

Guérir en guerrière

PAR MICHÈLE CHAPPAZ

The author explains how learning the art of self-defence has helped her to acquire more self-confidence.

“J’ai toujours été la victime d’agression. Dans mon enfance, c’était de la part de mon frère qui avait deux ans de plus que moi et ensuite, plus tard, c’était de la part de mon mari. Je me sentais vulnérable devant ces hommes et je me sentais impuissante. Aujourd’hui, j’ai trouvé la force cachée qui était toujours avec moi. Avec les techniques que j’ai apprises, je n’ai pas à accepter de mauvais traitements de qui que ce soit, je peux prendre le contrôle. De plus, je me sens confiante que je peux me protéger de n’importe quelle situation à laquelle je pourrais faire face à un moment ou à un autre.” Voilà ce qu’une femme écrit après avoir suivi le cours ACTION autodéfense à Montréal en février 2002.

On s’imagine souvent que prendre des cours d’autodéfense est une entreprise qui durera plusieurs années. Il y a une certaine confusion qui s’installe entre les arts martiaux et les cours d’autodéfense. Un art martial est une discipline qui s’acquiert sur une longue période de temps. Un cours d’autodéfense est généralement d’une durée limitée et offre un éventail de stratégies de prévention et de ripostes en cas d’agression. Il ne s’agit pas d’un sport comme tel, mais bien d’une activité qui intègre des éléments sportifs puisqu’en général les cours d’autodéfense tirent leurs racines physiques des arts martiaux.

À Montréal, le Comité action femmes et sécurité urbaine (Cafsu), comité qui regroupe près de 20 partenaires concernés par la sécurité des femmes en ville et adhérant à un principe de travail féministe, a récemment procédé à l’évaluation de onze cours d’autodéfense offerts dans la région de Montréal. Les critères d’évaluation retenus sont efficaces pour aider les femmes dans leur démarche pour trouver un cours qui convienne à leurs besoins à Montréal ou ailleurs. Notons que le cours ACTION autodéfense a reçu une évaluation favorable.

Le cours ACTION autodéfense est offert par le Centre de prévention des agressions de Montréal, organisme à but non lucratif qui a pour mission de partager des outils de prévention avec les groupes les plus vulnérables aux agressions. Depuis 1984, le Centre offre des ateliers aux enfants, aux adolescentes et aux femmes de toutes habiletés physiques. Le Centre opte pour une approche féministe de la prévention des agressions qui augmente les choix

des femmes, déculpabilise les victimes des agressions et valorise les choix que font les femmes pour demeurer en sécurité. La femme est experte de sa propre sécurité, après tout.

Le cours ACTION comporte deux volets, un volet physique où l’on enseigne des moyens simples et efficaces pour riposter physiquement lors d’une situation dangereuse, et un volet psychologique où l’on aborde la question des situations désagréables que nous vivons au quotidien qui nous empêchent de prendre notre plein envol. Ces situations qui nous coupent les ailes sont celles qui minent notre estime en nous-mêmes tous les jours. Des moyens verbaux d’affirmation de soi et de réappropriation de pouvoir sont pratiqués par le biais de jeu de rôles et de mises en situation variées.

Les cours d’autodéfense peuvent permettre aux survivantes d’agressions diverses de guérir à plusieurs niveaux. Prendre un cours d’autodéfense peut aider une femme à rebâtir sa confiance en elle-même, à se redonner le droit de vivre une vie ininterrompue par la violence des autres, à grandir dans sa capacité de dire ce qu’elle pense vraiment et à se sentir plus forte dans son corps. Cette activité est évidemment offerte à toutes les femmes qui ont envie de s’outiller pour la prévention des agressions et la guérison à laquelle elles participeront sera appréciée d’une autre façon.

“J’ai pris le cours ACTION parce que je voulais me sentir plus en sécurité dans la rue. Ça marche ! Mais il y a plus encore. Je me sens mieux dans ma peau. Je me sens plus en sécurité chez moi. Je n’ai plus peur pour mon enfant. Je suis plus fière qu’avant d’être une femme.”

Pour obtenir plus d’information sur le cours ACTION autodéfense téléphonez au (514) 284-1212 ou écrivez au cpamapc@cam.org.

Pour obtenir plus d’information sur l’évaluation des cours d’autodéfense offerts à Montréal, communiquez avec le Cafsu au (514) 396-3521 ou au cafesu@qc.aira.com.

Michèle Chappaz est la coordonnatrice du Centre de prévention des agressions de Montréal

Avec les techniques que j’ai apprises, je n’ai pas à accepter de mauvais traitements de qui que ce soit, je peux prendre le contrôle.
