CONSEILS Alors qu'Orianne Collins sort un livre sur les arts martiaux au féminin, petit

La confiance en soi, la

LIMITES La femme doit apprendre à mettre des limites claires à son agresseur potentiel.

NON Si les limites posées par la femme ne sont pas respectées, elle doit hurler son désacord.

FUIR Troisième étape, la fuite. «Il n'y a aucune honte à cela. Au contraire», note Bernard Jaquet.

VISER LES YEUX Si la femme n'arrive pas à s'échapper, elle peut s'attaquer aux yeux. Redoutable!

Textes: **CHRISTINE SAVIOZ**
Photos: **FRANÇOIS MAMIN**

«Les agresseurs les plus dangereux ne sont pas dans la rue, mais dans la famille même de la victime. Selon les statistiques, il est ainsi presque plus dangereux pour une femme de rester à la maison que d'être dans la rue», lance Bernard Jaquet, président de Patouch, association luttant contre les abus sexuels chez les enfants et les adolescents, et fondateur de Citron Vert, un espace sportif proposant des cours d'arts martiaux à Sion. Si Bernard Jaquet – ceinture noire de judo, jujitsu et krav maga – est conscient des vertus des sports de combat et de self-défense, il reste persuadé que la meilleure des défenses provient d'une bonne estime de soi. *«C'est bien d'apprendre des techniques de défense, mais encore faut-il savoir gérer sa propre peur et mettre des limites à l'éventuel agresseur avant toute action physique.»*

Pour ce spécialiste des arts martiaux, la technique seule ne suffit pas. Pour appuyer ses dires, il cite l'exemple d'une championne de taekwondo aux Etats-Unis qui n'a pas contré son violeur, tétanisée qu'elle était par ses propos. *«Elle est restée figée, alors que c'est une personne extrêmement compétente dans cette technique de combat. L'agresseur a pu ensuite faire ce qu'il voulait d'elle»*, souligne Bernard Jaquet.

«C'est bien d'apprendre des techniques de défense, mais il faut savoir gérer sa peur.»

BERNARD JAQUET PRATIQUANT DES ARTS MARTIAUX

Apprivoiser sa peur

Pour se défendre, il est ainsi nécessaire d'apprivoiser sa peur. Et cela s'apprend. *«Pour ne pas se laisser happer par la panique, il faut respirer, bouger, surtout ne pas rester sur place»*, explique Bernard Jaquet. Il est également nécessaire d'instaurer des limites à son agresseur potentiel. *«Il faut les énoncer clairement. Le «non» doit être ferme pour éviter de se trouver dans des zones grises qui arrangent le bourreau. Des limites floues permettent au violeur de dire ensuite que la femme n'avait jamais montré clairement qu'elle ne voulait pas de relations sexuelles»*, note Bernard Jaquet.

C'est d'autant plus difficile à gérer pour une épouse qui doit faire face à la violence de son conjoint. *«Là, il est nécessaire d'avoir conscience de sa propre valeur. Ce n'est pas parce qu'une femme est mariée qu'elle doit tout accepter.»* Bernard Jaquet rappelle d'ailleurs qu'une législation existe en Suisse concernant les couples, mariés ou non, vivant sous le même toit. *«Si un homme violente sa conjointe, il sera poursuivi d'office sans même que la femme dépose plainte.»*

Si, malgré les limites posées clairement, l'agresseur passe à l'acte, la victime doit d'abord essayer de fuir, conseille Bernard Jaquet. *«Si l'homme en face d'elle est grand et musclé, il est difficile à battre. La fuite est la meilleure solution. Maintenant, si l'homme coince sa victime dans un coin et qu'elle ne peut rien faire, elle doit appeler au secours. Les agresseurs sont souvent des lâches qui laissent tomber leur proie au moindre grain de sable. Si un passant menace d'appeler la police, l'agresseur abandonnera.»*

Viser les yeux ou les parties intimes

Si, malgré tout, la femme n'a pas réussi à fuir son agresseur et que sa vie est en danger, elle doit réagir physiquement. Aucun coup spectaculaire ou mouvement athlétique n'est cependant nécessaire pour neutraliser son bourreau. Il suffit de lui mettre les doigts dans les yeux ou de lui envoyer un violent coup de pied dans les parties intimes.

«Quand ces endroits sont touchés, cela handicape vraiment», remarque Bernard Jaquet. *«Une personne blessée aux yeux ne peut plus lever ses paupières; elle est stoppée net.»* Le coup de pied dans les parties coupe immédiatement la respiration de l'agresseur. *«Sans oxygène, c'est impossible de se battre. En tant qu'homme, je peux vous dire que cette technique est très efficace!»*, ajoute Bernard Jaquet. Pour avoir les réflexes de frapper au bon endroit, des cours de self-défense sont utiles. *«C'est une question d'entraînement pour qu'en cas d'agression, le mouvement se fasse naturellement.»*

Ces techniques peuvent aussi servir aux enfants. Bernard Jaquet les enseigne d'ailleurs, avec d'autres intervenants de Patouch, aux élèves des écoles primaires intéressées. Un atout pour les tout jeunes, surtout lorsque l'on sait que les hôpitaux pédiatriques ont recensé 1180 cas de maltraitance sur les enfants en 2011. *«Et ce sont seulement ceux qui sont venus à l'hôpital. Qui sait combien d'autre enfants ont été agressés?»*

COUP DE PIED DANS LES PARTIES Ultime étape pour se défendre: attaquer là où ça fait mal, surtout au mâle.

Amandine Balet et Bernard Jaquet, la discussion après l'effort.

REPÈRES

FEMMES Près de 90% des agresseurs se trouvent dans l'entourage proche de la victime. Les homicides perpétrés au sein du couple ont fait en Suisse 26 victimes en moyenne chaque année entre 2000 et 2004, souligne Bernard Jaquet. D'où la nécessité de cours de self-défense. Bernard Jaquet propose de les concentrer sur quelques week-ends. Les intéressées peuvent le joindre au 079 230 62 69.

ENFANTS Un jeune sur sept a déjà été contraint à des rapports sexuels ou a été touché contre son gré dans ses parties intimes, selon les statistiques. D'où la nécessité d'une prévention sur les bancs de l'école primaire déjà. L'association Patouch donne des instruments aux enfants pour se sortir de situations délicates. Renseignements sur www.patouch.ch; infos par mail à l'adresse, info@patouch.ch.

ARTS MARTIAUX Différentes disciplines sont enseignées à l'espace Citron Vert à Sion (jujitsu, krav maga, judo, etc.). Infos: www.citronvert.ch

L'AVIS DE

AMANDINE BALET
14 ANS, GRIMISUAT

«Je suis les cours pour me rassurer»

«Cela paraît logique quand on nous explique les mouvements à faire, mais c'est toujours bien de les exercer, pour avoir des réflexes», souligne Amandine Balet. Cette adolescente, qui suit le collège à Brigue, rafraîchit régulièrement ses connaissances de la self-défense. *«Je viens aux cours de temps en temps, pour me rassurer. J'aime me dire que s'il m'arrive quelque chose, je saurai me défendre. Jusqu'à aujourd'hui, heureusement, je n'ai jamais eu de souci. Je n'ai pas eu à me servir de cette technique».*

tour d'horizon valaisan des techniques conseillées pour éloigner un agresseur.

meilleure self-défense

L'ex-épouse du musicien Phil Collins a commencé les arts martiaux pour perdre les kilos de sa grossesse. DR

ORIANNE COLLINS SE LIVRE

Arts martiaux pour la ligne

Davantage que la self-défense, on a l'impression, en lisant le livre d'Orianne Collins consacré aux arts martiaux, que les sports de combat l'ont surtout aidée à retrouver la ligne. «*Je voulais faire partager mes expériences et mes petits trucs pour oublier qu'on a pris 20 kilos après une grossesse*», souligne l'ex-épouse de Phil Collins. Car la Vaudoise semble avoir beaucoup souffert de sa prise de poids après la naissance du premier de ses trois garçons. Elle raconte ainsi avoir été séduite par la boxe anglaise, «*un sport qui brûle davantage de calories en une heure d'entraînement qu'en quatre heures de fitness*».

> «C'est un sport qui brûle davantage de calories en une heure d'entraînement qu'en quatre heures de fitness.»
>
> **ORIANNE COLLINS** AUTEUR D'UN LIVRE SUR LES ARTS MARTIAUX

Au fil des entraînements, Orianne Collins avoue pourtant également avoir transformé son mental. «*Je suis devenue plus zen dans ma manière d'aborder les choses, J'ai appris à connaître mes limites et à les dépasser. C'était vraiment un apprentissage de soi. Les arts mariaux nous apprennent à avoir des objectifs et à nous y tenir! Croyez en vous, et rien ni personne ne pourra vous arrêter.*»

Orianne Collins donne d'ailleurs un exemple de sa volonté de fer en disant avoir perdu 17,5 kilos en un mois et demi, pour pouvoir revêtir une robe de Giorgio Armani pour le gala annuel de la Fondation Little Dreams créée avec son mari musicien.

Toujours encadrée par des gardes du corps lorsqu'elle était encore mariée à Phil Collins, elle dit avoir dû parfois recourir aux arts martiaux pour se défendre d'agresseurs. Elle raconte ainsi une scène où un couple de jeunes éméchés a tenté de l'attaquer, à la sortie d'un magasin à Sydney. «*Les réflexes de mes entraînements ont pris le relais. J'ai écarté le bras de l'homme d'un revers de défense et j'ai frappé son plexus du plat de la main. Un coup sec aller-retour qui lui a coupé la respiration. Puis, j'ai claqué la porte de la voiture, et on a démarré. Le tout en vingt secondes. Je n'ai pas vraiment eu le temps de penser…*» Mieux qu'au cinéma.

Il faut dire que l'ex-épouse de Phil Collins pratique la boxe anglaise tous les jours pendant des heures, sous le regard de son coach privé, Claudio Alessi. Le sport de combat est-il aussi magique pour une mère de famille de la classe moyenne? **CSA**

«Tout savoir sur les arts martiaux au féminin», éditions Favre. 25 francs. Le produit des ventes sera attribué à la fondation «Little Dreams».

COMMENTAIRE
CHRISTINE SAVIOZ

Le jour où la femme sortira ses armes…

Faire une prise de judo spectaculaire pour mettre son agresseur à terre, la scène est digne d'un film américain. Elle donne surtout une fausse image de la self-défense. Car rien ne sert de cumuler les positions acrobatiques dans un corps musclé, encore faut-il savoir gérer sa peur pour libérer ses mouvements. Même l'élastique le plus solide du monde ne permettrait pas à un sauteur, tétanisé par la panique, de se lancer dans le vide.

L'estime de soi est également essentielle pour sortir des griffes d'un agresseur. Sans elle, le bourreau potentiel a le champ libre. Combien de femmes battues croient-elles, encore aujourd'hui, être coupables de la violence de leur agresseur? Combien de femmes imaginent-elles «avoir bien mérité» la correction infligée par leur conjoint? Combien de femmes acceptent-elles tout, imaginant n'avoir aucun droit sur cette terre? Combien de jeunes filles violées culpabilisent-elles pour avoir mis une jupe courte le jour de l'agression?

Trop. Bien trop, à une époque où les femmes sont censées avoir fait leur place, où elles se sont battues pour leurs droits, en exigeant qu'on les respecte.

Une fois l'estime de soi retrouvée, les femmes pourront barrer la route à tous ceux qui aimeraient entrer dans leur intimité sans leur permission. En lançant par exemple un coup de pied bien placé à leur violeur. Technique simple, mais efficace.

Non, la femme n'est pas une pauvre petite chose sans défense. Elle peut neutraliser son agresseur par là où ça fait «mâle». N'en déplaise aux machos.

PUBLICITÉ