



Me respecter et me faire respecter

L'autodéfense, c'est assurer ma propre sécurité, me permettre d'être autonome et indépendante.

C'est développer mes capacités à me faire respecter en tout temps, tant moralement que physiquement. C'est connaître mes limites, les accepter et les poser.

- Je suis à l'écoute de ce que me disent mes antennes, mon corps, mon instinct.
- Quand je suis dans une situation qui me met mal à l'aise, me déplaît ou me fait du mal, j'ai confiance en moi et je me mets en position confortable, peu importe ce que disent ou pensent les autres.
- Si je suis inconfortable, je respire. Plus vite je réagis verbalement et/ou physiquement, plus vite je peux mettre un terme à la situation.
- Je suis déterminée à me respecter et à me faire respecter jusqu'au bout. Je suis en position de refus absolu.

Si on m'agresse, j'ai le droit de me défendre

RESPIRER, c'est me mettre en action de façon positive. Respirer permet de transformer la peur qui paralyse en une peur qui me permet d'agir.

M'ANCRER au sol m'aide à me centrer et à me sentir stable physiquement et émotionnellement.

ME TENIR PRETE à réagir en cas d'attaque : me lever, me tenir droite, solide, en équilibre et en prenant ma place.

REGARDER mon agresseur dans les yeux, dans le 3^{ème} œil ou dans sa direction et croire à la force du regard.

- Je parle pour faire cesser l'agression, c'est tout mon corps qui dit non.
- Je nomme clairement ce que JE veux ou ne veux pas (3 phrases, disc rayé).
- Je pense à ce que j'ai de libre : mon cri, mon bassin, mon talon, ...
- J'utilise l'effet de surprise pour casser le scénario.
- Si je décide d'utiliser mes armes, je porte plusieurs coups, de toutes mes forces en visant à travers.
- Si une technique de défense s'avère inefficace, j'en utilise une autre sans attendre.
- J'utilise l'énergie de ma force vitale.

Au quotidien

- Je garde contact avec mon corps, par la respiration consciente, l'exercice physique, le rire, les pleurs, le cri, l'auto-massage, ...
- Je pense à enfoncer mes racines (pieds) dans le sol, à m'ancrer en sentant mon espace vital, ma sphère.
- Je ne sais pas ce que les autres pensent, mais je sais ce dont j'ai besoin et je le nomme.
- J'exprime mes colères, mes émotions, avec le JE au lieu du TU ou du ON.
- Je repense mentalement aux différentes techniques du cours qui m'ont plu, à des conversations qui me renforcent.
- Je pratique mes armes corporelles, chez moi ou à l'extérieur, dans un cours, ...
- Je démystifie l'image de l'homme tout puissant en observant aussi ses vulnérabilités et en gardant à l'esprit que les points faibles (yeux, nez, oreilles, cou, articulations) sont les mêmes chez tout le monde.
- Je regarde mes propres peurs en face, j'essaie de faire la part entre le réel et l'imaginaire.
- Je passe à travers les obstacles au quotidien.
- Je renforce ma confiance en moi.
- Je me réjouis des petites victoires quotidiennes et des moments où j'arrive à faire respecter mes besoins, mes limites.
- Je me solidarise avec les autres femmes, me positionnant comme alliée face à leurs récits d'agression, afin de se renforcer collectivement et individuellement.
- Je me rappelle que je défendrais sûrement un être cher avec détermination. Je me l'autorise pour moi-même car j'en vaudrais la peine !