

Progr-âme de prévention de la violence

Intervention sociale par des cours d'autodéfense et de communication consciente

Document de travail

Sarah Gaudreau-Desrochers

Martin Blanchette

info@kungfuwuchang.org

514 495-0267

Octobre 2019

La violence dans le monde

Face à la violence interpersonnelle¹ des millions de personnes souffrent. Plusieurs vivent des traumatismes physiques et psychologiques les isolant partiellement ou totalement, les empêchant souvent d'être acteurs dans leur communauté et augmentant du fait même la possibilité qu'elles développent des comportements destructeurs ou des maladies psychosomatiques les invalidant. Cette désagrégation du tissu social par la violence est bien connue, que l'on pense à la tactique de viols systématiques² utilisée lors des génocides rwandais ou ex-yougoslaves, afin de briser les familles et de les faire fuir.

Selon le *Rapport de situation 2014 sur la prévention de la violence dans le monde* de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), il est possible de faire diminuer la violence interpersonnelle radicalement dans nos sociétés en mettant en place des stratégies de prévention par l'éducation et de soutien aux victimes. On y indique que le Canada est un chef de file dans la mise en place de ces stratégies³. Mais pourquoi alors continuer de développer des outils si nous faisons déjà bonne figure? Parce que la violence est toujours omniprésente et reste « un problème de santé publique pouvant affecter de façon durable le développement et le bien-être des individus,

-
- 1 « Violence qui surgit entre des membres d'une même famille, des partenaires intimes, des amis, des connaissances et des étrangers. Celle-ci comprend la maltraitance de l'enfant, la violence des jeunes, la violence du partenaire intime, la violence sexuelle et la maltraitance des personnes âgées. » Organisation mondiale de la Santé (OMS), *Prévention de la violence et du traumatisme*, [En ligne], http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/status_report/2014/fr/ (page consultée le 6 août 2018).
 - 2 « Le mercredi 20 octobre 2010, le Fonds des Nations unies pour les populations (UNFPA) remettait son rapport sur la problématique de l'utilisation du viol des femmes comme arme de guerre (1). La publication du rapport coïncidait avec le 10e anniversaire de l'adoption de la résolution 1325 du *Conseil de sécurité* des Nations unies (ONU). Celle-ci visait à mettre un terme à la violence sexuelle contre les femmes et les filles durant les conflits armés, lançant un appel à une participation accrue des femmes aux initiatives de renforcement de la paix (2). » FERLAND, Maxime. *Perspective monde*, Université de Sherbrooke, <http://perspective.usherbrooke.ca/bilan/servlet/BMAnalyse?codeAnalyse=1300>, page consultée le 27 août 2019.
 - 3 OMS, OFFICE DES NATIONS UNIES CONTRE LA DROGUE ET LE CRIME (UNODC), PROGRAMME DES NATIONS UNIES POUR LE DÉVELOPPEMENT (UNDP), *Global Status Report on Violence Prevention 2014*, Luxembourg, WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, 2014, p. 110.

de même que les collectivités auxquelles ils appartiennent. »⁴. D'ailleurs, ce problème persiste partout à travers le monde et il faut agir à grande échelle si nous souhaitons la voir réduite globalement.

Présentation du progr-âme

Un travail thérapeutique individuel ou de groupe est souvent essentiel pour aider les victimes de violence à reprendre du pouvoir d'agir sur leur vie (*empowerment*). Il existe plusieurs techniques d'intervention qui peuvent aider à l'autoguérison, à prévenir la violence et surtout à éviter la reproduction des agressions sur plusieurs générations. Plusieurs de ces techniques peuvent être enseignées à grande échelle et ne nécessitent que peu de matériel didactique. Un des outils reconnu pour participer à la guérison des individus suite à une agression est le cours d'autodéfense. La majorité des programmes d'autodéfense présentement offerts aux populations ne se concentrent néanmoins que sur les agressions physiques. Nous croyons que la violence a bien des formes et ne peut pas être contrée uniquement par la défense physique. **C'est pourquoi nous vous présentons plutôt un progr-âme complet de prévention de la violence, un cours d'autodéfense et de communication consciente comme outil d'intervention sociale.**

Déjà, nous comprenons bien qu'une personne n'étant pas en mesure de répondre à ses besoins physiologiques de base et de sécurité ne sera pas optimalement disponible pour suivre des ateliers, mais nous pensons que si ces ateliers lui apportent du réconfort, des outils de guérison et de défense personnelle gratuitement, ils pourraient avoir un impact important dans son parcours de vie. C'est d'ailleurs ce que nous avons observé lorsqu'une première version du programme a été offerte pendant près de deux ans à des groupes de femmes vivant dans la précarité, en réinsertion socioprofessionnelle, à Place à l'emploi, Longueuil, Québec, Canada.

À défaut de pouvoir éradiquer les agressions et les guerres, ce qui serait, bien entendu préférable, nous proposons donc d'offrir gratuitement aux populations vulnérables et/ou marginalisées notre programme dans lequel nous retrouvons :

- des notions théoriques sur les agressions (violence verbale/psychologique, intimidation/harcèlement, poursuites, cyberintimidation, attouchements/agressions sexuelles, attaque avec une arme, encerclement par plusieurs adversaires, violence conjugale, etc.),
- un coffre à outil de techniques pour se défendre en cas d'agression,
- des méthodes pour développer la confiance en soi, la définition de limites, la réponse à ses besoins ainsi que pour apprendre les principes de résolution de conflits pacifiques, de communication consciente et d'éducation bienveillante,

4 QUÉBEC, INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ), *Rapport québécois sur la violence et la santé*, Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2018, p. 337.

- et des techniques de défense physique (blocages/déviations, défense au sol, défense contre un couteau, un bâton ou un fusil, coups au visage, coups de pieds, prises contre des saisies, coups de coudes/genoux).

L'intégration se fait par de l'enseignement magistral, des jeux de rôle, du modelage et de la pratique d'exercices physiques. Le cahier de l'intervenant du progr-âme compte près de 60 pages. Il est facile à adapter, traduire et à enseigner. Notre objectif est de le diffuser le plus largement possible. Nous souhaitons former des intervenant.e.s de tous les milieux ciblés afin qu'ils puissent offrir la formation de façon hebdomadaire. Les ateliers devraient viser les adultes en priorité pour ne pas semer de la peur ou de l'anxiété d'être agressé chez les jeunes enfants. En plus du cahier de l'intervenant.e, nous fournissons un cahier du participant.e ainsi que des vidéos pour la pratique des techniques martiales.

En nous voulant complémentaires aux programmes déjà existants, voici les communautés ciblées au Canada :

- les populations des villes et des villages vivant dans la précarité et ayant un faible taux de scolarité (les personnes vivant de l'assistance sociale ou sous le seuil de la pauvreté),
- les populations des villes et des villages où le taux de criminalité et de violence est élevé (quartiers spécifiques des grands centres et certains villages autochtones par exemple),
- les groupes de réfugiés ou de migrants isolés.

Les communautés ciblées à l'international :

- les populations des villages, des quartiers ou de ghettos où le taux de criminalité et de violence est élevé,
- les camps de réfugiés de guerre,
- les camps de migrants suite aux catastrophes naturelles, etc.

Les cours devront être donnés en partenariat avec des intervenant.e.s qui ont la capacité d'accompagner les victimes d'actes violents et d'offrir le cours dans une langue que les participant.e.s maîtrisent. Ces intervenant.e.s devront être averti.e.s de la possibilité du déclenchement d'une crise ou d'émotions fortes chez les participant.e.s. C'est pour cette raison qu'il devra préférablement y avoir deux intervenant.e.s afin qu'un.e puisse quitter pour offrir du soutien au besoin à une personne en détresse. Par ailleurs, comme le programme se veut un outil pour une démarche d'émancipation personnelle et d'autonomisation, il est conseillé que les participant.e.s soient volontaires.

Quelques éléments importants :

- Il serait préférable que les participant.e.s aient eu accès à manger et à de l'eau potable avant de faire l'atelier. Il pourrait donc être envisagé d'offrir une collation avant chaque cours selon le contexte.
- Les participant.e.s seront invité.e.s à faire les cours d'une à plusieurs heures sur une base hebdomadaire pour développer des réflexes autant psychologiques que physiques.
- Parce que chaque personne a sa propre histoire et ses propres aptitudes, nous préconisons une approche non-victimisante visant à leur redonner du pouvoir d'agir sur leur vie. Nous souhaitons que les participant.e.s apprennent dans une ambiance chaleureuse, dynamique et respectueuse de leur cheminement personnel. Le choix d'intervenant.e.s empathiques sera donc impératif.
- En ce sens, une formation sur l'importance de ne pas user de son autorité de façon malveillante, sur la confiance en soi et la communication consciente devrait aussi être offerte aux protecteurs et protectrices de la paix des communautés visées afin que les participant.e.s puissent avoir confiance en eux et ne deviennent pas leur proie.

Qui nous sommes

Sarah Gaudreau-Desrochers

Sarah se passionne pour les arts martiaux et l'étude des comportements humains. Elle détient un baccalauréat en Études internationales et langues modernes de l'Université Laval. Elle s'est spécialisée dans l'intervention sociale par l'utilisation des arts martiaux et en prévention de la violence. Elle a mis sur pied un programme d'autodéfense complet en 2012 et ne cesse de l'améliorer avec l'aide de spécialistes en intervention psychosociale et en arts martiaux. Elle a travaillé près d'un an en réinsertion socioprofessionnelle auprès d'hommes. Elle est maintenant directrice du comité Autodéfense de la fédération Arts Martiaux Traditionnels Canada (AMT). Elle souhaite réduire la violence dans le monde par l'éducation consciente et le soutien aux survivant.e.s d'agressions.

Sarah a pratiqué le Kung Fu Wuchang pendant 18 ans et l'a enseigné pendant près de 12 ans avant de se consacrer au jiu jitsu brésilien et au kickboxing. Elle a été initiée à divers autres sports de combat tels le judo, le sanshou, le kali, le Kung Fu Shaolin et la boxe thaï.

Martin Blanchette

Martin possède un certificat en techniques de travail social, un Baccalauréat ès sciences par cumulatif de certificats (toxicomanie, santé mentale, criminologie), sans compter d'autres formations comme la

programmation neuro-linguistique (pnl), l'animation de cercles de pardon et autres. Il a près de 20 ans d'expériences en intervention dans les milieux communautaires et thérapeutiques, que ce soit en itinérance, en toxicomanie, en violence ou en réinsertion sociale.

Martin a un cumulatif de 8 ans d'expériences dans différents arts martiaux. Il a une formation professorale de yoga et poursuit une pratique régulière de Tai Chi Chuan. Suite à un cheminement intérieur en développement personnel et spirituel, son orientation s'est tournée depuis quelques années vers la méditation et le dépouillement personnel.

Ce dont nous avons besoin pour la suite

Nous sommes actuellement à la recherche :

- D'intervenant.e.s ou d'organisations intéressé.e.s à mettre en place le projet dans leur communauté et à recevoir la formation.
- De donateurs et de donatrices privé.e.s ou publiques pour que nous puissions aller donner la formation et le matériel aux intervenant.e.s partout où le besoin sera exprimé. Nous souhaitons aussi que les intervenant.e.s puissent recevoir un cachet lorsque les cours seront offerts. Il est central que les participant.e.s ne paient pas pour suivre le cours.