



LA PREVENTION DES VIOLENCES SEXUELLES AUPRES DES JEUNES FILLES : SECURITE ET SEDUCTION PEUVENT-ELLES FAIRE BON MENAGE ?

Par Florence Ronveaux, animatrice en Education permanente au CVFE

En Belgique francophone, les deux tiers des jeunes filles ont déjà eu à subir des violences de la part de leur partenaire amoureux. Elles sont également les premières victimes d'agressions sexuelles. Les aider à se défendre à travers un travail de prévention constitue donc un enjeu important sur le plan social et éducatif. De ce point de vue, les techniques du Seïto Boëï et de l'auto-défense féministe peuvent apporter des solutions intéressantes quand une relation débouche sur la violence, y compris à l'adolescence.

Avant tout quelques précisions à propos des concepts utilisés dans la formulation du titre¹. Par violences sexuelles, j'entends toutes les formes de violences à caractère sexuel, tout ce qui constitue un abus de pouvoir sur le corps, sur la vie sexuelle et affective de l'autre. Cela comprend le contrôle, le chantage affectif et les pressions pour obtenir des relations ou des comportements particuliers, le harcèlement sexuel et, bien sûr, les agressions sexuelles, dont le viol. Ce dernier, qui fait peur à toutes les femmes, n'est pas l'agression la plus courante, c'est pourquoi je ne vais pas me focaliser dessus, mais il concerne néanmoins 12 % de l'échantillon jeune d'une étude québécoise de la Santé Publique de 2001².

¹Ce texte a été présenté le 3 juin 2009 aux universités d'été de Laval (Québec), grâce au soutien du WGI et de la Communauté Française Wallonie-Bruxelles. La thématique générale était « Violences: analyses féministes de nouveaux enjeux ».

²« Abus physiques et sexuels chez les jeunes Montréalais », site web de santé publique (www.santepub-mtl.qc.ca/priorites/jeunes/statistiques).

Les jeunes filles sont le public que je rencontre le plus fréquemment dans mon travail de prévention : elles ont entre 14 et 25 ans.

C'est aussi le public le plus touché par les agressions à caractère sexuel au sens large (34 % de l'échantillon)³.

A cet âge, comme tout au long de notre vie, la découverte de soi passe par la rencontre avec l'autre. La rencontre amoureuse en est sans doute une des formes les plus intenses et peu d'entre nous y échappent. En même temps, on sait que les violences entre partenaires peuvent vite venir noircir ce tableau idyllique.

Comme les relations amoureuses commencent généralement dès l'adolescence, il est intéressant et utile, pour mettre en place des actions concrètes de prévention comme celle dont je vais vous parler, de se pencher tout d'abord sur la manière dont les jeunes filles vivent cette rencontre de manière générale.

Si, dans un certain nombre de cas, les relations entre les filles et les garçons s'expérimentent bien, la dernière enquête de la Communauté Française de Belgique en date de 2007, nous apprend que 65 % des filles entre 12 et 21 ans ont été victimes de violences de la part d'au moins un de leurs partenaires⁴. Et ce « en mode majeur », c'est-à-dire que toutes les formes de violences sont utilisées, dont la domination, les violences physiques et sexuelles, et cela de manière répétée.

Dans le même temps, 55 % de ces jeunes filles admettent aussi utiliser de la violence, plus souvent en mode « mineur ». Elles citent alors comme moyen la dévalorisation et la manipulation, avec toutefois une moindre fréquence.

La violence dans les relations amoureuses entre jeunes est donc sans doute un phénomène plus important encore que chez les adultes. Mais quoi d'étonnant dans une période de la vie où tout est exacerbé ?

Ces quelques chiffres, que je vérifie chaque jour sur le terrain, illustrent à eux seuls le besoin d'un travail de renforcement de l'affirmation de soi, c'est-à-dire de la capacité à exprimer sa personnalité, à faire respecter ses besoins et limites dans le respect de ceux de l'autre. J'y travaille depuis plusieurs années à travers des animations, mais je me suis aussi dotée, au cours de ces trois dernières années, d'une « arme » supplémentaire, que je développerai plus loin.

En effet, pour aborder ce travail de prévention, il semble aussi important de se pencher sur la manière dont les jeunes gens envisagent deux notions, à mon sens, fondamentales, liées à cette rencontre amoureuse : la sécurité et la séduction.

³ Ibidem.

⁴ « Amour et violences chez les jeunes », dans *Faits et gestes*, n°23 (www.faitsetgestes.cfwb.be).

Sécurité, séduction : deux notions fondamentales

La sécurité est avant tout un sentiment : un état d'équilibre où l'intégrité émotionnelle et physique, les besoins et droits fondamentaux sont respectés. Cet état s'éprouve dans des contextes aussi différents que l'espace public, la famille, l'école ou le travail, la relation intime ou amicale.

La séduction, c'est bien sûr le fait de plaire, avec tout ce que l'on est... Ou en fonction de ce que l'autre attend ! Puis, aller à sa découverte et partager quelque chose d'intime, idéalement dans le respect et la confiance. C'est paradoxalement aussi de cette façon que les jeunes l'expriment dans l'étude précitée. A l'adolescence, c'est LA grande affaire ! La séduction peut-être vécue comme un test de son propre pouvoir sur l'autre...qui lui aussi me teste⁵.

Le besoin de sécurité et le plaisir de la séduction, qui n'ont rien d'incompatible au départ, sont à l'origine pour beaucoup de jeunes filles d'une double contrainte, d'une double tension, un peu comme s'il fallait renoncer soit à l'un, soit à l'autre...

Je m'explique...

La sécurité est un besoin de base, qui renvoie à la pyramide de Maslow⁶. Dans un contexte actuel qui tend vers une dérive sécuritaire, il s'illustre aussi dans un certain discours politique qui insiste sur la nécessité de la prudence, du contrôle et de la répression. Quand on vous filme, qu'on contrôle vos déplacements, c'est pour votre bien... Si vous n'avez rien à vous reprocher, où est le problème ? Discours repris en cœur par tous les amoureux inquiets !

Ce climat sécuritaire installe une psychose qui a pour conséquences le développement de stratégies passives et d'autocensure : beaucoup de filles et de femmes évitent les déplacements le soir, jugent sévèrement les imprudentes à la jupe trop courte, au comportement trop aguicheur...

Ce discours a notamment pour effet de culpabiliser les victimes plus que de les responsabiliser. Le risque est aussi d'oublier que notre corps, comme l'espace public, nous appartient. Les filles et les femmes s'adaptent à un monde dangereux où le « prédateur » serait une fatalité. Mais on oublie surtout que le prédateur n'est pas toujours là où on le pense. Qu'il est bien plus souvent le partenaire, le proche, l'ami de la famille...

L'autre face de la contrainte se situe du côté des injonctions de genre intimement liées à la séduction, en tout cas pour les couples hétérosexuels. Voix douce, regards de biais, sourire omniprésent, initiative laissée au partenaire masculin, tel est l'éventail stéréotypé de la séduction féminine.

Ces injonctions sont particulièrement bien acceptées à l'adolescence. On pourrait les croire révolutionnaires, nos ados, mais souvenons-nous avant tout qu'ils se construisent, qu'ils se cherchent et ont besoin de repères... Ca tombe bien : les stéréotypes ont été « inventés » pour cela !

⁵ Ansay (Marianne) et Ronveaux (Florence), *Teste ton couple*, brochure de prévention FPS/CVFE (téléchargeable en ligne sur www.ifeelgood.be).

⁶ Maslow (Abraham), *A Theory of human Motivation*, 1943.

Mais cette socialisation prépare bien mal les filles à s'affirmer... et les garçons à l'accepter ! Ce n'est pas perçu comme féminin, pas « gentil », de dire non, de faire un scandale et encore moins de se défendre toute seule. Cela dépossède le prince charmant de son rôle traditionnel et perturbe le jeu amoureux.

Et si précisément c'est le rôle que le garçon considère comme le plus valorisant pour lui, il peut utiliser et renforcer le discours sécuritaire à son tour : « C'est dangereux, je ne veux pas que tu sortes sans moi », « Tu ne connais pas les autres garçons, mais moi je le sais, ils ne pensent qu'à ça ! »

Cette double contrainte sécurité/sédution est aussi particulièrement bien illustrée dans la presse jeune :

- « J'ai envie de faire le premier pas, mais que va-t-il penser ? »
- « Comment être sexy sans être indécente ? » (l'indécente est elle déjà une proie ?)
- « Comment satisfaire son Jules sans détruire sa réputation ? »
- « Es-tu une super extra salope, une salope normale (sic) ou une coincée ? »⁷.

Marginalement, on observe aussi un phénomène de type « Girl Power », appelé en Europe « les filles racailles », basé sur un jeu relationnel très agressif. Ces filles gèrent les situations amoureuses d'après ce qu'elles perçoivent d'une majorité de garçons : sur le mode de la conquête et de la consommation. On le voit dans des émissions de télé-réalité comme « Next ». Que les garçons se rassurent, beaucoup de ces filles retourneront dans le moule après 18 ans...⁸

Nous sommes toujours dans les paradoxes, les extrêmes, mais pas dans l'affirmation de soi.

Alors, dans cet imbroglio de messages contradictoires, l'auto-défense se présente comme une démarche permettant de s'extraire de cette tension, de ce carcan sécurité/sédution.

Elle propose un renforcement de la capacité des filles à entrer en relation, notamment amoureuse, avec des attentes réalistes, une conscience plus grande de leurs limites et une capacité d'action renforcée pour se faire respecter sans agresser ni se soumettre. Elle se veut un acte positif, pour soi et les autres.

C'est en tout cas ce que j'ai envie de transmettre comme message à travers le Seito Boei.

L'auto-défense féministe : un moyen de sortir de la contrainte sécurité/sédution ?

Le Seito Boei, qui signifie « défense légitime » en japonais, est pourtant originaire... d'Autriche. C'est un ensemble de techniques destinées à rendre la vie des femmes plus sûre, à les rendre actrices de leur propre sécurité.

Comme l'écrit Irène Zeilinger, l'institutrice qui a implanté le Seito Boei en Belgique : « L'histoire de l'auto-défense pour femmes, c'est tout d'abord l'histoire de la relation entre

⁷ Magazine français « Vingt ans », test de personnalité pour les 15-16 ans.

⁸ « Amour et violences chez les jeunes », étude déjà citée.

violence et genre. Car, pour pouvoir tout mettre en œuvre pour se défendre, y compris physiquement, il est d'abord nécessaire de se donner le droit à la sécurité et à la violence, et que la société reconnaisse ce droit »⁹.

Cette histoire s'est donc développée et repose sur deux fondements :

- L'égalité dans la conception des droits humains, en ce compris l'intégrité physique.
- La conscience que les femmes sont, en tant que groupe social, victimes de violences spécifiques.

L'auto-défense féministe, qui regroupe plusieurs « écoles », est née dans la foulée des mouvements des femmes du début XX^e siècle : déjà les suffragettes avaient appris des techniques de Jiu Jitsu contre la police, comme les ouvrières allemandes dans les années 30' contre les brigades fascistes.

Dans les années 60 et 70, le mouvement féministe met l'accent sur d'autres violences : celles qui sont omniprésentes dans la sphère privée, c'est-à-dire les violences sexuelles et conjugales.

L'aide se met en place, les premiers refuges se créent, des campagnes voient le jour pour informer... Mais les femmes veulent aussi éviter de devenir victimes. C'est ainsi qu'apparaissent les premiers cours dispensés par des femmes, souvent adeptes des arts martiaux et qui proposent aux femmes de devenir des actrices de leur sécurité. Elles contredisent la sagesse populaire, qui veut que montrer de la résistance augmente le risque. Mais les instructrices de l'époque manquaient aussi de modèles féminins positifs et d'études sur les stratégies efficaces¹⁰.

Aujourd'hui, notamment grâce aux apports des études féministes, on recense différents mouvements d'auto-défense féministes dans le monde, avec des succès divers. Plus la connaissance des dynamiques de violences se développe, plus certains mouvements intègrent de nouveaux outils : défense verbale, assertivité, travail sur les émotions, etc. Et des groupes cibles spécifiques : femmes avec handicap, femmes plus âgées, jeunes filles, transsexuelles et transgenre...

Dans le paysage francophone citons :

- Au Québec : Le « Wen-do » (la « voie des femmes », créée par une famille ontarienne), le Cran des femmes, etc.
- En Suisse : le Fem Do Chi.
- En Belgique et en France : le Wendo et le Seito Boei.

Pourtant, ce type de prévention primaire reste le fait d'initiatives autonomes, souvent peu soutenues par les pouvoirs publics. En Belgique, la promotion de l'auto-défense n'est pas reprise dans les priorités du PAC (Plan d'accompagnement national contre les violences entre partenaires) qui injecte parallèlement des fortunes dans des campagnes d'affichage.

⁹ Zeilinger (Irène), « L'auto-défense, un instrument de prévention à la violence », dans *Chroniques féministes*, février 2005 (dossier de presse sur www.garance.be).

¹⁰ Zeilinger (Irène), « L'auto-défense, un instrument de prévention à la violence », dans *Chroniques féministes*, février 2005 (dossier de presse sur www.garance.be).

Ces techniques inquiètent : « les femmes vont-elles devenir plus agressives ? » Et elles dérangent, car elles proposent de casser l'image de la femme fragile qui a besoin d'aide, celle des hommes, des associations, de l'état, pour simplement vivre en sécurité.

Comment se présente un module de Seito Boei

Toutes les formations ont en commun les dimensions suivantes

- Des informations correctes de prévention ;
- Un travail autour des limites et des émotions ;
- Des techniques de défense physique simples et efficaces ;
- De l'entraînement mental pour intégrer rapidement et durablement les nouveaux comportements et attitudes ;
- Une analyse critique des rapports de genre.

Des informations de prévention au sens large

Elles sont centrées sur l'identification des différents types de violences : psychologique, économique, physique, sexuelle. Ainsi que sur les différentes formes d'agressions : de frustration, psychopathologique, instrumentale ou basées sur un rapport de pouvoir. Ce moment de la formation favorise aussi le partage et la valorisation des stratégies que chacune a déjà mis en place pour améliorer sa sécurité au quotidien, inclut des informations sur les conditions de la légitime défense, les coordonnées de services d'urgence et d'aide aux victimes...

Un travail sur les limites et les émotions

C'est un point fondamental, car nos émotions sont devenues sexuées. Un des objectifs est de valider ces émotions comme utiles à la sécurité, que ce soit la peur ou la colère, qui reste à dé-diaboliser. Il s'agit aussi de reconnaître par le ressenti que sa limite a été transgressée. Je travaille aussi beaucoup sur « comment passer de la peur à l'action ? » Tout cela s'approprie beaucoup plus par le jeu que par l'intellect. On retient mieux en s'amusant...

Un entraînement à la défense verbale

Nous abordons les différentes manières de poser une limite verbalement, de manière plus ou moins confrontante, en fonction des enjeux. Le but est au minimum de retrouver son confort, avec un inconnu importun par exemple ou de baliser une relation avant qu'elle ne bascule vers une relation de pouvoir. Dans beaucoup de cas, cette manière de se défendre permet d'éviter l'escalade et le recours à la défense physique.

Je pense sincèrement que l'idéal est de ne jamais devoir se défendre physiquement. Il y a toujours un risque pour moi, pour l'autre... Mais le fait de savoir que je pourrai me défendre physiquement, si l'autre ne veut pas s'arrêter là, est un atout qui renforcera l'efficacité de la stratégie verbale. Cela prend aussi en compte le travail sur la respiration et la voix, dans la mesure où notre socialisation, encore une fois, nous prépare rarement à utiliser notre « voix d'autorité ».

L'apprentissage de techniques physiques

Elles prennent en compte des attaques par devant, par derrière, la défense au sol, la libération en cas d'étranglements et, dans les modules plus avancés, la défense contre les armes.

Toutes ces techniques sont simples. Contrairement aux arts martiaux, le principe est qu'il n'est pas utile de proposer une multiplicité d'enchaînements esthétiques, compliqués, parmi lesquels on ne saura que puiser dans la panique et qui en plus demandent un entraînement régulier.

Aucune technique physique du Seïto Boeï n'est basée uniquement sur la force pure, mais bien plus sur la surprise, la connaissance des points vulnérables, des armes corporelles et les leviers.

L'entraînement mental (ou visualisation)

Cette technique proche de l'Hypnose Ericksonienne n'a rien de « magique » ! Elle est utilisée par les sportifs de haut niveau et les pilotes de voltige aérienne pour intégrer et coordonner leurs mouvements et anticiper une situation, sans devoir répéter physiquement ces mouvements.

Elle permet de retenir plus vite et mieux, de corriger ses erreurs, de dépasser peurs et blocages : on peut s'imaginer devant un agresseur de plus en plus grand, devant quelqu'un qu'on connaît et que l'on craint.

L'analyse critique des rapports de genre et du modèle prédateur tout puissant/victime passive

Elle s'appuie sur l'utilisation d'une pédagogie féministe, c'est-à-dire égalitaire : former à l'auto-défense, c'est bien plus que transmettre des techniques et des outils, c'est privilégier le partage du pouvoir et des ressources au sein du groupe, c'est une éthique qui demande de fonctionner dans la transparence au niveau des objectifs comme des moyens. C'est revaloriser l'intuition et les émotions comme source de savoir et de sécurité. C'est encore travailler en coopération avec d'autres mouvements du champ social.

Particularités et difficultés du travail avec les jeunes filles

Les contraintes scolaires

Les écoles aussi se méfient de l'intitulé « auto-défense ». Et je ne parle même pas du mot féministe ! Elles craignent que cela ne rende les jeunes encore plus bagarreurs. En conséquence, il faut soigner l'intitulé et beaucoup argumenter sur l'aspect « affirmation de soi ».

Le nombre d'heures imposé aussi est souvent restreint (4 en moyenne/bloc de base de 12 heures).

Le rythme

C'est la génération « zapping » : ce public a plus de mal à se concentrer longtemps sur le même sujet, il est nécessaire d'enchaîner les exercices plus rapidement. D'un autre côté, elles comprennent plutôt vite !

Le secret

Les règles de confidentialité sont les mêmes que pour un stage d'adultes, mais il faut insister plus encore pour qu'elles ne clament pas leurs nouvelles compétences auprès des garçons, qui s'empresseraient de les tester physiquement dans un cadre qui fausse leur application : en couple, dans un groupe d'amis, sans danger réel, on retient forcément ses coups et on se persuade que c'est inefficace.

Les critères de la légitime défense

Pour éviter une utilisation abusive et illégitime des techniques physiques, le cadre légal est travaillé sous forme de jeux pédagogiques.
Vigilance et délicatesse

Etant donné la grande fréquence de vécus d'abus sexuels en famille ou dans le cadre amoureux, ce type de formation provoque des crises, au cours desquelles les jeunes filles revivent le traumatisme. Il fait aussi émerger des résistances que je traduirais ainsi : « Moi j'ai essayé et échoué à me défendre, donc ce que vous proposez maintenant ne peut pas fonctionner sans me renvoyer à mon échec et mon impuissance de ce moment-là. » Le passage de la peur à l'action est particulièrement long quand on a été maltraitée. Certaines cultures injectent aussi des interdits comme celui de regarder un homme dans les yeux. Il s'agit alors de permettre la remise en question de comportements sans critiquer l'ensemble d'une culture.

Evaluation du travail avec les femmes et les jeunes filles

Il existe encore peu d'études sur l'efficacité des techniques d'auto-défense en cas d'agression à caractère sexuel. L'une d'elle a été menée aux Etats-Unis, démontrant que le pire est de ne rien faire (taux de succès de 19 %), une défense hésitante physique ou verbale amène déjà à 78 % de succès et une défense active et déterminée, combinant les deux, à 84 %¹¹ !

Si elle empêche l'agression dans un grand nombre de cas, l'auto-défense féministe a aussi pour résultat de donner un sentiment d'autonomie et de valeur personnelle aux femmes.

¹¹ Bart (Pauline B.) et O'Brien (Patricia), « Stopping Rape: successful Survival Strategies », New-York, 1985.

Effectivement, à l'issue des séances, les réactions positives qui me reviennent le plus souvent sont :

- La découverte d'un sentiment de solidarité féminine ;
- Le plaisir à partager des ressources dans la détente et la bonne humeur ;
- L'étonnement devant l'accessibilité des techniques ;
- La confiance dans leur réalisation et, par là, une plus grande confiance en soi.

Les jeunes filles ont plus de mal que leurs aînées à prendre conscience que les violences qu'elles rencontrent sont le plus souvent liées à la domination masculine. De plus, même si un début de solidarité peut effectivement émerger, l'individualisme, un autre aspect de cette jeunesse ou de nos sociétés en général, est aussi un frein !

Les plus jeunes émettent aussi souvent la réserve que les techniques de pose de limites verbales sont des « trucs de vieux », de « hippies », qui ne marcheront pas avec les jeunes parce que ceux-ci seraient imperméables à la raison et définitivement trop agressifs. Seule l'attitude « hérisson » protégerait vraiment ! Cette croyance dispense de changer, d'expérimenter... Elle dispense peut-être aussi de risquer de ne plus correspondre à l'idéal de fragilité attendu par les garçons.

Conclusion

Devant la difficulté de beaucoup de jeunes filles à vivre une dialectique satisfaisante entre leur droit à la sécurité et un besoin de séduction où subsistent d'anciens codes.

Devant la constatation que la séduction est une arme qui a ses limites.

On peut réellement se demander « pourquoi les femmes et les hommes sont si nombreux à suivre ces règles censées nous dire ce qu'est un *vrai homme* ou une *vraie femme*, alors que ces stéréotypes sont très limitant et que ne pas les respecter irait très souvent dans le sens de notre intérêt ? Sans doute parce que, souvent, nous croyons qu'en ne correspondant pas aux attentes sociales, nous risquons de perdre l'amour et le respect que les autres nous portent. »¹²

Mais qui sont ces « autres » ? Si les femmes, comme les hommes d'ailleurs, veulent d'une relation où ils sont aimés pour ce qu'ils et elles sont vraiment, chacun et chacune peut y parvenir en se dégageant des modèles qui ne leur conviennent pas. En inventant d'autres modèles. C'est même une excellente manière de faire le tri entre un partenaire respectueux et un dominant... Et donc de vivre plus en sécurité.

Le Seito Boei, de par ses particularités de prévention, de travail sur les émotions, sur les limites verbales et non verbales, ainsi que l'augmentation de la sécurité physique, peut alors se révéler comme un outil au service de la prévention des violences à caractère sexuel de manière globale.

¹² Zeilinger (Irène), Non c'est non. Petit manuel d'auto-défense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire », Paris, Zones, 2008.

**La prévention des violences sexuelles auprès des jeunes filles :
sécurité et séduction peuvent-elles faire bon ménage ?**

Collectif contre les violences conjugales et l'exclusion (CVFE asbl) : 9, rue Sœurs de Hasque - 4000 Liège

Publications (analyses et études) : www.cvfe.be

Contact : René Begon - renebegon@cvfe.be - 04 250 96 87

Avec le soutien du Service de l'Education permanente de la Communauté française et de la Région wallonne