quelques mots d'avertissement pour commencer :

– La défense verbale ne fonctionne que dans des situations où nous ne sommes pas en danger physique immédiat. En d'autres termes : si l'agresseur nous frappe déjà, nous n'allons pas perdre notre temps à discuter avec lui. Pour savoir quoi faire dans ce type de situation, vous pouvez tout de suite vous reporter au chapitre sur la défense physique (p. 173).

– De plus, pour que la défense verbale fonctionne, il faut que votre agresseur soit un minimum accessible à ce que vous lui dites. S'il est déjà parti, s'il est ivre mort, en plein délire, ou s'il refuse tout simplement de vous écouter, c'est une perte d'énergie et de salive. Pas la peine dans ces cas-là d'essayer de poser vos limites à l'aide d'une technique sophistiquée de défense verbale. Par ailleurs, il n'existe pas de formule magique pour forcer quelqu'un à vous écouter. Si votre agresseur se dérobe systématiquement dès que vous essayez de lui remettre les pendules à l'heure, il n'y a rien que vous puissiez faire pour y remédier. Dans ce type de cas, la question à se poser est de savoir si cela vaut vraiment la peine de maintenir une relation où l'autre n'est visiblement pas intéressé à communiquer avec vous. Il s'agit alors de faire un choix entre stopper la transgression au prix de la rupture, et accepter la transgression pour préserver la relation. Personne d'autre que vous ne connaît la réponse à cette question.

– La défense verbale, ce n'est pas une compétition : il ne s'agit pas de prouver que vous avez raison, ni d'avoir le dernier mot ou de clouer le bec à l'agresseur. Cela ne sert pas non plus à éduquer l'autre. La défense verbale peut certes avoir cet effet, mais ce sera un effet secondaire. Son but est tout d'abord de faire en sorte que la transgression de nos limites, l'agression, s'arrête. Si vous considérez la défense verbale comme un bras de fer rhétorique, non seulement vous vous exposez à perdre, mais vous introduisez surtout un autre enjeu, qui vous rend moins flexible, et qui déplace vos priorités alors que ce devrait toujours être votre propre sécurité qui prime. De surcroît, votre interlocuteur perçoit le défi et n'est plus capable d'écouter ce que vous avez à dire, car écouter équivaut à perdre. Vous connaissez sans doute ces discussions où chacun/e utilise le temps que l'autre parle, non pour l'écouter, mais pour réfléchir à ses prochains arguments. Ce sont des moments très insatisfaisants, et souvent très, très longs. Car, dans un tel schéma, vous ne pouvez ni clarifier votre position ni poser vos limites.

Même si ce ne sont que des mots, la défense verbale est une forme d'autodéfense à part entière. Un mot bien placé peut nous éviter beaucoup de maux. La défense verbale est importante dans notre répertoire d'armes de résistance parce qu'elle permet de :

– **prévenir les agressions physiques** avant qu'elles ne se manifestent. La défense verbale diminue le risque d'escalade et de blessures parce qu'elle ne laisse pas s'installer l'image de la « victime facile » et qu'elle peut dissuader des personnes qui ne sont peut-être pas encore tout à fait décidées à agresser.

– **poser des limites** à un moment où c'est encore relativement facile de le faire. Dès que notre sonnette d'alarme intérieure s'agite (voir p. 116), nous intervenons, avant que l'agresseur n'ait pu installer la dynamique de son agression. Ceci est particulièrement important en cas d'agression instrumentale ou basée sur des relations inégales de pouvoir (voir p. 63). En effet, la défense verbale est particulièrement efficace contre des agresseurs qui testent les limites de la victime.

– **réagir dans des situations beaucoup plus quotidiennes** que les agressions graves (c'est-à-dire

les agressions avec séquelles physiques) et développer sa **confiance en soi**. Apprendre à poser ses limites verbalement, c'est aussi une manière de combler les lacunes de notre éducation de filles toujours sages, polies et gentilles. Et ça sert tous les jours !

– **agir de manière responsable, tout en tenant compte de ses propres limites**. Ceci nous évite des frustrations qui pourraient éventuellement se retourner contre nous-mêmes ou notre entourage sous la forme d'une agression de frustration de notre part. Si nous n'arrêtons pas d'encaisser, tôt ou tard nous risquons d'exploser à cause de ce trop-plein, et c'est dangereux pour nous et pour les autres.

La défense verbale est fondée sur la connaissance et l'écoute de nos limites, sur le réflexe mental de défense, sur le sentiment d'avoir droit à l'intégrité de nos limites, le droit au respect. Pour y arriver, nous devons analyser des situations conflictuelles avec distance émotionnelle, c'est-à-dire choisir si ça en vaut la peine, et observer les dynamismes de l'agression, afin de pouvoir rompre la logique du pouvoir que l'agresseur tente d'exercer.

Nous ne pouvons jamais savoir avec certitude si une transgression de limites a été faite avec ou sans mauvaise intention, ou pour démontrer que l'autre peut transgresser nos limites en toute impunité, ou pour provoquer nos émotions, ou pour tester si nous sommes prêtes à poser nos limites ou pour d'autres raisons encore. **Ce que l'agresseur veut n'est pas important**. Ses raisons ne nous intéressent pas. Ce qui est important, c'est que cela nous dérange, et c'est la raison pour laquelle cela doit cesser. Il est difficile d'agir sur la base de notre intuition, d'un sentiment vague que quelque chose cloche, surtout si nous devons renoncer sur cette base à être jolies, polies, bien sages et bien gentilles. C'est difficile parce que nous n'aurons probablement aucune preuve que notre inquiétude est justifiée, que nous « avons raison ». La seule preuve que nous avons est notre ressenti, et cela ne vaut pas grand-chose dans ce monde rationaliste. C'est pourquoi il est important de ne jamais faire un procès d'intention à l'autre. Nous ne savons pas lire dans ses pensées. Mais nous savons lire dans les nôtres, dans nos émotions, et cela nous suffit pour savoir quand le moment est venu de poser une limite. Dire clairement que nous ne sommes pas d'accord avec quelque chose met le conflit à découvert et rend une éventuelle manipulation de l'agresseur plus difficile. N'oublions pas qu'un harceleur va tenter de montrer que la vraie victime de l'affaire c'est lui, pour nous isoler en tant que « méchantes ». D'où l'importance de ne pas l'accuser, mais de parler objectivement des faits et des changements que nous souhaitons.

Car si nous ne réussissons même pas à mettre fin à des petites transgressions subtiles, comment pourrions-nous donc nous défendre face à un danger mortel ? Cet entraînement continu – car tous les jours, quelque chose ou quelqu'un transgressera inévitablement nos limites – améliore notre confiance en nous, accroît nos capacités de défense et nous fait tout simplement nous sentir mieux. Plus de petite voix intérieure qui nous serine comment nous aurions dû réagir, ce que nous aurions dû dire – parce que nous l'avons déjà fait.

### **LES FEMMES CROIENT TOUJOURS QUE C'EST DE LEUR FAUTE**

Le problème de base pour la défense verbale, comme pour toutes les autres formes d'autodéfense, c'est d'arriver à accepter nos aspects positifs et négatifs. À nouveau, il y a une sacrée différence entre les genres : le statut social de l'homme est déterminé par ce qu'il fait, par ce qu'il est. Le statut social de la femme repose sur son apparence. C'est pourquoi nous nous soucions tellement de ce que les autres pourraient penser de nous.

Mais, si nous savons ce que nous valons, si nous assumons nos erreurs et nos imperfections, nous pouvons plus facilement nous foutre de l'opinion que certains ont de nous. Franchement, est-ce que n'importe quel gars, juste parce qu'il m'agresse, a de l'importance à mes yeux ? Et une importance telle que je devrais lui consacrer toute mon énergie pour le remballer avec brio ? Non. Moi, je sais ce que je dois penser de moi, et si les autres pensent autre chose, c'est leur problème. Si quelqu'un trouve que c'est impoli ou agressif de poser ses limites, c'est son opinion personnelle, mais nous ne sommes

pas obligées de nous y soumettre. Avec une telle attitude, nous serons sans doute moins perfectionnistes, mais plus solidaires avec nous-mêmes. La culpabilité aura moins de prise sur nous. Mais surtout, nous ne dépendrons plus de l'acceptation, voire de l'amour de quelqu'un d'autre pour nous sentir bien, pour savoir que nous avons le droit d'exister et d'être heureuses. C'est une position de force qui nous vient de l'intérieur. C'est seulement dans une telle position que nous pourrions dire clairement ce dont nous avons besoin, sans nous culpabiliser, et sans culpabiliser les autres jusqu'à ce qu'ils s'occupent de nous. Fortes de cet équilibre intérieur, nous arriverons même à refuser la responsabilité (et donc la culpabilité) des problèmes des autres.

Donc, face à une agression, nous posons nos limites. Le but n'est pas que l'autre s'excuse, mais qu'il arrête le comportement qui nous a dérangées. Car lorsque nous attendons de quelqu'un qu'il s'excuse, c'est notre réflexe pédagogique qui l'emporte : nous voulons lui donner une leçon, lui faire comprendre quelque chose. Ce n'est pas nécessaire. Ce n'est pas à nous de le faire, et nous ne sommes même pas payées pour ce travail épuisant ! Surtout, en attendant que l'autre s'excuse, nous lui donnons le contrôle de la situation, nous restons accrochées à ses lèvres au lieu de nous occuper de nous-mêmes.

Parce que nous dépendons trop du regard des autres, nous avons souvent tendance à ne pas refuser tout de suite une critique infondée. Au contraire, nous la prenons au sérieux et, pour montrer notre bonne volonté, nous cherchons des exemples, mêmes très rares, lointains ou infondés qui donnent raison aux critiques. Si nous le faisons, c'est parce que nous avons secrètement peur d'être réellement ce que l'on nous reproche d'être. Mais personne n'est parfait, et avoir commis des erreurs ne veut pas dire que nous ne sommes pas de bonnes personnes. Donc, même si une critique est justifiée pour quelques moments très limités de ma vie, cela ne veut pas dire qu'elle est vraie en général : par exemple si, dans telle situation, je me suis montrée avare, cela ne veut pas dire que je suis avare en général. Une bonne critique s'adresse à un comportement, pas à une personne. Elle est concrète et nous permet un changement, une amélioration. Une critique constructive nous donne une information nécessaire, elle ne nous attaque pas personnellement et constitue en réalité une preuve de respect : quelqu'un prend la peine de nous faire savoir quelque chose, probablement parce qu'il tient à une bonne relation entre nous, à notre travail, à nous !

### **LES FEMMES ONT TROP SOUVENT LEUR LANGUE DANS LEUR POCHE**

Vous avez sans aucun doute déjà vécu ça : quelqu'un vous agresse, mais vous restez bouche bée, à chercher la bonne réplique. Trois heures après, vous la trouvez, vous savez finalement ce que vous auriez pu dire, mais il est trop tard. Ou encore : vous brûlez d'envie de parler à quelqu'un de quelque chose qui vous préoccupe dans son comportement, mais vous n'osez pas parce que vous avez peur qu'il le prenne mal, qu'il se fâche ou que les autres pensent du mal de vous, et vous vous taisez.

Se taire quand il y a violence est la meilleure manière de la laisser perdurer. Il est important d'appeler les choses par leur nom et d'attirer l'attention d'autrui sur le fait que vous considérez un certain comportement comme dérangeant, voire violent. Parfois, il est difficile, surtout au sein de groupes de solidarité, comme la famille ou le travail, de surmonter cette réticence à « cafter », à « dire du mal des autres », parce qu'on nous a inculqué dès l'enfance que ce n'est pas bien de faire ça. Nous avons par conséquent l'appréhension que les autres nous excluront, nous rejeteront pour cette trahison du pacte tacite de non-dénonciation. Mais il est important de rendre publique la violence, et ce pour plusieurs raisons : le regard des autres peut décourager un agresseur ; vous responsabilisez ainsi votre entourage et vous ne devez plus porter ce poids toute seule ; vous donnez à votre entourage une chance de vous venir en aide, sachant que l'attention d'autrui diminue les risques d'escalade et, par ce correctif extérieur, l'engrenage de la violence. C'est un signe de confiance en soi et d'intelligence que de demander de l'aide à quelqu'un d'autre, de faire un scandale.

Donc : n'en déplaise à notre réputation de bavardes, nous devrions parler plus mais pas n'importe

comment ! Le silence n'est pas toujours à notre désavantage. Se taire peut prendre des sens différents, selon le contexte, ce n'est pas seulement un signe de peur. Nous pouvons utiliser notre silence comme une arme qui marque notre désintérêt et nie tout soutien à l'autre. Plus on a de pouvoir, moins on raconte de sa vie privée, plus on en sait de celle des autres. Et *vice versa* : moins les gens en savent sur nous, plus nous aurons de pouvoir, moins nous serons vulnérables. C'est une bonne idée de ne pas donner des informations personnelles à n'importe qui. La révélation de nous-mêmes donne du pouvoir aux autres.

### **LES FEMMES PARLENT COMME DES FEMMES**

C'est notre éducation qui détermine notre manière de communiquer. Et, étant donné la façon dont les femmes sont éduquées, je peux vous dire qu'il n'est pas étonnant qu'elles aient beaucoup de lacunes dans l'art de poser leurs limites ! Le langage lui-même, à commencer par lui, n'est pas de notre côté. Le français – comme beaucoup d'autres langues – est centré sur les hommes et rend les femmes invisibles, les exclut et les rejette. Le masculin l'emporte. Les femmes sont moins décrites par leurs activités ou leurs capacités que par leur appartenance à un groupe ou à un homme. Pensez simplement à la distinction entre « Madame » et « Mademoiselle » – pour les hommes, pas de tels chichis, ce sont tous des Messieurs. Les connotations dévalorisantes sont beaucoup plus nombreuses pour les femmes que pour les hommes, surtout dans les domaines sexuel et corporel.

Mais ce n'est pas seulement une question de grammaire et de vocabulaire. Même une langue qui n'est pas faite pour nous peut être utilisée à notre avantage. Une possibilité que beaucoup de femmes négligent en se conformant à un idéal de la féminité polie, gentille, se sacrifiant pour les autres. Cette politesse a bien sûr une fonction : réduire les conflits, les antagonismes, les désaccords. Elle est l'outil des gens qui n'ont pas le pouvoir et qui sont donc dans une position où il est trop dangereux de dire ouvertement ce que l'on pense, de réclamer son dû. C'est pourquoi les femmes ne donnent que rarement un ordre direct, mais posent plutôt des questions – c'est-à-dire qu'elles laissent le choix à l'autre de faire ou de ne pas faire ce qu'elles proposent. Si vous dites : « Arrêtez, s'il vous plaît », la traduction est : « Vous arrêterez si vous le voulez et quand vous le voudrez bien, mais pas quand moi je le veux. » Les femmes suggèrent au lieu d'affirmer. Elles anticipent le refus, elles se soumettent, minimisent, doutent d'elles-mêmes et ne dévoilent pas leurs sentiments d'aversion vis-à-vis de l'autre. Ce n'est pas étonnant que le stéréotype de la communication féminine soit la manipulation, la dissimulation, le mensonge... Ce n'est pas parce que nous trouvons ça chouette de manipuler que nous le faisons, mais parce qu'on ne nous a jamais appris comment intervenir sur notre entourage d'une manière plus authentique.

Et tout cela nous rend faibles, dépendantes de la bonne volonté des autres, et surtout incompréhensibles. Après, on s'étonnera que les femmes et les hommes ne puissent pas se comprendre ! Si la politesse a sa fonction quand tout va bien, elle est déplacée face à une agression. Sa raison d'être est de réduire les conflits, mais, s'il y a agression, c'est qu'elle a déjà échoué, et que le temps est venu de changer de stratégie. Cela ne veut pas dire qu'il faut tout de suite insulter et engueuler l'agresseur. Mais, pour poser des limites fermes, ne laissez plus le choix à l'autre, ne minimisez pas ce qui se passe, ne doutez pas de vous-mêmes. Dites clairement et directement ce que vous voulez et ce que vous ne voulez pas. Si vous ne le faites pas, personne ne le fera à votre place. Car personne ne sait mieux que vous où se trouvent vos limites. Briser cette ambivalence du doute (« est-ce qu'il le fait exprès, ou est-ce moi qui suis trop susceptible ? ») aide aussi à mieux gérer la culpabilité et la honte de ce qui nous est fait, de le rendre public et de rendre ainsi l'agresseur responsable de ses actes.

### **PARLEZ-VOUS LE FÉMININ ?**

#### **Traduction de quelques formules.**

**Ce que les**

**femmes**      **Ce que les**      **Ce que les agresseurs**  
**veulent dire**   **femmes disent**   **entendent**

Tu es trop près, recule !  
J'ai l'impression que tu t'approches un peu trop.  
Je ne suis pas sûre que tu sois vraiment trop près, et le fait que tu sois trop près n'a aucune conséquence et tu ne dois rien changer.

Range tes affaires sans que je doive te le dire à chaque fois !  
Chéri, j'ai encore trouvé des chaussettes sales au milieu du salon. Elles sont à toi ?  
Je m'occupe de tes affaires, je veux juste m'assurer qu'elles sont bien à toi. Surtout ne te bouge pas !

Hé, faites la queue comme tout le monde !  
Excusez-moi, je crois que j'étais avant vous.  
Je m'excuse car c'est sans doute de ma faute. En plus, je ne suis pas sûre que vous m'ayez dépassée. Veuillez m'éclairer sur ce point.

Aller boire un verre avec toi ? Jamais de la vie !  
Je suis vraiment désolée, mais ce soir, je ne suis pas libre.  
J'aurais tellement voulu prendre un verre avec toi, mais, malheureusement, je ne peux pas ce soir. Réessaie demain et je dirai oui.

(En voiture)  
Ralentis, tu me fais peur !  
Tu vas un peu trop vite à mon petit goût. Ça te dérange d'aller un peu plus lentement ?  
À mon avis purement personnel, tu roules un peu trop vite, mais je peux me tromper aussi. De toute façon, ce n'est pas grave, et tu peux continuer comme ça si tu veux.

N'oubliez pas que des préjugés par rapport à la violence, surtout par rapport à la violence sexuelle, persistent. Tout d'abord il y a des interprétations fort différentes du comportement des femmes. Tandis que les femmes trouvent tout à fait normal de porter certains vêtements, de sourire, de parler avec un homme dans un café, d'accepter une invitation, de se rendre à un endroit privé avec un homme – les mêmes comportements sont pour de nombreux hommes un signal que la femme en question cherche une relation sexuelle. Certains hommes ont l'illusion que la victime aime être violée et qu'elle joue la prude pour se rendre intéressante. D'autres pensent qu'une femme a toujours les moyens de ne pas être violée si elle ne veut vraiment pas l'être, et que si une relation sexuelle a eu lieu, c'est donc qu'elle le voulait bien et que, par conséquent, ce n'était pas un viol. Il faut donc

répéter qu'on n'est pas d'accord et qu'il s'agit d'un viol pour que l'agresseur ne puisse plus prétendre que, dans le fond, il nous fait une faveur.

Abandonner les mauvaises habitudes de la communication féminine, cela signifie aussi expliciter ce qui est en train de se passer, spécifier le sujet de l'interaction. Si je veux savoir quelque chose, je dois le demander. Même si quelqu'un est de mauvaise volonté et ment, nous pouvons examiner, outre les explications qu'il nous donne, ses gestes, son attitude, tout son langage non verbal pour voir si nous le trouvons crédible. Dire ce que nous voulons et ce que nous ne voulons pas, c'est aussi arrêter de parler du contenu quand ce qui nous dérange, c'est la forme, la façon dont l'autre nous parle. C'est changer de sujet si un thème nous met mal à l'aise. Revenir sur un événement où nous n'avons pas pu réagir sur le moment, mais qui est resté important pour nous. Ne pas répondre aux éventuelles provocations de l'autre tout en tenant bon sur sa position. Ne pas tourner autour du pot, et entrer directement dans le vif du sujet, sans supposer que l'autre va comprendre ce que nous voulons lui communiquer par des allusions. Plus c'est clair et court, mieux c'est.

### **LES FEMMES N'UTILISENT PAS ASSEZ DE GROS MOTS (PAR EXEMPLE : NON)**

« Quand une femme dit non, ça veut dire *peut-être* ; quand elle dit *peut-être*, ça veut dire *oui*. » Ce dicton et bien d'autres semblables nous rendent la vie difficile, car notre non, du coup, n'est pas toujours un *non* pour les autres. Déjà, pour nous, dire non n'est pas évident. « Non », ça ressemble fort à « con », et c'est peut-être pour ça que beaucoup de femmes bien élevées (donc mal élevées en ce qui concerne l'autodéfense) hésitent à l'utiliser. Imaginez-vous la situation suivante : vous êtes assise dans un parc, sur un banc, vous profitez du soleil et du beau temps, du silence et du temps que vous prenez pour vous-même. Puis une vieille dame s'approche de votre banc et demande : « Est-ce que c'est libre ? » Elle vous donne le choix, elle pose une question à laquelle vous pouvez répondre oui ou non. Vous avez envie de rester seule sur votre banc. Mais osez-vous dire non ? Juste non, rien de plus ? Peut-être inventez-vous une excuse : « Désolée, j'attends quelqu'un. » Ou vous dites oui, mais sur un ton par lequel vous espérez montrer à cette dame que vous préférez qu'elle s'en aille. Ou encore vous dites oui, mais vous sortez un journal ou un livre pour qu'elle ne soit pas tentée de vous adresser la parole. Rares sont les femmes qui osent dire « non ». Juste parce qu'elles ne veulent pas, sans aucune excuse.

Nous avons déjà parlé de cette manie de tourner autour du pot. Les « je ne préférerais pas », les « peut-être une autre fois », voire les « oui » lâchés du bout des lèvres, les mâchoires serrées seraient très avantageusement remplacés par un simple « non ». Trois lettres, ni plus ni moins. Il n'y a aucune partie de ce « non » que l'autre ne peut pas comprendre, qu'il pourrait interpréter autrement. Non, c'est non. C'est pourquoi un non n'a jamais de raison. Ou plutôt si, il en a une, fondamentale : notre limite, qui a été transgressée. Mais il n'est pas nécessaire que nous nous perdions dans de longues explications. Donner une raison pour un non, c'est se justifier, et cela affaiblit notre position. Nous ne sommes pas obligées de nous justifier sur nos limites. Nous les avons, nous les posons et basta.

Quelqu'un qui n'entend pas notre non, qui insiste ou cherche à nous convaincre que ce non n'en est pas vraiment un, c'est louche. Cela devrait déclencher toutes nos sonnettes d'alarme car c'est un comportement prédateur. En effet, un harceleur, quelqu'un qui essaie de nous embobiner dans un jeu de manipulations, de sous-entendus, d'accusations, de culpabilités et de mensonges, ne voit pas un non comme un non. Pour lui, notre non et chaque raison que nous donnons, c'est un défi. C'est pourquoi il est important de dire non clairement, sans aucune justification ou explication, de rester sur cette position et de passer à autre chose. Car si j'ai déjà dit non et que je reste là comme une plouque, disponible, comme si j'attendais quelque chose (une excuse ? l'accord de l'agresseur ?), ça donne l'occasion à l'autre de continuer encore un peu à tester mon non, ma limite.

Notre non sera plus facilement accepté si nous laissons aussi de l'espace à l'autre pour exprimer ses émotions. Car si nous sommes sûres que c'est non, cela ne va pas forcément plaire à l'autre, et il a le

droit de le dire. En lui laissant montrer son mécontentement sans l'écraser, nous créons une relation d'égalité. Si nous nous mettons en position de supériorité (c'est moi qui décide et tu te tais !), ça provoquera de la résistance, voire une escalade de la violence.

Une forme plus élaborée du non, c'est la séparation. Ça non plus, personne ne nous a jamais expliqué comment faire. « *Fifty ways to loose your lover* », chantait Paul Simon. C'est bien beau, mais où sont-elles donc répertoriées, ces cinquante façons de rompre avec son Jules ? ? ? C'est pourtant très simple : quand une relation de n'importe quel type est finie, c'est fini. La seule bonne manière de rompre le contact est de rompre le contact. Vous pouvez éviter pas mal de résistance en choisissant bien le moment et le lieu – pourquoi pas quand vous prenez un verre ensemble ? Il est moins probable que l'autre fasse une scène en public que si vous êtes juste tous les deux. Dites d'abord que c'est fini, brièvement et directement. Rien de ce que vous pourriez dire ne va rendre ce moment moins douloureux pour l'autre. Ça ne sert à rien de mâcher vos mots. Il a besoin de comprendre que c'est fini, point à la ligne. Il n'y a aucune marge de manœuvre pour une négociation. Si vous ne pouvez pas faire autrement car l'autre insiste trop pour savoir pourquoi, parlez plutôt de raisons générales, à la première personne (« j'ai besoin de passer à autre chose », « je n'ai plus de place pour évoluer », « je ne me sens plus à ma place dans cette relation »). Car si vous parlez à la deuxième personne, de raisons spécifiques (« parce que tu ronfles », « tu m'humilies devant tes amis », « je sais bien que tu en as une autre »), d'abord vous l'accusez et il va se défendre, et puis vous lui donnez des munitions pour prouver que ce n'est pas le cas. De toute façon, ce sera une discussion interminable alors que vous voudriez tout terminer d'un coup. Il est important de laisser à l'autre sa dignité. Vous pouvez aussi focaliser cette dernière rencontre sur l'avenir et les alternatives de l'autre, sans toutefois mentionner un possible futur contact (il va se jeter sur cet espoir).

Attention quand même lors de la rupture d'une relation où il y a déjà de la violence, même si elle est subtile. Au moment où l'autre se rend compte que sa proie échappe à son contrôle, il va ressentir un mélange de panique et de fureur, ce qui provoque souvent l'escalade de la violence. La plupart des « tragédies familiales » et pseudo-« crimes passionnels » ont lieu au moment même de la séparation ou juste après. Dans ces cas-là, vous pouvez vous faire accompagner par une ou plusieurs personnes de confiance pour annoncer la bonne nouvelle (pour vous) à votre partenaire, vous pouvez organiser un déménagement en son absence, sans prévenir – mais ne prenez pas ses affaires pour vous venger, car cela laisse la porte ouverte à de nouvelles disputes et à d'autres discussions. Si vous avez peur pour vous et/ou vos enfants, vous pouvez aussi vous mettre en sécurité dans un refuge pour victimes de violence conjugale. Ces refuges ont une adresse secrète, et votre ex-partenaire aura du mal à vous retrouver. De plus, le personnel des refuges connaît bien les situations de violence dans le couple et peut vous soutenir et vous conseiller dans toutes les démarches administratives et juridiques. Vous en trouverez des coordonnées au chapitre 7, p. 230.

## **LES FEMMES SE CONTREDISENT**

Parfois, alors même que nous avons l'impression d'avoir clairement posé nos limites, l'autre s'obstine à ne pas comprendre. Ce n'est pas forcément qu'il ne veut pas comprendre (et encore). C'est peut-être aussi que notre langage non verbal n'est pas cohérent avec notre message principal. Dans les recherches sur la communication, on a découvert que le langage non verbal importe beaucoup plus pour la crédibilité du locuteur que les mots qu'il utilise. En effet, les gestes et les attitudes du corps comptent pour 55 % de la crédibilité d'un message, le ton de la voix pour 38 % et les mots pour seulement 7 %[note](#). Sans un langage non verbal cohérent, il est quasiment impossible de poser une limite claire et nette. Pour être claire tout de suite : je ne pense pas qu'un langage non verbal peureux et peu assertif attirerait quasi magnétiquement les agresseurs. S'il est vrai que les femmes plus assertives sont moins souvent agressées, ce n'est pas tellement parce qu'elles dissuadent d'emblée, mais parce qu'elles analysent les situations de risque correctement et qu'elles n'hésitent pas à poser

leurs limites avant que la situation ne dégénère.

On ne peut pas apprendre un langage non verbal assertif<sup>note</sup> comme on apprend l'anglais ou le chinois. Le langage non verbal est profondément lié à nos émotions, souvent de manière inconsciente. C'est pourquoi il est difficile d'en prendre le contrôle tant qu'on n'a pas travaillé sur ses émotions, et c'est aussi la raison pour laquelle j'ai commencé par vous parler dans ce livre de la défense émotionnelle. Donc, si vous arrivez à contrôler vos émotions, votre langage non verbal le montrera. D'un autre côté, je suis convaincue (parce que je l'ai vu !) qu'un travail sur le langage non verbal peut nous aider à mieux comprendre nos émotions dans une situation donnée et à les utiliser plus efficacement.

Comme n'importe quelle autre langue, le langage non verbal a une grammaire et un vocabulaire, et, si nous voulons l'utiliser, il nous faut en connaître les différents éléments et les divers paramètres. Il y a d'abord la question de l'espace : quelle place occupons-nous dans l'espace ? Quelle position choisissons-nous par rapport à l'autre ? Qui a le droit de pénétrer dans la sphère de l'autre ? Jusqu'où ? Comment ? Le temps joue également un rôle, par exemple combien de temps pouvons-nous parler sans être interrompue ? Combien de pauses faisons-nous en parlant ? Hésitons-nous dans nos gestes ? Le regard – et son absence – en disent aussi beaucoup sur une personne et sa relation à autrui ; ce n'est pas un hasard si, pour rendre une photo anonyme, il suffit de mettre une barre noire sur les yeux. Nos gestes et notre posture envoient constamment des messages à notre environnement. Quand deux personnes se croisent sur un trottoir étroit, c'est par des signaux subtils de langage non verbal qu'elles décident de quel côté chacune passera. Et, bien sûr, l'expression du visage est un des éléments les plus importants dans le langage non verbal, car l'un des plus différenciés.

C'est l'air qui fait la chanson. Il suffit de dire une même phrase avec des intonations très différentes pour en changer complètement le sens. Par exemple la phrase : « Je ne l'ai plus vu. » Si nous la disons tristement, c'est que nous sommes déçues de ne plus avoir de contact avec cette personne. Sur un ton inquiet, nous nous demandons où elle peut bien être, si quelque chose lui est arrivé. Le dire en riant donne à comprendre que nous sommes contentes d'en être débarrassées. La liste des interprétations possibles pourrait se poursuivre sur des pages et des pages. C'est pourquoi la communication par écrit, par email notamment, suscite beaucoup plus de malentendus qu'à l'oral : il nous manque les signaux du langage non verbal pour interpréter les significations de l'autre. Même au téléphone, il est plus difficile de comprendre l'autre que face à face.

Plusieurs éléments font de notre voix un instrument : le volume et la hauteur, bien sûr, mais aussi le timbre et la mélodie. Il est vrai que les voix des femmes sont un peu plus hautes que celles des hommes, et ce n'est sans doute pas un hasard si, dans notre société, les voix assimilées à l'autorité sont des voix graves. Mais cette différence naturelle est encore exagérée par notre effort de parler comme des femmes et l'effort des hommes de parler comme des hommes : nous choisissons des registres plus élevés, les hommes des registres plus graves, et l'écart naturel se creuse par notre conditionnement social.

Si vous prêtez attention au langage non verbal des gens autour de vous, vous constaterez qu'il y a des différences très marquées entre la manière d'être et de parler des femmes et celle des hommes. Voici quelques indices de ces différences culturelles dans les formes de communication (il y a fort heureusement des exceptions et je ne mentionne ici, comme toujours, que les grandes tendances) :

- les femmes prennent moins de place que les hommes : elles gardent les jambes fermées, voire croisées, les coudes près du corps, font moins de grands gestes, choisissent rarement une position d'équilibre ;

- les femmes passent un temps énorme à soutenir la communication d'autres personnes, par leur regard, des hochements de la tête, des petits « mhm » qui signalent l'attention positive et encouragent l'autre à continuer de parler ;

– les femmes baissent plus souvent les yeux devant le regard d’une autre personne, ce qui signale leur peur ou leur soumission ;

– les femmes sourient tout le temps, même quand elles n’ont aucune raison de sourire ; en effet, le sourire a chez beaucoup de femmes l’intention d’apaiser l’autre, de le mettre de meilleure humeur.

Bien sûr, tout cela n’est pas de notre faute, c’est ce que nous avons appris à faire depuis toutes petites. « Assieds-toi convenablement, comme une fille », « Si tu tires la gueule comme ça, tu n’es pas jolie », « Tu ne souris pas assez, comme ça, tu ne trouveras jamais un mari », « Baisse les yeux quand je te parle ! » Ce sont des messages que les petites filles reçoivent, explicitement ou implicitement.

Et si, en tant que femmes adultes, nous adoptons un langage non verbal « masculin » – par exemple si nous nous asseyons les jambes grandes ouvertes, si nous nous grattons là où ça chatouille, si nous ne sourions pas sans bonne raison de le faire, si nous regardons tout le monde droit dans les yeux... –, nous voilà devenues vulgaires, arrogantes, agressives. Notre entourage va essayer de nous discipliner pour que nous retournions sur le droit chemin de la féminité. Or coller à la « féminité » ainsi comprise implique d’adopter des attitudes et un langage non verbal qui ne nous font apparaître ni comme très crédibles ni comme très imposantes en situation de confrontation. De fait, on nous prend en général beaucoup moins au sérieux qu’un homme quand c’est nous qui disons non.

Montrer de la faiblesse, de la peur ou de la soumission, c’est assez contradictoire avec le simple fait de dire non. Par ces signaux, notre corps dit alors le contraire de ce que nous voulons dire. Ils sont même dangereux car ils risquent d’inviter à nous voir comme des victimes faciles car inoffensives.

### **LES FEMMES SE CACHENT DERRIÈRE DES EXCUSES**

Notre grande spécialité, ce sont les excuses. Imaginez-vous Jean-Pierre, un ami de longue date : vous l’aimez bien, socialement, mais sans plus. Un jour, il a la mauvaise idée de tomber amoureux de vous, et ce n’est pas réciproque. Il vous invite à prendre un verre, à aller au cinéma, à voir votre groupe préféré ensemble. Vous sentez bien qu’il y a quelque chose derrière toutes ces invitations. Mais au lieu de lui demander ouvertement ce qu’il veut et, le cas échéant, lui dire clairement non pour une relation amoureuse, mais oui pour l’amitié déjà existante, vous inventez des excuses : comme c’est dommage que vous ayez déjà prévu autre chose ce soir, que vous ayez déjà vu ce film, que vous n’alliez plus au concert parce que vous avez les tympans fragiles ou que sais-je encore. Jean-Pierre, lui, avec toute sa bonne volonté, entendra seulement que ça tombe juste mal, ce soir-là, ce film-là, ou cette sortie-là, et que, s’il propose autre chose, vous serez ravie d’accepter. Pauvre Jean-Pierre... Si après quelques semaines à courir après vous il se rend finalement compte que cela ne sera jamais oui (et il y a des Jean-Pierre qui s’accrochent et gardent longtemps espoir ! ! !), il sera – avec raison – fâché que vous l’ayez mené par le bout du nez. Et il aura nettement plus mal que si vous lui aviez dit tout de suite que son espoir était vain, et que ce n’était pas la peine d’insister.

Mais pour quelle raison sommes-nous si créatives pour inventer des excuses, et tellement peu créatives pour poser des limites claires, quitte à nous fourrer dans des situations inextricables ? C’est simple : c’est parce que nous ne voulons pas faire de mal aux autres. Nous ne voulons pas qu’ils se sentent rejetés, parce que nous craignons qu’ils fassent de même avec nous, qu’ils se vengent, qu’ils nous fassent du mal, qu’ils nous agressent. Il n’y a aucune manière de rendre moins amère la pilule du « non » – à part la faire avaler vite et bien, d’un seul coup.

Si c’est pour protéger notre vie, pour détourner l’attention d’un agresseur, si c’est une stratégie consciemment choisie pour maintenir notre intégrité au lieu du chemin de la moindre résistance, un mensonge peut être utile. Ceci dit, dans la vie quotidienne, c’est une stratégie contre laquelle je vous mets en garde. Même si j’ai pitié de ce pauvre Jean-Pierre, ce ne sont pas des raisons morales qui font que je vous déconseille les excuses et les mensonges. Jean-Pierre n’a peut-être pas mérité qu’on lui mente. Dans d’autres cas de figure, quand on me fait royalement chier, je n’ai aucun scrupule à mentir – ce n’est que justice. Mais le problème n’est pas de savoir si c’est mérité ou pas. Le vrai souci, avec

l'excuse bidon et le mensonge protecteur, c'est que ça ne marche que rarement comme prévu, surtout quand nous mentons pour protéger l'autre de la douleur, ou pour préserver notre image publique, par lâcheté ou par paresse. Car, une fois que nous avons menti, nous sommes obligées de continuer à mentir, ne serait-ce que pour couvrir les premiers mensonges, et cela nous prend très vite beaucoup d'énergie. Rien que le fait de retenir nos différents bobards nous demande une attention folle.

En outre, beaucoup d'excuses « classiques » se révèlent être de fausses bonnes idées. Par exemple, dire à un dragueur qu'il ne vous intéresse pas parce que vous êtes lesbienne n'a guère d'efficacité – au contraire, il y a des hommes qui pensent carrément que cela constitue un défi à relever, qu'ils doivent vous prouver qu'il vous faut juste un « vrai » homme pour devenir hétéro. Invoquer la menstruation n'est pas non plus une bonne excuse. Une étude sur les victimes de viol a montré que les agresseurs n'arrêtaient pas l'attaque même si les femmes avaient réellement leurs règles<sup>note</sup>. Donc : ce qui nous semble des raisons logiques pour ne pas violer une femme ne sont pas des raisons logiques pour ces agresseurs. Pour nous, à vrai dire, il n'y a aucune raison logique pour une agression alors que, pour lui, il y en a potentiellement plein. N'oublions pas non plus que, parmi les agresseurs, il y en a aussi une toute petite minorité qui a des obsessions malades, qui sont réellement convaincus que Madonna, Justine Hennin ou vous êtes vraiment amoureuses d'eux. La meilleure stratégie est de donner un message dans lequel RIEN ne puisse être mal interprété. Par exemple : « NON ». Si c'est trop abrupt pour vous, vous pouvez essayer des variantes, par exemple : « Je ne veux plus aucun contact avec vous. » Pas assez poli et gentil ? Malheureusement, la gentillesse est une invitation, une porte ouverte, et c'est un luxe que peu d'entre nous peuvent se permettre. Incroyable mais vrai, même des insultes criées avec toute notre force peuvent être interprétées comme une déclaration d'amour par certains. Par contre, non, c'est non.

### **LES FEMMES SE DÉCOURAGENT TROP VITE**

D'accord, vous avez clairement dit non, sans tourner autour du pot, sans donner d'excuses, en utilisant votre langage non verbal qui montre que vraiment vous ne voulez pas. Et ça ne marche pas. Vous ne savez plus quoi faire d'autre. Alors vous vous faites votre cinéma : c'est que vous n'avez pas assez bien posé votre limite, que vous êtes nulle (culpabilité), sans doute vous avez affaire à un spécimen particulièrement dangereux, il n'attend qu'une chose, c'est que vous vous enfoncez encore plus... Mais ce type de réflexion est absurde. C'est un peu comme si vous aviez pris la décision d'arrêter un robinet qui fuit en serrant un boulon, et que, parce que cela ne marche pas à la première tentative, vous pensiez que vous êtes incapable ou que ça ne sert à rien. Mais peut-être faut-il juste tourner un petit peu plus fort, dans le même sens...

Ce n'est pas sorcier de savoir pourquoi l'autre ne s'arrête pas tout de suite à votre premier refus. Toute la culture populaire nous démontre en effet en permanence que le moyen le plus efficace pour avoir du succès au travail ou en amour est la ténacité. Dans n'importe quel film (surtout les films américains), on nous montre qu'à force de patience et de volonté, on arrive à apprivoiser le renard, à conquérir la belle blonde, à devenir riche, intelligent ou même président. C'est pour cela que certaines personnes pensent qu'en nous harcelant, elles vont miraculeusement réussir à se faire aimer de nous. Ce sont les mêmes personnes qui n'arrivent pas à entendre notre non. Pourtant, la ténacité n'est pas une preuve d'amour, c'est juste une preuve de ténacité.

Le seul moyen dans ces cas-là, c'est de battre les fatigants infatigables avec leurs propres armes. Soyez persistante dans la pose de vos limites et soyez chaque fois plus claire encore que la précédente. Ne vous laissez pas dévier de votre route.

Insister toujours sur le même point, c'est être cohérente. Insister nous procure aussi plus d'assurance et davantage de conviction dans la manière dont nous posons nos limites. Tant que nous n'avons pas obtenu ce que nous avons demandé, ce dont nous avons besoin, il est hors de question de changer de disque et de demander autre chose, sinon, nous avouerions en quelque sorte que notre

première demande n'était pas si importante que cela. « À force d'insister, la goutte creuse la pierre », comme on dit chez nous en Autriche.

### **LA TECHNIQUE DU DISQUE RAYÉ**

Lui : Bonsoir, Mademoiselle, vous avez des beaux yeux, vous savez.

Vous : Ça ne m'intéresse pas.

Lui : Comment ça, je vous fais un compliment et vous me répondez comme ça ?

Vous : Ça ne m'intéresse pas.

Lui : Allez, ne soyez pas comme ça, souriez un peu.

Vous : Ça ne m'intéresse pas.

Lui : Quoi, vous voulez tirer la gueule ? Ça me fait mal au cœur.

Vous : Ça ne m'intéresse pas.

Lui : Ne soyez pas si froide avec moi. Vous devriez être contente que je m'intéresse à vous.

Vous : Ça ne m'intéresse pas.

Lui : Tu sais pas dire autre chose ? T'es un perroquet ?

Vous : Ça ne m'intéresse pas.

Lui : Ah, va te faire foutre, espèce de salope.

Vous : Ça ne m'intéresse pas.

Le dragueur n'a pas compris ce qui lui est arrivé. Il a dépensé une énergie énorme pour nourrir le dialogue tandis que vous n'avez pas levé le petit doigt pour le tirer d'affaire. Quelle frustration pour lui ! Même si votre manque d'intérêt n'a pas tout de suite porté ses fruits, à la longue, ça a marché : vous êtes restée calme et polie pendant tout l'échange, vous n'avez pas bougé d'un seul millimètre de votre position et vous l'avez tout simplement fatigué par votre persistance. C'est d'ailleurs ce qu'on appelle le **disque rayé** : tant que l'autre n'a pas capté notre message, nous répétons texto pareil ce que nous avons à dire. Jusqu'à ce que le message passe.

### **NOUS AVONS LE DROIT DE NOUS DÉFENDRE**

Nous avons vu que la politesse diminuait nos capacités de réaction en cas d'agression. Mais pourquoi tenons-nous tellement à rester polies, même avec un agresseur qui – c'est le moins qu'on puisse dire – ne l'est pas avec nous ? Je crois que c'est parce que les femmes pensent plus ou moins consciemment que la politesse leur évitera la confrontation physique. Il est en effet très rassurant de penser qu'il suffit d'être polie et gentille pour être automatiquement appréciée, respectée ou aimée par les autres. Et pourtant, alors même que la politesse et le respect des convenances peuvent sembler des comportements prudents, propres à pacifier les relations et à éviter la violence, ces attitudes peuvent s'avérer désastreuses quand elles nous interdisent la confrontation directe, nous empêchant ainsi de poser énergiquement nos limites.

### **J'AI LE DROIT D'ÊTRE IMPOLIE**

Je ne vous dis évidemment pas d'être malpolie en toutes circonstances, mais seulement que vous ne devez pas vous interdire de l'être *quand il faut*. Face à une transgression de vos limites, face à une agression, le moment est venu d'enlever nos gants et de traiter directement le problème, sans faire de chichis. Nous voulons de la clarté, que cette transgression s'arrête immédiatement, et cela n'est pas possible en restant polies. « Pourriez-vous avoir la grande gentillesse de vous arrêter un petit peu s'il vous plaît ? » Rien que le temps de prononcer cette phrase interminable, il peut s'être passé tout et n'importe quoi. Sans parler de l'incompréhension de l'agresseur face à ce torrent verbal complètement floué par la politesse. « Stop ! » est bien plus efficace, parce que moins poli.

Être impolie, ce n'est pas la même chose qu'insulter ou agresser les autres. Les insultes et les agressions sont bien plus qu'impolies, elles sont inadmissibles. Être impolie signifie simplement ne pas demeurer conformes, à un moment donné, aux règles qui nous désavantagent. Donner un ordre direct, dire clairement ce que nous pensons, rester sérieuses, sans aucun sourire, regarder l'autre droit

dans les yeux, ne pas nous excuser quand nous n'avons rien fait de mal... Cela devrait être possible, et cela ne fait pas de mal à une mouche. Si nous n'avons pas le droit de nous comporter ainsi au prétexte de l'impolitesse, autant dire que nous n'avons pas le droit de nous défendre.

## **J'AI LE DROIT DE PARLER DE MOI ET DE MES ÉMOTIONS ET DE DEMANDER QU'ON LES PRENNE AU SÉRIEUX**

« Ah, les femmes, comme elles sont émotives, susceptibles, hystériques... » Avec de telles idées reçues, difficile de parler de soi et de ses émotions en restant crédible, quand on est une femme. Mais si nous avons des émotions, c'est qu'elles ont une raison d'être. Nous ne les inventons pas, nous ne décidons pas de les avoir, ce sont des réactions de notre corps vis-à-vis de ce qui se passe autour de nous. Mais si nous ne sommes pas responsables de nos émotions, nous sommes responsables de ce que nous en faisons. Par exemple en parler. Dire clairement que quelque chose ne nous plaît pas, que nous ne nous sentons pas respectées, que nous en avons marre. Même si cela ne convient pas aux autres, même si cela ne les intéresse pas parce qu'ils sont trop occupés d'eux-mêmes, nous avons le droit de parler de nous et de nos émotions.

Bien sûr, nous n'avons pas la garantie de trouver une oreille attentive. Mais comment être entendue si nous ne disons rien ? Commençons par parler, et nous verrons bien qui est disposé à nous entendre. Les commentaires du genre « tu es trop susceptible », « allez, ce n'est pas si grave que ça », « mais ce n'était que pour rire » nous indiquent que l'on ne nous prend pas au sérieux. Qu'on minimise le fait que quelque chose nous dérange, cela nous met mal à l'aise. C'est parce qu'au fond cela signifie que l'on se fout complètement de comment nous allons. Or, cela, c'est un manque de respect que nous ne sommes pas obligées d'accepter. Les gens qui nous font du bien, ce sont les gens à qui nous pouvons dire comment nous allons sans pour autant être jugées, pour qui notre bien-être est important, pour qui nous avons ce droit fondamental.

## **J'AI LE DROIT D'EXPRIMER MON OPINION, DE DIRE CLAIREMENT CE QUE JE VEUX ET CE QUE JE NE VEUX PAS**

Vous connaissez aussi ces gens qui ne veulent pas discuter pour échanger des opinions, mais uniquement pour convaincre ? Et qui le prennent mal si nous ne changeons pas d'avis ? Eh bien, moi, je ne les connais plus. Ce type de personnes ne me font pas du bien parce qu'elles me culpabilisent d'avoir une opinion à moi, de ne pas comprendre instantanément leur grande perspicacité et de ne pas les suivre sans questionnement. Pourtant, même la Déclaration universelle des droits humains le dit : « Tout individu a droit à la liberté d'opinion et d'expression<sup>note</sup>. »

Heureusement, les choses changent, lentement, mais sûrement, et cette phrase ne semble plus tellement révolutionnaire, même lorsqu'il s'agit de la liberté d'opinion et d'expression des femmes dans la famille. Les femmes de la génération de ma grand-mère ont toujours voté comme leurs maris, même si leurs maris ne le demandaient pas explicitement, même quand ils étaient morts et enterrés depuis longtemps. C'était comme ça. Et les femmes de la génération de ma mère ont encore été éduquées dans l'idée qu'au restaurant, c'est Monsieur qui parle avec le garçon, et que Madame reste gentiment à côté comme une potiche, sourde-muette. Dans les restaurants chics, elle reçoit même une carte sans les prix pour qu'elle ne puisse pas faire de choix informé. De toute façon, Monsieur sait ce qui est bien pour elle, il a meilleur goût, et c'est la raison pour laquelle c'est lui qui commande et qui goûte le vin.

Ça vous semble peut-être un peu tiré par les cheveux, mais c'est quelque chose que j'observe régulièrement : une femme prend une décision et tout le monde essaie de la convaincre de ne pas la suivre. Par exemple une dame âgée que je connais : elle a une bonne retraite, elle n'est plus très mobile, et ça lui fait très plaisir d'acheter des choses en vente par correspondance. Ses enfants lui disent qu'elle se fait avoir, qu'elle gaspille son argent, que c'est irresponsable de sa part, qu'elle ferait mieux de discuter de ses achats avec eux... Bref : ils l'humilient, la ridiculisent (« la vieille qui n'a

plus toute sa tête ») et la culpabilisent tout simplement parce qu'elle fait de son argent ce dont elle a envie, sans leur demander leur accord. Un autre exemple : une jeune fille de 17 ans, qui est intelligente, mais n'a plus envie d'aller à l'école. Elle voudrait apprendre un métier plus rapidement pour s'installer à son compte. Tout son entourage, sans qu'elle ait demandé quoi que ce soit, se sent obligé de « l'aider » : « attends encore, tu es trop jeune pour prendre une décision si importante », « tu ne sais pas ce que c'est d'être indépendant, c'est trop dur », « le plus important, c'est de finir l'école, comme ça, tu as un diplôme ». Mais ce qu'elle veut, on s'en fout. Et au lieu de l'envoyer dans un centre d'orientation pour qu'elle puisse faire un choix informé, on la décourage pour qu'elle n'essaie surtout pas. Dernier exemple : une fille, en chaise roulante, qui rêve de devenir actrice. Tout le monde se rue sur elle pour lui faire comprendre qu'il ne faut pas viser si haut, que, pour elle, c'est impossible à cause de son handicap. Il faut la protéger d'une telle déception, sensible et fragile comme elle est. Mais qui joue donc les personnages avec handicap au théâtre et dans les films ? Et même si personne ne l'a fait avant elle, pourquoi ne serait-elle pas la première ? Quand elle voit un film où jouent des personnes avec handicap, elle pleure de rage qu'on ait voulu lui faire renoncer à son désir.

Ça se passe aujourd'hui, ça se passe à côté de chez vous, peut-être même chez vous, peut-être même que c'est vous. Mais c'est fini. Merci bien, nous sommes capables de réfléchir par nous-mêmes, de nous faire nos propres opinions et de les exprimer nous-mêmes. Comme des grandes. Nous avons aussi le droit de nous gourer, de faire des fautes, de nous planter. Nous n'avons pas besoin d'interprètes ou de conseillers qui nous expliquent le monde et qui prennent les décisions à notre place, on ne les a pas sonnés.

### **J'AI LE DROIT DE NE PAS COMPRENDRE**

Parfois, nous nous mettons dans des situations impossibles parce que nous n'osons pas avouer que nous n'avons pas compris. Quand quelqu'un nous explique le chemin, au lieu de dire qu'on ne voit toujours pas comment s'y rendre, nous y allons avec l'espoir qu'en route, nous trouverons bien quelqu'un à qui redemander le chemin. Quand une collègue fait une remarque dont nous ne savons pas trop quoi faire, nous préférons passer une nuit blanche là-dessus que lui demander de préciser sa pensée : est-ce que c'était de l'humour, est-ce qu'il faut lire entre les lignes, pourquoi a-t-elle dit ça ? Au lieu de simplement dire : « Je n'ai pas compris ce que tu veux dire, peux-tu me le répéter ? » Ou, chez le médecin, quand nous ne comprenons rien à son charabia, nous la fermons, nous prenons sagement le médicament sans même savoir quel est notre problème. Tout ça parce que nous ne voulons pas avoir l'air con.

Mais qui dit que c'est de notre faute si nous n'avons pas compris ? Pour communiquer, il faut au moins être deux, et il se peut que ce soit l'autre qui s'exprime mal. Le but n'est pas d'attribuer la faute de l'incompréhension à qui que ce soit, mais d'y mettre fin. Donc, nous avons le droit de dire que nous n'avons pas compris. Sans cela, l'autre ne comprendrait pas, à son tour, notre réponse ou notre comportement. Si quelque chose reste ambigu dans ce que l'autre dit, demandons simplement : « Pourriez-vous m'expliquer ? » Quand nous hésitons, quand nous ne sommes pas tout à fait sûres si c'est oui ou non pour nous, nous pouvons aussi commencer par dire non. Il est plus facile de changer d'avis vers le positif que vers le négatif. Ou encore nous pouvons dire « je ne sais pas », « j'ai besoin de plus d'informations » ou « je dois encore réfléchir ». Cela nous donne le temps de réfléchir calmement, et de fonder nos décisions sur du solide.

### **QUE FAIRE ?**

Petit rappel du chapitre sur les stratégies d'autodéfense (p. 26) : le dialogue, l'humour, les insultes, ignorer l'agression, faire perdre la face à l'agresseur sont des stratégies risquées, avec de faibles chances de succès. Par contre, nous pouvons demander de l'aide à un tiers, faire appel à une autorité (p. 35), fuir le conflit, opter pour la désescalade ou poser clairement nos limites.

Mes trucs et astuces dans ce chapitre se concentrent sur ces trois dernières stratégies, surtout celle

de la confrontation. Car c'est sur ce point que la plupart des femmes ont des lacunes. N'oubliez pas qu'assimiler certains de ces outils peut vous prendre du temps. Soyez patiente avec vous-même, il s'agit de vous déconditionner de l'éducation et de la socialisation de toute une vie. Testez d'abord ces outils dans des situations où il y a peu de risque d'escalade, où les enjeux sont minimes.

Vous pouvez commencer par un petit entraînement à la défense verbale en espace protégé. Dans mes stages, nous utilisons des jeux de rôles, des mises en situation, et vous pouvez faire de même avec un/e ami/e : expliquez-lui d'abord la situation que vous souhaitez pratiquer, et puis jouez votre rôle, tandis que votre ami/e joue l'autre personne selon vos consignes. De cette manière, vous pouvez répéter autant de fois que nécessaire, chercher comment vous voudriez répondre à telle ou telle personne, et expérimenter différentes stratégies jusqu'à ce que vous vous sentiez prête à monter sur la scène de la vie.

Voici donc quelques conseils de tante Irene.

### **SAVOIR QUAND C'EST ASSEZ**

Il est important de nous fixer un objectif atteignable. Si nous n'avons pas d'objectif clair, les autres pourront utiliser notre énergie pour réaliser leurs objectifs à eux. Si nous ne savons pas où nous voulons aller, nous ne devons pas nous étonner de nous perdre. En général, nous voulons tout simplement que l'agression s'arrête. Mais souvent aussi, nos désirs sont plus compliqués. Je vous conseille de toujours poser votre objectif de façon affirmative : par exemple, plutôt que « je ne veux plus que tu m'humilies devant les autres », qui est une formule négative, dites positivement « je veux être traitée avec respect ». Pourquoi ? Deux raisons à cela. Premièrement, si nous fixons notre objectif en fonction de l'agresseur, c'est lui qui devient la personne centrale de la situation. Tout dépend alors de lui et de sa bonne volonté de faire ce que nous voulons. En règle générale, il est beaucoup plus difficile de faire cesser quelqu'un en lui disant négativement d'arrêter plutôt qu'en lui suggérant, en positif, de faire autre chose. Essayez un peu d'interdire à un enfant de jeter du sable sur ses camarades en lui expliquant en long et en large que ce n'est pas bien de faire aux autres ce qu'on ne voudrait pas qu'on nous fasse. Il y a peu de chances qu'il s'arrête tout de suite. Il est beaucoup plus facile en revanche d'attirer son attention sur autre chose pour faire diversion et lui suggérer une autre activité. C'est la même chose avec un agresseur : si je lui dis de ne pas me regarder de cette manière obscène, cela devient vite un jeu de pouvoir : il peut soit nier que son regard soit obscène, soit me lancer un défi (« ah ouais, et qu'est-ce que tu vas faire si je n'arrête pas ? »). Si par contre je dis « regardez-moi ça » en pointant ailleurs, il y a une grande probabilité pour qu'il regarde dans cette direction, parce qu'il est surpris, parce qu'il est curieux, et parce que je n'en fais pas un jeu de pouvoir. C'est déjà très bien de donner un ordre clair. C'est encore mieux si nous le faisons de façon positive.

Deuxièmement, l'objectif formulé à la négative limite notre créativité. Si nous voulons que l'autre s'arrête de faire quelque chose, nous devons logiquement rester là, avec lui, pour contrôler qu'il s'arrête vraiment. Si, par contre, notre but est d'être traitées avec respect, nous ne sommes pas obligées de rester et d'attendre. Nous avons davantage d'options : nous pouvons demeurer dans le rapport de confrontation ou bien nous en aller après avoir dit ce que nous avons à dire. Nous ne pouvons pas changer l'autre, ni ce qu'il pense de nous. Nous n'avons pas ce pouvoir. En revanche, nous pouvons changer ce que nous faisons, en restant toujours au service de notre objectif.

Il est également important de décider la quantité d'énergie que nous voulons investir dans la situation. Ainsi, plutôt que la confrontation, nous pouvons choisir de laisser courir l'agresseur dans le vide, en tentant une fuite élégante ou une intervention paradoxale bien sentie. Vous trouverez des idées ci-dessous à la p. 161.

### **NOUS PROTÉGER**

Il faut nous protéger, et je ne parle pas seulement ici de la protection émotionnelle nécessaire pour que l'agression ne nous touche pas trop profondément. Nous ne devons pas perdre de vue la possibilité

d'une escalade vers la violence physique. C'est pourquoi je vous conseille, tout en vous défendant verbalement – de toujours vous réserver des alternatives et, si jamais ça ne marche pas, de chercher une sortie de secours. Gardez une distance physique d'au moins une longueur de bras avec l'agresseur, et si vous vous sentez intimidée, arrangez-vous pour interposer un objet entre vous et l'agresseur : une table ou une chaise, votre sac, d'autres gens. Invitez l'agresseur à s'asseoir pour limiter ses possibilités de mouvement. Ne quittez pas l'agresseur des yeux, pour être prête à vous défendre physiquement, si jamais il le faut.

### **QUELQUES RÈGLES POUR LA DÉFENSE VERBALE**

La défense verbale passe par plusieurs étapes et comporte une série de règles. Pour pouvoir nous défendre verbalement, il faut :

- **Écouter nos émotions** et les signaux d'alarme de notre corps pour repérer le plus tôt possible quand nos limites sont transgressées (voir p. 116).

- **Gérer nos émotions** pour éventuellement les canaliser dans une stratégie de défense. Si nous nous laissons emporter par nos émotions, nous ne sommes plus disponibles pour reconnaître celles de l'agresseur et pour adapter notre défense. Nous justifier, nier, discuter, culpabiliser ou agresser l'autre sont des réactions typiques et sans efficacité quand nous sommes emportées par nos émotions.

- **Prendre l'agresseur au sérieux** : nous devons laisser à l'autre sa valeur si nous voulons éviter l'escalade du conflit. Ceci inclut de ne pas nier ou ignorer les signaux que l'agresseur émet, de montrer de l'intérêt. À éviter : sarcasmes, cynisme, insultes, faire perdre la face, critiquer la personne au lieu de critiquer le comportement.

- **Évaluer la situation** et nos alternatives et choisir une stratégie adaptée (voir p. 26), tout en restant attentives et flexibles au cas où la stratégie choisie ne fonctionne pas. C'est pourquoi c'est une bonne idée d'analyser les alternatives avant d'intervenir : nous aurons ainsi d'autres atouts dans notre manche.

- Laisser une porte de sortie pour nous et pour l'agresseur, pour ne pas le stresser plus que nécessaire, sans quoi il pourrait se « défendre » et devenir physiquement violent. Nous évitons donc toutes les réactions pouvant provoquer une panique chez l'agresseur (gestes brusques et/ou agressifs, trop grande proximité, etc.).

- **Intervenir le plus tôt possible** avec détermination : quelle que soit la stratégie que nous avons choisie, nous devons la mettre en pratique rapidement et sans hésiter pour nous assurer d'un plus grand impact sur l'agresseur.

- **Attirer l'attention de l'agresseur** : les meilleures phrases ne servent pas à grand-chose tant que l'agresseur n'écoute pas ou fait semblant de ne pas écouter. L'appeler par son nom ou, si c'est un inconnu, par « Monsieur » ou « Madame » attire son attention, établit un contact et indique à qui nous parlons, ce qui est important, pour lui, et pour d'éventuels témoins.

- **Être authentique** : nous faisons uniquement ce qui nous convient personnellement, dans le cadre de la stratégie choisie. Nous forcer à aller contre notre gré affaiblit notre défense, et l'agresseur pourrait le sentir et en profiter.

- **Savoir quand c'est fini** : comme le but de la défense verbale n'est ni d'avoir raison, ni d'avoir le dernier mot, ni de faire comprendre quelque chose à l'agresseur, il est inutile, voire dangereux, de rester dans la situation trop longtemps, par exemple pour observer les conséquences de l'intervention. Parfois, dire ce que nous avons à dire et nous en aller suffisent. Rester là invite à un jeu de pouvoir, une compétition des volontés, et c'est ce que nous voulons éviter.

Parfois, en cas de harcèlement, les choses sont allées tellement loin que chaque contact avec l'agresseur est empoisonné et nous fait mal. Protégez-vous alors par la présence de gens qui vous font du bien, qui peuvent vous soutenir et vous rassurer dans les moments où vous êtes confrontée à l'agresseur. Filtrez les communications qui vous sont destinées : les appels téléphoniques par un

répondeur, le courrier en le faisant ouvrir par quelqu'un d'autre qui vous dit uniquement ce que vous devez savoir. Si vous avez été victime pendant une longue période, cette protection est vraiment nécessaire pour rétablir votre sens de la réalité, de ce qui est juste, de vos limites. Si la communication est inévitable, prenez les messages au pied de la lettre, au besoin en demandant à l'agresseur de préciser ce qu'il voulait dire. Refusez de gaspiller votre énergie mentale et émotionnelle pour entendre (et chercher) les sous-entendus.

### **ÊTRE COHÉRENTES AVEC NOS ÉMOTIONS**

Par notre voix et le langage non verbal, nous pouvons montrer ce que nous ressentons. Et notre comportement doit être cohérent avec ce que nous disons : ne pas employer de formules de politesse, dire explicitement ce que nous voulons, éviter les formules qui minent notre intention, minimisent ce qui nous arrive ou dissimulent nos limites. Si nous disons dix fois à quelqu'un que nous ne voulons pas lui parler, nous lui parlons déjà neuf fois de trop.

### **UTILISER NOTRE VOIX**

Notre voix est une arme importante dans l'autodéfense, dans la défense physique aussi bien que verbale. Nous pouvons développer l'utilisation consciente de notre voix pour donner plus d'impact à notre volonté. Il est évident que, pour calmer un agresseur de frustration, une voix calme et posée est plus adéquate qu'une voix forte et dure. Par contre, pour la confrontation, nous avons besoin d'une voix qui exprime l'autorité, le pouvoir sur soi, la fermeté. C'est ce registre de voix qui est sous-développé chez les femmes.

La base d'une utilisation consciente de la voix est une bonne respiration. Il s'agit de la respiration dite « du ventre ». Bien entendu, dans cette technique de respiration, ce n'est pas le ventre mais bien les poumons qui respirent, cependant, c'est le ventre qui bouge comme si c'était lui qui faisait le travail (ça vous rappelle certains hommes quand il s'agit de faire le ménage ?). Le ventre gonfle parce que le diaphragme, la partie active dans la respiration du ventre, s'abaisse pour que les poumons se remplissent d'air ; il pousse ainsi sur les organes du ventre, qui doivent bien aller quelque part, et le ventre gonfle. Ce n'est pas un hasard si de nombreuses femmes ont appris à respirer autrement que par le ventre – et respirent en fait totalement « à l'envers », c'est-à-dire en rentrant le ventre – pour justement ne pas le gonfler, pour ne pas se grossir. Elles respirent de manière coincée, n'utilisent pas toute la surface de leurs poumons et sont donc plus crispées, avec moins d'oxygène dans le sang, et avec toutes sortes de répercussions possibles (nervosité, malaises, douleurs de dos et de nuque, tension permanente, et j'en passe). La respiration du ventre est lente et calme, elle détend. C'est une question d'habitude que de se l'approprier.

### **LA RESPIRATION « DU VENTRE »**

Posez une main détendue sur votre ventre. À l'inspiration, vous sentez l'air passer par votre nez : il est réchauffé et filtré avant d'arriver dans les poumons. À l'expiration, vous sentez l'air sortir par votre bouche. Répétez cela plusieurs fois en vous concentrant sur l'expiration. À chaque expiration, tentez de vider complètement vos poumons. Cela peut faire du bruit, vous pouvez souffler ou soupirer de manière sonore. Ensuite, concentrez votre attention sur la perception interne de la respiration. Imaginez-vous que l'air descend jusque dans le ventre quand vous inspirez. Quand vous inspirez profondément, votre ventre gonfle sous votre main et, quand vous expirez, il dégonfle. Vous pouvez vous imaginer votre ventre comme un ballon qui se gonfle et se dégonfle ou comme un soufflet pour alimenter le feu. Vous respirez calmement, en inspirant par le nez, en expirant par la bouche, à votre propre rythme.

La respiration procure l'air nécessaire pour faire vibrer les cordes vocales. La façon dont vous posez votre voix détermine son registre. Ces différents registres correspondent à différentes émotions. Par facilité, nous parlons d'un registre haut (si la voix est posée dans la gorge), moyen (dans la poitrine) et bas (dans le ventre). Vous pouvez vous familiariser avec ces différents registres par des exercices

simples. Par exemple, essayez d'exprimer différentes émotions en parlant en chiffres (pour ne pas devoir penser au sens). Pour pouvoir communiquer en cohérence avec ses émotions, il est très important de savoir mobiliser différents registres de voix. En défense verbale, il n'y a que trois principaux registres : gentil (haut), ferme (moyen), fâché (bas).

La voix est un outil pour parler à autrui, mais aussi pour attirer l'attention de tiers. Faire un scandale, par exemple en criant, surtout dans un endroit public ou semi-public, est une bonne stratégie de protection. Pour cela, utilisez plutôt le registre moyen ou bas pour ne pas paraître hystérique ou folle. Pour attirer l'attention ou demander de l'aide, la voix exprime alors fermeté et détermination, mais pas la colère : on hésite à se solidariser avec les gens en colère, car il faudrait d'abord en examiner la légitimité. De plus, la colère fait peur, elle est imprévisible pour les autres. Par ailleurs, une voix déterminée et ferme montre à l'agresseur que vous n'avez pas peur et ne vous laisserez pas faire, ce qui peut déjà suffire à le décourager. La voix de l'autorité et de la fermeté, c'est la même voix que nous utilisons quand le chien a encore fouillé dans la poubelle. C'est la voix que les acteurs emploient dans les vieux films pour jouer des officiers SS. Si vous trouvez que votre voix est trop douce, entraînez-vous en privé, dans un endroit où on ne peut pas vous entendre, pourquoi pas dans votre bain. Donnez différentes couleurs à votre voix, écoutez-vous pour identifier le registre qui, pour vous, va le mieux avec l'autorité. En ce qui me concerne, c'est une voix plutôt grave qui vibre peu, car ainsi elle exprime peu d'émotion, reste froide. C'est une voix qui coupe, tellement elle est sèche. S'il y a d'autres personnes présentes à proximité lors de l'agression, je parle assez fort pour qu'elles m'entendent, afin de les mettre au courant de ce qui se passe – elles peuvent ainsi plus facilement intervenir en ma faveur. J'évite de mettre la moindre ligne mélodique dans la phrase, presque comme un robot, car les mélodies trop marquées dans la voix évoquent la gentillesse. Je prononce aussi les consonnes de façon plus dure, plus explosive que la normale.

### **UTILISER NOTRE LANGAGE NON VERBAL**

Je vais à présent vous donner quelques trucs pour exprimer, par votre langage non verbal, que vous êtes sérieuse, que ça suffit et que non, c'est vraiment non. Mais attention, cela ne veut pas dire qu'il faut utiliser mécaniquement tous ces gestes et toutes ces postures. Si votre langage non verbal n'est pas cohérent avec vos émotions, il sera perçu comme théâtral, comme faux, et cela pourrait même mener à une escalade. À vous donc d'adapter mes propositions à vos besoins et selon les circonstances.

Si je veux qu'on me prenne au sérieux, voici comment je me tiens : je me plante là, fermement en équilibre sur mes deux jambes légèrement écartées, à peu près de la largeur de mes hanches, avec le dos droit, et les épaules en arrière. Ce n'est pas pour rien que, du petit caïd de quartier jusqu'au P-DG d'une multinationale, les hommes aiment se planter comme ça devant les gens : c'est une position de pouvoir, car je prends toute la place qui est à moi (sauf que, dans mon cas, c'est sans empiéter sur l'espace de l'autre, ce qui n'est pas toujours vrai pour les petits caïds et les P-DG). Je montre par la stabilité de ma position que je me sens sûre de moi, que je ne céderai pas facilement, mais aussi que je ne veux pas de mal à l'autre. De plus, cette position a l'avantage de me permettre de réagir immédiatement par la défense physique si cela s'avère nécessaire. Les bras peuvent pendre le long de mon corps ; je ne les croise pas car cela pourrait être interprété comme un signe d'arrogance ou de provocation. C'est une position peu pratique si les choses tournent mal, puisque des bras croisés ne sont pas prêts à me protéger. Je peux aussi mettre les mains sur mes hanches, les coudes tournés vers l'extérieur, ce qui me fait apparaître plus grande et plus imposante en largeur. Une autre possibilité est de faire des gestes avec les mains pour souligner ce que je dis : si je veux que l'autre arrête, je lui fais un stop gestuel ; si je veux qu'il aille quelque part, je pointe dans la direction où il doit aller ; si je parle d'un objet, je pointe dessus pour attirer son attention. Mes gestes sont lents, mais sans hésitation, et ne ciblent jamais le visage de l'agresseur. Je ne pointe pas l'agresseur du doigt et je ne

parle pas non plus avec l'index levé, geste « pédagogique » par excellence, car ce serait agressif et pourrait mener à l'escalade.

Mon visage ne sourit pas ; il reste neutre et sérieux, sans aucune expression émotionnelle. Je peux aussi regarder méchamment, en fronçant mes sourcils pour marquer ma colère. Et mes yeux fixent ceux de l'agresseur ; je ne lui laisse aucun répit, je le regarde droit dans les yeux jusqu'à ce qu'il respecte ma limite. Essayez tout cela devant un miroir. Je sais que c'est un peu artificiel et embarrassant de prendre des poses, mais c'est la seule manière pour vous de voir de quoi vous avez l'air. Souvent, nous ne nous rendons même pas compte que nous sourions en permanence, tellement nous avons pris l'habitude de toujours montrer notre côté « gentille petite fille ». Faites le test : devant votre miroir, fermez les yeux et puis prenez une position dont vous pensez qu'elle est sérieuse et ferme. Puis rouvrez les yeux pour vérifier ce que ça donne à la lumière du jour. Entraînez-vous aussi devant le miroir à « switcher » immédiatement d'un sourire à une expression neutre. Faites l'effort, pendant toute une journée, de ne pas sourire sans bonne raison. Si on vous dit « mais qu'est-ce que tu as aujourd'hui, pourquoi es-tu si agressive ? », c'est un bon indice que d'habitude, vous souriez tout le temps sans vous en rendre compte. Avec un peu d'entraînement, vous pourrez rapidement prendre un air sérieux quand il le faudra.

### **L'ART DE LA FUIITE**

Nous ne sommes pas obligées de balancer, du tac au tac, sur-le-champ, la réplique parfaite. Quand nous ne nous sentons pas capables de répondre, nous pouvons toujours dire « je vais réfléchir à ma réponse », « je te ferai savoir quand j'aurai une réponse », « j'ai besoin de temps pour réfléchir ». Cette stratégie de fuite nous permet de montrer que ce n'est pas parce que nous avons peur que nous partons, mais que c'est parce que nous prenons l'agression au sérieux et que nous comptons y résister. Nous nous positionnons en victime difficile, active (voir p. 80). Et nous gardons la porte ouverte pour poser ultérieurement nos limites. N'oubliez pas : toutes les solutions sont en vous.

Parfois, il se peut aussi que nous n'ayons pas envie de répondre parce que nous estimons que cela n'en vaut pas la peine. En effet, sauter sur chaque occasion de poser nos limites, mordre chaque fois à l'hameçon, nous rend prévisibles, donc moins efficaces. En fin de compte, ce seraient à nouveau les autres qui décideraient ce que nous devrions faire, même quand il s'agit de notre défense. Le fait de savoir comment nous défendre ne veut pas dire que nous devons le faire à tout bout de champ. Tous les agresseurs n'ont pas la même importance pour nous. Dans certains cas, nous pouvons donc tout simplement marquer le fait que nous avons bien entendu, mais que nous n'avons *pas envie de répondre*. Il est tout à fait possible de le faire de manière non verbale : soupirer profondément, lever les yeux au ciel, hausser les épaules. Autre possibilité : *répondre en deux syllabes*, du style « oui oui », « ah bon », « tiens tiens », « c'est ça », etc. Ce type de réponse ne donne pas de prise à l'agresseur pour poursuivre la discussion. Alors qu'il s'attendait à une réplique à laquelle se raccrocher, il se retrouve tout d'un coup privé de matériel communicatif pour construire son attaque.

Lorsque quelque chose nous met mal à l'aise dans la discussion, nous pouvons l'éviter en *changeant de sujet* de façon plus ou moins subtile. C'est un procédé particulièrement indiqué pour des situations où nous savons déjà ce que l'autre va dire, où l'autre connaît aussi notre opinion, et où personne ne changera d'avis. Par exemple, ma grand-mère que j'aime beaucoup a son avis sur le mariage et le fait d'avoir des enfants, j'ai le mien. Nous le savons toutes les deux, on en a déjà discuté assez souvent. Quand je lui rends visite, deux fois par an (elle habite en Autriche), je n'ai vraiment pas envie de perdre ce temps précieux à réchauffer de vieux arguments. Donc, quand elle commence à s'inquiéter de ma sécurité financière et sociale car je n'ai toujours ni mari ni enfants, je fais dériver la discussion sur ma cousine Christine qui, elle, est enceinte pour la troisième fois, pour savoir comment elle va. Et hop, mon état pitoyable de célibataire sans enfant est oublié, et nous parlons d'autre chose. La solution est donc de changer de sujet, de préférence vers un sujet banal (le temps, le prix de l'essence, le

programme télé) ou un thème dont l'autre aime bien parler. Cela épargne aux deux parties une énième discussion qui ne mènerait qu'à une dispute inutile et destructrice. Certaines phrases d'introduction facilitent le changement de sujet, par exemple : « tiens, ça me fait penser à... » ou « d'ailleurs, tout à fait autre chose... ». Si l'autre insiste sur son sujet et vous reproche de changer de sujet, vous pouvez aussi parler de ce livre intéressant sur l'autodéfense où vous avez appris comment changer de sujet – et hop, vous parlez à nouveau d'autre chose.

La fuite est aussi la stratégie idéale face aux agressions psychopathologiques (voir p. 169) qui, heureusement, sont très rares. Face à quelqu'un qui n'a pas toute sa tête, que nous ne comprenons pas, le mieux est, si possible, de ne même pas entrer en contact. Donc, ne regardez pas cette personne et ne lui parlez pas tant qu'elle ne vous a pas parlé. Évitez la proximité d'une telle personne, écarterez les objets qui pourraient devenir dangereux pour vous, quittez les lieux si c'est possible et, sinon, protégez-vous. Dans la discussion, donnez raison à la personne et, si elle s'excite sur quelque chose de précis, tentez de lui faire changer de sujet.

Attention quand même avec la stratégie de la fuite : c'est ce que nous savons faire le mieux, étant donné notre éducation, et nous sommes tentées de l'utiliser même quand ce n'est pas dans notre intérêt. Vous avez sans doute vécu des situations où, après avoir encore une fois fui, évité le sujet, ou gardé le silence, vous vous en voulez de n'avoir rien fait une fois de plus, vous culpabilisez et vous vous sentez incapable. Dans ces cas-là, cela veut dire que la fuite n'était pas la bonne solution. La colère que vous avez sentie par rapport à la transgression de limites se retourne alors contre vous. Réservez la fuite pour les situations où toute autre réaction serait dangereuse pour votre sécurité, où vous avez besoin de temps, où vous n'avez tout simplement pas envie d'investir plus d'énergie. Dans toutes les autres situations, il vaut mieux rester et agir.

### **COMMENT DÉSTABILISER COMPLÈTEMENT UN AGRESSEUR PAR LA PAROLE**

Dans une situation d'agression, ne pas faire sens, faire ce qui surprend, faire ce qui ne rentre pas dans la logique de l'agresseur peut le déstabiliser au point qu'il abandonne l'agression. C'est, nous l'avons vu, ce qui s'appelle l'*intervention paradoxale*. Cette tactique fonctionne aussi bien contre les agressions instrumentales et psychopathologiques que contre les agressions de frustration (l'utilisateur d'un service social en train de démolir les meubles de la salle d'attente sera étonné de voir l'assistante sociale l'aider à lancer des papiers en l'air). Par contre, ce n'est pas une bonne stratégie face aux agressions répétitives (sauf si vous changez à chaque fois de tactique) ou face à une personne qui a du pouvoir sur vous, un chef par exemple, et dont la bonne opinion qu'elle a de vous est importante.

#### **La citation dépourvue de sens**

Comme il n'est pas facile de ne pas faire sens lorsqu'on veut parler, voici deux petites astuces. Vous pouvez d'abord répliquer par une *citation* qui n'a pas de *sens* dans le contexte. Pour cela, choisissez une phrase connue, par exemple un proverbe (voire un mélange de deux proverbes), un poème, une chanson, une phrase de la Bible ou du Coran, ou encore un slogan publicitaire. Quand l'agresseur vous dit quelque chose qui vous déplaît, citez votre petite formule en accompagnant vos paroles d'un langage non verbal sérieux, comme si vous vouliez faire passer une idée très importante. L'agresseur va automatiquement chercher un sens à votre phrase, d'autant plus que la phrase ne lui est pas inconnue. Pendant qu'il se creuse la tête, il ne pense plus à vous agresser. Si l'agresseur demande une explication, vous pouvez continuer à le faire réfléchir par un simple « c'est quand même évident ». Et si jamais l'agresseur a tout de même réussi, au prix d'une contorsion mentale inouïe, à trouver un sens à cette citation, vous pouvez lui répondre : « Mais non, ce n'est pas du tout ça ce que je voulais dire. Tu vas chercher trop loin. » J'aime bien cette technique : c'est une manière facile et plaisante de se venger. Il y a des gens qui peuvent passer la nuit à chercher le sens de ces sentences énigmatiques – plus ils voulaient me blesser, plus ils chercheront, hé hé hé. Si vous partagez cet esprit vindicatif, ne cherchez surtout pas à mettre un sens caché dans votre phrase (en disant par exemple « Bénis sont les

pauvres d'esprit car le ciel leur appartient »). La vraie vengeance est dans le non-sens.

Voici quelques exemples de formules toutes faites :

Dans la nuit, tous les chats sont gris.

Allons enfants de la patrie, le jour de gloire est arrivé.

Soyez féconds et multipliez-vous.

Parce que je le vauz bien.

*Alea jacta est.*

### **La confirmation non ironique**

Quand un agresseur nous lance une pique, il s'attend à une réaction négative, et souvent, nous mordons à l'appât : nous nions, nous argumentons, nous nous justifions, ce qui arrange l'agresseur. Mais nous pouvons aussi essayer de lui donner raison pour lui clouer le bec. C'est la **confirmation non ironique**. Confirmer ce qu'il a dit le désarçonne parce que, de nouveau, nous ne lui donnons pas de matériel communicatif pour continuer. Quand il nous reproche « ah, tu es donc si susceptible que ça ? ! », nous pouvons lui répondre : « oui ». Souvent, il n'y a pas de honte à assumer les reproches que les autres nous font, car c'est la plupart du temps surtout leur ton qui les rend inacceptables pour nous. Si vous n'avez pas vraiment envie de confirmer (tout) ce que l'agresseur vous dit, il vous reste d'autres possibilités :

– Vous pouvez réinterpréter ses propos. Par exemple, s'il a dit : « Qu'est-ce que tu es susceptible ! », vous pouvez répondre : « C'est vrai, je suis sensible, merci. »

– Vous pouvez confirmer partiellement ce qu'il a dit. Par exemple, s'il a dit : « Et bien sûr c'est encore toi qui trouves quelque chose à critiquer dans mon travail », vous pouvez répondre : « Oui, j'ai l'œil pour les corrections. »

– Vous pouvez confirmer par une vérité générale. Par exemple, s'il a dit : « Tu as vraiment du culot de lécher le cul du chef comme ça », vous pouvez répondre : « Tu as raison, c'est important de bien s'entendre avec tous ses collègues. »

### **LES TECHNIQUES VERBALES « LIGHT »**

- Les deux syllabes

- Changer de sujet

- La citation dépourvue de sens

- La confirmation non ironique

### **COMMENT PRATIQUER LA DÉSESCALADE**

La désescalade est la technique appropriée face aux agressions de frustration (voir p. 59). L'agresseur ayant explosé de colère, il n'est plus en état d'écouter ce que vous avez à dire. Les arguments ne servent alors plus à rien : ils risquent plutôt de l'énerver davantage. De même, ignorer l'agresseur ou lui poser une limite serait ajouter à sa frustration et donc à la source de l'agression.

La désescalade consiste à aller dans le sens de l'agresseur, en s'occupant de ses besoins pour lui permettre de se calmer. Faites bien la différence entre quelqu'un qui se met volontairement en colère et qui contrôle donc très bien sa colère (par exemple pour vous intimider, et c'est alors une agression instrumentale) et quelqu'un qui est *contrôlé par la colère* (agression de frustration). Sinon, vous risquez de tomber dans le piège de certains agresseurs manipulateurs. La différence est qu'un agresseur de frustration ne peut pas choisir quand et face à qui il explose ; ça lui arrive aussi dans des circonstances où c'est dangereux pour lui (par exemple face à son chef ou quand il est seul contre un groupe...).

Pour la désescalade, la prévention est importante, car il est plus facile de calmer quelqu'un qui n'est pas encore totalement hors de contrôle que quelqu'un qui explose déjà. Un futur agresseur de frustration essaie de cacher sa colère accumulée, mais son corps envoie quand même des signaux, liés à l'adrénaline, que vous pouvez détecter (voir chapitre 4, p. 118). Dans ce cas, le mieux est de signaler

à l'autre que vous voyez son état et que vous voulez l'aider. Par exemple, vous pourriez dire : « Je vois que tu es en colère. Est-ce que c'est juste ? Je voudrais en parler avec toi » ou encore : « J'ai l'impression que quelque chose ne va pas. Qu'est-ce qui s'est passé ? » Cela aide l'autre à mettre des mots sur ce qui lui arrive, donc à extérioriser ses émotions, et ça crée un lien entre vous et l'agresseur, qui ne se sentira plus « seul contre le monde entier ». Votre communication non verbale est importante, surtout quand l'agresseur est sous l'influence de drogues. Vous devez montrer du respect, du sérieux et une attention positive.

S'il ne vous a pas été possible de prévenir l'explosion, vous commencez la véritable désescalade, toujours avec le même langage non verbal, tout en gardant l'attention sur d'éventuels dangers physiques. Pour être capable de garder votre calme face à la tempête, vous avez tout d'abord besoin d'une bonne gestion de vos propres émotions. Il est prudent de vous assurer que vous avez la possibilité de vous mettre en sécurité si jamais l'agression devient trop forte. Veillez aussi à laisser à l'agresseur une possibilité de sortir de la situation. En vous positionnant avec prudence, vous pourrez introduire un obstacle entre l'agresseur et vous, par exemple une table, une voiture, etc. Gardez vos distances, non seulement par souci de sécurité, mais parce que cela aide aussi l'agresseur à se calmer. Il faut éviter de toucher un agresseur de frustration, même pour lui témoigner tendresse et amour.

La désescalade verbale consiste souvent en peu de mots. Un agresseur qui vient d'exploser a surtout besoin d'exprimer ses émotions, et vous devriez donc plutôt l'encourager non verbalement à parler au lieu de l'interrompre pour pouvoir dire quelque chose. Interrompre l'agresseur, lui donner des bons conseils, lui faire la leçon (« je te l'avais dit »), même dire que vous avez déjà vécu la même chose, ne sont pas de bonnes idées. Quand il y a des moments de silence, vous pouvez répéter ce que vous avez entendu pour montrer que vous écoutez (« donc, si j'ai bien compris, telle chose est arrivée... »), vous pouvez accueillir l'émotion de l'agresseur (« c'est vrai que c'est une situation énervante »), et, si possible, vous pouvez lui donner raison ou éventuellement vous excuser. Toute remarque qui pourrait être interprétée comme remettant en question l'émotion de l'agresseur (« pourquoi tu es tellement fâché ? ») est à éviter. Par contre, tout ce qui signale notre intention de l'aider, tout ce qui lui donne quelque chose (un verre d'eau, la priorité...) soutient l'effort de la désescalade. En bref, vous entrez en contact avec l'agresseur, vous le reconnaissez et l'écoutez avec attention, vous le prenez au sérieux (ne souriez surtout pas !) et vous lui signalez que vous pensez du bien de lui. Si possible, donnez-lui le contrôle sur un aspect de la situation, sans pour autant vous mettre en danger. S'il faut vraiment dire non à un agresseur de frustration, il faut à tout prix respecter sa dignité.

### **COMMENT POSER SES LIMITES**

Pour rappel, la stratégie de confrontation est appropriée face aux agressions instrumentales et aux agressions fondées sur des relations inégales de pouvoir (voir page 164). Il s'agit de ne pas se laisser faire et de poser une limite au comportement dérangeant de l'agresseur. Vous pouvez chercher de l'aide afin que d'autres posent des limites à votre place, par exemple en cherchant des alliées, ou en faisant appel à une autorité (police, chef, surveillant...). Mais vous pouvez aussi poser vous-même, directement, vos propres limites. Voici quelques techniques très simples pour le faire.

#### **Poser une question antidote**

Parfois, une remarque transgresse nos limites et nous blesse. C'est souvent le cas des critiques destructrices. Cela peut aussi être le cas d'une remarque qui touche un de nos points vulnérables sans être forcément malintentionnée (voir p. 112). Dans les deux cas, vous pouvez répondre avec la **question antidote**. Le principe est simple : vous ne comprenez pas l'expression empoisonnée et vous demandez une explication, une définition. Si l'agresseur vous dit : « Franchement, ton projet est complètement à côté de la plaque », vous pouvez répondre : « Qu'est-ce que tu veux dire par "à côté de la plaque" ? » sur un ton honnêtement intéressé. Si l'agresseur s'est juste mal exprimé, il saura expliquer ce qu'il voulait dire, et vous aurez reçu une information importante. S'il a dit cela pour vous

blesser, il trouvera peut-être une périphrase (« c'est que ce n'est pas en adéquation avec les besoins du terrain »), mais qui ne dira rien de plus concret que la première expression. Vous pouvez, bien entendu, continuer à poser vos questions antidotes tant que l'agresseur reste dans le flou. C'est une technique particulièrement efficace quand elle est utilisée en groupe, quand l'agresseur voulait vous « descendre » devant les autres, car l'agresseur se dévoile alors devant tout le monde comme quelqu'un qui, à vrai dire, ne sait pas de quoi il parle...

### **Mettre en question les motivations de l'agresseur**

Nous pouvons aussi nous mettre en dehors de la situation et agir plutôt en observatrices de la manière de communiquer. Cela nous évite d'avoir à discuter inutilement pendant des heures sur le fond (le sujet de la discussion) alors que le problème se situe dans la forme (comment l'autre a transgressé notre limite). Quand vous voulez clarifier une fois pour toutes qu'il y a non seulement un comportement dérangeant et répétitif, mais qu'il y a des motivations pas tout à fait bienveillantes derrière, vous pouvez **mettre en question les motivations de l'agresseur**. Cela met l'agresseur devant ses responsabilités et peut même l'aider à se rendre compte que quelque chose ne va pas au mieux chez lui.

Exemples :

« Qu'est-ce que cela t'apporte de me critiquer devant tout le monde au lieu de venir d'abord en parler avec moi ? »

« Pourquoi est-ce tellement important pour toi que je sois la seule responsable d'un problème qui nous concerne tous les deux ? »

### **Clarifier les règles du jeu**

Dans des situations plus graves où l'agresseur a du pouvoir sur vous, il n'est pas toujours possible de poser des limites sans prendre de risques, par exemple si l'agresseur est un professeur lors d'un examen, un/e juge qui décide de la garde des enfants, etc. Dans ces cas-là, vous pouvez vous montrer diplomate et *clarifier les règles* selon lesquelles vous êtes prête à jouer le jeu. Il est difficile pour l'agresseur de se prononcer ouvertement contre ces règles de politesse ou de sens commun.

Exemples :

« Je préfère ne pas mélanger le privé et le professionnel. »

« Je voudrais que l'on continue la discussion sur un ton plus calme. »

« Je propose que chacun explique sa position à son tour sans être interrompu. »

### **La technique des trois phrases**

Et après ces quelques astuces pour des situations spécifiques, voici venu le temps de sortir l'artillerie lourde, ma technique passe-partout ! Je l'appelle la technique des trois phrases, parce qu'elle consiste, ô surprise, en trois phrases. Selon mon expérience personnelle, cette technique fonctionne très bien dans toutes les situations dérangeantes : avec des proches aussi bien qu'avec des inconnu/e/s, dans la rue aussi bien qu'à la maison, au téléphone aussi bien que face à face.

Ce procédé nous permet de poser efficacement nos limites dans des situations embarrassantes (par exemple à connotation sexuelle) sans pour autant avoir à couper tous les ponts avec l'agresseur, de sorte que notre éventuelle relation avec lui puisse tout de même continuer (par exemple s'il s'agit de ne pas perdre un travail). Comme la technique des trois phrases peut au besoin prendre des formes très « soft », vous pouvez aussi très bien l'utiliser face à des personnes qui ont du pouvoir sur vous, sans vous mettre ces personnes à dos (le chef, la fonctionnaire de l'immigration, l'assistant social qui décide de votre dossier...).

Voici comment ça marche, en trois étapes :

#### **– 1re phrase : décrire le comportement dérangeant**

Oui, vous avez bien lu, je vous demande de constater l'évidence. La première phrase est en effet une description simple et objective de « ce que l'on peut voir ». Les analyses, les termes plus globaux (par

exemple « agression », « harcèlement ») et les procès d'intention sont à éviter. Vous vous concentrez sur ce qui se passe et vous le dites. Dire le réel vous donne une position forte, une position que l'agresseur pourra difficilement remettre en question. Si vous parliez de ses intentions supposées, la porte serait au contraire grande ouverte pour qu'il nie, discute, etc. Le fait de prendre la position de l'observatrice vous permet aussi de prendre du recul mental, de mieux gérer vos émotions. Cette première phrase confronte l'agresseur à son comportement, elle le met devant ses responsabilités. Cela lui laisse une porte de sortie, car il peut éventuellement dire : « Ah oui, c'est vrai, excuse-moi. » S'il ne se rétracte pas, cette phrase lui collera une étiquette impossible à enlever. Dans certains cas, le simple constat explicite de la situation peut déstabiliser un agresseur au point qu'il arrête tout de suite, surtout quand il y a des témoins. Imaginez-vous dans un bus bondé. Tout d'un coup, vous sentez une main vous tripoter les fesses. Si vous dites : « Salaud, laisse-moi tranquille ! », personne ne sait de quoi vous parlez et on va vous prendre pour une hystérique. Mais si vous dites : « Monsieur, vous avez votre main sur ma fesse », ce qui se passe est clair, les gens vont regarder, pourront éventuellement prendre votre parti et vous venir en aide, et surtout, c'est l'agresseur qui se tape la honte. N'hésitez donc jamais à prendre l'initiative en jouant cartes sur table et en donnant vous-même un nom à ce qui se passe. Il s'agit d'un pouvoir de définition qui donne une réalité à ce qui se passe dans le non-dit et qui ne peut souvent continuer que grâce à ce silence.

Exemples :

« Vous avez votre main sur ma fesse. »

« Tu ne me laisses pas finir ma phrase. »

« Vous me regardez entre les jambes. »

« Tu m'appelles "grosse vache". »

« Tu n'as pas rangé tes chaussettes. »

« Vous me faites un compliment sur mes beaux yeux. »

– **2e phrase : décrire le sentiment que ce comportement provoque chez nous**

Bien sûr, dans certaines situations, la première phrase suffit à elle seule pour que l'agresseur ne sache plus où se mettre. Mais nous ne nous arrêtons pas là pour autant. Il nous reste encore des choses importantes à dire. Ce n'est pas parce que nous avons dit ce qu'il fait qu'il va faire ce que nous voulons. Il faut aussi nous assurer que tout le monde a bien compris que nous ne sommes pas d'accord. Nous disons donc dans un deuxième temps quel effet émotionnel la transgression de limites a sur nous et sur notre bien-être. Souvenez-vous : il ne s'agit pas d'expliquer ce que nous ressentons. Ce serait trop proche d'une justification, et nous n'avons pas à justifier nos émotions. Nous le confrontons donc aux conséquences de son comportement sur nous. L'intérêt de nous limiter à notre ressenti est qu'il s'agit d'un constat que l'agresseur aura du mal à réfuter. Vous êtes la seule personne au monde à savoir comment vous vous sentez ! Votre émotion devient donc la raison indiscutable pour laquelle l'agresseur doit respecter vos limites. Et, bien sûr, parler de nos émotions nous aide déjà à mieux les maîtriser.

Attention à ne pas confondre : des phrases comme « c'est inadmissible », « c'est impoli », « ça ne se fait pas » ne sont pas des descriptions de notre ressenti, mais des jugements de valeur, qui n'ont pas leur place ici. Voici par contre quelques exemples de constats subjectifs que vous pouvez utiliser comme « seconde phrase » :

« Je n'aime pas ça. »

« Ça m'énerve. »

« Ça me met mal à l'aise. »

« Je ne trouve pas ça drôle. »

« Je ne suis pas d'accord. »

« Ça me dégoûte. »

### – 3e phrase : faire une demande concrète

À présent, notre « pauvre » agresseur ne sait plus quoi faire. Alors nous le lui disons. Dans la majorité des cas, il suffira de lui demander clairement d'arrêter son comportement dérangeant, mais il est encore plus efficace de lui donner une alternative, formulée de manière positive.

La troisième phrase limite encore les choix de l'agresseur et nous donne davantage de pouvoir. Si nous nous contentions en effet du constat de la transgression, l'agresseur pourrait adopter une attitude de « et alors ? » ou tester un autre comportement, tout aussi dérangeant que le premier. En prenant l'initiative, nous restreignons sa marge de manœuvre, et cela accroît la probabilité pour nos besoins d'être respectés. Encore une fois, si nous ne disons pas ce dont nous avons besoin, personne ne le fera à notre place. Formuler une exigence concrète ne nous donne certes aucune garantie d'obtenir ce que nous voulons, mais c'est la condition *sine qua non* pour y arriver.

Exemples :

« Arrête. »

« Enlevez votre main de là tout de suite. »

« Ne le fais plus jamais. »

« Je veux que tu fasses plus attention à l'avenir. »

« On en reparlera quand tu te seras calmé. »

« Je préfère qu'on en reste là. »

### LA TECHNIQUE DES TROIS PHRASES, RÉCAPITULATIF :

1. Description : décrire le comportement qui nous dérange.
2. Émotion : exprimer notre ressenti par rapport à ce comportement.
3. Ordre : faire une demande explicite et concrète.

Ces trois phrases peuvent être adaptées à n'importe quelle situation. Plus elles sont courtes et claires, plus elles sont efficaces. Par exemple « Tu m' colles, j'aime pas, recule » est une version minimaliste où il y a tout ce qu'il faut. Les trois phrases peuvent aussi s'avérer très utiles face à quelqu'un qui nie toute agression. Exemple : « Tu dis que je ne devrais pas me sentir mal à l'aise. Je ne me sens pas respectée. Accepte que je sache mieux que toi comment je me sens. » Autre exemple, face à quelqu'un qui fait des monologues : « Vous ne me laissez pas en placer une. Ça me stresse. Écoutez ce que j'ai à dire. » Ou encore, face à quelqu'un qui ne fait pas d'efforts pour s'exprimer de manière compréhensible : « Tu parles par énigmes. Je ne comprends pas. Explique-moi ce que tu veux dire. » Les trois phrases sont d'ailleurs parfaitement combinables avec la technique du disque rayé (voir p. 144) : si l'agresseur n'arrête pas tout de suite, nous répétons les mêmes trois phrases jusqu'à ce qu'il ait compris ou qu'il se lasse.

Les trois phrases sont encore et surtout un instrument très précieux pour mettre un terme à des situations où un/e proche transgresse nos limites sans le vouloir, avec la meilleure intention du monde. Comment le lui faire comprendre sans qu'elle ou il se sente rejeté/e ? Comment rester malgré tout en bons termes ? Rappelez-vous de notre ami Jean-Pierre, éperdument amoureux de vous. Vous pouvez très bien lui expliquer, en trois phrases, de la manière la moins blessante possible, que c'est sans espoir : « Jean-Pierre, j'ai l'impression que tu veux plus qu'une simple amitié. Je suis triste de ne pas ressentir la même chose. Je voudrais qu'on en reste là. » Ou cette amie qui vous montre ses poèmes ou ses tableaux, que vous trouvez affreux : « Hakima, tu me demandes mon avis. Je me sens coincée entre ne pas vouloir te mentir et ne pas vouloir te blesser. J'espère que tu peux voir ça comme un signe de mon amitié si je te dis honnêtement que je ne les aime pas. » Ou votre mère qui vous appelle tout le temps pour vous reprocher que vous ne l'appellez pas assez : « Maman, tu dis que je ne pense pas à toi. Ça me blesse. Laisse-moi le temps de t'appeler à mon aise. » Vous voyez, même des situations compliquées où nous ne savons souvent pas quoi dire peuvent être miraculeusement sauvées par les trois phrases. Bien sûr, ni Jean-Pierre, ni Hakima, ni Maman ne vont aimer ce que nous avons à

leur dire. Mais parce que nous sommes sincères, claires et directes, nous leur rendons l'acceptation plus facile.

## **NE JAMAIS RÉPONDRE AUX APPÂTS COMMUNICATIFS**

Pour être cohérente, pour insister sur nos limites, il ne faut surtout pas vouloir répondre à tout ce que l'autre personne va nous dire pour expliquer, justifier, légitimer, ou défendre son comportement. Si nous répondons à une manipulation, nous sommes déjà manipulées car nous quittons notre position de force, protégée par nos limites. Si nous répondons à un argument, nous ne nous occupons plus de nous, mais de l'autre. Si nous répondons à une remarque qui n'a rien à faire là, nous nous laissons distraire de ce qui est important pour nous. Si nous nous défendons contre une attaque que l'autre nous lance, cela revient à accepter son attaque et à lui ouvrir ainsi notre ligne de défense, même si c'est dans un élan de résistance.

Toutes ces stratégies servent bien sûr à nous déstabiliser, à affaiblir nos protections. J'appelle ces stratégies des *appâts communicatifs* : l'agresseur nous lance quelque chose à la tête dans l'espoir que nous l'attraperons au vol pour y rester, comme un poisson, pris à l'hameçon. Je vous conseille de ne jamais mordre à l'appât. Pas facile, car, comme les poissons, chacune de nous a ses appâts préférés. Les unes réagissent particulièrement bien aux accusations (en se justifiant), les autres au ridicule, d'autres à la culpabilité, aux insultes ou aux menaces. Le mieux est de considérer l'irruption de tels appâts dans la discussion comme un signe que nous sommes sur le bon chemin, que l'agresseur se sent en difficulté et qu'il essaie ne pas perdre la face.

Prenons l'exemple de tout à l'heure, le bus à l'heure de pointe et le tripoteur de fesses. Nous lui avons dit nos trois phrases : « Vous avez la main sur mes fesses. Ça ne me plaît pas. Enlevez-la de là tout de suite. » Quel appât pourrait-il nous lancer alors ? Au choix : « Mais je ne peux pas faire autrement, il n'y a pas assez de place » (argument) ; « Ça, ça vous plairait bien, vous prenez vos désirs pour la réalité » (culpabilisation) ; « Espèce de salope » (insulte) ; « Vous êtes raciste de m'accuser comme ça » (remarque hors contexte). Nous ne répondons à aucun de ses appâts. Nous disons ce que nous avons à dire, ni plus ni moins. Si l'autre n'arrête pas, essaie de nous embobiner dans une discussion, nous n'écoutons pas ce qu'il dit, nous répétons tout simplement ce que nous avons à dire (technique du disque rayé). Tant que le comportement dérangeant continue, nous ne sommes pas en bonne position pour discuter. Nous pourrions peut-être, si nous le voulons, discuter, argumenter, comprendre après coup, quand l'agression aura cessé, mais pas avant. Que l'agression cesse est un préalable à toute discussion.

## **QUAND TOUT SEMBLE PERDU, NOUS NÉGOCIONS**

Parfois, il est impossible de réagir immédiatement parce que ce serait trop dangereux. Par exemple si quelqu'un nous menace avec une arme pour avoir notre argent, ou nous empêche de nous défendre d'une manière ou d'une autre. Le moment est alors venu d'ouvrir les négociations. Cela n'a rien à voir avec pleurer ou supplier. Au contraire, on ne peut négocier que si l'on garde son calme.

Le principe de la négociation face à un agresseur plus fort, trop dangereux, est de prétendre que, dans le fond nous sommes d'accord avec lui, qu'il ne doit pas s'attendre à une quelconque résistance de notre part, mais que nous suggérons des légers changements à son plan. Lors d'un vol, certaines femmes sont arrivées à convaincre un agresseur de leur laisser des affaires sans valeur monétaire mais avec beaucoup de valeur personnelle pour elles. D'autres ont réussi à garder leur portefeuille et leurs papiers en donnant seulement l'argent à l'agresseur. Je connais des exemples où, face à un viol, les femmes ont pu obtenir de l'agresseur par la négociation de mettre son arme à côté, de mettre un préservatif ou de ne pas utiliser certaines pratiques sexuelles. Une histoire en particulier m'est restée dans la tête : une fermière qui travaillait seule dans un champ a été agressée par un jeune homme qui passait par là. Il a voulu la violer. Elle l'a convaincu que par terre, à même le sol, ce n'était pas assez confortable et qu'il pouvait passer chez elle une heure plus tard quand elle aurait pris une douche et

mis des vêtements propres. Une fois arrivé au « rendez-vous » avec des fleurs à la main, il fut tout étonné de constater que la police était là pour l'accueillir et l'embarquer !

Donc : même si la situation nous semble désespérée, il y a peut-être des moyens verbaux pour nous en sortir ou pour rendre l'agression moins grave. À ce moment-là, nous n'avons plus grand-chose à perdre. Ça vaut toujours le coup d'essayer.

## 6. L'AUTODÉFENSE PHYSIQUE

Parfois, malgré nos efforts d'autodéfense mentale, émotionnelle et verbale, nous n'arrivons pas à stopper l'agression et elle va plus loin. Ou encore nous sommes tout simplement prises de court. Le moment est alors venu de nous défendre physiquement.

Dans les films, vous l'avez remarqué, les agresseurs ont plus d'une vie. On les tabasse, on leur casse des bouteilles sur la tête, on leur tire dessus – mais, chaque fois, ils se relèvent comme un Yo-Yo, de préférence quand la victime regarde ailleurs. D'un autre côté, les femmes s'évanouissent dès qu'on les regarde méchamment. Ces images influencent notre conception de la réalité et donc aussi de notre capacité à nous défendre physiquement. D'après Hollywood, celle-ci semble être proche de zéro. Pourtant, dans la vraie vie, nombreuses sont les femmes qui réussissent à se sortir d'une agression grâce à leurs poings, leurs pieds, leur tête ou leurs griffes.

### LES OBSTACLES À SURMONTER POUR OSER SE DÉFENDRE PHYSIQUEMENT

Pour oser pratiquer l'autodéfense physique, en tant que femmes, il faut nous défaire de notre « bonne » éducation qui nous a inculqué de ne surtout jamais faire du mal à autrui. En principe, tout le monde – y compris vous – sait ce qui fait mal. On le sait par expérience et par empathie. Ainsi, vous savez que ça fait très mal de se mettre le doigt dans l'œil, mais penseriez-vous à enfoncer vos doigts dans les yeux d'un agresseur pour le neutraliser ? Oseriez-vous le faire ?

Ce qui nous retient de faire tout ce qui est nécessaire pour sauver notre vie et notre intégrité, c'est de nouveau le *genre*, cette différence entre ce qu'il est socialement permis de faire quand on est un homme et fortement déconseillé de faire quand on est une femme. Nous sommes socialisées à ne pas savoir nous défendre : nous pensons que se battre n'est pas un comportement féminin et que les hommes, eux, vont nous protéger. Beaucoup de femmes pensent qu'elles n'ont pas besoin d'apprendre à se défendre physiquement : il suffit qu'elles se mettent sous la protection d'un homme. Pour vivre en sécurité, il n'y a qu'à se trouver un *bodyguard* comme copain ou comme mari. Mais juste parce qu'un homme est un homme ne veut pas dire qu'il sait forcément se défendre, et encore moins VOUS défendre. Et qui nous protégera de nos protecteurs ? Rien ne nous dit en effet que les hommes que nous choisissons pour nous protéger ne vont pas abuser de cette situation de dépendance. Les statistiques sur les violences conjugales tendent même plutôt à prouver le contraire (voir p. 50). Il me semble difficile d'avoir une relation authentique et honnête avec un homme si nous partons sur de telles bases, aussi gentil soit-il, car nous aurons toujours des arrière-pensées, des appréhensions que nous ne pourrons jamais dire à voix haute. N'avons-nous le choix qu'entre la peur d'être attaquées, violées, battues ou tuées par des inconnus, et la résignation à vivre sous l'aile d'un gentil protecteur qui peut malheureusement finir lui aussi par nous humilier, nous harceler et nous agresser au quotidien sans que nous ne puissions rien faire ? *Good cop, bad cop...* Belle alternative.

Moi, j'ai plutôt l'esprit *do-it-yourself* : on n'est jamais mieux servi que par soi-même. Je suis la seule personne en qui je puisse avoir une confiance absolue, et je vais tout faire pour me protéger moi-même. Je voudrais que toutes les femmes apprennent les gestes simples qui permettent de se défendre physiquement et de sauver des vies – même contre des hommes plus grands et plus forts qu'elles. Vous le verrez, l'autodéfense physique n'est pas quelque chose de très compliqué à mettre en œuvre, pourvu que nous soyons déterminées à ne pas nous laisser faire. Les techniques que je vais vous présenter sont simples, rapides à apprendre et ne demandent pas d'aptitudes sportives particulières. Toute femme est capable de se défendre.

### LES FEMMES SE CRÉENT UN CORPS DE FEMME

Le corps est le lieu où l'identité, féminine ou masculine, se cristallise. 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. Tous ces caractères physiques ne sont pas donnés à la naissance, ni une conséquence biologique de notre sexe.

Rien n'est naturel dans notre manière de percevoir, de sentir, d'utiliser notre corps de femme. Pour devenir une « vraie » femme, il faut travailler dur, ou, comme on dit, « souffrir pour être belle ».

Par notre socialisation, nous apprenons à marcher comme des femmes, à courir, à nous asseoir, à grimper, à lancer, et ainsi de suite, comme des femmes. Ce que toutes ces manières de bouger ont en commun, c'est de ne pas utiliser le plein potentiel ni la pleine force de notre corps, de ne pas impulser de direction consciente précise à nos mouvements, de nous rendre hésitantes dans nos tâches physiques. Notre incapacité à nous battre est fortement liée à cet idéal féminin, et non à des questions musculaires, hormonales ou cérébrales, comme certain/e/s voudraient nous le faire croire. C'est pourquoi il est tellement difficile pour bon nombre de femmes de gueuler à pleins poumons « Fous-moi le camp d'ici ! » ou même de s'imaginer pouvoir frapper quelqu'un au visage de toute leur force.

En outre, nous sommes loin de notre corps, qui nous semble un simple véhicule pour notre cerveau plutôt qu'une partie intégrante de nous-mêmes. Une scission entre notre corps et notre esprit qui nous laisse diminuées de moitié (peut-être de la meilleure moitié ?), faibles et incomplètes. La raison de cette distance, de cette hésitation, voire de cette incompétence apprise vis-à-vis de notre propre corps s'enracine parfois dans un vécu violent, abusif. Ce genre d'expérience apprend que quelqu'un d'autre peut prendre le contrôle physique sur nous. Au-delà des violences elles-mêmes, c'est un sentiment extrêmement pénible, qui mène un grand nombre de victimes d'abus sexuels à se couper en quelque sorte de leur corps, qui leur apparaît comme une source de douleur et de perte de contrôle. Heureusement, il est toujours possible de changer ce rapport à soi. Nous pouvons nous reconstruire. De beaucoup de manières, et entre autres en faisant l'expérience que notre corps est capable de nous défendre. C'est notamment ce que l'on apprend dans un cours d'autodéfense.

Un autre facteur de mise à distance de notre corps tient à la représentation omniprésente de la femme-objet. Tout le monde a appris à regarder et à juger les femmes par leur apparence, par leur corps. Dans une telle situation, prendre de la distance vis-à-vis de notre corps peut nous procurer une certaine protection émotionnelle. Par ailleurs, il y a l'idée que nous exprimer trop librement par notre corps pourrait « provoquer » l'attention sexuelle d'autrui ou, au contraire, dans un autre registre, nous signaler comme étant vulgaires ou masculines. Il faut encore aujourd'hui une bonne dose de confiance en soi pour pouvoir nous foutre du regard des autres et habiter pleinement notre corps comme si c'était chez nous.

### **LES FEMMES N'ONT PAS CONFIANCE EN LEUR PROPRE FORCE**

La faiblesse des femmes est une construction sociale. On ne peut pas nier que donner naissance demande une force phénoménale, tout comme porter les enfants, faire les courses, nettoyer la maison – souvent en plus de notre travail rémunéré. Mais c'est une force physique qui reste invisible, parce qu'elle reste dans l'espace privé, et parce qu'elle est considérée comme « normale » pour nous, banalisée. C'est une force qui n'est pas valorisée en tant que telle. Nous sommes censées l'avoir, un point c'est tout. Dans de telles circonstances, ça ne m'étonne pas que si peu de femmes soient conscientes de leur force physique et qu'encore moins considèrent cette force comme étant suffisante pour se défendre.

Ce manque de confiance en notre force physique vient de notre socialisation. Nous avons eu peu d'occasions d'expérimenter notre pleine force dans les jeux pour filles et dans l'éducation physique sexuée à l'école. Nous n'étions pas encouragées à mesurer notre force avec celle d'autres enfants. Et, même à l'âge adulte, les espaces où ces expériences sont possibles restent très limités – et sont en général mal vus. Une femme qui se consacre à l'haltérophilie est une virago – elle est défaite de sa féminité par le regard et l'opinion des autres. Les occupations et les sports féminins excluent la confrontation physique avec autrui, et nous n'apprenons donc pas de quoi nous sommes capables ni quel impact nous pouvons avoir sur le corps d'autrui.

Dans le même temps, nous voyons le corps masculin comme invulnérable – ou presque. Ce qu'on

voit dans les films, ce sont des femmes apeurées qui frappent en pleurant, comme si elles étaient épuisées à la seule idée d'affronter un homme physiquement. Elles frappent mains ouvertes ou avec des coups de poing pas très convaincants sur la poitrine, les bras ou le dos, bref : là ou ça ne fait pas très mal. Selon ces représentations, il y a un seul talon d'Achille chez les hommes, mais qui se trouve plus haut que le talon, bien caché entre les jambes. Et c'est tout. Quand, dans un film, une femme frappe à cet endroit, l'homme s'écroule inévitablement – et c'est souvent une scène humoristique, une caricature, le monde à l'envers... Parce que personne ne nous les montre, nous ne connaissons donc pas les nombreux points vulnérables des hommes. Parce nous n'en avons aucune expérience, nous n'avons pas idée de la petite quantité de force qu'il suffit d'employer pour blesser un homme.

De toute façon, la question de la force physique est biaisée. Bien sûr, si on utilise comme mesure de la force physique la force maximale des bras et des épaules, les hommes gagnent *en moyenne*, sachant que tous les hommes ne l'emportent pas sur toutes les femmes, mais qu'il y a toujours aussi certaines femmes qui sont plus fortes que certains hommes relativement à cette région du corps. Mais si l'on mesure la force des muscles du bassin, c'est l'inverse que l'on constate : ce sont les femmes qui l'emportent en moyenne, comme pour l'endurance d'ailleurs. Aux États-Unis, des études ont montré que les femmes, même après un premier enfant, sont parfaitement capables de remplir toutes les tâches nécessaires pour entrer à l'armée, y compris dans l'infanterie<sup>note</sup>. À mesure que les conditions d'entraînement sportif des femmes se rapprochent de celles des hommes, les femmes rattrapent les hommes dans beaucoup de sports, de la natation à l'athlétisme, du football au biathlon. L'alpiniste Gerlinde Kaltenbrunner a aussi montré de quoi les femmes sont capables : elle aura bientôt gravi les quatorze sommets de plus de 8 000 m d'altitude que compte la planète – chose que peu d'hommes ont accomplie avant elle. Si elle a réussi une chose pareille, nous, femmes « normales » et pas très sportives, nous pouvons au moins utiliser notre force pour sauver notre vie, non ?

### **LES FEMMES ONT PEUR D'AVOIR MAL**

Un autre obstacle à dépasser pour oser se défendre physiquement, c'est la peur d'avoir mal. Plus précisément, la peur que, par notre défense active, nous risquons plus d'être blessées que si nous ne nous défendions pas. Mais d'où vient cette idée ? Et que vaut-elle ?

« Ceci servira d'avertissement terrifiant à toutes les jeunes filles », ainsi se concluait un article publié en 1857 dans un journal américain sur la mort tragique d'une jeune femme qui s'était défendue contre un homme qui voulait la violer<sup>note</sup>. Traduction : les vraies demoiselles souffrent en silence et se mettent entièrement à la merci de l'agresseur ; les furies qui osent se défendre portent l'unique responsabilité de leur mort assurée. C'est un mythe qui ne date donc pas d'hier, et le message continue à être transmis, de génération en génération. Lorsqu'une femme s'est défendue avec succès, tout le monde lui fait ensuite bien savoir que c'était un comportement très risqué, dangereux, voire insensé. On ne lui dit pas qu'elle a bien fait, que c'est bien de ne pas renoncer à son droit fondamental à l'intégrité et à la vie. On ne lui dit pas qu'elle a agi avec circonspection et adresse, ni qu'elle est un exemple pour les autres femmes. Si elle a réussi, ce ne peut être grâce à son habileté, sa force, sa détermination, non, c'est uniquement une question de chance. Et, sans ce coup de chance, elle n'aurait eu aucune chance...

Le problème, c'est que la peur limite nos capacités de défense. Une étude américaine a ainsi montré que les femmes qui, lors d'une tentative de viol, se focalisaient sur la peur de mourir ou d'être mutilées se défendaient avec moins de succès que celles qui avaient seulement peur d'être violées<sup>note</sup>. De fait, si nous nous faisons tout un cinéma dans notre tête sur ce que l'agresseur pourrait nous faire, notre attention ne peut plus se concentrer sur ce que nous pouvons effectivement faire, ici et maintenant, pour y échapper (voir p. 78).

Par ailleurs, être blessées nous semble quelque chose d'absolument terrible. Cette crainte de la blessure, cette peur du sang sont encore une conséquence de notre manque d'expérience de la bagarre

dans l'enfance. Sachez que, sur le moment, lors des coups, sous l'influence de l'adrénaline, vous ne sentirez probablement pas vos blessures. Et rassurez-vous, on vit très bien avec une dent en moins ou un doigt cassé... Vous vous en sortirez peut-être avec des bleus, des égratignures, voire des blessures plus graves – mais vous vous en serez sortie. Sans votre intervention, la situation aurait pu être bien pire...

Dès leur plus jeune âge, les filles entendent que « les filles ne savent pas se battre », elles ne sont pas encouragées à se défendre contre d'autres enfants physiquement, et c'est ainsi que le message est implanté dans nos cerveaux : « la seule réponse à une agression est la soumission ». Il n'y a pas longtemps, même la police donnait des conseils de ce genre. On disait : si une femme est agressée, surtout sexuellement, alors, pour sa propre sécurité, il est mieux qu'elle ne fasse rien. Toute défense pourrait rendre l'agresseur agressif. Le hic, c'est que, par définition, l'agresseur est *déjà* agressif, et que, comme nous l'avons vu, il a de plus fortes chances de le devenir davantage si nous le laissons faire que si nous nous défendons activement.

Ne rien faire pour nous protéger ne veut donc pas dire que l'agresseur nous fera moins mal. Au contraire, cela peut l'encourager à utiliser la violence : il n'y a aucune résistance, « donc elle aime ça ».

Les études sur l'efficacité de l'autodéfense physique confirment en effet les données déjà mentionnées à propos des autres formes de résistance à l'agression (voir p. 20). Une étude américaine a par exemple montré que, même dans le cas extrême d'un violeur inconnu muni d'une arme à feu, le fait de se défendre physiquement contre lui n'augmentait la probabilité d'être blessée que de 13 % (41 % des femmes qui ne se défendaient pas étaient blessées de toute façon, contre 54 % de celles qui résistaient physiquement)[note](#). Et encore, ces chiffres concernent des femmes qui, dans leur grande majorité, n'avaient aucune notion particulière d'autodéfense. Si nous réfléchissons à nos stratégies de défense et si nous apprenons à utiliser notre corps pour nous protéger, il est possible de diminuer fortement le risque d'être blessée dans une situation de défense physique. C'est ce que nous verrons dans ce chapitre.

Une remarque très importante : dans cette même étude, on constate que, parmi toutes les victimes, ce sont celles qui ont adopté une stratégie de défense non violente, telle que l'autodéfense verbale qui s'en sont le mieux tirées : seules 29 % d'entre elles ont été blessées. Cela pour bien vous rappeler que la défense physique n'est à utiliser qu'en *dernier recours*, si rien d'autre ne marche, ni les ruses, ni la fuite, ni la pose des limites, ni la désescalade. Parce que même si je pratique l'autodéfense depuis quinze ans, cela ne me rend pas invulnérable pour autant, et je risque dans chaque confrontation physique d'être blessée. Quand je n'ai pas d'autre choix, c'est un risque que je prends sans hésiter. Mais, quand il me reste d'autres atouts dans ma manche, je vais d'abord les essayer.

### **LES FEMMES ONT PEUR DE FAIRE MAL**

Faire mal, ce n'est pas notre truc. Comme notre rôle est d'observer et d'équilibrer avec indulgence les fautes et imperfections des hommes, il s'ensuit que nous ne pouvons pas leur faire du mal, parce que nous craignons, au fond, de troubler l'harmonie que nous avons pour mission de conserver. Mais il nous faut dépasser cette peur : faire mal, en dernière instance, c'est légitime pour se défendre.

L'incorporation physique de la féminité, c'est aussi une question d'imagination. Le fait de se défendre physiquement demande tout d'abord la conviction qu'il est possible de surmonter l'agression d'un homme qui est censé être plus fort, voire invulnérable. Déjà, beaucoup de femmes ont du mal avec tout ce qui est lié au pouvoir sur quelqu'un d'autre, surtout au pouvoir physique, par exemple l'apprentissage et l'usage d'armes. Je ne prends pas position par rapport au port d'armes par des particuliers ou particulières, mais je voudrais quand même souligner l'étrange coïncidence qui fait que ce sont surtout des hommes qui possèdent et qui ont recours aux armes. Si les femmes sont vraiment moins fortes que les hommes, ne devraient-elles pas avoir plus besoin d'armes que les

hommes ? De nouveau, manier une arme, voire l'utiliser et avoir un impact sur le corps d'une autre personne, c'est une affaire d'hommes, et c'est pourquoi il y a moins de femmes dans ce domaine – bien que les femmes soient tout aussi capables de bons résultats dans des compétitions de tir.

C'est pourquoi apprendre à se défendre physiquement ne consiste pas uniquement dans un entraînement pour apprendre à donner des coups et à faire des clés au bras, comme on le fait dans les arts martiaux. Pour être capables d'utiliser ces techniques en réalité, avec l'intention de faire mal, il faut un entraînement plus psychologique que physique. C'est ce que vous trouverez à la fin de ce chapitre.

## **NOUS AVONS LE DROIT DE NOUS DÉFENDRE**

Pour pouvoir se défendre, il faut non seulement s'en donner le droit, mais aussi la force. Il nous faut connaître notre force et croire en elle.

## **J'AI LE DROIT DE CONNAÎTRE ET DE CROIRE EN MA CAPACITÉ DE ME DÉFENDRE PHYSIQUEMENT**

Or, pour croire en nos propres capacités, nous avons d'abord besoin de faire connaissance avec elles, physiquement, pratiquement. Il faut les expérimenter, les éprouver. C'est l'une des raisons pour lesquelles ce livre ne peut pas remplacer un cours d'autodéfense : lire que vous êtes capables d'affronter physiquement un homme est une chose. Avoir expérimenté votre propre force, l'avoir comparée à celle d'autres personnes, avoir vu et senti ce que cette force est capable de faire, c'est autre chose. Pour vous convaincre de vos capacités, vos actes valent mieux que mes longs discours.

Ce que peut faire ce livre en revanche, c'est vous mettre en garde contre les préjugés machistes qui nous interdisent de croire en notre propre force et d'en prendre conscience.

Faites le test : parlez autour de vous d'autodéfense pour femmes. Vous verrez rapidement que le droit des femmes de croire en leur propre capacité à se défendre est loin d'être acquis. Personnellement, dès que j'explique aux gens ce que je fais dans la vie – formatrice d'autodéfense –, je me prends systématiquement des remarques, plus ou moins ironiques, plus ou moins hostiles, plus ou moins sceptiques, toujours les mêmes d'ailleurs, comme quoi il n'y a pas beaucoup de créativité quand il s'agit de miner la confiance des femmes en elles-mêmes. Petit florilège des réactions : les hommes qui veulent montrer qu'ils ont de l'esprit : « Ah, donc, tu es dangereuse, je dois faire attention à ce que je dis, ahahah » ; les paternalistes : « Oui, c'est très bien d'avoir un peu plus d'assurance, mais bon, contre un homme plus fort, tu n'aurais quand même aucune chance » ; les « amis des femmes », qui s'inquiètent de la mauvaise influence que de telles idées pourraient avoir sur ces faibles créatures : « Mais attention, il ne faut pas donner l'illusion aux femmes qu'elles sont Superwoman, sinon elles vont se mettre en danger et prendre des risques qu'elles ne pourront pas affronter ! » Sans parler de la tripotée de complexés qui pensent que je déteste les hommes ou que je prône la guerre des sexes parce que je sais comment leur casser le nez en deux temps trois mouvements si nécessaire... Parfois, je ne suis pas loin d'avoir envie de créer une association « SOS pauv'mecs » pour les hommes qui se sentent diminués du simple fait que j'ose me croire capable d'agir face à la violence.

L'inégalité sociale entre hommes et femmes s'abrite derrière la soi-disant supériorité physique des hommes – et, dès que nous y touchons par notre pratique, en nous occupant nous-mêmes de notre propre force, c'est tout le système que nous remettons en question. D'où l'aigreur des réactions.

Mon conseil donc, si vous voulez une vie tranquille : ne criez pas sur les toits que vous êtes capables de péter la gueule à un éventuel agresseur. Des âmes sensibles pourraient mal le prendre... D'autres encore pourraient y voir un défi et vous tester dans le but de trouver une faille dans notre défense. « Et si je te prends comme ceci ? », « Et si je te fais ça ? » Comme si nous avions quelque chose à prouver... Et même si nous nous donnons la peine de leur montrer de quoi nous sommes capables en les aplatissant, ils trouveront toujours de bonnes raisons pour expliquer pourquoi ça a

marché ponctuellement, mais pourquoi cela ne pourrait absolument jamais marcher contre une agression réelle.

Pour surmonter l'image de la féminité faible et incapable, nous avons aussi besoin de mettre en scène la posture agressive, les gestes qui provoquent des douleurs, cassent des articulations ou pénètrent le corps de l'agresseur. En attendant de vous inscrire à un cours d'autodéfense pour pratiquer, vous pouvez mettre à profit vos expériences quotidiennes. Si vous jouez au volley-ball, pourquoi pas vous imaginer que ce smash pourrait être un coup sur le nez d'un agresseur ? Qu'est-ce que cela lui ferait ? Si vous montez l'escalier avec les courses pour le mois, vous pouvez prendre conscience qu'à chaque pas, votre jambe pousse plus de poids que le minimum nécessaire pour briser n'importe quelle articulation du corps humain.

Quel que soit votre âge, ce n'est pas trop tard. Vous pouvez faire du sport ou tout simplement observer vos mouvements dans la vie de tous les jours : votre corps bouge, vos muscles se contractent et se détendent, vous utilisez de la force pour ouvrir un pot de confiture ! Courir après un bus nous donne une indication sur notre vitesse et notre endurance, et nous pourrions mieux évaluer notre possibilité de fuir et de nous mettre en sécurité en cas d'agression. Connaître mieux notre corps va aussi nous aider à mieux reconnaître nos émotions et nos limites. Et on se contrefout de ce que les autres en pensent. C'est notre vie, c'est notre corps, et ça ne les regarde pas !

### **J'AI LE DROIT DE FAIRE DU MAL À QUELQU'UN POUR ME DÉFENDRE**

Parfois, la défense physique ne marche pas parce que nous nous débattons, au lieu de battre l'agresseur. Pour me défendre, j'ai le droit de faire mal. Ce droit a deux faces. Il comprend la permission psychologique que l'on se donne à soi-même de mettre son propre bien-être au-dessus de celui de l'agresseur, et la permission juridique que la société nous donne de le faire.

Pour pouvoir nous défendre physiquement, nous devons d'abord nous convaincre que nous en valons la peine. C'est vraiment le préalable essentiel : chacune de nous est la personne la plus importante dans sa vie à elle – et quand quelqu'un veut nous faire du mal, nous sommes assez importantes pour nous-mêmes pour faire TOUT ce qui est nécessaire et possible pour l'en empêcher. Y compris faire mal à l'agresseur.

Comme je vous ai déjà dit, c'est l'agresseur qui décide qu'il va y avoir violence, mais c'est nous qui décidons qui en sera la victime. Quelque part, on peut même dire qu'il a choisi d'avoir mal, car il n'a pas respecté nos limites, ne nous a pas laissé éviter l'agression, n'a pas réagi à nos efforts pour le calmer, le distraire ou l'arrêter. Il a eu des occasions qu'il n'a pas saisies, des messages qu'il ne voulait pas comprendre. Il ne nous laisse pas d'autre choix. Nous devons donc partir de l'hypothèse que la seule chose qu'il comprenne, c'est la douleur. Cela dit, certains agresseurs ne réagissent même plus à la douleur. C'est pourquoi, dans la défense physique, notre objectif principal est moins à vrai dire de faire mal que de mettre physiquement l'agresseur hors d'état de nuire.

La société nous donne la permission de faire mal à un agresseur. C'est ce qu'on appelle le droit de légitime défense. La loi de légitime défense précise les circonstances dans lesquelles la victime d'une agression peut recourir à la violence pour se préserver, car l'autorité publique – qui a le monopole de la violence – ne peut pas intervenir.

Si on n'est pas avocate, difficile de comprendre ce charabia juridique. C'est pourquoi j'ai cherché des explications qui soient applicables un peu partout. Quand est-ce qu'on peut, quand est-ce qu'on ne peut pas invoquer la légitime défense ?

### **CE QUE DIT VRAIMENT LA LOI SUR LA LÉGITIME DÉFENSE**

- Le code pénal français :

Art. 122-5 : « N'est pas pénalement responsable la personne qui, devant une atteinte injustifiée envers elle-même ou autrui, accomplit, dans le même temps, un acte commandé par la nécessité de la légitime défense d'elle-même ou d'autrui, sauf s'il y a disproportion entre les moyens de défense

employés et la gravité de l'atteinte.

N'est pas pénalement responsable la personne qui, pour interrompre l'exécution d'un crime ou d'un délit contre un bien, accomplit un acte de défense, autre qu'un homicide volontaire, lorsque cet acte est strictement nécessaire au but poursuivi dès lors que les moyens employés sont proportionnés à la gravité de l'infraction. »

- Le code pénal belge :

Art. 416 : « Il n'y a ni crime ni délit, lorsque l'homicide, les blessures et les coups étaient commandés par la nécessité actuelle de la légitime défense de soi-même ou d'autrui. »

- Le code pénal suisse :

Art. 15 : « Quiconque, de manière contraire au droit, est attaqué ou menacé d'une attaque imminente a le droit de repousser l'attaque par des moyens proportionnés aux circonstances ; le même droit appartient aux tiers. »

- Le code criminel canadien (extrait) :

Art. 34 : « Toute personne illégalement attaquée sans provocation de sa part est fondée à repousser la violence par la violence si, en faisant usage de violence, elle n'a pas l'intention de causer la mort ni des lésions corporelles graves et si la violence n'est pas poussée au-delà de ce qui est nécessaire pour lui permettre de se défendre. »

Art. 37 : « Toute personne est fondée à employer la force pour se défendre d'une attaque, ou pour en défendre toute personne placée sous sa protection, si elle n'a recours qu'à la force nécessaire pour prévenir l'attaque ou sa répétition. »

– On n'a le droit de légitime défense que si on est **injustement ou illégalement attaquée**. Autrement dit, si nous frappons un agresseur violent, cela ne lui donne aucun droit de représailles : la violence légitime reste de notre côté. De même, il ne s'agit pas de légitime défense si, ayant commis une infraction, nous résistons violemment à l'intervention de la police. Par contre, si les forces de l'ordre commettent un abus de pouvoir, nous pouvons nous défendre légitimement (du moins en théorie). Par exemple, si un gardien pénitentiaire essaie de violer une prisonnière, elle a le droit de se défendre. L'éventuel état de conscience altéré de l'agresseur ou sa responsabilité diminuée ne font aucune différence pour notre droit à la légitime défense.

– Il doit s'agir d'une **défense personnelle** de soi ou d'autrui face à une menace concernant l'intégrité physique, la santé, la liberté ou la vie de la personne. Dans certains pays, notamment la France et le Canada, la défense en cas d'infraction contre des biens (vol, vandalisme, etc.) est légitime tant qu'elle reste proportionnelle. Tirer avec une arme à feu sur un pickpocket est sans doute disproportionné. Mais nous avons le droit de lui prendre ce qu'il nous a volé ou de nous saisir de lui. N'oublions pas cependant que l'objectif de l'autodéfense est avant tout notre propre sécurité, et non de faire la loi.

Devant la loi, chacun(e) a le droit à la légitime défense, aussi, par exemple, une prostituée confrontée à un viol.

Quand il s'agit d'une confrontation entre deux groupes de personnes, la légitime défense reste un droit individuel : il ne s'agit pas de faire la guerre, mais de sauver sa peau !

Et pour ce qui est d'intervenir pour des tiers, sachez que la non-assistance à personne en danger constitue une abstention coupable pour laquelle vous pouvez aller en prison. La loi ne vous oblige cependant pas à mettre votre vie en danger pour sauver celle d'autrui ou d'encaisser les coups qui sont destinés à quelqu'un d'autre.

– L'**agression** doit être **en cours ou imminente** : il est illégitime de se défendre contre quelqu'un qui a seulement une *attitude* menaçante mais qui reste à distance, ou de frapper quelqu'un qui est en train de fuir ou qui est déjà à terre. Nous n'avons pas le droit de nous venger ou de punir l'agresseur, même si nous en avons envie !

Quand l'agresseur fait un geste que nous pouvons interpréter comme une agression (sortir une arme à feu, ramasser une pierre pour la jeter, lever le poing, aller au-delà d'une limite posée...), nous pouvons nous défendre légalement. Donc, la bonne nouvelle est que nous ne sommes pas obligées d'attendre d'avoir reçu les premiers coups pour pouvoir nous défendre. Dès que nous pouvons sérieusement nous attendre à une attaque ou bien lorsque attendre nous met en péril parce que cela diminue nos chances de pouvoir nous défendre, nous pouvons y aller. De même, tant que nous avons de bonnes raisons de croire que l'agresseur répétera son attaque, nous pouvons continuer à nous défendre.

– Il doit s'agir d'une **agression grave** : bien que l'interprétation de la loi sur la légitime défense s'étende à notre sécurité physique et psychique, l'agression doit constituer un préjudice important pour nous. Une insulte ou une provocation ne justifient pas la légitime défense. Par contre, il est permis de nous défendre contre les attentats à la pudeur, même s'il s'agit « seulement » d'attouchements, tant que notre défense reste proportionnelle (par exemple repousser l'agresseur violemment, lui marcher sur le pied...).

– Nous ne devons **plus disposer d'aucun autre moyen** de protection : si nous avons encore la possibilité de nous enfuir, de téléphoner à la police ou d'entreprendre d'autres mesures de protection, nous n'avons pas le droit d'utiliser la violence physique en tant que défense légitime. Nous devons n'avoir plus le choix qu'entre blesser l'agresseur ou subir l'agression.

– La défense doit être **proportionnée** à l'agression : la violence utilisée à des fins de légitime défense doit être utile, limitée au strict nécessaire, et proportionnelle à la gravité de la menace. En général, les cas de défense avec une arme à feu sont souvent considérés comme disproportionnés. Pour le reste, ça se complique. Car qui peut être sûr, dans le feu de l'action, de ce que son agresseur manigance ? D'autant que, si nous attendons trop longtemps, nous perdons toutes nos chances de nous protéger. Cela dépendra de l'appréciation personnelle d'un/e juge. Défendons-nous d'abord, et on verra ensuite.

Lorsque l'ensemble de ces conditions sont réunies, nous pourrons faire valoir notre droit à la légitime défense. Mais, pour cela, il faudra passer devant un tribunal où nous serons les accusées et où nous devrons prouver qu'il s'agissait bien de légitime défense ! Si nous y arrivons, nous serons acquittées.

Si la/le juge ne veut pas suivre notre argumentation, il y a cependant d'autres issues possibles que la condamnation. Le tribunal peut ainsi estimer nos actes de défense comme une erreur inévitable ou comme un acte excusable. Il peut également retenir des circonstances atténuantes ou encore invoquer des causes de non-imputabilité... Même si nous n'arrivons pas à justifier nos actes comme légitime défense, nous pouvons quand même être moins – voire pas du tout – coupables. Par exemple, si nous étions tellement saisies ou paniquées par l'agression que nous avons excédé notre droit à la légitime défense en frappant sauvagement dans tous les sens, le tribunal pourrait atténuer notre peine ou même nous exempter de toute peine. Si tout tourne mal, nous pouvons être condamnées pour coups et blessures, voire pour homicide involontaire. Mais qu'est-ce qui était le plus important : notre casier judiciaire, ou notre vie ?

Mais, la plupart du temps, les plaintes sont assez rares. Pour une fois, voici une occasion de nous réjouir un peu des préjugés sur les femmes paisibles et inoffensives. Un gros malabar va-t-il oser aller à la police porter plainte contre vous parce que vous l'avez mis K.O. ? À qui fera-t-il croire qu'une femme l'a frappé sans raison ? Pour ce qui est des agressions dans l'espace public, par des inconnus, les préjugés se retournent plutôt en notre faveur et le soupçon pèse plutôt *a priori* sur l'agresseur.

Mais, attention, dans le cadre familial, les choses ne sont pas aussi nettes. Je n'ai pas de statistiques à disposition, mais j'ai la forte impression que, surtout dans le cas d'agressions répétitives, certain/e/s juges demanderont pourquoi la femme n'a pas quitté le conjoint violent avant d'en venir à une riposte

physique lourde. Donc, dans ce contexte, il est plus difficile de faire valoir notre droit à la légitime défense, mais cela ne devrait pas nous empêcher de faire tout ce qui est nécessaire pour sauver notre peau.

## **J'AI LE DROIT DE SURVIVRE**

L'autodéfense féministe ne permet pas d'éviter absolument toute blessure. Parfois, ce n'est tout simplement pas possible. C'est pourquoi apprendre à se défendre, c'est aussi apprendre à encaisser. Pas pour laisser passer l'agression comme si de rien n'était, mais pour survivre.

Avoir mal, être blessée, ce n'est pas la fin du monde. Je ne veux pas banaliser la violence ou excuser les agresseurs – loin de là ! Mais vous dire que nous pouvons toujours continuer à nous défendre, même par exemple avec un bras cassé, car il nous reste encore un deuxième bras, nos deux jambes et – le plus important – notre tête. Nous pouvons serrer les dents quand ça fait mal. Nous pouvons même aller au-delà de la douleur pour réussir à nous dégager d'une prise. La douleur, c'est une information envoyée par notre corps, et nous pouvons choisir de l'ignorer provisoirement si nous avons des choses plus importantes à faire. Notre corps nous aide lui-même à encaisser car, face à une agression, il produit de l'adrénaline qui nous rend moins sensibles à la douleur. Tant que nous ne perdons pas conscience, nous pouvons continuer à résister.

Résister n'est pas toujours la même chose que se défendre. Parfois, face à une agression que nous ne pouvons pas stopper – parce que l'agresseur est trop fort, parce qu'ils sont trop nombreux, parce que nous risquons de mourir –, résister se résume à survivre. Et à tout faire pour cela, même si cela implique de s'humilier, de se soumettre, ou d'attendre que ça passe. Je pense à des situations horribles où notre vie est en danger immédiat et où l'agresseur nous a barré toutes les possibilités de défense. Je pense aussi à la violence organisée, en temps de guerre ou de paix, où nous avons affaire à plus qu'un ou plusieurs agresseurs individuels, mais à un groupe coordonné, où il y a des armes. Des situations où, si nous résistons d'une autre manière, nous mourrons. Ici, résister consiste à survivre car, ce que veulent ces agresseurs c'est nous détruire. Et en ce cas, continuer à exister, à occuper une place dans ce monde, à vouloir vivre, c'est un acte de résistance très courageux. J'ai le droit de souffrir et de vivre quand même, de survivre à cela et même de vivre bien après. Je ne suis pas condamnée à être une victime pour l'éternité, il y a toujours de la joie à découvrir et à vivre.

## **L'AUTODÉFENSE PHYSIQUE, COMMENT ÇA MARCHE ?**

L'autodéfense physique ne peut s'apprendre que par l'expérience pratique. Il est impossible d'assimiler des techniques corporelles ou des enchaînements complexes en lisant un livre, même celui-ci ! Mais vous pouvez utiliser ce livre comme une source d'inspiration pour accompagner votre apprentissage dans un cours.

Dans ce chapitre, je vais néanmoins vous donner les bases de l'autodéfense physique. Ces quelques principes correspondent aux quelques dénominateurs communs des différentes techniques d'autodéfense féministe qui existent dans ce monde. Comment choisir et où trouver un cours d'autodéfense près de chez vous, cela vous sera expliqué au chapitre 8 (voir p. 233).

## **PRENDRE NOTRE ESPACE**

L'espace est un élément important dans l'autodéfense physique. Il nous indique à partir de quand nous sommes en danger physique, il détermine quelles ripostes seront possibles et il a un impact sur notre équilibre et notre force.

Voici un petit exercice. Tout d'abord, je voudrais qu'avec vos bras, vous dessiniez un cercle autour de vous. Ce cercle est votre espace vital. Un agresseur ne peut vous atteindre que s'il pénètre à l'intérieur de ce cercle, hormis s'il a une arme qui fonctionne à distance (un bâton, une arme à feu), ce qui, fort heureusement, est rare. Tant que vous vous positionnez de manière à ce que ce cercle reste libre d'agresseurs, vous êtes en relative sécurité. Par contre, quand quelqu'un entre dans cet espace contre votre volonté explicite, vous êtes en danger immédiat.

Évidemment, je ne parle pas de l'heure de pointe dans le métro, où tout le monde est serré comme des sardines. Je parle d'une situation où rien ne justifie une si grande proximité et où vous avez déjà fait tout votre possible pour faire respecter cet espace par l'autre, en posant des limites verbales, en cherchant de l'aide, en tentant de le distraire et de le déstabiliser... et que rien n'y a fait. On a empiété sciemment sur votre espace de sécurité. Il s'agit déjà bel et bien d'une agression, même si l'autre ne vous a pas encore touchée.

Pour ne pas vous retrouver victime d'une attaque surprise, gardez toujours à l'œil votre espace vital, même si vous vous disputez avec quelqu'un, même si vous êtes concentrée sur une de nos nombreuses stratégies. Quand l'agresseur est entré dans votre espace, vous pouvez lui dire de reculer (au lieu que ce soit à vous, automatiquement, de reculer) et le repousser éventuellement avec une main sur sa poitrine. Fermement, mais lentement, pour ne pas non plus donner l'occasion d'une agression physique, car ce geste franchit la dernière limite du contact physique.

S'il est nécessaire de s'en aller face à une agression, par exemple parce que nous n'avons plus le temps, il est important de bien marquer le coup, pour éviter de donner l'impression que nous avons peur. Si nous décidons de prendre la fuite, peu importe : ce qui compte avant tout, c'est d'être les plus rapides possible, de sorte que l'agresseur n'ait même pas le temps de se poser la question.

Connaître et réclamer notre espace est une chose, le remplir, l'occuper avec notre corps en est une autre. J'ai déjà parlé des normes féminines de la posture physique qui nous rend plus petites : nous faisons peu de grands gestes, baissions souvent le regard et la tête, gardons les coudes près du corps et les jambes fermées. En nous recroquevillant ainsi, nous utilisons peu d'espace. Comme nous ne remplissons pas l'espace qui nous revient, il n'est pas très étonnant que d'autres le considèrent comme disponible et y pénètrent. Mais il existe des solutions simples pour remédier à ce problème : nous étaler dans notre espace, ouvrir les jambes, prendre de la place avec notre regard, nos gestes, notre voix, notre posture. Ainsi, non seulement nous remplissons notre espace mais nous n'y laissons pas de place pour autrui. De plus, nous montrons que nous sommes sûres de nous, que nous n'avons pas peur, que nous ne sommes pas des victimes faciles. Apprenez à prendre de l'espace sans mauvaise conscience, par exemple en marchant au milieu du trottoir ou du couloir. Quand vous tournez au coin d'une rue, restez le plus loin possible du coin pour avoir un plus grand champ de vision, et marchez droit sans esquiver les autres dans la rue. Attention, si vous tombez nez à nez avec une femme qui n'esquive pas non plus, peut-être qu'elle aussi a lu le livre ! Prenez de la place, pas avec votre sac ou vos accessoires, mais avec votre corps. Cela vous donnera aussi une expression de sécurité et d'aisance.

Dans un conflit, il ne faut jamais laisser à l'adversaire le choix du terrain de la confrontation. Cette règle reste vraie en situation d'agression.

Tout d'abord, il est prudent de choisir un endroit ouvert, visible par des tiers qui pourront au besoin intervenir. Face à une agression, il est toujours préférable de se défendre au milieu de la rue que dans une entrée de garage ou dans une cage d'escalier ou un jardin plutôt qu'à l'intérieur d'un appartement.

Si possible, mettez-vous plutôt là où il n'y a pas d'obstacles et où le sol est plat afin d'éviter de trébucher ou de tomber. Évitez de vous mettre près d'une grande vitre ou dans un espace confiné. Avec un peu de chance, vous pouvez même vous positionner de manière à ce que vous ayez de la place, mais que l'agresseur ait à surmonter des obstacles pour arriver jusqu'à vous.

Même quand il y a plusieurs agresseurs, votre position est importante : ne vous mettez pas au milieu, mais à l'extérieur de leur groupe et tentez de garder les uns entre vous et les autres. Ainsi vous diminuez le nombre d'agresseurs qui peuvent vous atteindre dans l'immédiat. Un mur dans le dos peut être un avantage car c'est un soutien pour votre équilibre et il empêche d'autres agresseurs d'attaquer par-derrière, tout en nous laissant une marge de manœuvre sur les côtés. S'il y a une pente ou un escalier, mettez-vous plutôt vers le haut. Ainsi, votre tête sera en sécurité tandis que les membres les

plus forts de votre corps, les jambes, seront à une bonne hauteur pour frapper. Rapprochez-vous d'éventuelles sorties de secours ou d'objets pouvant être utiles pour votre défense.

Regardez avec votre champ de vision le plus large. Ne tournez pas le dos à quelqu'un tant que vous ne vous sentez pas parfaitement en sécurité. Cela veut dire par exemple que, dans des cabines téléphoniques, nous ne regardons pas le téléphone, mais l'extérieur de la cabine, et *idem* face à un distributeur d'argent, de boisson, etc.

L'espace a bien sûr aussi un impact sur ce que l'agresseur peut vous faire – et ce que vous pouvez lui faire. Tout d'abord, évitez des endroits où sont visibles et accessibles des armes potentielles. Par exemple, si vous avez peur que votre partenaire vous agresse, sortez de la cuisine, où les couteaux sont exposés à la vue de tous.

Nous avons déjà parlé de la distance de sécurité de la longueur d'un bras. Si l'agresseur est beaucoup plus grand que vous, ses bras sont plus longs que les vôtres et peuvent vous atteindre plus vite que vous ne pouvez le toucher. De même, les jambes sont plus longues que les bras, et un agresseur peut donner un coup de pied à un endroit qu'il n'atteint pas encore avec son poing. Et *vice versa* : vos coups de pied seront plus dangereux pour l'agresseur que vos coups de poing. Si l'agresseur entre dans notre espace, nous pouvons toutefois aussi choisir de nous coller contre lui. Cela vous semble peut-être bizarre, mais nous sommes plus en sécurité lorsque nous sommes très proches qu'à une distance moyenne. Car il est difficile de frapper avec beaucoup de force quand on est très près de la cible et qu'il est impossible de prendre aucun élan.

Un dernier point important concernant l'espace est la ligne de mire. La grande majorité des agressions sont effectuées dans une ligne droite devant l'agresseur. Un coup de poing par exemple suit cette ligne de mire. En esquivant sur le côté, nous pouvons éviter cette ligne et nous mettre un peu plus en sécurité. Il est même possible d'éviter la ligne de mire de l'agresseur en esquivant sur le côté, tout en le gardant dans notre ligne de mire en nous tournant vers lui. Ainsi, nous aurons l'avantage de pouvoir tout de suite frapper l'agresseur tandis qu'il doit d'abord se tourner vers nous avant de pouvoir nous atteindre.

## **GARDER L'ÉQUILIBRE**

On ne nous a pas appris à garder l'équilibre. Pire, les manières de marcher et de bouger « féminines » sont la plupart du temps des mouvements en déséquilibre constant. Par exemple des pas toujours posés sur une ligne droite, voire croisés, pour éviter l'écartement des jambes, des positions assises sur une seule fesse avec les jambes jointes ou croisées aux chevilles, des positions debout avec le poids sur une seule jambe ou avec les jambes croisées... Des postures et des démarches qui nous déséquilibrent et qui grèvent notre défense physique. Mais, heureusement, il n'est jamais trop tard pour développer notre équilibre, et vous pouvez le faire sans forcément vous mettre à la planche à voile ou au *skateboard*.

## **TROUVEZ VOTRE POSITION D'ÉQUILIBRE**

Prenez une position debout, avec les jambes écartées, de la largeur de vos hanches. En expirant, vous vous penchez vers l'avant sans plier les hanches et sans que vos talons ne quittent le sol, jusqu'au bout, sans perdre l'équilibre, puis revenez sur place en inspirant, à votre rythme. Après avoir plusieurs fois été jusqu'au bout vers l'avant, vous vous penchez au maximum vers l'arrière sans perdre l'équilibre tandis que vous inspirez. Recommencez plusieurs fois. Vous vous balancez ainsi entre les deux positions extrêmes de votre équilibre.

Concentrez-vous à présent sur le trajet entre les deux extrêmes : quelque part se trouve un point où il serait agréable et facile de s'arrêter. Au début, vous prenez juste conscience de ce point en passant, puis, quand vous êtes sûre de l'avoir localisé, vous réduisez votre basculement petit à petit jusqu'à finalement vous arrêter en ce point précis, votre point d'équilibre.

Vous pouvez répéter cet exercice en basculant de gauche à droite ou bien assise.

Une fois que vous avez trouvé votre point d'équilibre pour la station debout, vous pouvez encore renforcer votre stabilité en fléchissant légèrement les genoux et en basculant le bassin vers l'avant comme si vous étiez assise dans votre pantalon.

Essayez ensuite de vous déplacer et de retrouver votre point d'équilibre spontanément.

La position d'équilibre présente plusieurs avantages importants. Tout d'abord, nous sommes prêtes à réagir, que ce soit pour nous enfuir, pour parlementer ou pour nous défendre physiquement. Ensuite, c'est une position de détente qui facilite la gestion de nos émotions. Nous nous trouvons dans notre axe vertical, nos hanches et nos épaules dans le même plan. En même temps, cette position signale à l'agresseur que nous n'avons pas peur, mais que nous ne sommes pas non plus agressives. Ainsi, nous avons la surprise de notre côté parce que nous ne faisons pas de menaces ni ne prenons une attitude de guerrière kung-fu (c'est joli dans les films, mais peu pratique en réalité).

Notre équilibre n'est pas uniquement pratique pour des situations d'agression. C'est une position que vous pouvez pratiquer dans les transports en commun ou quand vous devez attendre longtemps dans une queue. Vous pouvez aussi apprendre à marcher en équilibre, c'est-à-dire les jambes un peu écartées, les genoux toujours un peu fléchis et le centre de gravité toujours entre les jambes, sur une même hauteur. Dans cette position, nous ne risquons pas de nous retrouver tout de suite à terre en cas de bousculade, nous pourrions résister, et, le cas échéant, nous aurons davantage d'options pour réagir.

L'équilibre nous permet aussi d'utiliser notre force avec une meilleure efficacité. Des coups donnés en position d'équilibre, avec ce que j'appelle la « force du centre », sont beaucoup plus forts que si nous n'utilisons que nos muscles. Si nous utilisons notre centre de gravité, en plus de nos muscles, c'est tout le poids de notre corps qui est au travail. Un grand poids peut donc constituer un grand avantage ! Chez nous, ce centre se trouve deux à trois doigts au-dessous du nombril, près de la colonne vertébrale. Quand nous portons un sac à dos lourd ou quand nous sommes enceintes, la position de ce centre de gravité change : il est plus haut ou plus en avant, ce qui peut nous déséquilibrer plus facilement.

Le bassin, en tant que siège de la force du centre, joue un rôle actif dans tous les coups et les mouvements, c'est-à-dire qu'il se déplace avec le mouvement : si on frappe ou pousse vers l'avant, les hanches avancent aussi ; si on frappe vers le bas, on plie les genoux. On peut également dire que l'on déplace son centre de gravité. Ceci s'accompagne d'un cri et donne l'impression de traverser l'objectif par le mouvement, au lieu de nous arrêter dessus.

### **LIBÉRER SA VOIX ET CRIER**

Notre force physique est non seulement liée à nos muscles et à la quantité d'adrénaline dans notre sang, mais aussi à la respiration et à la voix.

Crier n'est pas uniquement utile pour alerter des témoins. Le cri est un de nos principaux outils de défense physique. Pour commencer, cela surprend l'agresseur qui ne s'était sans doute pas imaginé que vous alliez vous mettre à gueuler à pleins poumons d'une manière pas franchement féminine. De plus, crier vous signale comme une « victime difficile ». Crier est aussi une stratégie pour mobiliser la force physique. Alors que la peur coupe la respiration, crier permet d'expirer, de transformer la peur en colère et de convoquer toute notre énergie : le taux d'oxygène dans le sang augmente, les muscles non nécessaires à la défense se détendent. En outre, le cri aide à concentrer sa détermination sur une cible. Ce n'est pas pour rien que les tennis/wo/men et autres sportives font des bruits incongrus au moment de frapper sur la balle, de lancer le javelot ou de soulever des poids. De même, crier augmente la capacité d'encaisser des coups lors d'une agression, car les muscles du ventre sont tendus et protègent ainsi des points sensibles. Enfin, crier est aussi une manière de nous encourager nous-mêmes et de nous sentir plus fortes, surtout si nous nous sommes entraînées aux techniques de défense physique en criant. Crions, donc.

### **DÉVELOPPEZ VOTRE RESPIRATION ET VOTRE DÉTERMINATION**

Asseyez-vous confortablement sur une chaise. Vos deux pieds touchent le sol sans se croiser. Vos mains reposent calmement sur vos cuisses, détendues. Vous fermez les yeux et vous prenez conscience de votre corps, de tout ce que vous pouvez sentir avec votre peau, vos muscles, votre odorat. Quelle température fait-t-il ? Où votre corps touche-t-il la chaise ? Êtes-vous confortablement assise ? Quand vous vous sentez bien, prête et détendue, inspirez consciemment l'air le plus profondément possible dans vos poumons. Pour cela, il est nécessaire de remplir d'abord d'air le bas des poumons (en se remplissant, les poumons poussent le diaphragme vers le bas, ce qui provoque un petit gonflement du ventre). Celui-ci « aspire » d'abord votre souffle dans le centre énergétique du corps qui se trouve à peu près deux doigts en dessous de votre nombril. Une fois la partie basse de vos poumons remplie d'air, votre poitrine se gonfle aussi, mais sans que vous leviez les épaules. Vous utilisez ainsi toute la capacité de vos poumons. De même, en expirant, c'est d'abord votre ventre qui se vide, et ensuite la poitrine. Continuez à respirer de cette manière lentement, cherchez votre rythme. En inspirant, vous pouvez vous imaginer comment l'énergie du monde entre dans votre corps, l'oxygène dont vos muscles ont besoin pour être forts, votre cerveau pour être alerte. En expirant, vous sentez cette force et cette présence d'esprit se transformer en détermination. Avec le temps, vous pouvez combiner cet exercice avec d'autres images, par exemple un cri très fort qui quitte votre corps à chaque expiration ou un coup que vous donnez en imaginant un très fort impact sur la cible. Vous pouvez aspirer cette énergie à chaque inspiration et la collecter dans votre centre avec la détermination de l'expiration. Vous pouvez vous suggérer par exemple « j'ai tout sous mon contrôle » ou « je suis calme et centrée » en inspirant et « je suis forte » ou « j'y arriverai » en expirant.

C'est un exercice qui se prête à une répétition régulière pour une meilleure gestion des émotions ou encore pour la préparation à des situations concrètes qui provoquent du stress.

Tout le monde sait crier. La technique est simple : vous respirez avec le ventre et, à l'expiration, le diaphragme, qui soutient les poumons, se tend brusquement et expulse tout d'un coup l'air qui s'y trouve. Vous pouvez sentir le mouvement du diaphragme en mettant votre main sur le haut du ventre. Ça saute au moment où vous expulsez l'air. L'air ainsi expiré fait vibrer les cordes vocales.

Pour ne pas devenir aphone quand vous pratiquez, ouvrez bien grand la gorge. Vous pouvez trouver la bonne ouverture en bâillant : gardez cette ouverture de gorge pour crier. Essayez de parler avec la gorge bien ouverte. Vous constaterez que votre voix est un peu bizarre, comme à l'opéra, mais qu'elle est plus forte et plus grave sans aucun effort. Finalement, pour que le son puisse sortir librement, ouvrez bien la bouche.

Dans les arts martiaux, on crie « kiaï ». En principe, c'est plus facile de crier « ah » que « ih » ou autre chose, car le « a » est la voyelle qui ouvre le plus la gorge et la bouche. Vous pouvez aussi bien crier « au feu », « lâche-moi » ou bien « non ». À vous de voir ce qui vous convient le mieux.

Bien sûr, c'est de nouveau une question de pratique. Vous pouvez prévenir vos cohabitant/e/s et voisin/e/s et vous enfermer dans la salle de bains pour crier. Vous pouvez aussi aller à une manif ou à un match de foot ou à une autre compétition pour expérimenter la puissance de votre voix. En même temps, vous pratiquerez votre voix et vous perdrez la réticence féminine qu'il y a à crier. Oui, vous osez incommoder et interpeller autrui, vous êtes bien visible et vous ne vous laissez pas faire !

## **NOUS PROTÉGER**

Pour éviter les coups, je vous ai déjà conseillé d'éviter de rester dans la ligne de mire de l'agresseur, de rester à distance ou bien de vous coller contre lui pour l'empêcher de vous blesser.

Il est également important de vous protéger contre vous-même : pour ne pas vous mordre la langue ou la lèvre, fermez la bouche. Si vous prenez un coup, expirez à ce moment-là. Cela évite que le coup comprime vos poumons et coupe votre respiration. Protégez votre tête avec vos bras en pliant un bras devant votre tête et l'autre derrière, avec les deux coudes qui pointent vers le haut. Dans cette position, vous pouvez toujours utiliser vos jambes ou frapper avec vos coudes pour vous défendre.

Vous pouvez aussi vous protéger une fois que l'agresseur vous a attrapée, qu'il vous a coincée dans une prise. La prise la plus dangereuse est l'étranglement, car notre vie est en danger immédiat. Le danger n'est pas qu'après deux, trois minutes nous étouffions peu à peu, mais que très rapidement, l'agresseur nous casse le larynx (c'est cette partie un peu dure de l'avant de notre cou par où passe l'air quand nous respirons). Et si le larynx est enfoncé, nous ne pourrions plus respirer, même si nous arrivons à nous dégager par la suite. Il faut donc absolument nous protéger le larynx en cas d'étranglement. Si ce sont des mains ou un objet filiforme qui nous étranglent, voici comment soustraire le larynx à la pression : levez les épaules le plus possible, baissez le menton sur la poitrine, ouvrez la bouche et tirez les coins des lèvres vers le bas. Vous pouvez vérifier avec vos mains : votre cou a disparu, surtout votre larynx, et tous les muscles du cou sont tendus pour mieux le protéger. Dans cette position, nous avons un air de Quasimodo, mais bon, ce n'est pas une compétition de beauté, notre vie est en danger.

Si l'agresseur nous étrangle par l'arrière avec son avant-bras, notre mouvement « Quasimodo » ne marche pas. Dans ces cas-là, nous pouvons tourner la tête sur le côté et enfoncer notre menton dans le pli du coude de l'agresseur. Notre mâchoire bloque ainsi son coude et l'agresseur ne peut pas serrer davantage son étranglement. Il est également important, quand nous sommes étranglées, d'arrêter – exceptionnellement ! – de respirer. Car si nos voies respiratoires sont bloquées et que nous tentons tout de même d'inspirer, cela crée une sous-pression dans les poumons qui peut faire très mal et induire la panique.

Un autre danger est que l'agresseur nous jette par terre, en nous bousculant ou en nous soulevant du sol. Une mauvaise chute pourrait nous blesser, voire nous faire perdre conscience, ce qui réduirait dangereusement nos moyens de défense. Pour éviter de tomber lorsqu'on nous tire ou que l'on nous pousse, le principe est tout simple : ne pas résister brusquement à la force de l'agresseur, mais aller avec cette force. S'il nous pousse, nous allons dans le sens où il nous a poussées. S'il nous tire, nous suivons cette force, mais en exagérant le mouvement afin de déstabiliser l'agresseur qui s'attendait à une résistance. S'il tente de nous faire tomber de plus près, nous appliquons la technique de la ventouse : nous nous collons sur lui, nous l'agrippons avec nos bras, les jambes très écartées pour avoir une meilleure stabilité. Moins nous laissons d'espace entre lui et nous, plus il aura de mal à exercer sa force sur nous. Je sais que c'est assez difficile à croire quand on le lit ; essayez donc avec une amie qui vous serre dans les bras et vous secoue pour vous faire perdre l'équilibre. Vous verrez que la ventouse marche à merveille et que rester debout ne coûte que peu d'efforts.

Parfois, tomber est inévitable, voire est une bonne option. Il y a des situations où je me sens plus en sécurité par terre que debout, tout simplement parce que je ne peux plus perdre l'équilibre, que je peux utiliser mes deux jambes à la fois pour me défendre et que je suis hors de portée de main, du moins pour le moment.

Tomber donc, ça s'apprend, mais pas dans un livre. La souplesse et les réflexes nécessaires pour savoir bien tomber s'intègrent seulement par la pratique physique, par exemple dans un cours d'art martial ou d'autodéfense. Je vais cependant vous donner quelques conseils sommaires pour améliorer vos chutes. Plus nous sommes proches du sol, moins nous tombons de haut, moins dure sera la chute. C'est pourquoi il faut fléchir les genoux pour adoucir la chute. Quand nous ne tombons pas selon les règles de l'art, les blessures les plus fréquentes sont des poignets tordus ou cassés, des genoux blessés et, à partir d'un certain âge, les hanches et le fémur fracturés. Ce ne sont pas les parties idéales de notre corps sur lesquelles atterrir, tout simplement parce qu'il s'agit d'articulations, par définition plus fragiles que des os. Pour réduire le risque de blessure, il vaut donc plutôt mieux tomber sur les avant-bras que sur les mains. Et finalement, pour ne pas avoir le souffle coupé par la chute, il nous faut expirer en tombant afin que l'air ne puisse pas se comprimer à l'intérieur de nos poumons.

## **LES POINTS VULNÉRABLES**

Parce que notre but n'est pas de mesurer nos forces à celles de l'agresseur mais de mettre le plus rapidement possible un terme à l'agression, nous concentrons nos efforts sur les points vulnérables de son corps. Les points vulnérables sont tous les endroits du corps où nous avons un impact maximal avec une force minimale. Les connaître, c'est ce qui va aussi nous permettre de nous défendre contre un agresseur plus grand et plus fort que nous.

Ah, vous allez me dire maintenant, bien sûr, le coup de genou dans les testicules ! Et je vous réponds que ce n'est pas si simple que ça. Vous verrez que les testicules sont fragiles, mais pas toujours accessibles. C'est pourquoi nous passons les points vulnérables en revue de haut en bas. Sur la tête, nous pouvons atteindre les yeux, le nez, les oreilles, les cheveux, la tempe. Juste un peu plus bas se trouve le larynx, suivi par les tétons, le plexus solaire, les côtes flottantes, les reins, l'aine. Les doigts cassent facilement. La peau à l'intérieur des bras et des cuisses est très sensible. Plus bas, nous pouvons viser le genou, le tibia, la cheville et le pied. Vous voyez qu'il y a des points vulnérables un peu partout sur le corps. Cela signifie que, quel que soit le type d'agression, nous aurons toujours accès à au moins un point vulnérable pour stopper l'agresseur.

Mais attention, si la plupart des endroits vulnérables font très mal, cela n'empêche pas forcément l'agresseur de continuer. Nous pouvons donc frapper sur ces endroits moins pour le paralyser instantanément que dans l'espoir que la douleur lui fera changer d'avis ou lui occupera du moins l'esprit assez longtemps pour que nous ayons le temps de trouver quelque chose de plus efficace.

Frapper sur certains endroits est plus efficace que s'attaquer à d'autres – et comment s'y prendre sera expliqué p. 203. Dans le groupe des points vulnérables dits « **incapacitants** » (qui enlèvent à l'agresseur la capacité de nous agresser), nous trouvons :

**La tempe** : cette partie de notre tête se trouve dans le prolongement des yeux, sur les côtés, juste devant les oreilles. Sous la peau se trouvent des artères importantes qui alimentent le cerveau. En frappant dessus, nous provoquons un choc qui peut mener à l'évanouissement.

**Les yeux** : un agresseur aveuglé peut moins facilement nous agresser. Frapper les yeux fait très mal et désoriente la personne. Je sais que toute attaque aux yeux suscite beaucoup de réticences chez la plupart d'entre nous. Nous avons en général trop d'empathie avec un agresseur qui, lui, n'en a pas avec nous. Mais nous avons aussi parfois des images irréalistes de la fragilité des yeux : si nous y touchons ne serait-ce qu'un peu, nous nous imaginons que nous allons les crever ou les faire sortir de leur orbite. Rassurez-vous, les yeux sont beaucoup plus tenaces que ça. En cas de danger, ils se ferment automatiquement et la tête se rétracte, par réflexe – ce qui ne veut pas dire que viser les yeux serait inefficace ; c'est juste beaucoup moins sanglant que ce que nous pourrions imaginer. Si vous lui « tapez dans l'œil », l'agresseur verra des étoiles et aura mal pendant un bon moment – assez longtemps pour pouvoir vous enfuir !

**Les oreilles** : peut-être avez-vous déjà entendu parler de la facilité avec laquelle les oreilles se détachent du crâne. Ces histoires sanglantes ne m'intéressent pas, car je ne veux pas collectionner des oreilles – je veux me défendre ! Ce qui est beaucoup plus pratique pour nous se trouve à l'intérieur des oreilles : l'organe de l'équilibre. Si nous frappons sur les oreilles, nous pouvons perturber provisoirement le fonctionnement de cet organe de manière à ce que l'agresseur tombe facilement si nous « l'aidons » un peu.

**Le larynx** : j'ai déjà parlé de cette partie fragile de notre cou. Ce qui est fragile chez nous l'est aussi chez l'agresseur. Pousser, ou encore mieux frapper ce cartilage (chez les hommes la pomme d'Adam) coupe la respiration. Sans oxygène, pas d'agression. Seul problème : il y a un risque que le coup casse le cartilage en question. Si c'est le cas, l'air ne passe plus du tout, l'agresseur étouffe et meurt. Certaines situations gravissimes sont cependant assez dangereuses pour légitimer une telle défense...

**Plexus solaire** : si vous descendez le doigt sur votre sternum, cet os vertical entre vos seins, jusqu'à sa fin, vous vous trouverez au plexus solaire. Il s'agit d'un petit triangle juste en dessous du point où

vos côtes se rejoignent. En dessous, à l'intérieur du torse, se trouvent plusieurs organes ainsi que des nerfs et des artères importantes. Un coup bien placé à cet endroit peut couper la respiration de l'agresseur, voire provoquer l'évanouissement. De toute façon, l'agresseur ne sera pas en état de continuer son agression. Malheureusement, c'est un endroit difficile à trouver car couvert par des vêtements, difficile à viser car petit. Il faudrait très bien connaître le corps humain pour toucher cet endroit si l'agresseur n'est pas torse nu. De plus, des vêtements d'hiver ou des bourrelets peuvent amortir vos coups. Cela fait beaucoup trop de « mais » à mon goût pour vraiment miser sur ce point vulnérable.

**Les testicules** : les testicules, nous le savons, sont très sensibles à la douleur. Tellement sensibles qu'un coup bien placé fera s'écrouler l'agresseur à terre, voire lui fera perdre connaissance. Mais le talon d'Achille des hommes est bien caché entre les jambes. Si vous frappez par-devant, vous touchez le pénis, ce qui ne fait pas l'effet recherché. Pour taper en plein dans le mille, il faudrait frapper par-dessous, entre les jambes de l'agresseur. Il faudrait donc déjà être très proche de lui, dans la bonne position. Le problème est aussi que nos genoux sont relativement larges et ne passent pas facilement entre les jambes d'un agresseur. Essayez avec une amie : pour que vous puissiez l'atteindre sans problème d'un coup de genou à l'entrejambe, il faudrait qu'elle se mette devant vous les jambes bien écartées. Or les hommes le savent pertinemment et ne vont donc pas vous faire le cadeau d'écartier les jambes quand ils vous agressent.

Ce que vous pouvez faire par contre, c'est frapper, écraser, pincer les testicules avec les mains, qui passent plus facilement entre les jambes. Mais les testicules ne sont pas si faciles que ça à attraper : ils se trouvent dans un sac de peau qui leur permet une certaine mobilité. Juste au-dessus, un creux dans le bassin les abrite spontanément si l'on tire sur la peau qui les entoure. C'est pourquoi il faut s'assurer de les empêcher de filer vers le haut, en pinçant les testicules du dessus et en pressant vers le bas, un peu comme quand on traite une vache. Sinon, vous aurez juste de la peau dans la main, avec un agresseur pas content du tout de l'autre côté de cette peau...

**Les genoux** : comme toutes les articulations, les genoux sont plus fragiles que les os. C'est seulement le point de contact entre deux os, tenus ensemble par quelques ligaments, des cartilages et de la peau. Pas de muscles ici, et les genoux d'un Schwarzenegger sont donc aussi fragiles que les miens. Ce n'est pas pour rien qu'une grande partie des blessures de sport se localise ici – et la plupart du temps, les gens se les blessent tous seuls, sans aucune influence extérieure ! Vous voyez comme ça peut être facile ! Il ne faut ni beaucoup de force ni une souplesse extraordinaire pour lever notre pied à cette hauteur. Et, une fois le genou cassé, l'agresseur ne pourra plus marcher.

**Les chevilles** : autre articulation nécessaire pour se déplacer, la cheville est également fragile – et très intéressante du coup comme point vulnérable. Comme les chevilles se trouvent sur une extrémité, l'effet levier est cependant moins important que pour les genoux et il est donc un peu plus difficile de les casser d'un seul coup.

En plus de ces points-là, vous pouvez blesser l'agresseur à d'autres endroits pour lui faire mal, gagner du temps et peut-être lui faire comprendre que ce n'est pas une bonne idée de vous agresser. Vous pouvez par exemple lui faire mal au tympan en lui criant dans les oreilles ou avec un bruit très fort (sifflet, alarme personnelle). Lui taper sur le nez cassera son os nasal et le fera saigner. Lui donner un coup de pied dans le tibia, ça fait mal, mais ne casse rien. Frapper ou pincer des muscles tendus, par exemple les quadriceps, est également douloureux. Vous pouvez également écraser le dos du pied de l'agresseur, tordre ou carrément casser de petites articulations comme les doigts, ou encore frapper sur ses côtes flottantes (c'est-à-dire les dernières deux paires de côtes qui ne sont fixées au sternum que par des cartilages). Une autre possibilité est encore d'attraper sa tête par les cheveux et la frapper contre un mur, un meuble, le sol, tout ce que vous pouvez trouver. Autant de manières de sauver votre peau en profitant de la vulnérabilité de l'agresseur.

## NOTRE CORPS EST UNE ARME !

Je vais vous proposer ici toute une série de manières d'utiliser votre corps comme une arme, toute une panoplie d'armes corporelles. Le problème, c'est que plus vous connaîtrez de techniques, plus vous aurez l'embarras du choix. Or, en situation d'agression, si vous avez quatre techniques de défense différentes à votre disposition, le cerveau aura besoin d'une demi-seconde pour choisir. C'est une demi-seconde de trop. Dans ce laps de temps, vous pouvez être morte. C'est pourquoi, parmi toutes les tactiques possibles, je vous conseille de choisir les deux ou trois techniques qui vous conviennent le mieux et de vous concentrer uniquement sur celles-là. Comme toujours, notre but n'est pas de faire souffrir l'agresseur – ça, c'est son problème – mais de le mettre le plus rapidement possible hors d'état de nuire. Choisissez donc plutôt des armes corporelles qui vous semblent efficaces pour toucher avec force les points vulnérables incapacitants d'un agresseur. Voici donc notre arsenal corporel, celui que nous avons toujours sur nous, que nous ne pouvons pas oublier à la maison ou laisser dans l'autre veste.

### Les bras

C'est notre premier réflexe pour nous défendre : utiliser les bras pour nous protéger, pour attraper les mains menaçantes de l'agresseur, pour gifler. Tout cela n'est guère productif, car nous concentrons alors notre force et notre attention là où l'agresseur a déjà mis les siennes. C'est une perte de temps et d'énergie, car ce sont des gestes prévisibles et donc blocables, qui n'empêchent pas l'agresseur de poursuivre son agression. Dans l'optique de l'autodéfense féministe, nous ne nous défendons pas contre des mains, nous nous défendons contre toute une personne, surtout contre sa tête, car c'est de là que les ordres de l'agression viennent aux membres. Une fois que la tête est hors service, l'agresseur ne pourra plus nous agresser.

– **Les mains ouvertes** : je ne suis pas fan de la gifle, pour deux raisons : ça ne casse rien et nous n'avons probablement pas assez de force pour faire vraiment mal à l'agresseur avec une simple baffe. Par ailleurs, une gifle est vécue comme une attaque à l'honneur de l'agresseur et peut le rendre fou de rage. Par contre les mains nous permettent de piquer l'agresseur avec un ou plusieurs doigts à la fois, de le griffer ou pincer, et de lui tirer les cheveux.

– **La paume des mains** : les mains ouvertes ne servent pas seulement à attraper, griffer et pincer, nous pouvons aussi utiliser la paume pour frapper. C'est la partie de la paume la plus proche de l'avant-bras, qui pousse de manière brusque – le poignet restant élastique – contre des points vulnérables comme le nez. Avec les paumes creuses, vous pouvez aussi donner un « coup stéréo » sur les deux oreilles à la fois pour perturber le sens de l'équilibre chez l'agresseur. Pour cela, joignez bien tous les doigts comme si vous vouliez retenir de l'eau dans votre main. Vous attraperez quelque chose de plus fugitif encore – l'air.

– **Les poings** : beaucoup de femmes n'ont jamais appris à bien serrer leur poing. Voici la recette. Vous enroulez bien les quatre doigts de manière que vos ongles ne coupent pas dans la chair de la paume. Vous pliez le pouce et vous le rangez sur le côté des doigts (ni au-dessus ni dedans !). Tous les doigts sont serrés et le poignet est bien droit pour éviter qu'en frappant vous vous fassiez mal.

Le poing peut être utilisé de différentes manières ; ma préférence va au « poing marteau » pour frapper contre tous les points vulnérables accessibles. Comme son nom l'indique, nous utilisons le poing comme un marteau, de haut en bas, et c'est la partie charnue, moins sensible, du côté du petit doigt qui frappe. C'est idéal pour toucher le nez. Le même poing marteau peut aussi être utilisé en horizontal. Pour cela, vous mettez votre poing contre votre épaule opposée, la partie charnue du côté du petit doigt vers l'avant et vous écartez bien les jambes pour un meilleur équilibre. Avec une rotation dans les hanches, vous lancez votre poing dans un arc de cercle droit vers l'avant pour toucher la tempe, la gorge, les côtes flottantes ou tout autre point accessible.

– **Les coudes** : le coude est fragile, comme toute articulation. C'est pourquoi nous l'utilisons pour

frapper uniquement contre des points vulnérables mous, par exemple le plexus solaire quand nous sommes agressées par-derrière. Une des parties les moins vulnérables du coude est le cubitus. C'est l'os qui mène du coude vers le poignet, côté du petit doigt. Près du coude, cet os est très dur et peu sensible à la douleur si nous le dégageons en étendant la main (serrer le poing fait sortir un muscle qui cache alors le cubitus). Avec un bras plié, nous pouvons l'utiliser pour frapper à l'horizontale, avec une rotation de l'épaule et des hanches à la fois.

### **Les jambes**

Les jambes sont plus longues que les bras et quatre fois plus fortes. Par ailleurs les coups bas sont beaucoup plus difficiles à repérer et à bloquer. Ne pas les utiliser serait faire un cadeau à l'agresseur – et ce n'est pas ce que nous voulons, n'est-ce pas ? On va lui donner autre chose ! N'essayez pas de faire des coups de pied spectaculaires à hauteur de tête. Non seulement c'est difficile à apprendre et à réaliser, mais c'est aussi peu efficace, voire dangereux pour vous. Voici quelques armes corporelles que je considère comme beaucoup plus pratiques.

– **Les genoux** : le genou est un point vulnérable, mais en même temps, nous pouvons l'utiliser comme arme pour frapper sur des points vulnérables, par exemple les testicules (s'ils sont accessibles) ou la tête (que nous avons tirée par les cheveux à la bonne hauteur). Même quand nous nous retrouvons par terre, à côté de l'agresseur, les genoux sont utiles pour frapper partout où nous pouvons, les reins, le plexus solaire, les testicules...

– **La plante des pieds** : c'est l'arme idéale pour donner un coup dans la région basse de l'agresseur, par exemple les tibias, ou encore mieux, le genou. Pour agrandir la surface et donc la probabilité de toucher, tournez le pied dans une position horizontale en pointant les orteils vers l'extérieur (à droite pour votre pied droit, à gauche pour votre pied gauche). Levez ensuite votre jambe pliée devant votre corps et poussez votre pied à travers le genou de l'agresseur, frontalement ou de côté. Vous pouvez aussi tourner les orteils vers l'intérieur, ce qui vous permet de donner un coup latéral avec le tranchant de votre plante de pied. Dans les deux cas, je vous conseille de viser le genou de l'agresseur et de le traverser avec toute votre détermination et toute votre force, en criant.

– **Les talons** : nos talons sont des véritables marteaux. Ce sont eux qui atterrissent à chaque pas que nous faisons ; ils ont donc l'habitude de supporter des chocs. Nous pouvons les utiliser pour frapper sans crainte de nous blesser. Avec les talons, il est possible de pousser droit vers le bas, par exemple en donnant un coup sur le dos du pied. En gardant la jambe droite, nous pouvons aussi frapper en levant toute la jambe comme si c'était un marteau, par exemple sur la cheville de l'agresseur.

### **La tête**

N'oubliez surtout pas cette arme-ci ! Non seulement notre cerveau s'y trouve, qui nous donne toutes ces bonnes idées de défense. En plus, la tête est dure et peut servir comme arme corporelle, de diverses manières.

– **La mâchoire et les dents – mordre** : le muscle de la mâchoire est l'un des plus puissants du corps humain. Vous pouvez mordre l'agresseur pour lui faire mal, par exemple dans un muscle tendu ou dans une main. Mais attention, en mordant, vous risquez de vous infecter par le contact entre le sang de l'agresseur et une éventuelle blessure de votre gencive (VIH, hépatite et autres saloperies). Un risque que vous pouvez réduire très simplement en mordant là où il y a des vêtements – ça fait tout aussi mal.

– **Avec la tête. Le coup de boule** : c'est une technique difficile à anticiper et à bloquer car elle est rapide et peu visible. Mais frapper avec notre chère tête, ça risque quand même de nous faire mal aussi. C'est pourquoi il y a quelques règles. Nous frappons avec une partie dure de la tête, par exemple les coins du front ou avec l'arrière de la tête, sur quelque chose de mou, par exemple le nez de l'agresseur. Et nous évitons de frapper sur la bouche et les dents de l'agresseur pour ne pas nous blesser.

– **Cri** : je vous ai déjà parlé des bienfaits du cri, mais ce qui est un avantage supplémentaire, c'est que cela fonctionne à toutes les distances. Et de tout près, si vous criez directement dans l'oreille de l'agresseur, ça lui fera mal aux tympans.

Tous ces coups isolés n'ont probablement pas assez d'effet par eux-mêmes pour mettre fin à une agression. Réfléchissez alors comment vous pourriez les combiner, faire des enchaînements. Essayez d'alterner des coups portés en haut et en bas du corps de l'agresseur pour mieux le déconcerter. Car chaque coup attirera son attention là où ça fait mal.

Dans la séquence agression/autodéfense, il sera sans doute d'abord nécessaire de faire quelque chose pour nous protéger, par exemple en esquivant. Ensuite, nous pouvons commencer par donner un coup pour détourner l'attention de l'agresseur, par exemple sur le nez. Et puis encore un, ailleurs, pour l'incapaciter, pour le mettre hors d'état de nuire. Faites-vous des films dans votre tête avec vous dans le rôle de l'héroïne. Tout se passe au ralenti, ce qui vous permet de, peu à peu, développer votre vitesse de réaction et les bons réflexes (voir visualisation, p. 220).

Voici encore quelques règles générales pour rendre votre défense physique encore plus efficace. Tout d'abord, il faut se défendre immédiatement. Si nous nous voyons dans la nécessité de nous défendre physiquement, c'est que nous avons essayé beaucoup d'autres stratégies auparavant, mais sans succès – ou que nous sommes totalement prises au dépourvu. Il est donc clair que l'heure est grave et qu'il ne faut surtout plus nous retenir. Nous donnons tout et tout de suite, car cela laisse moins de contrôle à l'agresseur. C'est une bonne idée de crier même avant de frapper. Cela donne à l'agresseur l'occasion de se retirer avant qu'il soit punissable pour un crime, et alors qu'il n'a pas beaucoup à perdre en renonçant. Pour notre sécurité, il vaut mieux être la première à frapper – pas de fausse modestie – car si nous avons de l'avance sur l'agresseur, nous aurons probablement moins à encaisser en retour.

Nous nous défendons sans compromis. Nous utilisons toute notre force dans tout ce que nous faisons, que ce soit crier, courir ou frapper, car, ici, notre vie est en danger. Nous devons éviter à tout prix de laisser le contrôle de la situation à l'agresseur, par exemple en nous laissant emmener à un autre endroit, plus confortable pour l'agresseur ou en nous laissant enfermer ou ligoter. Nous ne voulons pas être à sa merci. Le mieux est de le rouer de coups de toutes parts en avançant pour le forcer à la retraite. Nous nous défendons jusqu'à la fin, c'est-à-dire jusqu'à ce que nous soyons en sécurité, quand la situation est terminée. Il ne faut pas se laisser distraire par nos pensées et observations sur l'agresseur et ses réactions, par exemple s'il crie de douleur. Nous nous concentrons sur un seul objectif : nous en sortir vivantes. Ne croyez pas un agresseur qui fait semblant d'être blessé, mais qui reste debout. Ne le croyez pas non plus s'il promet d'arrêter. Tant qu'il parle, tant qu'il est encore debout, tant qu'il est encore capable de nous agresser, nous ne sommes pas encore tirées d'affaire.

## **SE LIBÉRER**

L'agresseur vous a bloquée en vous faisant une prise. Peut-être avez-vous manqué les quelques moments propices où vous auriez pu mettre un terme à l'agression avant qu'elle n'empire ; peut-être l'agresseur vous a-t-il prise au dépourvu ; peut-être encore s'agit-il d'un proche ayant abusé de votre confiance. Peu importe. Il vous faut avant tout vous sortir de là.

## **UTILISEZ VOS ÉMOTIONS !**

Quand il est nécessaire de nous défendre physiquement, notre corps répond à cette situation avec des émotions fortes, la peur ou la colère. Nous n'avons bien sûr pas le choix si c'est de la peur ou de la colère que nous allons ressentir. Mais quand c'est la peur, nous sommes en danger de rester paralysées par la panique. Nous pouvons transformer la peur en colère pour être sûres de rester capables d'agir et pour mobiliser des forces inimaginables. Prenez donc l'habitude de vous parler (intérieurement) pour vous encourager, pour vous féliciter quand vous avez placé un bon coup, pour vous fâcher contre ce

salaud qui vient vous agresser. Mettez-vous en colère parce qu'il est insolent : « Pour qui est-ce qu'il se prend, ce type ? ! Pas avec moi ! ! ! » Si vous n'arrivez pas à vous mettre en colère pour vous-même, pensez alors à vos proches et comment ils souffriront si quelque chose vous arrive. Respirez profondément pour centrer votre force, pour la laisser couler librement dans tout le corps. Et criez un vrai cri de guerre qui va faire trembler votre agresseur !

Pour nous libérer d'une prise, nous devons avant tout sortir de la logique de l'agresseur. Lui se concentre sur son agression, il investit sa force mentale et physique dans sa prise. Nous ne sommes pas obligées d'être d'accord, de suivre sa logique. Nous nous concentrons sur nos propres moyens : **qu'est-ce qu'il nous reste de libre pour nous dégager ?** Je parle bien sûr des armes corporelles. Peu importe comment un agresseur nous attrape, il ne peut pas bloquer au même moment la tête, les deux bras et les jambes. Il y a donc toujours au moins une ou deux armes corporelles libres avec lesquelles nous pouvons atteindre plusieurs points vulnérables. Le but est, comme toujours, de mettre l'agresseur hors d'état de nuire.

– Je reviens ici sur l'**étranglement**, parce que c'est une prise vraiment dangereuse. Vous vous rappelez comment vous protéger d'un étranglement (p. 198) ? Une fois protégées, nous pouvons aussi nous libérer. Pour ce qui est des étranglements avec les mains, il y a un moyen très facile : vous tendez un bras tout droit vers le haut et vous tournez sur place de manière que votre bras levé coince une des mains de l'agresseur contre votre cou. L'agresseur doit vous lâcher, sinon il aura le poignet tordu. Cela marche aussi bien contre les étranglements par-devant que par l'arrière. Bien sûr, quand vous pivotez sur place, il s'agit d'un mouvement brusque, pour ne pas laisser à l'agresseur le temps d'adapter sa prise.

– Pour les **étranglements avec le bras**, nous devons, après nous être protégées, détourner son attention afin de préparer notre libération. Pour cela, un coup de talon sur le pied, un coup de coude vers l'arrière ou encore une bonne pincette dans les testicules feront l'affaire. Une fois que l'agresseur pense « aïe ! », vous pouvez vous dégager en tirant son coude avec les deux mains vers le bas, tout en tournant dans la direction du bras qui vous étrangle. Ainsi, vous enlevez à l'agresseur l'appui de votre épaule, et son bras lâchera plus facilement votre cou.

Ces petites techniques nécessitent un peu de pratique : proposez donc à une amie une petite session de libérations et observez tout ce que vous pouvez encore faire quand vous pensez que vous ne pouvez plus rien faire !

## **SI VOUS ÊTES À TERRE**

Être par terre n'est pas nécessairement un désavantage car nous y sommes relativement loin des mains d'un agresseur qui est debout et nous pouvons le tenir à distance avec nos deux jambes longues et fortes. Les genoux de l'agresseur sont juste à la bonne hauteur pour que nous les cassions, les testicules peut-être aussi, et, s'il se penche vers nous, nous pouvons également lui donner un coup de pied dans la tête. De plus, une fois au sol, nous ne pouvons plus perdre l'équilibre. Il se peut donc que nous ayons choisi de nous mettre par terre par mesure de sécurité. C'est tant mieux ! Mais une autre possibilité est que ce soit l'agresseur qui nous ait mises à terre. Soyons claires ici : dans ce type de situation, il y a un risque de viol, voire pire.

Si nous nous retrouvons dans cette situation, c'est que nous avons été prises totalement par surprise, peut-être parce que l'agresseur est un proche en lequel nous avons trop confiance. Mais ce n'est pas pour autant que nous allons nous mettre à culpabiliser et à ne plus rien faire ! Même quand nous nous retrouvons par terre contre notre gré, la situation n'est pas encore désespérée. Au sol, se mettre sur le côté est préférable à se retrouver sur le dos, parce qu'une position latérale permet une plus grande flexibilité dans les mouvements et offre moins de surface vulnérable à l'agresseur.

Vous êtes au sol et l'agresseur n'est pas encore sur vous. Il faudra attendre qu'il se trouve à la bonne distance pour l'attaquer. Contrairement aux techniques debout, ici, c'est la longueur de vos jambes qui

compte, pas celle de vos bras. Dès qu'il a franchi le cercle de ce diamètre, vous lui donnez des coups de pied dans le genou, les testicules ou la tête, tout en restant en position latérale. Bien sûr, cela implique que seule la jambe du dessus peut frapper, l'autre vous servant d'appui pour votre stabilité. Vous donnez des coups jusqu'à ce que l'agresseur tombe à son tour et vous vous assurez ensuite qu'il ne peut pas se relever. Pour cela, vous le frappez encore avec vos jambes ou, s'il est suffisamment près, avec vos poings, vos coudes, etc. Pour vous relever en évitant que l'agresseur ne vous fasse tomber à nouveau, vous vous mettez à quatre pattes, en vous éloignant en ligne droite de l'agresseur et en ne vous mettant debout qu'à une certaine distance. Ainsi, si jamais il vous attrape une jambe avec la main, il ne pourra pas vous faire tomber et vous pourrez la libérer facilement en la secouant fort.

Si vous vous retrouvez par terre avec l'agresseur déjà sur vous, ça commence à être plus compliqué. Vous pouvez encore toucher certains points vulnérables avec vos armes corporelles, mais le choix est déjà plus réduit. Pour vous dégager, déséquilibrez-le en utilisant la force de votre bassin. Pliez une ou deux jambes que vous utilisez comme appui, puis poussez d'un coup sec avec votre bassin vers le haut. Vous pouvez renforcer cette défense en frappant l'agresseur au même moment ou en lui attrapant la tête, par exemple par les cheveux, pour la faire tourner – le corps devra suivre. J'avoue que ce sont les situations les plus difficiles. Il existe des techniques de libération spéciales « au sol », mais qui sont trop complexes pour que je puisse les expliquer par écrit. Il faut les avoir pratiquées physiquement pour comprendre comment elles fonctionnent. Si vous voulez absolument apprendre à vous dégager de ces situations d'agression au sol, inscrivez-vous vite à un cours d'autodéfense ! Mais je peux aussi vous rassurer : nous avons beaucoup de moyens pour éviter d'en arriver là, moyens que vous allez utiliser avec d'autant plus de détermination qu'ils vont vous permettre de ne pas vous retrouver coincées au sol !

### **UTILISER DES OBJETS COMME ARMES**

Aucune nécessité de vous armer jusqu'aux dents pour vous défendre. Tout d'abord parce que la plupart des armes blanches et à feu ne sont pas des armes de défense, mais d'attaque. Ensuite parce que les quelques armes de défense – dans la plupart des cas spécialement conçues pour les femmes – nuisent à notre créativité et à notre confiance en nos propres moyens. Nous concentrons tous nos efforts sur cette arme et nous ne voyons pas toutes les autres occasions d'incapaciter un agresseur, avec juste un ou deux coups bien placés. Les armes de défense pour femmes sont d'ailleurs interdites dans beaucoup de pays (bombes lacrymogènes, etc.), même si je rencontre régulièrement des agents de police qui conseillent aux femmes d'en porter et de commettre un acte illégal. En même temps, les armes pour femmes sont peu efficaces. Elles ont en commun de vouloir stopper un agresseur sans le blesser à plus long terme. Est-ce un hasard si ce sont là les armes d'une femme prévues par notre société ? Pourquoi ne propose-t-on pas aux banques de protéger leur argent juste avec une petite alarme, du gaz lacrymogène ou en faisant puer leur argent ?

Tant que vous ne savez pas utiliser une arme, je vous conseille de ne même pas essayer : vous risquez de vous faire mal, de perdre l'arme et donc d'en fournir une à votre agresseur, de l'utiliser de manière inefficace au lieu de vous servir de vos armes corporelles beaucoup plus fiables.

Même menacer un agresseur avec une arme me paraît inutile. Pourquoi renoncer à l'avantage de la surprise ? Et soyons honnêtes : combien de films avons-nous vus où une femme menace (en tremblant bien sûr) un homme avec une arme et n'ose pas l'utiliser en fin de compte ? Eh bien, les agresseurs ont vu les mêmes films, et je doute que notre menace soit convaincante. Par ailleurs, au point de vue légal, vous allez compliquer votre cas pour la légitime défense si vous vous défendez avec une arme. En effet, plus votre arme est dangereuse, plus vous êtes responsable de ce qui arrive à l'agresseur.

Puisque tout objet peut être utilisé comme arme, je vous propose plutôt de développer votre créativité pour pouvoir profiter de n'importe quel objet à portée de main. Avec un objet qui se trouvait fort heureusement là au moment de l'agression, vous pouvez évidemment frapper l'agresseur. Si

l'agresseur s'en saisit, continuez à tenir ferme pendant une seconde et puis lâchez-le brusquement, voire poussez soudainement l'objet dans le sens de l'agresseur pour le déséquilibrer. Mais tout dépend aussi du type d'objet que vous avez à disposition. Voilà une petite liste – non exhaustive :

– **Objets lourds** : vous pouvez par exemple pousser une commode devant la porte pour bloquer l'accès à l'agresseur, ou encore faire basculer une étagère, sur l'agresseur lui-même, ou pour lui barrer la route.

– **Objets mi-lourds** : grâce à la force mobilisée par l'adrénaline, vous pourrez soulever de petits meubles et les jeter sur l'agresseur. Ce genre d'objets est aussi utile pour casser une vitre afin d'attirer l'attention et pour qu'on entende vos cris « au feu » dans la rue.

– **Objets légers** : nous avons tous et toutes le réflexe d'attraper les objets qu'on nous lance – si l'agresseur n'est pas blessé par l'objet que vous lui balancez à la figure, au moins il l'attrapera et aura les mains occupées, pendant que vous pouvez tranquillement lui casser le genou. Même des objets inoffensifs comme une écharpe ou un coussin feront l'affaire.

– **Objets grands** : des chaises, de grands cadres et autres vélos peuvent vous servir de bouclier en les tenant entre vous et l'agresseur. Vous pouvez bien sûr aussi les lui jeter sur les pieds et courir vous mettre en sécurité.

– **Objets pointus** : nous avons souvent des stylos-bille, clés, limes à ongles, etc. à portée de main, donc pourquoi ne pas les utiliser pour attaquer l'agresseur aux yeux et à la gorge ? D'autres objets sont moins clairement utilisables comme armes : classeurs, boîtes, livres, pochettes de CD, cadres... Mais avec leurs bords ou leurs coins, vous pouvez presser contre la gorge de l'agresseur.

– **Objets avec poignée** : non seulement le classique rouleau à pâtisserie, mais toute casserole, sac à main, outil de bricolage peut devenir une arme entre nos mains. Donnez des coups directs plutôt que des coups balayants d'un côté à l'autre, et tenez l'objet à deux mains.

– **Objets chauds ou froids** : pourquoi ne pas arroser l'agresseur avec votre café brûlant ou votre limonade avec glaçons ? Ou si vous êtes agressée en faisant la cuisine, n'oubliez pas l'eau ou l'huile bouillantes.

– **Objets agressifs** : surtout, en cas d'agression à la maison, nous avons un choix cornélien entre décape-four, eau de javel, poudre à lessiver, insecticide, extincteur, déodorant ou spray pour les cheveux. Vous pouvez en jeter ou en vaporiser dans les yeux de l'agresseur – cela va l'occuper avec lui-même pendant un bon moment.

– **Objets tout petits** : de la monnaie, de la terre de vos pots de fleurs, du sable à côté d'un chantier, du piment ou d'autres ingrédients de cuisine en forme de poudre, tout cela bloquera également la vue d'un agresseur.

– **Objets en forme de corde** : fouettez l'agresseur comme Zorro, toujours vers son visage. Ou agitez votre objet en lui faisant une sorte de « huit couché » (le symbole de l'infini) devant les yeux pour qu'il ne voie pas venir votre coup de pied. Vous pouvez utiliser des ceintures, des vêtements, des chaînes...

– **Objets en forme de bâton** : un balai, un parapluie, une pompe à vélo sont, la plupart du temps fragiles, et les utiliser pour frapper ou bloquer frontalement aurait pour seul effet de les casser. Il vaut mieux prendre un tel objet à deux mains, une main à chaque bout, de sorte qu'un petit bout dépasse les mains de chaque côté. Vous pouvez utiliser ces objets pour dévier un coup avec un mouvement d'essuie-glace. Vous pouvez aussi piquer tout droit vers l'avant sur des points vulnérables ou encore frapper avec le bout le plus court, qui est plus solide.

Regardez chez vous à la maison, dans vos poches ou dans votre sac tout ce que vous pouvez trouver pour vous défendre. Avec une telle panoplie d'armes potentielles autour de vous, vous n'avez pas besoin de toujours porter sur vous un objet particulier destiné à vous défendre. Il y aura bien quelque chose à portée de main que vous pourrez utiliser à votre avantage. Toutes les idées sont bonnes !

D'autant plus que la défense avec un objet qui est là par hasard cause beaucoup moins de problèmes juridiques pour la légitime défense que si vous portez exprès tel ou tel objet sur vous, même s'il ne s'agit pas d'une arme proprement dite. C'est l'intention qui compte.

### **QUAND VOUS ÊTES AGRESSÉE AVEC UNE ARME**

Malheureusement, il se peut aussi que ce soit l'agresseur qui ait un objet, ou pire, une arme, entre les mains.

Dans ces cas-là, comme toujours, nous respirons d'abord profondément pour nous calmer et nous évaluons le plus lucidement possible quelles sont nos alternatives. C'est une bonne idée de se préparer psychologiquement à voir du sang, soit le sien, soit le nôtre, et à continuer à nous défendre même si nous sommes blessées. Mais ne croyez pas que l'agresseur a une arme avant de l'avoir vue ! Essayez d'abord d'évaluer les intentions de l'agresseur. S'il a une arme et qu'il veut vous dépouiller, donnez-lui ce qu'il veut sans discuter, mais en jetant loin l'argent ou les clés de la voiture pour pouvoir vous enfuir en criant et en courant dans l'autre sens. Quand l'agression a comme seul objectif de vous faire mal d'une manière ou d'une autre, je vous conseille de vous défendre, immédiatement et sans aucun compromis. C'est vous ou lui ! Vous pouvez toujours aussi prendre le parti de céder à l'agresseur, du moins temporairement, pour survivre ; mais attention : attendre un meilleur moment peut être un leurre, car plus la situation dure, plus l'agresseur s'attendra à une riposte. N'oubliez pas que tant que l'agresseur ne fait que vous menacer, il n'a pas encore pris la décision d'utiliser son arme ; peut-être la situation ne le lui permet pas encore. Si vous attendez le « bon moment » pour vous défendre, vous risquez de laisser passer cette première hésitation de sa part, ainsi que l'avantage de la surprise. Et certaines choses sont de toute façon trop dangereuses pour que je puisse vous les conseiller. Même face à une arme, il faut absolument éviter tout ce qui limite vos capacités de défense : vous laisser enfermer, ligoter, emmener ailleurs...

S'il s'agit d'une arme à feu, tout dépend de la distance entre vous et l'agresseur. S'il est trop loin pour que vous puissiez l'atteindre avec vos bras ou jambes, vous n'avez plus qu'un seul choix : courir en zigzag, chercher à vous mettre à l'abri et espérer qu'il vise mal. À plus courte distance, tentez de vous placer hors de sa ligne de mire, par exemple en faisant un pas sur le côté ou en tombant à terre. Vous pouvez frapper sur la main qui tient l'arme pour la faire tomber ou vous pouvez attraper cette même main pour contrôler ce que l'agresseur fait, tout en le rouant de coups par ailleurs, toujours avec les armes corporelles qu'il vous reste. Désolée, mais il n'y a pas de recettes miracles. Quoi que nous fassions, il y aura toujours de grands risques d'être blessées. Heureusement, ce genre d'agression est assez rare.

Les armes blanches sont déjà un peu plus faciles à stopper, tout simplement parce que l'agresseur doit s'approcher de nous pour pouvoir nous blesser. Et s'il est assez proche pour nous poignarder, cela veut aussi dire que nous sommes assez proches pour l'incapaciter... Le tout est d'agir avant lui. Tout d'abord, tentez de garder la distance en utilisant bien l'espace autour de vous, par exemple en mettant une table ou une voiture entre lui et vous. Il ne pourra pas vous attaquer directement et devra faire le tour. Chaque seconde qu'il devra attendre pour attaquer peut le décourager, car il risque d'être vu, interrompu. Tentez de prendre n'importe quel objet en main pour le tenir entre vous et l'agresseur, un sac, un coussin ; poussez une chaise dans ses jambes pour qu'il trébuche. Dans la mesure du possible, frappez-le avec un objet à distance, avec votre ceinture, foulard, votre sac... Essayez de le toucher au visage ou, si vous avez un objet plus lourd et plus dur à votre disposition, de frapper la main qui tient le couteau pour le désarmer. Utilisez des objets comme bouclier pour dévier les coups de couteau. Et si tout cela n'est pas possible ou ne porte pas de fruits, attrapez la main qui tient l'arme par le côté, c'est-à-dire en mettant votre torse hors de la ligne d'attaque de l'agresseur. Ainsi, si vous recevez un coup de lame, au moins ce ne sera-t-il pas mortel. Le but n'est pas de désarmer l'agresseur avec une clé comme dans les films – ça ne marche qu'après des années d'entraînement ! Le tout est de garder le

contact avec la main armée pour contrôler ce qu'elle fait, pendant que vous tentez de mettre l'agresseur hors d'état de nuire avec les armes corporelles qui restent libres, la tête et les jambes.

Si vous parvenez à le désarmer et que vous vous retrouvez avec son arme dans les mains, je vous conseille de ne pas l'utiliser, mais de la jeter le plus loin possible. Pas du tout parce que je pense que les armes, ce n'est pas pour les femmes, mais parce que je crois que peu nombreuses sont les lectrices qui ont appris à manier une arme à feu ou une arme blanche. Or une arme reste peu efficace tant que l'on ne maîtrise pas la technique de son maniement. Dès lors, qu'allez-vous faire avec l'arme en question ? Le menacer ? J'ai déjà expliqué que je trouve cela peu crédible. Il vous faudra sans doute utiliser cette arme, et le blesser un petit peu ne suffira pas. Tout simplement parce que, dans le feu de l'action, l'agresseur est saturé d'adrénaline, comme vous aussi d'ailleurs. Si vous lui tirez dans la jambe ou si vous lui plantez un couteau dans le bras ou dans le ventre, il ne le sentira peut-être même pas et aura tout le temps pour vous trucider. Il faut savoir très, très bien viser pour mettre quelqu'un hors d'état de nuire avec une arme à feu sans le tuer tout de suite. Si vous n'avez pas envie de le tuer, je vous conseille donc chaudement de jeter l'arme le plus loin possible. Au moins, de cette manière, vous n'avez pas à vous soucier de ce que l'agresseur fera s'il vous désarme. Et, s'il va chercher l'arme, ça vous donnera le temps de vous enfuir ou de faire autre chose.

En moyenne, l'agression sexiste est non armée. Je suppose que la raison tient, comme souvent, aux stéréotypes. Un homme se sent d'emblée plus fort qu'une femme. S'il agresse une femme pour lui montrer qui est le maître, ce serait une honte pour lui d'avoir besoin d'une arme pour prendre le pouvoir sur elle. Par contre, les femmes lesbiennes, noires, handicapées ou autrement différentes sont non seulement agressées plus fréquemment que les autres, mais aussi plus brutalement et plus souvent avec une arme. Peut-être parce que les agresseurs croient que toutes les femmes qui sortent de l'image ordinaire de la fille sage, docile, blanche, disponible pour M<sup>o</sup>ssieur, seraient moins féminines, donc plus masculines, donc plus dangereuses. C'est aussi pourquoi ce chapitre-ci et les paragraphes suivants concernent peut-être davantage les lesbiennes, blacks, etc. que madame Toutlemonde.

### **QUAND IL Y A PLUSIEURS AGRESSEURS**

Je suis d'accord : ça devient de moins en moins joyeux ici, dans ce livre. Tout ce qu'on doit s'imaginer faire à quelqu'un, toute cette brutalité, les armes, et maintenant encore ça en plus ! Malheureusement, il est nécessaire d'envisager cette possibilité de plus près, parce que cela arrive, même si c'est beaucoup moins fréquent que les agressions par une seule personne. Tout d'abord, quand je parle d'une agression par plusieurs agresseurs, je ne tiens pas compte d'un contexte bien précis qui est celui de la criminalité organisée. Tout simplement parce qu'il n'y a pas grand-chose à faire face à un groupe de tueurs professionnels. Et aussi parce que c'est quand même très rare et qu'en général ce n'est pas en agressant des inconnues dans la rue que ces gens gagnent leur vie.

La plupart des agressions par un groupe sont liées au marquage du territoire par des jeunes hommes, souvent en situation d'exclusion sociale et économique. C'est peut-être leur seule façon de se sentir être quelqu'un, que d'agresser d'autres gens. Mais ce n'est pas pour autant que nous nous laisserons faire ! Ces groupes de jeunes sont très homogènes, les normes du groupe sont fortes et ont l'objectif de défier les normes d'une société dans laquelle ils ne voient pas de place pour eux. Si nous entrons dans leur territoire et ne correspondons pas à leurs valeurs – en étant femmes, lesbiennes, noires, différentes d'une manière ou d'une autre –, cela peut déclencher de la violence. Heureusement pour nous, il s'agit souvent d'agressions spontanées – il y a une occasion et ils sautent dessus sans trop réfléchir. C'est-à-dire qu'ils n'ont pas préparé leur coup, qu'ils n'ont pas réparti les tâches ni distribué les rôles. Et c'est quelque chose qui nous sera utile.

Tout d'abord, évitez toute confrontation directe. Évitez aussi de vous retrouver au milieu du groupe ; si vous parlez avec quelqu'un dans le groupe, gardez les autres à l'œil pour ne pas être entourée à l'improviste. Même un mur peut vous permettre de vous protéger, du moins d'un côté, en plus de vous

donner un peu de stabilité. Montrez que vous les acceptez et que vous les respectez en tant que personnes (ne les tutoyez pas, même s'ils sont mineurs). Surtout quand vous êtes obligées de passer régulièrement à cet endroit, parlez à des membres du groupe quand ils sont seuls ou moins nombreux – cela crée déjà un lien, vous ferez un peu plus partie du décor et donc un peu moins « tache » dans leur territoire. Si vous connaissez leurs noms, vous pouvez les interpeller, et les rendre ainsi personnellement responsables du groupe. Montrez votre respect au groupe entier en le saluant avec sérieux, sans sourire et sans montrer votre peur. En les saluant la première vous prenez l'initiative et vous les surprenez déjà. Le temps qu'ils réfléchissent à leur réponse, vous êtes déjà passée.

Si vous avez peur de provoquer un groupe par un regard direct et sans peur, sachez que ce n'est pas le fait que nous nous montrons fortes et visibles, mais que nous sommes femmes, blanches, noires, lesbiennes, handicapées, jeunes, vieilles, etc. qui provoque les agresseurs. Toutes les recherches démontrent qu'un comportement sûr de soi et assertif est la meilleure stratégie pour se sortir d'agressions commises en groupe. Ne vous arrêtez pas, sauf pour parler à des connaissances ou pour désamorcer la situation. Ne vous laissez pas provoquer par les insultes ou autres manques de respect, car ils cherchent probablement une excuse pour vous agresser physiquement. Quand il s'agit d'un groupe que vous ne connaissez pas, cherchez le membre qui semble le moins d'accord avec l'agression et parlez-lui calmement : qu'est-ce que ça leur apporte d'agresser une fille qui est toute seule ? Est-ce qu'il voudrait qu'un groupe traite comme ça sa copine ? Ainsi vous vous humanisez dans son regard, vous semez le doute et la dissension dans le groupe. À part parler, vous pouvez également chercher de l'aide, vous rapprocher d'autres personnes à proximité, vous mettre en sécurité, chercher un objet pouvant servir d'arme et, si la défense physique devient inévitable, attaquer la première. Ce n'est guère encourageant pour des membres d'un groupe de voir que l'un d'entre eux a déjà été blessé, et que vous attaquez à un prix. Plus un groupe est grand, plus ses membres sont lâches.

### **QUAND VOUS ÊTES PLUSIEURS AGRESSÉ/E/S**

Au moment même d'une agression, il est trop tard pour se mettre d'accord sur qui fait quoi. Je vous conseille d'évoquer la question avec vos proches en amont : comment réagir si l'on vous agresse ensemble, à la maison ou dans la rue ? Décideriez-vous de fuir ensemble ? Si c'est le cas, il faudra vous donner la main et ne pas vous séparer pour éviter que le ou la plus lent/e ne se retrouve seul/e face à l'agresseur. Vous partageriez-vous plutôt les tâches ? Qui se sent alors la plus apte à chercher de l'aide ? Qui peut plus facilement garder son calme pour parler à l'agresseur ? Qui sait le mieux frapper ? Si vous décidez de vous défendre toutes et tous ensemble, comment vous positionnez-vous pour ne pas vous gêner les un/e/s les autres ?

Une petite remarque encore à propos de l'alcool et des autres drogues. Ces substances sont un facteur de risque non négligeable dans certains types d'agressions, par exemple la violence sexuelle collective. Ceci parce que ces produits abaissent notre capacité à évaluer correctement un danger, réduisent notre rapidité de réaction, et amoindrissent notre capacité de défense. De plus, certains hommes peuvent prendre excuse de votre état second pour vous agresser. Quatre jeunes hommes sur dix pensent qu'il est acceptable de violer une fille qui est saoule. Donc : si vous voulez consommer des drogues, choisissez bien où, quand et en présence de qui vous le faites. Lors d'une fête, organisez-vous avec des copin/e/s. Si vous pouvez désigner un Sam (« celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas »), un Bob<sup>note</sup> ou une Bobette pour vous reconduire à la maison en sécurité, pourquoi pas aussi désigner une personne dans votre groupe qui reste à jeun et veille à ce qu'il n'arrive pas de mésaventures à ses ami/e/s pendant la soirée ? Car si tout le monde est dans la lune, qui vous entendra crier, qui viendra à votre aide si vous vous défendez contre une agression sexuelle ou autre ?

Voilà, nous sommes à la fin de ce que je considère essentiel pour l'autodéfense. Comme je vous l'ai déjà dit au début de ce chapitre, pour apprendre à utiliser tous ces trucs et astuces, il ne suffit pas de lire ce livre. Entraînez-vous mentalement pour acquérir des réflexes plus rapides. Participez à un

cours d'autodéfense pour pratiquer avec d'autres femmes et apprendre ensemble à sauver votre peau. C'est joyeux et ça donne de la confiance en soi !

## **VISUALISATION POUR LA DÉFENSE PHYSIQUE**

Je respire calmement, en écoutant mon propre rythme intérieur. Je prends conscience de tout mon corps, en commençant par les pieds, puis les jambes, le bassin, le torse, les bras et la tête. Aux endroits où je sens de la tension, je peux envoyer un nuage coloré avec ma respiration pour dissoudre ce désagrément. Puis, je regarde autour de moi et je vois que je me trouve à un endroit où je me sens complètement en sécurité. Cela peut être un endroit que je connais en réalité ou un endroit que j'invente de toutes pièces. En regardant devant moi, sur les côtés, derrière moi et même au-dessus et en dessous de moi, j'adapte cet endroit à mes envies et désirs. Quand je sais où je suis, ce qu'il y a à cet endroit, quand j'ai perçu la distance entre les objets, la lumière et l'ombre, la température, les bruits et odeurs de cet endroit, je m'apprête à m'entraîner à la défense physique.

Je me mets en position d'équilibre. Je sens le sol sous mes pieds et je m'ancre dans le sol. Tout mon corps est prêt à l'action. Parce que je le décide ainsi, je laisse apparaître un personnage qui me servira comme agresseur dans cet entraînement. Peu importe qui c'est. Je laisse cette personne s'approcher de moi, très lentement, avec un air menaçant. Je respire profondément, calmement et je puise en moi courage et colère pour ce qui va suivre. Comme les images défilent totalement au ralenti, j'ai tout le temps nécessaire pour observer mon agresseur, sa taille, sa direction, sa vitesse. Je choisis déjà un point vulnérable sur sa tête, et je prépare les armes corporelles dont j'ai besoin pour l'atteindre. Quand l'agresseur arrive à portée de main, j'utilise mon arme corporelle de toutes mes forces, en criant, en expirant. Je donne tout dans ce coup. Je sens comme mon corps touche celui de l'agresseur, avec quel impact, comment ce premier coup l'arrête et le déstabilise. Je suis fière de ma capacité de me défendre. Mais, si je ne le mets pas hors d'état de nuire, il est encore en état de continuer son attaque. Je choisis alors un autre point vulnérable, plus bas, je prépare une autre arme corporelle pour y arriver, et, de nouveau, avec toute ma force et ma voix, je tape sur ce point vulnérable. Je sens la résistance du corps de l'agresseur et je sens ma force qui la surmonte sans problème. L'agresseur trébuche déjà un peu, mais il est encore debout. Je choisis alors un troisième point vulnérable, de nouveau en haut du corps de l'agresseur, et, avec l'arme corporelle appropriée, je l'attaque sans aucun compromis. De nouveau, je sens ce que cela lui fait, je sens ma propre force et je sais que j'ai réussi. Quand l'agresseur tombe par terre, je le laisse disparaître. Je calme ma respiration, je regarde une dernière fois autour de moi, et, quand je suis prête, je reviens doucement dans l'ici et maintenant. Je bâille, je m'étire et je reprends possession de mon corps.

Cet exercice mental a plusieurs objectifs : tout d'abord, il s'agit de développer notre confiance en nos propres capacités, de nous habituer à l'idée que nous pouvons nous défendre physiquement, et de surcroît avec succès ! Il s'agit aussi de surmonter nos réticences à blesser quelqu'un pour sauver notre peau. À force de voir et de revoir une agression et notre défense efficace, nous nous endurcissons psychologiquement, nous apprenons à mieux maîtriser nos émotions en cas de grande urgence et à agir avec toute la détermination que nous possédons. Bien évidemment, nous commençons petit : avec un agresseur maigrichon, qui n'est guère dangereux. Une fois, que nous sommes sûres de pouvoir nous défendre contre un agresseur pareil, nous pouvons le laisser un peu grandir, devenir plus musclé, plus agressif. Ainsi, nous nous habituons peu à peu à nous défendre même contre de grands malabars. Pour être prêtes en toutes circonstances, nous pouvons changer l'identité de l'agresseur. Peut-être qu'il est plus facile au début de vous entraîner avec quelqu'un que vous ne risquez pas de croiser en réalité. Pourquoi ne pas lui donner la tête de Napoléon, de George Bush ou du Père Noël ? Par la suite, des têtes plus réalistes, mais toujours pas bien connues, font l'affaire : l'homme en face de vous dans le métro, après vous dans la queue devant la caisse du supermarché... mais aussi vos collègues, des amis, des membres de votre famille. Tout simplement parce que ce ne sont pas toujours des inconnus

qui nous agressent, mais parfois aussi ceux qui ont notre confiance, voire notre amour. Si vous voulez être prête à vous défendre, quelle que soit la personne qui vous agresse, il est indispensable de passer vos proches en revue. L'idée sous-jacente n'est pas de devenir parano et de s'attendre à une attaque de tous les côtés. Il s'agit plutôt de ne plus rester bouche bée quand il se trouve qu'un beau matin ce sont ceux que nous aimons qui nous veulent du mal.

## **7. APRÈS UNE AGRESSION**

Félicitations, vous avez survécu ! Je ne me moque pas de vous. Quoi qu'il se soit passé, le plus important était de survivre. Peu importe si vous avez réussi ou non à vous défendre, il s'agit à présent de tout faire pour diminuer l'impact négatif de l'agression. Et je suis sûre que vous, comme nous toutes, faites au mieux, que vous pouvez face à une agression.

Rappelez-vous que ce n'est pas de notre faute si nous sommes agressées : nous n'avons ni cherché, ni provoqué, ni mérité cette violence. C'est bien l'agresseur qui a décidé de nous faire du mal, et la responsabilité – ainsi que la culpabilité – lui appartient à lui tout seul.

### **VOUS METTRE EN SÉCURITÉ**

La première chose à faire après une agression, c'est de vous mettre en sécurité. Attention, après une agression, tout votre système d'alarme interne est perturbé, et vous n'êtes peut-être plus capable d'évaluer correctement d'éventuels dangers. Regardez donc bien autour de vous pour vérifier s'il y a encore d'autres agresseurs ou dangers. Si des gens s'approchent, demandez-leur de garder leurs distances et d'appeler les secours.

Le corps a surtout besoin de récupérer après cet effort émotionnel, voire physique. Dès qu'il est possible de vous mettre en sécurité, faites-le tout de suite, surtout après une agression physique, sans encore prendre vos affaires, mettre tous vos vêtements ou autre chose. La situation pourrait changer à votre désavantage à chaque moment : l'agresseur pourrait changer d'avis ou se relever, d'autres gens pourraient lui prêter main-forte, l'effet bénéfique de l'adrénaline sur votre corps pourrait cesser. Ce qui compte, c'est de vous échapper. Courrez à toute vitesse là où il y a du monde et demandez de l'aide (voir p. 35). S'il faut laisser quelqu'un ou quelque chose derrière vous, vous pouvez toujours appeler la police une fois que vous êtes en sécurité et laisser intervenir les spécialistes.

Quand il s'agit de violences au sein de la famille ou du couple, ce sont très souvent des agressions qui se répètent et qui s'aggravent avec le temps. Vous pouvez donc reconnaître et anticiper les structures de la violence. Cela vous rend capable d'éviter l'agresseur aux moments clés, ou au moins de faire disparaître toute arme potentielle et éviter les lieux les plus dangereux, par exemple la cuisine ou le balcon. Vous pouvez apprendre à votre ou vos enfants comment appeler la police et donner l'adresse du domicile en cas d'agression – à condition que l'enfant puisse le faire sans danger pour lui-même. Vous pouvez aussi prévenir vos voisins et leur demander d'appeler la police s'ils entendent des bruits de bagarre chez vous. Ainsi, ils hésiteront moins de se mêler d'une affaire « privée » car vous leur aurez donné la permission.

Parfois, une femme n'a pas envie ou n'a pas la possibilité de s'enfuir tout de suite loin de l'agresseur, parce qu'elle n'a nulle part où aller, parce qu'elle espère qu'il changera, parce qu'elle a peur qu'il la retrouve et qu'il se venge... Une fuite se prépare. Vous pouvez concevoir un plan pour vous mettre en sécurité dans les meilleures conditions possibles, quand vous l'aurez décidé ou quand cela s'avérera nécessaire.

Les associations de lutte contre les violences conjugales conseillent de préparer un paquet d'urgence contenant une série de documents (copies ou originaux des papiers d'identité, banque, assurance, numéros de téléphone importants...) et d'objets vitaux permettant de survivre pendant quelques jours sans retourner à la maison : de l'argent bien sûr, mais aussi, des objets absolument nécessaires pour votre bien-être ou celui de vos enfants... Laissez ce paquet quelque part ou avec quelqu'un où il est en sécurité et où vous pouvez le récupérer jour et nuit. Vous pouvez aussi préparer un endroit où vous enfuir, par exemple en contactant un refuge avec adresse secrète où l'agresseur ne pourra pas vous retrouver facilement. Demandez bien sûr à toute personne qui sera en contact avec vous après une fuite de ne dire à personne, mais vraiment personne du tout, où vous vous trouvez ou comment vous joindre. C'est très important d'être claire avec votre employeur, l'école de vos enfants, etc. sur votre situation familiale et de leur expliquer ce que vous attendez d'eux pour vous soutenir.

Malheureusement, nous ne sommes pas encore à la case « prendre soin de nous-mêmes ». Pour vous soutenir dans ce qui va suivre, c'est une bonne idée de faire venir une personne qui a votre confiance, une amie, votre mère, peu importe. Pas quelqu'un que vous devrez encourager ou soutenir ! Quelqu'un qui est assez pragmatique et fort/e pour ne pas avoir besoin d'être rassuré/e par vous. Pour l'heure, c'est vous qui avez besoin d'elle. Si l'agression a été physique, examinez tout votre corps, dès que possible, pour voir si vous êtes blessée. Dans le feu de l'action, vous ne vous êtes peut-être tout simplement même pas rendu compte que vous aviez la cheville tordue, des égratignures, un œil au beurre noir... Il vous faut obtenir les soins nécessaires et, éventuellement, documenter vos blessures par photo. Votre personne de confiance pourra aussi témoigner qu'elle a vu vos blessures, et un médecin peut faire de même avec une attestation. Attention quand même si vous n'êtes pas sûre de vouloir porter plainte car, pour certaines blessures, les médecins sont obligés de communiquer les faits à la police et vous n'avez plus le choix. Ne lavez pas les vêtements et mettez-les dans un sac, de préférence en papier, pour les remettre comme preuves à la police. Un examen médical, par un médecin légiste, peut aussi servir à collecter des preuves sur vos vêtements et votre corps, des cheveux, morceaux de peau, du sperme de l'agresseur...

Pour vous occuper l'esprit dans ces premiers moments chaotiques de choc, vous pouvez aussi écrire un compte rendu des faits. Car en quelques heures seulement, notre cerveau oublie ou mélange des détails et ce sera difficile de reconstruire ce qui s'est passé exactement. Mentionnez tout ce dont vous vous rappelez. Où est-ce que l'agression a eu lieu, qui était l'agresseur, qu'est-ce qu'il a fait, comment vous avez réagi, etc. Si vous ne connaissez pas l'agresseur, notez tout de suite sa taille, sa corpulence, la couleur de ses cheveux et de ses yeux, sa coiffure, des signes caractéristiques, son accent, ses vêtements, bijoux, etc. Si on vous a agressée dans un bâtiment inconnu, rappelez-vous l'intérieur de ce bâtiment, le nombre des pièces, les portes, le genre de serrures, le revêtement du sol, des objets qui y traînaient. Peut-être avez-vous laissé un objet personnel sur le lieu de l'agression qui pourra prouver votre présence. La même chose est vraie pour des agressions dans des voitures inconnues.

Tout cela sera très utile si vous décidez de porter plainte. Je n'ai pas d'avis tout fait sur le sujet. Il y a de bonnes raisons pour porter plainte et d'autres, tout aussi bonnes, pour ne pas le faire. Chacune doit décider pour elle-même ce qui est le plus important pour elle. Parmi les avantages : la plus grande probabilité que l'agresseur sera puni et ne pourra plus vous agresser ni agresser d'autres femmes. Peut-être vous sentirez-vous mieux de ne pas vous laisser faire. Cela permet aussi de garder une trace de ce qui est arrivé si jamais cela se répète. Plus les femmes porteront plainte, plus il y aura de chances pour que certains hommes soient écartés de la société, au moins pour un temps, mais aussi et surtout pour que l'on prenne au sérieux le problème des violences faites aux femmes et que l'on prenne des mesures de prévention. Porter plainte est également important pour des raisons d'assurance ou si nous voulons demander un dédommagement. Pour une éventuelle procédure judiciaire concernant nos actes de légitime défense, il vaut mieux aussi que nous soyons allées porter plainte à la police les premières.

Mais tout n'est pas rose dans ce monde, et même s'il y a des lois et des institutions qui devraient nous protéger, cela reste bien souvent de la pure théorie. Beaucoup de femmes ont peur d'aller à la police, peur d'être mal reçues, peur de la honte d'être victime, peur d'éventuelles représailles de la part de l'agresseur ou peur d'être expulsées si elles sont sans papiers. L'accueil des victimes de violence à la police s'est amélioré ces quinze dernières années. Les agent/e/s sont actuellement beaucoup mieux formé/e/s et préparé/e/s à rendre les choses faciles pour les victimes de violence que lorsque j'ai commencé mes cours d'autodéfense, même s'il reste quelques brebis galeuses. Une plainte est confidentielle, mais il y a quand même un risque que cela se sache, surtout dans des petites communautés. Et, bien sûr, un agresseur mis en accusation a le droit de savoir qui a porté plainte, et vos nom et adresse apparaîtront. Et puis, ce n'est pas seulement le fait de porter plainte. L'agresseur

n'est pas forcément placé en détention avant le jugement (ou après) et vous pouvez risquer de le croiser à nouveau. Quand il s'agit de violences faites aux femmes, on peut encore constater une impunité inquiétante, des peines très faibles. Que se passe-t-il quand l'agresseur sort de prison ?

Tout cela mérite d'être considéré et pesé avant de prendre la décision de oui ou non porter plainte. Mieux vaut décider au cas par cas. Tant que vous n'avez pas besoin d'une protection immédiate, ne téléphonez pas tout de suite à la police. Discutez avec vos personnes de confiance et, si nécessaire, avec un/e spécialiste (voir adresses à la fin de ce chapitre).

Si vous décidez de porter plainte, il est important de savoir ce qui vous attend et comment améliorer votre position pour ne pas être broyée par les rouages de la justice. Comme les procédures sont différentes selon les pays, il vaut mieux se renseigner auprès d'une organisation spécialisée pour savoir quels sont vos droits et comment une plainte, une instruction, un procès vont se passer.

Si la décision est de porter plainte, allez au commissariat accompagnée d'une personne de confiance. Préparez ce que vous voulez dire, ainsi que les éventuelles preuves à transmettre. Face à l'agent/e qui reçoit votre déposition, ne parlez pas de vos états d'âme ! Par exemple, ce n'est pas le bon moment pour évoquer votre sentiment de culpabilité. Non seulement cela n'intéresse pas la police, mais cela pourrait vous impliquer d'une manière ou d'une autre (la police pourrait penser que c'est vous qui avez provoqué l'agression). S'il est plus facile pour vous de parler à une femme, vous pouvez demander de parler à une agente de police ou à un/e agent/e formé/e spécialement sur le type de violence que vous avez vécue. Ne signez le procès-verbal que lorsque vous êtes d'accord avec son contenu. Si vous voulez ajouter des rectifications à la main, faites-le juste à la fin du texte imprimé, signez et barrez le reste de la page. Demandez une copie de votre procès-verbal et/ou le numéro de votre dossier pour pouvoir suivre l'évolution des choses.

Chaque agression est une attaque plus ou moins traumatisante contre notre intégrité, notre intimité et notre personnalité. Même un simple vol à la tire où nous n'étions à aucun moment en danger peut bouleverser notre sentiment de sécurité, notre confiance en nous et notre capacité d'agir. Des agressions plus directes, plus dangereuses, peut-être répétitives, laisseront probablement des traces plus profondes encore. Cela peut bouleverser notre vie quotidienne, notre manière de voir le monde. Peut-être commencerons-nous à diviser notre vie en deux parties : avant et après l'agression. Peut-être changerons-nous nos habitudes, peut-être regarderons-nous toujours au-dessus de notre épaule avec la peur constante d'être de nouveau agressées. Peut-être n'aurons-nous plus envie de parler à personne ou penserons-nous que plus personne n'aura envie de nous parler. Peut-être encore serons-nous tellement en colère que nous deviendrons désagréables même avec des gens qui veulent nous soutenir.

Chaque personne réagit différemment à une agression. Parce que les agressions sont différentes, et nous aussi. En général, après une agression, nous sentons des émotions contradictoires et souvent très fortes : colère, honte, dégoût, peur, culpabilité, doute, tristesse... Parfois ces réactions nous semblent démesurées, déplacées ; nous voudrions pouvoir continuer tranquillement notre petit bonhomme de chemin, mais notre intérieur ne veut pas nous laisser tranquille. C'est très irritant, et cela peut nous rendre impatientes, nous mettre en colère contre nous-mêmes ou nous faire croire que nous devenons folles. Et notre entourage ne nous facilite pas toujours la tâche. Certains reviennent incessamment sur les faits et ignorent si et quand nous avons ou non envie d'en parler. D'autres ne comprennent pas que nous avons besoin d'en parler, pas une fois, mais cent fois, pour nous sentir mieux. D'autres encore décident pour nous qu'il faudrait tourner la page, oublier tout cela, en ressortir plus fortes (comme si nous souffrions exprès pour les embêter). Quelques-un/e/s sont tellement touché/e/s par ce qui nous est arrivé qu'ils ont besoin de notre consolation. Et finalement ceux qui savent mieux que nous ce qu'il nous faut, ce que nous devons faire... Personne ne peut savoir comment nous nous sentons, et personne ne peut nous dire comment nous devrions nous sentir ! C'est notre affaire. Personne ne peut nous dire ce dont nous avons besoin, personne ne peut décider quand nous devrions « redevenir

normales ».

Franchement, je trouve qu’être touchée par une agression est une réaction assez normale. Pour des agressions qui nous touchent au plus profond de nous-mêmes, les conséquences psychologiques peuvent durer des années. C’est ce que l’on appelle le syndrome du stress post-traumatique. Nous pouvons par exemple avoir des flash-back – des souvenirs qui s’imposent à nous de façon imprévisible et qui nous forcent contre notre gré à revivre la situation d’agression. Une chose est sûre : plus nous essayons de faire comme si rien ne s’était passé, plus l’agression va nous perturber. La première chose est d’abord de se donner du temps pour récupérer. Ça ne marchera peut-être pas aussi vite ou aussi bien que vous ne l’aviez espéré. Alors prenez encore plus de temps, essayez de trouver votre rythme. Parfois on ne sent pas le besoin de récupération tout de suite, mais seulement des jours, des semaines ou même des années après.

Il est important en tout cas de ne pas rester seules avec votre souffrance. Cherchez alors le soutien des gens en qui vous pouvez avoir confiance, qui vous écoutent sans vous juger, sans vous donner tout de suite de bons conseils. Parler, c’est donner un sens à ce qui est arrivé, et ça soulage. Peut-être vos besoins d’écoute sont-ils trop importants pour une seule personne de confiance ; cherchez-en alors plusieurs et distribuez le poids sur plusieurs épaules. Et n’oubliez pas qu’il y a des gens formés pour aider des victimes de violence : vous pouvez aussi chercher un soutien professionnel. Mais le plus important, c’est d’être patientes avec vous-mêmes, solidaires et empathiques. Nous devons être nos meilleures amies car nous en avons fichtrement besoin !

### **DES SERVICES QUI PEUVENT VOUS AIDER**

Il est impossible d’énumérer ici tous les services d’aide pour des femmes victimes de violence dans les différents pays francophones. Voici donc les services les plus importants. Même si cela ne correspond pas exactement à votre problématique ou à votre région, n’hésitez pas à les appeler pour obtenir des renseignements sur des services proches de chez vous.

#### **FRANCE**

##### **Aide aux victimes de violence**

– Institut national d’aide aux victimes et de médiation (INAVEM)

[www.inavem.org](http://www.inavem.org) (liste des services par département),

Tél. 08 842 846 37

Fax 01 41 83 42 24

– Centre national d’information sur les droits des femmes

[www.infofemmes.com](http://www.infofemmes.com) (liste des centres par département)

Tél. 01 47 17 12 00

##### **Violence conjugale**

– Fédération nationale solidarité femmes – Violence conjugale info

Tél. 39 19

##### **Violence sexuelle**

– Viol Femmes Info

Tél. 0 800 05 95 95

– Confédération du Mouvement français pour le planning familial

[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)

[mfpf@planning-familial.org](mailto:mfpf@planning-familial.org)

Tél. 01 48 07 29 10

#### **BELGIQUE**

##### **Aide aux victimes de violence**

– [www.serviceaideauxvictimes.be](http://www.serviceaideauxvictimes.be) (liste des services par arrondissement judiciaire)

##### **Violences conjugales**

– Centre de prévention des violences conjugales et familiales, Bruxelles

[www.cpvcf.org](http://www.cpvcf.org),

[info@cpvcf.org](mailto:info@cpvcf.org)

Tél. 02 539 27 44

Fax 02 534 49 46

– Collectif contre les violences familiales et l'exclusion, Liège

[www.cvfe.be](http://www.cvfe.be),

[info@cvfe.be](mailto:info@cvfe.be)

Tél. 04 223 45 67

Fax 04 221 04 62

– Solidarité femmes et refuge pour femmes battues, La Louvière

Tél. 064 21 33 03

Fax 064 28 02 41

### **Violences sexuelles**

– SOS Viol, Bruxelles

[www.guidesocial.be/sosviol/](http://www.guidesocial.be/sosviol/)

[sosviol@brutele.be](mailto:sosviol@brutele.be)

Tél. 02 534 36 36

Fax 02 534 86 67

## **SUISSE**

### **Aide aux victimes de violence**

– Centres de consultations LAVI (loi sur l'aide aux victimes d'infraction)

[www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (site aussi en français, liste des centres par canton)

Tél. 031 371 04 29

Fax 031 371 17 41

### **Violence conjugale**

– Solidarité Femmes

– Organisation faîtière suisse des maisons d'accueil pour femmes

[www.solidarite-femmes.ch](http://www.solidarite-femmes.ch),

[dao@solidarite-femmes.ch](mailto:dao@solidarite-femmes.ch),

Tél. (079) 435 16 08

– voir aussi [www.vivresansviolence.ch](http://www.vivresansviolence.ch)

### **Violence sexuelle**

– Viol Secours

[www.viol-secours.ch](http://www.viol-secours.ch)

[info@viol-secours.ch](mailto:info@viol-secours.ch)

Tél. 022 345 20 20

## **CANADA**

### **Aide aux victimes de violence**

– Centres d'aide aux victimes d'actes criminels

[www.cavac.qc.ca](http://www.cavac.qc.ca) (liste des centres par région)

[info.cavac@justice.gouv.qc.ca](mailto:info.cavac@justice.gouv.qc.ca)

### **Violence conjugale**

– Fédération de ressources d'hébergement pour femmes violentées et en difficulté du Québec

[www.fede.qc.ca](http://www.fede.qc.ca) (liste des maisons d'hébergement par région),

[info@fede.qc.ca](mailto:info@fede.qc.ca)

Tél. (514) 878 97 57

Fax (514) 878 97 55

**Violence sexuelle**

– Regroupement québécois des CALACS (Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel)

[www.rqcalacs.qc.ca](http://www.rqcalacs.qc.ca) (liste des centres par région)

[rqcalacs@rqcalacs.qc.ca](mailto:rqcalacs@rqcalacs.qc.ca)

Tél. (514) 529 52 52

Fax (514) 529 52 55

## **8. COMMENT CHOISIR UN COURS D'AUTODÉFENSE ?**

Est-ce que je vous ai donné l'envie d'apprendre encore mieux à vous défendre ? Tant mieux ! Si vous avez de la chance, il y a peut-être un cours d'autodéfense féministe près de chez vous (voir la liste ci-dessous). Sinon, il existe sans doute des cours d'autodéfense « standard ». La difficulté est que, sous le terme de « cours d'autodéfense », vous trouverez des formules, des styles et des contenus très hétérogènes : le meilleur comme le pire. Pour éviter les mauvaises surprises, j'ai élaboré une petite check-list vous permettant de décider si un cours dit d'autodéfense peut vous convenir.

### **QUELQUES CRITÈRES**

J'examinerais tout d'abord très attentivement la présentation du programme proposé. Est-ce que l'on y utilise des images ou des textes qui font peur ? Par exemple la photo d'une femme dans une rue obscure, toute seule, voire une image d'agression ? Ce type de présentation anxiogène me semble en général suspect : ça me donne l'impression qu'il y a juste quelqu'un qui a envie de se faire du pognon sur la peur des femmes. Non seulement cela nous envoie le message que c'est vraiment dangereux, « là dehors », mais je soupçonne aussi que, dans ce cours, vous n'entendrez rien sur les violences au sein de la famille, les agressions verbales ou le harcèlement. Il va probablement s'agir d'un cours focalisé sur la défense physique contre des personnes inconnues. Préférez des cours qui mettent en avant des images plus positives.

Ensuite, que vous promet-on dans la petite brochure de présentation ? Vous assure-t-on que vous n'allez plus avoir peur, être en totale sécurité et harmonie avec vous-même ou encore devenir une machine de combat ? Cela me semble peu probable, et puis ai-je vraiment envie de ne plus jamais avoir peur (et donc de perdre ce signal d'alarme important) ou de devenir une Lara Croft ? Il vaut mieux se concentrer sur la façon de poser ses limites, de prévenir des agressions et, si cela n'est plus possible, de savoir sauver sa peau avec des gestes simples et efficaces.

Demandez aussi quels types de violences seront abordés dans le cours. Si on vous dit que l'on traitera des agressions les plus fréquentes faites aux femmes, demandez ce qu'on entend par là. Si l'on vous cite l'arrachage de sac le soir dans des impasses désertes, vous pouvez être sûres que votre interlocuteur n'a aucune compétence pour assurer une formation à l'autodéfense pour femmes (voir plus haut, p. 47). Par contre, un programme qui énonce ouvertement des agressions par des proches, qui traite aussi du harcèlement et des violences verbales et psychologiques, cela me semble complet.

Si, pour un cours de débutantes, on prévoit de vous apprendre des chutes, des coups de pied hauts, des défenses contre des agressions avec armes ou des techniques au sol, pour moi, c'est viser un peu trop haut pour une première fois. Mieux vaut bien intégrer des gestes de base et, si j'ai envie d'en savoir plus, quitte à prendre des cours plus avancés par la suite. Un bon cours d'autodéfense dure entre 12 et 20 heures. Plus court, on n'apprend pas assez, plus long, ça risque de devenir un cours d'arts martiaux.

Qui donne ce cours ? En tant que féministe, je suis convaincue que cela fait une sacrée différence si cette personne est un homme ou une femme. Je préfère que ce soit une femme qui forme des femmes, tout simplement parce que c'est plus facile pour les participantes de s'identifier à une formatrice. Et je préfère que ce soit un groupe constitué uniquement de femmes. Selon mon expérience, la dynamique est très différente avec des groupes mixtes et non mixtes. Sans vouloir dire qu'avec des femmes, c'est automatiquement la vie en rose, j'ai quand même pu constater que le groupe discute plus facilement de questions personnelles et que se développent une solidarité et une complicité qui facilitent l'apprentissage. Même des participantes qui n'étaient pas très emballées au départ de se retrouver entre nanas étaient positivement surprises de leur expérience : apprendre en s'amusant entre filles, ça peut être un changement agréable par rapport à notre quotidien. Mais être une femme n'est pas une qualification en soi. Je regarderais donc aussi comment la formatrice se présente. Est-ce qu'elle met en avant des années d'expérience en arts martiaux ? C'est très bien pour des cours en arts

martiaux, mais un cours d'autodéfense, c'est autre chose. Idéalement, il faudrait qu'elle ait une formation dans l'un des trois styles féministes présents dans les pays francophones : le Seito Boei, le Wendo ou le Fem Do Chi. Il se peut aussi, qu'une formatrice ait développé sa propre technique, mais alors elle sera capable d'expliquer en détail les comment et les pourquoi de son travail.

Dernier indice : des vêtements spéciaux comme les costumes des arts martiaux ne sont pas nécessaires pour apprendre à se défendre. Un agresseur n'attendra pas que nous nous changions pour mettre une tenue de karaté... De même, un équipement de protection n'est pas nécessaire. Des vêtements confortables devraient suffire. Et, dans les cours que je donne, à l'association Garance, vous aurez aussi besoin d'un annuaire téléphonique. Pourquoi ? Ah, je dois quand même vous laisser quelques mystères à découvrir... Amusez-vous bien !!!

## **OU TROUVER DES COURS D'AUTODÉFENSE FÉMINISTE ?**

### **BELGIQUE**

Garance ASBL (c'est mon organisation et nous faisons du Seito Boei !)

[www.garance.be](http://www.garance.be)

[info@garance.be](mailto:info@garance.be)

Tél./fax 02 216 61 16

D-clic ASBL (Wendo)

[www.wendo.be](http://www.wendo.be)

[wendo@skynet.be](mailto:wendo@skynet.be)

Tél. 04 224 04 95

Marie Dewez (Wendo)

[www.marieetmarie.be](http://www.marieetmarie.be)

[mariedewez@marieetmarie.be](mailto:mariedewez@marieetmarie.be)

Tél. 0495 15 23 05

### **CANADA**

Cran des femmes

[www.cpvc-cran.net](http://www.cpvc-cran.net)

[info@cpvc-cran.net](mailto:info@cpvc-cran.net)

Tél. 514 850 0786

Fax 514 850 0642

Centre de prévention des agressions

ACTION – autodéfense pour femmes et adolescentes

[www.cpamapc.org](http://www.cpamapc.org)

[centre@cpamapc.org](mailto:centre@cpamapc.org)

Tél. 514 284 1212

Fax 514 284 1017

### **FRANCE**

Diana Prince – (essentiellement région de Paris, mais tourne en France ; Seito Boei)

[dianaprince888@gmail.com](mailto:dianaprince888@gmail.com)

<http://myspace.com/feministselfdefense>

Association Défense légitime (région de Marseille, Seito Boei)

06 50 47 61 77

Max (essentiellement région de Lyon, mais tourne en France ; Fem Do Chi)

[contact\\_femdochi@yahoo.fr](mailto:contact_femdochi@yahoo.fr)

Faire face (région de Toulouse ; Fem Do Chi)

Tél. 05 6248 5666

Fax 05 62 21 28 38

**SUISSE**

FEM DO CHI – Association d'autodéfense pour femmes et adolescentes

[info@viol-secours.ch](mailto:info@viol-secours.ch)

Tél. 022 344 42 42

## REMERCIEMENTS

Ce n'est pas moi qui ai inventé l'autodéfense féministe, même si je lui ai donné ma petite touche personnelle. Ce travail de prévention a seulement été possible grâce à d'autres femmes, qui ont ouvert le chemin. Je voudrais remercier ici pour leur courage, leur prévoyance et leur confiance en la capacité des femmes de prendre soin de leur sécurité :

– Les fondatrices de la première heure de techniques d'autodéfense féministe un peu partout dans le monde. La plupart sont restées anonymes, mais je voudrais citer ici celles dont je connais le nom : Suzanne Cautaert, Hannah Dirnbacher, Sunny Graff, Lydia La Rivière-Zijdel, Khaleghi Quinn.

– Les deux personnes qui ont créé le Seito Boei, la technique d'autodéfense féministe que je pratique, que j'adore et qui a changé ma vie : Margit Kafka et Ihor Atamaniuk. Je fais de mon mieux pour honorer cet héritage.

– Les formatrices qui m'ont donné les graines dont j'ai fait mon propre jardin : Theri et Maria en Autriche, et Lydia aux Pays-Bas.

– Toutes les collègues formatrices de divers courants de l'autodéfense féministe que j'ai eu le plaisir de rencontrer, pour ces échanges enrichissants, avec la compréhension que, dans le fond, nous faisons toutes la même chose et qu'il n'est pas nécessaire d'établir une concurrence entre nous.

Je voudrais également remercier les plus de trois mille femmes et filles que j'ai pu croiser ces quinze dernières années dans mes stages un peu partout dans le monde, qui ont partagé avec moi leurs histoires et qui m'ont réappris chaque fois que l'autodéfense est tout, vraiment tout ce qui rend notre vie plus sûre et que je ne pourrai jamais tout savoir sur ce sujet fascinant. Merci aussi aux formatrices que j'ai pu former au cours des années pour le miroir qu'elles me montrent, pour les libertés qu'elles prennent avec « mon » autodéfense, pour cette volonté de perpétuer et diffuser la résistance des femmes à la violence qui leur est faite.

Plus spécifiquement pour la naissance de ce livre, je voudrais mentionner Elsa qui a fait le lien pour le rendre possible ; Grégoire que je n'ai pas dû convaincre que l'autodéfense féministe vaut tout ce papier et qui a fait de mon texte un vrai livre ; et mon comité de relecture qui m'a aidée à écrire de manière intelligible pour des francophones sans me perdre dans la jungle du savoir, Anne, Katinka, Pascale et Pauline.

Et, *last but not least*, un grand merci à mes chats Calypso et Diwi-diwi, car elles m'ont supportée et soutenue pendant des mois en acceptant que je n'aie pas les mains libres pour les caresser pendant que j'écrivais et en me montrant chaque jour ce qu'est la joie de vivre.

## BONUS

« *Têtue* » Une interview d'Irene Zeilinger à propos de son livre "Non c'est non" est parue dans le magazine *Têtu* ce mois-ci. Vous pouvez la lire en ligne ici : ["Premier livre sur l'autodéfense pour les femmes paru en Français", par Charlotte Bourgeois](#). Vous pouvez aussi écouter [l'émission de Gina Over Over "Maman a tort" consacrée au livre](#) sur le site de radio campus.

« *Prenez des cours d'autodéfense* » Vous pouvez contacter Irene Zeilinger sur le site de son association "Garance", qui propose des cours d'autodéfense pour femmes en Belgique, en France et ailleurs : <http://www.garance.be/>

# Chapitres

Table des matières

Couverture

NON C'EST NON

AVANT-PROPOS

1. SE DÉFENDRE, C'EST SE PROTÉGER (ET VICE VERSA)

2. CONNAÎTRE L'ENNEMI

3. L'AUTODÉFENSE MENTALE

4. L'AUTODÉFENSE ÉMOTIONNELLE

5. L'AUTODÉFENSE VERBALE

6. L'AUTODÉFENSE PHYSIQUE

7. APRÈS UNE AGRESSION

8. COMMENT CHOISIR UN COURS D'AUTODÉFENSE ?

REMERCIEMENTS