

Saint-Martin-d'Hères De l'autodéfense féminine à la maison de quartier Louis-Aragon

Serge Garbay - 24 nov. 2023 à 19:54 - Temps de lecture : 2 min



Entourant Delphine, l'animatrice de l'association Ancrage, une partie des participantes de l'atelier autodéfense.

C'est un groupe d'une quinzaine de femmes qui s'est retrouvé pour une formation d'un jour et demi à la maison de quartier Louis-Aragon poursuivre un atelier de formation "autodéfense et prise de parole en public". Cette formation a pu être mise en place grâce au partenariat avec la Maison pour l'égalité femmes-hommes et animée par l'association Ancrage. Ce programme de formation fait suite à une demande du collectif "Femmes" de la maison de quartier.

Comme l'explique Delphine Moujahid, animatrice d'Ancrage : « Cet atelier n'est pas une formation de self-défense mais vise à prévenir en amont des situations conflictuelles et de donner un ensemble de techniques et de postures pour maîtriser notamment avant les situations d'agression par l'acquisition de pratiques verbales et non verbales, et par la maîtrise des émotions lors de situations d'agression. »

Effectivement, l'objectif de cette session est de permettre aux participantes de renforcer la confiance et l'estime de soi, de découvrir ou retrouver sa propre force mentale et physique, de prendre confiance en sa capacité à se défendre et éviter que des agressions se produisent et se reproduisent et n'augmentent en intensité. Autrement dit, d'éviter de se retrouver en situation conflictuelle par une gestion appropriée en amont et si elles se produisent, savoir que faire pour éviter qu'elle ne dégénère.

L'association Ancrage a été créée en 2010 en vue de mettre en place un programme d'action de prévention des violences. En plus des différentes formations favorisant les préventions des violences faites aux femmes l'association a également mis en place le programme CAP qui a pour objectif la prévention des violences envers des enfants à destination principalement des écoles élémentaires de l'académie de Grenoble.