



Marylou, parmi ses camarades, à la manif du 8 mars. PHOTO DR

**Autodéfense.** Les femmes apprennent le Wendo pour se défendre contre les agressions.

## Quelle meilleure défense que les armes du corps !

■ Face à l'augmentation de la violence, elles ont décidé de passer à l'action avec la pratique de l'autodéfense, comme son nom l'indique il s'agit pour les femmes de se défendre contre les agressions (lire encadré).

Marylou est élève instructrice dans l'association Wendo Provence, dont le siège est à Reillane (Alpes-de Haute-Provence). Engagée dans cette aventure depuis deux ans, elle a voulu affronter les agressions verbales qu'elle subissait dans sa vie quotidienne du fait de son orientation sexuelle, les machos ne supportant pas qu'elle tienne son amie par la main allant jusqu'à brandir un poing américain. Et c'est grâce au Centre évolutif Lilith, où elle milite, qu'elle a connu Wendo Provence qui propose des stages d'autodéfense enseigné par des femmes pour les femmes. « Wendo, c'est la voie qui conduit à la défense des femmes et par extension, cela peut aussi être la voix pour apprendre à crier quand on est agressée », résume celle qui est, dans la vie, une professionnelle de la santé. Né dans les années 60 et 70, ce mouvement puise ses origines au Canada afin de prévenir et de gérer les conflits et la violence. Chantal Théry, franco-québécoise, l'importera en Paca en créant l'association Wendo Provence il y a quatre ans. « Le mouvement féministe et les droits qui en découlent y sont beaucoup plus développés qu'ici », souligne Marylou. La violence à l'encontre des femmes peut s'exercer aussi bien dans la sphère privée qu'au travail, dans la rue ou encore à l'intérieur des transports en commun. « Les femmes doivent pouvoir y répondre par l'autodéfense. Laquelle est soumise à la loi de légitime défense impliquant une riposte proportionnelle à l'attaque, explique Marylou. C'est de la défense à la personne pour

une attaque physique ». La jeune femme donne des exemples précis : « Un homme qui veut à tout prix vous embrasser dans une boîte de nuit, vous pouvez utiliser une technique très gênante pour lui ». Une expression caractérise cette situation : « la bulle de justice », c'est-à-dire l'espace de distance supporté avec l'autre personne. Si celle-ci rentre dans « la bulle de justice », on a le droit de se défendre. Le corps joue ici un rôle remarquable : poings, coudes, genoux, pieds, bras se transforment en armes efficaces de défense. « Le but essentiel est de redonner confiance aux femmes. On a des techniques de respirations. Et aussi nos techniques secrètes qui vont leur faire comprendre qu'elles ont de la force et qu'elles peuvent se défendre ». 80% des agressions réussissent quand les femmes ne se défendent pas, a-t-on pu constater, il y a moins de 20 % de réussite aux

agressions lorsqu'on se défend. Les militantes associatives ont le projet d'intervenir au sein des établissements scolaires et des hôpitaux où les agressions et le harcèlement font des dégâts sur les femmes, et notamment, chez les adolescentes à l'école. « Le harcèlement est beaucoup plus souvent dirigé vers les filles que vers les garçons », affirme Marylou. Or, en France, ces institutions imposent la mixité, les militantes se disent prêtes à composer pour la bonne cause. Ailleurs, en Suisse, Allemagne ou à Québec, les programmes de formation concernaient à 100% les élèves filles. « Aujourd'hui, elles n'en n'ont plus besoin, elles se font respecter, parce que la société a évolué dans le bon sens », signale Marilou. Une bonne nouvelle qui peut semer et faire germer les graines du respect et de l'égalité dans le pays.

PIEDAD BELMONTE

## Stage d'autodéfense le 29 mars

■ Dimanche 29 mars, l'Association Wendo Provence organise un stage d'autodéfense à 10h au centre social Julien, 33 Cours Julien (6<sup>e</sup>). Le Wendo n'est ni un sport ni un art martial ni un sport de combat, mais une méthode canadienne d'autodéfense globale au féminin, un cours de prévention de la violence. Il enseigne la vigilance et la prévention, des réflexes et des techniques de dissuasion et d'autodéfense : des ripostes appropriées et graduelles en cas de légitime défense. Il permet, grâce aux femmes conscientisées et solidaires, de se libérer des préjugés et stéréotypes de genre pour mieux vivre et travailler. Réservé aux adolescentes et aux femmes

et enseigné aux femmes, le Wendo n'est pas anti-hommes, mais anti-agresseurs et harceleurs. Et qui mieux qu'un témoignage pour en parler ? : « Le Wendo me sert à présent aussi dans ma vie professionnelle, dans un métier encore très masculin. Je présente et je défends mes projets avec plus de confiance en moi, d'assurance, de fierté et de détermination ! Peu importe ce qui m'arrivera, je pars gagnante ! », exprime Christiane sur le site Internet : [www.wendo-provence.fr](http://www.wendo-provence.fr)

Pour les inscriptions et informations : 06.95.88.22.23 ou [wendo.fr@gmail.com](mailto:wendo.fr@gmail.com) Tarifs de 40 à 60 euros, en fonction des revenus.

Malentendant  
un musée ad  
L'équipe  
persiste

■ Quartier du Panier des Accoules propose ment une exposition « A vos souhaits » porte-bonheur à travers et l'histoire. Destinée à commencer par les dès l'âge de 5 ans, tour d'horizon des fonction en fonction. Ainsi, comme à l'ancien petit musée situé à de la Vieille Charité hier des enfants accueils leurs parents. Petit en cette année 2015 désormais cette manifestation accessible aux personnes auditives.

« Cela faisait de j'étais frustrée de répondre aux enfants venaient ici, confidentielle médiatrice culturelle décidé de me former signes française, la temps, la ville a éla

Des jeux ponctuels de toutes sortes.

LES BONNES

