

GLOBAL DÉFENSE FÉMININE



NE PAS SUBIR

POURQUOI G.D.F

- Une situation sociétale dans laquelle la violence à l'égard des femmes dans tous les moments de sa vie constitue un problème majeur et une violation des droits fondamentaux des femmes. Ce constat s'applique aussi pour la communauté LGBTQIA+
- Un groupe de recherche issu de différents milieux, impliqué dans des techniques de combat ou des sports de combat, « touché » de près ou de loin par ce phénomène, s'interroge, travaille et élabore des techniques pour donner aux femmes des solutions concrètes pour ne pas subir
- Une étude globale du problème, des solutions simples, rapides à acquérir et efficaces
- Une pertinence évidente de faire partie de la solution

CONTEXTE

- En France, depuis 2018, entre 120 et 160 femmes ont été tuées par leurs partenaires ou ex-partenaires, ou autre cas, soit en « moyenne » une femme tous les 3 jours et les violences intrafamiliales augmentent de 14% entre 2020 et 2021 (*Etude du Ministère de l'intérieur*)
- En moyenne chaque année, on estime que 98 000 femmes de 18 à 75 ans sont victimes de viols ou de tentatives de viol (*CVS 2010-2019- INSEE-ONDRP*). Les violences sexuelles augmentent de 33% entre 2020 et 2021 (*Ministère de l'intérieur*).
- Une femme sur cinq est concernée par une forme de harcèlement au travail et 20% des personnes interrogées connaissent au moins une personne qui en a été victime (*Etude du défenseur des droits, 2015*)
- Plus d'une Francilienne sur trois déclare avoir subi du harcèlement sexiste et/ou sexuel dans l'espace public au cours de l'année 2014 (*VIRAGE-INED, 2015*)
- Une étudiante sur 20 a été victime de viol au cours de ses études
Une étudiante sur 10 a été victime d'agression sexuelle (*source 2019*).

NOS DIFFÉRENCES SONT NOS ATOUTS

- Une approche différente
- L'agression d'une femme n'est pas un sport
- Nul besoin d'un certificat médical comme pour le sport
- Pas de critère de condition physique
- Pas de contrainte de cours réguliers en dehors du travail
- Une formation au travail, soustraite à l'approbation d'un mari, conjoint ou compagnon
- Une réponse au travail, comme au quotidien et en tout lieu
- La différence physique est un atout dans notre approche
- Des formations adaptées aux femmes et à la communauté LGBTQIA+

**LES CONSÉQUENCES POST-
TRAUMATIQUES D'UNE
AGRESSION SONT TELLES
QU'UNE SOUFFRANCE
ET/OU UNE ALTÉRATION DU
FONCTIONNEMENT SOCIAL
ET PROFESSIONNEL
PERSISTE**



CONSTAT

- Des efforts et des moyens importants sont mis en place pour prévenir les agressions que subissent les femmes
- Une réponse juridique, un accompagnement en cas d'agression et un soutien par différents partenaires
- Il y a une explosion des actions ayant pour but d'assurer une égalité femmes/hommes effective
- Absence de réponse entre la prévention et « l'après agression » !



UNE INTERROGATION DEMEURE

S'il existe une réponse de l'Etat en amont et en aval de l'agression, force est de constater que le nombre de ces agressions ne connaît pas la diminution attendue. Si la mise en place de communications exprimant l'importance de l'égalité femmes/hommes augmente et que des réponses juridiques sont possibles dans les cas précités :

**POURQUOI NE PARVENONS-NOUS PAS A ENDIGUER LE
HARCÈLEMENT, LES VIOLENCES QUE CONNAISSENT LES
FEMMES ?**

Un manque de moyens, de connaissances, de formations

LE DESSEIN

- Aujourd'hui une femme doit pouvoir avoir des outils pour éviter, parer et agir en cas de débordements
- Il faut éduquer, informer et rassurer la femme victime ou potentielle victime
- Par des automatismes rapides, simples, efficaces et accessibles
- Il faut que la femme puisse se réapproprier l'espace public sans crainte



**LA SOLUTION ?
ELLE EST GLOBALE, RAPIDE, SIMPLE ET EFFICACE !**

LES ÉLÉMENTS A PRENDRE EN COMPTE

- L'homme possède un avantage physique sur la femme qui est indéniable mais pas imparable
- L'homme use statistiquement plus de violence que la femme
- Il se comportera en toute assurance
- Considère que la femme est plus faible



GLOBAL DÉFENSE FÉMININE

Les personnes les plus faibles sont les proies idéales pour les prédateurs, les agresseurs. Ce sont les personnes âgées, les enfants ou encore les femmes, ou des minorités.

Afin d'éviter qu'elles ne soient considérées comme des proies, il convient de leur apprendre à se servir des éléments dont elles disposent, c'est à dire, leur apprendre à :

- *Analyser*
- *Désamorcer , Sommer*
- *Se défendre et s'extraire de la situation*



NOS MOYENS

DES INSTRUCTEURS EXPÉRIMENTÉS DANS L'ENSEIGNEMENT DE TACTIQUES DE DÉFENSE ADAPTÉES

- Une formation cohérente et progressive par des instructeurs compétents
- Des méthodes simples, rapides et surtout efficaces
- Des ateliers réalistes de mises en situation
- Une adaptation à des scénarios issus des vécus
- Un temps de travail en salle de 2h00 le matin
- Un temps de travail par atelier de 3h30 l'après midi
- Un débriefing à l'issue de cette journée



LES OBJECTIFS

- La confiance en soi pour avoir la conviction d'avoir les ressources nécessaires pour faire face à ce qui va arriver. C'est donc la capacité à se jeter dans l'action malgré les doutes
- Avoir une vision réaliste de ses capacités
- Pouvoir analyser son environnement, adapter sa posture et son positionnement
- Envisager une solution appropriée
- Gérer son stress et réagir pour ne pas « SUBIR »
- Eviter ou gérer l'agression et son cortège de traumatismes sur la santé physique, sexuelle, psychologique, son relationnel, sa vie de couple
- Gestion de ses émotions et atteindre ses objectifs

La compétence apporte la confiance en soi qui est bénéfique pour la santé mentale, la réussite, la prise de décision et la résilience

TEMOIGNAGES DE NOS STAGIAIRES

« Après le premier stage, je me suis sentie plus forte et j'ai pris confiance. J'ai des ressources et je peux m'en servir. Depuis j'ai changé mon comportement ».

Carole

« Des effets bénéfiques sur mon bien-être et mon assurance ».

Patricia

« Je peux témoigner de l'efficacité des cours de tactiques de défense urbaine. Ces stages m'ont permis d'acquérir des réflexes dans des situations du quotidien, d'analyser mon environnement, de répondre à une éventuelle agression, sans oublier que la meilleure défense reste toujours la fuite. »

Marine

« Il y a une dimension humaine et psychologique dans celui-ci essentielle et rare ».

Perrine

« Pour commencer, je tiens à préciser que le fait de se retrouver entre femmes est bénéfique car l'idée de se défendre est essentielle vu que nous sommes plus vulnérables que les hommes.

C'est accessible quelque soit la condition physique.

La pédagogie est simple : avoir les bons reflexes pour se sortir de là. Apprendre aux femmes des techniques simples et efficaces pour se sortir de situations gênantes ».

Laura

« Indispensable. Réserver aux femmes pour libérer la parole et avoir un échange vrai.

-Très bon équilibre entre l'apprentissage de techniques et la prise de conscience des risques (échanges !)

- Permet d'identifier ses limites physiques individuelles et découvrir ses compétences. Ou à défaut, être sensibilisé à l'importance de la prévention ».

Alexia

« En plus de cela, ces techniques ont pour effet de redonner aux femmes leurs droits, leur confiance, et leur place dans la société.

Car oui, à force d'entendre et de subir certaines choses et remarques, et bien oui, cela fissure peu à peu la confiance qu'une femme peut avoir en elle ».

Delphine



NOUS CONTACTER :

contact@globaldefensefeminine.com

RNA n° W922019010 – SIREN n° 910 355 833