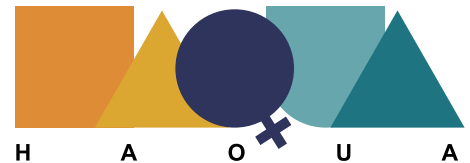


**GUIDE
PRATIQUE
D'AUTODÉFENSE
FÉMINISTE
DZ**



GUIDE
PRATIQUE
D'AUTODÉFENSE
FÉMINISTE
DZ

SOMMAIRE

- 07 ▶ AVANT-PROPOS
LE DROIT DE SE DÉFENDRE ! ◀ 08
- 09 ▶ SENTIR SES LIMITES
QUELQUES MYTHES SUR LA VIOLENCE ◀ 10
- 12 ▶ LES TROIS OUTILS DE BASE
AUTODÉFENSE VERBALE ◀ 15
- 23 ▶ AUTODÉFENSE PHYSIQUE
LÉGITIME DÉFENSE EN ALGÉRIE ◀ 28
- 30 ▶ CONTACTS UTILES

ELABORÉ PAR

Le collectif d'autodéfense féministe
" El Fahlate "
Contact : elfahlate@protonmail.com

ILLUSTRATIONS

Myriam art work
Contact: myriamoscope@gmail.com

CONCEPTION

Yansel studio
Contact : yansel.studio@gmail.com

AVANT-PROPOS

Ce guide d'autodéfense féministe est le fruit d'une part, d'une réflexion collective d'un groupe de femmes algériennes ayant suivi une formation de formatrices en autodéfense dans le cadre d'un projet nommé HAOUA* et s'inspire d'autre part, de leurs expériences personnelles et d'autres manuels d'autodéfense féministe^{1,2}. Nous ne sommes pas expertes, notre approche de l'autodéfense est amenée à évoluer avec nos pratiques. Par ailleurs, ce livret n'est pas exhaustif, car nous manquons notamment de données statistiques sur les violences masculines contre les femmes en Algérie. Il est donc amené à être complété.



*Projet « HAOUA »: Alliances et sororité des défenseur.e.s des droits des femmes pour la défense et la promotion des droits des femmes au Mali et en Algérie, financé par l'Union Européenne et porté par le CISP ainsi que ses partenaires FARD et SOS Femmes en Détresse, ayant pour objectif principal de soutenir la protection des femmes et des organisations travaillant pour les droits des femmes et les droits humains en général en Algérie et au Mali.

¹ ZEILINGER. Irène, Non c'est non, Ed. Zones, 2008.

² Echappez-belle ! Guide pratique de sécurité pour femmes, Garance ASBL, 2019.

“

L'autodéfense féministe se transmet et se partage entre femmes ; et l'effet de surprise est un pilier de celle-ci. C'est pour cette raison qu'il est essentiel de ne pas partager ce livret et les différents outils d'autodéfense avec des hommes, même s'ils sont gentils et que nous ne pensons pas qu'ils soient violents. Pourquoi ? Simplement parce qu'ils peuvent être agresseurs (potentiels ou avérés) pour d'autres femmes. Ne pas outiller nos propres oppresseurs ou les oppresseurs d'autres femmes est un principe dans l'autodéfense féministe. Et apprendre à garder des choses pour nous-mêmes est un exercice en soi. Nous pouvons évidemment en parler avec d'autres femmes, en prenant garde de les informer de cette précaution. C'est important pour la sécurité de toutes.

”



LE DROIT DE SE DÉFENDRE !

Quand nous entendons Autodéfense, nous imaginons spontanément sport de combat ou compétition de karaté, or l'autodéfense féministe n'est pas du tout un art martial ! Pourquoi ? Simplement, parce que les violences contre les femmes sont spécifiques et tirent avantage de notre socialisation (formatage) de femmes, qui limite notre champ d'action. Pour illustrer ça, le meilleur exemple reste celui de l'histoire fondatrice de l'autodéfense féministe : au Québec dans les années 70, une femme, troisième grade de ceinture noire de karaté, a été gravement agressée sans pouvoir opposer la résistance dont elle était physiquement capable alors qu'elle maîtrisait parfaitement les techniques. C'est ce constat d'inefficacité des arts martiaux classiques qui a impulsé la mise en place d'outils pour les femmes, par les femmes.

L'objectif de cette pratique est donc avant tout de gagner en confiance en soi, d'apprendre à reconnaître une situation de danger et d'agression, à exprimer ses limites ainsi que de développer ses capacités à se défendre mentalement, verbalement et en dernier recours physiquement.

L'autodéfense féministe nous apprend à dépasser les obstacles et les blocages qui nous viennent du conditionnement misogyne qu'on subit. Par exemple : la plupart d'entre nous sommes éduquées à ne pas frapper en situation d'agression, souvent on va perdre du temps à hésiter, il y a peu voire pas de modèles positifs de femmes qui se battent et/ou se défendent, on nous apprend à nous occuper des autres avant soi, à douter de notre propre capacité à nous défendre, à chercher des excuses à autrui, cultiver le souci du qu'en-dira-t-on, la culpabilité, avoir peur de blesser et de faire mal...

Ce livret ne donne pas de solution miracle aux situations de violences auxquelles nous sommes confrontées. D'abord, parce qu'elles s'inscrivent dans des réalités matérielles complexes et résultent d'une organisation structurelle inégalitaire de la société. Ensuite, car il s'agit souvent d'un long processus d'apprentissage (par exemple : ma vie a de la valeur, mon corps m'appartient, ...) et de désapprentissage (de la soumission, du silence, de la rivalité entre femmes,...). Mais nous souhaitons que ce guide puisse donner quelques outils et garder vivant le témoignage de femmes qui se sont défendues et qui ont prouvé qu'elles pouvaient mieux s'en sortir avec l'autodéfense féministe.

Si nous sommes là aujourd'hui, c'est parce que nous nous sommes défendues (soit à la maison, soit dans la rue, soit au travail, soit dans le cadre de relations intimes, ou tout ça à la fois) !

Nous sommes **toutes capables** et nous avons toutes en nous la force de le faire ! **Nous en avons le droit !**

SENTIR SES LIMITES

Nous avons, souvent, tendance à minimiser ce que nous ressentons, à penser que nous sommes parano, à banaliser des situations d'agression ou nos propres sentiments. Or, si nous sentons un malaise, c'est qu'il y a transgression de nos limites et donc agression. Et personne n'a le droit de faire ça ! Apprendre à ne plus perdre les quelques minutes d'hésitation sur « est-ce qu'il a vraiment mis sa main sur ma fesse ? C'est peut-être juste son sac ? Il n'a peut-être juste pas de place... » nous fait gagner un temps précieux pour réfléchir à la stratégie pour nous défendre. Mais ce n'est pas facile, et **c'est important d'apprendre à se faire confiance, à écouter son intuition**. De plus, plus tôt on réagit, mieux cela fonctionne.

Ces signaux d'alerte sont **différents** d'une femme à l'autre, ça peut être : des rires nerveux, rompre le contact visuel, reculer ou ne pas prendre sa place, ... ça peut se passer mentalement : étonnement, recherche d'explications de la situation, banaliser le ressenti, se déconnecter de la situation... ça peut être des émotions : peur, énervement, colère, appréhension, timidité, mécontentement, honte, culpabilité, ... ou se traduire par des sensations physiques : noeud dans l'estomac, fréquence cardiaque élevée, respiration accélérée, sentiment de pression sur la poitrine, tension dans les extrémités, les épaules ou la mâchoire, sensation de rougir ou pâlir, transpiration, mains moites, frissons, chair de poule, bouche sèche, gorge nouée, larmes aux yeux...



QUELQUES MYTHES SUR LA VIOLENCE

Nous n'abordons ici que les violences masculines spécifiques contre les femmes. Car nous sommes des femmes vivant dans une société misogyne, qui nous maintient en infériorité sous la domination des hommes, via des discriminations et des violences et ce depuis l'enfance. Il existe différentes formes de violences: physiques, sexuelles, verbales, psychologiques et économiques.



137 femmes sont tuées par un proche chaque jour, dont plus d'un tiers par un conjoint ou ex-conjoint.³



En 2017, 3 femmes sur 5 ont été tuées par leur partenaire ou un membre de leur famille.³



1 femme sur 3 a été victime de violence physique ou sexuelle.³



En Algérie, seulement 7% des violences s'exercent dans l'espace public.⁴

Nous entendons souvent dans le cadre des agressions physiques « il a perdu le contrôle/s'est laissé emporter », or une agression est toujours une prise de pouvoir sur l'autre, jamais une perte de contrôle (demandez-vous simplement si l'agresseur aurait « perdu son sang-froid » face à un supérieur hiérarchique masculin par exemple).

Dans une situation d'agression, chacune fait de son mieux, nous nous défendons comme nous pouvons. Parfois, nous ne réagissons pas parce que nous sommes sidérées (figées) face à la violence que nous subissons. Apprendre à **ne pas culpabiliser** de ne s'être pas, pas assez ou mal défendue est très important. **Une agression n'est jamais, mais vraiment jamais, de la faute de la victime.** Ni le fait qu'elle soit maquillée, pas assez habillée, pas (assez ou mal) voilée, que le diner soit trop salé ou qu'elle refuse d'obéir (etc.) ne justifie une agression. Les femmes croient toujours que c'est de leur faute pourtant une agression est **toujours** de la faute de l'agresseur ! C'est lui qui choisit d'agresser. Cette inversion de la culpabilité, que le patriarcat nous enseigne, constitue l'arme première des agresseurs et du système de domination masculine.

Qui n'a pas déjà entendu dire que c'est risqué de se défendre face à une agression, qu'il fallait baisser la tête et rester muette quand on est harcelée dans la rue. Notre éducation nous pousse souvent à être effacées et à « ne pas faire de vague ». Or, se défendre ça marche ! Et ça augmente nos chances d'arrêter une agression ! En se défendant, l'objectif est de se mettre hors de danger, par tous les moyens possibles.

Face à un récit de violence, c'est important d'écouter, de croire la victime, de valider ses propos (« oui c'est une agression » « ce n'est pas normal » « il n'a pas le droit de faire ça »), de l'encourager, ne pas la culpabiliser (« pourquoi tu as accepté son invitation ? »).

Si nous assistons à une situation d'agression, et sans se mettre en danger soi-même, nous pouvons essayer d'intervenir : parler à la victime, demander de quoi elle a besoin, faire semblant de la connaître et lui proposer de l'accompagner, l'aider à contacter une personne de confiance, ...

³ Estimations mondiales et régionales de la violence à l'encontre des femmes, OMS, 2013; Étude mondiale sur l'homicide 2019, ONUDC, 2019. (<https://interactive.unwomen.org/multimedia/infographic/violenceagainstwomen/fr/index.html#intimate-3>)

⁴ Rapport BALSAM, Réseau national des centres d'écoute; Les violences faites aux femmes en Algérie, Rapport n°5, Décembre 2013.

CERCLE DE LA VIOLENCE CONJUGALE

Dans le cadre conjugal, la violence n'arrive pas par accident, elle s'installe et enferme dans un piège dont il est difficile de sortir. C'est ce qu'on appelle l'**emprise**. Identifier ce mécanisme (dans notre vie ou celle des femmes de notre entourage) est la première étape pour s'en sortir.

LUNE DE MIEL

Au début de la relation, on s'entend bien, il est gentil et je suis sous le charme. Ensuite, après les crises...

- Faire des promesses de changer, de ne plus recommencer.
- Être de nouveau gentil pour se faire pardonner, demande à ce que l'"incident" soit oublié

CRÉATION D'UN CLIMAT DE TENSION ET DE PEUR

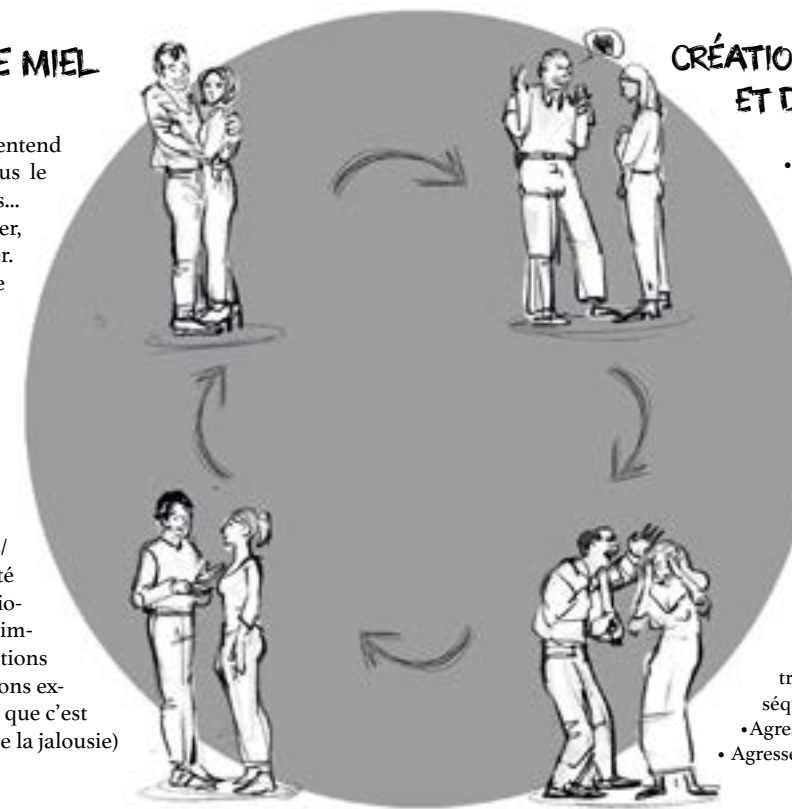
- Effrayer par des gestes, des regards, des cris
- Boudier, être de mauvaise humeur, rester silencieux
- Casser des objets, frapper les murs, détruire ce qui nous appartient ...
- Conduire dangereusement, intimider

CRISE

- Rabaissier, insulter/humilier, faire croire que nous sommes folles, culpabiliser, menacer de nous faire mal/de nous quitter, de se suicider
- Utiliser nos enfants: culpabiliser, menacer de les enlever, les agresser, les instrumentaliser
- Interdire de travailler, contrôler nos dépenses, prendre notre salaire, nous obliger à demander de l'argent, confisquer les papiers
- Surveiller, restreindre nos sorties, fouiller notre téléphone, interdire la visite de proches, nous séquestrer
- Agresser physiquement
- Agresser sexuellement, violer, contrôler la contraception

JUSTIFICATION

- Rejeter la faute sur nous/ inverser la culpabilité
- Minimiser voire nier les violences et ne pas accorder d'importance à nos préoccupations
- Trouver des justifications extérieures (par exemple dire que c'est à cause de la jalousie)



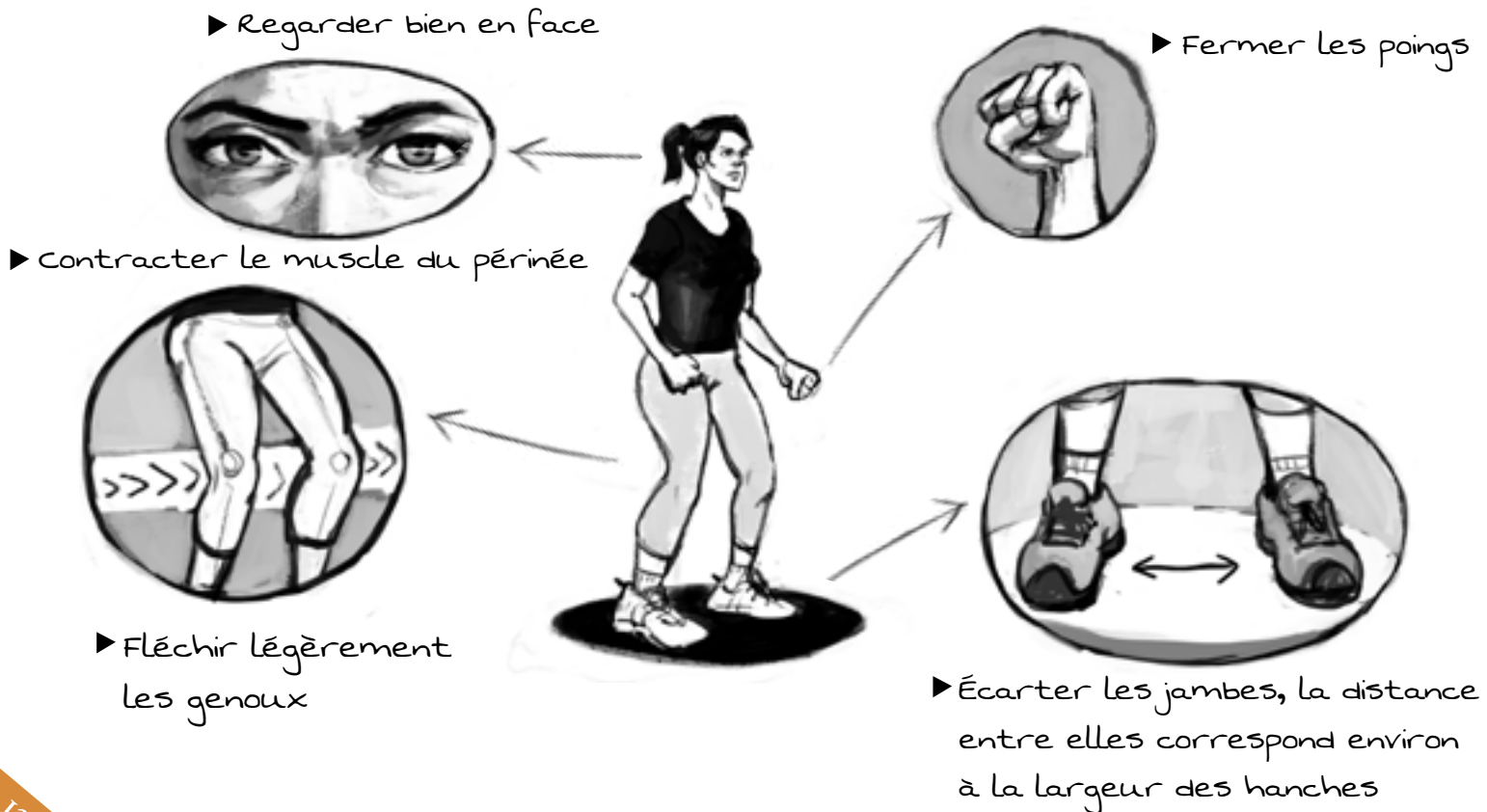
L'emprise est la recherche constante de pouvoir sur l'autre. Elle s'installe dans la plupart des cas subtilement. Mais au fil du temps, nous nous retrouvons totalement soumises, sans aucune confiance en nous, pensant que nous n'avons aucune valeur. Le mode de pensée du conjoint s'impose à nous et nous croyons qu'il a toujours raison. C'est cette emprise qui explique la répétition des violences dans le couple qui finissent par être plus fréquentes et plus graves. C'est pourquoi il est important de repérer les étapes du cycle et stopper l'emprise au plus tôt.

LES TROIS OUTILS DE BASE

En situation d'autodéfense verbale ou physique, il est important de garder en tête, trois choses:

1 ► SE METTRE DANS UNE POSITION ANCRÉE

Cela permet non seulement d'être dans une position stable, de prendre sa place mais aussi de se centrer sur soi et de se calmer.



"J'étais avec un ex dans une chambre. On a beaucoup de problèmes ensemble mais il n'a jamais été violent avec moi. Sauf que ce jour-là, il commençait à parler fort et à agiter ses mains en s'approchant, comme s'il essayait de me faire peur. Je sentais qu'il était trop proche. Et comme j'étais assise, il avait l'impression de me dominer. Du coup, je me suis levée et là j'ai commencé à trembler, parce que je ne respirais pas bien. Même dans la vie de tous les jours, c'est quand je respire mal que je commence à bafouiller, que j'ai du mal à parler, que je sens ma bouche sèche. J'ai donc repris ma respiration, je me suis mise en position d'ancrage, j'ai fermé mes poings. Ça se voyait que je n'allais pas subir sans réagir. Mais en même temps, pour moi, la question de la légitimité à me défendre était posée : « je le connais et il ne me fera jamais de mal, même s'il agite les mains »... J'ai hésité longtemps mentionné par rapport à l'attaque. J'ai fini par décider de simplement rester dans cette position et ça a suffi à éviter éventuellement une agression. Sincèrement, aujourd'hui encore, je ne sais pas s'il était capable de violence physique envers moi. C'est cet événement qui m'a fait prendre conscience qu'il est encore plus difficile de riposter quand on connaît l'agresseur. Mais l'histoire de réussite c'est que j'ai réagi, je ne me suis pas laissée faire et c'était bien, j'étais fière de moi." Sakina, 35 ans

2 ► RESPIRER PROFONDEMENT PAR LE VENTRE

Cela permet d'oxygéner le cerveau (et donc de mieux réfléchir) et les muscles (et donc d'être prête à bouger/courir), ça contribue aussi à dépasser la peur. Expirer quand nous donnons le coup permet de libérer plus d'énergie/de force et donc d'être plus efficace.

" En rentrant chez moi, il y a une ruelle qui m'a toujours fait peur le soir et depuis la formation je la traverse en me concentrant sur ma respiration, ma démarche bien ancrée et mes mains en position pour riposter en cas d'agression. Et juste le fait de me concentrer sur tout ça a transformé ma peur en assurance. Avoir des outils en main ça change une vie même si on n'est pas face à une agression " Selma, 34 ans

3 ► CRIER

Pas comme dans les films, pas comme on apprend aux filles à crier (voix aigüe et recroquevillées sur elles-mêmes), mais crier en expirant tout d'un coup l'air des poumons, et en ouvrant grand la bouche, d'une voix grave. Cela permet évidemment d'alerter les personnes autour, mais surtout, de surprendre l'agresseur et quelque fois ça suffit pour stopper l'agression. Crier permet aussi de mobiliser sa force physique, de transformer sa peur en colère. En criant, nous expirons et notre riposte physique sera donc plus forte.

" Je rentrais chez moi à pied du boulot et je marchais dans des ruelles entre les maisons, ça devait être une marche de 40 m environ et j'en étais au tout début. Comme c'est un quartier en dehors du centre-ville, il n'était pas très fréquenté et certainement pas par des femmes. Je parlais au téléphone et paf un gars arrive par derrière et essaye de me le retirer de la main. Je pense que ça m'a pris quelques fractions de secondes pour réaliser ce qui s'est passé mais j'ai eu quand même le réflexe de m'agripper au téléphone et de crier, un cri grave et fort, pas de peur mais de rage et de protestation, un cri d'alerte en quelque sorte... Le gars a pris peur et s'est enfui en courant et là je me suis mise à le poursuivre et à l'engueuler pour avoir essayé de me voler « mete7chamch, khamej, rabab, ejri ejri !* », je me suis arrêtée quand il s'est engouffré entre les maisons à l'abri des regards. Ces dernières années, j'ai fait plusieurs stages d'autodéfense féministe et quelques mois avant cette agression, une formation de formatrices sur la question. La respiration, l'ancrage et le cri sont décrits comme les instruments de base pour se défendre et j'étais super fière de voir que les stages et entraînements étaient en train de payer, j'étais confiante et déterminée, j'avais réagi, arrêté l'agression et gardé une maîtrise de moi-même et un recul sur la situation ". Wissem 32 ans

" J'ai une fille qui a presque 6 ans. En révisant le cours d'autodéfense, j'ai voulu lui apprendre quelques trucs, par exemple comment crier. Du coup on a joué à "comment crier ?" : un jeu qui explique qu'il y a deux sortes de cri, un qui montre qu'elle a vraiment peur et un qui montre qu'elle contrôle la situation. On a joué à "comment respirer" et "la posture" aussi. Quelques jours plus tard, je suis partie au parc avec ma fille, une amie et son fils. Un garçon a commencé à agresser le fils de ma copine. Ma fille s'est mise devant le petit garçon, en position d'ancrage, elle a fermé ses petits poings et a crié de toutes ses forces, un cri puissant. Il fallait la voir ! C'était incroyable. Le petit garçon a dit "ok ok" et il est parti. J'étais tellement fière d'elle et de lui avoir transmis ça. Moi, on ne me laissait pas me défendre, je n'ai pas eu la chance de recevoir ce message "j'ai le droit de me défendre", et là avec ma fille, j'ai pu faire passer ça et je suis très très contente. Je trouve que c'est extrêmement important de transmettre ça aux enfants, parce qu'apprendre cela jeune nous épargnerait pas mal de problèmes dans la vie. " Nahla, 34 ans

* Traduction : « N'as-tu pas honte ? pourriture ! cours ! cours ! »

AUTODÉFENSE VERBALE



L'autodéfense verbale n'est pas juste se défendre contre l'harceleur dans la rue, c'est aussi recadrer son collègue de travail, refuser de rendre service lorsque nous ne voulons pas, refuser qu'on nous dicte notre comportement, nos habits, notre façon de nous exprimer ...

Il n'y a pas de mauvaise stratégie, il y a juste celle que nous avons mise en place. Nous sommes toutes différentes et plus ou moins à l'aise avec les différents outils d'autodéfense. Tout ce que nous réussissons à faire est « **La bonne** stratégie ». Personne d'autre que nous n'est en mesure de dire quelle est la meilleure stratégie face à une situation d'agression précise. Nous avons aussi, le droit de changer de stratégie si nous voyons que celle que nous utilisons ne marche pas comme nous le voudrions.

STRATÉGIES ET TECHNIQUES

FUIR

Se mettre en sécurité. Dans une situation d'agression, ce qui compte ce n'est pas d'avoir raison, ou de marquer des points mais uniquement **notre sécurité**. Ça peut être : se rapprocher d'autres personnes, entrer dans un magasin, changer de sujet de discussion, quitter un travail, mettre fin à une relation ou une situation toxique La sécurité, ce n'est pas forcément « la maison », car comme mentionné précédemment, la plupart des agressions que nous subissons ont lieu dans l'espace privé. Fuir n'est pas lâche. Puisque nous avons réussi à nous mettre en sécurité, nous avons gagné ! La fuite est une excellente stratégie et la honte doit changer de camp !

► La technique de faire diversion:

Changer de sujet, dire « regarde ça », faire semblant d'avoir un malaise, ou de devoir décrocher son téléphone, ...



DEMANDER DE L'AIDE

Que ce soit à des personnes proches/de confiance ou à des inconnu.e.s. Interpeller les gens personnellement (exemple : « hey toi avec le sac à dos noir, ») marche mieux que de simplement appeler « au secours » ; téléphoner à une amie pour lui donner le numéro de plaque du taxieur qui nous embête, appeler une copine pour raconter ce qui s'est passé, même trois semaines plus tard. L'essentiel est de ne pas rester seule face aux situations d'agression.



CALMER L'AGRESSEUR

Désescalade de la violence. Si nous sentons que la violence de l'agression est sur le point d'exploser, nous pouvons essayer de faire redescendre la colère/la violence de l'agresseur. Nous pouvons l'écouter et même lui dire qu'il a raison, même si nous ne le pensons pas, l'essentiel est que l'agresseur se calme. Nous pourrions toujours, si nous avons envie, en reparler avec lui, dire que nous ne sommes pas d'accord avec la manière dont ça s'est passé.



► La technique de la confirmation sérieuse:

Répondre en confirmant ce que l'agresseur a dit ou la partie correcte de ce qu'il a dit. L'agresseur s'attend à une riposte mais on ne lui donne pas de matériel pour continuer l'agression (exemples : tu as raison/ Je sais...).

FAIRE UN SCANDALE

Attirer l'attention sur la situation d'agression et sur le danger auquel nous faisons face, soit en criant, soit en sonnant aux portes, ou encore en décrivant ce que l'agresseur fait, ...



"J'avais 6 ans, j'étais en vacances chez ma grand-mère dans la montagne, je rentrais tous les soirs les poules en prenant un chemin qui passait derrière le hangar à animaux, du coup, ma grand-mère me perdait de vue une ou deux minutes. Un soir où je passais comme à mon habitude derrière ce hangar, le voisin, qui avait environ 30 ans, m'attrapa, mis sa main sur ma bouche et m'attira dans le hangar, il baissa son pantalon, me montra son sexe et me demanda si je le trouvais beau, il enleva sa main de ma bouche et j'en ai profité pour crier de toutes mes forces. Un cri qui je pense a traversé les montagnes. Il fut surpris, pris peur, me lâcha et sorti en courant du hangar. Je me suis levée et suis sortie à mon tour récupérer les poules. Je garde de cette agression une grande force." Houda 38 ans

SURPRENDRE

Ne pas faire sens. L'agresseur a une idée préconçue de la façon dont va se dérouler la situation d'agression. Si nous ne nous comportons pas de la manière prévue, il devra d'abord réfléchir pour pouvoir s'adapter à la nouvelle situation, et pendant qu'il réfléchit, il ne nous agresse plus ! Faire la folle, dire quelque chose d'absurde / sans sens, se curer le nez, ... Cette stratégie se base sur l'effet de surprise !



"Je marchais avec deux autres copines le soir à Alger centre, il était tard. J'ai vu un groupe d'hommes marchant dans notre direction et j'ai senti qu'ils parlaient de nous, je ne sais pas exactement mais j'ai senti que quelque chose n'allait pas. J'en ai parlé à mes amies et l'une d'elle a dit "tenez-vous prêtes!". Et elle s'est mise à faire des bruits d'animaux et à leur foncer dessus. Le groupe de mecs a dû la prendre pour une folle, ils étaient surpris et le temps qu'elle passe au milieu d'eux, ils s'étaient dispersés donc on en a profité pour toutes passer et s'éloigner d'eux. L'effet de surprise a joué en notre faveur. J'étais fière d'avoir fait confiance à mon instinct, d'avoir demandé l'aide de mes amies et qu'on ait vite trouvé une solution pour nous éloigner du danger." Samia 32 ans

"Juste après la formation d'autodéfense, dès qu'un homme m'abordait dans la rue je lui disais «vous n'imaginez pas tout ce que Citroën peut faire pour vous» et ça marchait ! On me prenait pour une folle et on me laissait tranquille." Dalila, 25 ans

DIRE SES LIMITES/ FAIRE FACE

Il n'est pas simple de dire **non**, mais parfois c'est suffisant. Nous pouvons aussi essayer de dire ce qui ne nous convient pas, faire une demande claire, de préférence à l'impératif. Souvent l'agresseur s'attend à ce que nous nous laissions faire, donc réagir fermement peut être surprenant pour lui et souvent ça suffit. Le langage non verbal a son importance. Nous pouvons nous entraîner à prendre de l'espace, à regarder droit dans les yeux (ou entre les deux yeux, l'agresseur ne verra pas la différence), à parler d'une voix ferme, à être dans une position stable, à ne pas sourire. En fonction des situations ou/et de l'énergie que nous voulons mettre, nous ne sommes pas obligées de tout le temps poser nos limites, expliquer, justifier, argumenter, nous pouvons choisir de partir, poliment ou pas.



► La technique du disque rayé :

Répéter inlassablement, exactement la même phrase ou mot. L'agresseur va perdre une énergie énorme à essayer d'enclencher un dialogue et n'aura aucune prise pour le faire. Il y a des chances pour qu'il finisse par se lasser et qu'il nous laisse tranquille.

" Pendant une très grosse dispute avec mon père, à laquelle je voulais mettre fin, je n'ai pas arrêté de lui répondre une seule phrase « je me fiche de ce que tu dis »

- Je n'ai pas l'intention de me remarier, c'est dans ta tête. Tu vas arrêter de m'emmerder avec ça !

- Je me fiche de ce que tu dis

- Comment ça tu te fiches de ce que je te dis, je suis ton père !

- Je me fiche de ce que tu dis

- Tu ne comprends pas ce que je te dis... c'est ta mère qui t'as mis toutes ces idées dans la tête

- Je me fiche de ce que tu dis

- Mais arrête ça ! Tu ne m'écoutes pas

- Je me fiche de ce que tu dis

- Bon puisque c'est comme ça, j'arrête la discussion !

- Je me fiche de ce que tu dis.

Mon père s'était bel et bien marié, ça je n'y pouvais rien, mais sur cette dispute j'ai pu imposer ma limite : mettre fin à la discussion et lui montrer clairement que je n'étais pas dupe. Je m'enfichais d'être cohérente ou pas, je voulais juste qu'il se taise et ça a marché !"

Narimane, 28 ans

AUTODÉFENSE PHYSIQUE

► La technique des trois phrases:

Pour cette technique, premièrement nous décrivons la situation, deuxièmement nous disons ce que ça nous fait et troisièmement nous demandons une action précise, en trois phrases courtes. Par exemple : « tu insistes alors que je t'ai dit non, ça me met mal à l'aise, arrête de faire ça ! ». Court et efficace ! Nous posons clairement notre limite, et nous demandons à ce qu'elle soit respectée.

" J'étais partie seule à la plage à Ain Taya et je lisais un livre, un mec m'aborde « je peux te parler mademoiselle ? », je dis « non » et me replonge dans mon livre, mais comme s'il n'avait pas entendu ma réponse il a commencé à étendre sa serviette à côté de la mienne. Je me suis redressée, j'ai fait un geste stop en sa direction, et en parlant assez fort pour que la famille installée pas loin m'entende, j'ai dit « tu m'interromps dans ma lecture et ne respecte pas mon non. Ça m'énerve. Va t'installer loin ! ». Il semblait un peu surpris, m'a dit quelque chose du style « tu pourrais au moins sourire, de toutes façons tu es moche » en ramassant sa serviette et en partant. Dès qu'il a tourné les talons, j'ai fait un immense sourire, j'étais fière de moi ! " Kahina 32 ans.

CIBLES CORPORELLES

Les cibles corporelles sont les endroits fragiles du corps, indépendamment de la corpulence ou de la force de l'agresseur. C'est ceux-là que nous visons pour avoir le plus de chance de stopper une agression avec efficacité.

1 Tempe

2 Yeux

3 Nez

4 Oreilles

5 Menton

6 Cou

7 Trachée

8 Clavicule

9 Dos

10 Plexus solaire

11 Abdomen

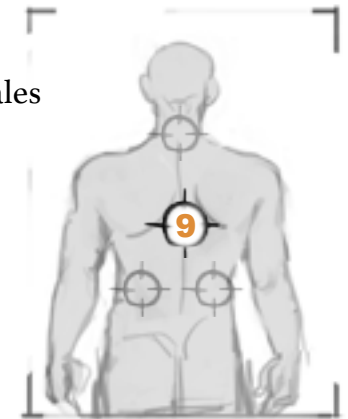
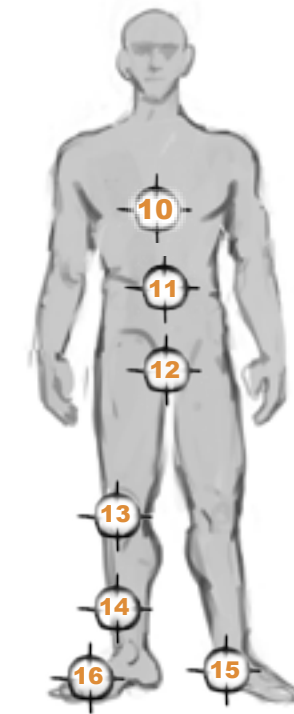
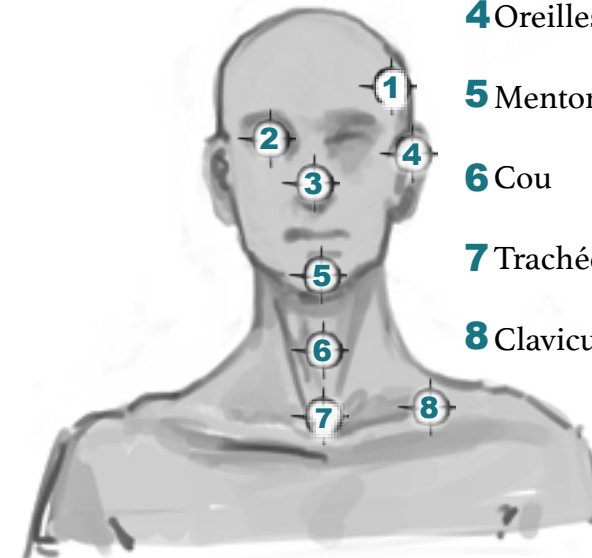
12 Parties génitales

13 Genou

14 Tibia

15 Cheville

16 Haut du pied



ARMES CORPORELLES

Nous pouvons nous servir de notre corps comme une arme, voici quelques exemples :

Coup de poing direct



Comment faire un poing



Coup de paume



Main couteau/ Tranchant



Poignée de porte
(Pincer, tourner et tirer)



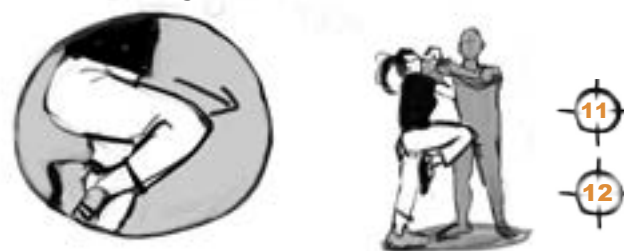
Coup de poing locomotive



Doigts



Coup de genou



Coup de pied éclair



Coup de coude arrière
(Donner deux coups)



Coup de talon
(Racler le tibia avant)



Coup de pied de la footballeuse



*Les chiffres correspondent aux cibles corporelles illustrées dans la page 23

" Avant j'avais la phobie de la foule, je ne pouvais pas sortir pour manifester et vivre le Hirak avec les Algérien.nes, je vivais ça comme un handicap. Après la formation, la respiration m'a aidée à gérer mon stress, marcher en étant ancrée m'a permis de réaliser que je pouvais marcher en étant stable. Marcher avec le coude bien poussé derrière pour décoller les gens derrière moi (il y a des hommes qui collent leurs bassins derrière et le coude reste dissuasif car il fait mal et si l'homme persiste je peux toujours riposter en frappant deux fois au Plexus solaire). Pouvoir manifester en étant rassurée ça ma mise en confiance et je me sens plus forte " Rania, 30 ans

" Un jour je partais à l'université, et on devait prendre le bus en dehors de la cité. Je suis montée dans le bus, un monsieur est passé, s'est approchée de moi et m'a pincé les fesses. Alors, je me suis retournée, j'ai mis ma main sur son froc, et comme il était en survêt, j'ai pu prendre tout son pénis dans ma main et j'ai tiré d'une force, vous ne pouvez pas imaginer ! Il a crié et m'a dit: « oh, heda privé ! » Je lui ai dit : « et ça ! et mon derrière, c'est public ! Imbécile, idiot ! touche-moi encore, je t'arrache tes boules ! » Il avait tellement honte, il est devenu tout rouge, il a tourné la tête et il est parti ! " Fatimatou 28 ans

► **Noues pouvons nous servir de notre corps comme une arme mais aussi des objets à notre disposition :**

" Nous sommes en 1995 dans un village en Algérie, plusieurs enlèvements de jeunes filles et femmes violées, tuées par un groupe terroriste, ont lieu. Une femme de 28 ans réussit à faire échouer le kidnapping en aspergeant les visages des ravisseurs avec son déodorant. " 5

LES CLÉS DE RÉUSSITE DE L'AUTO DÉFENSE PHYSIQUE

Il est important de :

- Le faire à fond ! Noues sommes déterminées, noues y mettons toute notre énergie en ciblant les endroits qui font mal.
- Traverser la cible : par exemple, si noues décidons de frapper le nez, noues visons derrière le nez et noues n'arrêtons pas notre coup. Noues seront beaucoup plus efficaces comme ça.

- Noues enchainons les coups/les techniques jusqu'à ce que l'agression s'arrête.
- Dès qu'on a l'occasion, noues courrons ! L'objectif c'est de se mettre à l'abri, pas de mettre KO l'agresseur. C'est important d'avoir en tête une issue ou repérer un endroit sécurisé où noues pourrons fuir après s'être défendue physiquement.

LES OBSTACLES A L'AUTO-DÉFENSE PHYSIQUE

- Un des freins à l'autodéfense physique, est souvent la peur de faire mal à l'autre. Sauf que l'agresseur, lui, a l'intention de nous faire mal, et il le fera si nous ne réagissons pas.
- Un deuxième frein est la peur d'avoir mal. Alors oui, nous allons peut-être nous faire un peu mal, nous aurons peut-être un hématome, mais ça ne sera pas aussi grave que l'agression. Noues ne sommes pas aussi fragiles qu'on essaie de nous le faire croire, notre sécurité est essentielle et c'est légitime de la défendre.

5 Revue naqd n°22-23, 2006, p.233

LÉGITIME DÉFENSE EN ALGÉRIE

La légitime défense est reconnue dans le droit algérien mais elle doit être **actuelle**, c'est-à-dire immédiate : pas le lendemain ou une semaine après l'agression par exemple, **nécessaire** et **proportionnée** à l'agression. Cette « proportionnalité est fixée par le/la juge » lors de l'audience dans le cas où l'agresseur porte plainte contre sa victime qui s'est défendue ou dans le cas d'un homicide. Voici les articles du code pénal algérien qui l'encadrent :

-Article 39 : Il n'y a pas d'infraction :

...

2- Lorsque le fait était commandé par la nécessité actuelle de la légitime défense de soi-même ou d'autrui ou d'un bien appartenant à soi-même ou à autrui, pourvu que la défense soit proportionnée à la gravité de l'agression.

-Article 40 : Sont compris dans les cas de nécessité actuelle de légitime défense :

1- l'homicide commis, les blessures faites ou les coups portés en repoussant une agression contre la vie ou l'intégrité corporelle d'une personne ou en repoussant, pendant la nuit, l'escalade ou l'effraction des clôtures, murs ou entrée d'une maison ou d'un appartement habité ou de leurs dépendances ;

2- l'acte commis en se défendant ou en défendant autrui contre les auteurs de vols ou de pillages exécutés avec violence.

-Article 278 : Le meurtre, les blessures et les coups sont excusables, s'ils ont été commis en repoussant pendant le jour l'escalade ou l'effraction des clôtures, murs ou entrées d'une maison ou d'un appartement habité ou de leurs dépendances. S'ils ont été commis pendant la nuit, les dispositions de l'article 40 (1^o) sont applicables.

“ Défendons nous, nous en sommes capables ! ”

CONTACTS UTILES⁶

Association SOS Femmes en Détresse

Centre d'accueil des filles et des femmes victimes de violences et / ou en difficultés

Numéro d'écoute : 0 21 65 12 13

Téléphone Alger : 0 21 92 96 19

Téléphone Batna : 0 7 90 99 63 55

Fax : 0 21 66 74 30

Email : sosfemmes@hotmail.com

Fondation pour l'égalité CIDDEF

Centre d'écoute

Lieu : 05, rue Ibn Hazm - Sacré coeur - Alger

Téléphone: 0 23 49 16 58 / 021 74 34 47

Email : ciddefenfant@yahoo.fr

Site web : www.ciddef-dz.com

Réseau Wassila - Avife

Centre d'écoute

Lieu : Draria - Alger

Téléphone : 023 35 14 44 / 0 5 60 10 01 05

Email : ecoute.reseauwassila@gmail.com

Association pour l'Information sur les Drogues et le Sida - AIDS Algérie

Lieu : 07, rue Ahcen Khemissa - Alger centre

Téléphone: 0 21 74 15 28

Email: contact@aidsalgerie.org

Association pour l'Aide, la Recherche et le Perfectionnement en psychologie - SARP

Centre d'écoute

Lieu : 27, rue du Boulodrome - Dely Brahim - Alger

Téléphone: 0 23 24 14 25 / 0 5 58 60 62 25

Email: sarp.sarp@gmail.com

Association RACHDA

Centre d'accueil des filles et des femmes victimes de violences et / ou en difficultés - Darna

Lieu : Rue El Koutbane - El Mouhamadia - Alger

Téléphone : 021 82 00 74 / 0 21 82 00 75

Centre national d'accueil des filles et des femmes victimes de violences et / ou en difficultés

Organisme gouvernemental

Lieu : Route Koléa, (ex EDIMCO) Bousmail - Tipaza

Téléphone : 0 24 32 51 28 / 0 24 32 51 29

Site web : www.msnfcf.gov.dz

Association Femmes Algériennes Revendiquant leurs Droits - FARD

Centre d'écoute

Lieu : 13, ter rue Boussi Djilali (ex rue Carrula) -Miramar-

Oran (à proximité de la cinémathèque- Arrêt Miramar du bus ligne n°11)

Téléphone : 0 7 72 26 41 61 / 0 6 55 40 27 20

Email : fard31034@yahoo.fr

Association nationale pour la Prévention Contre le SIDA - APCS

Counseling IST / MST et dépistage

Lieu : 38, rue Med Khemisti - Oran (arrêt Veille Mosquée du bus ligne n° 11)

Téléphone : 0 41 29 35 20

Email : apcsalgerie31@gmail.com / aziz-tadj@yahoo.fr

Association APROSCH - Chougrani

Pharmacie Chougrani

Lieu : 15, rue Ahmed Méaud (ex Mireauchaux) - Oran

Téléphone : 0 5 59 04 62 15

Email : assaprosch@yahoo.fr / apros1997@yahoo.fr

Centre Pierre Claverie - Maison Diocesaine Oran

Centre social et de divertissement

Lieu : 5, rue des frères ould Ahcene - St Eugène - Oran.

Téléphone : 0 41 28 22 23

Email : cdioran31@yahoo.fr

Association Rêve de Vivre Positive - ARV

Soutien et accompagnement

Lieu: Cité Ahmed Zabana El Djazira, Batiment 13, entrée 2, N°4 - Arzew - Oran

Téléphone: 0 7 81 25 47 51

Email: arvpositive@yahoo.com

⁶ FARD, Euromed Feminist Initiative, Trouver de l'assistance près de chez vous. Le répertoire des services disponibles pour les victimes et les survivantes de violence en Algérie, 2019 (Élaboré dans le cadre du projet "La campagne régionale sur la tolérance zéro de la violence à l'égard des femmes et des filles").

Centre national d'accueil des filles et des femmes victimes de violences et / ou en difficultés

Organisme gouvernemental

Lieu : Rue Meziane Mokhtar - Pépinière (à côté de la direction des forêts) - Mostaganem

Téléphone : 0 45 41 73 97

Site web : www.msnfcf.gov.dz

Association ASSALA

Lieu : Djelfa

Téléphone: 0 6 76 45 21 37

Email : assala_djelfa71@yahoo.fr

Association Femmes Action Développement - AFAD

Centre d'accueil des filles et des femmes victimes de violences et / ou en difficultés - Dar El Insania

Lieu : Rue du 8 mars - Annaba

Téléphone : 0 38 43 89 32

Email : afadcam@yahoo.fr

Association d'écoute SOS NOUR

Lieu : Annaba

Facebook : Association d'écoute sos nour annaba

Email : sosnour@yahoo.fr

Association Initiatives pour la Protection des Droits des Femmes et des Enfants

Association Rachda

Centre d'écoute

Lieu : Tébessa

Téléphone : 0 37 55 96 21 / 0 37 55 98 59

Email : rachda.atfaledz@gmail.com

Association Hamset Amel Solidarité

Lieu: BP 115/54 - Adrar

Téléphone: 0 6 60 71 81 56 / 0 6 65 87 95 00

Email: hamsetamel@gmail.com

TBD Algérie (Tomorrow is a Better Day)

Plateforme de soutien psychologique des survivant.e.s des violences et d'harcèlement sexuels

Email: tbd.djazaiar@gmail.com



Financé par :



Soutenu par :



ISBN: 978-9931-551-22-5