

PETIT PRÉCIS d'AUTO-DÉFENSE

an
volonté de femme
ANDERE NAHIA

ENSEMBLE
POUR UNE
ÉGALITÉ
PAYSANNE
an
ANDERE NAHIA

SOMMAIRE

2 Poser ses limites

4 AutoDéfense verbale

10 AutoDéfense corporelle

14 Gestion des émotions

Poser ses limites

Poser ses limites, c'est aussi
TRANSMETTRE de l'INFORMATION
sur ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas.

Mais c'est toujours difficile car on a peur de blesser
qui on a souvent été socialisées à dire oui.

POURTANT,
on est toujours LÉGITIME à poser ses limites.



d'où l'IMPORTANCE de les POSER !

Puisque les limites sont personnelles & variables,
les autres ne peuvent PAS SAVOIR où se trouvent les nôtres.

Les signaux d'ALARME

Quand nos limites sont transgessées,
on peut observer des réactions sur 4 niveaux :



Ces signaux sont des  !

On peut donc les écouter et se faire confiance !

Rendre 1 MESSAGE clair avec 6 clés

- 1 visage neutre 
- 2 regard dans les yeux 
- 3 phrases courtes & affirmatives
- 4 ton ferme 
- 5 gestes non agressifs mais clairs 
de la main  ou de la tête
- 6 posture stable qui occupe l'espace
= ancrage + épaules ouvertes + respiration 

A force de répétition,
ça vient plus facilement

AutoDéfense Verbale

CONFRONTATION

QUAND?

pour des situations de transgression de limite,
volontaires ou involontaires,
sans danger physique

quand l'autre est capable de recevoir
notre message



Permet de SE FAIRE RESPECTER
tout en RESPECTANT L'AUTRE
donc de POSER clairement SES LIMITES
tout en offrant la possibilité
de MAINTENIR LA RELATION.

On n'accuse pas la personne
mais on vise son comportement

Si la personne
nous veut du bien,
elle arrêtera.

Si elle refuse,
ça me donne une
information.

• PHRASE 1

Décrire les faits

sans interprétation :

Tu as dit ...

Tu as fait ...

Les 3 phrases
courtes & à enchaîner

• PHRASE 2

Nommer mon ressenti

à la 1^{re} personne car non contestable :

Ça me dérange.

Ça m'attriste

Ça me dégoûte.

• PHRASE 3

Faire une demande

concrète & réaliste :

Garde ça pour moi.

Reculez un peu.

Parle plus calmement, merci.



Disque Rayé

→ Si l'autre insiste, remet la faute sur moi,
me culpabilise ...



• Répéter EN BOUCLE la même phrase.

• Varier le ton si besoin.

phrase 2
phrase 3

calme → colère

• On peut couper la parole à l'autre
pour entamer son disque rayé.



Clarifier les Règles

→ lorsqu'on souhaite poursuivre l'échange mais pas n'importe comment!



= Clarifier les **règles** selon lesquelles je suis prêt.e à poursuivre l'interaction

Ne mélangeons pas vie privée et vie professionnelle.
Merci.

Garde pour ton
tes commentaires
sur ma tenue.

Vous me parlez
sur un autre ton
ou je m'en vais.

La Phrase Bouclier

= Mettre en **évidence** que ce que dit l'autre est **subjectif** sans pour autant répondre à ses propos



On peut
voir sa
comme sa.

C'est un avis
parmi d'autres.

Questionner les Motivations



= Répondre à l'autre en lui **demandant pourquoi** il/elle agit ou parle comme ça

Pour quelle raison
tu dis ça?

Qu'est-ce que
sa vous apporte
de faire ça?

Pourquoi tu
fais ça?

? Antidote

→ Pour lever le **doute** sur un propos tendancieux, raciste, sexiste, ou qu'on a réellement pas compris.

= Demander, sur un terme ou un tout de phrase :

1 définition

1 explication

1 reformulation



C'est-à-dire?

Qu'est-ce que
tu veux
dire par...?

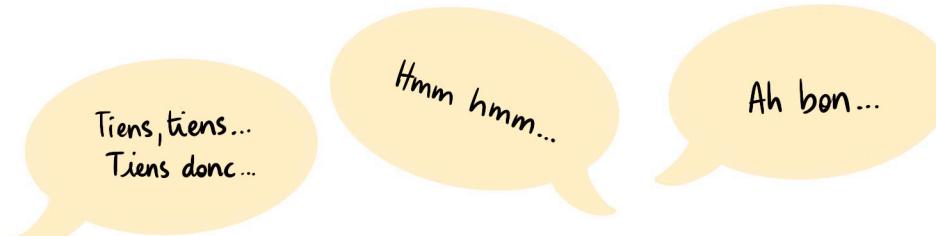
Qu'entendez-vous
par...?

DÉSTABILISATION

→ SORTIR de la LOGIQUE ATTENDUE pour SURPRENDRE & MINIMISER la POSSIBLITÉ de RENCHÉRIR



→ Répondre avec 2 syllabes et d'un ton détaché pour accuser réception du message sans y accorder de réel intérêt



Les 2 SYLLABES



FUITE

→ IGNORER l'autre &/ou S'EN ALLER pour S'ÉCONOMISER tout en FAISANT quelque chose.

CHANGER de sujet



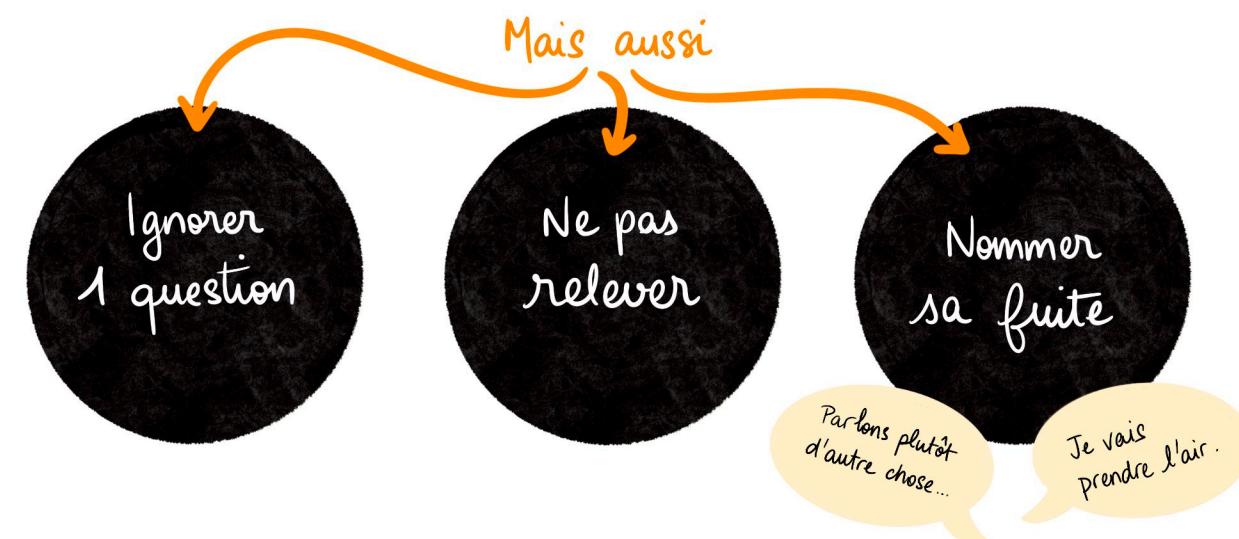
- Détourner la conversation en l'orientant vers un sujet plus banal
ou Annoncez que je vais m'en aller physiquement

Y'a forcément un homme avec vous sur la ferme!

Combien je vous dois, au fait?

RrrRRRroflalala!
lalalalala

→ À prononcer tel quel avec un langage non verbal montrant un certain ras-le-bol Puis partir ou changer de sujet



AUTODÉFENSE CORPORELLE

Techniques de dégagement et de dissuasion
OU comment appuyer un message clair par le corps

LES BASES

- ANCRAGE & POSTURE** { droit.e, pieds écartés à largeur des hanches, genoux légèrement pliés, rétroversioin du bassin
- REGARD** { neutre et déterminé, dans les yeux de son interlocuteur·ice ou entre ses yeux
- RESPIRATION** { centrale et par le dos, prendre le temps d'une grande respiration pour gagner du temps, se centrer, faire baisser le stress...
- VOIX & CRI** { souffler en expulsant l'air, crier pour Surprendre, pour attirer l'attention et libérer l'adrénaline
- MESSAGE CLAIR** { toujours dire ce que je veux et/ou ne veux plus pour accompagner mon geste



Dégagement du Poignet

Je repère l'endroit fragile de la main qui me tient, là où le pouce et les doigts se rejoignent.
Je ferme mon poing et l'attrape avec ma main libre. Puis d'un coup sec, avec une grande expiration, je me libère en partant par l'endroit fragile.



OU

Je fais mon tranchant avec la main et je cherche à m'enrouler autour du bras de l'autre, comme un serpent autour d'une branche, par une simple rotation de mon poignet. Je peux m'aider de ma 2^e main pour commencer le mouvement. Je continue à tourner jusqu'à ce que la personne lâche.



Petite Aile

Quand l'autre est à côté, la main ou le bras posé sur mon épaule ou ma nuque

Je fais mes poings et lève mes coudes vers l'extérieur au niveau de ma poitrine.

Je lève le coude du côté de l'autre vers l'avant puis vers le haut et l'arrière en me tournant légèrement pour poser mon avant-bras sur son bras.

Enfin, avec le souffle et la force du centre, je descends mon bras d'un coup sec vers le sol.



Retour à L'enJoyeur

Quand je suis assis.e avec l'autre debout en face de moi, assez proche

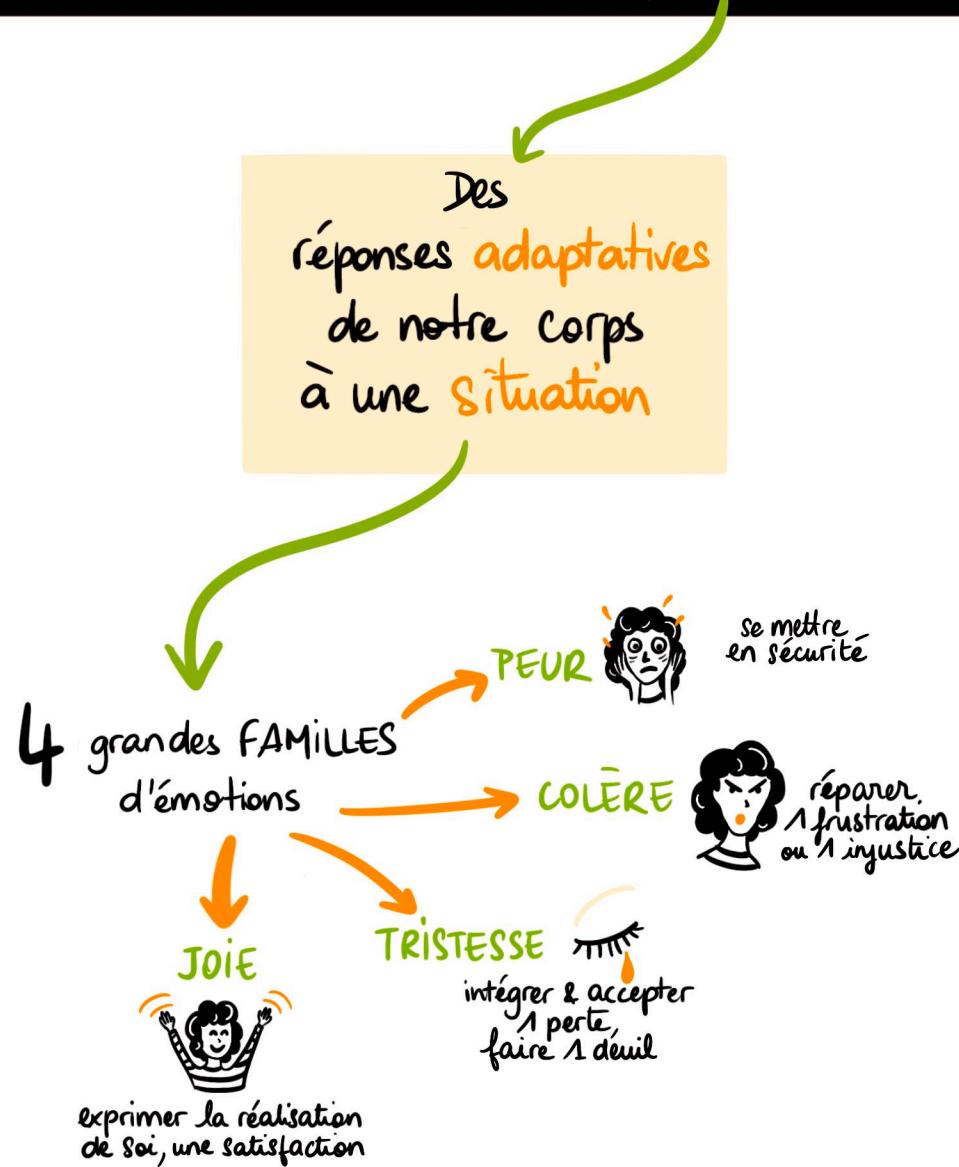
Je viens enrouler ma jambe autour de la sienne par l'extérieur. Je viens ensuite appuyer sur l'arrière de son genou pour le plier.

Puis je continue mon enroulement, comme un 8, en crocheting son autre jambe avec mon pied.

Enfin, je tends ma jambe d'un coup sec avec le souffle. L'autre va faire demi-tour sur lui-même. Je peux le pousser si besoin.



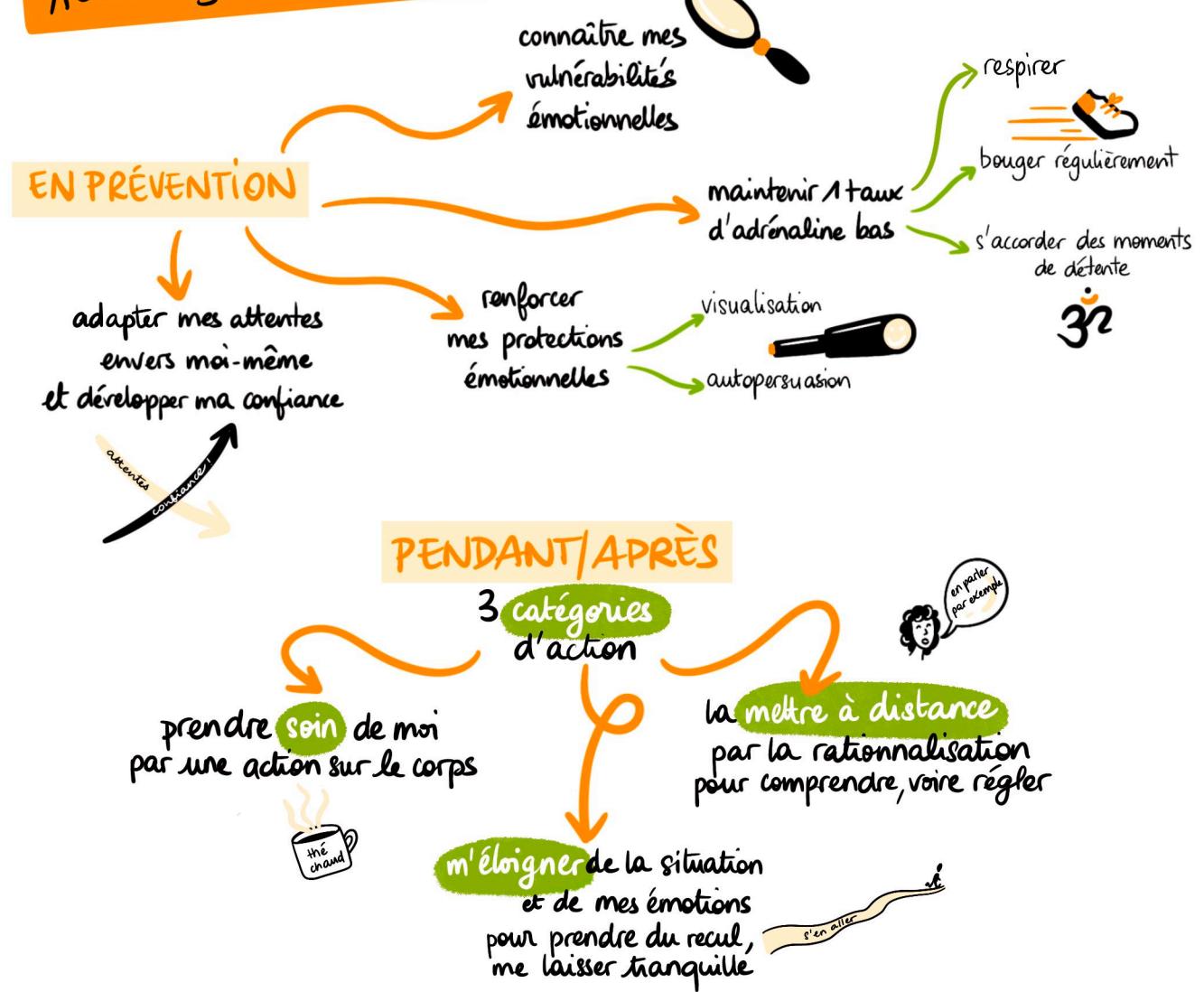
gestion des émotions



les situations de dépassement de limites ou d'agression



ACCOMPAGNER mes émotions



Ce sont **3 champs d'action** qui fonctionnent ENSEMBLE.

Il est donc pertinent de COMBINER les stratégies et de les ÉQUILIBRER.

- SINON**, risque de
- ne pas comprendre les causes
 - ne pas régler le problème
 - augmenter le stress
 - ne pas prendre soin de soi

Mes Stratégies de gestion des émotions

Pour compléter ma boîte à outils et être sûr.e d'avoir déterminé des stratégies possibles dans chaque champ d'action, je complète les tableaux suivants avec 2 à 3 idées par case pour faire redescendre une émotion trop haute.



SOIN

Pendant la situation problématique	Après



Pendant la situation problématique	Après



Pendant la situation problématique	Après



Contenu du livret issu de la formation animée par l'association SISTA
Création du livret par Annaig Collias - facilitatrice graphique

Dans le cadre du projet Ensemble Pour une Égalité Paysanne
impulsé par Andere Nahia
et financé par :



FONDS NATIONAL
D'AMÉNAGEMENT
ET DE DÉVELOPPEMENT
DU TERRITOIRE
Maison France Pyrénées



Nouvelle-
Aquitaine

