

STAGE D'AUTODÉFENSE FÉMINISTE



les 1 & 2 JUILLET
2023

À SAINT MARTIN DE
LANSUSCLE

L'Autodéfense féministe

L'autodéfense féministe est une méthode de prévention des violences. Se défendre, c'est bien plus que donner un coup bien placé ! C'est avant tout s'y autoriser, déconstruire ses peurs, prendre conscience de ses forces, repérer les mécanismes de domination en jeu, ou encore développer des stratégies pour éviter la confrontation physique.

En valorisant et en s'appuyant sur les ressources déjà existantes en chacun.e, le stage est donc adapté aux participant.e.s. Dans un espace de solidarité et de confiance, nous développerons l'autonomie, la liberté et la confiance en soi.

La mixité choisie

Nous proposons ce stage en mixité choisie à l'intention des femmes et des minorités de genre, **à partir de 15 ans.**

Le dispositif de mixité choisie est un outil. Il permet d'ouvrir un espace de parole et d'échange sur ce qui réunit les personnes à ce moment-là, ici sur leur vécu des violences psychologiques, physiques et/ ou sexuelles. Il rend possible la construction commune de stratégies.

La mixité choisie est un espace-temps partagé entre des personnes qui ont en commun certains traits (de genre, de «race», de classe, de sexualité, ...) discriminés dans l'espace social.

Elle permet de se mettre temporairement à l'abri des pressions, le plus souvent inconscientes, et de s'outiller pour revenir dans un espace mixte avec plus de force, d'affirmation et de confiance. C'est donc un outil politique de lutte contre les discriminations, qui vise à établir l'égalité de droits pour tous.tes.

Infos pratiques

- Le stage se déroule sur 2 jours, le samedi et le dimanche, de 10h à 17h.
- Le coût est de 30€ (+ une adhésion à un Foyer Rural).
- Le stage concerne 15 personnes maximum.
- Prévoir vos repas, tirés du sac (il y a un frigo et une plaque de cuisson sur place, mais pas de possibilité d'acheter de nourriture, les 1^{ers} commerces sont à Ste Croix, à 15 mn en voiture, ouverts le samedi et dimanche matin).
- Possibilité de trouver un hébergement (gratuit) à St Martin sur demande.
- **Réservation nécessaire** au 06 41 02 14 99 (Laurent). Merci de nous communiquer votre mail à cette occasion, afin que l'intervenante prenne contact avec vous en amont du stage.

Pour plus de renseignements, même n°.

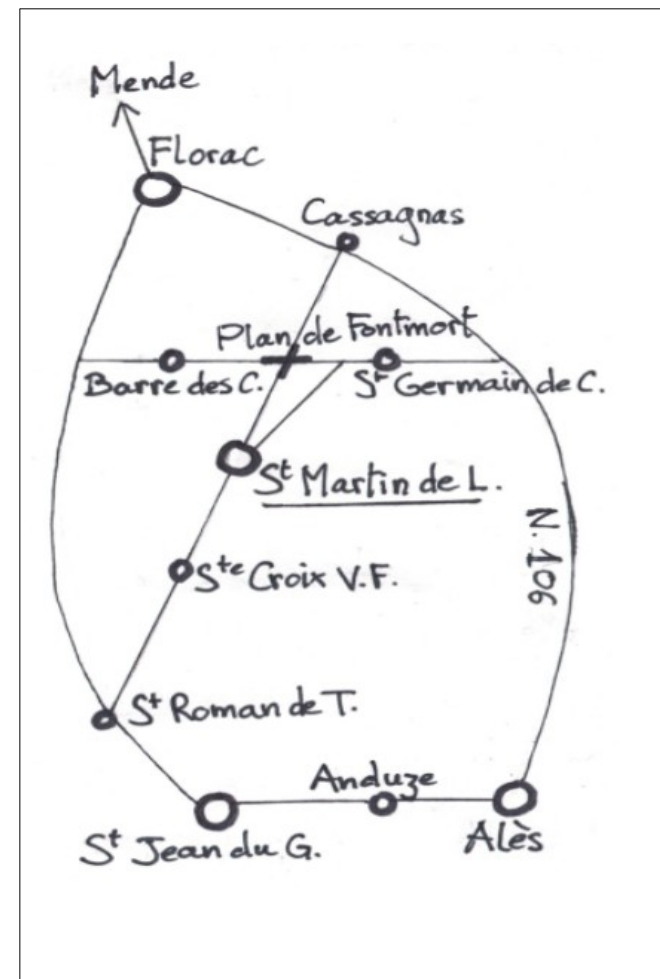
Stage organisé par « le Chalut »
(Foyer Rural de St Martin), et
animé par Mélanie Molis, de
l'association « Emma ».

Infirmière de profession, elle est également instructrice d'Aunkai, un art martial venu du Japon. Son approche de l'autodéfense se base sur une connaissance et une compréhension des réactions physiques et psychologiques en situation d'agression et de stress intense. Elle développe une pédagogie et des techniques adaptées aux capacités de chacun.e. Elle s'inscrit dans une démarche de valorisation et encourage les participant.e.s à travailler sur leurs appréhensions.

Plus d'infos sur le site d'«Emma»,
association féministe
d'Éducation Populaire:

<https://asso-emma.wixsite.com/site>

Comment venir ?



Depuis Mende ou Alès : 1h15
Florac ou St Jean du Gard : 45mn