



AUTODÉFENSE FÉMINISTE

Association de prévention des violences de genre

Association créée en 2007 à Toulouse, FAIRE FACE travaille à **la prévention et la lutte contre les violences sexuelles et sexistes en Occitanie.**

L'objectif de l'association est de lutter contre les violences et d'encourager l'autonomie, la liberté, la puissance d'agir et la confiance en soi des personnes.

Nous organisons et animons :

- des **ateliers et stages d'autodéfense féministe** à destination des personnes qui vivent des violences liées à leur genre adultes et adolescent.e.s ;
- des **interventions et formations basées sur l'éducation populaire de prévention des violences liées au genre** pour toutes.



L'autodéfense féministe pour nous

Nos méthodes visent à **se renforcer individuellement et collectivement, à prendre conscience de ses propres ressources, et armes et ainsi se sentir plus légitime et capable au quotidien.**

Nos stages permettent d'acquérir et de renforcer des outils et des techniques pour **faire face aux violences, quelque soit leurs type** (verbale, psychologique, physique, sexuelle) **et dans tous les espaces de la vie** (publics, professionnels, comme privés).

Il s'agit de créer un espace de réassurance et de solidarité pour faciliter la transmission de stratégies concrètes.

Cela permet de dé-construire collectivement les sentiments de culpabilité, de honte et d'impuissance dans le vécu d'agression.

C'est comme de la self-defense alors ?

Non !

"L'autodéfense féminine" ou la "self-defense", sont souvent présenté comme des sports et ne se focalisent que sur certains types de violences (surtout physiques, dans la rue).

L'autodéfense féministe se fonde sur une analyse de l'ensemble des violences auxquelles on peut être confronté.es (y compris dans les espaces familiaux, dans son réseau amical, ...).

Cette méthode a donc la particularité d'appréhender la violence de manière réaliste, telle que nous la vivons tous les jours et sous toutes ses formes.

Il ne s'agit ni d'un loisir, ni d'une activité sportive mais bel et bien d'une méthode d'empouvoirement physique, verbale et psychologique, conçue par les personnes concernées.

Un stage d'autodéfense, comment ça se passe ?

Dans une démarche d'éducation populaire, **nous alternons les temps d'échanges et de pratiques** et la construction collective de savoirs à partir du partage d'expériences et de stratégies pour :

- identifier et comprendre les différentes agressions et violences au quotidien
- repérer et poser ses limites
- partager et pratiquer des stratégies de défense psychologique, verbale, émotionnelle et physique
- découvrir ou retrouver sa force
- déstabiliser un.e agresseur.se
- réagir avec détermination en travaillant la gestion des émotions face à l'agression

Dans **un cadre sécurisant, de confiance, de non-jugement et de confidentialité.**

Infos pratiques

- Stages pour **adultes** à partir de 16 ans, et pour **adolescent.es** entre 12 et 16 ans.
- Groupes composés de **8 à 12-14 participant.es.**
- Des **stages sur inscriptions individuelles à Toulouse, et en partenariat en Occitanie.**
- **3 formats** : atelier découverte de 3h, stage d'un ou deux jours.

L'éducation populaire pour nous

Nous pensons que les savoirs théoriques valent autant que des savoirs issus des expériences de vie. Ils s'enrichissent et se nourrissent mutuellement, les savoirs ne doivent pas être hiérarchisés. Ils se complètent selon nos parcours de vie, nos formations (scolaires, universitaires, militantes, de terrain, etc) et nos expériences.

Nos interventions sont donc **des espaces de co-construction des savoirs autour des inégalités, des discriminations et des violences à partir de nos expériences concrètes et de nos vécus.**

Pour qui ?

Nos interventions de préventions des violences de genre sont à destination de tous et toutes, **en mixité**, car la lutte contre les violences sexistes et sexuelles est l'affaire de toutes.

En revanche, nos stages se déroulent en **non-mixité** femmes cisgenres* et transgenres**, ou en **mixité choisie**, sans hommes cisgenres*.

POURQUOI ?

La non-mixité / mixité choisie est **un outil pédagogique qui favorise la prise de parole et d'espace, pour un meilleur apprentissage et partage d'expériences spécifiques.**

Elle permet d'acquérir des techniques dans un climat de confiance, rendant possible une meilleure compréhension de ses peurs, de ses appréhensions, mais aussi de ses ressources et de sa puissance.

Cisgenre*: personne dont l'identité de genre correspond à celle attribuée à la naissance.

Transgenre**: personne dont l'identité de genre ne correspond pas à celle attribuée à la naissance.

Focus : stage Education Populaire et Féminisme

Si l'un des fondamentaux de l'éducation populaire est de travailler la coopération, l'horizontalité et la non hiérarchie des savoirs, cela nécessite de **repérer les différents mécanismes de domination existants** (genre, « race », classe...).

Le plus souvent intériorisés et rendus naturels, ces processus sont peu visibles et d'une efficacité redoutable.

Ce stage est une initiation théorique et technique à la question des dominations dans les rapports sociaux, dans les sphères professionnelles, familiales, politiques et culturelles.

En fournissant quelques clés de compréhension incontournables sur le fonctionnement de notre société, en échangeant sur nos expériences concrètes et sur les effets de ces inégalités, sur nos pratiques et nos vies, cette formation ambitionne d'identifier des leviers stratégiques pour accroître le périmètre de l'égalité que notre action peut conquérir.



Nos interventions de préventions des violences de genre

L'équipe de Faire Face anime des ateliers et journées de prévention des violences sexistes et sexuelles et des enjeux de l'autodéfense auprès de tout public, en mixité.

Pour les publics de vos structures, des groupes d'étudiant.e.s ou de scolaires...

En amont d'un stage d'autodéfense ou en parallèle (groupe filles en autodéfense, groupe garçons en atelier prévention), nous proposons un espace interactif et ludique pour déconstruire les mythes et stéréotypes de genre, comprendre les mécanismes des violences de genre et trouver ensemble des ressources et pistes d'actions adaptées au réalité du public.

Pour des équipes de travail et des professionnel.le.s...

Nous vous accompagnons à créer une culture commune autour de l'égalité, à repérer les violences de genre au travail et les conséquences sur les victimes, ainsi qu'à identifier les stratégies de prévention pour l'employeur.se, les victimes et les témoins.



Format d'interventions et tarifs

Nous nous adaptons au possible aux contraintes et disponibilités des publics et des partenaires :

Pour les stages d'autodéfense ainsi que les interventions de prévention :

- **Ateliers 1/2 journée** pour des 1^{er} partenariats - tarif normal structure : 600€.
- Pour des reconduction de partenariats ou des actions hors Haute-Garonne, nous privilégions les **stages longs** tarif normal structure : 1200€ (1 jour) / 2400€ (2 jours).

Utilisez vos droits à la formation professionnelle

En tant qu'**organisme de formations professionnelles**, nos stages d'autodéfense et nos interventions de prévention en mixité **peuvent être financées**.

A titre individuel, pour participer à l'un de nos stages d'autodéfense, ou pour organiser une action dans votre structure par le plan de formation interne ;

Renseignez-vous auprès de vos collègues, de votre employeur, de votre délégué.e du personnel, de vos représentant.es syndicaux, de votre conseiller.ère Pôle emploi ou de votre OPCO et utilisez vos droits !

Pour toutes questions, contactez-nous !

SUIVEZ NOS ACTUALITÉS !

sur notre site :

<https://www.faireface-autodefense.fr/>



sur notre Facebook :

[FaireFaceAutodefense](https://www.facebook.com/FaireFaceAutodefense)



Et bientôt, une **newsletter** à laquelle vous pourrez vous abonner via notre site Internet !

CONTACTEZ-NOUS !

07 62 62 70 80

S'INSCRIRE INDIVIDUELLEMENT :

faireface.inscriptions@gmail.com

PROGRAMMER UNE INTERVENTION DANS VOTRE

STRUCTURE : faireface.programmation@gmail.com

NOUS ÉCRIRE : faireface.association@gmail.com

FAIRE UN DON:

<https://www.helloasso.com/associations/faire-face/formulaires/1>

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE -

imprimé par CMS (mairie de Toulouse)

Graphisme: Auguste Beaumont

Mars 2024

Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**