

Qui sommes-nous ?

Faire Face est une association créée en 2007 à Toulouse dans les champs de la prévention et de la lutte contre les VSS (violences sexuelle et sexiste).

Aujourd'hui, encore, le cœur de notre activité est l'organisation et l'animation d'ateliers et de stages d'autodéfense à destination des personnes qui vivent des violences liée à leurs genre.

Dans tous nos ateliers et stages sont combinés la transmission et le partage d'outils d'autodéfense psychologique, verbale, émotionnelle et physique. Par ailleurs, pour promouvoir et diffuser ces outils, l'association coordonne des actions de sensibilisation et d'information sur l'autodéfense féministe et la prévention des violences de genre.

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.



L'autodéfense, concrètement c'est quoi ?

Les méthodes utilisées à FAIRE FACE visent à se renforcer individuellement et collectivement, à prendre conscience de ses propres ressources, et ainsi re-prendre confiance en soi, et se sentir plus légitime et capable au quotidien

Les ateliers et stages d'auto-défense 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 (espaces publics, comme dans les espaces privés).

Il s'agit de créer un espace de réassurance et de solidarité pour faciliter la transmission de stratégies concrètes et pour permettre de dé-construire collectivement les sentiments de culpabilité, de honte et d'impuissance dans le vécu d'agression.

Un des enjeux centraux est de mettre en avant que la violence commence là où les limites de chacun-e se terminent.

Quelle différence avec la self-défense ?

Nos méthodes défient les idées reçues en matière de prévention et se distingue de l'autodéfense féminine, ou de la self-defense, souvent présentée comme un sport, et qui ne se focalise que sur certains types de violences (surtout physiques et dans la rue). L'autodéfense féministe se fonde sur une analyse de l'ensemble des violences auxquelles on peut être confrontées (que ce soit au domicile, dans les espaces familiaux, le voisinage, au travail, dans les transports, dans des institutions, 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'empowerment physique, verbale et psychologique, individuelle et collective, conçue par les personnes concernées.

L'autodéfense féministe comprend tout ce qui rend nos vies plus sures : elle permet d'identifier ses limites, de reconnaitre des situations de danger, de savoir demander de l'aide à autrui, comment déstabiliser un.e agresseur.se, elle permet de travailler la gestion des émotions face à l'agression, à réagir avec détermination.

Pensée en dehors de toute idéologie sécuritaire, nous nous adressons à tout.e.s dans un souci de prévention des conditionnements, des peurs, des violences et menaces spécifiques qui font obstacle à la liberté et aux droits de chacun.e.

L'autodéfense féministe est un excellent outil pour :

- Faire face à divers types de violences (verbales, physiques, sexuelles, psychologiques);
- Comprendre et travailler le sentiment de peur et d'impuissance lors d'une agression;
- Apprendre à s'affirmer au quotidien ;
- Échanger autour des expériences de violence et d'agressions vécues ;
- Renforcer la confiance en soi et ses capacités d'action ;
- Découvrir ou retrouver sa force ;
- Prendre conscience de ses propres armes et ressources ;
- Expérimenter un cadre d'échanges et de pratiques concrètes en nonmixité/mixité choisie favorisant l'empowerment;
- Prévenir/Désamorcer des situations de violences par des proches ou des inconnus, dans le cadre privé, public ou professionnel;
- Renforcer son autonomie personnelle et ouvrir des possibles.

Contenus pédagogique:

- Faire Face aux agressions et aux violences au quotidien (identifier les différents types, apprendre à mieux les repérer).
- Identifier ses propres limites, repérer les transgressions de limites et ses propres sonnettes d'alarme.
- Échanger des stratégies de prévention et de défense psychologique, verbale, émotionnelle et physique.
- Apprendre et pratiquer des techniques simples d'autodéfense.
- Comprendre l'éducation et la socialisation différenciée (comprendre ce qui fait obstacle à se sentir légitime et capable de se défendre en lien avec les messages intégrés via l'éducation et la socialisation).
- Connaitre le cadre juridique.

Moyen pédagogique:

- Cadre sécurisant, de confiance, de non-jugement, et où la confidentialité est respectée.
- Diverses techniques pédagogiques : l'apprentissage par les approches cognitives (faits, analyses, études), par l'approche pratique (méthodes, enchainements, outils), par l'approche affective (discussions, expression, émotions), l'approche imaginative (visualisation, synthèse, découverte), et l'apprentissage kinésique (par le corps avec des exercices);
- Dans une démarche d'éducation populaire, nos interventions se basent sur l'alternance des temps d'échanges et de pratiques et sur la construction collective de savoirs à partir du partage d'expériences et de stratégies.

Pour qui ?

Les personnes visées par des violences sexistes, sexuelles et, plus globalement, de genre :

- En non-mixité femmes (cisgenres et transgenres**);
- En mixité choisie, sans homme cisgenre*.

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.

Notre public cibles?

Depuis plusieurs années, Faire Face travaille à rendre accessible l'autodéfense à certains publics spécifiques :

- · Personnes en situation de handicap;
- · Adolescent.es (de 12 à 16 ans);
- Personnes LGBTQIA+;
- · Habitant.e.s de quartiers prioritaires et de territoires ruraux;
- · Femmes hébergées, en parcours d'insertion;
- Professionnel.les (cf.catalogue de formation professionnelle, sur notre site, rubrique "Formation Professionnelle").

Nos formats d'intervention et nos tarifs :

Les groupes sont composés généralement de 8 à 14 participant.e.s et sont animés par une formateurice formé.e en prévention des violences de genre et en autodéfense féministe. Nous proposons plusieurs formats d'intervention en nous adaptant au possible aux contraintes et disponibilités des publics et des partenaires :

- Ateliers courts pour des 1e partenariats (découverte des bases : 3h)
 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).

Pour résumer!

Nos actions d'autodéfense outillent pour faire face au quotidien à toutes les formes d'agressions et de violences.

Par l'échange de techniques et de stratégies en collectif, d'autres possibles deviennent visibles, inspirent et se démultiplient.

CONTACTEZ-NOUS!

S'INSCRIRE INDIVIDUELLEMENT :

inscriptions@faireface-autodéfense.fr

PROGRAMMER UNE FORMATION DANS VOTRE STRUCTURE:

faireface.association@gmail.com

NOUS ÉCRIRE:

association@fairefaceautodefense.fr

+d'infos sur : www.faireface-autodefense.fr

07 62 62 70 80



FAIRE FACE - association d'autodéfense féministe et de prévention des violences de genre

31000, TOULOUSE

- ** Personne transgenre : personne dont l'identité de genre ne correspond pas à celle qui lui a été assigné à la naissance.
- * Personne cisgenre : personne dont l'identité de genre correspond à celle qui lui a été assigné à la naissance.

