

# RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024



Association de  
Prévention des Violences

Tél. 07 88 84 31 94  
[contact@ancrage-autodefense.fr](mailto:contact@ancrage-autodefense.fr)



# TABLE DES MATIÈRES

<b>I. BILAN MORAL.....</b>	<b>3</b>
<b>II. PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION.....</b>	<b>5</b>
1) L'association.....	5
2) Objet, vision & missions.....	5
<b>III. POUR UNE PRÉVENTION PRIMAIRE.....</b>	<b>5</b>
1) Qu'est-ce que la Prévention Primaire des Violences ?.....	6
2) L'Autodéfense Féministe.....	6
3) Le Programme CAP.....	6
<b>IV. PÔLE AUTODÉFENSE FÉMINISTE - Prévention des violences à partir de 8 ans.....</b>	<b>6</b>
1) Les actions et les partenaires.....	7
A / L'Autodéfense pour toutes les femmes « tout public ».....	7
B / L'Autodéfense pour toutes les femmes en contexte professionnel.....	7
C / L'Autodéfense pour toutes les femmes « en grande vulnérabilité ».....	7
D / L'Autodéfense pour toutes les filles et adolescentes.....	7
2) Le programme des activités sur inscription.....	13
A / Les stages de base d'Autodéfense Féministe + de 17 ans.....	13
B / Enquête de satisfaction.....	1
C/ Les ateliers d'Écriture Féministe.....	17
<b>IV. PÔLE PROGRAMME CAP - Prévention des violences faites aux enfants.....</b>	<b>6</b>
1) L'action CAP Clés pour l'Autonomie et la Prévention pour tous les enfants de 6 à 12 ans.....	7
2) Les interventions.....	7
<b>IV. L'ÉQUIPE.....</b>	<b>9</b>
1) Les membres actives.....	9
2) Les salariées.....	9
3) Les animatrices externes.....	10
4) Organisation et organes de fonctionnement.....	10
<b>IX. COMMUNICATION.....</b>	<b>32</b>
<b>X. RÉSEAUX &amp; SOUTIEN.....</b>	<b>34</b>
<b>XI. RAPPORT FINANCIER.....</b>	<b>35</b>
<b>XII. ELLES NOUS SOUTIENNENT.....</b>	<b>36</b>



## I. LE MOT DE LA CO-PRÉSIDENTE

Difficile d'introduire ce rapport d'activité avec enthousiasme.

L'actualité française en 2024 a terriblement illustré les multiples formes que peuvent prendre les violences sexistes et sexuelles jusqu'à des proportions qui dépassent l'entendement. Certes cela souligne la pertinence de nos actions, mais nous écrase dans le même temps par le poids des violences constitutives de notre système.

Alors plutôt que de m'étendre sur l'horreur de ces situations, j'aimerais rendre hommage aux personnes qui ont enrayer la machine et mis fin aux viols et agressions sexuelles répétés.

- En mobilisant un incroyable courage, une grande persévérance, Gisèle Pélicot a mis en œuvre de nombreuses techniques d'autodéfense : fuir, chercher de l'aide, se faire soutenir, porter plainte.
- Consciente que la situation n'était pas normale ni à passer sous silence, une enfant de 6 ans a dit à son père avoir été violée par le voisin.
- Avec une posture d'écoute adaptée, de nombreux-ses personnes (parents, proches, professionnel·les ) ont permis que la parole des victimes soit enfin crue et mène à des actions concrètes.
- De nombreux-ses professionnel·les de la police et de la justice ont fait leur travail pour mener à bien les enquêtes puis juger les auteurs, ce qui participe à protéger des victimes éventuelles.
- Avec force et détermination, les centaines de victimes et leur familles témoignent pour que l'horreur cesse, pour libérer la parole, pour protéger les plus jeunes.

Merci à elles, merci à eux. Iels ont lutté à leur échelle contre tous ces silences qui peuvent survenir et s'installer pour des années dans les sphères publiques et privées, assurant l'impunité des agresseurs.

Les mécanismes psychiques, institutionnels, patriarcaux... qui concourent à ne pas voire les violences sont très puissants, mais notre détermination à lutter contre est bien plus grande !

En tant qu'adulte ou parent, travaillons nos postures d'adulte de confiance, comme l'y prépare l'atelier CAP adressé aux professionnel·les et aux parents. Enseignons aux enfants leur droits à la sécurité, à se sentir libre, à se sentir fort, et leur légitimité à fuir, se défendre et parler, comme dans le programme CAP. En tant que victimes, racontons nos agressions, avertissons nos pair·es et travaillons ensemble les outils pour éviter, riposter, fuir, nous mettre en sécurité.

- Association Ancrage -

A titre collectif, mettons des moyens financiers à la hauteur des enjeux dans des politiques durables de lutte contre les violences : dans toutes les dimensions de la prévention primaire, secondaire et tertiaire des violences en œuvrant pour avec une bonne articulation de ces ressources.

Pour être opérantes vers ce changement, les associations de terrain comme Ancrage souhaiteraient pouvoir bénéficier de subventions pérennes pour se concentrer sur les actions de prévention des violences faites aux femmes et aux enfants, plutôt que de consacrer leur temps à la recherche de maigres ressources financières.

En attendant avec optimisme ces changements politiques, Ancrage s'engagera à nouveau en 2025 pour outiller les potentielles victimes, pour qu'elles soient entendues et crues, pour que la société les mette en sécurité.

**Elsa Fernique**  
**Co-présidente de l'association**

## II. PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION

### 1) L'association

Ancrage est une association issue de dynamiques collectives féministes et autogérées grenobloises des années 2000. En 2010, l'association est créée pour diffuser les démarches et outils de l'Autodéfense Féministe. À l'époque et jusqu'en mai 2019, elle était connue sous le nom de l'ASSPA (Association de Santé Solidaire et de Prévention des Agressions). Elle comprenait deux pôles d'action : la prévention des violences et la santé communautaire des personnes LGBTQIA+. Les deux actions se sont scindées en deux associations distinctes en 2015 pour donner naissance à Ancrage et RITA.

Aujourd'hui, l'association Ancrage a pour but de lutter contre les violences faites aux femmes, aux filles et aux enfants ainsi qu'à d'autres groupes discriminés du fait de leur orientation sexuelle, leur identité de genre, leur âge, leur provenance réelle ou supposée, leur religion réelle ou supposée, leurs conditions sociales, administratives, leur état de santé et de validité...

Pour cela, Ancrage défend la prévention primaire des violences comme un enjeu crucial de la lutte contre les violences. L'association développe pour cela deux outils : L'Autodéfense Féministe et le programme CAP. En effet, Ancrage a été active dès sa création (2010) dans l'organisation de stages et d'ateliers d'Autodéfense Féministe. Elle a ensuite étendu son action à l'organisation d'ateliers d'Autodéfense pour filles et adolescentes (à partir de 8 ans). L'association met aussi en place des interventions pour le public des structures médico-sociales partenaires et des interventions en contexte professionnel pour les travailleur.es des structures publiques et privées.

Et depuis 2015, Ancrage s'emploie au développement du programme CAP « Clés pour l'Autonomie et la Prévention » : un programme de prévention primaire des violences faites aux enfants et jeunes enfants, à destination de diverses institutions (écoles élémentaires, écoles maternelles, centres sociaux, MJC, CLAE, etc.). CAP vise à créer une culture commune de la prévention chez les enfants mais aussi auprès des adultes pour aider les enfants à identifier les différentes violences qu'ils et elles peuvent subir, renforcer leurs compétences ainsi que les écouter, les croire, les prendre au sérieux et les aider.

### 2) Objet, vision & missions

L'objet de l'association :

- Agir pour l'égalité et l'autonomie des groupes sociaux les plus discriminés
- Lutter contre le sexisme et les discriminations liées au genre et à la sexualité

Notre vision est de participer à la construction d'une société égalitaire et solidaire où chaque individu.e est au centre de ses propres choix, vit en sécurité et est solidaire de celles et ceux qui en ont besoin.

Nos missions sont de partager et échanger des outils théoriques et pratiques ainsi que des informations qui permettent d'augmenter le pouvoir d'agir de chacune et chacun ; dénoncer, nommer les réalités de violences et d'oppression ; analyser et informer sur ces phénomènes.

#### Moyens d'action

- Agir pour la prévention des violences faites aux groupes sociaux rendus les plus vulnérables
- Sensibiliser et mobiliser la collectivité afin qu'elle s'engage dans la prévention des violences et des agressions
- Diffuser, promouvoir, enseigner et rendre accessible la démarche d'Autodéfense féministe pour femmes et adolescentes.

#### Nos outils et démarches

Ancrage promeut le droit au respect de l'intégrité, qu'elle soit physique, psychologique ou sexuelle. L'association s'inscrit dans une perspective féministe intersectionnelle qui s'appuie sur une vision systémique des violences. En s'appuyant sur cette analyse, nous élaborons nos actions de prévention avec l'ambition d'activer les leviers efficaces pour aller vers une société plus égalitaire.

Nos démarches de prévention sont très imprégnées par les outils de l'éducation populaire. Nous partons du principe que chacun.e est experte de sa propre situation. Nous pensons donc nécessaire de proposer des espaces éducatifs inclusifs, ludiques, participatifs et émancipateurs, pour favoriser le développement individuel et la transformation sociale.

### III. L'ÉQUIPE

Ancrage peut compter sur une équipe très engagée. Les salariées assurent la partie opérationnelle au quotidien. Les membres administratrices bénévoles au Conseil d'Administration supervisent le bon fonctionnement associatif et les besoins des salariées.

Ancrage fonctionne sous la forme administrative d'une association, loi 1901. Elle est donc constituée d'un Conseil d'Administration doté de co-présidentes qui détient le rôle de représentant juridique et le rôle employeur dans la structure. L'année 2024 poursuit le travail mené en 2023 sur les objectifs de structuration de l'association, qui nous engagent sur des réflexions importantes concernant la gouvernance.

L'association se structure autour de 2 organes principaux : le Conseil d'Administration et l'équipe de salariées. Il y a aussi des commissions, qui peuvent réunir parfois salariées, animatrices externes et bénévoles : la commission Autodéfense Féministe et la commission Programme CAP.

#### 1) Les membres actives

Elsa FERNIQUE, Fanny GATTO et Leïla TALIB sont les co-présidentes au sein du Conseil d'Administration collégial. Leur mandat à toutes les trois a été voté à l'Assemblée Générale annuelle du 29 avril 2024. Nos membres administratrices bénévoles ont relevé le défi d'une année très impliquante pour le CA : prendre avec le soutien des salariées les décisions stratégiques de l'association, réaliser la gestion des ressources humaines. Un travail précieux car bénévole, à côté de leurs vies déjà bien remplies. Un grand bravo à cette petite équipe qui déplace des montagnes !

Marjory BASSO, Siméon SANCHEZ, Caroline DIAZ, Anne-Sophie ATHLAN, Isabelle GHOMMID et Marie MILESI participent depuis 2023 à la commission CAP qui réfléchit à la stratégie du développement du Programme CAP sur le territoire de l'Isère et peaufine des grilles d'animation.

Pauline TRIAL et Tom ÉCRIT ont rejoint le groupe de bénévoles actif-ve-s depuis septembre 2024 pour organiser la communication de l'association et animer des ateliers d'écriture féministe.

## 2) Les salariées

Depuis septembre 2020, Delphine MOUJAHID est salariée à temps plein à Ancrage. Son poste a évolué au fur et à mesure que l'activité de l'association se structure et se développe. Aujourd'hui, du fait de son ancienneté de 12 ans dans le secteur de la Prévention des Violences en Belgique et en France ainsi que son investissement dans Ancrage, elle anime des activités d'Autodéfense Féministe et du Programme CAP dans divers contextes. Elle assure la coordination du Pôle Cap, réalise les budgets prévisionnels, la comptabilité, la recherche de financements et la représentation de l'association auprès des institutions et des financeurs. Depuis novembre 2022, Jordane JOSSET-CALS est salariée à temps partiel à Ancrage. Elle anime les activités d'Autodéfense Féministe et elle assure la coordination du Pôle Autodéfense Féministe. Par ailleurs, elle réalise le suivi comptable, la gestion des ressources humaines, l'administration générale, la mise en place d'outils de fonctionnement, de structuration et la communication interne et externe de l'association.

## 3) Les animatrices externes

Sophia BOUAKKA-MANESSE fait partie de l'histoire de l'association d'Ancrage depuis de nombreuses années. Longtemps centrale dans le développement des activités et de la stratégie politique de l'association, c'est en partie grâce à elle que l'association est ce qu'elle est. Aujourd'hui, elle investit son énergie dans différents projets, mais elle travaille encore régulièrement avec Ancrage pour l'animation des stages de base : elle a notamment animé 7 stages de base d'Autodéfense cette année !

Marion ALPHONSE est une animatrice formée à l'Autodéfense Féministe depuis 2023. Ces dernières années, elle a activement contribué à l'association Impact basée à Lyon pour le développement de l'Autodéfense Féministe et le Programme CAP. Elle a coanimé un stage de base avec Jordane en décembre 2024.



## 4) Organisation et organes de fonctionnement

La réunion mensuelle de fonctionnement Associatif a été mise en place dès septembre 2022. Elle réunit les membres administratrices bénévoles du Conseil d'Administration et les deux salariées, une demi-journée par mois. Un temps où l'on se partage les actualités de l'association et plus largement : actualités et politiques touchant à nos enjeux, réseaux nationaux et internationaux des associations d'autodéfense féministe, etc. C'est aussi à cet endroit que se prennent les décisions stratégiques et opérationnelles importantes.

La commission CAP a vu le jour depuis que les rendez-vous de formation ont pris fin, ceux-ci ont été remplacés par un temps de travail collectif mensuel. L'équipe d'animatrices et d'animateurs récemment formé-e-s, construisent progressivement les contours d'une dynamique collective pour le développement de CAP au sein de Ancrage. La commission permet notamment de mener les projets suivants :

- Réflexion sur la stratégie politique du Programme CAP
- Projet d'obtention d'agrément de l'Éducation Nationale
- Projet pour devenir organisme de formation
- Ajustement des grilles d'animation
- Réseautage auprès des institutions et dans l'Éducation Nationale

Ancrage entretient depuis fin 2022 une liste mail appelée « Liste Coups de main ». Elle est composée d'une quarantaine de personnes qui acceptent d'être sollicitées régulièrement pour contribuer aux projets d'Ancrage lors de temps ponctuels. La particularité de ces coups de main est qu'ils n'impliquent ni compétences, ni connaissances pré requises et ne demandent pas trop de temps. Au cours de cette année 2023, grâce aux bénévoles de la liste nous avons pu réaliser les projets suivants :

- Aménagement du bureau en véritable espace de travail (peinture et montage de meubles)
- Mise en place du fonds de documentation (plastification, encodés, rangement, etc.)

Nous sommes fières de tous ces engagements au sein de l'association Ancrage, tous ces engagements pour une thématique aussi importante que la Prévention des Violences. Nous sommes très reconnaissantes de toutes les contributions, des plus petites aux plus engageantes, que chaque personne a pu fournir à l'association en 2023 et toutes les années précédentes.

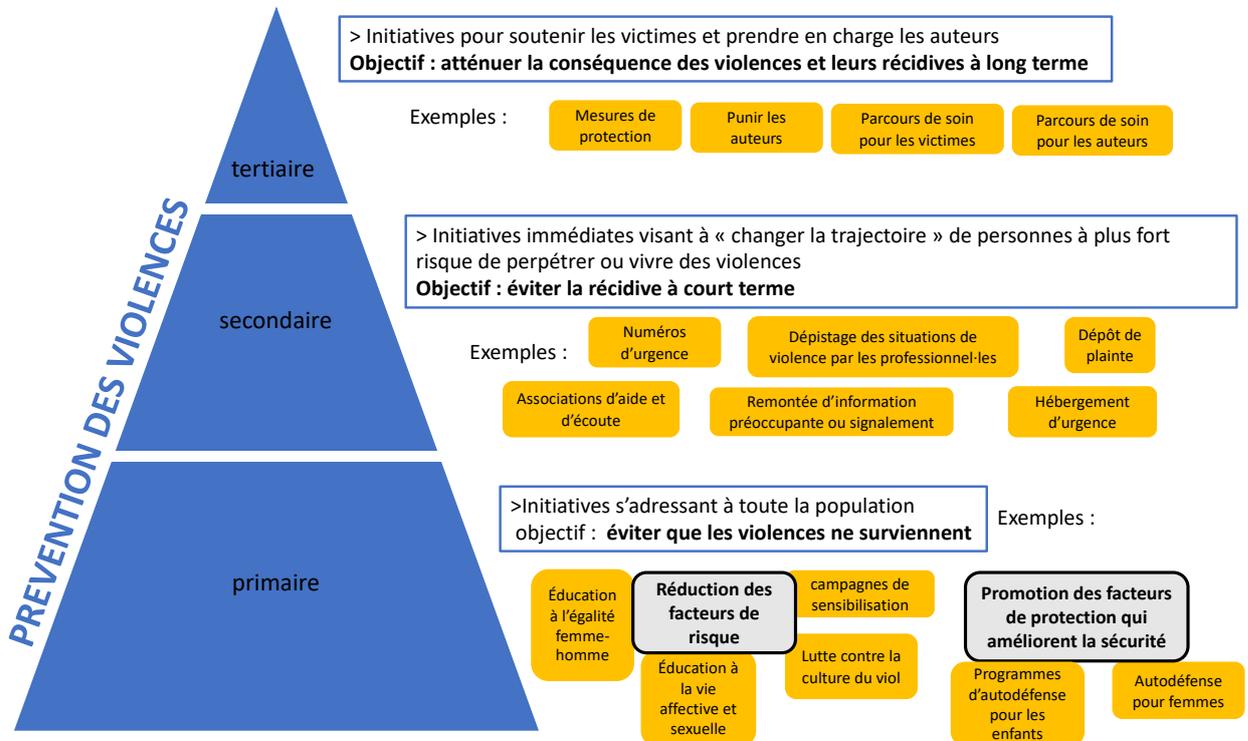
Ensemble pour la Prévention Primaire des Violences, pour que 2025 nous permette de faire un pas de plus !

## IV. POUR UNE PRÉVENTION PRIMAIRE

### 1) Qu'est-ce que la Prévention Primaire des Violences ?

La prévention secondaire et tertiaire met l'accent sur l'après-agression, on les retrouve à travers plusieurs dispositifs comme :

- Les numéros d'urgence, les remontées d'informations préoccupantes et de signalements auprès des commissariats de police et de gendarmerie, ou directement auprès du procureur : c'est de la Prévention Secondaire
- Les dépôts de plainte, les mesures de protection et la répression : c'est de la Prévention Tertiaire



La Prévention Primaire des Violences est celle qui concerne l'avant agression :

**Tout ce que l'on peut dire et tout ce que l'on peut faire individuellement ou collectivement, pour empêcher qu'une agression se produise, se reproduise ou n'augmente en intensité.**

**Tout ce que l'on peut dire et tout ce que l'on peut faire pour arrêter efficacement une agression.**

C'est l'équivalent des exercices de prévention des incendies, des actions auprès des enfants à propos du code de la route, des actions de prévention des risques tabagiques... Ancrage a donc choisi de participer au développement et à la promotion de la Prévention Primaire des Violences.

La Prévention Primaire est complémentaire de la Prévention Secondaire et Tertiaire, qui se consacrent à éviter les récidives et à atténuer les impacts des violences. Ce sont ces axes de la prévention combinés qui permettent de diminuer réellement les violences, leurs impacts et la récurrence.

Les actions d'Ancrage se déclinent en deux Pôles :

- Pôle Autodéfense Féministe pour la Prévention Primaire des violences sexistes et sexuelles (VSS) faites aux filles, aux adolescentes, aux femmes et aux personnes LGBTQIA+.
- Pôle Programme CAP pour la Prévention Primaire des Violences faites aux enfants et jeunes enfants

L'association place la Prévention Primaire au cœur des politiques de lutte contre les violences, en lien avec le réseau associatif et institutionnel.

## 2) **L'Autodéfense Féministe**

### Introduction

L'autodéfense Féministe est une démarche de prévention des violences sexistes et sexuelles à destination des filles, adolescentes, femmes et personnes LGBTQIA+. Pour redonner la capacité à se défendre soi-même et (re)prendre confiance en soi et en ses capacités d'action et d'autoprotection. Cette pratique est dite féministe, car elle se base sur une analyse des rapports de domination. Cette analyse nous dit que les « groupes sociaux » ne vivent pas les mêmes réalités de violences : que les violences que vivent les femmes ne sont pas les mêmes que celles que vivent les hommes. Ou que les violences que vivent les personnes trans féminines ne sont pas toutes

les mêmes que celles que vivent les personnes trans masculines, etc. Cette analyse nous pousse à étudier ces violences, les analyser leurs schémas, pour leur opposer des réponses appropriées et donc efficaces.

### Un Mouvement féministe international

L'Autodéfense Féministe est un mouvement international, dont l'histoire moderne retient qu'elle a émergé aux États Unis d'Amérique, dans les années 70 à l'époque des féministes de la Première Vagues (celles qui se sont intéressées au Patriarcat et aux violences systémiques) et s'est ensuite propagée en Afrique, en Amérique du Sud, en Asie et en Europe. Mais rappelons, que de tout temps et en tout endroit du monde, les personnes opprimées se sont rassemblées pour échanger sur leurs conditions indignes et pour organiser la résistance face aux traitements injustes qu'ils et elles subissaient. L'Autodéfense Féministe de ce point de vue-là n'a rien inventé, elle s'inscrit dans cette histoire.

## **3) Le Programme CAP**

### Introduction

Les violences faites aux enfants sont l'affaire de toutes et tous. Le programme CAP s'inscrit dans le champ de la Protection de l'Enfance pour permettre aux enfants d'augmenter leur confiance en eux et leurs capacités à se défendre face à des situations de violence. Le principe de ce dispositif est de répondre aux besoins fondamentaux de protection et de sécurité des enfants, notamment en renforçant les capacités des adultes à les écouter et à les aider. Le programme CAP contribue à créer une culture commune et mobiliser l'ensemble des acteurs et actrices de l'enfance et ainsi à augmenter notre capacité à agir ensemble.

### Un dispositif qui se développe en France

Le programme CAP est considéré comme l'un des plus innovants et complets en matière de prévention des agressions commises envers les enfants. Depuis les années 80, il a connu un succès grandissant aux États-Unis et à l'étranger. Le programme CAP a débuté en 1978 à Columbus en Ohio, au sein de l'association Women Against Rape (Femmes Contre le Viol). En Europe, le programme est mis en œuvre en Angleterre, en Slovénie, en Estonie et depuis 2015 en Belgique, par l'association Garance. Depuis 2015, cinq associations françaises se sont formées et travaillent au développement du programme CAP sur le territoire.

## V. PÔLE AUTODÉFENSE FÉMINISTE

### Prévention Primaire des violences à partir de 8 ans

Nous développons nos partenariats sur la base de la co-construction avec des formats qui tiennent compte autant que possible des réalités de vie, des contraintes et des disponibilités des participantes. Les réunions de points d'étape et les bilans nous permettent souvent de réajuster des interventions afin de créer, au fur et à mesure des années, des interventions adaptées qui dépassent les objectifs fixés au départ.

#### 2) Les actions

##### A) L'Autodéfense Féministe « Tout public »

##### À partir de 17 ans

Ancrage propose des formations en Prévention Primaire des Violences pour ses adhérentes et les publics des structures locales : associations, entreprises et structures territoriales. Dans une perspective de lutte contre les Violences Sexistes et Sexuelles, nous utilisons la démarche et les outils de l'Autodéfense Féministe pour intervenir.

Le but de l'autodéfense féministe est d'acquérir les moyens pour se défendre, de prévenir les violences, de (re)prendre conscience de sa force et renforcer l'estime de soi. L'Autodéfense Féministe se pratique dans un espace privilégié entre personnes concernées pour avancer ensemble avec bienveillance. Nous fixons la jauge de nos groupes de travail à 15 personnes. C'est une démarche qui propose une palette de stratégies diversifiées pour permettre aux femmes et aux personnes LGBTQIA+ de se sentir plus libres et plus autonomes dans toutes les dimensions de leur vie. Les outils de l'autodéfense féministe visent à diminuer le sentiment d'insécurité, augmenter l'autonomie et renforcer les ressources et les capacités d'action individuelles et collectives à faire face aux agressions. L'objectif de cette pratique est d'augmenter les compétences de tous.tes pour prévenir les violences et se défendre face aux agressions, des plus évidentes au plus subtiles, qu'elles soient rencontrées dans les espaces publics, privés ou professionnels. Plus notre palette d'outils et de stratégies est variée – outils d'autodéfense verbale, mentale, émotionnelle et de défense physique – plus nous parvenons à éviter que des situations s'enveniment ou ne se reproduisent. En augmentant nos capacités à nous défendre, nous augmentons notre autonomie dans toutes les dimensions de notre vie.

**43 participantes**  
aux formations en Prévention des Violences  
Pour toutes les femmes de + 17 ans  
**sur 39 heures d'animation**

## Maison de l'Égalité Femme Homme Métropole de Grenoble & La Machinerie (Villeneuve)



C'était la 2<sup>ème</sup> édition d'un partenariat avec la Métropole de Grenoble.

- Formation « Autodéfense & Prise de parole en public » en Prévention des Violences adressée aux femmes habitant à la Villeneuve et à proximité. Ce stage a accueilli 14 participantes sur 9 heures à la Machinerie.

Ce projet innovant a permis de créer un espace de convivialité et de sororité très enthousiasmant pour le groupe.

---

## Le Village 2 Santé Centre de santé communautaire à Échirolles



Cette année a été la 3<sup>e</sup> édition de ce partenariat avec le Village 2 Santé.

- Cycle de 4 formations en Prévention des Violences adressé aux usagères du centre de santé. Ce stage a réuni 11 participantes sur 12 heures.

Une fois de plus, le groupe était très enthousiaste et a formulé la demande de prolonger et répéter les entraînements. L'année 2025 amorce la perspective d'un projet plus important et plus régulier pour les usagères du Village 2 Santé.

---

## Association Les Chouettes à Die

Un nouveau partenariat avec l'association des Chouettes, association féministe actrice pour les femmes victimes de violences à Die.

- Stage de base en Prévention des Violences avec l'Autodéfense Féministe pour les femmes suivies par les Chouettes. Ces stages ont réunis 14 personnes sur 16 heures.

Les retours ont été très riches d'autant plus qu'il y avait beaucoup de demandes quant à nos pratiques sur ce territoire rural. Beaucoup d'enthousiasme et le groupe a aussi valorisé la nécessité de la démarche de l'Autodéfense Féministe.

---

## APASE

### Association à Grenoble et agglomération



Pour la 2ème année de partenariat avec l'APASE, nous avons construit 2 projets de Prévention.

- Formation de Prévention des Violences avec l'outil de l'Autodéfense Féministe pour les femmes de 18 à 21 ans. Cette formation a réuni 4 participantes sur 2 heures.

Les retours des travailleuses sociales confirment l'impact bénéfique de nos interventions dans la relation de confiance entre les éducatrices spécialisées et les participantes, notamment pour faciliter l'ouverture de sujets tels que les questions de consentement et de sexualité.

---

## Maison des Habitant-e-s

### Le Patio



Un nouveau partenariat pour 2024 avec l'équipe de la MDH Le Patio.

- Formation courte en Prévention des Violences pour les femmes usagères de la MDH. Cette formation a réuni 7 participantes sur 3 heures.

Cette première action a permis de lancer une dynamique pour l'année suivante.

---

## **B) L'Autodéfense pour toutes les femmes en contexte professionnel À partir de 17 ans**

Ancrage propose des formations en Prévention Primaire des Violences en contexte professionnel pour les travailleuses et étudiantes. Nous travaillons conjointement avec les structures pour proposer des interventions adaptées aux problématiques spécifiques rencontrées par leurs travailleuses sur leur lieu de travail. Dans une perspective de lutte contre les Violences Sexistes et Sexuelles, nous utilisons la démarche et les outils de l'Autodéfense Féministe pour intervenir.

L'Autodéfense Féministe s'appuie sur une vision systémique des violences, en considérant notamment les rapports de pouvoir et de domination. Le contexte professionnel amène l'expression de violences spécifiques. La sphère professionnelle est le lieu d'interactions sociales où les pressions diverses peuvent favoriser l'émergence de violences dont les femmes et les minorités sont les premières victimes. Le but de l'autodéfense féministe est d'acquérir les moyens pour se défendre, de prévenir les violences, de (re)prendre conscience de sa force et renforcer l'estime de soi des travailleuses. C'est une démarche qui propose une palette de stratégies diversifiées

pour favoriser l'autonomie et l'émancipation des individus. Les outils de l'autodéfense féministe contribuent à diminuer le sentiment d'insécurité ainsi qu'à augmenter les ressources informatives, la réflexion et les capacités d'action individuelles et collectives des travailleuses face aux violences (dont les VSS) et aux discriminations.

**57 participantes**  
**aux formations en Prévention des Violences**  
**pour femmes en contexte professionnel**  
**sur 21 heures d'animation**

Ville de Grenoble  
Service Participation à la Vie  
Associative et Citoyenne



Une nouvelle intervention avec les agentes de la Ville.

- Cycle de formation en Prévention des Violences en contexte professionnel pour les Agentes de la Ville de Grenoble. Ces ateliers ont réuni 15 travailleuses sur 6 heures.

Maison des Habitant-e-s  
Le Patio



Un nouveau partenariat pour 2024 avec l'équipe de la MDH Le Patio.

- Cycle de formation en prévention des Violences en contexte professionnel pour les travailleuses de la MDH. Ces ateliers ont réuni 14 travailleuses sur 6 heures.

Des retours très positifs notamment sur la richesse qu'il y a à réunir des regards croisés entre les professionnelles qui sont sur des postes très variés. Les méthodes proposées ont rencontré leur intérêt.

## CCAS de Pont-de-Claix



Un nouveau partenariat pour 2024 avec le CCAS de Pont-de-Claix.

- Formation en prévention des Violences en contexte professionnel pour les travailleuses de la MDH. Ces ateliers ont réuni 14 travailleuses sur 6 heures.

Des retours très positifs notamment pour repérer les leviers d'action pour réagir dans l'accueil de public ou pour permettre aux professionnelles d'accéder à un espace de réflexion collective sur les discriminations.

---

## Ville de Grenoble

### Services Mission Égalité & Qualité de Vie au Travail



La 3ème édition de ce partenariat avec la Mission Égalité, pour laquelle nous avons donné une nouvelle intervention en contexte professionnel.

- Formation courte en Prévention des Violences en contexte professionnel pour les Agentes de la Ville de Grenoble. Cet atelier a réuni 14 travailleuses sur 3h.

Les retours des participantes étaient très enthousiastes et nommaient la nécessité de prolonger cette pratique sur un atelier suivant pour amorcer un travail plus approfondi.

---

## **C) L'Autodéfense pour toutes les femmes au carrefour de plusieurs discriminations À partir de 17 ans**

Ancrage propose des formations en Prévention Primaire des Violences pour les publics des structures locales : associations de solidarité, centres sociaux, institutions, structures médico-sociales. Nous travaillons conjointement avec les structures pour proposer des interventions adaptées au public visé en tenant compte des problématiques spécifiques : public allophone, public issu des réseaux de prostitution, public avec un parcours à la rue, public vulnérable, etc.

Dans une perspective de lutte contre les Violences Sexistes et Sexuelles spécifiques aux groupes sociaux concernés, nous utilisons la démarche et les outils de l'Autodéfense Féministe pour intervenir. Le but de l'autodéfense féministe est d'acquérir les moyens pour se défendre, de prévenir les violences, de (re)prendre

conscience de sa force et renforcer l'estime de soi. C'est une démarche qui propose une palette de stratégies diversifiées pour permettre aux femmes de se sentir plus libres et plus autonomes dans toutes les dimensions de leur vie. Les outils de l'autodéfense féministe contribuent à diminuer le sentiment d'insécurité ainsi qu'à renforcer les ressources et les capacités d'action individuelles et collectives face aux agressions.

L'Autodéfense Féministe se pratique dans un espace privilégié entre personnes concernées pour avancer ensemble avec bienveillance.

## **24 participantes** **aux formations en Prévention des Violences** **pour femmes en « grande vulnérabilité »** **sur 67 heures d'animation**

L'Amicale du Nid 38  
Association à Grenoble



L'association L'Amicale du Nid 38 (spécialisée dans la sensibilisation, la prévention et l'accompagnement de personnes victimes de la traite humaine et des réseaux de prostitution) est l'un de nos plus anciens partenaires.

- Cycle de 6 formations en Prévention des Violences. Ce cycle a réuni 12 participantes sur 15 heures. Il s'agit ici d'ateliers axés sur les questions de sécurité, des émotions, du confort dans le corps et de valorisation de tout ce que ces femmes connaissent et font déjà pour leur sécurité.

Les retours des usagères et des travailleuses sociales ne cessent de confirmer l'impact bénéfique de nos interventions sur le parcours de santé mentale et physique des femmes. Nous travaillons en lien étroit avec l'équipe de l'Amical du Nid pour faire perdurer cette action d'année en année.

### Quelques retours des participantes :

- x « J'ai appris comment réagir devant une personne qui veut me minimiser, je sais comment bien me tenir physiquement pour me défendre : le souffle et fixer dans les yeux, je sais aussi que je peux demander de l'aider »
- x « Quand je suis bien dans les jambes, je deviens courageuse : je peux frapper, crier, force qui dit « oui je peux » »
- x « Le cri de la guerrière me fait dire que dans certaines situations maintenant je sais mieux me défendre »
- x « Comment te défendre à la gare, quand t'es isolée, comment réagir devant une situation aussi. Je sais qu'il ne faut pas montrer sa peur, il faut faire attention à l'expression de son visage »

## Le Local des Femmes SDF Association à Grenoble



Pour cette 3<sup>ème</sup> année de partenariat, nous continuons d'approfondir la démarche de Prévention Primaire des Violences avec les Femmes accompagnées par le Local des Femmes SDF.

- Cycle de 5 ateliers de Prévention des Violences. Ce cycle a réuni 12 femmes sur 15 heures. Comme avec l'Amical du Nid, il s'agit ici d'ateliers axés sur les questions de sécurité, des émotions, du confort dans le corps et de valorisation de tout ce que ces femmes connaissent et font déjà pour leur sécurité.

Les retours, auxquels nous avons eu accès notamment grâce à une évaluation qualitative faite par l'équipe du Local des Femmes en 2023, nous permettent de cerner de près ce que ces temps de travail collectif entre paires apportent aux femmes : sortir du sentiment de solitude, réaliser que ces violences sont vécues par d'autres et qu'il est possible d'en parler, d'être écoutée et entendue, puis retrouver conscience de sa force physique, rire... Cette action a également permis de renforcer le lien de confiance entre les usagères et les travailleuses sociales de l'association. L'équipe du Local perçoit la nécessité de ces interventions et tient à inscrire notre démarche dans une régularité auprès de leur public.

Extrait du bilan du Local des Femmes « Ateliers d'Autodéfense pour femmes à la rue » réalisé en 2023 - lettre collective écrite par les participantes des ateliers d'autodéfense à l'intention des personnes fréquentant le Local des Femmes :

« J'ai appris beaucoup de choses dans ma tête, parce que l'auto-défense c'est dans la tête, c'est pas du karaté. C'est comme un traitement, c'est amer au début mais c'est pour guérir. La pédagogie de Delphine, l'intervenante nous a aidé. Elle nous a fait entrer petit à petit. Les gens me demandent pourquoi j'ai fait cette formation d'auto-défense : j'ai beaucoup de problèmes dans la vie et je voulais apprendre à les gérer seule. Je n'avais jamais fait ça dans ma vie. J'ai beaucoup appris et aujourd'hui j'ai envie de transmettre.

Durant 3 jours, on nous a donné la possibilité de savoir comment réagir en cas d'agression, de savoir se défendre. J'ai été remplie avec l'esprit de la force. On a aussi appris la différence entre un conflit et une agression, ça va m'aider toute la vie de différencier le conflit et l'agression. On a appris des exercices physiques, les points sensibles sur le corps, mais pas que. Par exemple on a appris à crier, à chercher de l'aide. Depuis que je suis en France, pour la première fois j'ai chanté en poussant un cri de joie. Et le cri, c'était le cri de l'auto-défense. Les gens autour de moi ont senti la puissance, la joie que j'ai exprimée. On a appris les étapes de l'auto-défense verbale, j'utilise ça dans ma vie maintenant. Parce qu'il faut savoir poser ses limites, dire non quand il faut dire non. Ça m'a changé parce qu'avant je ne savais pas dire non. Maintenant, je sais dire non ou oui avec conviction. Ça m'a libéré.

Maintenant, avec ce que nous avons appris, je cherche un endroit de sécurité quand on me provoque. Là où je vis, c'est la chambre. Je rentre dans ma chambre et je souffle. Durant 3 jours, nous avons ressenti de fortes émotions. L'intervenante a su les maîtriser. Je me suis sentie prise en considération. J'ai aimé la bienveillance, la compassion, et aussi la confidentialité respectée tout le long.

Après cette formation, les gens me disent que j'ai changé. »

---

## **D) L'Autodéfense pour toutes les filles et adolescentes**

### **De 8 à 16 ans**

L'éducation des filles et des adolescentes les prépare mal à faire face à des situations d'agression ou de transgression de limites. De plus, les conditionnements de genre augmentent leur manque de confiance en leur capacité à être fermes et fortes. Cela amène bien souvent un sentiment d'insécurité dans l'espace public pour ces jeunes personnes, sentiment qui tend à limiter leur présence dans ces espaces et donc à réduire leur liberté de mouvement.

Ancrage propose des formations en Prévention Primaire des Violences pour les filles et adolescentes. Nous travaillons conjointement avec les structures pour proposer des interventions adaptées au public visé en tenant compte des problématiques spécifiques aux différentes tranches d'âges. Dans une perspective de lutte contre les Violences Sexistes et Sexuelles spécifiques aux groupes sociaux concernés, nous utilisons la démarche et les outils de l'Autodéfense Féministe pour intervenir.

Le commun à toutes nos interventions, indépendamment des tranches d'âges est :

- L'apport de dynamiques autre que la mise en comparaison/concurrence entre les jeunes
- L'invitation à remettre en question les injonctions normatives (vêtements, comportements ...) et donc d'accueillir avec tolérance les différences
- La déconstruction des mythes et des stéréotypes concernant les violences, les discriminations et le harcèlement dans toutes les sphères de la vie en informant sur les personnes et les lieux ressources où trouver de l'aide
- La volonté d'apporter aux jeunes notre considération et notre écoute : prendre au sérieux leurs paroles et ce qui les traversent, sans y poser des jugements d'adultes (ou de jeunes d'une époque révolue)
- L'apport d'une conscience en sa force mentale et physique.

Les jeunes ressortent mieux informées sur les réalités des VSS et peuvent donc avancer plus sereinement vers l'autonomisation. Tout cela dans un cadre de bienveillance et de solidarité, encadrées par des intervenantes formées à l'animation jeunesse.

# 40 participantes

## aux formations en Prévention des Violences pour adolescentes

### sur 22 heures d'animation

APASE

Association à Grenoble et agglomération



Pour la 2ème année de partenariat avec l'APASE, nous avons construit 2 projets de Prévention.

- Cycle de 3 formations de Prévention des Violences avec l'outil de l'Autodéfense Féministe pour les adolescentes de 14 à 17 ans accompagnées par la prévention spécialisée + une soirée de présentation. Ce cycle a réuni entre 16 et 20 participantes sur 10 heures.

Les retours des travailleuses sociales confirment l'impact bénéfique de nos interventions dans la relation de confiance entre les éducatrices spécialisées et les participantes, notamment pour faciliter l'ouverture de sujets tels que les questions de consentement et de sexualité.

---

Lycée Professionnel

Guynemer



Un partenariat avec le Lycée Guynemer et la Référente Égalité pour 2 groupes de femmes entre 16 et 19 ans.

- 2 cycles de formation en Prévention des Violences pour adolescentes auprès de 2 groupes de lycéennes. Ces cycles ont réuni 24 lycéennes sur 12 heures.

On a pu constater une bonne prise en main des outils proposés par les lycéennes, et la libération de la parole sur certaines situations difficiles qui se vivent dans le lycée et en dehors.

### 3) Le programme des activités sur inscription

#### A) Les stages de base d'Autodéfense Féministe

**139 participantes**  
**aux stages de base**  
**du programme d'Autodéfense Féministe**  
**sur plus de 140 heures d'animation**  
**sur 10 stages de base**

Ancrage a porté l'organisation de 10 stages de base d'Autodéfense Féministe par an. Ce sont des stages de deux jours qui permettent de découvrir l'ensemble des outils qui composent la démarche de l'Autodéfense Féministe.

#### Quand ?

##### Semestre 1 :

- 20 et 21 janvier 2024
- 17 et 24 février 2024
- 17 et 24 mars 2024
- 27 et 28 avril 2024
- 25 et 26 mai 2024

##### Semestre 2 :

- 29 et 30 juin 2024
- 7 et 8 septembre 2024
- 19 et 20 octobre 2024
- 16 et 17 novembre 2024
- 14 et 15 décembre 2024

#### Où ?

Nous animons les stages dans presque tous les secteurs de la Ville de Grenoble :

- MDH Abbaye - Secteur 5
- Salle 3 de la MDH Chorrier-Berriat - Secteur 1
- Salle Moyrand de la MDH Abbaye - Secteur 4
- Salle Gali de la MDH Anatole France - Secteur 3
- Salle Polyvalente de l'île Verte de la MDH du Centre Ville - Secteur 2
- Salle d'activité de la Capsule - Secteur 1

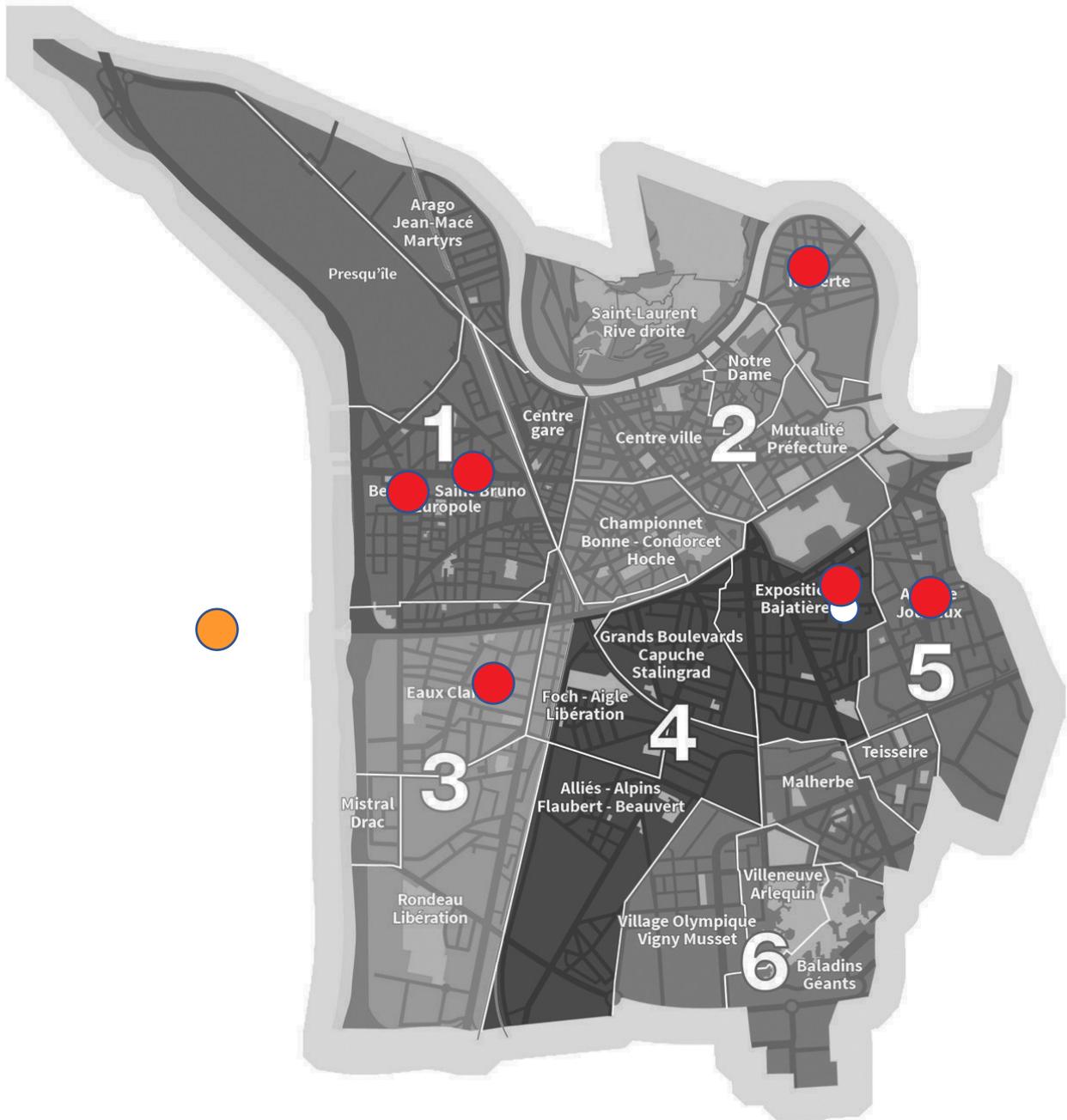
Et plus même plus largement dans l'agglomération :

- Salle de l'Arche à Seyssinet-Pariset

- Association Ancrage -

Marquage des lieux qui accueillent nos stages de base sur la commune de Grenoble

Carte des 6 secteurs de la ville



### Pour qui ?

Pour toutes les femmes cis, trans et intersexes et personnes non-binaires à partir de 17 ans.

### Dans quel but ?

- Renforcer sa confiance et son estime de soi
- Expérimenter sa force mentale ou physique et s'entraîner à poser ses limites
- Construire sa propre boîte à outils en apprenant des techniques simples et efficaces pour se défendre
- Identifier et prévenir des violences pour renforcer notre capacité à y réagir individuellement et collectivement
- Éviter que des agressions se produisent, se reproduisent ou n'augmentent en intensité

### Contenu du stage

Nous apprenons à reconnaître nos limites, inconditionnelles et inaliénables, à les poser et les défendre de manière verbale et non verbale. Nous abordons tout ce qu'il est possible de faire face à des agressions évidentes et celles plus subtiles, que celles-ci surviennent dans l'espace public, privé ou professionnel. La défense physique est également au rendez-vous, à travers des techniques simples et efficaces. Enfin, nous abordons l'autodéfense mentale et émotionnelle : car se défendre ne dépend pas d'une force physique et de techniques exceptionnelles, cela dépend surtout de comment je me sens légitime et autorisée à me défendre. Dans une ambiance chaleureuse et coopérative, nous alternons des moments d'échanges collectifs et des temps en petits groupes, des jeux de rôles, des exercices corporels, pour s'entraîner à réagir avec la voix et le corps, etc.



### Politiques tarifaires

Ces activités sont proposées sur le principe du prix libre : nous invitons les participantes à décider librement de leur participation financière en situant elles-mêmes quelles sont leurs capacités économiques, notamment en fonction de leurs revenus et de leurs ressources matérielles et personnelles.

Cette pratique du prix libre est un choix politique sur la question de la prise en charge économique des violences. Les personnes qui vivent les violences ont la double peine de devoir, en plus de la charge des violences, porter la charge économique pour apprendre à se défendre.

Pourtant, les vécues de violence ont un coût en terme de santé mentale et physique. Et de fait, les violences impactent la vie des victimes de manière multiple, mais une des conséquences principales sera la fragilisation économique de celles-ci.

« Une étude de l'EIGE (2021) estime que le coût annuel des violences faites aux femmes et aux filles en Union européenne s'élève à 290 milliards EUR, soit 1,7 % du PIB. Pour la Belgique, ce coût revient à 9,3 milliards EUR par an. Laisser la violence se produire puis réparer les dégâts après coup est beaucoup plus coûteux - en termes de souffrance individuelle, de dépenses publiques et de coûts pour l'économie nationale en raison de la baisse de la productivité - que d'empêcher qu'elle ne se produise en premier lieu. Une étude française (Nectoux et al. 2010) estime qu'un euro investi dans la prévention des violences faites aux femmes et aux filles permet d'économiser 87 euros, dont 30 euros en dépenses publiques directes. Et dans un programme d'autodéfense féministe kenyan, la prévention d'une agression sexuelle sur une adolescente a coûté 1,75 USD (Sarnquist, 2014). La prévention primaire fait donc sens aussi – ou même plus – en période de crises économiques et de politiques d'austérité. » (Irène Zeilinger en 2023)

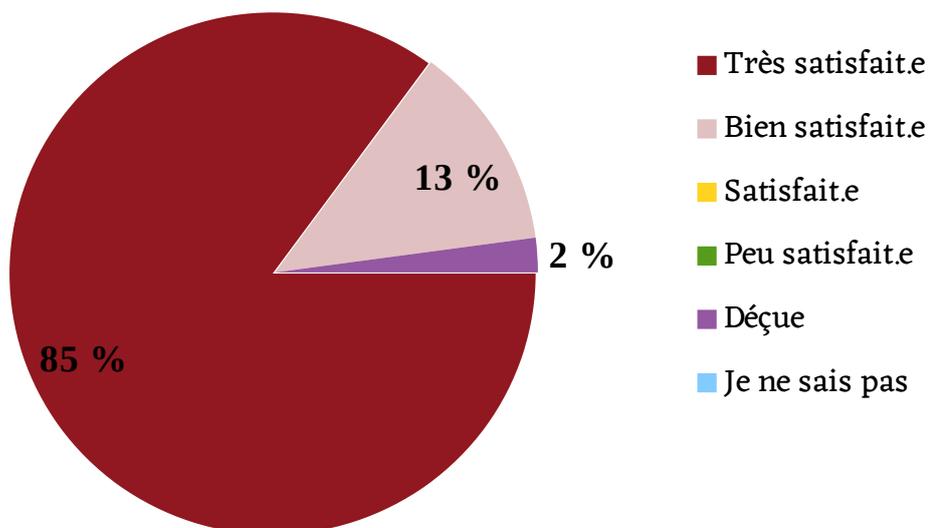
À terme, nous avons pour ambition que cette charge économique revienne aux institutions, à l'État plutôt qu'aux individus qui subissent les violences. Le développement et l'accessibilité à la Prévention Primaire des Violences revient à la société et non aux individus à protéger. Il est aujourd'hui nécessaire de donner un accès libre et totalement gratuit à nos formations, pour cela nous avons besoin de soutien, car cette action reste déficitaire en 2024.

## B) Enquête de satisfaction

L'année 2024 a été l'occasion d'utiliser et construire de nouveaux outils pour récupérer les retours des participantes de nos formations. Nous avons utilisé notamment un formulaire en ligne que les personnes pouvaient compléter quelques jours après le stage. Ce formulaire a permis de mener une enquête d'impact et de satisfaction sur les publics participant à nos stages de base sur inscription. Voici la synthèse de cette enquête.

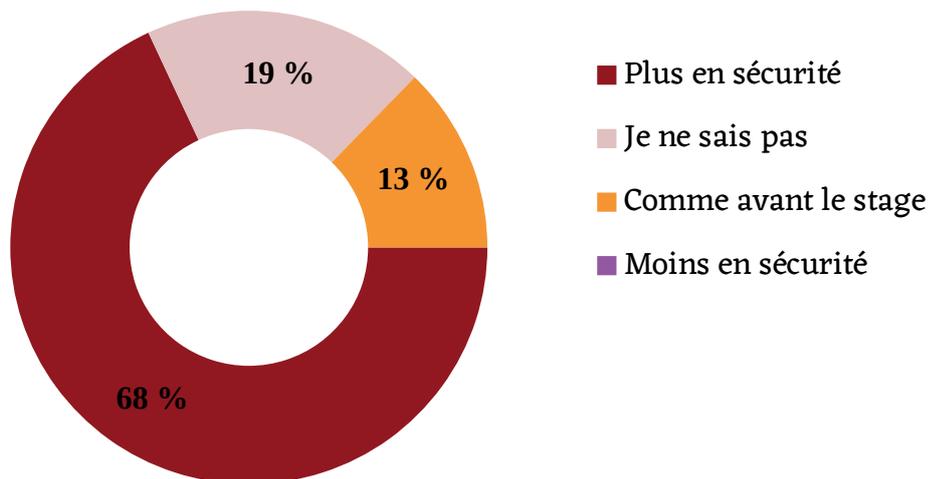


### Satisfaction générale



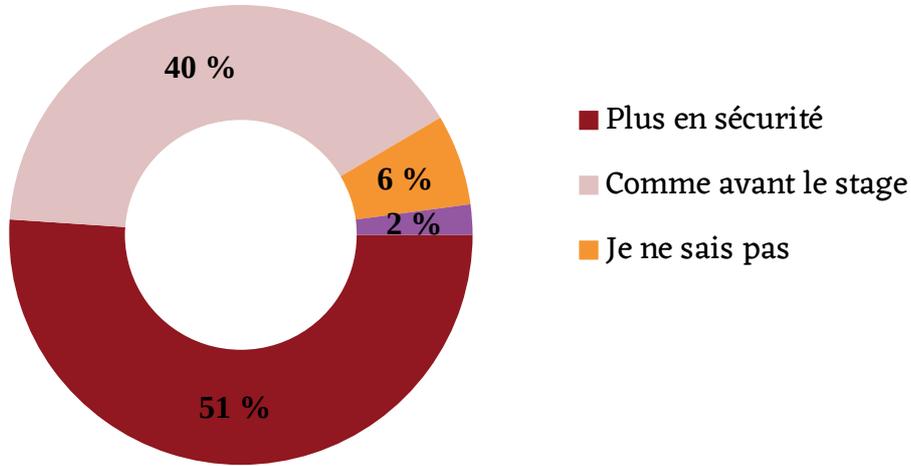
**Parmi la totalité des répondant·es, 98% s'estiment être très satisfait·es ou bien satisfait·e du stage d'autodéfense.**

### Sentiment de sécurité dans l'espace public APRÈS LE STAGE

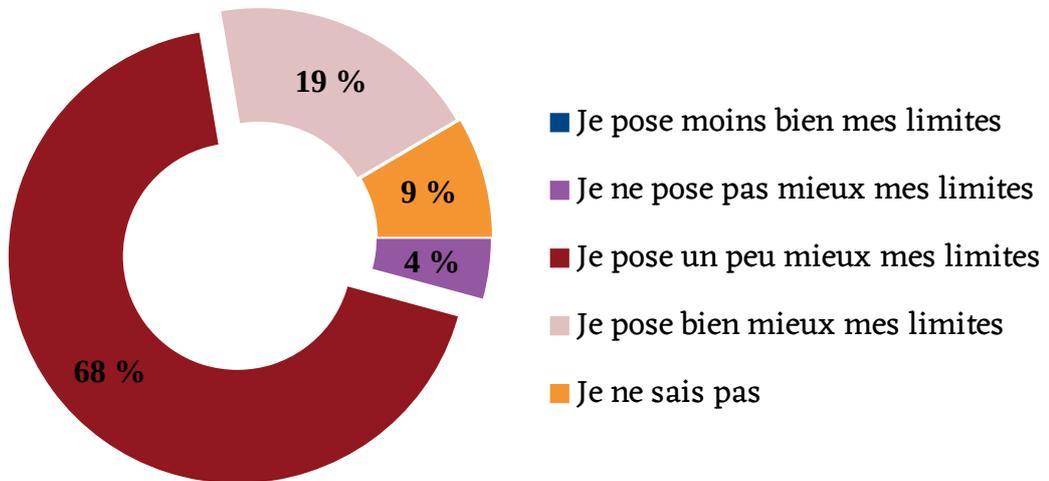


**Parmi la totalité des répondant·es, 68% considèrent être plus en sécurité dans l'espace public après le stage**

## Sentiment de sécurité dans l'espace privé APRÈS LE STAGE



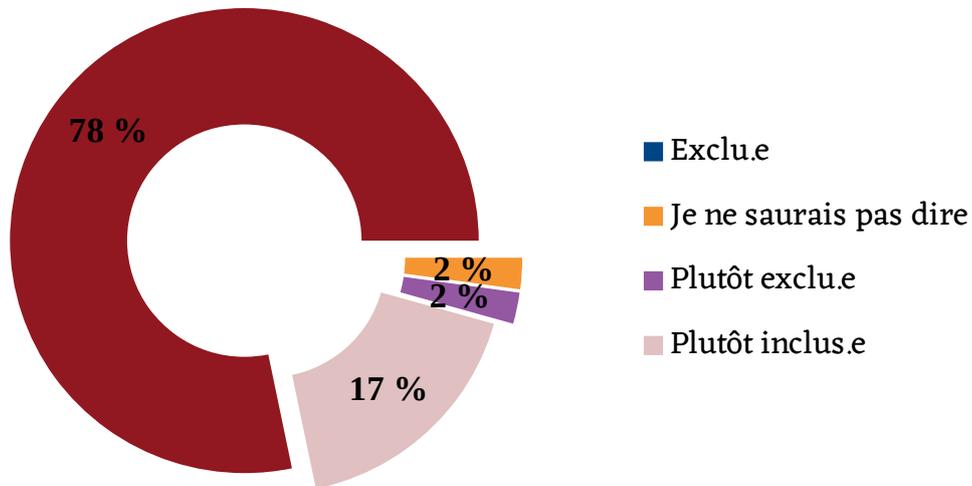
## Capacité des participant·es à poser leurs limites APRÈS LE STAGE



En ce qui concerne les personnes estimant ne pas mieux poser leurs limites : elles affirment cependant avoir plus confiance en elles à la sortie du stage.

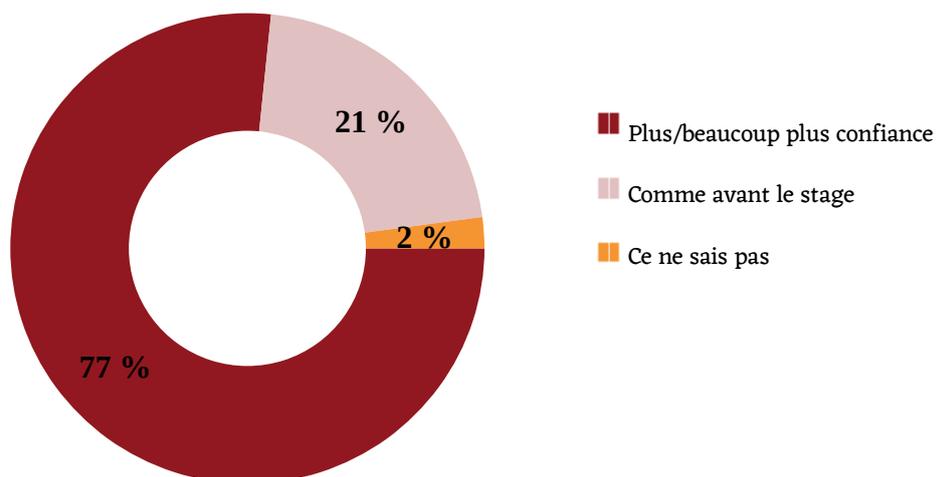
**Parmi la totalité des répondant·es, 68% pose un peu mieux leur limite et 19% les pose bien mieux.**

### Sentiment d'inclusion au sein du groupe PENDANT LE STAGE



**Parmi les répondant·es, 96% se sont senti·es inclus·es ou plutôt inclus·es.**

### Sentiment de confiance en soi APRÈS LE STAGE



**Parmi la totalité des répondant·es, 77% ont plus, voire beaucoup plus confiance elles·eux depuis le stage.**

## B) Les ateliers d'Écriture Féministe

# 22 participantes aux Ateliers d'Écriture Féministe sur 4 séances

L'association a profité de l'arrivée d'un nouveau membre actif pour démarrer la programmation d'ateliers d'écriture féministe mensuels. Tom écrit nous a proposé ses interventions bénévoles dès septembre 2024, ainsi nous avons mené ensemble le développement de cette action qui amène beaucoup de richesse et d'émulation dans l'association. Les ateliers « Les Mots Ciments » ont donc été animés de septembre à décembre par Tom écrit.

### Tom écrit

Je m'appelle Tom, j'écris de la poésie et anime des ateliers d'écriture. J'écris pour dire ce qu'il y a dedans et dehors de moi, ce que je perçois et ressens. J'écris surtout sur le quotidien, sa matière, le concret de la vie de tous les jours et de façon plutôt brute. J'aime les mots, les sons, la joie que j'aie à les choisir, à jouer avec pour créer des images, des sensations. Mon écriture est très liée au corps, le temps que je passe en extérieur (dans la forêt, à la rivière) et mes différentes pratiques de mouvement la nourrissent énormément. Mon écriture est aussi et avant tout liée au partage, par les ateliers et en donnant à lire et entendre ce que j'écris.

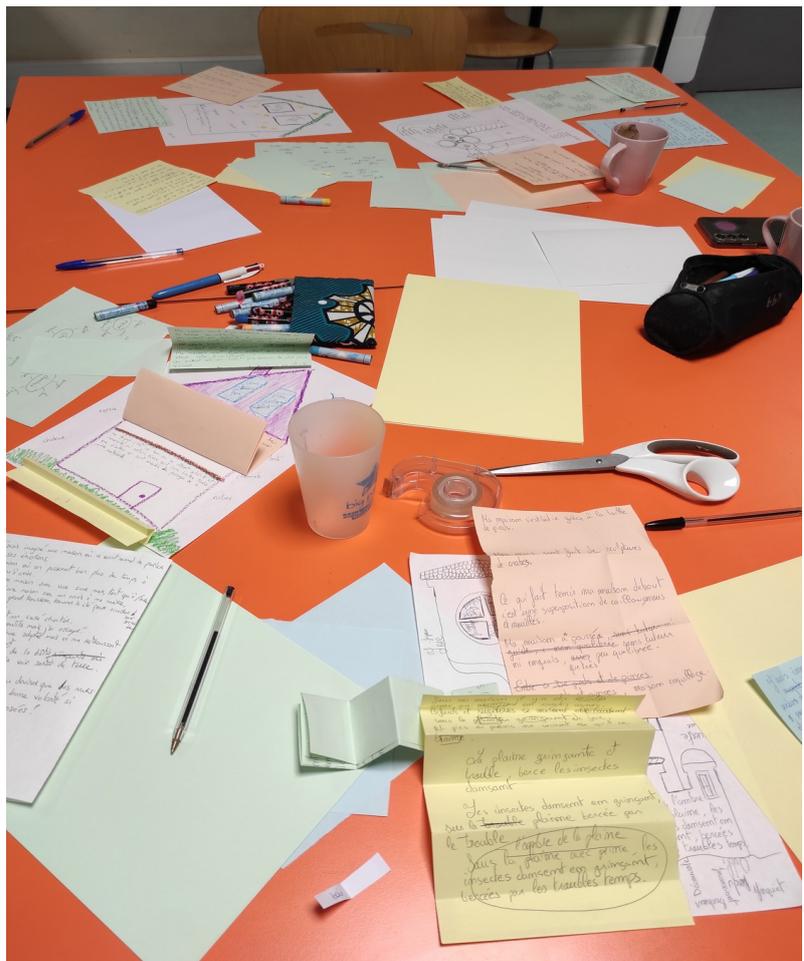
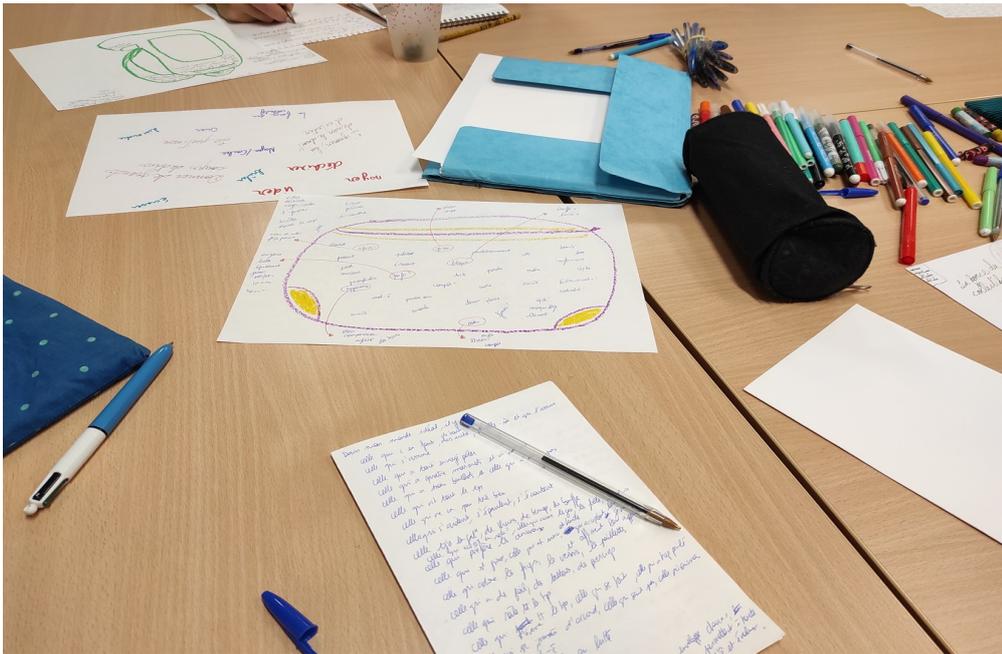
### Mon approche

Pour moi, écrire est politique, c'est une façon que j'ai trouvée de rester fonctionnel.le avec mes vécus, de faire sortir ce qui me révolte, me fait mal et m'ayant mené.e à ouvrir des espaces pour que d'autres puissent le faire. Je crois qu'écrire peut permettre de se rassembler, s'exprimer, se libérer et reprendre un pouvoir d'action sur le réel. Mes ateliers se construisent autour de temps de création, de lectures et de partages seul.e et à plusieurs via des propositions faisant appel aux sens, aux souvenirs et à différents supports et imaginaires. Ils sont centrés sur la libre expression et comment y (re)trouver du plaisir, de l'amusement, loin du contexte scolaire, sans « il faut » ni « je dois ».

### Les Mots Ciments

Écrire pour s'exprimer et construire ensemble, créer des récits et des liens

Ateliers d'écriture créative, dynamique et mouvementée basée sur le jeu et le groupe. Espaces de créativité sans objectifs et sans performance, dans un cadre se voulant soutenant et accueillant. Ces espaces en mixité choisie s'adressent aux femmes cis et trans, personnes non-binaires et intersexes à partir de 17 ans.



Thème du cycle d'ateliers : « Explorer le féminisme dans le temps et l'espace »

Étendre et balayer son regard, ouvrir des perspectives

Faire des allers-retours et des ponts entre intérieur et extérieur

Écrire autour du féminisme sous plusieurs angles

Utiliser nos vécus, nos imaginations, nos élans pour créer, transformer

Sentir nos capacités d'action par les mots

Faire groupe, explorer différentes façons d'écrire

### Les infos pratiques

Tous les ateliers durent 2 heures et se déroulent à la Maison de la Vie Associative et Citoyenne

- Jeudi 26 septembre 2024

L'importance des imaginaires dans la construction sociale et place de « femme\* »

- Jeudi 10 octobre 2024

Dans mon sac il y a sexisme, VSS, stéréotypes, norme et injonction

- Mercredi 20 novembre 2024

Être féministe hier, aujourd'hui, demain, tant qu'il le faudra

- Mardi 17 décembre 2024

(S')exprimer – puissance de l'art et du langage

- x Les ateliers sont proposés à prix libre (pour contribuer au matériel des ateliers et en soutien à l'association).
- x Les ateliers en mixité choisie s'adressent aux femmes cis et trans, personnes non-binaires et intersexes à partir de 17 ans.
- x Il y aura du matériel disponible sur place, évidemment possible de ramener ses outils d'écriture préférés !
- x Collation fournie, contributions bienvenues.
- x Ne pas hésiter à emmener tout ce qui peut aider à se sentir au mieux !

Un projet qui gagne en succès au fur et à mesure du temps et que se prolongera avec enthousiasme en 2025, grâce à la passion et la détermination de Tom écrit. Merci à lui.

## VI. PÔLE PROGRAMME CAP

### Prévention Primaire des Violences faites aux enfants

L'association Ancrage s'engage depuis 2015 sur le développement du Programme CAP. En portant notamment, les deux années précédentes, la formation de nouveaux-elles formateur-rices CAP pour le territoire de Rhône Alpes. Cela a représenté un investissement humain et financier conséquent. Cette année 2024 a été une année de prise de recul pour repenser les outils et la stratégie de développement du Pôle. Nos activités sur ce pôle ont donc de fait diminuer, pour permettre une mise en perspective à long terme. Notre objectif étant de relancer sereinement le projet dans une plus grande envergure après une refonte de notre structuration financière.

#### 1) CAP, Clés pour l'Autonomie et la Prévention

##### Pour tous les enfants - De 6 à 12 ans

L'association Ancrage propose certaines interventions qui entrent dans le programme CAP - Clés pour l'Autonomie et la Prévention. CAP né aux USA, existe depuis plus de 50 ans et sa pertinence reconnue dans beaucoup de pays et d'instances (dont l'ONU, le gouvernement du Québec, le gouvernement de la communauté française de Belgique). Il s'agit d'un programme dans le sens où les interventions s'inscrivent dans la même méthodologie, qu'on retrouve au sein de toutes les associations qui portent des interventions CAP (dont une petite dizaine d'associations en Europe Francophone).

**Avec CAP, l'objectif est de**

**RENFORCER les capacités des ENFANTS à se défendre,  
à parler de leurs problèmes et à trouver de l'aide.**

**RENFORCER les capacités des ADULTES et des ÉCOLES  
à les écouter et à les aider**

Cette méthodologie repose sur 3 points :

1. Une des seules actions de prévention qui renforcent avant tout les ressources (informations et attitudes) des enfants, dont les enfants victimes
2. Avant les ateliers avec les enfants, tous les adultes sont invités à participer à un atelier qui leur est adressé :
  - Les parents, oncles, tantes, grands-parents et autres proches
  - Les professionnels de tous secteurs confondus en contact avec les enfants (animateurs sportifs, socio-culturel, intervenants sociaux, membres d'association de quartier, de centre sociaux, d'associations religieuses, de centre de camps de vacances ...)
  - Les membres des équipes pédagogiques, des équipes du périscolaire, du personnel administratif et technique des écoles

Cette approche invite tous et toutes à se mettre au travail dans l'idée de créer une réelle culture de la prévention.

3. Les 3 messages clés qui guident les ateliers :

- Les enfants ne sont jamais responsables des violences qu'ils/elles subissent
- Nous, les adultes, pouvons les encourager se défendre chaque jour de mieux en mieux
- Nous, les adultes, avons la responsabilité de PROTÉGER LES ENFANTS : concrètement, de les écouter, de les prendre au sérieux et de les aider

À travers des interventions ludiques et participatives (scénettes et discussions), les enfants sortent renforcés sur ce qu'ils et elles peuvent dire & faire dans les situations où quelqu'un dit ou fait quelque chose qui leur fait peur, leur fait mal ou les met mal à l'aise.



## 2) Les interventions

Grâce à l'initiative de l'association Impact à Lyon, le programme CAP a été lancé dans l'école Simone Veil à Villeurbanne 2024. Ce projet d'intervention a été porté sur la coordination et le portage administratif par l'association Impact. L'une de nos salariées, Delphine, a intervenu en tant qu'animatrice CAP, puis pour la fin du projet, elle a pris la relève sur la coordination.

Les interventions dans l'école se sont déroulées du 25 mars au 11 avril 2024. L'école est composée de 14 classes d'une quinzaine d'élèves. Il y a eu donc :

- 13 ateliers CAP animés pour les enfants
- 3 ateliers CAP animés pour les adultes

Delphine a porté et animé la phase de bilan de l'action. Lors de cette réunion de bilan, nous avons pu récupérer les retours suivants de la part de l'école Simone Veil :

- Qualité et pertinence des contenus de la formation
- Complémentarité avec le travail d'écoute quotidien des enfants par le personnel
- Enthousiasme à recevoir cette intervention à nouveau

## IX. COMMUNICATION

L'année 2024 : la consolidation d'une communication plus performante.

### Les réseaux sociaux

- La page Instagram a passé la barre des 500 abonnés, Pauline et Jordane dédient du temps à la stratégie de communication
- La page Facebook est désormais raccordée à Instagram pour des publications simultanées
- Bientôt une page Linked-In pour le lien avec les institutions

### Les plaquettes imprimées

Nous travaillons toujours avec les deux plaquettes déjà réalisées pour travailler le lien avec nos partenaires et notre public.

### La diffusion mail

Nous utilisons la plateforme Brevo pour envoyer deux types de mails à près de 1000 contacts :

- Le programme des stages de base d'Autodéfense Féministe
- L'invitation à l'Assemblée Générale de notre association

### Site web :

Notre site web est en chemin, le deuxième semestre 2024 a permis la création de la structure et l'amorce des contenus textes avec l'intervention d'une prestataire externe.

Il verra le jour en 2025 !

### Agenda externe :

Différents médias locaux relayent nos actualités et actions :

- La newsletter et l'agenda en ligne de la Maison de l'Égalité Femme Homme : <https://www.maisonegalitefemmeshommes.fr/>
- La newsletter et l'agenda de La Capsule qui diffusent les événements qui se déroulent dans leur espace : <https://www.cap-berriat.com/actus/>
- L'agenda de Ici Grenoble : <https://www.ici-grenoble.org>
- L'agenda de CRIC : <https://cric-grenoble.info/>

## X. RÉSEAUX & SOUTIEN

Ancrage prend à cœur sa participation et l'animation des réseaux qu'ils soient locaux, régionaux, nationaux et internationaux. C'est dans l'ADN des démarches féministes d'animer un travail de réseau et de solidarité.

- Réseau de soutien institutionnel local
  - Service Relation avec le Monde associatif de la ville de Grenoble avec les différentes formations et mise à disposition des aides aux associations.
  - Maison de la Vie associative et Citoyenne de la Ville de Grenoble, où nous occupons un bureau depuis quelques années déjà.
  - La Maison de l'Égalité Femmes Hommes à Échirolles
  
- Réseau associatif grenoblois
  - Nous continuons à partager des infos et des temps de travail avec différentes associations qui travaillent sur des axes proches ou complémentaires : Planning Familial, SOS Inceste, CIDFF, La Maison des Femmes, Virus 36, Serein-e-s, La Pagaille, etc.
  - La Maison de la Vie associative et Citoyenne reste un interlocuteur privilégié pour avancer sur les questions administratives et comptables, mais aussi sur le projet associatif.

- Le Réseau de la GAAF (Groupe des Associations d'Autodéfense Féministe) :

Un groupe d'entraide et d'échanges des 4 associations du territoire Auvergne-Rhône-Alpes - Impact (Lyon), Sista (Royan), Titans (Valence) et Ancrage - qui se réunit tous les mois le temps d'une journée complète en présentiel. Une fois tous les deux mois, cette réunion est plus courte et se fait en visio-conférence.

- Réseau CAP francophone

Pour le bon développement du programme CAP, les échanges et l'entraide à l'échelle nationale est nécessaire. Une intervision en visio-conférence est organisée tous les 3 mois pour faire le point et travailler nos stratégies ensemble.

- Le réseau informel mais fort des associations d'autodéfense féministe de France, Belgique et Suisse : formations continues conjointes, travail d'adaptation des grilles d'animation...
- Le réseau international des associations et collectifs d'autodéfense féministe et Prévention des Violences faites aux femmes, minorités et enfants : formation, échanges, entraide et développement international et local.

## XII. ELLES NOUS SOUTIENNENT

C'est grâce au soutien financier et matériel de nos partenaires que nous parvenons à nous développer.



Direction Régionale

Droits des Femmes et Égalité



**Association loi 1901**

SIRET N° 529 699 548 000 36

N° RNA W381010556