



Une spécificité des cours de self-défense TatouT: s'exercer à pleine puissance face à un agresseur muni d'une imposante armure protectrice.

SELF-DÉFENSE: ELLES S'Y METTENT TOUTES!

LADYFENSE, FIGHT BACK, KRAV MAGA... LES TECHNIQUES ET LES COURS D'AUTODÉFENSE DESTINÉS AUX FEMMES EXPLOSENT. ILS PERMETTENT À DE PLUS EN PLUS DE ROMANDES DE SAVOIR SE DÉFENDRE

TEXTE SASKIA GALITCH ET FABIENNE ROSSET PHOTO ANNE-LAURE LECHAT

Harcèlement de rue ou au bureau, violences conjugales, agressions sexuelles, stalking... Parce qu'elles veulent apprendre à réagir de manière adéquate et à se défendre en cas de besoin, de plus en plus de Suissesses suivent des cours ou des stages d'autodéfense.

À l'Ecole-club Migros, on constate ainsi une augmentation de 16% des demandes depuis 2013, tandis que l'école Coach-Defense de Bulle a vu ses effectifs quasi tripler ces deux dernières années. Et si Patricia Maisch, de l'organisation Pallas (voir encadré), n'articule aucun chiffre, elle note également un nombre croissant d'inscriptions «depuis le Nouvel-An désastreux de Cologne» (*pour mémoire: une vague d'agressions sexuelles était survenue la nuit du 31 décembre 2015 dans la ville allemande, ndlr*). Même constat dans les associations LadyFense, TatouT, Fem Do Chi ou encore à la Fédération suisse de krav maga, ainsi qu'à l'Université de Lausanne, où les cours ne désemplissent pas. Au point que des étudiantes,

comme Sonia, 18 ans, ont dû renoncer à prendre part à une session «parce qu'il y avait déjà trop de monde».

Un bel enthousiasme féminin, donc, qui se traduit par une explosion de l'offre. Partout en Suisse romande, de Genève à Sierre, en passant par La Chaux-de-Fonds, Fribourg, Neuchâtel, Nyon ou Saint-Maurice, on trouve des cours ponctuels ou réguliers. Ce boum s'explique par un climat général d'insécurité, évidemment, mais aussi par «la libération de la parole et la mise en lumière des violences faites aux femmes relayées par les médias», résumant différents instructeurs, responsables de programmes d'autodéfense et observateurs, dont Christophe Dubrit, du Centre LAVI-Vaud, ou Georges-André Lozouet, porte-parole de la police neuchâteloise. «Au sein de notre as-

sociation, nous ne notons pas de hausse significative des agressions. Aujourd'hui le grand public est prêt à entendre les victimes, ce qui a participé à libérer leur parole. Les femmes réalisent qu'il n'est pas normal de vivre dans la peur et qu'elles sont capables de se défendre», précise Julia Federico, coordinatrice Fem Do Chi à Genève.

Avoir confiance en soi

«J'ai pris mon premier cours d'introduction à 17 ans, raconte Eliana, une Neuchâteloise de 21 ans. Ça m'a changé la vie! Quand je sors le soir, je sais que par mon attitude ou avec quelques mots-clés, je peux dissuader un agresseur potentiel. Ça m'a donné confiance en moi!» Marie, 22 ans, qui travaille dans un bar lausannois et doit donc régulièrement faire face à «des cas», tient le

« LE MEILLEUR COMBAT, C'EST CELUI QU'ON ÉVITE »

PIERRE-ANDRÉ MONNAT, ENSEIGNANT DE KRAV MAGA
À SAINT-MAURICE ET À L'UNIL

même discours. Pour Johanna, 27 ans, l'apprentissage a commencé tôt: «A 8 ans, je devais prendre un bus tous les jours seule et je n'étais pas rassurée. Grâce à ces techniques, j'ai appris à poser des limites.» Aujourd'hui, la jeune femme, qui voyage beaucoup, continue à suivre régulièrement des formations en autodéfense, ce qui lui donne de l'assurance face à certaines situations critiques. «Ça m'est arrivé à Buenos Aires, et le simple fait de me poser et de penser à ce que j'avais appris m'a permis de me calmer et de gérer!» Quant à Marlène, quinquagénaire fribourgeoise, c'est pour se protéger des coups de son mari qu'elle s'est inscrite à une série de cours. Le résultat? «Il ne me touchera plus jamais!»

Bref, on le voit: en suivant des stages, ces femmes de tous âges, issues d'horizons socioprofessionnels divers et ayant ou non déjà subi des agressions ont surtout appris à (re)gagner de la confiance en elles. Mais comment?

«Cours, Forrest, cours!»

Quelles que soient les techniques qu'ils enseignent – krav maga, fight back ou jiu-jitsu brésilien, entre autres –, les instructeurs sont unanimes: tout commence par l'attitude corporelle. «Il faut prendre conscience de ce qu'on projette», relève Daphné Jaquet-Chiffelle, directrice de l'école TatouT, qui rayonne en Suisse romande. Elle précise: «Par la démarche, la position ou la voix, on doit réussir à dégager de la confiance en soi», ce qui permet de limiter (un peu) les risques.

Ensuite, notent les formateurs, il est important de gérer son stress pour pouvoir rester lucide, anticiper et rapidement repérer les issues ou voies de sortie. Buts de l'opération: avoir un temps d'avance sur l'agresseur; casser son scénario et stopper l'escalade en refusant d'entrer dans son jeu puis, si cela se révèle impossible, savoir se dégager. On n'hésitera pas à utiliser les moyens du bord: un trousseau de clés, une chaise, un stylo, un téléphone ou un journal roulé. Autant que faire se peut, on applique

la méthode «Cours, Forrest, cours!» comme l'expliquent Serge Kurschat, fondateur de l'école Coach-Défense, à Bulle, ou Pierre-André Monnat, instructeur de krav maga à Saint-Maurice et à l'UNIL. «Le meilleur combat, c'est celui qu'on évite, précise ce dernier. Et quand on ne peut pas fuir, il ne sert à rien de vouloir jouer les héroïnes: on veut vous voler votre téléphone ou votre porte-monnaie? Donnez-les! Ils valent moins que votre intégrité physique... et filez porter plainte!»

Cela dit, si l'affrontement est inévitable, il faut y «rentrer pour le gagner», ajoute Eliezer Medevielle, directeur de l'école Krav Maga La Côte, à Gland (VD). Il reprend: «Il faut tout de même rester pleinement conscient de ce qu'on fait: un nez cassé en réponse à un sifflement dans la rue est tout de même excessif!» La loi est d'ailleurs très claire à ce sujet: elle accepte le principe de légitime défense pour autant que la réaction soit proportionnelle à l'attaque. Dans les faits, «si on reçoit une claque dans une boîte de nuit, on a le droit de répondre immédiatement en retournant la gifle. En revanche, si on laisse passer du temps entre l'agression et la réplique, on devient punissable», explique Raphaël Guichon, responsable de l'Association formation self défense, et formateur en self-défense féminine pour LadyFense.

Autre élément important aux yeux des formateurs: être déterminé. Facile à dire... et relativement facile à faire. Surtout en groupe, d'ailleurs, car les élèves, encouragées, voire applaudies par leurs camarades, se lâchent plus facilement. Cueillie à la fin de son cours TatouT/Fight Back, Eliana confirme: «Il y a quatre ans, j'ai appris à dire *non, stop, laissez-moi passer!* Aujourd'hui, après ce stage en groupe, je sais utiliser des techniques physiques comme les coups de talons ou de genoux, les becs d'oiseaux dans les yeux. J'ai les outils pour dissuader un agresseur potentiel.»

De fait, la répétition d'exercices spécifiques à chaque discipline – tels que respiration, prises, mots-clés, jeux de rôle, ap-

LE NOUVEAU FITNESS?

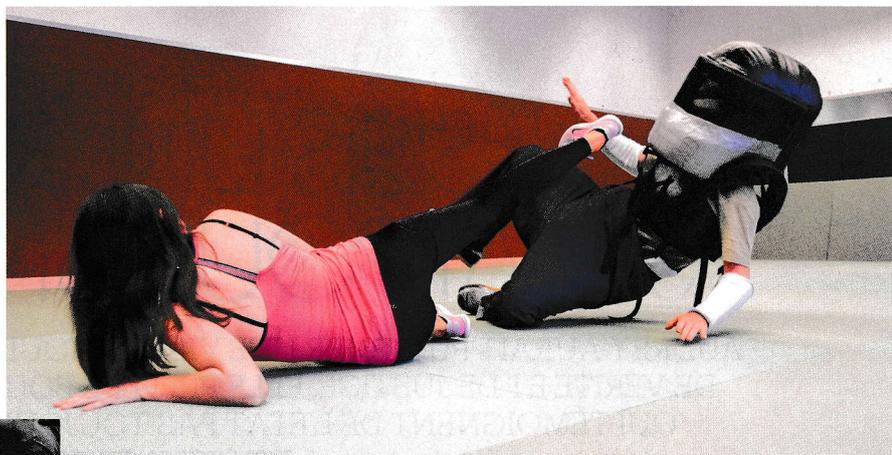
Comme on va à son cours de Pilates, on va à son heure de self-défense. Au lieu de travailler ses obliques, on exerce l'art de se dégager d'une prise de poignet. Depuis quelques années, en effet, certaines techniques d'autodéfense tels le krav maga ou le jiu-jitsu brésilien, par exemple, s'imposent comme des activités sportives régulières. Au même titre que le fitness? «Absolument!», confirme Pierre-André Monnat, instructeur de krav maga à l'Université de Lausanne et au Club de St-Maurice: «Après avoir assimilé les bases à l'occasion d'une cession de cours ou d'un stage, de nombreuses femmes persévèrent. Parce qu'elles se font du bien, physiquement bien sûr, mais aussi mentalement.» Un constat partagé par Raphaël Guichon, responsable de l'Association formation self-défense et formateur pour LadyFense. «Dans 90% des cas, les femmes qui suivent un cours chez nous sur trois mois continuent et joignent l'utile à l'exercice physique.» Une manière de garder la forme tout en boostant sa confiance en soi.

prentissage de techniques de combat ou encore mises en situation réalistes avec des *agresseurs* masculins – permet aux mécanismes de défense de s'automatiser. Et ce plutôt rapidement, comme le note Marie, qui se sent bien plus sûre d'elle après une petite vingtaine d'entraînements. «Cela dépend évidemment des personnes, mais quelques heures suffisent généralement à poser les bases qui permettront de se sortir de situations critiques», explique Thaddée Mieusset, instructeur à l'UNIL. Certes. Mais dans la vraie vie, est-ce que ça fonctionne? Apparemment, oui: «A force de refaire les mêmes gestes, le corps en garde la mémoire en cas de nécessité», relève Eliezer Medevielle. Une *inscription* dont témoigne d'ailleurs Alexandra, la trentaine: «Peu de temps après avoir suivi un cours d'autodéfense TatouT/Fight Back, je me suis fait agresser en faisant mon jogging du matin. Tous les gestes que j'avais appris me sont revenus, et même s'ils n'étaient pas parfaits, ils m'ont sauvé la vie.» ●

16%

C'EST L'AUGMENTATION DES DEMANDES D'INSCRIPTION AUX COURS D'AUTODÉFENSE ENREGISTRÉE PAR L'ÉCOLE-CLUB MIGROS DEPUIS 2013

Après avoir appris à repousser un agresseur en position verticale, les participantes s'exercent à la défense au sol, ici en utilisant le coup de pied.



Adaptés aux femmes de tous âges, les cours TatouT fonctionnent aussi avec l'énergie du groupe pour faciliter l'apprentissage.



Si la dissuasion verbale ne suffit pas, les participantes doivent pouvoir se défendre physiquement. L'utilisation des coudes et des genoux, la force du *non* sont des outils qui renforcent la confiance en soi.



CHAQUE SEMAINE, DÉCOUVREZ PLUS DE DOSSIERS SUR **L'APPLI FEMINA**

QUEL COURS CHOISIR?

Sélection parmi les différentes possibilités en Suisse romande.

TATOUT/FIGHT BACK

C'est quoi? Cette méthode, qui jouit d'une expérience de plus de 40 ans, s'appuie sur des techniques tant verbales que physiques, exercées avec, notamment, des jeux de rôle et des mises en situation. Elle s'adapte à toutes les tranches d'âge.

On en fait où? Des stages sont organisés à Neuchâtel, Fribourg, Lausanne et Genève.
Infos: tatout.ch

FEM DO CHI

C'est quoi? «La voie de l'énergie des femmes», une méthode d'autodéfense pour et par les femmes afin de révéler son potentiel de force et sa puissance. Recommandé par les Centres LAVI.

On en fait où? A Genève, Vevey et Lausanne.
Infos: femdochi.ch

KRAV MAGA

C'est quoi? Mise au point par l'armée israélienne, cette technique, qui a pour

devise «simplicité, efficacité, rapidité et maîtrise de soi», s'appuie sur les instincts et mouvements naturels du corps. Concrètement, on y travaille aussi bien le physique que le mental.

On en fait où? Dans toute la Suisse.
Infos: fskm.ch

JIU-JITSU BRÉSILIEN

C'est quoi? Elaboré au Brésil en 1986, cet art martial très physique donne des armes pour se battre, certes, mais surtout pour éviter la confrontation et se contrôler en situations à risques.

On en fait où? A Genève, Lausanne, Crissier, Fribourg, Neuchâtel et Sion.
Infos: bjjsc.ch

ECOLE-CLUB MIGROS

C'est quoi? L'incontournable école a développé ses propres cours de self-défense, basés sur les arts martiaux (jiu-jitsu notamment) – ils allient exercices

techniques, enchaînements, cardio et force.

On en fait où? Des cours pour débutants et avancés, et des stages d'initiation pour femmes, ados et enfants sont proposés dans les cantons de Vaud et de Genève.
Infos: ecole-club.ch

LADYFENSE

C'est quoi? Une combinaison d'arts martiaux spécialement adaptée aux femmes, sur 3 ou 6 mois par exemple.

On en fait où? A Genève et Vevey. A Lausanne et Nyon fin 2018.
Infos: ladyfense.ch

PALLAS

C'est quoi? Active depuis 20 ans, cette association offre des stages dans toute la Suisse. Les techniques enseignées sont simples (mais efficaces!) et utilisables par des femmes de tous âges.

On en fait où? Dans toute la Suisse.
Infos: pallas.ch