

## L'autodéfense féministe, un outil d'émancipation et de libération

À quoi ressemblerait notre vie si aucune violence n'était possible ? Comment notre éducation et socialisation changeraient ? Quels choix, petit-es et grand-es, pourrions-nous faire différemment ? En quoi notre vie quotidienne différerait de celle que nous connaissons ? À quoi ressembleraient nos relations affectives ?

Ces questions - qui restent hypothétiques dans un monde où la violence existe et s'exerce - me servent comme point de départ quand je forme et sensibilise à la prévention primaire<sup>2</sup> des violences basées sur le genre. Elles mettent en exergue à quel point nous avons intégré - et accepté - l'existence des violences comme une constante de notre société et de nos vies. Même (ou surtout?) des professionnel·les du secteur de lutte contre les violences basées sur le genre ont du mal à trouver des réponses. Non seulement parce que nous n'avons pas de certitude sur les changements produits par l'absence de violence, mais aussi parce que nous manquons tout simplement d'imagination. En effet, nombre de personnes à qui j'ai posé cette question lors d'animations, de conférences et d'autres discussions, tant dans le contexte professionnel que privé, me répondent : « je n'y ai jamais réfléchi. ». Et c'est là que le bât blesse : si nous ne pensons pas, ou ne pouvons pas penser, à un monde sans violence, comment pouvons-nous crédiblement lutter pour le faire advenir ?

Cette analyse cherche à explorer la contribution de l'autodéfense féministe à un processus d'émancipation et de libération qui mène, individuellement et collectivement, à ce changement profond de nos réalités de vie qu'amènerait un monde sans violence. Associée à Garance, Corps écrits a accompagné la décentralisation des ateliers d'auto-défense pour femmes et filles à Louvain-la-Neuve, et a participé à leur mise en place depuis 2015 en partenariat avec la Maison des Jeunes Chez Zelle.

### Quelques définitions

Les termes d'« émancipation » et de « libération » étaient centraux à la pensée et à l'action féministes des années 1970 et 1980. Ils ont d'ailleurs été exemplifiés par l'intitulé « Mouvement de libération des femmes », collectif fondateur de la deuxième vague féministe francophone européenne. Ces termes sont utilisés moins fréquemment aujourd'hui. Le *Dictionnaire des féministes*<sup>3</sup> n'inclut pas d'entrée pour « émancipation », et il existe une entrée pour « la libération sexuelle », mais pas pour la libération en soi.

---

<sup>1</sup> Irene Zeilinger est sociologue, formatrice d'autodéfense féministe depuis 30 ans et auteure de « Non c'est non, petit manuel d'autodéfense à l'attention de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire » (2008, La Découverte)

<sup>2</sup> La prévention primaire intervient en amont d'un problème afin d'éviter qu'il se produise. Elle diffère de la prévention secondaire qui vise à dépister un problème le plus tôt possible et d'y apporter une réponse immédiate, ainsi que de la prévention tertiaire qui, elle, cherche à défaire autant que possible les dégâts causés par le problème, souvent sur le long terme.

<sup>3</sup> BARD & CHAPERON, 2017

Or, ces termes ne sont pas moins pertinents qu'il y a 50 ans. Le *Robert* donne comme définition de l'émancipation l'« action de s'affranchir d'une autorité, de servitudes ou de préjugés »<sup>4</sup>, le *Wiktionnaire* parle de l'« action de se libérer de ses contraintes »<sup>5</sup>. Pour le *Robert*, la libération signifie la « délivrance d'une sujétion »<sup>6</sup> et pour le *Wiktionnaire* l'action de « se rendre libre de l'emprise d'autrui »<sup>7</sup>. Nous sommes donc dans le registre d'une subordination sociale par contrainte, emprise et préjugé que ces deux processus, émancipation et libération, parfois utilisés comme synonymes, nous permettraient de surmonter et dépasser pour arriver à un état non seulement d'égalité, mais de liberté.

Que sont donc ces contraintes, emprises et préjugés quand il s'agit des violences basées sur le genre ? Une lecture féministe de cette problématique inscrit ces violences dans un système d'inégalité structurelle dont elles sont à la fois le résultat et la source. Nous sommes face à un cercle vicieux : les inégalités de genre rendent les femmes plus vulnérables aux violences masculines et les hommes plus aptes à utiliser la violence ; au même moment, ces violences servent à maintenir les inégalités qui les ont causées. Cette lecture a été adoptée par la communauté internationale dans des documents aussi fondateurs que la *Déclaration ONU pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes* (ONU, 1993) et la *Convention d'Istanbul sur la prévention et la lutte contre la violence à l'égard des femmes et la violence domestique* (Conseil de l'Europe, 2011). Plus concrètement, il s'agit, par exemple, de contraintes comme l'inégalité économique qui vulnérabilise les femmes aux violences dans le contexte du travail et, par la dépendance financière d'un partenaire, dans la sphère privée. D'emprises, comme les lois de migration qui exposent les femmes arrivées en Belgique par regroupement familial aux violences d'un partenaire dont elles dépendent pour leur droit de séjour. De préjugés, comme la culture du viol<sup>8</sup> qui attribue, d'un côté, des pulsions sexuelles et une sexualité dominante et conquérante aux hommes, et de l'autre côté, la responsabilité aux femmes de gérer la sexualité des hommes, les exposant à une suspicion fondamentale de mensonge quand elles dévoilent une violence sexuelle.

L'autodéfense féministe est une approche globale de la prévention primaire des violences basées sur le genre<sup>9</sup>. Elle cherche à développer et transmettre aux groupes opprimés des ressources pour résister individuellement et collectivement aux violences inscrites dans des rapports de pouvoir. C'est une stratégie qui ne suffit certes pas à transformer la société entière et les hiérarchies qui la traversent, mais elle permet aux opprimé·es de se réapproprier au moins une partie de leur liberté, ainsi de subvertir les rapports de pouvoir. L'autodéfense féministe a démontré son impact bénéfique sur les participantes<sup>10</sup> :

- renforcement de la confiance en soi et d'une image de soi positive, y compris corporelle ;
- réduction de la victimisation ;

---

<sup>4</sup> <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/emancipation> - Consulté le 28/08/23

<sup>5</sup> <https://fr.wiktionary.org/wiki/émancipation> - Consulté le 28/08/23

<sup>6</sup> <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/liberation> - Consulté le 28/08/23

<sup>7</sup> <https://fr.wiktionary.org/wiki/libérer> - Consulté le 28/08/23

<sup>8</sup> LALMAN, 2015

<sup>9</sup> ZEILINGER, 2008 ; 2018

<sup>10</sup> ZEILINGER, 2018

- des meilleurs résultats mentaux et physiques, à court et long terme, en cas d'agression.

Il s'agit donc d'un outil prometteur pour l'émancipation et la libération. Voyons cela de plus près.

### **En quoi l'autodéfense féministe est-elle émancipatrice/libératrice ?**

Contrairement aux apparences, ce ne sont pas que les femmes et les filles<sup>11</sup> ayant directement vécu de la violence qui sont concernées par ce problème social. Les violences les touchent toutes, indépendamment de leurs expériences et ressentis personnels. Dès la plus jeune enfance, les filles sont éduquées et socialisées à se sentir vulnérables et incapables d'autonomie à cause de la possible omniprésence de la violence<sup>12</sup>. Cela impacte directement leur choix concernant leur éducation et leur carrière, la façon de se présenter face à autrui, leurs relations sexuelles et affectives, ainsi que la manière dont elles acceptent et participent au travail reproductif non-rémunéré (travail domestique, charge émotionnelle, soin des enfants, soin et prise en charge des personnes dépendant-es, etc.). Certaines penseuses féministes des années 1970 mettaient bien le doigt dessus : pourquoi les femmes en tant que majorité de la population accepteraient-elles d'être payées moins pour un travail de valeur égale, de se retrouver chargées d'une part disproportionnée du travail reproductif non-rémunéré, ou encore de se voir entourées de productions culturelles qui les humilient, infantilisent, objectivent et démontrent, si ce n'était pour la grande probabilité d'être agressées si elles se révoltent<sup>13</sup> ? Est-ce que la monogamie hétérosexuelle et son institutionnalisation par le mariage aurait toujours un rôle si dominant dans nos sociétés occidentales si les femmes ne se sentaient plus obligées de se mettre sous la protection d'un seul homme contre tous les autres<sup>14</sup> ?

Nous ne pouvons évidemment pas répondre avec certitude à ces questions. Par contre, ce que nous pouvons montrer, c'est un lien fort entre ce potentiel de victimisation et un sentiment subjectif d'insécurité accru des femmes dans l'espace public, comparé à celui des hommes, et des stratégies d'évitement<sup>15</sup>: les femmes se sentent deux fois plus en insécurité dans l'espace public que les hommes et, par conséquent, « choisissent » de ne pas sortir de chez elles, de ne pas sortir quand il fait noir, d'éviter certains endroits... Le potentiel de violence motive donc les femmes à restreindre leur liberté de mouvement et leur participation à la cité. Ce sentiment d'insécurité, qui vise surtout l'espace public, limite ainsi les possibilités d'émancipation des femmes par l'éducation, le travail rémunéré, ou encore la participation politique, qui s'opèrent dans l'espace public ou nécessitent une mobilité dans celui-ci.

Aux limitations par les stratégies d'évitement se rajoute une forme d'auto-censure de ce que la philosophe Elsa Dorlin appelle le *dirty care*<sup>16</sup>: les femmes anticipent la violence non seulement dans l'organisation de leurs déplacements, mais aussi dans la manière d'interagir avec les hommes. Elles

---

<sup>11</sup> Nous parlerons ici de femmes et filles, en sous-entendant toutes les personnes qui ont été assignées femmes ou filles à la naissance et/ou socialisées comme telles.

<sup>12</sup> COUTRAS, 2003 ; STANKO, 1990

<sup>13</sup> HANMER, 1978

<sup>14</sup> BROWNMILLER, 1975

<sup>15</sup> POLICE FÉDÉRALE, 2021

<sup>16</sup> DORLIN, 2017

s'occupent des besoins supposés de ces derniers pour diminuer leur violence : trouver des excuses à des comportements irrespectueux, continuer à sourire en grinçant des dents pour ne surtout pas faire des vagues, se montrer sages et gentilles dans l'espoir que cela apaise l'agressivité masculine,... Tout cela aboutit à une certaine manière de se présenter face à autrui, dont leurs propres émotions et besoins sont exclus.

Sara Crann et collègues appellent ces instances d'évitement et de *dirty care*, des stratégies de précaution, contrairement aux catégories de stratégies de résistance et d'autodéfense<sup>17</sup>. Elles critiquent les stratégies de précaution comme ancrées dans des mythes sur les violences faites aux femmes. Aussi, elles s'opposent surtout à l'idée que les agressions n'arriveraient que dans certaines situations qu'il suffirait donc d'éviter pour prévenir la violence. Ces situations perçues comme à haut risque concernent de manière prédominante l'espace public et les agresseurs inconnus, ce qui efface le risque réel plus important de se voir confrontées à une agression par un proche dans l'espace privé. De surcroît, ces précautions acceptent et renforcent l'idée que, *in fine*, ce serait de la responsabilité des femmes de limiter leurs comportements pour prévenir la violence. Finalement, l'efficacité de ces stratégies est faible, et les femmes et filles sacrifient leur liberté, autonomie et qualité de vie sans gain significatif en termes de sécurité.

La recherche sur l'autodéfense féministe a pu démontrer que la participation à un stage diminue le sentiment d'insécurité et les stratégies d'évitement<sup>18</sup>. Le concept clé est l'auto-efficacité défensive, c'est-à-dire la conviction d'être capable de se défendre avec succès contre une agression. L'autodéfense féministe accroît cette auto-efficacité chez les participantes. De plus, l'auto-efficacité défensive se généralise<sup>19</sup>: une femme ayant confiance en sa capacité de prendre en charge sa propre sécurité se sentira aussi plus capable dans d'autres domaines qui n'y sont pas directement liés. Les participantes rapportent non seulement une réduction des stratégies d'évitement, mais aussi de *dirty care*.

Crann et ses collègues décrivent les stratégies de résistance des femmes en cas d'agression sexuelle comme, certes, moins limitantes que les précautions, et aussi utilisées à l'encontre d'agresseurs connus, voire proches. Cependant, elles remarquent que nombre de femmes adaptent leur résistance graduellement à la transgression perçue, maintenant en quelque sorte l'idée que l'agression ferait partie d'un scénario type d'une sexualité hétérosexuelle. Cela mène à la fois à une sous-estimation du danger et également à une orientation de leur résistance vers le maintien de la relation et l'apaisement d'un conflit présumé plutôt que vers leur propre sécurité. Ainsi, des messages indirects, l'utilisation de l'humour ou encore des stratégies parallèles aux tactiques de l'agresseur (comme par exemple résister verbalement à de la pression verbale) sont des outils favorisés. A contrario, crier, être directe et directive, ou même frapper restent des stratégies peu fréquemment utilisées. Or, ce sont justement ces dernières qui ont le plus de chance de mettre un terme au danger.

---

<sup>17</sup> CRANN ET AL 2022

<sup>18</sup> Pour une revue de la littérature, voir ZEILINGER, 2018

<sup>19</sup> HOLLANDER, 2014 ; OZER & BANDURA, 1990 ; WEITLAUF ET AL., 2000 ; WEITLAUF ET AL., 2001

C'est là aussi que l'autodéfense féministe apporte des solutions. Une analyse critique de l'inégalité de genre permet aux participantes de comprendre les sources de la violence et de situer la responsabilité fermement avec l'auteur et les structures d'inégalité<sup>20</sup>. L'autodéfense féministe redéfinit les situations d'agression en mettant le ressenti de la femme ou fille au centre de l'évaluation : si elle se sent mal à l'aise ou ne veut pas quelque chose, c'est une raison suffisante pour résister avec verve, indépendamment des intentions de l'agresseur ou de qui il est. Ce focus sur les limites personnelles des femmes et des filles questionne le message transmis dans l'éducation et la socialisation de genre qu'elles seraient responsables du bien-être d'autrui et devraient donc faire passer les besoins d'autrui avant leurs propres besoins. L'autodéfense féministe leur permet de faire confiance à leurs ressentis et leur intuition tout en identifiant rapidement les situations à risque permettant dès lors de plus facilement désamorcer le danger. Ce centrage sur leurs propres besoins aide aussi à surmonter les obstacles émotionnels à la résistance comme la gêne, la culpabilité ou la peur de faire mal<sup>21</sup>.

Une fois le danger identifié, l'autodéfense féministe propose des stratégies et outils qui, selon les enquêtes, sont les plus efficaces pour le stopper : poser des limites claires, crier, s'enfuir, se défendre physiquement. La pratique de ces stratégies et outils dans le contexte d'un stage permet d'explorer dans un espace sûr des comportements qui ne font pas partie des normes de la féminité. Elle est aussi l'occasion d'incorporer ces nouveaux comportements et le pouvoir situationnel qui y est lié<sup>22</sup>. Cela permet de se découvrir capable physiquement et mentalement tout en déconstruisant les stéréotypes de genre. La capacité à se défendre, y compris physiquement, encourage l'idée que la violence n'est pas normale et qu'on peut la stopper, prévenir et construire un monde sans violence.

### **Un monde sans violences ?**

La prévention secondaire (dépister les violences et intervenir le plus tôt possible) et tertiaire (défaire autant que possible les dommages encourus et prévenir la récurrence) ne touchent qu'indirectement les fondations de la violence basée sur le genre. Leur potentiel pour un changement social profond menant vers un monde sans violence, et *in fine* vers la libération de toutes et tous, est donc limité. La prévention primaire, au contraire, s'attaque aux sources mêmes de la violence basée sur le genre. D'un côté, elle se centre sur les facteurs de vulnérabilité des groupes opprimés, comme le fait l'autodéfense féministe, et de l'autre côté sur les facteurs légitimant et protégeant les privilèges du groupe dominant, y compris sa capacité d'exercer des violences. Cela rend la prévention primaire particulièrement pertinente pour les réponses féministes aux violences basées sur le genre. Comme elle intervient avant que la violence n'ait lieu, il n'est pas nécessaire que la domination se manifeste concrètement pour déclencher une lutte féministe. Dans la prévention primaire, la lutte féministe n'a pas seulement lieu où et quand il y a de la violence, mais partout et tout le temps. Cela permet d'élargir la lutte à des personnes qui ne se sentent pas directement concernées par la violence, ou

---

<sup>20</sup> CAHILL, 2009 ; MARCUS, 1992 ; MCCAUGHEY, 1998

<sup>21</sup> NORRIS, NURIUS, 1996

<sup>22</sup> ZEILINGER, 2005

celles qui sont témoins de violence sur autrui.

La prévention primaire en général, et l'autodéfense féministe en particulier, pour pouvoir opérer, doit envisager un monde sans violence. Elle imagine ce qui est nécessaire pour y arriver et à quoi ressemblerait une vie sans violence. Cela donne une perspective unique sur les violences basées sur le genre, non comme une fatalité, mais comme une possibilité qui peut être prévenue et éradiquée. Cette éradication n'est pas uniquement un tour de main rhétorique, une chimère pour assurer la fidélité des militantes. Elle devient tangible dans la vie quotidienne et peut alimenter la lutte féministe sur le long terme avec sens, motivation et orientation. L'expérience immédiate d'émancipation et de libération au quotidien que propose l'autodéfense féministe permet aussi de transformer cet objectif inatteignable de changement social en pratiques quotidiennes qui graduellement rendent le monde plus sûr pour les femmes et les filles.

### Références bibliographiques

- BARD, CHRISTINE & CHAPERON, SYLVIE (2017). *Dictionnaire des féministes. France – XVIIIe-XXIe siècle*. PARIS, PUF
- BROWNMILLER, SUSAN (1975). *Against Our Will : Men, Women and Rape*. New York, Simon & Schuster
- CAHILL, A. (2009). In Defense of Self-Defense. *Philosophical Papers* 38(3), 363-380.
- CONSEIL DE L'EUROPE (2011). *Convention du Conseil de l'Europe sur la prévention et la lutte contre la violence à l'égard des femmes et la violence domestique*. Disponible en ligne sur <https://rm.coe.int/1680084840> [consulté le 22/05/23]
- COUTRAS, JACQUELINE (2003). *Les peurs urbains et l'autre sexe*. Paris, L'Harmattan
- CRANN, SARA E. ; SENN, CHARLENE Y ; RADTKE, H. LORRAINE & HOB DEN, KAREN L. (2022). « I Felt Powerful and Confident » : Women's Use of What They Learned in Feminist Sexual Assault Resistance Education. *Psychology of Women Quarterly* 46(2), 147-61
- DORLIN, ELSA (2017). *Se défendre. Une philosophie de la violence*. Paris, La Découverte.
- HANMER, JALNA (1978). Violence and the social control of women. *Power and the State*, 11, 217
- HOLLANDER, JOCELYN (2014). Does Self-Defense Training Prevent Sexual Violence Against Women? *Violence Against Women* 20(3), 252-269
- LALMAN, LARA (2015). *Le viol, ça se cultive ?* Disponible en ligne sur <https://www.corps-ecrits.be/le-viol-ca-se-cultive> [consulté le 28/08/23]
- MARCUS, S. (1992). Fighting Bodies, Fighting Words: A Theory and Politics of Rape Prevention. In Butler, J. & Scott, J. (eds.). *Feminists Theorize the Political*. New York: Routledge. 385-403.
- MCCAUGHEY, M. (1998). The Fighting Spirit: Women's Self-Defense Training and the Discourse of

Sexed Embodiment. *Gender & Society* 12(3), 277-300

NORRIS, J. ; NURIUS, PS & DILMEFF, LA (1996). Through Her Eyes : Factors Affecting Women's Perception of and Resistance to Acquaintance Sexual Aggression Threat. *Psychology of Women Quarterly* 20(1), 123-145

ORGANISATION DES NATIONS UNIES (1993). *Déclaration sur l'élimination de la violence à l'égard des femmes*. Disponible en ligne sur <https://www.ohchr.org/fr/instruments-mechanisms/instruments/declaration-elimination-violence-against-women> [consulté le 28/08/23]

OZER, ELIZABETH M. & BANDURA, ALBERT (1990). Mechanisms Governing Empowerment Effects: A Self-Efficacy Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology* 58 (3), 472-486

POLICE FÉDÉRALE (2021). Analyse fédérale du Moniteur de sécurité 2021. Disponible en ligne sur [https://www.politie.be/statistieken/sites/statspol/files/statistics\\_files\\_upload/Veiligheids\\_monitor%20-%20Moniteur%20de%20Sécurité%202021/VMS%202021/VMS\\_2021\\_fr/01\\_Fédéral/02\\_Tendances/Analyse\\_Moniteur\\_de\\_sécurité\\_2021.pdf](https://www.politie.be/statistieken/sites/statspol/files/statistics_files_upload/Veiligheids_monitor%20-%20Moniteur%20de%20Sécurité%202021/VMS%202021/VMS_2021_fr/01_Fédéral/02_Tendances/Analyse_Moniteur_de_sécurité_2021.pdf) [consulté le 28/08/23]

STANKO, ELIZABETH (1990). *Everyday Violence : How Women and Men Experience Sexual and Physical Danger*. Londres, Pandora

WEITLAUF, JULIE C; SMITH, RONALD E. & CERVONE, DAVID (2000): Generalization Effects of Coping-Skills Training: Influence of Self-Defense Training on Women's Efficacy Beliefs, Assertiveness, and Aggression. *Journal of Applied Psychology* 85(4), 625-633

WEITLAUF, JULIE C; CERVONE, DAVID; SMITH, RONALD E. & WRIGHT, PAUL M. (2001): Assessing Generalization in Perceived Self-Efficacy: Multidomain and Global Assessments of the Effects of Self-Defence Training for Women. *Personality and Social Psychology Bulletin* 27(12), 1683-91

ZEILINGER, IRENE (2018). *Etats des savoirs sur l'autodéfense pour femmes*. Bruxelles, Garance

ZEILINGER, IRENE (2008). *Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'attention de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire*. Paris, Zones/La Découverte

ZEILINGER, IRENE (2005). Le corps à corps en tout genre. In : *Savoir de genre – quel genre de savoir ? Actes du colloque*. Sophia, Bruxelles