



## L'AUTODÉFENSE POUR FEMMES « SEITO BOEI » AU CVFE : UN PREMIER BILAN

*Par Florence Ronveaux, animatrice en éducation permanente au CVFE*

24000 s

**Depuis 2008, le CVFE a introduit dans ses activités des ateliers d'auto-défense physique et verbale destinés spécifiquement aux femmes. Dans cette analyse, nous faisons le point sur les deux premières années d'existence de ces stages. Nous tentons aussi d'explorer l'impact de l'auto-défense féministe en général, via notre expérience de terrain croisée avec quelques-unes des rares sources disponibles.**

Il existe très peu de recherches récentes portant sur l'efficacité de la prévention des violences par les techniques d'autoprotection. Une lacune qui devrait être réparée d'ici la fin 2010. En effet, ce bilan est aussi en quelque sorte la contribution du CVFE à une étude de grande ampleur menée par l'Université des Femmes sur les pratiques d'autodéfense pour femmes dans le monde<sup>1</sup>.

Pratique féministe, donc méconnue, déformée, diabolisée ou, au contraire, minimisée par le grand public, il me tenait particulièrement à cœur de faire connaître ses méthodes très originales et de faire le point sur les changements auxquels elle peut contribuer.

---

<sup>1</sup> A paraître fin 2010 ou début 2011 aux Editions de l'Université des Femmes ([www.universitedesfemmes.be](http://www.universitedesfemmes.be)).

## Le contexte d'une découverte

Je tiens d'abord à remercier l'association Garance qui m'a formée et m'a transmis la passion pour « tout ce qui rend la vie des femmes plus sûre ». Je remercie également toutes les participantes de cette activité qui m'ont tant appris, qui ont partagé avec moi leur fous rires et leur peines et qui m'ont amenée à cette réflexion. Je les remercie aussi d'avoir pris le temps de remplir mes formulaires d'évaluation, après un stage parfois éprouvant et malgré la « deuxième journée de travail » qui les attendait...

Même, et surtout, après trois décennies, le CVFE se signale toujours par la volonté d'offrir de nouvelles ressources aux femmes. Comment s'est imposée celle de l'auto-défense au CVFE ? Depuis quelques temps, nous constatons l'absence de la dimension du *corps* dans nos activités d'animation et étions convaincu-e-s de la nécessité toujours plus grande de promouvoir l'affirmation de soi dans la société comme dans les relations amoureuses.

D'autre part, après dix ans d'acharnement, nous constatons également les limites du travail de type strictement « intellectuel » sur les stéréotypes, qui génère plus de résistances que de changements d'attitudes dans des programmes courts. Dès lors, en avril 2008, le Collectif a proposé pour la première fois un atelier d'autodéfense à des femmes ayant fréquenté ses services précédemment.

## Le public des ateliers « Seito Boei »

Au 30 juin 2010, 183 femmes ont participé à nos ateliers de Seito boei. Les participantes de ces ateliers ont entre 16 et 82 ans. L'âge moyen se situant entre 35 et 55 ans.

Elles sont soit passées par nos services, mais aussi de plus en plus de l'extérieur : recrutement dans le grand public, partenariats avec l'ONE, la ville de Liège ou des Services d'Action de Quartier, comme celui de Saint-Léonard et de Sainte-Marguerite.

Elles proviennent de toute la province de Liège et se déplacent parfois sur de longues distances (Aywaille ou Malmedy, vers le centre ville).

C'est un public généralement volontaire : l'activité n'est pas obligatoire, elle n'impose aucune contrainte de régularité, chacune est libre de continuer ou d'arrêter sans se justifier.

Une caractéristique cependant les réunit presque toutes : elles ont déjà vécu des violences de tous ordres, la plupart venant de proches et cela pendant de longues périodes, souvent plusieurs années.

Cela pourrait faire hésiter sur la pertinence de l'offre... Mais, en fait, les femmes qui ont déjà vécu des situations d'agressions ne sont-elles pas les mieux placées pour partager ce qu'il faudrait faire pour éviter de devenir ou de redevenir victimes ? Dans une perspective d'éducation permanente, cette caractéristique devient alors un atout potentiel.

Une autre dimension de l'activité concerne les professionnel-le-s (internes et parfois externes) et porte en plus sur la relation à l'utilisateur,-ère dans ce qu'elle peut avoir de conflictuel, voire dangereux (éducatrices de rues, personnel administratif ou d'accueil, assistantes sociales, formatrices, etc.).

Quel que soit le public, les violences que rencontrent le plus souvent les jeunes filles et les femmes sont typiquement « de genre » : violences sexuelles au sens large (de la « drague lourde » jusqu'au viol), incivilités sexistes à l'école ou au travail, exploitation domestique, domination économique, violences multiples entre partenaires, harcèlement professionnel par un collègue/un supérieur masculin, intimidation par les usagers, etc.

### **L'objectif : renforcer la capacité à se protéger**

Cet atelier est en lien direct avec le projet global de l'association : celui de *prévention des violences faites aux femmes*. Le respect de l'intégrité et la sécurité sont des besoins et droits de base... Qui ne sont pas toujours respectés, mais pas de la manière dont les femmes ont appris à le penser.

Quelle soit verbale ou en dernier recours physique, toute réaction d'auto-défense passe d'abord par le mental. Beaucoup de croyances empêchent les femmes de se donner le droit de rétablir leurs limites de confort ou de sécurité. Pour la plupart, il s'agit de mythes véhiculés par la « sagesse populaire »...

Cependant, bien que les risques globaux d'agressions, y compris les violences sexuelles, soient plus élevés pour les femmes dans la sphère privée (de 10 à 22 % des femmes interrogées en ont été victimes en Belgique au cours des 12 derniers mois, variable selon l'âge) que dans la sphère publique (de 6 à 16 %)<sup>2</sup>, une des conséquences du mythe que j'appelle « Du violeur inconnu au coin du bois » est que le sentiment d'insécurité des femmes, surtout en milieu urbain, est plus fort pour la sphère publique et donne lieu à des stratégies d'autocensure, qui vont à l'encontre de la liberté et de l'autonomie (éviter de sortir le soir, ne jamais sortir seule, ne pas s'habiller comme on le souhaiterait, etc.).

Il s'agit aussi du mythe du « prédateur tout puissant » vs « victime passive » qui décourage les femmes de réagir fermement pour ne pas aggraver la situation, ce qui est contredit par des recherches aussi bien en matière d'agressions sexuelles, physiques, que de harcèlement professionnel.

<sup>2</sup> Pieters, Italiano, Offermans, Hellemans, *Les expériences des femmes et des hommes en matière de violence psychologique, physique et sexuelle*, Bruxelles, Institut pour l'Égalité des hommes et des femmes, 2010 (chapitre 3).

Dans une étude suisse sur les violences sexuelles<sup>3</sup>, des femmes victimes de tentatives de viol témoignent que l'agression n'a pas abouti parce qu'elles se sont défendues verbalement et physiquement. Elles recommandent des cours d'autodéfense pour toutes les femmes !

Dans une autre étude, allemande celle-là, celles qui avaient réagi à du harcèlement sexuel au travail se disaient davantage satisfaites de leur réactions et de l'effet de celles-ci, elles souffraient aussi de conséquences psychologiques moins graves<sup>4</sup>.

Enfin, ce qui concerne les violences conjugales de type physique, selon une étude américaine, lorsqu'une femme se défend physiquement aussi ou menace très sérieusement de le faire, cela peut enrayer cette violence, soit que l'agresseur soit choqué de sa réaction au point de prendre conscience que son propre comportement est inadmissible, soit qu'il se mette à « respecter » (dans ce cas disons plutôt « craindre ») sa partenaire<sup>5</sup>.

Enfin, d'après le CAFSU<sup>6</sup>, les trois niveaux possibles d'action en matière de prévention qui sont possibles sont :

- Le contrôle de l'agresseur : dépôt de plainte, action en justice, etc.
- Le contrôle de la victime : évitement des situations potentiellement dangereuses, autocensure, etc.
- La reprise de pouvoir sur la situation par la victime : pose de limites, résistance, etc.

C'est ce troisième choix qui présente le plus d'avantages à la fois au niveau de la sécurité et de l'estime de soi, entraînant une dynamique de type « cercle vertueux ».

L'atelier s'inscrit aussi dans les missions de l'éducation permanente, dans ses aspects de développement d'une *prise de conscience et une analyse critique de la société*.

Dans ce cas, il s'agit encore de la remise en question du modèle patriarcal, qui n'est pas un terme si désuet et qui fait toujours aujourd'hui de l'homme le protecteur attitré de sa compagne, la maintenant ainsi dans une attitude de dépendance qui favorise les abus de pouvoir.

Quand on interroge des adolescentes, elles répondent encore massivement que ce qu'elles attendent de leur amoureux est bien qu'il les protège. Sans réaliser qu'en lui remettant les clés de ce pouvoir, c'est de ses comportements de

<sup>3</sup> Godenzi (Alberto), Bieder, brutal. Frauen und Männer sprechen über sexuelle Gewalt, Zurich, 1989.

<sup>4</sup> Sadrozinski (Renate), Grenzverletzung. Sexuelle Belästigung im Arbeitsalltag, Francfort, 1993.

<sup>5</sup> Bowker (Lee H.), Ending the Violence : A Guidebook based on the experience of 1000 battered wives, Home beach, 1986.

<sup>6</sup> Comité Action femmes et sécurité urbaine de Montréal qui propose des stages d'autodéfense et à réalisé une évaluation comparative des offres sur l'île de Montréal.

contrôle à lui qu'elles auront sans doute le plus besoin d'être préservées, parfois très tôt.

### **Les processus : « liberté, égalité, accessibilité »**

L'atelier vise à diminuer la vulnérabilité et à augmenter la sécurité et l'autonomie par l'acquisition de différentes techniques, verbales, émotionnelles et physiques, qui font parties des contenus et processus d'apprentissages propres au Seito Boei.

Le Seito Boei est l'une des méthodes d'autodéfense féministe, dont fait aussi partie le Wendo. Il signifie simplement « Défense légitime ».

Il consiste en un ensemble de contenus et techniques complémentaires comprenant :

- Des informations de prévention réalistes et des informations juridiques utiles.
- Des exercices de gestion des émotions.
- La défense verbale.
- Des techniques de défense physique.
- L'entraînement mental (aussi appelé visualisation).

Le tout est traversé par une analyse de genre<sup>7</sup> et repose sur des principes :

- Féministes/humanistes, en cela qu'il pense que tout être humain a droit au respect et à la sécurité et que les femmes sont aussi capables que les hommes de prendre en charge leur sécurité.
- D'empowerment : par le partage de l'information issue du groupe, et la co-construction de savoirs.

« Un atelier d'auto-défense transmet, mais surtout permet aux participantes de partager de l'information récente, pertinente et utile sur les agressions. Il y a déconstruction de mythes. C'est cette pratique qui contribue à changer la perception de certaines situations et permet de poser des choix différents »<sup>8</sup>.

- De liberté : Par le fait de donner des choix plutôt que des conseils. L'atelier est présenté comme un réservoir, elles remplissent leur « boîte à outils » comme elles le souhaitent, proposent des outils aux autres, sont libres de choisir après ce qu'elles peuvent le mieux utiliser. Cela renforce le sentiment de responsabilité et de liberté.
- Accessibilité : les ateliers sont le plus souvent gratuits. La formatrice se déplace par exemple pour les mamans de la consultation de l'ONE de

<sup>7</sup> Pour plus de détails sur les contenus, se reporter à Ronveaux (Florence), « L'autodéfense pour jeunes filles. Sécurité et séduction peuvent-elles faire bon ménage ? », communication donnée aux universités féministes d'été de Laval à Québec, 2009 (www.cvfe.be).

<sup>8</sup> Irène zeelinger « Formation de formatrices en auto-défense pour femmes » Syllabus 2006

Burenville, qui connaissent mal la ville, sont accompagnées de bébés et n'ont que deux heures à consacrer.

### **Evaluation quantitative, mais surtout qualitative**

Entre avril 2008 et juin 2010, cette activité a représenté 85 ateliers de 2 à 6 h. et a réuni 183 participantes/596 participations en tout. La régularité très variable allant d'une à une vingtaine de participations par personne, selon que la formule est le stage de deux jours ou l'atelier hebdomadaire.

Quels sont les outils de l'évaluation ? Pour le formulaire d'évaluation de fin module, les indicateurs relevés par écrit sont :

- Les objectifs et attentes de la participante lors de l'inscription.
- Les moments importants /difficiles.
- Le sentiment de soutien par la formatrice, les autres participantes.
- Ce qui a dérangé/manqué.
- L'évolution de la réflexion sur les violences faites aux femmes (mythes).
- Le sentiment de confiance en soi.
- Le sentiment de sécurité.
- La perception de l'utilité des techniques verbales- physiques (auto-évaluation des habiletés pour se défendre).
- La satisfaction.
- Item ouvert

### Un exemple d'évaluation

Il s'agit du feed-back d'un groupe de femmes en parcours de réinsertion socio professionnelle, qui a fréquenté l'atelier à raison de 6 séances de 2 h.

J'ai choisi un petit groupe pour ne pas alourdir cette analyse. Il est toutefois très représentatif du public et des réponses des autres groupes.

5 formulaires ont été rentrés sur 7 participantes (2 absentes à la dernière séance)

Certaines questions sont fermées, d'autres ouvertes.

Ci-dessous les résultats bruts, suivis d'une analyse.

#### 1) Est-ce que cet atelier vous a permis d'atteindre vos objectifs ?

Oui = 4

pas de réponse = 1

non = 0.

Un commentaire = « poser mes limites ».

Analyse : il s'agit d'un public non volontaire au départ, amené par une autre association. Il n'y a donc pas vraiment d'objectifs et peu d'attentes de départ. C'est un cas de figure un peu particulier par rapport à la philosophie du CVFE et qui demande de les amener à adhérer au fil des semaines. L'objectif de l'organisme qui nous les réfère est d'augmenter leur capacité de s'affirmer dans la vie professionnelle et personnelle.

#### 2) Quels moments ont été particulièrement importants pour vous ?

La défense verbale = 1

Respirer = 1

Crier = 1

S'entraîner physiquement = 1

Les étranglements = 1

Découvrir ma force = 1

La visualisation = 1

Savoir me débattre = 1

Tous = 1

Remarque : il peut y avoir plusieurs réponses par participante.

Analyse : beaucoup de variété dans les réponses, chacune à généralement des priorités différentes.

#### 3) Quels moments ont été particulièrement difficiles pour vous ?

Crier = 3

Respirer = 1

Faire confiance au groupe = 1

Aucun =1

Analyse : Crier est toujours une expérience forte, exaltante ou traumatisante, selon la personnalité et le vécu. Peu de femmes sont à l'aise avec l'idée de se faire remarquer, encore moins de faire un scandale ou d'utiliser une « voix d'autorité ».

4) Est-ce que vous vous êtes sentie soutenue par la formatrice ?

Oui = 5

Remarques = « Elle nous aidées à être plus sûres de nous et à avoir confiance en soi », « Elle réexplique et récapitule les exercices ».

Analyse : L'emploi du collectif et de l'individuel dans une même phrase. La formation se situe à l'intersection du développement personnel et de la dynamique de groupe, en aller-retour permanent.

5) Est-ce que quelque chose à manqué selon vous ?

Non = 2

Plus d'entraînement = 2

Plus de temps = 1

Une remarque = « trop d'irrégularités dans le rythme »

Analyse : la formatrice a été indisponible en raison d'autres engagements ou de maladie. Des congés scolaires sont venus interrompre l'atelier à plusieurs reprises. Ce genre d'impondérables, observés dans d'autres groupes, semble avoir un impact négatif et même démotivant sur les participantes.

6) Est-ce que quelque chose était en trop ou vous a dérangé ?

Non= 4

Oui= 1

Remarque « Je me suis sentie jugée par une autre participante le premier jour ».

Analyse : un incident est survenu pendant l'exercice des limites et une participante a reproché à la répondante sa trop grande « susceptibilité ». L'incident a fait l'objet d'une réaffirmation des règles de non jugement et d'une discussion intéressante avec le groupe sur la question « Qui a le droit de nous définir et de juger de l'emplacement de nos limites ? ». Ce genre d'incident laisse des traces même quand il est géré. Il démontre l'importance de la pose du cadre.

7) Est-ce que cette formation vous a fait réfléchir d'une nouvelle manière sur les violences faites aux femmes ?

Oui= 4

Non =1



Remarque = « Une femme est capable de se défendre », « Les gestes de défense sont possibles ».

Analyse : C'est un objectif important de l'atelier. Il semble largement atteint.

8) Quand vous pensez à votre confiance en vous, diriez-vous qu'elle a changé au fil de la formation ?

Oui = 4

Non = 1

Remarques : « J'ai acquis un peu plus de confiance en moi et je sais dorénavant ce qu'il faut faire et dire », « Le dernier jour, tout le monde avait changé, on était plus sûres de nous »

9) Quand vous pensez à votre sentiment de sécurité, diriez-vous qu'il a changé au fil de la formation ?

Oui = 3

Non = 1

Pas de réponse = 1

Remarques : « Je décris la situation et je pose mes limites quand ça ne me convient pas ».

Analyse : Les réponses négatives aux questions 8 et 9 proviennent de participantes différentes, la confiance peut donc augmenter indépendamment du sentiment de sécurité et inversement, peut-être aussi parce que tout cela est le produit d'un cheminement amorcé mais non encore terminé. Les femmes qui ont vécu des violences de la part d'un partenaire ont fait l'expérience de l'impuissance d'une manière profonde et durable. Un atelier de 12 h est un tout petit début dans la reprise de pouvoir sur sa vie et sa sécurité. Des réponses qui font état d'une plus grande confiance et d'un plus grand sentiment de sécurité sont relevées chez des groupes qui ont suivi un programme plus long (20 à 30 h) avec entraînements.

10) Quand vous vous projetez dans l'avenir (1 an), pensez-vous que les techniques verbales vous seront utiles ?

Oui = 5

Remarque : « A condition de pratiquer ».

Analyse : La formatrice a beaucoup insisté sur la nécessité de pratiquer dans la vie de tous les jours

11) Quand vous vous projetez dans l'avenir (1 an), pensez-vous que les techniques physiques vous seront utiles ?

Oui = 4

Non = 1

Remarques = « Si je me fais agresser mais j'espère que ça n'arrivera pas ! », « Oui, maintenant que je les connais », « Oui, avec un petit suivi ».

Analyse : On relève la demande d'entraînement, commune à d'autres groupes et le souhait de ne jamais avoir à s'en servir qui accompagne la fin de chaque groupe. Cette demande récurrente d'entraînement formel est prise en compte par le CVFE, mais ne remplace pas l'entraînement mental<sup>9</sup> et la pratique de la défense verbale au quotidien.

12) D'une façon globale, êtes-vous satisfaite de la formation ?

6/6 = 2

5/6 = 2

4/6 = 1

13) Voulez vous encore ajouter quelque chose ?

« C'était super agréable d'apprendre tout ça », « J'ai envie d'accéder à d'autres formations de défense physique et verbale », « J'ai été très satisfaite ».

Analyse : pour un groupe non demandeur, on peut dire que globalement la mission de faire adhérer les participantes au projet est atteinte. La satisfaction renforce les acquis car c'est une constante pédagogique que l'on apprend mieux en s'amusant, en prenant du plaisir

Enfin, d'autres outils d'évaluation sont utilisés, pour compléter l'évaluation formelle :

- Le Quizz : un jeu inter-équipe, qui permet de vérifier ce qui a été retenu dans les différents domaines sur le mode ludique. Avec des groupes plus avancés, les participantes formulent elles-mêmes les questions pour le sous groupe adverse.
- La « Ronde de retrouvailles » et de « séparation ».
- Le photo-langage.
- L'observation avant/après l'expérience.
- L'observation en situation.

<sup>9</sup> Technique caractéristique du Seito Boei, commune aux sportifs de haut niveau. Elle permet, en visualisant la réaction souhaitée à des situations d'agressions physiques ou verbales, d'intégrer plus rapidement des mouvements ou réponses, et de corriger ce que l'on souhaite. C'est une sorte d'auto-coaching, qui permet de se préparer sans partenaire ainsi que d'apprivoiser une situation redoutée.

## Conclusion

Y a-t-il changement et de quel ordre ?

Données croisées : prendre de la mesure du changement lié à ses actions est un exercice qui permet de valider- ou modifier- ses objectifs, d'adapter ses méthodes, de se remettre en question ...et de conserver de l'enthousiasme dans son travail.

Pour Irène Zeelinger, formatrice qui compte plus de 15 ans d'expérience en Seito Boei : « Dans un stage d'autodéfense, des savoirs sont échangés et construits collectivement, des attitudes sont en train de se modifier, des représentations évoluent. »

Certains effets sont immédiats (Les « savoirs »), d'autres prendront plus de temps et demanderont de la persévérance (Les « savoirs faire » et « être »)<sup>10</sup>.

Ils se produisent grâce à la force du groupe et la particularité de la pédagogie de l'autodéfense féministe de type « empowerment », qui est à la fois objectif et processus... Le partage des expériences et des ressources est donc au cœur du module. Chacune est reconnue comme experte pour elle même.

La formatrice apporte les techniques physiques et verbales et aide à déconstruire les croyances et attitudes liées au genre. Elle veille à la dynamique et au cadre.

Selon le CAFSU<sup>11</sup> la confiance et l'assurance, en augmentation chez la majorité des participantes, serait un réel facteur de sécurité.

« Une augmentation de son pouvoir sur l'environnement se traduit par le sentiment de se sentir en confiance et forte. Cela permet de développer l'exercice d'une citoyenneté plus active par le fait de circuler librement, d'oser aller vers les autres, ... Cette attitude est aussi importante que les techniques de défense elles-mêmes ».

Les agresseurs et agresseuses (harceleurs, voleurs, violeurs,) ne sont pas des personnes courageuses. Comme tout le monde, ils redoutent d'échouer ou d'être blessés. Ils préféreront souvent s'en prendre à des proies faciles. Le fait de ne pas donner cette image contribue à réduire significativement nombre de risques.

En matière de changement, plusieurs participantes de nos programmes de plus longue durée témoignent même que cela a « changé leur vie », en leur redonnant plus de pouvoir dans des situations d'agression, mais aussi et surtout plus de confort dans leur vie de tous les jours, ainsi qu'une plus grande capacité à se respecter et se faire respecter. Cela s'est traduit pour certaines par la décision de ne plus fréquenter des gens dénigrants, en refusant un réveillon pénible, par exemple...

---

<sup>11</sup> CAFSU, *Rapport sur l'auto-défense pour femmes sur l'île de Montréal*, Montréal, 1999 (consultable au centre de documentation du CVFE sur rendez-vous).

D'autres effets moins prévisibles sont aussi observés, comme la création d'une solidarité qui va souvent au delà de l'expérience formative. Le réveillon a finalement eu lieu chez l'une d'entre elles, avec toutes celles qui désiraient aussi fuir une fête qu'elles voyaient comme « toxique ».

L'activité permet à des femmes, souvent isolées et en situation de vie précaire, de prendre conscience de la construction des rôles sociaux entre hommes et femmes. D'échanger sur la réalité de leur sécurité au sens global, comment elles la perçoivent et ce qu'elles pourraient changer pour l'améliorer.

Elle aide des personnes dont la socialisation repose sur le dévouement et le sacrifice, à être plus conscientes de leurs limites et à faire respecter celles-ci de la manière la plus adéquate pour elles, en augmentant leurs choix et leurs capacités d'action, tout en leur permettant de vivre ces attitudes avec moins culpabilité.

Il semblerait même que l'autodéfense féministe apporte une plus value par rapport aux offres traditionnelles (arts martiaux, communication non violente).

Le CAFSU a interrogé et suivi des participantes à différents programmes d'auto-défense pour femmes et les a comparés, par rapport aux objectifs suivants, qui sont les mêmes que les nôtres :

- Augmenter la sécurité.
- Développer l'autonomie.
- Briser l'isolement qui fragilise.

Les programmes qui ont obtenus les meilleurs résultats sont ceux qui présentent les critères de qualité des modules de type féministes :

- Formation donnée par une femme qui permet la modélisation et la crédibilité.
- Importance des informations sur les violences faites aux femmes et renversement des mythes qui favorise le passage à l'action de manière réfléchie et adéquate.
- Accent mis sur la prévention qui permet de réduire le recours à la défense physique par la connaissance des alternatives.
- Pédagogie de reprise de pouvoir sur sa vie qui table sur des changements qui s'inscrivent dans le long terme, avec une augmentation d'autonomie et de choix.
- Combinaison de techniques verbales et physiques pour favoriser la gestion des agressions au quotidien, par l'affirmation de soi.
- Durée limitée (15 h en moyenne), car rares sont les femmes qui peuvent et surtout veulent bien se consacrer beaucoup de temps...

C'est aussi ce dont témoignent les participantes des programmes du CVFE qui ont été amenées à se défendre d'une manière ou d'une autre, souvent avec succès.

Par contre les participantes survivantes de ces violences témoignent que le prix à payer pour être indépendante, ou refuser la protection à sens unique, est souvent la réprobation, parfois la solitude...

Occuper l'espace public à des heures tardives est également devenu un acte politique !

Parallèlement aux stages pour femmes, l'autodéfense verbale est aussi utilisée comme un outil régulier dans les animations scolaires de sensibilisation aux violences entre jeunes partenaires. Elle permet, dans le peu de temps dont nous disposons souvent, de laisser de notre passage quelque chose de concret, aussi bien garçons qu'aux filles dans ce cas.

L'arrivée du Seito Boei complète les différents outils déjà au service des actions de prévention de l'association, et constitue un petit pas, mais bien décidé, vers le droit légitime à plus d'autonomie et plus de sécurité pour toutes les femmes.

**L'autodéfense pour femmes « Seito Boei » au CVFE : un premier bilan**

**Collectif contre les violences familiales et l'exclusion** (CVFE asbl) : 11, rue Maghin - 4000 Liège

**Publications** (analyses et études) : [www.cvfe.be](http://www.cvfe.be)

**Contact** : Roger Herla - [rogerherla@cvfe.be](mailto:rogerherla@cvfe.be) – 0471 60 29 70

*Avec le soutien du Service de l'Education permanente de la Fédération Wallonie-Bruxelles et de la Wallonie*