

Initier les publics à l'autodéfense verbale non violente

Khadidja GUEBACHE, Coordinatrice Égalité et Insertion au CIDFF 06

LE 20 JANVIER 2022

Le CIDFF 06 c'est ...

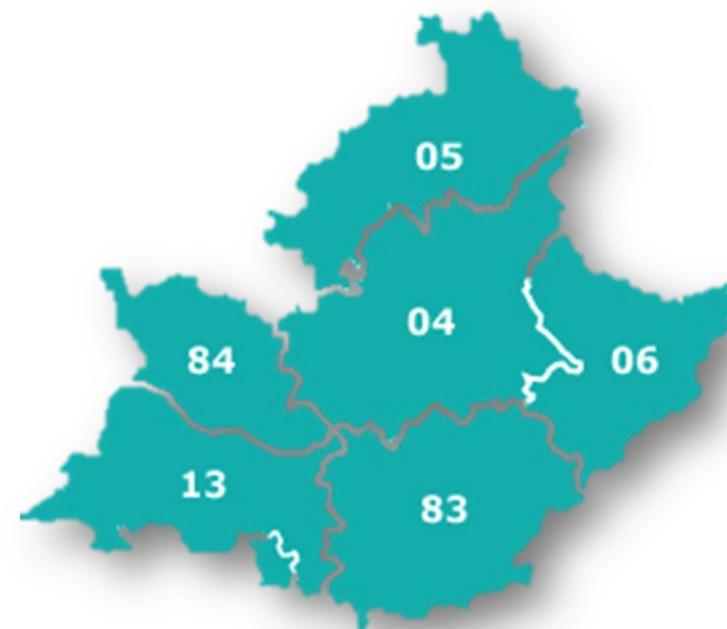
- Une association loi 1901
- Fédération Nationale (103 CIDFF en France)
- Fédération régionale (7 CIDFF – 90 points d'accès aux droits)
- Vocation Départementale
- Equipe pluridisciplinaire de 15 professionnel.le.s : juristes, psychologues, chargée de mission Egalité et Insertion
- Accueil confidentiel et gratuit

Nos domaines d'action

Les **CIDFF** exercent une **mission d'intérêt général** confiée par l'Etat, avec l'objectif de :

- ✓ favoriser **l'autonomie des femmes**
- ✓ promouvoir **l'égalité entre les femmes et les hommes**
- ✓ Lutter contre **les violences sexistes et sexuelles**

Les CIDFF sont **officiellement agréés** en s'inscrivant dans le Code de l'action sociale et des familles (Décret du 23/12/2015)



Nos domaines d'action

Des domaines d'intervention pluriels pour un accompagnement GLOBAL

Informier, orienter et accompagner le public, en priorité les femmes, dans les domaines de :



Accès aux droits



Lutte contre les violences



Emploi et création d'activité



Soutien à la parentalité



Education et citoyenneté



Prévention à la santé

Nos modes d'intervention sont divers :

- Entretien individuel
- Sensibilisation
- Ateliers collectifs

Les Ateliers d'ADVNV

Les ateliers que nous proposons ne sont pas une formation en autodéfense féministe ni une formation en autodéfense verbale.

Elle retrace le cheminement de la découverte d'un outil, l'autodéfense verbale, et de son adaptation à un dispositif développé par le CIDFF 06.

L'utilisation de l'ADVNV dans le dispositif MAP – mixité, action, partage de l'espace public – nous a permis de le tester auprès de différents publics et dans différents contextes. De ce fait, nous avons dû élargir notre champ d'action en nous éloignons parfois de la configuration classique dans laquelle les stages ou les cours d'autodéfense féministe se développent.

De même, les ateliers d'ADVNV ne sont pas des stages d'autodéfense ou des formation en autodéfense. Ce sont des ateliers d'initiation et de sensibilisation à l'autodéfense verbale et non violente.

De ce fait, ces ateliers sont la première étape d'un long cheminement de découverte d'une méthodologie et donc encore perfectibles et en permanence en cours de construction en partenariat avec les publics qui y participent.

Les ateliers d'ADVNV

Vidéo de présentation

<https://drive.google.com/file/d/1pq9eJrRz4chIj5PBTofrx5yAnEEL-rj2/view?usp=sharing>

L'ADV à destination des publics vulnérables

Un outil innovant pour l'accompagnement des FVV et des familles monoparentales au CIDFF 06

Pourquoi ?

- L'ADV est un **outil à la portée de tou.te.s**
- Un **outil** profondément féministe et donc **égalitaire**
- Un **outil** qui permet **l'empowerment** : notamment pour les publics vulnérables
- Un **outil** qui facilite **l'accompagnement global**
- Un **outil** qui permet de **faire cesser les violences** quel que soit le contexte
- Un **outil** qui permet à **chacun.e d'occuper la place qui est la sienne** dans un collectif

Les objectifs de l'ADVNV

- Se **sentir légitime à se défendre** face aux agressions quelles qu'elles soient
- Apprendre à **se défendre activement pour sortir de sa position de victime** quel que soit le contexte
- **Augmenter sa confiance en soi**, s'affirmer au quotidien
- Augmenter **sa capacité d'agir**
- Connaître et apprendre à poser **ses limites**
- Coordonnées ses **capacités physiques** avec ses capacités **psychologiques, émotionnelles** et **verbales**

Les objectifs des ateliers ADVNV – Parentalité

- Réassurer les parents/les enfants dans leur environnement familial et social
- Renforcer la confiance en soi de chacun.e au sein de la cellule familiale, notamment celle des parents quant à leurs compétences parentales
- Acquérir des outils à déployer à la maison afin d'améliorer la communication entre les différents membres de la famille et favoriser le bien-être de chacun.e

Les principes des ateliers ADVNV – Parentalité

- Reconnaissance du **parent comme premier éducateur de son enfant**
- Ouverture à la **diversité des configuration et des modes d'organisation des familles** dans le respect des droits de l'enfant et du cadre légal
- Prise en compte du **principe d'égalité femme/homme** dans l'exercice de la parentalité
- **Respect des places et rôles de chacun.e** lors de l'ateliers : parents, enfants, professionnel.le.s

Déroulé d'un atelier d'ADV

- 1/Préparation matérielle de la séance en amont de l'atelier
- 2/Introduction
- 3/Se présenter /brainstorming
- 4/Les différentes formes de violences/échange d'expériences
- 5/Mise en situation
- 6/Débriefing/retour sur la posture positive

1/ Préparation matérielle de l'atelier

- Composition idéale du groupe 8-10 personnes
- Une salle ou un espace extérieur suffisamment grand pour se placer en cercle
- Prévoir un espace/scène pour les mises en situation
- Prévoir « le jeu des émotions » pour la météo du jour
- Prévoir une enveloppe/chapeau avec des « sujets de discordes »
- Prévoir des post-it (ex : les brulots /booster sa confiance)
- Prévoir des accessoires pour les scénettes (chapeau, casquette, sac à main, lunettes, etc.)



3/ Se présenter/brainstorming sur l'ADFV

- **Emotion du jour** : En début de séance les participant.e.s sont invité.e.s à choisir l'émotion qui les anime au moment de l'atelier. Cela permet d'identifier son émotion pour mieux interagir et entrer en communication avec les autres.
- **Tour de cercle** : chaque personne est invitée à se présenter et à dire ce qu'est l'auto-défense pour elle/lui (l'intervenant.e prend des notes pour rebondir)
- **Observer les échanges** : sans trop intervenir. Encourager la prise de parole des plus réservé.e.s.
- **En fonction des échanges** : introduire un « d'accord/pas d'accord » pour compléter/peaufiner la définition
- **Définir l'autodéfense** en partant de ce qui a été dit en complétant ...

L'ADVNV c'est ...

« l'Auto-défense ne sert pas gagner mais à survivre »

C'est avant tout **APPRENDRE A DIRE NON**, SE REVOLTER

C'est **SE SENTIR LEGITIME** à se défendre et à ne pas subir la violence infligée

C'est **SE PROTEGEE, POSER SES LIMITES**

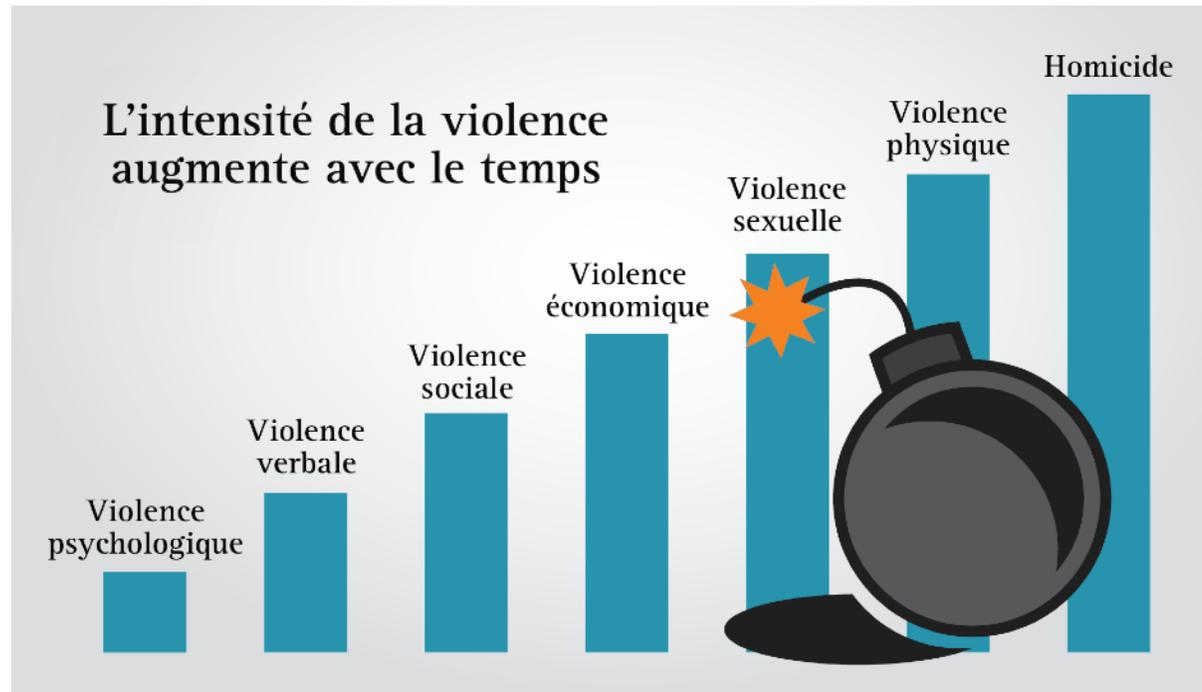
C'est un moyen qui permet de **STOPPER (L'ESCALADE DE) LA VIOLENCE**

En utilisant **TOUS LES MOYENS** à sa disposition (sa voix, son corps, ses émotions, etc.)

C'est une **DISCIPLINE DU QUOTIDIEN**

Elle regroupe plusieurs formes dont l'autodéfense physique représente le dernier recours

Identifier les différentes formes de violences



Il est nécessaire d'identifier les différentes formes de violence et l'escalade de la violence qu'elles peuvent engendrer pour mieux se positionner et adopter une stratégie adaptée

Identifier les quatre mécanismes d'agression

Une bonne stratégie d'autodéfense commence par une bonne identification de la stratégie de l'agresseur et de l'émotion ressentie au moment de l'agression

- L'agression de frustration
- L'agression d'intimidation
- L'agression de déraison
- L'agression de domination



Durant l'atelier :

A partir des retours d'expériences, des violences verbales vécues par les participant.e.s et de leurs réactions face à ces agressions définir de quel mécanisme d'agression il s'agit et quelle stratégie individuelle et/ou collective développer au moment des mises en situation

4/ Violences et mécanismes d'agression

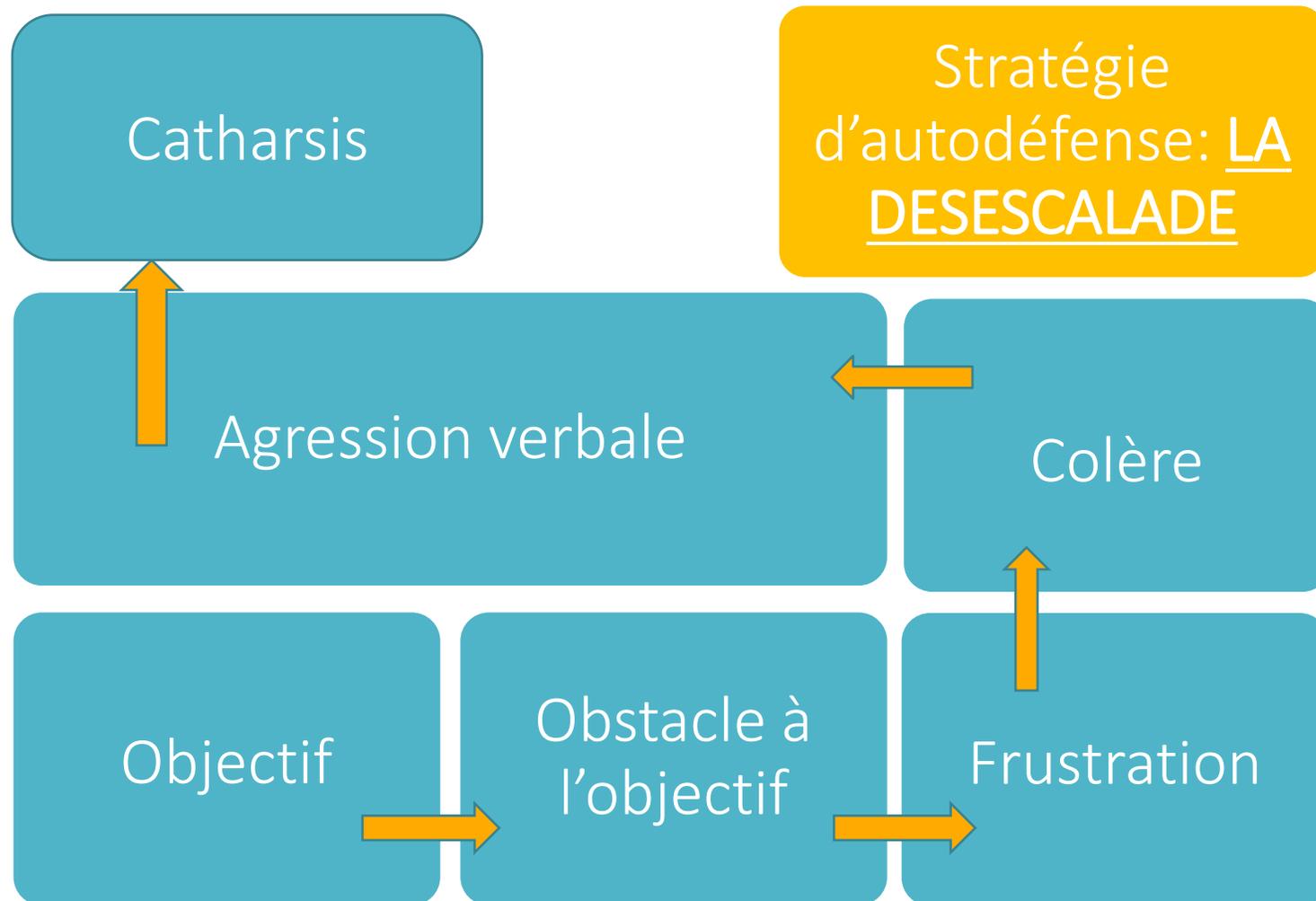
Jeu : « Mon expérience, ma stratégie »

- Racontez-nous une agression verbale que vous avez déjà vécue et qui vous a marqué.e :
- Quelle.s est/sont les insultes qui vous blessent le plus quand elle.s vous est/sont adressée.s ?
(utiliser les post-it)
- Comment avez-vous réagi ? Comment réagissez vous ?

Retours d'expériences : déconstruire en fonction des réponses

- « Je ne sais pas je ne relève pas les agressions verbales »
- « ça dépend parfois on s'insulte juste pour rigoler c'est pas pour du vrai »
- « Je les ignore, ça ne me touche pas »
- « Moi, on m'insulte j'insulte, je réagi du tac au tac »
- « moi c'est quand on insulte ma mère (ou ma famille) que je réagi quand c'est pour moi je réagi pas

L'AGRESSION DE FRUSTRATION



L'AGRESSION DE FRUSTRATION

➤ Quand intervient-elle ?

Quand les **besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits**

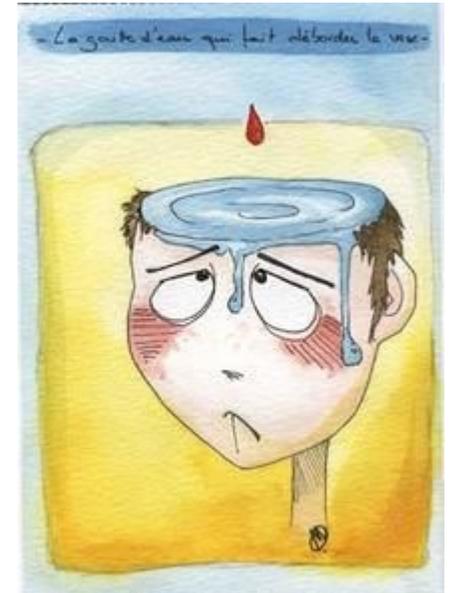
Quand un **objectif est contrarié**

➤ C'est une agression non préméditée et soudaine

(la goutte d'eau qui fait déborder le vase)

➤ C'est l'une des agressions les plus répandues dans le contexte familial

Nous sommes tou.te.s susceptibles de commettre ce type d'agression au quotidien



L'AGRESSION DE FRUSTRATION

CE QU'IL FAUT EVITER

- ✓ l'escalade de la violence en élevant soi-même le ton,
- ✓ répondre avec le même langage, avec la même provocation,
- ✓ avoir recours à la pression, la menace, la brutalité,
- ✓ exacerber la susceptibilité de l'agresseur principalement pendant la période de crise,
- ✓ rentrer dans le cercle vicieux de la colère.»

DURANT L'ATELIER

- ✓ Ne pas faire l'inventaire des différentes techniques
- ✓ Partir des techniques proposer par les participant.e.s
- ✓ Laisser à chacun.e la possibilité de développer son style d'autodéfense pour mieux se l'approprier

STRATEGIE A FAVORISER: LA DESESCALADE

Il existe différentes techniques de désescalade chacun.e adopte celle qui convient à sa personnalité et à la situation

- ✓ Ignorer
- ✓ TEMPO : gagner du temps
- ✓ Changer de sujet :
- ✓ Confirmation sérieuse
- ✓ Confirmation positive
- ✓ Confirmation constructive
- ✓ humaniser : entrer dans un rapport de communication/d'échange
- ✓ Jeu de rôle

L'AGRESSION DE DOMINATION

SES CARACTERISTIQUES

- ✓ Elle est fondée sur un **rapport social inégal** (dominant/dominé)
- ✓ Elle est fondée sur un/des **stéréotypes** qui ciblent un groupe social
- ✓ La **victime est agressée** non pas pour ce qu'elle est mais **pour ce qu'elle représente** en tant que membre réel ou supposé d'un groupe



SES DIFFERENTES TECHNIQUES

- ✓ **Rendre invisible**, marginaliser
- ✓ **Ridiculiser**, humilier
- ✓ **Exclure** en faisant de la rétention d'information
- ✓ **Culpabiliser**, déshonorer, rendre l'autre responsable de sa situation
- ✓ **Objectiver**, justifier la domination
- ✓ **Forcer**, menacer, utiliser la force



L'AGRESSION DE DOMINATION

STRATEGIE DE DEFENSE: LA CONFRONTATION

OBJECTIF :

- ✓ Stopper l'agression
- ✓ Poser ses limites
- ✓ Inverser le rapport du pouvoir

Plusieurs techniques sont possibles :
Cf. slide agression d'intimidation

« *Les Grands arrêteront de dominer quand les petits arrêteront de ramper* »

Friederich Schiller



SE CONFRONTER C'EST

- ✓ Prendre place/occuper sa place
- ✓ Être dans un rapport d'égalité avec l'autre
- ✓ Intellectualiser
- ✓ Mettre carte sur table
- ✓ Briser le modèle imposé
- ✓ Déconstruire le raisonnement de l'autre
- ✓ Informer l'autre
- ✓ Opposer un rapport de communication à un rapport de violence
- ✓ Maîtriser l'échange

5/ MISE EN SITUATION

Ou comment sortir du triangle dramatique...

PERSÉCUTEUR

- Libère ses pulsions agressives,
- Domine, critique, harcèle, dévalorise sa Victime,
- Persécute ou justifie ses violences par un ancien vécu de Victime.



SAUVEUR

- Joue un rôle narcissiquement gratifiant,
- Intervient même si rien ne lui est demandé,
- Infantilise et place la Victime en incapacité,
- Peut devenir Persécuteur ou Victime s'il est déçu par une absence de reconnaissance.

VICTIME

- Attire le Sauveur qui veut la sauver,
- Attire le Persécuteur censé la persécuter,
- Attire l'attention sur soi si le rôle est bien joué.

Doit sortir du rôle de victime dans lequel veut l'inscrire le persécuteur en adoptant une **POSTURE POSITIVE** auto-défensive

Témoin de l'agression malgré lui/elle
Doit jouer le rôle de **L'AIDANT.E**

A chaque mécanisme d'agression sa stratégie d'autodéfense

A chacun.e sa posture ...

La posture positive :

C'est la base de l'autodéfense elle est à la fois physique, psychologique, intellectuelle et émotionnelle

LA POSTURE DE L'AIDANT.E

- ✓ Dans son rôle de témoin l'aidant.e doit adopter une **posture positive non intrusive**.
- ✓ Il ne doit pas essayer de sauver la victime mais. **lui donner les moyens de se défendre seule**
- ✓ Si elle/il n'est pas en capacité d'intervenir il doit pouvoir **mobiliser une aide extérieure**.
- ✓ Il doit être conscient de la **responsabilité juridique** qui lui incombe en cas de non assistance à personne en danger

La posture positive: la base de l'ADV

L'ADV est une façon d'être au monde.

De ce fait, la P.P. est à la fois physique, psychologique, émotionnelle, intellectuelle et verbale

- ✓ Avoir confiance en soi et en ses capacités
- ✓ Position du corps
- ✓ La respiration Profonde
- ✓ Se reconnecter avec son corps et son environnement
- ✓ Avoir le regard ferme mais pas provocateur
- ✓ Prédilection mentale
- ✓ Connaissance de ses droits et des règles de fonctionnement
- ✓ Développer sa répartie

Mise en situation et jeux de rôles

- Former des groupes de 3 personnes afin que chacun puisse jouer un rôle du triangle dramatique.

Si le nombre du groupe ne le permet pas, faire des scènes en :

Duo : persécuteur.trice/victime

Quatuor : 2 persécuteurs, 1 témoins ou 1 victimes (différentes configurations possibles)

- Diviser l'espace en deux parties : une partie scène et une partie public

- Préparer les scénettes



MISE EN SITUATION

Rédaction des scénettes et théâtre d'impro

Deux options possibles en fonction du temps dont vous disposez et de la dynamique du groupe

L'Option Chapeau:

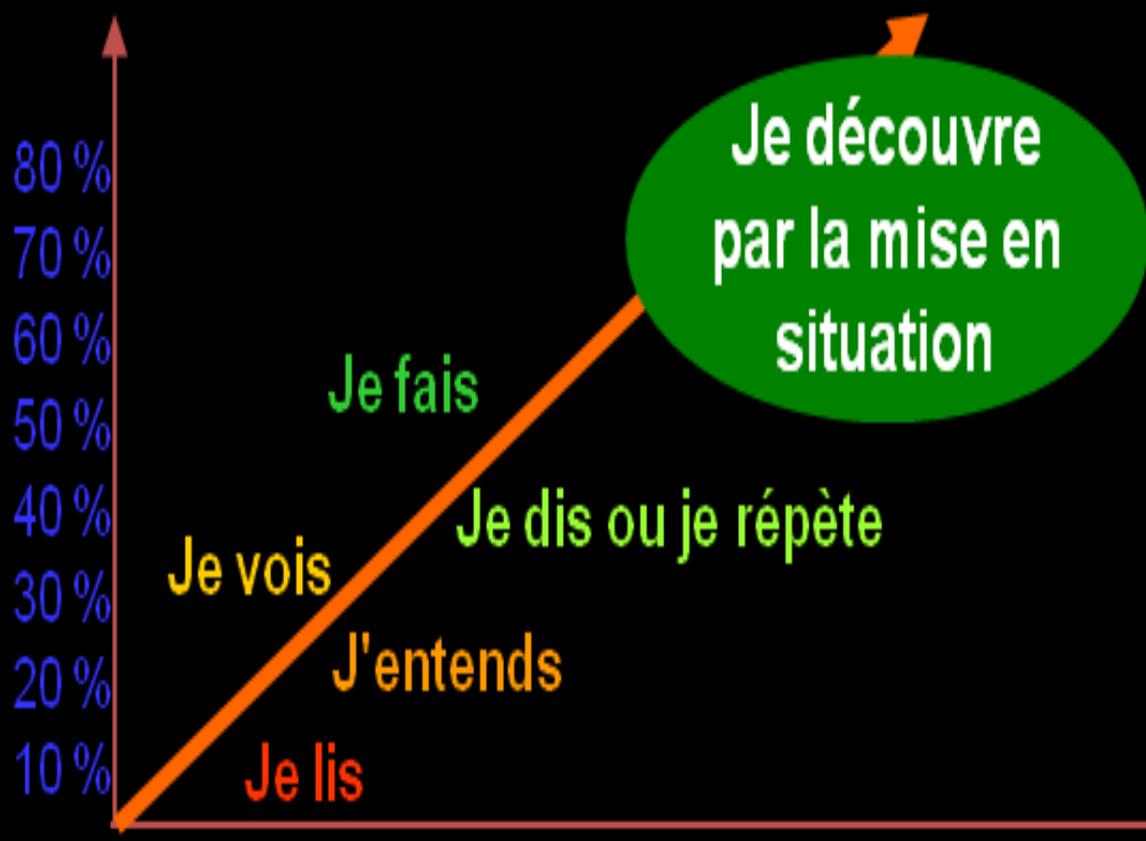
L'intervenant.e propose des scénettes avec des situations d'agressions verbales. Les groupes tirent au sort une scénette du chapeau.

L'option

rédaction/invention:

Chaque groupe rédige les grandes lignes de la scénette qu'il souhaite jouer
Atelier de scénarisation
quand l'atelier a lieu sur une journée entière

L'intérêt de la mise en situation



La mise en situation nous permet :

- D'engager le corps dans une interaction
- De travailler sa posture et de la corriger
- Rejouer des situations vécues et de travailler sur sa répartie/sa stratégie
- Se mettre à la place de et appréhender les choses différemment pour mieux les comprendre
- Sortir de soi pour mieux se retrouver
- C'est un premier entraînement en ADVNV

Retour d'expérience et verbatim

« Grâce à la roue des émotions accrochée au frigo, avec L, on arrive plus facilement à parler de ce qui ne va pas. Du coup, au lieu de monter, le ton redescend » *F. maman de L 9 ans*



« on a décidé de mettre en place des temps de respiration et de visualisation le soir pour faire redescendre la pression de la journée ou pour gérer nos angoisses. C'est vrai qu'après une longue journée à courir dans tous les sens, j'ai tendance à être à crans et à m'énerver pour un rien. » *J. maman de A. et R. 7 et 11 ans*



Les ateliers ADVNV –Parentalité permettent :

- aux membres d'une même famille de **monter en compétence en même temps et dans un même espace.**
- D'acquérir une **culture commune** qui permettra de renforcer leurs compétences psycho-sociales.
- Permet des **réajustements dans le mode de fonctionnement de la cellule familiale** quel que soit le contexte socio-culturel.
- Considérer la relation au sein de la famille en terme de **stratégie gagnant-gagnant.**

L'intérêt de la mise en situation

MERCI POUR VOTRE ATTENTION