

Le self-défense féminin pour vaincre les violences

L'association Femmes en Défense, fondée par Marie-Alice Devoille, a proposé un week-end mêlant autodéfense, bien-être et confiance en soi à Sainte-Tulle.

Au centre Begain de Sainte-Tulle, une dizaine de femmes ont participé, le week-end dernier, à un stage pas tout à fait comme les autres. Ici, le self-défense se conjugue avec bien-être, santé mentale, sororité et développement personnel. À l'origine de ce projet, Marie-Alice Devoille, fondatrice de l'association Femmes en Défense, engagée depuis 2010 dans la lutte contre les violences faites aux femmes. "J'ai très tôt eu conscience de la condition féminine, des violences, des discriminations. Je pense que lorsqu'on est une femme, on peut difficilement passer au travers", confie-t-elle.

Son engagement débute au sein de Solidarité Femmes 13, où elle est toujours administratrice. Mais c'est sa découverte du self-défense qui va marquer un tournant. "J'ai toujours voulu me mettre au self-défense. J'ai mis du temps avant d'y aller parce que là aussi il y a des clichés, des discriminations et des stéréotypes. Puis un jour, j'ai poussé la porte d'un club."

Besoin de sécurité intérieure

Rapidement, elle comprend que la discipline dépasse largement le simple apprentissage de techniques physiques. "J'y ai vu un outil à la croisée de plusieurs chemins : se reconnecter à son corps grâce à l'activité physique, développer sa confiance en soi et sensibiliser aux discriminations et aux violences", indique-t-elle. Et de poursuivre : "J'avais besoin d'alimenter ma sécurité intérieure. C'est un besoin fondamental. Quand cette sécurité n'a pas été suffisamment construite dans l'enfance,



Les cours de self-défense allient confiance en soi, bien-être et conseils pour prévenir les dangers. / PHOTO J.A.T

beaucoup de situations de la vie viennent ensuite la mettre à l'épreuve."

Pour venir en aide à celles qui partagent les mêmes aspirations qu'elle, Marie-Alice Devoille organise, en 2017, un premier stage baptisé Femmes en défense pour Solidarité Femmes 13. "Ça a tellement bien fonctionné qu'il fallait donner une suite à tout cela", se souvient-elle, alors en pleine explosion de la vague MeToo.

"À l'époque, nous lançons un peu un pavé dans la mare. Beaucoup ne comprenaient pas pourquoi s'entraîner uniquement entre femmes", rappelle la fondatrice de l'association. Pour elle, la réponse est simple : "Il existe un vrai besoin de se rassurer et de progresser dans un cadre sécurisant."

Au fil des années, l'association a largement élargi son champ

d'action. Aujourd'hui, Marie-Alice intervient en collèges et lycées mais aussi dans les centres d'hébergement pour femmes victimes de violences ou auprès de personnes en situation de handicap. Selon elle, la confiance en soi constitue le premier rempart : "Quand on manque d'estime de soi, c'est l'ouverture aux discriminations et aux violences. Alimenter cette confiance est une véritable prévention."

De 10 à 93 ans

Contrairement aux idées reçues, l'autodéfense n'est pas réservée aux sportives confirmées. "On a beaucoup transmis l'idée qu'il fallait être forte physiquement pour se défendre, analyse Marie-Alice Devoille. C'est faux. Il existe des réflexes accessibles à toutes." L'association accueille ainsi des participantes de tous âges, la plus ancienne partici-

pante a d'ailleurs 93 ans. Des ateliers sont également proposés aux adolescentes dès l'âge de 10 ans.

"Avec les plus jeunes, nous travaillons en mixité filles-garçons. Si nous pouvons créer davantage de bienveillance dès le plus jeune âge, peut-être qu'un jour nous n'aurons plus besoin de nous entraîner uniquement entre femmes", veut croire la responsable associative.

Parmi les thèmes abordés lors des stages figurent notamment le consentement, les violences sexuelles et le respect des limites personnelles. Une phrase revient régulièrement dans ses interventions : "Si je ne veux pas, on ne me touche pas. On respecte mon consentement. On respecte mes limites. Je décide."

Jacqueline Anziani-Tremelo

Contact : 07 49 81 83 08

ACCIDENT ROUTIER PRÈS DE SISTERON

Un père et son fils perdent la vie à moto

Un choc frontal s'est produit hier entre deux motos et une voiture à Garde-Colombe, dans les Hautes-Alpes. Les deux motards, un père de 55 ans et son fils de 23 ans, sont décédés. Le conducteur de la voiture est grièvement blessé.

Un drame routier a frappé hier matin le sud des Hautes-Alpes. Deux motards, un père et son fils, ont perdu la vie lors d'un choc qui a impliqué deux motos et une voiture à Garde-Colombe, près de Laragne-Montéglin et de Sisteron.

Le père, âgé de 55 ans, avait perdu la vie dans le choc, avant l'arrivée des secours.

Quant à son fils, âgé de 23 ans et qui conduisait la seconde moto, il avait été grièvement blessé et transporté par hélicoptère en urgence absolue vers un hôpital. Il n'a pas survécu à ses blessures. Tous deux étaient originaires d'Isère.

Le conducteur de la voiture en état de choc

Quant au conducteur de la voiture, âgé de 23 ans, il avait été transféré en urgence absolue vers un centre hospitalier. Il est, selon nos informations, en état de choc. "Une enquête en recherche des causes de la mort, confiée à la gendarmerie de Laragne-Montéglin a été ouverte", a confirmé hier soir à La Provence le parquet de Gap.

Thomas BLANCHON

tblanchon@laprovence.com

En bref

MOBILISATIONS

Grève à l'école de Peyruis



/ PHOTO DR

Les enseignants de deux écoles de Peyruis ont annoncé un mouvement de grève aujourd'hui à la suite de "violences verbales et physiques inacceptables subies au quotidien depuis deux ans", comme on peut le lire à l'entrée des établissements. Les agents d'animation de la commune ainsi que les Atsem et des parents se joignent à ce mouvement. Aucun service minimum n'est assuré. Un rassemblement est prévu aujourd'hui à 10h30 devant la direction des services départementaux de l'Éducation nationale, à Digne-les-Bains.

Manifestation contre un projet du ministère de l'Éducation nationale

À l'appel notamment du syndicat d'enseignants FSU des Alpes-de-Haute-Provence, une manifestation est prévue aujourd'hui à 11h devant la direction des services départementaux de l'Éducation nationale, à Digne-les-Bains en soutien au personnel qui encadre les élèves en situation de handicap (AESH). "Le ministère de l'Éducation nationale a proposé de fonctionnariser 10% des AESH. Face à cette provocation pour les 90% restantes, les AESH se mobilisent pour exiger la fonctionnarisation pour toutes, des hausses de salaires massives et la reconnaissance de leurs missions", explique le syndicat.