

## Le Wendo par Chantal Théry

Le 25 novembre 2014 — Journée internationale contre les violences faites aux femmes —, les Reillannaises qui ont pu suivre des stages de Wendo doivent se remémorer la célèbre phrase de Gandhi : « Soyez vous-même le changement que vous voudriez voir dans le monde », et penser qu'elles contribuent personnellement à l'amélioration de la situation des femmes et des filles.

Le Wendo est une **technique canadienne de Prévention des violences et d'Autodéfense au féminin**.

Elle a été élaborée à la fin des années 60 à Toronto, par le couple Ann et Ned Paige, adeptes d'arts martiaux, parents de 4 enfants, et déterminés, face au déficit des moyens et services existants, à offrir rapidement aux filles et aux femmes des techniques simples et efficaces pour mieux se défendre contre différentes formes de harcèlement, de violence ou d'agression. Le Wendo (de *Wen*, contraction de *women*, femmes en anglais, et de *Do*, "chemin", "voie" en japonais), c'est le chemin, la voie (voix aussi) des femmes et des filles. Des instructrices canadiennes l'enseignent dans le monde entier.

Le Wendo pourfend quelques mythes, préjugés et stéréotypes qui paralysent face à un agresseur, potentiel ou réel : prendre enfin la mesure de ses propres forces — mentales et physiques — ne peut que **renforcer son estime de soi et sa confiance en soi !** Être mieux **informées de ses droits** et des organismes et ressources à notre disposition, **savoir** prévenir, dissuader, contrer des violences (verbales, psychologiques, physiques, sexuelles), défaire une prise, bloquer un coup ou contre-attaquer si cela s'impose : voilà autant d'atouts pour accroître notre vigilance, nos modes de prévention, et notre **détermination à nous faire respecter**. La « gradation wendo » offre une panoplie de ripostes graduelles en cas de **légitime défense**. Destiné aux filles et aux femmes et enseigné par des instructrices, le Wendo n'est pas anti hommes mais bien anti agresseurs ou harceleurs.

Le Wendo n'est pas un « art martial », encore moins un « sport de combat », et si plusieurs wendokas explorent et pratiquent différents arts martiaux pour compléter leurs acquis et s'exercer, celles de nos stagiaires qui ne font pas ce choix (faute de temps ou d'intérêt) possèdent avec le Wendo un outil extraordinaire et original de **protection** et de **valorisation de soi**.

Au fil des décennies, le Wendo, d'abord conçu dans l'urgence contre les **violences dans l'espace public et privé**, s'enrichit pour mieux outiller les femmes contre les violences **en milieu professionnel**. La Posture positive et le Wendo verbal en font partie. Les stagiaires expérimentent à présent l'utilité des principes et des techniques du Wendo (Non violence, Respect mutuel, Gestion de la peur et du stress, etc.), dans toutes les situations de leur vie — quotidienne, personnelle et professionnelle .

L'équipe de **l'association Wendo Provence (www.wendo-provence.fr)** — dont la présidente et instructrice est franco-canadienne, professeure retraitée d'une université québécoise — travaille plus précisément depuis un an sur des **modules de formation professionnelle** pour prévenir et lutter contre les **violences en milieu scolaire et hospitalier**, de concert avec des équipes — du monde de l'Éducation et Infirmier — intéressées. Même si les subventions et les volontés politiques françaises font le plus souvent défaut !... Au **Québec**, des cours d'autodéfense sont offerts dans les collèges.

**Grâce à la Mairie de Reillanne** — et à l'instructrice québécoise aujourd'hui Reillannaise — les femmes et les adolescentes sont invitées (pour la modique somme de 20 €) à découvrir et à s'approprier cette technique. Deux stages ont déjà eu lieu dans la Salle des Pénitents en octobre et dans la Salle Polyvalente en novembre. Les stagiaires bénéficient de révisions gratuites.

Un esprit chagrin et taquin a dit à l'une de nos stagiaires, ravie de ses nouveaux acquis : « Mais il n'y a pas de métro à Reillanne !... » Comme si les Reillannaises ne parcouraient pas aussi le pays et le monde, étudiantes, travailleuses ou voyageuses, comme si les grandes (et les petites) violences n'existaient que dans les mégapoles...

Merci à la Mairie de Reillanne, et aux Associations *Babel Cie* et *Regarder Voir* qui, solidaires, prêtent leur salle (Salle Polyvalente réservée à l'année le lundi soir) à *Wendo Provence* (Association Sans But Lucratif, Loi 1901 ; Siège social à Reillanne) !

La Présidente est **Chantal Théry**

### Deux prochains stages :

#### Inscription à l'accueil de la Mairie

- . **Dimanche 11 janvier (9h30-17h30)**
- . **Lundis 16 et 23 février (18h-21h30)**



**WEN / FEMMES en chinois**  
Insigne des premières instructrices québécoises de  
**WENDO**