

ANALYSE FPS - 2015

Wendo, chemin de femmes



Femmes Prévoyantes Socialistes - www.femmesprevoyantes.be



Wendo, chemin de femmes – FPS 2015

Sarah Hibo, chargée d'étude,
Secrétariat général des FPS

Femmes Prévoyantes Socialistes de Liège, asbl D-Clic
Texte remanié par Sarah Hibo sur base de la brochure
“ Wendo, chemin de femmes “

Editrice responsable: Carmen Castellano, Place St-Jean, 1-2, 1000 Bruxelles.
Tel : 02/515 04 01



Le Wendo, méthode d'auto-défense féministe initiée dans les années 70, a été réinvesti par les FPS de Liège dans cette même décennie. Plus que des techniques d'auto-défense, le Wendo permet de développer la confiance en soi et arme les femmes pour répondre aux violences, aussi bien physiques que verbales. Il permet de prendre conscience de sa propre valeur en tant que femme et de sa force, quelle que soit sa condition physique. Il apporte une réponse, un moyen d'action face à l'insécurité que peuvent ressentir les femmes dans l'espace public.

L'objet de cette analyse est d'expliquer en quoi consiste cette technique, comment elle contribue à l'empowerment des femmes, en quoi elle est un outil d'éducation permanente et comment cette militance féministe répond à un besoin de société.

Les débuts du Wendo en Belgique

L'autodéfense féministe, qui regroupe plusieurs « écoles », est née dans la foulée des mouvements des femmes du début du 20^{ème} siècle : déjà les suffragettes avaient appris des techniques de Jiu Jitsu contre la police, comme les ouvrières allemandes dans les années 1930 contre les brigades fascistes. Dans les années 60 et 70, le mouvement féministe a mis l'accent sur d'autres violences : celles qui sont omniprésentes dans la sphère privée, c'est-à-dire les violences sexuelles et conjugales. Ainsi, dans le foisonnement du féminisme de la deuxième vague¹, le *Wendo*, s'est développé au Québec puis en Europe.

A Liège, dans les années 70, des militantes féministes souhaitaient faire bouger les choses en matière de violences, notamment au sein du Collectif et du refuge pour femmes battues. Cherchant ce qui pouvait être fait pour prévenir ces violences, dans la mouvance féministe de la fin des années 70, Danielle, militante féministe de Liège, a proposé un premier cours de self-défense pour femmes avec une karatéka. Mais à la suite d'un stage de *Wendo* à Bruxelles en 1978², cette militante a trouvé que cette technique/philosophie collait davantage à leurs objectifs. Cette méthode de self-défense était conçue par des femmes et pour les femmes selon leurs besoins spécifiques et assez éloignée des cours traditionnels d'arts martiaux.

Passionnées, Danielle et sept autres femmes de la région liégeoise décident d'enseigner cette méthode unique de self-défense : unique parce qu'elle considère l'autodéfense comme un moyen d'épanouissement global des femmes (corps-cœur-esprit). Cela permet d'améliorer la confiance en soi, le désir de se faire respecter dans tous les moments de la vie

¹ Féminisme de la deuxième vague : nouvelles mobilisations dans les années 1960 - 1970, pour revendiquer de nouveaux droits pour les femmes - autonomie financière, contraception, IVG, lutte contre les violences... que l'on peut illustrer par le slogan « le privé est politique ».

² Ce stage était donné par des instructrices de Wendo québécoises qui réalisaient une tournée en Europe pour diffuser ce type d'autodéfense féministe.



– pas uniquement lors des agressions – en se sentant soutenue par la conscience de son énergie personnelle et de ses ressources physiques et mentales.

On retrouve aujourd’hui des associations de *Wendo* en Belgique, en France, en Allemagne, en Suisse, au Luxembourg, notamment, ou encore sous d’autres appellations - le Cran des femmes au Québec, Femdochi en Suisse...

Les FPS ont soutenu le *Wendo* dès le début, en travaillant d’abord avec les Centres de Planning familial. Puis, via l’asbl D-Clic, créée en 1989, des collaborations structurelles se sont mises en place pour que des stages de *Wendo* soient organisés par et pour les Femmes Prévoyantes Socialistes et ensuite au sein du Réseau Solidaris.

La circulaire Tolérance zéro

En 2004, à l’initiative de la Procureure de Liège, Anne Bourguignon, la directive Tolérance zéro mettait en œuvre, en concertation avec les associations, une série de mesures visant à lutter contre les violences conjugales. Il s’agissait de faire sortir ces violences de la sphère privée, en poussant les services de Police et les Parquets à traiter les plaintes des femmes victimes de violences afin qu’elles ne soient plus classées sans suite.

Le *Wendo*, en permettant d’accroître le sentiment de sécurité sur la voie publique, était en adéquation avec ces objectifs. D-Clic fit dès lors partie du processus dans le Groupe technique « Violence conjugale », en partenariat avec le Contrat de sécurité de la Ville de Liège. L’asbl D-Clic a également contribué avec d’autres associations³ à la réflexion sur ce qui peut être fait par les autorités pour accroître le sentiment de sécurité des femmes.

Ressentir sa force, par le corps et avec les émotions

Le *Wendo* tient compte des différences morphologiques entre les femmes et les hommes, de la façon dont nous avons intégré la violence et de la spécificité des agressions contre les femmes.

C’est plus que de l’auto-défense, c’est une démarche qui donne la possibilité à toute femme et adolescente d’assurer sa propre sécurité et par conséquent son autonomie.

Objectifs du Wendo

- Oser sortir sans peur.
- S’épanouir librement.
- Développer sa vigilance pour déjouer les manipulations, le harcèlement en rue, à l’école, à la maison.
- Prendre conscience de sa valeur et de ses propres forces physiques et mentales.
- Se libérer des conditionnements qui mènent à la soumission et à la peur.

³ On citera ici les Marches exploratoires des années 2000-2005 qui avec la Marche Mondiale des femmes ont identifié des améliorations possibles : éclairage public, commerces accueillants, propreté, accessibilité...



Ce ne sont donc pas seulement des techniques. C'est beaucoup plus complet. Il ne suffit pas de connaître quelques prises d'arts martiaux –ce qui serait même dangereux car cela pourrait laisser croire que ça suffit pour s'en sortir en cas d'agression. C'est se donner de la liberté, sortir des conditionnements. Le Wendo apporte un regard des femmes sur les agressions spécifiques qu'elles subissent.

Mon corps m'appartient – mon intégrité physique aussi

Le stage de *Wendo* et les « *trainings* » - les pratiques - permettent une prise de conscience : « la violence entre partenaires n'est pas une chose normale, mon corps m'appartient ! ». L'état de victime n'est ni naturel ni définitif ; le *Wendo*, en groupe, permet un travail mental et corporel. Il ne s'agit pas d'un travail thérapeutique mais d'un processus de conscientisation et de soutien.

Le *Wendo* est une forme de prévention primaire des violences, il se situe en amont et tente d'éliminer les facteurs qui font que certaines personnes sont *victimes* et d'autres *agresseurs*. L'agression est définie comme un problème de vulnérabilité d'un groupe social qui souffre de la violence et de la peur de la violence même si il n'en a pas encore été victime.

Des champs d'application multiples

- Stands avec la police pour la prévention primaire des violences.
- Sécurisation de lieux de travail.
- Formations en institutions psychiatriques.
- Stages en collaboration avec des associations de femmes.
- Accompagnements de démarches d'équipe qui visent au renforcement du sentiment de confiance des femmes.

Il s'agit donc de renforcer son estime de soi et sa confiance en soi, d'être mieux informée de ses droits, de ressentir sa détermination à se faire respecter.

Si on veut travailler en amont des violences physiques, il faut travailler sur le début du processus. Beaucoup de violences vécues sont verbales (des violences peu reconnues et difficilement identifiables). C'est pourquoi une journée d'autodéfense verbale a été créée par les FPS de Liège et est proposée en complément du stage *Wendo*. Cela permet d'augmenter les forces physiques et mentales des participantes.

Ne pas devoir se battre

Pour les formatrices de *Wendo*, l'idéal est de ne jamais devoir se battre, c'est pourquoi il faut travailler en amont de la violence dans le langage verbal et non verbal. Il faut pouvoir se déconditionner car l'image de la féminité exclut souvent les compétences combatives, physiques et assertives. Beaucoup de femmes et de filles se mettent des interdicts, se restreignent, soit par anticipation des violences et mise en place de stratégies d'évitement, ou suite aux éventuelles expériences de violence. Beaucoup n'osent pas se ressentir fortes ni réclamer leur place ou exiger le respect de leur intégrité physique et psychologique.



Utiliser ses émotions

Savoir se défendre techniquement – physiquement et verbalement – ne suffit pas : l'autodéfense ne peut fonctionner qu'en cohérence avec les émotions. Le stage propose d'accueillir le ressenti des participantes et permet d'utiliser cette énergie pour reprendre l'initiative, sortir de la passivité. La respiration est importante aussi : apaisante ou stimulante, elle permet de faire face.

« Nous ne travaillons pas en mixité parce que les agressions et le harcèlement ne sont pas les mêmes à l'égard des hommes ou des femmes : une femme va être confrontée à un homme qui s'adresse à elle avec des propos sexuels ou, au minimum sexuels ; pour la rabaisser, pour laisser entendre qu'elle est son objet. »

Danielle

Le Wendo, également à destination des adolescentes

Les stages de Wendo étaient initialement proposés aux femmes adultes. Mais après une dizaine d'années, le groupe des instructrices a ouvert de nouvelles possibilités en proposant des stages spécifiques pour enfants et ados. En gardant toujours le même esprit : l'envie de se faire respecter. Le *Wendo* a été adapté à ces tranches d'âge pour se répandre dans certaines écoles ou à la demande de petits groupes via des mères sensibilisées aux problèmes d'insécurité et aux risques d'agressions sexuelles. Quelques fois, le phénomène inverse se produit : des adolescentes, en discutant avec leur mère du stage de *Wendo* et de ce qu'il leur a apporté, les motivent et les persuadent de s'inscrire à un cours.

Ces stages répondent à un besoin réel des jeunes. Des filles de 12 ans, par exemple, entrant en première année du secondaire, se sentent jugées, jaugées par les filles et les garçons de deuxième. Cela les insécurise. Ce sont des choses qui peuvent paraître anodines : les garçons se ruent sur les revues pornos... Les jeunes filles ressentent un décalage entre la manière dont on les considère et dont elles se sentent à l'intérieur d'elle-même.

Les réseaux sociaux, internet, le porno, sont autant d'endroits où les jeunes filles peuvent se sentir menacées. Elles ne savent pas toujours comment réagir à ces agressions diverses.

Lors du stage, elles sont invitées à se connecter à elles-mêmes, à leur ressenti. Elles apprennent à sentir leur malaise et à se poser la question « qu'est-ce qui se passe en moi maintenant. Est-ce que cette situation me plaît ou pas ? ». Si la réponse est non, elles se demandent comment elles peuvent agir. Dans leur corps, elles sont alors connectées à leur besoin de respect, elles n'adoptent plus une attitude de victime.

Elles acquièrent la confiance dans leurs capacités à avoir une action efficace. En groupe, elles cherchent ensemble des réponses ; mais surtout expérimentent par le corps. Chacune aura sa manière à elle de réagir : frapper, fuir, crier... toutes les façons sont admises, le *Wendo* part du principe que chaque femme dispose des ressources en elle.



Le Wendo, une militance féministe

Les femmes ont énormément d'images préconçues en tête : « trop fragiles pour se défendre » ; « les hommes sont sans limites »,... Travailler cet imaginaire, démystifier la force masculine et la fragilité féminine, permet de revenir à la réalité, de retrouver sa propre force. Le *Wendo* n'est pas une approche contre les hommes mais bien une autodéfense contre les agresseurs qui ne sont pas respectueux des femmes. Cette technique répond au besoin des femmes de se repositionner en tant que sujet dans une société patriarcale qui les cantonne encore trop souvent en objet passif dont on peut disposer à sa guise.

« Les modèles de « femme parfaite » que le début du 21^{ème} siècle met en scène sont des pièges pour les jeunes femmes d'aujourd'hui. Elles savent ce que les générations de leur mère et de leurs grands-mères ont fait pour la liberté et l'égalité, pour disposer librement de leur corps (contraception, IVG), pour gagner des espaces de pouvoir (parité en politique, postes à responsabilités au travail, ...), pour choisir librement leur vie affective et sexuelle, pour leur autonomie financière. Aujourd'hui, de nouvelles pressions apparaissent : être une femme parfaite ! Il faut tout à la fois être capable de se gérer seule, d'être productive au travail, d'être au top sexuellement, d'être une mère attentionnée -pour celles qui ont un enfant- et se montrer féminine, douce... C'est trop. Ces pressions, les jeunes les ressentent et parfois jusqu'au burnout. Le Wendo peut aider à retrouver de la liberté face à ces diktats de production, de consommation et de perfection », nous dit *Claudine Drion* de l'asbl *Le Monde selon les femmes*.

Danielle, initiatrice du projet à Liège, précise : « le Numéro 1 de Questions féministes⁴ contenait un article de Jalna Hanmer « Violences et contrôle social des femmes ». Cet article mettait en évidence que la violence potentielle réduit l'espace des femmes ; elles n'osent pas sortir le soir - ou même la journée dans certains quartiers. Cela réduit leur vie sociale, certaines n'osent pas aller au cinéma, à une conférence, aux cours du soir. Que ce soit des loisirs, de la militance, de la formation – ou même parfois du travail, certaines femmes n'osent pas sortir et restent en vase clos, sous la dépendance d'un homme pour les conduire en voiture ou pour les accompagner : c'est une forme de violence masculine, un contrôle social sur les femmes. Le Wendo propose un chemin d'autonomie, un « chemin de femmes » qui se poursuit toute la vie. Après le stage de deux jours, plusieurs autres pistes existent. Il y a des soirées mensuelles - « des trainings » - pour pratiquer ce qu'on a appris durant le stage. »

On le voit, plus que des techniques d'auto-défense, le Wendo est une philosophie de vie qui permet aux femmes d'avoir conscience d'elles-mêmes, de leurs propres forces. Le Wendo

⁴ Revue féministe éditée à la fin des années 70.



les incite à avoir confiance en elles et contribue à leur émancipation. A ce titre, il constitue pleinement un outil d'éducation permanente.

Plus d'infos :

<http://www.solidaris-liege.be/fps/fps/ateliers-bien-etre/wendo-autodefense-pour-les-femmes.html>

<http://www.wendo.be/>

QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes un mouvement féministe de gauche, laïque et progressiste, actif dans le domaine de la santé et de la citoyenneté. Regroupant 10 régionales et plus de 200 comités locaux, nous organisons de nombreuses activités d'éducation permanente sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

En tant que mouvement de pression et de revendications politiques, nous menons des actions et militons pour les droits des femmes: émancipation, égalité des sexes, évolution des mentalités, nouveaux rapports sociaux, parité, etc.

Nous faisons partie du réseau associatif de Solidaris – Mutualité Socialiste. En tant que mouvement mutualiste, nous menons des actions et militons contre les inégalités de santé.

Toutes nos analyses et nos études sont disponibles sur notre site :

www.femmesprevoyantes.be



Avec le soutien de :

