

# Entre femmes, extension du domaine de la lutte

Par [Jessica Gourdon \(Tarare \(Rhône\), envoyée spéciale\)](#)

Publié hier à 02h15 – 2021- 10

•

Fragments de France

Dans le sillage de la vague #metoo, des stages d'autodéfense physique et verbale pour les femmes, jadis réservés aux cercles féministes, fleurissent partout en France, touchant un public de plus en plus large.

On a déjà vu comment asséner un coup de poing marteau, s'attaquer aux tibias, repérer le plexus solaire... Passons à l'entrejambe. Une volontaire ? Nina Bouteille, 26 ans, quitte la ronde de chaises en plastique et prend place au centre du gymnase. Mélanie (les personnes citées par leur prénom souhaitent rester anonymes), la formatrice de ce stage d'autodéfense pour femmes, organise le temps d'un week-end à Tarare (Rhône), mime le geste : tirer les épaules de l'agresseur vers soi tout en rentrant la tête, donner un coup de genou entre les jambes.

Pendant ces deux jours, dans cette ville désindustrialisée aux portes du Beaujolais, les participantes ont testé plusieurs stratégies d'évitement ou d'affrontement, afin de s'extraire de situations diverses : de la personne qui vous suit dans la rue à celle qui vous agrippe le bras, jusqu'à la tentative d'étranglement ou de viol. Des techniques aussi efficaces que... secrètes. « *Je vous encourage à ne pas trop en parler dans votre entourage, car ces stratégies fonctionnent grâce à l'effet de surprise* », prévient Mélanie, qui rappelle que les agressions sont le plus souvent réalisées par des personnes connues des victimes.

Apprendre à se défendre, verbalement et physiquement, mais aussi connaître des techniques pour éviter les violences : tels sont les enjeux de ces stages qui se développent partout en France. Nés pendant les années 1960 et 1970 au sein des mouvements féministes, ces stages trouvent leur origine du côté des suffragettes britanniques, qui avaient développé une méthode issue du ju-jitsu (le « suffrajitsu ») pour résister à la police. S'ils avaient quasiment disparu en France, ils connaissent un renouveau depuis quatre ans, portés par la vague #metoo.

## Kung-fu et ju-jitsu

Les méthodes sont réparties en trois « chapelles » : le fem do chi – développé au Québec, il mêle art martial, affirmation de soi et relaxation –, le wendo – qui utilise des techniques issues du karaté –, et le seito boei. A Tarare, le stage enseigne cette dernière méthode, qui vient d'Autriche et associe défense verbale, kung-fu et ju-jitsu ; elle a été popularisée en France par Irène Zeilinger, sociologue, directrice de l'association belge Garance, figure la plus connue du mouvement de l'autodéfense féministe.

Lire aussi Article réservé à nos abonnés [A Bordeaux, un stage d'autodéfense féministe « pour prendre confiance en sa force »](#)

Reflets de l'époque, ces stages – payants ou gratuits, lorsqu'ils sont subventionnés par des collectivités – attirent désormais des femmes de tous horizons, au-delà des cercles militants. « *Je ne me définis pas comme féministe, je n'aime pas ce terme*, raconte pendant la pause-café Marie-Paule Cousquer, 68 ans, retraitée hyperactive. *Je me suis inscrite par curiosité, parce que j'habite seule et qu'il m'arrive de rentrer à pied. Je me dis : "On ne sait jamais..." »*

Jadis responsable import-export dans le textile, elle a connu la grande époque de Tarare, lorsque la vallée tirait sa gloire de ses voilages en Tergal et vibrait au rythme de l'élection de la « reine des mousselines ». Aujourd'hui, les usines ont fermé, on a dynamité les grands ensembles sur les hauteurs, et Tarare perd ses habitants – environ 10 000 aujourd'hui. Le centre-ville, où Marie-Paule habite, est émaillé de friches à l'abandon. « *J'en ai marre qu'on me fasse sans cesse des réflexions du type : "Tu es seule, tu devrais éviter de faire ça ou ça."* » Alors, lorsqu'il s'agit d'envoyer valser une raquette de frappe d'un coup de poing, Marie-Paule s'y exerce de bon cœur.

## « Désapprendre à ne pas se battre »

Avec ces exercices, il s'agit moins d'apprendre à se battre, « *que de désapprendre à ne pas se battre* », comme l'explique Elsa Dorlin, dans son ouvrage [Se défendre, une philosophie de la violence](#) (La Découverte, 2017). « *Je trouve que ça permet d'avoir davantage conscience de son corps et de sa force, et donc de mieux se faire respecter* », observe Lise, la quarantaine.

Orthophoniste, elle a quitté Paris pour Tarare, afin de couper net avec une précédente relation au cours de laquelle elle a subi des violences. C'est elle qui a fait venir la formatrice de Lyon, et démarché la mairie pour disposer du gymnase. Comme d'autres participantes, la révolution #metoo a été structurante dans sa vie. « *Avant #metoo, je ne me sentais pas concernée par le féminisme. Aujourd'hui, je suis révoltée par certaines situations de violences conjugales dans mon entourage.* »

Lire aussi Article réservé à nos abonnés [En dépit du Grenelle contre les violences conjugales, le nombre de féminicides repart à la hausse](#)

Un peu plus tard, sur le tableau, la formatrice esquisse un schéma des violences conjugales, cette spirale ascendante d'agressions et de phases de réconciliation. « *La spirale, je la connais très bien* », livre Myriam, 57 ans, venue au stage pour renforcer sa confiance en elle. Cette auxiliaire de vie s'est longtemps tue sur les situations de violence qu'elle a vécues dans son couple.

« *Aujourd'hui, j'arrive à en parler, mais c'est pas facile parce que la violence, ça détruit tout. Je connais ça depuis longtemps. Chez mes parents, c'était quasi quotidien. Mon éducation, c'était : "Dis rien, laisse tomber, tais-toi".* »

Tout un monde semble la séparer de celui de Nina, 26 ans, diplômée d'un master en psychologie sociale à l'université de Lyon et féministe engagée, avec qui elle réalise les exercices au programme du week-end : propulser sa voix, donner un grand coup de pied dans une chaise... « *Avec ces stages, on comprend que c'est tout un système qui nous empêche d'exprimer notre colère dans certaines situations* », affirme la jeune femme. Ces dernières années, elle a travaillé dans un centre d'accrobranche. « *J'étais la jolie plante, ma présence était surtout perçue comme esthétique. Et*

*quand je demandais de l'aide face à un client lourdingue, on me répondait que j'en faisais un peu trop »,* affirme Nina, qui tente aussi de s'émanciper du couple classique : elle « teste » un modèle non exclusif de relation, polyamoureux, avec filles ou garçons.

Et pour 2022 ?

**Nina Bouteille** ira « *a priori* » voter. Pour elle, le sujet le plus important est « *la transition sociale et écologique* ».

**Marie-Paule Cousquer** ira voter. Elle regardera surtout les propositions qui concernent « *l'économie* ».

**Myriam** ira voter elle aussi. Elle souhaite « *l'amélioration du système de santé et une meilleure prise en charge des personnes âgées* ».