



# ETAT DES SAVOIRS SUR L'AUTODÉFENSE POUR FEMMES

**Irene Zeilinger**  
**mai 2018**



## SOMMAIRE

### ETAT DES SAVOIRS SUR L'AUTODÉFENSE POUR FEMMES

<b>I.1.</b>	<b>Les sources</b>	<b>3</b>
<b>I.2.</b>	<b>Qu'est-ce l'autodéfense pour femmes?</b>	<b>5</b>
<b>I.3.</b>	<b>L'autodéfense et l'ordre de genre</b>	<b>6</b>
<b>I.4.</b>	<b>L'impact de l'autodéfense pour femmes</b>	<b>8</b>
	<i>I.4.1. Impact psychologique</i>	<i>8</i>
	<i>I.4.2. Impact sur la victimisation</i>	<i>9</i>
	<i>I.4.3. Impact sur les victimes de violence</i>	<i>10</i>
	<i>I.4.4. Digression : Le désaccord féministe sur l'autodéfense pour femmes</i>	<i>11</i>
<b>I.5.</b>	<b>Conclusions</b>	<b>13</b>
	<b>Bibliographie</b>	<b>14</b>





Depuis plus de 15 ans, Garance lutte contre les violences faites aux femmes et aux filles par le biais de l'autodéfense féministe. Dans les rencontres et échanges avec les participantes, des associations partenaires, des pouvoirs publics et les médias, les mêmes questions apparaissent régulièrement. Qu'est-ce que l'autodéfense pour femmes ? Et l'autodéfense féministe ? Comment l'autodéfense défie-t-elle les stéréotypes de genre ? Est-ce qu'elle traumatise ou culpabilise des victimes de violence ? Et surtout : est-ce que ça marche quand on est confrontée à une réelle situation d'agression ? Ce résumé de la littérature scientifique propose des réponses à ces questions, et bien d'autres.

Le sujet de l'autodéfense pour femmes touche à un large éventail de sujets, depuis les définitions de la résistance des femmes (Kelly 1988 ; Jordan 2005) jusqu'à leurs stratégies de résistance concrètes et leur efficacité contre la violence sexuelle (Bart & O'Brien 1985 ; Ullman 2007) et la violence conjugale (Abraham 2005 ; Campbell et al. 1998), ainsi que les obstacles à la résistance des femmes, par exemple les attitudes (Hollander 2009 ; Norris et al. 1996) et des questions légales (Bochnak 1981 ; Poulin 2001). Pour cette revue de la littérature, c'est le regard scientifique sur l'apprentissage de l'autodéfense, c'est à dire la capacité des femmes d'acquiescer des informations, attitudes et compétences pertinentes dans un contexte de groupe spécifique à cet objectif, qui a un intérêt particulier.

## 1.1. Les sources

Pour déblayer le terrain, plusieurs stratégies ont été utilisées pour découvrir des recherches en anglais, néerlandais, français, allemand et espagnol : une recherche par mots-clés dans la bibliothèque de la London Metropolitan University, la British Library, la bibliothèque nationale autrichienne, les bases de données académiques Erudit, Persée, Redalyc, SafetyLit et Sowiport, ainsi que sur researchgate.com et plusieurs archives féministes (atria.nl, stichwort.at, rosadoc.be). Le mot-clé principal (dans les langues respectives) était « autodéfense », combiné avec « femmes », « violence » et « prévention » où les résultats étaient trop peu spécifiques. Les bibliographies des publications trouvées ont été analysées pour identifier des références supplé-

mentaires, et le tout était complété par des documents que Garance a pu collecter depuis sa fondation.

Au fil de cette recherche, nous avons pu identifier 236 articles, livres, chapitres, thèses et travaux de fin d'étude publiés depuis 1970 à 2016 sur le sujet<sup>1</sup>, dont 20% sont de la littérature grise<sup>2</sup>. La littérature académique a augmenté graduellement depuis les années 1970, avec presque deux tiers des publications parues dans les derniers 15 ans (voir graphique 1, p. 4). La tendance est clairement croissante, car la décennie actuelle enregistre presque autant de parutions que les années 2000, et il reste trois ans pour la compléter encore.

La plupart de ces publications (88%) sont parues en anglais, suivies par 7% de publications en allemand et 2% en néerlandais. Pour expliquer cela, la prépondérance générale de la recherche nord-américaine n'est pas la seule raison. En Allemagne, en Autriche et aux Pays-Bas, à peu près deux tiers des publications concernant le sujet sont de la littérature grise, ce qui témoigne d'une réflexion et d'une recherche plus actives au sein des mouvements féministes de ces pays, surtout dans les années 1990, plutôt que dans le monde universitaire. Un débat académique sur l'autodéfense a débuté dans les années 1980 aux Pays-Bas et 1990 en Allemagne et Autriche, mais tandis qu'il s'est éteint vers 2000 aux Pays-Bas, il a décollé à ce moment-là en Allemagne. Le monde universitaire francophone s'est également intéressé à ce sujet à partir de cette période-là.

Bien que l'autodéfense pour femmes ne soit pas une pratique nouvelle, notre base de savoir sur cette pratique est récente et a évolué par bonds. Les premiers écrits sur l'autodéfense pour femmes sont parus dans les années 1970 dans des publications féministes (Laferty & Clark 1970 ; Pascalé et al. 1970). Ces premières parutions en dehors de manuels d'autodéfense étaient des descriptions militantes visant à promouvoir l'autodéfense pour femmes comme stratégie de résistance. Des publications descriptives continuent à paraître aujourd'hui, mais

1 Pour ce calcul, seules les publications se référant explicitement à l'apprentissage d'autodéfense par des femmes ont été retenues, excluant les publications sur la résistance des femmes aux violences, les femmes dans les arts martiaux ou les implications légales de l'autodéfense.

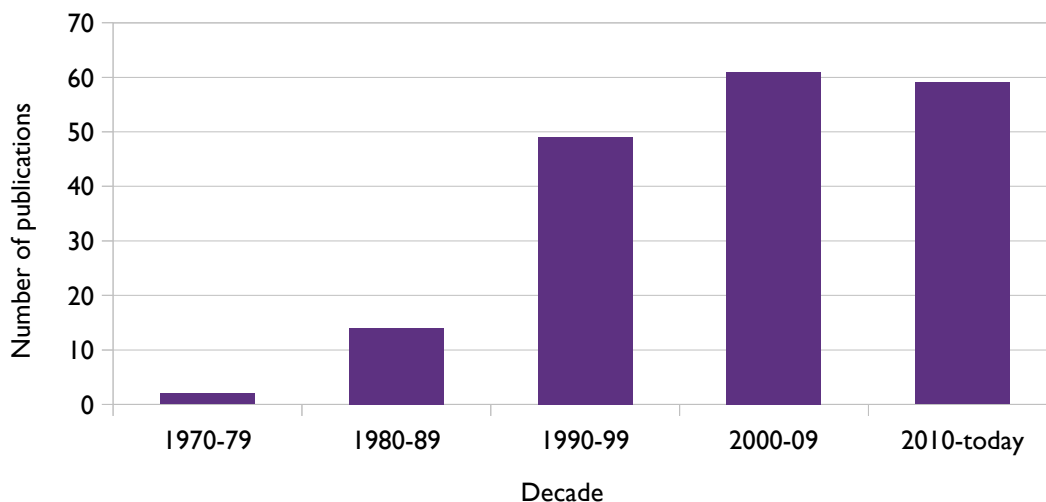
2 Littérature grise : publications d'organisations politiques, économiques ou de la société civile, en dehors du monde des publications académiques ou commerciales



elles ont perdu leur importance dans le total des publications (31% de toutes les publications, 14% des académiques).

1991; Anderson 2001) et plus tard, on s'intéresse aussi à des interventions spécifiques pour des femmes victimes (David et al 2006; Weitlauf et al. 2013; Rosenblum & Taska 2014). Depuis

**Graphique 1: Publications académiques sur l'apprentissage de l'autodéfense pour femmes, par décennie, 1970 – 2016**



Les deux sous-genres suivants à émerger étaient l'argumentation (21% et 18% respectivement) et l'évaluation (35% et 30% respectivement), avec les premiers articles évalués par des pair.e.s et thèses parus vers la fin des années 1970. Le but de ces recherches était de prouver que l'autodéfense pour femmes « marche », soit empiriquement par une évaluation d'impact, soit en se basant sur la recherche sur la résistance des femmes aux violences pour démystifier l'autodéfense et encourager les femmes à la pratiquer et les institutions à la soutenir. Pour des raisons pratiques, les publications évaluatives se focalisaient d'abord sur l'impact psychologique et sur les attitudes des participantes. Cependant, on n'a évalué l'objectif principal de l'autodéfense, à savoir la réduction des violences faites aux femmes, qu'à partir de la moitié des années 1990, d'abord par des études ex-post ou avec des échantillons assez petits, et ces dernières années aussi avec des plus grands échantillons et une meilleure méthodologie.

Des nouveaux sujets ont émergé au fil du temps, surtout par rapport à l'impact de l'autodéfense sur des femmes qui avaient vécu de la violence avant de participer à un cours. Plusieurs dissertations traitent de ce sujet à partir des années 1990 (Schuiteman 1990; Lidsker

2000, des recherches traitent aussi de l'autodéfense pour femmes en situation de handicap, surtout dans la littérature allemande (Bauer 2001; Hermes 2001; Müller 2011), l'articulation entre racisation et genre dans l'autodéfense pour femmes (De Welde 2003; Speidel 2014), l'histoire de l'autodéfense pour femmes avant les deux guerres mondiales (Godfrey 2013; Looser 2010; Rouse & Slutsky 2014) et la pratique de l'autodéfense pour femmes dans les pays du Sud global (Lachenal 2014; Sarnquist et al. 2014; Sinclair et al. 2013).

Nombre de chercheur.e.s ne distinguent pas entre autodéfense féministe et traditionnelle (par exemple Carmody 2006; Frazier 2013), un fait que les défenseuses de l'autodéfense avancent comme raison principale du manque de reconnaissance de l'autodéfense féministe (Hollander 2009, 2016; McCaughey & Cermele 2014; Thompson 2014). Hollander (2009) identifie trois mécanismes qui mènent les politicien.ne.s (et universitaires) à négliger l'autodéfense: (1) l'ignorance de ce qu'est l'autodéfense pour femmes; (2) la perpétuation de stéréotypes de genre concernant les capacités des femmes; (3) le manque d'information sur l'impact de l'autodéfense. Ce résumé suivra cette structure, avec, à la fin, une brève incursion dans le conflit intra-féministe sur l'autodéfense.

## 1.2. Qu'est-ce l'autodéfense pour femmes?

L'autodéfense pour femmes est proche de, et parfois confondue avec, d'autres pratiques corporelles comme le fitness avec éléments de combat, les arts martiaux ou les sports de combat pour femmes. Channon et Matthews (2015) proposent une typologie utile de ces pratiques, basée sur quatre caractéristiques: l'objectif d'apprendre et de pratiquer des techniques de combat ; les interactions physiques typiques ; les interactions des corps et de l'espace avec le genre ; et l'implication des hommes. L'autodéfense pour femmes a pour objectif de prévenir les violences, d'aider les victimes à se reconstruire après la violence et à défier la culture du viol. Le jeu de rôle entre faux agresseurs et défenseuses est un élément central dans l'apprentissage de techniques simples et efficaces qui équilibrent les éventuelles différences physiques entre les femmes et leurs agresseurs. Les hommes sont typiquement absents ou limités au rôle d'instructeur ou assistant. Dans le cas de l'autodéfense féministe, l'apprentissage est basé sur la pédagogie féministe et vise la subversion du régime de genre sur les niveaux mental, verbal et physique.

Cette définition contient des aspects qui ne font pas l'unanimité des praticien.ne.s de l'autodéfense pour femmes. Dans le petit monde de l'autodéfense, une controverse plus ou moins ouverte frétille. Ses sujets : la meilleure manière d'acquérir les savoirs et savoir-faire nécessaires pour résister à la violence et la signification de la participation des femmes à cette pratique. Ces questionnements reçoivent des réponses, entre autres, par la distinction entre autodéfense féministe et autres formes « mainstream ». Une première tentative était l'article clé de Searles et Berger (1987) qui distingue quatre approches à l'autodéfense pour femmes: des cours proposés par la police, des cours basés sur les arts martiaux enseignés par des hommes, des cours basés sur les arts martiaux enseignés par des femmes, et l'autodéfense féministe. Tandis que les trois premières approches négligent souvent l'autonomisation des femmes en proposant des conseils traditionnels de sécurité, en reproduisant des rôles et hiérarchies de genre et/ou en enseignant des techniques physiques trop complexes et nécessitant un long entraînement, l'autodéfense féministe est définie comme visant à « aider les


femmes à comprendre comment la socialisation traditionnelle des rôles de genre peut faire d'elles des victimes faciles en les encourageant à être passives et à ne pas s'affirmer, à prendre la responsabilité pour les émotions des autres, à être mal à l'aise et peu féminines quand elles font des efforts physiques et à être gênées ou à culpabiliser quand elles sont victimisées. » (65)

Shay (2004) conceptualise l'autodéfense « mainstream » pour femmes comme une approche à court terme des violences faites aux femmes - « apprenez cette clé et vous serez en sécurité » (5) – et les campagnes féministes de sensibilisation comme une approche à long terme qui questionne la hiérarchie de genre. Grâce à la combinaison unique d'analyse critique, d'autonomisation et de développement de compétences verbales et physiques, l'autodéfense féministe surmonte cette distance et intègre les approches à court et long terme. Au centre du succès de l'autodéfense féministe se trouve la non-mixité, où les femmes explorent leur potentiel physique et questionnent les normes (corporelles) de genre (Searles & Follansbee 1984). Cet espace de sécurité permet aux femmes de parler d'expériences gênantes et de trouver du soutien sans devoir se soucier que des participants hommes pourraient se sentir agressés par leurs témoignages ou reproduire les hiérarchies de genre (von Lohman 1995). Des standards minimaux pour l'autodéfense féministe incluent: « une information exacte sur les violences faites aux femmes ; la possibilité d'explorer et de questionner les constructions de la féminité ; la confiance en l'intuition et la pose de limites ; apprendre à utiliser sa voix ; pratiquer des techniques simples adaptées aux corps et capacités des femmes ; voir d'autres femmes/filles dans un groupe gagner en confiance et compétence ; que la décision si et quelle technique utiliser est personnelle et dépend du contexte. » (Kelly 2016 : 25)

L'autodéfense féministe dans sa forme actuelle prend ses racines dans les pratiques corporelles féministes des années 1970 qui combinent un savoir situé et incorporé, une analyse critique du lien entre les expériences des femmes et le

**L'autodéfense féministe prend sa racine dans les pratiques corporelles féministes des années 1970.**





contexte sociétal et « les outils pour agir, se défendre et répondre à des intrusions, impositions et limitations imposées sur leurs corps. » (Fahs et al. 2015 : 392) En tant que partie intégrale d'un mouvement féministe contre les violences faites aux femmes, l'autodéfense féministe est, à la fois, une expression physique de l'autodétermination des femmes, une incorporation des politiques féministes et un moyen d'exprimer le pouvoir personnel et politique. Elle reflète le modèle de résistance contre la violence développé par Kelly (1988) qui « reconnaît un éventail de choix, décisions et capacités d'agir des femmes » (Reekie & Wilson 1993 : 351) en évitant un discours de prévention de crimes qui, en fin de compte, limite la liberté des femmes. Il ne s'agit pas, dans l'autodéfense féministe, de dominer un agresseur par des mouvements de défense parfaitement exécutés, mais de la capacité d'agir des femmes dans des situations où leurs choix sont extrêmement limités.

Quelques auteures ont critiqué le méli-mélo continu entre autodéfense pour femmes « mainstream » et autodéfense féministe, car cela empêche la reconnaissance et la diffusion des approches les plus efficaces. Thompson (2014) cite comme différences majeures l'aspect collectif de l'autodéfense féministe (analyse sociologique des violences faites aux femmes, rompre l'isolement des femmes), l'attribution de la seule responsabilité aux agresseurs, la focalisation sur l'incorporation du pouvoir

**Un discours de prévention de crimes limite, en fin de compte, la liberté des femmes.**

et un éventail large d'outils mentaux, émotionnels, verbaux et physiques parmi lesquels chaque femme peut choisir en fonction de ses expériences. Des femmes victimes de violence reçoivent de l'attention spécifique, incluant des outils de soins de trauma (van Baarsen & van der Plicht 1995). Hollander (2005; 2014) ajoute le focus sur la prévention de tout le continuum des violences, y compris celles commises par des proches, et d'autres (Lienard 2015; Madden & Sokol 1997) analysent l'enracinement de l'autodéfense féministe dans la pédagogie critique qui est caractérisé par la co-construction du savoir et du savoir-faire et le questionnement des différences de pouvoir entre enseignantes et apprenantes.

Cette différenciation est toujours pertinente, car encore aujourd'hui, des approches d'autodéfense pour femmes existent qui manquent d'analyse féministe des violences faites aux femmes, utilisent un discours sécuritaire basé sur la peur et n'incluent que de la défense physique (par exemple Potenza et al. 2014). Cependant, chaque type d'autodéfense pour femmes a un effet d'autonomisation par son impact sur l'*embodiment*<sup>3</sup> (McCaughy 1997) et sa disruption du « script du viol » genré (Marcus 1992) qui est à la base des violences faites aux femmes. En plus, le féminisme a eu de l'influence, à différents degrés, sur nombre d'organisatrices d'autodéfense « mainstream », et l'autodéfense féministe a évolué en parallèle avec le savoir et la compréhension croissants sur les violences faites aux femmes, incluant une analyse intersectionnelle (Speidel 2014). La résistance, même au sein des mouvements des femmes, contre l'autodéfense pour femmes a motivé nombre de protagonistes d'autodéfense féministe à renommer leur pratique, par exemple « empowerment self-defence » (autodéfense autonomisante), un terme qui est populaire aux Etats-unis, ou encore « rape resistance » (résistance au viol, Senn 2011). Ces différences dans les noms et concepts rendent la description du champ de l'autodéfense pour femmes complexe.


### I.3. L'autodéfense et l'ordre de genre

L'objectif de l'autodéfense pour femmes est de prévenir les violences et de réduire leur impact négatif sur les femmes. Que les violences faites aux femmes sont un sujet important ne doit plus être répété après plus de 100 ans de combat contre ce phénomène. Les taux de prévalence montrent une image alarmante: en Union européenne, on estime que 13 millions de femmes par an sont confrontées à de la violence physique, 3,7 millions à de la violence sexuelle et 39 millions à du harcèlement sexuel (FRA 2014). Cela constitue non seulement une violation de leurs droits humains, mais aussi un détriment à leur santé mentale et physique (WHO 2013) et un obstacle à leur participation à l'emploi, à la culture et à la politique (Walby 2004). Pour ces raisons, la communauté internationale reconnaît depuis les années 1990 que

3 Embodiment (anglais) : la manière d'habiter son corps qui influence, par sensations et postures corporelles, les comportements, émotions et pensées, jusqu'à la manière de percevoir le monde et soi-même.







les violences faites aux femmes constituent un obstacle majeur à l'égalité de genre (Friedman 2003 ; Kelly 2005 ; Reilly 2009).

L'analyse féministe des violences faites aux femmes a identifié l'ordre de genre (Connell 2009) comme obstacle majeur à une résistance effective des femmes contre ces violences. Des narrations (De Welde 2003) et l'*embodiment* de la féminité (McCaughey 1997), tout comme des mécanismes structurels, symboliques et affectifs d'inclusion et d'exclusion (Elling & Knoppers 2005) limitent les perceptions, choix et comportements des femmes et les rendent plus vulnérables aux violences. Ce sont ces mêmes obstacles que l'autodéfense féministe veut surmonter par l'information, l'autonomisation (Fahs et al. 2015) et la déconstruction des stéréotypes de genre (Hollander 2009). Les critiques de l'autodéfense ont pointé que vouloir changer la féminité aurait un effet culpabilisant pour les victimes de violence; cependant, une analyse critique de l'ordre de genre rend les femmes capables d'identifier les sources des violences faites aux femmes, d'y résister efficacement et de mettre la responsabilité sur l'agresseur et les structures sociales sous-jacentes (Cahill 2009 ; Marcus 1992 ; McCaughey 1998). « La capacité de se défendre permet aux femmes de développer l'idée que les agressions sont anormales et non-méritées [...] Il s'agit non seulement de fournir un avantage technique aux femmes, mais de changer les relations de pouvoir par leur manière d'*imaginer* l'espace personnel et public. » (Hengehold 2011 : 61). De plus, si les attitudes et l'*embodiment* des femmes change, cela aura un impact sur les attitudes et l'*embodiment* hétérosexistes des hommes (Gavey 2005 ; Hollander 2016). Une analyse féministe et intersectionnelle est nécessaire pour que l'autodéfense ne renforce pas des narrations stéréotypées du danger et de la vulnérabilité (Lachenal 2014 ; Speidel 2014).

Les femmes n'ont pas besoin d'être formées à l'autodéfense pour résister aux violences. La plupart des recherches sur les réactions des femmes aux agressions se sont concentrées sur les violences sexuelles. Les femmes qui ne résistent pas du tout quand elles sont attaquées sont plutôt rares ; cependant, la résistance des femmes est souvent rendue invisible (Hollander & Rodgers 2014), entre autres parce qu'elle n'est pas conforme aux idées de la résistance comme entreprise héroïque et violente (Jordan 2005 ; Kelly 1988). Peu importe si on pose la

question à des violeurs (Scully 1990) ou à des victimes (Bart & O'Brian 1985 ; Kleck & Sayles 1990 ; Ullmann and Knight 1992), tout le monde est d'accord que résister avec véhémence (en criant et en se défendant physiquement) pour pouvoir fuir ou chercher de l'aide comporte la plus grande probabilité de réussite. Les statistiques indiquent que grâce à la résistance, le risque d'un viol accompli diminue de 69 points de pourcent sans pour autant augmenter le risque de blessure hormis le viol même (Tark & Kleck 2014).

Cette image est moins unanime et encourageante quand il s'agit de résister à la violence conjugale. Tandis qu'il est clair que beaucoup, sinon toutes les femmes confrontées à un.e partenaire violent.e utilisent une panoplie de stratégies de résistance, souvent une combinaison de nombreuses stratégies différentes, le succès de leurs choix est moins évident (Abraham; Downs et al. 2007). Santana (2005) démontre, sur base des données du US National Crime Survey, que la résistance véhémente physique ou verbale à une agression physique par un.e proche est moins efficace et mène plus souvent à des blessures que la résistance non-véhémente. Cela pourrait être dû au caractère de processus de processus de processus qui prend la violence conjugale qui met des incidents individuels dans un contexte plus large de relations de genre et réduit l'efficacité d'un moment individuel de résistance. Campbell et collègues (1998) appellent la résistance des femmes un « processus pour atteindre la non-violence » (751). Il est à noter que la résistance physique véhémente de la femme peut être un tournant dans les dynamismes de pouvoir qui caractérisent la violence conjugale (Campbell et al. 1998), mais qu'elle est le plus souvent utilisée en dernier recours quand toutes les autres stratégies sont restées sans résultat (Downs et al. 2007).

**Une analyse critique de l'ordre de genre rend les femmes capables d'identifier les sources des violences et de mettre la responsabilité sur l'agresseur et les structures sociales sous-jacentes.**





## L'autodéfense transforme comment les femmes voient le monde et comment elles-mêmes.

Les stratégies de résistance véhémement étaient déjà au cœur de l'autodéfense pour femmes avant que la recherche scientifique n'ait validé cette approche. Parce que les violences faites aux femmes sont complexes, l'autodéfense, surtout les approches féministes, ont intégré d'autres stratégies de résistance (mentales, émotionnelles, verbales) pour offrir plus de choix aux femmes. Toutes ces approches transgressent les limites de l'ordre de genre et plus particulièrement de la féminité stéréotypée. Résister aux violences, et rendre cette résistance visible pour les femmes dans toute leur diversité, joue aussi un rôle important pour que les femmes puissent se reconstruire après une agression. Même quand la résistance n'a pas porté ses fruits, elle constitue une manière de soustraire au moins un peu de capacité d'action à l'agresseur et de se préserver, au moins partiellement, de sa domination (Jordan 2005). Indépendamment du résultat, les femmes qui se sont défendues reçoivent souvent plus de soutien et manifestent moins d'effets psychologiques négatifs (White & Rees 2014).

### 1.4. L'impact de l'autodéfense pour femmes

#### 1.4.1. Impact psychologique

L'objectif principal de l'autodéfense est d'enseigner aux femmes des compétences pour résister avec succès aux violences. Par la pratique et l'*embodiment*, ces compétences confèrent aux femmes une conscience de et un contrôle sur des situations potentiellement dangereuses. Dans ce sens, l'autodéfense pour femmes « transforme comment les femmes voient le monde autour d'elles et comment elles se voient elles-mêmes. » (Hollander 2004 : 231) Apprendre à se défendre est une expérience transformatrice sur les plans cognitif, physique et émotionnel, avec un impact bénéfique dans nombre de domaines de la vie quotidienne, par exemple dans ses relations, son sens de soi et

ses ambitions (Hollander 2016). Cela se démontre dans une série de variables psychologiques:

- **Peur :** Typiquement, la peur change en quantité et en qualité. Les cours d'autodéfense pour femmes sont un espace où des peurs peuvent être partagées et examinées de manière critique (Brecklin & Middendorf 2014) et où les violences faites aux femmes sont présentées comme une éventualité, mais pas une inévitabilité (Cermele 2004). Non seulement la peur pour sa vie (Ball & Martin 2012), mais beaucoup de types de peur diminuent grâce à la participation à un cours d'autodéfense pour femmes (Hollander 2016 ; McDaniel 1993). Le niveau général d'anxiété (Ozer & Bandura 1999) et de la sécurité perçue s'améliore (Hollander 2004 ; van Baarsen & van der Plicht 1995), ce qui est d'ailleurs une motivation majeure pour les femmes à participer (Hollander 2010).
- **Colère :** Certaines évaluations rencontrent une diminution significative de la colère (Weitlauf et al. 2001), tandis que d'autres voient une augmentation quand il s'agit de situations spécifiques ou du contexte plus large des violences faites aux femmes (Hollander 2015).
- **Image de soi et image corporelle :** Dans l'autodéfense pour femmes, les participantes développent leur sens de valeur de soi (Hollander 2004 ; 2016) et s'acceptent en tant qu'actrices de leur sécurité (De Welde 2003). Éprouver son corps, non comme source de problèmes, mais comme allié puissant pour leur sécurité, améliore l'image corporelle des participantes et diminue leur honte du corps (Hollander 2016). Les « moi possibles » (Hollander 2010 : 468) qui sont réalisés à travers l'autodéfense sont pour beaucoup de participantes une raison importante pour s'inscrire à un cours.
- **Auto-efficacité d'autodéfense :** la conviction d'être capable de se défendre contre une agression augmente grâce à la participation à un cours d'autodéfense (Ball & Martin 2012 ; Hollander 2004 ; Hollander







2014 ; Hughes et al 2003 ; Orchowski et al 2008 ; Ozer & Bandura 1990 ; van Baarsen & van der Plicht 1995). L'auto-efficacité d'autodéfense physique semble avoir un impact dans d'autres domaines, par exemple la capacité de surmonter une agression psychologiquement, de faire du sport ou l'auto-efficacité globale (Hollander 2014 ; Ozer & Bandura 1990 ; Weitlauf et al 2000 ; 2001).

- **Croyances en les mythes du viol:** L'autodéfense féministe décroît de manière significative l'accord des participantes avec des mythes du viol, surtout les mythes visant la culpabilisation des victimes (Senn et al. 2008 ; Senn 2012).

Ces changements reflètent une réduction des émotions normées par le genre et un questionnement des significations de ces émotions, ce qui libère les participantes, au moins partiellement, de l'évaluation constante de leur conformité avec la féminité (Hollander 2015). Il reste à noter que, tandis que tous les types d'autodéfense pour femmes peuvent avoir un impact positif sur les participantes, il y a des différences qualitatives importantes entre l'autodéfense féministe et « mainstream », les approches féministes et proches du féminisme obtenant des meilleurs résultats (Ball & Martin 2012 ; Hamel 2001).

#### 1.4.2. Impact sur la victimisation

Deux types d'évaluation permettent aux chercheurs.e.s de tirer des conclusions sur le potentiel préventif de l'autodéfense pour femmes: les analyses *ex-post* et les comparaisons entre les taux de victimisation entre groupes d'intervention et de contrôle. Cependant, les recherches existantes se focalisent exclusivement sur les violences sexuelles, la plupart du temps uniquement sur le viol. Certaines enquêtes n'ont pas trouvé d'impact significatif sur les taux de victimisation (Gidycz et al. 2006 ; Gidycz et al. 2015 ; Orchowski et al. 2008), ce qui pourrait être dû aux périodes d'observation très courtes et le pouvoir statistique faible des échantillons. En général, la recherche indique que les femmes formées à l'autodéfense sont autant ou moins souvent confrontées à des agressions, mais pas

plus, que des femmes sans cette formation, et qu'elles arrivent plus souvent à interrompre les agressions qui ont lieu.

Parmi les analyses *ex-post* il y a l'enquête classique de Bart et O'Brian (1985) sur les femmes confrontées à des tentatives de viol ; elles ont trouvé que des femmes formées à l'autodéfense étaient plus souvent capables d'empêcher un viol. Une enquête nationale parmi des étudiantes d'université aux Etats-Unis (Brecklin & Ullman 2005) démontre que les femmes formées à l'autodéfense rapportaient moins de contacts sexuels non-consensuels et plus de tentatives de viol (c'est à dire des viols interrompus avant leur aboutissement) tout en recevant moins de menaces pendant l'agression, ce qui indique une meilleure capacité de prévenir (l'escalade de) la violence sexuelle. Des femmes formées confrontées à une agression disaient aussi plus souvent que l'attaque était stoppée ou moins violente grâce à leur résistance. Cependant, aucune de ces études ne distingue entre autodéfense féministe et « mainstream », et la deuxième traite les formations en autodéfense et en assertivité comme une seule catégorie d'intervention.

C'est pourquoi la recherche sur l'autodéfense féministe avec une méthodologie qui permet de contrôler différentes variables permet plus de conclusions:

- Dans une étude évaluative néerlandaise (van Baarsen & van der Plicht 1995), la participation à un cours d'autodéfense féministe avait un effet préventif: les participantes rapportaient moins d'incidents de harcèlement et d'agressions sexuelles et physiques, et elles réagissaient avec plus de détermination, moins de peur et plus de colère dans les situations d'agressions vécues après leur formation où elles se défendaient plus souvent verbalement et physiquement, comparé aux situations d'agression vécues avant leur formation.
- Les participantes à un projet d'autodéfense féministe dans une université états-unienne (Hollander 2014) rapportaient significativement moins de victimisations sexuelles un an après leur formation que le groupe de contrôle; il est intéressant de noter que non seulement le viol abouti a diminué (aucune





des 117 étudiantes formées en autodéfense n'a été violée), mais aussi les tentatives de viol, indiquant l'effet non seulement disruptif, mais préventif de l'autodéfense. Les femmes dans le groupe de contrôle, donc sans formation en autodéfense, avaient un risque 1,58 fois plus élevé de vivre une forme de violence sexuelle.

- Grâce à un programme d'autodéfense féministe pour des étudiantes kényanes dans le secondaire dans des quartiers pauvres (Sarnquist et al. 2014), le taux annuel d'agressions sexuels a diminué de 18% à 11% en 10 mois dans le groupe d'intervention, sans aucun changement significatif dans le groupe de contrôle. Plus de la moitié des participantes ont rapporté avoir utilisé des compétences d'autodéfense pour stopper du harcèlement sexuel et des viols. Le coût économique moyen par agression sexuelle empêchée (coûts de suivi psycho-médico-social, coûts d'intervention policière et juridique, réduction de la productivité...) était de USD 1,75, ce qui rend le rapport coût-impact de l'autodéfense féministe extrêmement intéressant.
- Dans un programme canadien d'autodéfense féministe (Senn et al. 2015), l'incidence du viol (5,2% versus 9,8%), de tentative de viol (3,4% versus 9,3%), de tentative de coercition sexuelle (14,5% versus 22,6%) et de contact sexuel non-consenti (25,8% versus 38,1%) était significativement moindre dans le groupe d'intervention pendant la période d'observation d'un an; l'incidence de la coercition sexuelle était moindre, mais pas de manière significative. La diminution parallèle des violences sexuelles abouties et empêchées rend visible le potentiel préventif de l'autodéfense féministe.

### 1.4.3. Impact sur les victimes de violence

Les victimes de violence sexuelle et physique pendant l'enfance et à l'âge adulte participent au moins en proportions égales (Hollander 2010), voire supérieures (Brecklin 2004) à des cours d'autodéfense que des femmes sans une telle expérience préalable. L'autodéfense féministe

semble particulièrement attractive pour les victimes de violence sexuelle (Rathbauer 2000). Ce n'est pas une coïncidence. L'autodéfense pour femmes peut jouer un rôle important pour les femmes victimes de violence: en tant que moyen de prévention primaire, elle améliore la confiance en soi, la conscience et l'affirmation de soi et aide à éviter une révictimisation; en tant que prévention secondaire, elle permet aux victimes de nommer la violence vécue comme telle et propose un espace de sécurité et de non-jugement où la violence peut être dévoilée et l'isolement peut être surmonté; en tant que prévention tertiaire, elle contribue à l'intégration, à la transformation et à la guérison de l'expérience traumatique (Bauer 2001; Brecklin 2005; Brecklin & Ullman 2004).


C'est pourquoi l'impact de l'autodéfense pour femmes sur des victimes de violence a été examiné nombre de fois. Aucun impact négatif n'a pu être trouvé (Brecklin & Ullman 2004). Mieux encore, les évaluations ont démontré que la participation à des cours d'autodéfense diminue

le sentiment de vulnérabilité, la gravité des symptômes de stress post-traumatique, de dépression et de comportements d'évitement chez les victimes (Brecklin 2005; David et al. 2006). Même si la participation à un cours d'autodéfense peut mener à des émotions

négatives fortes pendant le processus, elles sont contrecarrées par des bénéfices perçus (Weitlauf et al. 2007). L'autodéfense peut être un complément utile à des approches thérapeutiques traditionnelles parce que des bénéfices émotionnels et fonctionnels sont un résultat probable (van Baarsen & van der Plicht 1995). Elle pourrait même être plus efficace que des thérapies traditionnelles basées sur l'exposition au traumatisme (David et al. 2006). Brecklin (2005) argumente pour que des services de soutien aux victimes intègrent ce type de formations et que les programmes d'assistance remboursent les frais pour les femmes victimes qui y participent. De plus, la participation à des cours d'autodéfense féministe peut augmenter le signalement de violence et aider ainsi les victimes à accéder aux services de soutien (Sarnquist et al. 2014).

**Aucun impact négatif de l'autodéfense sur les femmes victimes de violence n'a pu être trouvé.**





Même si les femmes victimes de violence participent en nombre aux cours d'autodéfense après des expériences de violence, elles peuvent rencontrer des obstacles à leur participation. Une majorité écrasante de soldates états-uniennes ayant vécu des violences sexuelles durant leur service disaient que l'autodéfense pouvait les aider à se sentir plus en sécurité et à améliorer leurs compétences défensives ; au même moment, elles parlaient d'inquiétudes par rapport à un manque de compétence physique (16%), que des hommes animeraient les cours (12%) ou d'y être blessées ou de blesser d'autres (9%) (David et al. 2004). Les victimes d'un violeur en série ont recommandé l'autodéfense pour femmes, avec la nuance que la résistance physique ne portait pas toujours ses fruits (Jordan 2005). Rosenblum et Taska (2014) identifient plusieurs bonnes pratiques pour former des femmes victimes à l'autodéfense.

Quid de la culpabilisation des victimes? Les enquêtes qui parlent de ce souci ne distinguent pas entre autodéfense féministe et « mainstream » : Williams et Hebl (2005) rapportaient

**Les participantes à des cours d'autodéfense féministe témoignent de moins de culpabilité.**

que les participantes à l'autodéfense sentaient de la pression sociale de se défendre en cas d'attaque, et Brecklin & Ullman (2005) trouvaient que les participantes à l'autodéfense qui avaient vécu des violences par la suite exprimaient plus souvent un sens de responsabilité pour l'agression et évaluaient leur niveau de non-consentement ou de résistance moins élevé que des victimes sans formation en autodéfense. Les dernières auteures suggèrent que l'autodéfense féministe pourrait être mieux placée pour réduire l'auto-culpabilisation que les approches « mainstream ». Premièrement, l'autodéfense féministe contre activement la culpabilisation des victimes en mettant les violences faites aux femmes dans leur contexte social, en attribuant la responsabilité aux agresseurs et en proposant un espace où la culpabilisation des victimes peut être examinée de manière critique. Deuxièmement, certaines évaluations de l'autodéfense féministe concluent que cette question peut être classée. Gidycz et collègues (2015) ont trouvé que les participantes à des cours d'autodéfense féministe qui avaient vécu des agressions témoignaient de moins de culpabilité que le groupe

de contrôle. Ceci pourrait être grâce aux efforts et aux soins investis pour réduire la culpabilisation des victimes (Senn et al. 2008). Senn (2012) argumente que la réduction observée d'adhésion aux mythes de viol se traduit en moins d'auto-culpabilisation et ne trouve aucune indication « que des programmes visant des jeunes femmes renforceront, par inadvertance ou de manière implicite, la culpabilisation des femmes. » (30)

**1.4.4. Digression : Le désaccord féministe sur l'autodéfense pour femmes**

Même au sein du mouvement féministe, l'autodéfense pour femmes n'est pas unanimement approuvée. Dans les années 1970 et 1980, l'autodéfense représentait un genre de rituel d'initiation pour de nombreuses féministes (Rouse & Slutsky 2014), et des questions sur la résistance des femmes étaient incluses de manière évidente dans les enquêtes sur les violences envers les femmes (par exemple Radford 1987). Mais dans les années 1980, des premières critiques de l'autodéfense étaient formulées, et d'autres reproches se rajoutaient au fil des décennies suivantes.

- **L'autodéfense renforcerait la peur.** Comme nous l'avons vu, ce reproche ne trouve pas d'appui empirique, probablement grâce à l'analyse politique qui questionne l'inévitabilité naturalisée des violences faites aux femmes et grâce aux changements dans l'*embodiment* (Cahill 2009).
- **L'autodéfense culpabiliserait la victime.** Ce reproche est lié à un certain discours féministe présent dans les années 1970 qui essentialisait la peur, la vulnérabilité et le statut de victime et niait la capacité des femmes de résister à la violence, avec l'objectif de transférer la responsabilité des agressions vers les agresseurs (Burton 1998). Mais ces voix critiques « confondent ce qui est possiblement effectif avec ce qui est finalement déterminant et, pour cela, éthiquement requis. » (Cahill 2009: 373) En d'autres mots, ce n'est pas parce que l'autodéfense peut être efficace que le résultat d'une situation d'agression serait la responsabilité de la victime parce qu'elle a choisi de ne pas



apprendre à se défendre ou parce que, malgré une formation, elle n'a pas pu stopper l'agression. En fin de compte, « ce souci bien intentionné pour les victimes et survivantes reflète, en partie, le placement des femmes dans un cadre dichotomique de et/ou où l'on ne peut être que, soit 'victime', soit 'pas victime' (ou peut-être 'déjà victime' et 'victime potentielle') qui nie la réalité de la capacité d'agir des femmes et construit la capacité d'agir et la victimisation comme pôles opposés. » (Cermele 2004 : 10)

- **L'autodéfense serait de la violence.** McCaughey (2013) critique un pacifisme féministe qui « présume naïvement que mettre une fin à la violence oppressive des hommes envers les femmes demande que nous mettions une fin à toute forme de violence – y compris la violence légalement et moralement justifiable de l'autodéfense » (930). Cette ambivalence féministe sur l'utilisation de la violence par des femmes leur impose, en fin de compte, un standard moral plus stricte qu'aux hommes (Kelly 1996).
- **L'autodéfense dépolitiserait les violences faites aux femmes.** Vetten (2012) voit la cause de ce prétendu effet de l'autodéfense dans sa focalisation sur les besoins pratiques des femmes au lieu de leurs besoins stratégiques. En d'autres mots, l'autodéfense pour femmes « vise un changement de la condition des femmes, mais pas de leur position. » (271) Mais l'autodéfense féministe a moins cédé sur ses principes que des services féministes de soutien aux victimes qui dépendent du financement de l'Etat (Searles & Follansbee 1984) et est une prise de position collective pour résister au patriarcat (Ullman 2014). L'autodéfense pour femmes défie le scénario naturalisé du viol et donne aux femmes le pouvoir (mais pas la responsabilité) de stopper les violences (Marcus 1992). L'autodéfense permet aussi aux étudiant.e.s d'examiner critiquement les théories et la recherche empirique sur la résistance des femmes aux violences (Cermele 2004). Ceci pourrait être la raison pourquoi la majorité de la

recherche sur l'autodéfense pour femmes est entreprise par des universitaires qui pratiquent ou enseignent l'autodéfense.

- **L'autodéfense individualiserait les violences faites aux femmes.**

Nous avons déjà montré l'approche collective de l'autodéfense féministe. Certain.e.s auteur.e.s ont souligné l'importance des processus de groupe dans l'apprentissage de l'autodéfense (Fraser & Russel 2000).

Un espace non-mixte où les participantes peuvent partager en sécurité leurs émotions, pensées et vécus, trouver des modèles d'identification et bénéficier

des expériences des autres participantes est considéré comme une partie intégrale de l'autodéfense féministe (Brecklin & Middendorf 2014). Ceci dit, même si l'autodéfense féministe individualisait et dépolitisait les violences faites aux femmes, pourquoi ne pas faire la même reproche aux services d'aide aux victimes qui sont individuels et ont perdu au moins une partie de leur radicalité politique par la professionnalisation?

- **L'autodéfense est néolibérale.**

Jackson (1993) trouve que l'autodéfense pour femmes est basée sur un discours néolibéral d'individualisme occidental. D'autres aspects de ce reproche sont que l'autodéfense « promet le changement, femme par femme, et cherche à renforcer les individus pour surmonter leur propre passivité et soumission au lieu d'abolir cette oppression. » (Bevaqua 2005 : 69). Cependant, cette dichotomie entre autonomisation individuelle et questionnement d'oppression reproduit les mêmes principes libéraux qu'elle veut critiquer. La féminité stéréotype que l'autodéfense cherche à surmonter est

**L'autodéfense défie le scénario naturalisé du viol et donne aux femmes le pouvoir (mais pas la responsabilité) de stopper les violences.**





une partie de l'oppression, et le changement individuel entraîne le changement collectif.

Avec cette ambivalence, même au sein des mouvements féministes, par rapport aux femmes qui apprennent à se défendre, l'autodéfense pour femmes, et plus particulièrement l'autodéfense féministe, a reçu peu de reconnaissance publique. Cela se reflète en son absence dans les instruments internationaux de droits humains sur l'égalité de genre et les violences faites aux femmes, dans des déclarations politiques et dans des plans d'action (Kelly 2016). Par conséquent, elle a eu moins de succès dans la recherche de financements que des services de soutien aux victimes (Searles & Follansbee 1984); McCaughey 2013). Aux USA, presque aucun financement de la loi sur les violences faites aux femmes n'a été attribué à des projets d'autodéfense pour femmes (Hasday 2001), les recommandations du Center for Disease Control sur la prévention des violences excluent explicitement l'autodéfense (Cermele & McCaughey 2015) et même le financement féministe pour l'autodéfense est découragé (McCaughey 2013). En Europe, la situation n'est guère meilleure, car l'autodéfense pour femmes n'est mentionnée dans aucune politique majeure et aucun plan d'action national (Kelly 2016).

opper des organisations durables et toucher les femmes et les filles dans toute leur diversité. Mais l'autodéfense pour femmes, et en particulier l'autodéfense féministe, est un outil prometteur pour « déloger les structures politiques du patriarcat » (Cahill 2009 : 378) qui devrait être au centre du mouvement féministe contre les violences, aussi pour surmonter les tensions inhérentes au féminisme entre capacité d'action et victimisation, et entre égalité et différence (McCaughey 1997).

## 1.5 Conclusions

Ces dernières quinze années, la recherche scientifique a fait des grands progrès en ce qui concerne la définition, l'analyse politique et l'évaluation de l'autodéfense pour femmes.

**L'autodéfense est un outil prometteur pour déloger les structures politiques du patriarcat.**

Comme c'est souvent le cas dans les sciences sociales, la majorité des publications concernent des jeunes femmes universitaires en Amérique du Nord, et des perspectives du Sud global sont rares. Cependant, nous savons que l'autodéfense pour femmes existe et est enracinée dans une analyse féministe des violences faites aux

femmes, a le potentiel de subvertir l'ordre de genre à travers l'*embodiment* de la résistance et peut effectivement prévenir les violences. Nous savons aussi que l'autodéfense pour femmes est confrontée à des obstacles multiples pour déve-





## Bibliographie

- Abraham, M. (2005): Fighting Back: Abused South Asian Women's Strategies of Resistance. In Sokoloff, NJ & Pratt C. (eds.): *Domestic Violence at the Margins: Readings on Race, Class, Gender, and Culture*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press. 252-271.
- Anderson, K. (2001): *Healing the Fighting Spirit: Combining Self-Defense Training and Group Therapy for Women Who Have Experienced Incest*. Thèse, University of Minnesota.
- Ball, K., & Martin, J. (2012): Self-Defense Training and Traditional Martial Arts: Influences on Self-Efficacy and Fear Related to Sexual Victimization. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 1(2), 135-144
- Bart, PB & O'Brien, PH (1985): *Stopping Rape: Successful Survival Strategies*. New York: Pergamon.
- Bauer, M. (2001): '... und dann sag' ich aus und Schluss.' *Gewalt an Mädchen und Frauen mit Behinderung: Selbstverteidigungskurse als Methode des Empowerment auf dem Weg zu mehr Selbstbestimmung*. Mémoire, Université de Vienne.
- Beaton, B. (2015): Safety as Net Work: 'Apps Against Abuse' and the Digital Labour of Sexual Assault Prevention. *Media Tropes* V(1), 105-124.
- Bevacqua, M. (2000): *Rape on the Public Agenda: Feminism and the Politics of Sexual Assault*. Boston, MA: Northeastern University Press.
- Bochnak, E. (1981): *Women's Self-Defense Cases: Theory and Practice*. Elmsford, NY: Pergamon.
- Brecklin, LR (2005): The Benefits of Self-Defense Training for Sexual Assault Survivors. In Bryant-Davis, T. (ed.): *Surviving Sexual Violence: A Guide to Recovery and Empowerment*. 276-295.
- Brecklin, LR; Middendorf, RK (2014): The Group Dynamics of Women's Self-Defense Training. *Violence Against Women* 20 (3), 326-342.
- Brecklin, LR & Ullman, SE (2004): Correlates of Postassault Self-defense/Assertiveness Training Participation for Sexual Assault Survivors. *Psychology of Women Quarterly* 28, 147-158.
- Brecklin, LR & Ullman, SE (2005): Self-Defense or Assertiveness Training and Women's Responses to Sexual Attacks. *Journal of Interpersonal Violence* 20(6), 738-762.
- Burton, N. (1998): Resistance to Prevention: Reconsidering Feminist Antiviolence Rhetoric. In French, SG; Teays, W. & Purdy, LM (eds.): *Violence Against Women: Philosophical Perspectives*. Ithaca and London: Cornell University Press. 182-200.
- Cahill, A. (2009): In Defense of Self-Defense. *Philosophical Papers* 38(3), 363-38
- Campbell A. (2005): Keeping the 'Lady' Safe: The Regulation of Femininity through Crime Prevention Literature. *Critical Criminology* 13, 119-140.
- Campbell, J.; Rose, L.; Kub, J. & Nedd D. (1998): Voices of Strength and Resistance: A Contextual and Longitudinal Analysis of Women's Responses to Battering. *Journal of Interpersonal Violence* 13(6), 743-762.
- Carmody, M. (2006): Preventing Adult Sexual Violence Through Education? *Current Issues in Criminal Justice* 18(2), 342-356.
- Cermele, JA (2004): Teaching Resistance to Teach Resistance: The Use of Self-Defense in Teaching Undergraduates about Gender Violence. *Feminist Teacher* 15(1), 1-15.
- Cermele, J. & McCaughey, M. (2015): What's Wrong with the CDC's Public Health Model for Rape Prevention. *Journal of Community Medicine and Health Education* 5(6), 1-2.
- Channon, A. & Matthews, CR (2015): Introduction: Why Write of Women Warriors? In Channon, A. & Matthews, CR (eds.): *Global Perspectives on Women in Combat Sports: Women Warriors around the World*. Basingstoke : Palgrave Macmillan. 1-21.
- Connell, R. (2009): *Gender*. 2<sup>nd</sup> edition. Polity Press, Cambridge.
- David, WS; Cotton, AJ; Simpson, T. & Weitlauf, JC (2004): Making a Case for Personal Safety: Perceptions of Vulnerability and Desire for Self-Defense Training Among Female Veterans. *Journal of Interpersonal Violence* 19(9), 991-1001.
- David, WS; Simpson TL & Cotton, AJ (2006): Taking Charge: A Pilot Curriculum of Self-Defense and Personal Safety Training for Female Veterans With PTSD Because of Military Trauma. *Journal of Interpersonal Violence* 21(4), 555-565.
- De Welde, K. (2003): Getting Physical: Subverting Gender through Self-Defense. *Journal of Contemporary Ethnography* 32(3), 247-278.
- Downs, WR; Rindels, B. & Atkinson, C. (2007): Women's Use of Physical and Nonphysical Self-Defense Strategies During Incidents of Partner Violence. *Violence Against Women* 13(1), 28-45.
- Elling, A. & Knoppers, A. (2005): Sport, Gender and Ethnicity: Practices of Symbolic Inclusion/Exclusion. *Journal of Youth and Adolescence* 34(3), 257-268.
- European Union Agency for Fundamental Rights (FRA 2014): *Violence against women: an EU-wide survey. Main results*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Fahs, B.; Hunter, AG & Steward, AJ (2015): The Body Revolt: The Impact and Legacy of Second Wave Corporeal Embodiment. *Journal of Social Issues* 71(2), 386-401.
- Fraser, K. & Russell, G. (2000): The Role of the Group in Acquiring Self-Defense Skills: Results of a Qualitative Study. *Small Group Research* 31(4), 397-423.
- Frazier, K. (2013): Agency on the Move: Revisioning the Route to Social Change. *Integrative and Psychological Behavioral Science* 47(3), 354-366.







- Friedman, EJ (2003): Gendering the Agenda: The Impact of the Transnational Women's Movement at the UN Conferences of the 1990s. *Women's Studies International Forum* 26(4), 313-331.
- Gavey, N. (2005): *Just Sex? The Cultural Scaffolding of Rape*. New York: Routledge.
- Gidycz, CA; Orchowski, LM; Probst, DR; Edwards, KM; Murphy, M. & Tansill, E. (2015): Concurrent Administration of Sexual Assault Prevention and Risk Reduction Programming: Outcomes for Women. *Violence Against Women* 21(6), 780-800.
- Gidycz, CA; Rich, CL.; Orchowski, L.; King, C. & Miller, AK (2006): The Evaluation of a Sexual Assault Self-Defense and Risk-Reduction Program for College Women: A Prospective Study. *Psychology of Women Quarterly* 30, 173-186.
- Godfrey, E. (2013): *Femininity, Crime and Self-Defence in Victorian Literature and Society: From Dagger-Fans to Suffragettes*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Hamel, C. (2001): *Autodéfense pour femmes: inventaire et évaluation de cours d'autodéfense pour femmes offerts sur l'île de Montréal*. Montréal: CAFSU.
- Hasday, LR (2001): What the Violence Against Women Act Forgot: A Call for Women's Self-Defense." *Yale Journal of Law and Feminism* 13(4), 175-193.
- Hengehold, L. (2011): When Safety Becomes a Duty: Gender, Loneliness, and Citizenship for Urban Women. *Women's Studies Quarterly* 39(1&2), 48-69.
- Hermes, G. (2001): *Umfrage bei Anbietern sowie Trainerinnen und Trainern von für Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen für Mädchen und Frauen mit Behinderung*. Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
- Hickey, G. (2011): From Civility to Self-Defense: Modern Advice to Women on the Privileges and Dangers of Public Space. *Women's Studies Quarterly* 39 (1+2), 77-94.
- Hollander, JA (2004): 'I Can Take Care of Myself': The Impact of Self-Defense Training on Women's Lives. *Violence Against Women* 10 (3), 205-235.
- Hollander, JA (2005): Challenging Despair: Teaching About Women's Resistance to Violence. *Violence Against Women* 11(6), 776-791.
- Hollander, JA (2009): The Roots of Resistance to Women's Self-Defence. *Violence Against Women* 15(5), 574-594.
- Hollander, JA (2010): Why Do Women Take Self-Defense Classes? *Violence Against Women* 16 (4), 459-478.
- Hollander, JA (2014): Does Self-Defense Training Prevent Sexual Violence Against Women? *Violence Against Women* 20(3), 252-269.
- Hollander, JA. (2015): Outlaw Emotions: Gender, Emotion and Transformation in Women's Self-Defence Training. In: Channon, A. & Matthews CR (eds.): *Global Perspectives on Women in Combat Sports: Women Warriors Around the Globe*. Basingstoke: Palgrave MacMillan. 187-203.
- Hollander, JA (2016): The Importance of Self-Defense Training for Sexual Violence Prevention. *Feminism & Psychology* 26(2), 207-226.
- Hollander, JA & Rodgers, K. (2014): Constructing Victims: The Erasure of Women's Resistance to Sexual Assault. *Sociological Forum* 29(2), 342-364.
- Hughes, PP; Sherill, C.; Myers, B.; Rowe, N. & Marshall, D. (2003): Self-Defense and Martial Arts Evaluation for College Women: Preliminary Validation of Perceptions of Dangerous Situations Scale. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 74(2), 153-164.
- Jackson, S. (1993): Representing Rape: Model Mugging's Discursive and Embodied Performances. *The Drama Review* 37(3), 110-141.
- Jordan, J. (2005): What Would MacGyver Do? The Meaning(s) of Resistance and Survival. *Violence Against Women* 11(4), 531-559.
- Kelly, L. (1988): *Surviving Sexual Violence*. Cambridge: Polity Press.
- Kelly, L. (1996): When Does the Speaking Profit Us?: Reflections on the Challenges of Developing Feminist Perspectives on Abuse and Violence by Women. In Hester, M.; Kelly, L. & Radford, J. (eds.): *Women, Violence and Male Power*. Buckingham: Open University Press. 34-49.
- Kelly, L. (2005): Inside Outsiders: Mainstreaming Violence Against Women into Human Rights Discourse and Practice. *International Feminist Journal of Politics* 7(4), 471-495.
- Kelly, L. & Sharp-Jeffs, N. (2016): *Knowledge and Know-How: the Role of Self-Defence in the Prevention of Violence Against Women*. Bruxelles: European Parliament, Directorate General for Internal Policies [en ligne] Disponible sur [http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2016/571385/IPOL\\_STU\(2016\)571385\\_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2016/571385/IPOL_STU(2016)571385_EN.pdf) [Consulté le 25/11/16]
- Kleck, G. & Sayles, S. (1990): Rape and Resistance. *Social Problems* 37(2), 149-162.
- Lachenal, P. (2014): Beauty, the Beast, and the Baseball Bat: Ethnography of Self-Defense Training for Upper-Class Women in Revolutionary Cairo (Egypt). *Comparative Sociology* 13(1), 58-77.
- Laferty, J. & Clark, E. (1970): Self-Defense and the Preservation of Females. *No More Fun and Games: A Journal of Female Liberation* 3, 96-97.
- Lidsker, J. (1991): *Women and Self-Defense Training : A Study of Psychological Changes Experienced by Participants in Relation to Assault History*. Thèse, Palo Alto, CA: Pacific Graduate School of Psychology.



- Lienard, C. (2015): *L'autodéfense féministe: portrait et enjeux*. Bruxelles: Université des femmes.
- Looser, D. (2010): Radical Bodies and Dangerous Ladies: Martial Arts and Women's Performance, 1900-1918. *Theatre Research International* 36(1), 3-19.
- Madden, M. & Sokol, T. (1997): Teaching Women Self-Defense: Pedagogical Issues. *Feminist Teacher* 11(2), 133-151.
- Marcus, S. (1992): Fighting Bodies, Fighting Words: A Theory and Politics of Rape Prevention. In Butler, J. & Scott, J. (eds.): *Feminists Theorize the Political*. New York: Routledge. 385-403.
- McCaughey, M. (1997): *Real Knockouts: The Physical Feminism of Women's Self-Defense*. New York and London: New York University Press.
- McCaughey, M. (1998): The Fighting Spirit: Women's Self-Defense Training and the Discourse of Sexed Embodiment. *Gender & Society* 12(3), 277-300.
- McCaughey, M. (2013): Victim Vaginas: The V-Day Campaign and the Vagina as Symbol of Female Vulnerability. *Women's Studies* 42, 923-935.
- McCaughey, M. & Cermele, J. (2014): Guest Editors' Introduction. *Violence Against Women* 20(3), 247-251.
- McDaniel, P. (1993): Self-Defense Training and Women's Fear of Crime. *Women's Studies International Forum* 16(1), 37-45.
- Müller, D. (2011): *Die Bedeutung der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen mit Behinderung*. Thèse, Pädagogische Hochschule Ludwigsburg.
- Norris J.; Nurius, PS & Dimeff, LA (1996): Through Her Eyes: Factors Affecting Women's Perception of and Resistance to Acquaintance Sexual Aggression Threat. *Psychology of Women Quarterly* 20(1), 123-145.
- Orchowski, LM; Gidycz, CA & Raffle, H. (2008): Evaluation of a Sexual Assault Risk Reduction and Self-Defense Program: A Prospective Analysis of a Revised Protocol. *Psychology of Women Quarterly* 32, 204-218.
- Ozer, EM & Bandura, A. (1990): Mechanisms Governing Empowerment Effects: A Self-Efficacy Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology* 58 (3), 472-486.
- Pascalé, S.; Moon, R. & Tanner, L. (1970): Self-Defense for Women. In Robin, M. (ed.): *Sisterhood is Powerful: An Anthology of Writings from the Women's Liberation Movement*. New York: Vintage, 469-477.
- Potenza, G.; Konukman, F.; Yu, JH & Gümüşdag, H. (2014): Teaching Self-Defense to Middle School Students in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 85(1), 47-50.
- Poulin, M. (2001): *Le droit à la légitime défense en situation de violence conjugale: un régime de tutelle pour les femmes*. Les Cahiers de recherche du GREMF 83. Québec: Université de Laval, Groupe de recherche multidisciplinaire féministe.
- Radford, J. (1987): Policing Male Violence – Policing Women. In Hanmer, J. & Maynard, M. (eds.): *Women, Violence and Social Control*. Basingstoke: Palgrave. 30-45.
- Rathbauer, G. (2000): *Selbstverteidigung als Handlungsmöglichkeit und Präventionsstrategie bei Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Eine Evaluationsstudie zweier ausgewählter Selbstverteidigungskurse*. Mémoire, Université de Salzbourg.
- Reekie, G. & Wilson, P. (1993): Rape, Resistance and Women's Right of Self-Defence. In Weiser Eastaer, P. (ed.): *Without Consent: Confronting Adult Sexual Violence. Proceedings of a Conference Held 27-29 October 1992*. Canberra: Australian Institute of Criminology. 349-360.
- Reilly, N. (2009): *Women's Human Rights*. Malden MA : Polity Press.
- Rosenbthe Incidence of Sexual Assault in Kenyan Adolescent Girls. *Journal of Adolescent Health* 53(3), 374-380.
- Speidel, L. (2014): Exploring the Intersection of Race and Gender in Self-Defense Training. *Violence Against Women* 20(3), 309-325.
- Tark, J. & Kleck, G. (2014): Resisting Rape: The Effects of Victim Self-Protection on Rape Completion and Injury. *Violence Against Women* 20(3), 270-292.
- Thompson, ME (2014): Empowering Self-Defence Training. *Violence Against Women* 20(3), 351-359.
- Ullman, SE (2007): A 10-Year Update of 'Review and Critique of Empirical Studies of Rape Avoidance.' *Criminal Justice and Behavior* 34(3), 1-19.
- Ullman, SE (2014): Reflections on Researching Rape Resistance. *Violence Against Women* 20(3), 343-350.
- Ullman, SE & Knight, R. (1992): Fighting Back: Women's Resistance to Rape. *Journal of Interpersonal Violence* 7(1), 31-43.
- van Baarsen, B. & van der Pligt, J. (1995): Een cursus zelfverdediging als preventie van seksueel geweld tegen vrouwen. *Gedrag & Gezondheid* 23(6), 286-295.
- von Lohmann, F. (1995): Single-Sex Courses, Title IX, and Equal Protection: The Case for Self-Defense for Women. *Stanford Law Review* 48(1), 177-216.
- Walby, S. (2004): *The Cost of Domestic Violence: Research Summary*. [en ligne] Disponible sur [http://paladinservice.co.uk/wp-content/uploads/2013/07/cost\\_of\\_dv\\_research\\_summary-Walby-2004.pdf](http://paladinservice.co.uk/wp-content/uploads/2013/07/cost_of_dv_research_summary-Walby-2004.pdf) [Consulté le 09/01/16]



- 
- Weitlauf, JC; Cervone, D.; Smith, RE & Wright, PM. (2001): Assessing Generalization in Perceived Self-Efficacy: Multidomain and Global Assessments of the Effects of Self-Defence Training for Women. *Personality and Social Psychology Bulletin* 27(12), 1683-91.
- Weitlauf, JC; Ruzek, JI; Westrup, DA; Lee, T. & Keller, J. (2007): Empirically Assessing Participant Perceptions of the Research Experience in a Randomized Clinical Trial: The Women's Self-Defense Project as a Case Example. *Journal of Empirical Research on Human Research Ethics* 2(2), 11-24.
- Weitlauf, JC; Smith, RE. & Cervone, D. (2000): Generalization Effects of Coping-Skills Training: Influence of Self-Defense Training on Women's Efficacy Beliefs, Assertiveness, and Aggression. *Journal of Applied Psychology* 85(4), 625-633.
- Weitlauf, JC, Weiss, T., Makin-Byrd, K. & Turchik J. (2013): Self-Defense Training and Personal Safety Enhancement for Women with Interpersonal Abuse Exposure: Key Considerations. *Federal Practitioner* 30 (suppl. 3), 21-25.
- White, D. & Rees, G. (2014): Self-Defense or Undermining the Self? Exploring the Possibilities and Limitations of a Novel Anti-Rape Technology. *Violence Against Women* 20(3), 360-368.
- Williams, MJ & Hebl, MR (2005): Warding Off the Attacker: Self-Defense in Theory and in Practice. *Journal of Applied Social Psychology* 35(2), 366-382.
- World Health Organisation (WHO 2013): *Global and Regional Estimates of Violence Against Women: Prevalence and Health Effects of Intimate Partner Violence and Non-Partner Sexual Violence*. Genève: WHO.lum, GD & Taska, LS (2014): Self-Defense Training as Clinical Intervention for Survivors of Trauma. *Violence Against Women* 20(3), 293-308.
- Rouse, W. & Slutsky, B. (2014): Empowering the Physical and Political Self: Women and the Practice of Self-Defense, 1890-1920. *Journal of the Gilded Age and Progressive Era* 13(4), 470-499.
- Santana, SA (2005): *Determining the Influence of Self-Protective Behaviors on Violent Victimization Completion: Results from the National Crime Victimization Survey*. Thèse, University of Cincinnati.
- Sarnquist, C.; Omondi, B.; Sinclair, J.; Gitau, C.; Paiva, L.; Mulinge, M.; Cornfield, DN & Maldonado, Y. (2014): Rape Prevention Through Empowerment of Adolescent Girls. *Pediatrics* 133(5), 1226-1232.
- Schuiteman, JA (1990): *Self-Defense Training and Its Contributions to the Healing Process for Survivors of Sexual Assault*. Thèse, Michigan State University.
- Scully, D. (1990): *Understanding Sexual Violence: A Study of Convicted Rapists*. New York: Routledge.
- Searles, P. & Berger, RJ (1987): The Feminist Self-Defense Movement: A Case Study. *Gender & Society* 1(1), 61-84.
- Searles, P. & Follansbee, P. (1984): Self-Defense for Women: Translating Theory into Practice. *Frontiers* 8(1), 65-70.
- Senn, CY (2011): An Imperfect Feminist Journey: Reflections on the Process of Developing an Effective Sexual Assault Resistance Programme for University Women. *Feminism & Psychology* 21(1), 121-137.
- Senn, CY (2012): Education on Resistance to Acquaintance Sexual Assault: Preliminary Promise of a New Program for Young Women in High School and University. *Canadian Journal of Behavioral Science* 45(1), 24-33.
- Senn, CY; Eliasziw, M.; Barata, PC; Thurston, WE; Newby-Clark, IR; Radtke, HL & Hobden, KL (2015): Efficacy of a Sexual Assault Resistance Program for University Women. *New England Journal of Medicine* 372(24), 2326-35.
- Senn, CY; Saunders, K. & Gee, S. (2008): Walking the Tightrope: Providing Sexual Assault Resistance Education to University Women Without Victim Blame. In Arcand, S.; Damand, D.; Gravel, S. & Harper, E. (eds.): *Violences faites aux femmes*. Québec: Presses de l'Université de Québec, 353 – 372.
- Shay, K. (2004): *The Feminist Debate on Women's Self-Defense*. Paper presented at the Women and Gender Conference, Oregon State University.
- Sinclair, J., Sinclair, L., Otieno, E., Mulinge, M., Kappahn, C. & Golden, N. (2013): A Self-Defense Program Reduces
- 

**Contactez-nous :**

**Garance ASBL**

Rue Royale 55, 1000 Bruxelles

Tél. +32 (0)2/216.61.16

info@garance.be

**www.garance.be**

