

# ATELIERS D'AUTO-DÉFENSE VERBALE ET PHYSIQUE



BRUXELLES POUVOIRS LOCAUX  
SERVICE PUBLIC RÉGIONAL DE BRUXELLES

## POURQUOI CE PROJET

Une majorité des mères solos sont confrontées au moins à une ou plusieurs formes de violence : violences conjugales et après la séparation, violence économique, isolement social, stigmatisation, violences institutionnelles (jugements, accès aux droits, contrôles). À cela s'ajoutent les discriminations liées au genre et à leur statut parental... Ces violences, qu'elles soient physiques, verbales, psychologiques ou structurelles, les réduisent souvent petit à petit à se taire et subir. Leur offrir un espace d'auto-défense peut les aider à reconstruire une estime de soi, à se réapproprier leur corps et leur voix. Ainsi, avec ce projet, la commune soutient activement la prévention et la lutte contre les violences faites aux femmes, l'empowerment et outille les mères seules pour qu'elles retrouvent leur autonomie et puissent (ré)agir en cas d'agression dans leur vie quotidienne.



### PUBLIC CIBLE

(lié à la monoparentalité)

Les mères solos, avec focus sur les mères en situation, ou sorties de situation, de violences conjugales, familiales, institutionnelles, sociétales...



### OBJECTIFS

- ✓ Renforcer la confiance et (le sentiment de) sécurité des mères seules
- ✓ Apprendre aux participantes à poser des limites (notion de consentement), à se défendre face à l'agression verbale, physique ou psychologique, à se réapproprier leur corps et leur voix
- ✓ Prévenir les violences par une meilleur affirmation de soi
- ✓ Apprendre à faire face à l'intimidation et à protéger ses enfants efficacement
- ✓ Permettre l'empowerment
- ✓ Briser l'isolement en créant un lieu de rencontres, de parole, de soutien mutuel et de (re) prise d'un certain pouvoir, d'une solidarité entre mères concernées



### DESCRIPTION DU PROJET

Outiller les mères seules en auto-défense physique et verbale dans un cadre sécurisant et bienveillant. Leur permettre de développer une certaine autonomie, une lucidité face aux agressions (les identifier) et acquérir des compétences physiques de protection et la capacité à imposer ses droits, à poser des limites dans les interactions quotidiennes (face à un ex-conjoint, un employeur, un service administratif, etc.).

#### Contenu des ateliers :

- Auto-défense physique : techniques simples, accessibles et efficaces de protection, sans exigences de condition physique et/ou sportive spécifiques
- Auto-défense verbale : travail sur l'affirmation de soi, le refus, le (non)consentement, la réponse aux insultes, aux menaces, à la manipulation, etc.
- Simulation de situations concrètes et jeux de rôles : divorce conflictuel, harcèlement, remarques sexistes, conflits familiaux...
- Partage d'expériences, espace de parole sécurisant, temps d'échanges
- Approche genrée et inclusive, dans le respect des différences de chacune

### CRITÈRES À PRENDRE EN COMPTE

- Sécurité du cadre, quartier, adresse : le lieu doit être hautement sécurisé étant donné la situation à risque de certaines participantes (crime lié à l'honneur, mariages forcés, violences conjugales...)
- Sécurité émotionnelle : formation/sensibilisation des personnes encadrantes à la situation psychologique de certaines participantes (traumatisme, déni, peur, etc.)
- Cadre bienveillant, non-jugeant, non culpabilisant et confidentiel

- Accessibilité : transport en commun, poussettes, horaires adaptés (soirées, week-ends)
- Espace et activités pour enfants pendant les séances
- Matériel adapté : tapis, protections souples, salle fermée et insonorisée



#### DURÉE

Une séance de 2 heures par semaine en groupe

Possibilité de séances plus spécifiques (stage le week-end ou pendant les vacances scolaires)

Possibilité de séances ponctuelles individuelles : encadrement de mères en situation plus complexe (encore en situation de crise, en rupture, ou sortie très récemment de situations de violences)



#### LIEU

Espaces sécurisés et accessibles au niveau des quartiers et des transports en commun (espaces communaux sécurisés, centres PMS, maisons de quartier, centres de planning familial, maisons de femmes, écoles, services communaux, etc.)

Un espace pour les enfants est prévu en parallèle (coin-jeu ou garderie)

## ATELIERS D'AUTO-DÉFENSE VERBALE ET PHYSIQUE



### NOMBRE DE BÉNÉFICIAIRES VISÉ

Entre 8 à 12 participantes par groupe,  
pour permettre la dynamique du groupe  
et un suivi personnalisé

## ÉVALUATION

**Données quantitatives :** nombre de participantes,  
venues régulières, cycle suivi au complet

**Données qualitatives :**

- Questionnaires, témoignages, retour à chaud, à froid des participantes
- Impact : mesure du meilleur sentiment de sécurité après les ateliers, d'oser le refus, d'autonomie améliorée
- Évolution des capacités verbales et physiques à faire face à une situation de violence
- Satisfaction par rapport à l'accueil, à la pédagogie, à l'ambiance, etc.

## COMMUNICATION

- Flyers, brochures d'info dans les espaces publics communaux, crèches, écoles, maisons médicales, CPAS, plannings familiaux
- Campagne sur les réseaux sociaux de la commune et site web
- Témoignages ou vidéos explicatives sur le site communal
- Com via les associations partenaires
- Présentation dans les réunions d'information ou événements sur la (mono)parentalité
- Via les services sociaux et de santé



## BUDGET À PRÉVOIR

- Rémunérations du personnel encadrant (formatrice en auto-défense, psychologue, éducatrice, etc.)
- Location de salle sécurisée, matériel (tapis, coussins de frappe...)
- Frais de garde d'enfants (personnel encadrant, matériel d'animation)
- Frais de communication et supports (affiches, brochures, voire site web)
- Catering



## PARTENAIRES

- Associations des droits des femmes (Garance, Vie Féminine, Collectif contre les Violences familiales et l'Exclusion ...)
- Services d'accompagnement des victimes de violences
- Maisons de quartier
- Centres de planning familial
- CPAS
- Centre PMS
- Police de proximité
- Maison des Parents solo



## SERVICE PILOTE DE L'ACTION

Service Égalité des chances, Prévention, Famille, Service Social, Maison des femmes



## LIENS, BONNES PRATIQUES ET INSPIRATIONS

- **Garance asbl** - auto-défense féministe pour femmes et filles :  
<https://www.garance.be>
- **D-CLIC asbl** - Wendo Liège– Autodéfense par des femmes pour des femmes :  
[www.wendo.be](http://www.wendo.be)
- **Centre de Prévention des Violences Conjugales et Familiales (CPVCF)** :  
<https://www.cpvcf.org>
- **Asbl « Les mères veilleses »** - Guide d'auto-défense psychologique et juridique :  
<https://parentsolo.brussels/news/16-guide-dauto-defense-psychologique-et-juridique>

