Comment se défendre quand on est une femme ?

Difficile pour une femme de se défendre lorsqu'elle est agressée.

© Chali Photographies

Vol à l'arraché, tentative d'attouchement, ces faits ont augmenté de plus de 13 % depuis l'an dernier pour atteindre les 50 000 cas annuels, soit pratiquement 140 agressions journalières. Les femmes se sentiraient beaucoup plus souvent "en insécurité" dans les rues de leur ville ou dans les transports en communs que les hommes. Roselyne Bachelot-Narquin, ministre des Solidarités et de la Cohésion sociale, l'a affirmé, le 13 avril dernier, lors de la présentation du troisième plan de lutte contre les violences faites aux femmes : « *Ce plan triennal 2011-2013 prend en compte les violences intrafamiliales, les mariages forcés, la polygamie et les mutilations sexuelles et dénonce, pour la première fois, les violences sexistes et sexuelles au travail, les viols et les agressions sexuelles et le recours à la prostitution.* »

Les violences faites aux femmes

Elles sont parmi les violations des droits humains les plus répandues à travers le monde. Des femmes de tout âge, toute origine et tout milieu sont touchées. La violence contre les femmes, quelle que soit la manière dont elle se manifeste, s'accompagne et se nourrit d'une forme d'emprise, un système de domination régi par le contrôle et la peur. La France a amélioré la législation et les pratiques destinées à prévenir et réprimer les violences faites aux femmes, mais d'importantes lacunes subsistent : la législation existante n'est pas toujours appliquée ; la mise en œuvre des politiques de lutte contre ces violences manque parfois de coordination et les ressources allouées par l'État ne suffisantes pas.

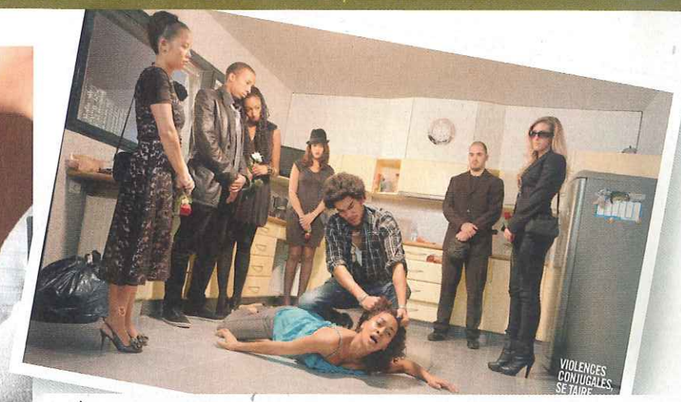
■ *Campagne de sensibilisation contre le viol*

Des mesures gouvernementales

Le gouvernement a investi 31,6 millions d'euros, soit 30 % de plus que le budget du plan précédent. En 2009, 650 000 femmes de 18 à 75 ans ont signalé avoir été victimes de violences sexuelles hors et dans le ménage et 140 femmes ont perdu la vie sous les coups de leur compagnon ou de leur ex-compagnon, selon le rapport de l'Observatoire national de la délinquance et des réponses pénales. Ce plan 2011-2013 s'articule autour de trois priorités : la protection des victimes directes et indirectes avec un dispositif sécurisant, coordonné entre les acteurs, mis en place dans tous les départements avec un accueil de jour, un lieu d'écoute et de conseils ; la prévention des violences avec des études permettant de quantifier ces phénomènes, la formation spécifique des professionnels (magistrats, policiers, travailleurs sociaux et professionnels de santé) renforcée ; la responsabilisation de la société grâce à trois campagnes d'information prévues et des actions de prévention et de sensibilisation menées en milieu scolaire en direction des jeunes. Face à l'augmentation du sentiment d'insécurité et du matraquage médiatique autour des nombreux cas de violences, certaines femmes se munissent désormais d'armes pour se défendre : bombe lacrymogène, pistolet factice ou encore matraque télescopique… le tout en version chic et féminine – le rose en prime.

LE CONSEIL *du pro*

- **Le Tornado Defense System ou l'alarme, flash LED et aérosol tout-en-un !** Il réunit un aérosol de défense poivre une sirène stridente violente et l'éblouissement par lampe flash, le tout fonctionnant simultanément pour un poids plume de 70 g
- **Distance de projection :** 2 à 4 m
- **Capot de sécurité**
- **Appareil rechargeable**
- **Prix :** 44,50 €.
- **Matériel de 6e catégorie**
- **Vente libre au plus de 18 ans**



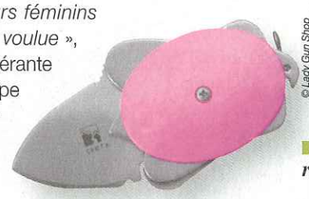
■ ***À gauche et ci-dessus : campagne de sensibilisation aux violences conjugales. 140 femmes ont perdu la vie, en 2009, sous les coups de leur compagnon ou de leur ex-compagnon***

En cas d'agression, l'attitude à adopter :

- *Ne pas répondre aux insultes*
- *Ne pas regarder l'agresseur dans les yeux, fixer plutôt sa poitrine*
- *Essayer de ne pas rester proche de l'agresseur*
- *Si vous devez passer à l'action, visez les parties sensibles (yeux, tibias, parties génitales)*
- *Utiliser n'importe quel objet à portée de main (stylo, sac à main, chaussures à talon, ...)*
- *Dès que c'est possible, fuir le plus rapidement possible*

Lady Gun Shop, l'armurerie dédiée aux femmes

Présente sur la Toile depuis deux ans, une armurerie dédiée aux femmes est née d'une idée simple, répondre à un besoin, à un manque. « *Comme cela se fait aux États-Unis, nous avons souhaité à travers ce concept féminiser l'armement de défense ou de loisirs que nous proposons afin que cette nouvelle clientèle puisse se l'approprier plus facilement. L'identification quelque peu extrême au travers des codes couleurs féminins et du rose en particulier était voulue* », explique Juliette Tiberghien, gérante du site. Composée d'une équipe de six personnes, en majorité des femmes, Lady Gun Shop vend, mais conseille et prévient également la clientèle affluente, venue de toute la France et de l'Europe. « *Chaque membre de l'équipe bénéficie d'une expérience significative dans le monde des armes et peut donc conseiller la clientèle sur l'utilisation, la technique ou encore la législation attenantes aux produits que nous proposons* », précise Juliette.



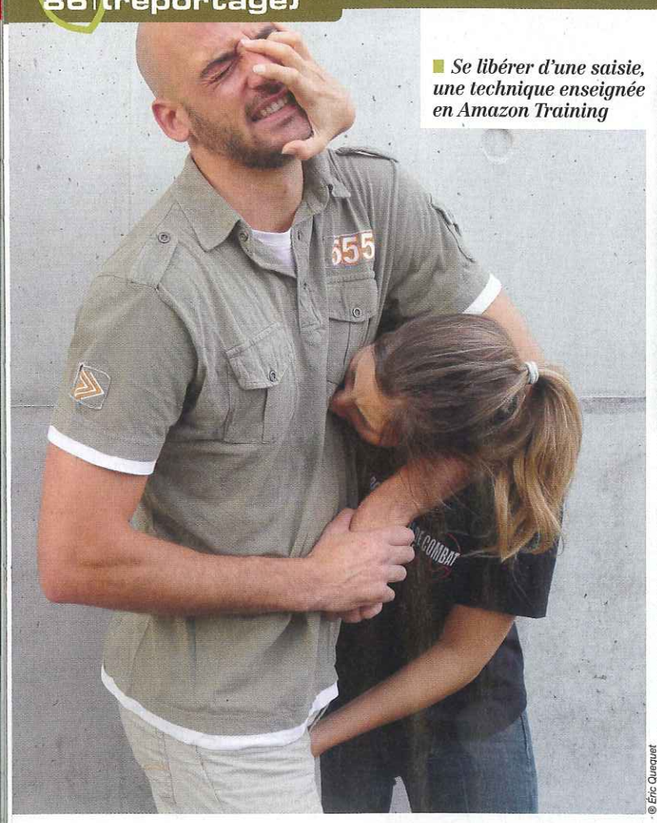
© Lady Gun Shop

■ ***Le couteau porte-clefs Turtle rose chez Lady Gun Shop - 39 €***

Nouveauté de cette fin d'année. La copie du Beretta 85 - version rose. C'est le nouveau produit phare de 2012, le pistolet alarme KIMAR Modèle Beretta 85. Pistolet automatique 9 mm blanc ou gaz incapacitant, il libère une détonation semblable à celle d'une arme réelle. Possédant une capacité de 6 coups pour une longueur de 17 cm et un poids de 920 g, il libère également un flash éblouissant. Décliné en version bicolore, noir et rose, il sera en vente en exclusivité nationale chez Lady Gun Shop dès ce mois de décembre au prix approximatif de 130 €. Les premières pré-commandes sont d'ores et déjà enregistrées. Les femmes ont décidément décidé de se prendre en main. Ne plus être une victime, mais renforcer sa vigilance, sa préparation physique et s'équiper d'armes de défense, voici quelques-unes des nouvelles résolutions féminines à l'aube de la nouvelle année 2012 : « *Avoir une arme de*

■ ***Copie d'un Beretta 85, le nouveau chouchou de ces dames pour 2012 / Exclusivité Lady Gun Shop***

© Lady Gun Shop



© Éric Quéquet

Se libérer d'une saisie, une technique enseignée en Amazon Training

LORSQUE VOUS ÊTES **seule dans un stationnement intérieur,**

choisissez un emplacement bien éclairé, près d'un escalier ou d'un ascenseur, mémorisez quelques points de repère afin de retrouver rapidement votre voiture lorsque vous repartirez, prenez connaissance des dispositifs de sécurité du stationnement (téléphone d'urgence, extincteurs, caméra de surveillance, agents de sécurité, etc.). Jetez un regard circulaire à l'extérieur avant de descendre de votre voiture, ne laissez aucun objet attrayant ou d'article de valeur dans votre voiture, gardez vos clefs en main comme moyen de défense, portez votre sac de façon sécuritaire.

défense en sa possession rassure et apporte confiance en soi, tandis que l'agresseur sera, lui, surpris, voire effrayé ou impressionné par l'objet et notamment les pistolets d'alarme électrique. » Vous pouvez trouver en ligne ces armes d'auto-défense sur www.ladygunshop.com. Toutefois, le port et le transport d'armes sont interdits sans motifs légitimes.

Autres solutions, les cours de self-defense !

Mixer la pratique du sport à l'apprentissage de l'auto-défense. Un concept qui séduit de plus en plus. L'Amazon Training est une méthode de self-defense et de développement de la condition physique spécialement élaborée depuis 2002 pour les femmes. L'enseignement mélange les exercices physiques (toujours en lien avec l'acte de défense), des apports de connaissances théoriques (sur le comportement, le stress, les agressions, etc.), et de l'apprentissage technique et tactique. Les cours hebdomadaires sont complétés par des stages sur des sujets précis et d'autres sur des mises en situations scénarisées permettant d'expérimenter les apprentissages dans un cadre plus émotionnel car plus réaliste. La finalité étant de savoir ce que l'on est capable de faire vraiment quand on est en état de stress. Les bénéfices apparaissent assez rapidement en termes de confiance en soi et de mieux être physique. « *Il y a trois phases dans un acte de défense ; l'avant, le pendant et l'après. Si la phase "avant" est bien traitée, la phase "pendant" a moins de chance d'exister. En clair, il faut développer sa vigilance, ses facultés d'analyse, ses capacités de communication. Il faut à tout prix éviter une confrontation physique dont l'issue est toujours aléatoire, même si vous êtes gagnant(e). Par contre, si vous n'avez pas d'autres choix que celui de faire face, il faut pouvoir le faire avec une grande détermination en unissant le corps et l'esprit dans un but simple et unique : survivre* », explique Éric Quéquet, initiateur du concept Amazon Training.

Seule à pied

Certaines femmes en France disent ne pas se sentir en sécurité lorsqu'elles marchent dans les rues seules le soir. Aussi, lorsque vous marchez seule, mettez vos objets de valeur dans vos poches plutôt que dans votre sac à main, ayez toujours un sifflet dans votre sac ou dans vos poches, tenez votre sac à main de façon sécuritaire, empruntez, si possible, des rues achalandées et bien éclairées, marchez d'un pas assuré, au centre du trottoir, gardez une certaine distance avec les passants et les automobilistes, regardez au loin (à environ 30 mètres devant vous) et demeurez alerte. Si vous avez l'impression d'être suivie, utilisez votre sifflet ou tout autre avertisseur sonore, traversez la rue, entrez dans un commerce ou approchez-vous d'une personne qui vous inspire confiance.

Le Krav-Maga dédié aux femmes, efficacité, simplicité, rapidité

Le Krav-Maga, de l'hébreu "combat rapproché", est une méthode israélienne de self-defense créée dans les années 40 par Imi Lichtenfeld. Le Krav-Maga séduit de plus en plus de civils, militaires, policiers mais aussi, et ce tout récemment, un public féminin. Le Krav-Maga, qui comporte deux parties, la self-defense et le combat corps à corps, n'est pas une autre école d'arts martiaux, mais avant tout d'une méthode moderne de self-defense caractérisée par un mode de pensée cohérent et logique. En Krav-Maga, la simplicité est déterminante pour conserver un maximum de chances de survie face à une agression physique. « *Les mouvements sont simples, courts et peu fatigants, le tout en observant des règles de sécurité. La priorité est à l'efficacité. Le but est de rester en vie et être suffisamment efficace, maître de soi pour ne pas avoir à tuer ou causer de dommage irrémédiables. N'intervenir qu'en cas de nécessité absolue* », peut-on lire sur le site de la Fédération européenne de Krav-Maga - Richard Douïeb (FEKM-RD).

Les prochains grands **RDV Amazon Training**

• **2 mars 2012** sur Grenoble (thème : se servir d'objets usuels pour se défendre) • **25 mars sur** Paris, 15e (thème : gérer son stress en situation) • **1er avril** en Isère (thème : se défendre en tenue de ville) • **11 mai** (thème : gérer le corps à corps) • Plus d'informations sur www.amazontraining.fr

Stage de mise en situation

Le stage réunit une dizaine de participantes, toutes venues sur la base du volontariat. Début novembre, 6 heures durant, elles vont se prêter au jeu de 4 scénarii. « *La base du stage est la prévention. Les différents scénarii mettent en scène des situations que l'on peut être amené à rencontrer dans la vie quotidienne, assister à une agression caractérisée, être victime d'agressions physiques ou de harcèlement. La difficulté est de savoir gérer son stress tout en collectant un maximum d'informations dans un temps très court* », explique Jean-Pierre, instructeur Krav-Maga 4e dan brevet d'État - FDKM-RD. À l'instar de ce stage aux retombées très positives, Christian et Jean-Pierre développent ce concept revisité et adapté aux forces de l'ordre et aux forces armées. Accessibles dès 2012, vous pouvez d'ores et déjà consulter www.shootinggame.fr

La légitime défense

permet à une personne de se défendre en usant de la force, sans que la justice puisse le lui reprocher. Pour qu'elle soit qualifiée de légitime défense, la violence doit répondre aux trois points suivants, être nécessaire, correspondre à une nécessité impérieuse et être proportionnée à l'attaque. La violence doit être utilisée pour se défendre immédiatement. Il n'y a pas de légitime défense lorsque la riposte a lieu alors que l'agresseur part ou que la violence vise à prévenir une agression future ou incertaine. Le Krav-Maga étant une self-defense, il s'inscrit dans ce cadre légal.

© Chail Photographies

***1 à 3** / Face à une scène d'agression, chacune des participantes au stage a réagi différemment. Observer, se protéger et prendre en compte la victime – pour aider les autorités compétentes à retrouver l'agresseur –, est une des attitudes à adopter*

« Lorsque l'on réagit, il est déjà trop tard »

Le Krav-Maga doit permettre d'anticiper le danger potentiel, grâce à l'observation et à une bonne utilisation de tous ses sens. Les techniques permettent-elles, au bout de plusieurs années de pratique, de pouvoir réagir, se défendre ou défendre une tierce personne, afin de s'extirper d'une situation dangereuse ? Bien se connaître et connaître ses réactions en cas de danger, le Krav-Maga le permet. Sport à part entière, il permet de savoir réagir, de préserver sa vie sans vouloir jamais jouer au justicier. Cathy, participant au stage pour la première fois, confie : « *On apprend à être prudente, à casser la routine. Le Krav-Maga nous enseigne les bonnes pratiques, et nous réapprend à nous servir de nos sens, à être observatrice et réactive pour ne plus se positionner en tant que victime.* » Instructeur et élèves vont ensuite débriefer à chaud, puis tout au long des jours à venir, le dialogue et la pédagogie étant au cœur de la discipline.

Ainsi, n'oubliez pas de vous « *servir de l'environnement avant tout, les mains servant en ultime recours* ».

Plus d'informations sur www.paukravmaga.fr contact.akm@orange.fr

© Chail Photographies

Deux des techniques de Krav-Maga enseignées par Jean-Pierre au cœur de la section féminine

LORS D'UN DÉPLACEMENT **seule en automobile,**

consultez une carte routière ou Internet avant d'emprunter un nouveau trajet et avisez un proche de votre itinéraire, effectuez une inspection sommaire de l'extérieur de votre véhicule, assurez-vous que personne ne se cache à l'intérieur du véhicule. Une fois à l'intérieur du véhicule, verrouillez les portières, déposez votre sac à main sur le plancher du côté droit et vérifiez le niveau d'essence. Ne vous arrêtez pas près d'un véhicule en panne.

(**Mélanie BÉNARD-CROZAT**