

Les femmes gagnent en confiance avec la self-défense

Que faire si quelqu'un vous saisit à la gorge, tente d'arracher votre sac à main, vous empoigne par derrière pour vous entraîner à l'écart ? Comment retourner une situation que vous pressentez physiquement dangereuse ?

Autant de situations stressantes qui ont trouvé des parades au cours des ateliers de self-défense proposés, hier, à l'Arténum de Ceyrat, par « Déclat pour des claques ».

Trouver la parade

« J'ai créé ce dispositif en 2013 dans le cadre de la journée mondiale contre les violences faites aux femmes. Plus de 1.500 femmes y ont participé depuis », explique Éliane Vergès, ex-présidente du comité départemental de karaté. Son successeur, Luc Pradier, a repris le flambeau. Hier, avec d'autres pratiquants et professeurs de karaté, viet vo dao, et yoseikan budo, il était là pour donner quelques clés de self-défense et quelques automatismes : apprendre à dire non fermement, utiliser ses paumes, ses coudes, ses pieds,



ATELIER. Utiliser ses paumes, ses coudes, ses pieds, viser les yeux, le cou, l'entrejambe pour déstabiliser son agresseur et prendre la fuite.
PHOTO THIERRY NICOLAS

viser les yeux, le cou, l'entrejambe pour déstabiliser son agresseur et prendre la fuite.

De l'ado de 13 ans venue avec sa mère à la grand-mère, en passant par celles accompagnant une co-

pine victime d'agression, toutes ont tiré profit de cette séance et certaines ne cachaient pas leur désir de poursuivre dans un club le plus tôt possible. « Je vois ça comme les gestes de premiers se-

cours, on devrait tous être formés », résumait l'une d'entre elles. On trouvera la liste complète des clubs de self-défense sur le site du comité départemental de karaté. ■

Géraldine Messina

« L'idée est de surprendre, parfois en faisant mal, pour prendre la fuite. »

➔ **Conseils.** Les ateliers de self-défense étaient précédés d'une rencontre avec le docteur Julie Geneste-Saelens qui a parlé des bienfaits de la psychothérapie pour les victimes d'agression et de ceux des arts martiaux, « école de la confiance et de l'estime de soi » alors que les victimes « éprouvent des sentiments de honte, de culpabilité et

d'indignité ». Me Laure Vaillant a, elle, rappelé la loi et ses évolutions plus favorables aux victimes. « N'hésitez pas à porter plainte et faites-vous accompagner par une personne de confiance, ou mieux, par un avocat : ne pensez pas qu'il n'y a rien à faire ou qu'il est trop tard. Ne restez pas isolées. Au pénal comme au civil, il y a des solutions pour vous protéger, vous et vos enfants ».