

ENQUÊTE

2

Moi et ma «self»

Parce qu'elles ont vécu une agression, parce qu'elles trouvent le monde insécurisant, de nombreuses femmes se tournent vers la self-défense. Objectif : ne plus subir

l'époque
Le Monde

5

SÉCURITÉ ROUTIÈRE «Toi aussi, c'est les feux rouges?»

Deux jours épiques avec les participants d'un stage de récupération de points du permis de conduire

6

DÉFI Une fin d'année non alcoolisée

Guide des bières, apéritifs, vins et digestifs sans alcool, mais pas sans saveur

7

UN APÉRO AVEC... Sylvie Testud

Entre un seule-en-scène à propos d'une affaire d'inceste et une pièce en préparation sur le couple, l'actrice-auteurice-réalisatrice se montre volubile à l'heure de l'afterwork

Par Jane Roussel

En pleine journée, pas loin de la Défense, plusieurs hommes m'encerclent dans la rue. Ils insistent pour me parler, malgré mes "non" répétés, me tiennent le bras, s'approchent pour me toucher les cheveux. Quand j'essaie de partir, ils me suivent. Il n'y a pas d'agression physique à proprement parler, et je finis par réussir à me réfugier dans un centre commercial, mais ce moment me fait prendre conscience de ma vulnérabilité.» Séverine a 38 ans aujourd'hui, et ce souvenir qui date d'il y a plus de dix ans est l'un de ceux qui lui ont fait passer la porte d'un cours de self-défense féminine.

«Montez les genoux, talons-fesses !», ordonne-t-elle, en tenue de combat, au milieu d'une salle du centre sportif Jean-Talbot, dans le 5^e arrondissement de Paris. Le cours de women's fight back, dispensé par le Centre de formation au krav-maga, un art d'auto-défense israélien, dont le nom signifie «combat rapproché», en hébreu, vient de commencer. Séverine, désormais ceinture noire 3^e darga, n'est plus élève, mais monitrice fédérale de la Fédération européenne de krav-maga. Dos à elle, un ring de boxe; tout autour, une vingtaine de femmes dont les fronts perlent déjà de sueur sous l'effort. Il est 10 heures et quelques minutes, un samedi matin de septembre, et toutes sont là pour la même raison: apprendre à se défendre. L'enseignante a fait grimper les décibels d'une enceinte posée au sol pour motiver les sportives et les échauffe à coups de squats, de burpees et de pompes. Des empreintes de mains trempées de sueur essaient sur le revêtement brillant, l'odeur du plastique neuf rencontre celle de la transpiration, les souffles saccadés oscillent entre épuisement et excitation.

«Le coup de pied, donne-le plus fort, n'aie pas peur de me faire mal»: avec son protégé-poitrine et sa coquille entre les jambes, Lisa (le prénom a été changé) attend la prochaine parade. C'est une jeune femme souriante aux cheveux bruns tirés en arrière, elle approche la trentaine et ne laisse découvrir de son visage qu'un œil par-ci, par-là, ses deux gants de boxe grimant et descendant en fonction de la hauteur de sa garde. On devine que ses joues sont rougies par l'intensité de l'exercice. Elle n'est pas là pour un cours d'essai: elle est arrivée il y a un an, dans le contexte d'une vie quotidienne parisienne constituée de «micro-agressions». Si le cours d'auto-défense n'est pas une thérapie, et que l'on s'y étend pas sur le motif de sa venue, quand on creuse un peu, les réponses riment. Le métro qui sillonne les quartiers de la capitale est l'un des premiers arguments de combattantes, en réponse à la question «que faites-vous là?». Il faut dire que l'on s'y expose à des rencontres au coude-à-coude sur l'échelle des traumatismes, entre «les mains baladeuses, les vols de bijoux, de sac, les individus sous l'effet d'une drogue ou de l'alcool» énumère Lisa. Dans cet espace public mouvant qui brasse du monde, certains circulent la peur cousue aux sous-vêtements.

L'impression d'être assignée au statut de proie, à la nuit tombée dans l'espace public, et le constat d'une forme de vulnérabilité face aux hommes, y compris dans la sphère intime, sont les arguments qui reviennent le plus souvent dans la bouche des inscrites. Chez Lisa, qui confie son histoire, l'ardoise est chargée: «Mon ex-compagnon buvait. Quand c'était trop, je le signalais qu'il fallait qu'il rentre, je le mettais dans un taxi. Il détestait ça. Je savais qu'à un moment ou à un autre j'allais m'en prendre une. Et, finalement, ça me semblait presque normal, parce que j'ai été élevée comme ça, avec un père qui gérait mal les émotions négatives et qui m'a mis des claques longtemps, ou qui tapait sur le mur à côté de ma tête, quand je ne l'écoutais pas.»

Elle s'est décidée à pousser la porte de ce cours après avoir remarqué qu'elle passait sa vie à «attendre les coups». En plein entretien professionnel annuel, cette employée du secteur de la vente et de la relation client se trouve en désaccord avec son chef. Le conflit, Lisa le sait, la met mal à l'aise, surtout si elle fait face à un homme. Alors, elle évite cette voie, jusqu'à le sentir frustré. «Il a



Cours de krav-maga, au Centre sportif Jean-Talbot, Paris 5^e. EMA BUREL POUR LE MONDE

fait un geste brusque et je me suis sentie tellement agressée que je n'ai plus pu parler, je tremblais. Je me suis dit que je ne pouvais plus vivre ça.»

Aussi paradoxal que cela puisse paraître, les participantes qui témoignent sont venues chercher ici la sérénité, pas la bagarre. Coup de genou, coup de pied dans les parties, technique d'immobilisation du bras de l'adversaire: le cours est une boîte à outils pour parer la violence reçue. Si l'image de ce sport est guerrière, du fait de son utilisation par les forces spéciales de l'armée israélienne, la discipline enseignée par Séverine vise surtout à donner aux femmes des clés pour sortir de la stupeur en cas d'agression. «On n'est pas des super-héros, ni là pour risquer notre vie. Si l'on a la possibilité de partir en courant, il faut le faire, même si l'égo en prend un

coup. L'objectif est de se sécuriser. Si l'on ne peut pas fuir, là, on se défend», explique-t-elle. «Mais, attention, on n'est pas là pour casser le nez de quelqu'un qui nous attraperait le poignet dans la rue», précise soudain Lisa.

Utiliser son corps pour se défendre et adopter une posture offensive sont des choses particulièrement transgressives pour des personnes éduquées en tant que filles, souligne la sociologue Aurélie Léon, spécialiste de l'«autodéfense féministe». Le patriarcat a divisé la société en deux: «A elles, on enseigne un autocontrôle qui va au-delà du raisonnable en les dissuadant de défendre leur intégrité physique. Pendant ce temps, on encourage chez les garçons le développement de diverses formes d'agressivité. Aux hommes est dévolue la force, aux femmes la vulnérabilité», résume-t-elle.

«Je pense que je prends simplement ma place de femme dans l'espace public», analyse Sonia

Féminisation

En 2008, il n'y avait que 28 de femmes au Centre de formation au krav-maga parisien, contre 508 à ce jour. D'après la Fédération européenne de krav-maga, qui compte plus de 200 sections en France, il y avait moins de 15 de licenciées avant 2015. Aujourd'hui, dans l'Hexagone, ce taux se rapproche de 308.

«Alternative infernale»: voilà comment la sociologue qualifie le paradoxe dans lequel les femmes se trouvent placées. «La prévention conventionnelle leur impose de se protéger tout en leur déniaient la capacité de le faire, et leur désigne comme protecteurs naturels ceux qui savent leurs principaux agresseurs», résume Aurélie Léon. Des camarades, des voisins, des conjoints, des pères... Presque toujours des hommes. Comme le soulignait l'enquête du ministère de l'Intérieur «Insécurité et délinquance, bilan statistique 2021», «les auteurs présumés de coups et blessures volontaires sont à 86% des hommes, respectivement 87% dans le cadre intrafamilial et 84% hors cadre intrafamilial». Autant de chiffres qui font s'effondrer le mythe du chevalier valeureux.

C'est sur ce fantasme de «l'homme qui vole au secours de...» que

rebondit Edouard, professeur à l'université de 51 ans. Le cours de women's fight back vient de prendre fin, sa fille Clarisse en sort. Ils doivent rejoindre l'enseignement suivant, du krav-maga mixte, dont ils s'échappent les premières minutes pour nous raconter ce qui les a menés ici. Assis sur les marches de l'échafaudage qui encercle le centre sportif, Edouard revient sur un douloureux constat. En août 2015, il découvre l'attentat manqué du Thalys et l'histoire de ce jeune homme qui, à la sortie des toilettes, a arrêté les terroristes. «Ça été l'élément déclencheur: si j'avais été dans sa position, je n'aurais rien pu faire pour protéger ma famille.»

Malgré leurs décennies d'écart, le père et la fille ont l'air de décalcomanies. Ce sont deux regards clairs et des silhouettes longilignes, parés d'un jogging noir et d'un grand tee-shirt blanc à l'effigie du club. Avant cet événement, le père associe «les sports de combat aux gens très virils», ce qu'il n'est pas, estimant que son physique n'est pas dans le thème. Mais l'idée d'être condamné à «subir» s'il devait arriver quelque chose lui fait changer de prisme. Il s'inscrit au Centre de formation au krav-maga, et y voit des parents accompagnés de leurs enfants. Alors il tente de convaincre ses filles. Seule Clarisse, la cadette, alors en classe de 3^e, le suit: «Je suis arrivée dans ce cours et je me suis retrouvée dans la position de devoir frapper mon père. Ça m'a donné l'impression d'être une Wonder Woman, ça me défoulait et, en même temps, je montrais que les femmes aussi peuvent frapper!», rebondit-elle.

Entre le brouhaha des scies sauteuses et celui d'une sirène de police, le père contextualise: il en était à un point d'insécurité psychique où, dit-il, «quand les gens [l']apostrophaient dans la rue, [il] était méfiant». Alors servir de punching-ball à sa fille a été un plaisir, pourvu qu'elle ait un levier pour agir en cas de problème. Clarisse dégage une aisance fascinante qui ferait presque oublier qu'elle n'a que 17 ans. Récemment, à une station de métro où elle se trouvait avec des amis, elle remarque une femme coincée par un homme ivre. «Je me suis juste approchée en disant: "Oh! là, ça va? Ça fait longtemps qu'on ne s'est pas vues!"» La diversion a suffi à dissuader l'agresseur.

Pouvoir s'extraire entre femmes dans l'espace public est un leit-motiv commun à plusieurs témoignages. L'enseignement non mixte est une porte d'entrée sur la discipline, avec un

Etre une femme est un sport de combat

Ces dix dernières années, les cours d'autodéfense ont grimpé en popularité auprès des femmes. Du métro à la rue, en passant par les violences intrafamiliales, les raisons qui les poussent à prendre en charge leur propre sécurité sont multiples, comme nous le racontent les pratiquantes d'un cours de krav-maga

cadre rassurant, qui a convaincu Léa (le prénom a été modifié), 33 ans, « 1,55 mètre et même pas 60 kilos » : « Je voulais faire un sport de combat, mais j'appréhendais de ne me retrouver qu'avec des mecs, d'être la petite nana que l'on em-bête. » Ici, on cultive une forme de sororité propice à faire grimper la confiance en soi. « Ça ne me transforme pas en Wonder Woman, mais ça me permet de m'affirmer », continue-t-elle. Cela dit, « la peur ne part jamais », rebondit Clarisse, qui a désormais le regard aiguisé, et sait repérer les signaux d'une situation tendue comme on devinerait qu'une tartine commence à noircir dans la grille-pain. Toutes reconnaissent que de la self-défense découle un nouveau pouvoir, celui de ne plus être guidée par la peur quand on est une femme dans l'espace public. Une puissance que l'on

porte en bandoulière, même en dehors des situations de conflit.

« Ici, on m'a appris à me servir de mes poings, et ça m'a aidée à élever ma voix. J'ose m'exprimer, je sais m'opposer quand c'est nécessaire. Ça m'est bien utile parce que je commence des études de médecine, où les femmes sont nettement moins nombreuses », complète Clarisse, qui n'est pas mécontente de pouvoir « s'opposer aux stéréotypes » et de voir le regard ahuri des garçons qui l'entourent lorsqu'ils apprennent quelle pratique ce sport.

« Ah ! tu as ton sac de sport, tu vas combattre ! Si je comprends bien, faut pas te faire chier aujourd'hui », lance un collègue de travail à Sonia (le prénom a été changé), 50 ans, employée du secteur associatif. « En fait, qu'importe le jour, faut jamais me faire chier, et ça

vaut pour les autres aussi », rétorque-t-elle à la cantonade. Depuis dix ans qu'elle pratique le krav-maga, elle sait dire précisément ce que la discipline lui a apporté, à commencer par un sens aigu de la répartie contre les provocations sexistes, glissées dans chaque moment du quotidien. Au fil des ans, sa posture a changé, son corps aussi, au point qu'on lui demande parfois si elle a gagné des centimètres. Mais son analyse est tout autre : « Je pense que je prends simplement ma place de femme dans l'espace public. »

Elle est arrivée, ce samedi matin, équipée de la tête aux pieds, avec une assurance impressionnante pour la petite troupe de débutantes qui se demandaient à quelle sauce elles allaient être mangées. « Quand je croise quelqu'un sur un trottoir étroit, je ne rase plus le

mur pour lui laisser de la place », glisse Sonia avec un sourire, avant de préciser : « Bien sûr, c'est une image, on se laisse passer l'un l'autre... Je ne suis pas une va-t-en-guerre ! » Avec cette décennie de combat, elle a pris aussi une revanche. « Gamine, on me disait qu'une femme qui transpire et qui se bat, ce n'est pas beau », se souvient-elle. Les regards sidérés dans son entourage quand elle a commencé le krav-maga ont fait naître une fierté.

S'imposer dans l'espace intrafamilial, Lisa peut aussi en témoigner. Depuis petite, elle entend son père siffloter un air à table, quand il estime que ses enfants ont suffisamment mangé : la danse des éléphants de Fantasia, le dessin animé de Disney. « Non » : ce mot, elle ne l'a prononcé que récemment devant ce père aux fréquents accès de violence,

physique et verbale. Pour la première fois, elle s'interpose dans la petite mélodie malsaine entamée alors que sa sœur se ressert. « Tu ne fais pas ça, tu arrêtes ! », s'exclame-t-elle avant que les sœurs ne fassent front contre le père, soufflé par l'intervention inattendue.

« Découvrir que notre corps est capable de se défendre par ses propres moyens est une expérience transformatrice, qui va bien au-delà du physique. Symboliquement, cela signifie que l'on est capable de se battre pour ce qui nous importe », conclut la sociologue Aurélie Léon. S'engager dans un parcours d'autodéfense est souvent source d'émancipation, dans son couple, au travail, en famille... « J'avais besoin de me rappeler qu'au fond je suis une guerrière », conclut Lisa. Et ce, même à des kilomètres du ring.

« Avec l'autodéfense féministe, casser le sentiment de vulnérabilité »

« Reprendre le pouvoir sur les violences passées et se donner le droit de riposter face aux agressions à venir », voici comment Mathilde Blézat présente les stages d'autodéfense pour femmes déployés par diverses associations en France. La journaliste et autrice est allée à la rencontre de formatrices et de participantes, pour son ouvrage *Pour l'autodéfense féministe* (Editions de la dernière lettre, 2022). Elle revient sur cette approche spécifique de la self-défense.

Qu'est-ce que l'autodéfense féministe, et d'où vient-elle ?

En tant que femme, on grandit avec l'idée qu'on est vulnérable. L'autodéfense féministe est née d'un constat de militantes de la cause des femmes qui luttait contre les violences conjugales, sexistes, sexuelles... et qui ont souhaité offrir un outil aux femmes en amont des

agressions. Elle s'est véritablement développée dans les années 1970 en Amérique du Nord, comme un moyen de prévention des violences faites aux femmes. La pratique que l'on connaît aujourd'hui en est un héritage.

Quelle est la différence entre la self-défense et l'autodéfense féministe ?

L'autodéfense féministe part du principe que ce n'est pas parce qu'on maîtrise un art martial qu'on va pouvoir se défendre. Il peut y avoir une emprise psychologique au sein du couple, on peut ne pas être en mesure de repérer qu'une limite a été franchie et qu'on est en danger... Autant de facteurs qui nous empêcheraient de riposter, même si l'on sait se battre. Elle ne naît donc pas d'un groupe sportif ; d'ailleurs, plus de la moitié de la technique

enseignée est mentale et verbale. Les stages - qui ne diffusent aucune forme d'idéologie féministe - visent à accéder à un décalé d'autodéfense mentale, à se sentir capable de se défendre et à s'en donner le droit. L'objectif est de casser le sentiment de vulnérabilité des femmes.

Les stages d'autodéfense s'adaptent-ils à divers publics ?

Il existe des tas de types de stage, par exemple à destination des adolescentes, chez qui on va travailler les questions de harcèlement et de cyberharcèlement. Mais aussi des stages pour les personnes handicapées, ou âgées : plutôt que de regarder l'incapacité physique, on va chercher ce que l'on peut utiliser pour se défendre. Par exemple, un fauteuil roulant est un engin puissant, qui peut aller vite, qui peut faire mal aux jambes de quelqu'un

qui nous agresse, nous laissant le temps de nous enfuir. On ne travaille pas uniquement sur le physique, on s'entraîne aussi à avoir une voix grave, à crier fort pour surprendre l'agresseur qui nous perçoit comme fragile...

Pourquoi ces stages sont-ils systématiquement non mixtes ?

La non-mixité peut poser problème en France, au nom de l'universalisme républicain. Mais elle n'est pas décidée sans raison : on l'impose parce qu'il y a une situation inégalitaire entre hommes et femmes, sur la question de la violence notamment. Le but de cette non-mixité est de parvenir à une égalité, d'apporter des outils à des personnes qui subissent la même chose. Si l'on a des représentants du groupe agresseur dans le stage, on ne va pas se sentir aussi libre de libérer sa parole...

Vous évoquez dans votre ouvrage la critique de l'autodéfense, que certains voient comme un levier de paranoïa...

Pour répondre à cela, je prends l'exemple de la sécurité routière : on a tous fait des stages de prévention, parce que la rue est un espace dangereux où un piéton est vulnérable. Arrête-t-on pour autant de s'y balader ? Non ! Mais on avait besoin d'apprendre à s'y déplacer, à y être vigilant, à repérer les signaux envoyés par une voiture qui arrive trop vite et risque de nous renverser... Pour l'autodéfense des femmes, c'est pareil. Prévenir, équiper les femmes dans l'éventualité de violences qu'elles pourraient subir, ce n'est pas synonyme de devenir paranoïaque et de se mettre à détester les hommes : c'est leur permettre de continuer à vivre avec moins de peur.

Propos recueillis par J. R.