

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

FÉMINISME DE COMBAT : L'EXPÉRIENCE DES SURVIVANT-E-S
DE VIOLENCE SEXUELLE EN AUTODÉFENSE FÉMINISTE

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN TRAVAIL SOCIAL

PAR

FLAVIE CHOQUETTE GIGUÈRE

AVRIL 2023

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.04-2020). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Le travail académique, surtout lorsqu'il n'est pas financé, implique son lot de défis qui, dans le cas de ma recherche, aurait rendu impossible son accomplissement sans le support d'une collectivité dédiée à me soutenir. C'est grâce à un ensemble de rencontres heureuses, de discussions riches et d'amitiés solides que le présent mémoire de recherche a pu être complété.

J'aimerais d'abord prendre dans mes bras mes camarades de classe et de lutte Keisha, Béa et Mimi pour les remercier de leur présence sans failles tout au long de cette recherche. Vos accomplissements scientifiques, professionnels et personnels sont des plus admirables, c'est un honneur de les avoir vus naître au cours des dernières années. Nos amitiés sont le support principal qui m'a permis, à vos côtés, d'apprendre à *maîtriser le chaos*.

Ensuite, je veux remercier ma directrice Maria Nengeh Mensah pour son support critique et inconditionnel tout au long de mes études. Merci Nengeh d'avoir su trouver l'accompagnement m'ayant donné la liberté d'explorer ce qui me passionnait tout en faisant en sorte que ce projet en arrive à une conclusion satisfaisante.

Un énorme merci également à mes proches qui ont offert leur aide à divers moments de ce projet. À Pookie, Gabrielle MR, François, Kacim, Justine et Alex : merci pour les discussions, les corrections et les débats, ainsi que pour le soutien matériel et moral. Aussi, mes pensées les plus affectueuses vont à Lise Gervais qui pendant l'année précédant le début de la maîtrise m'a fait l'honneur de discussions passionnantes et révoltées, et qui m'a démontré par sa présence inestimable qu'il est possible d'être à la fois concierge, militant-e féministe et chercheur-e.

Les connaissances rassemblées dans ce mémoire sont le fruit du travail d'un nombre incalculable d'auteurs et de militant-e-s féministes. Si le travail de certain-e-s d'entre elleux est reconnu plus formellement dans les chapitres à venir, je tiens à reconnaître l'importance des personnes qui ont su conjuguer militantisme et réflexion théorique. J'aimerais souligner l'apport substantiel des organismes et collectifs qui ont nourri ma recherche grâce à leurs contributions et surtout remercier les participant-e-s aux entretiens qui m'ont offert des témoignages essentiels.

Enfin, si mon envie d'accorder autant d'énergie et de ressources à un sujet a émergé et s'est concrétisée dans ce mémoire, c'est grâce aux dizaines de personnes qui ont fait partie de mon parcours par leur existence comme féministes, survivant-e-s et combattant-e-s. Un merci particulier à ma *crew*, la famille *BFCC*. J'espère que ce mémoire saura traduire nos colères et nos ambitions.

DÉDICACE

À ma grand-mère Louise Choquette,
et à ma mère Johanne Choquette,
vous qui m'avez légué votre nom, votre
indignation et votre force incomparable.

AVANT-PROPOS

Au moment d'écrire ces lignes, l'univers féministe qui m'entoure est encore une fois révolté par une affaire d'agression sexuelle dans laquelle on apprend qu'une autre célébrité a, durant sa carrière, fait des dizaines de victimes d'agressions sexuelles. Sur toutes les lèvres et tous les claviers s'animent les témoignages de ces survivant-e-s qui ont pris la parole pour mettre au grand jour les violences que sa position sociale lui a permis de commettre. La semaine précédente, cet entourage hurlait contre l'absolution d'un agresseur assumé qui, lors d'un voyage d'affaires, a récidivé pas moins d'un mois après ce verdict. Cette décision de lui accorder une absolution devait justement lui permettre de voyager sans entrave afin de ne pas nuire à sa carrière. Nous attendons, sans passivité mais certainement avec une certaine crainte, la prochaine vague de dénonciations qui secouera notre société, qui brisera des états d'esprit fragilement reconstruits et qui fera couler presque autant d'encre que de larmes. Nous attendons le *backlash* des gardien-ne-s du *statu quo* patriarcal qui voudront nous faire taire. Nous prendrons des moments de répit dans cette cadence contemporaine et nous construirons des communautés féministes plus solides, plus fortes, plus solidaires afin que la prochaine vague ne nous engloutisse pas.

Ce mémoire s'inscrit dans cette cadence et veut accorder une importance particulière aux prises de parole des survivant-e-s de violence sexuelle. Ainsi, la personne qui en fait la lecture devrait tenir compte du fait qu'il comportera un certain nombre de passages difficiles incluant la description d'agressions sexuelles et de violences interpersonnelles, institutionnelles et étatiques. Cela dit, l'analyse de ces témoignages permet de saisir la puissance des personnes qui les ont énoncés et d'imaginer des rapports sociaux alternatifs à la violence. Les pages qui suivent concernent plus souvent la lutte de survivant-e-s de violence sexuelle qui ont trouvé des communautés dans lesquelles faire résistance collectivement que le récit de leur victimisation.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ii
DÉDICACE.....	iv
AVANT-PROPOS.....	v
TABLE DES MATIÈRES.....	vi
LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES.....	ix
RÉSUMÉ.....	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE.....	4
1.1 Recension des écrits.....	4
1.2 Constats issus de la recension des écrits	4
1.2.1 L'autodéfense féministe est une appropriation collective de la protection	4
1.2.2 L'autodéfense féministe est une forme d'intervention sociale féministe.....	7
1.2.2.1 L'analyse sociopolitique des problèmes sociaux.....	7
1.2.2.2 Le pouvoir d'agir comme finalité	8
1.2.2.3 Intervention de groupe.....	9
1.2.2.4 Critiques féministes de l'autodéfense	10
1.2.3 La définition de l'autodéfense féministe comporte des limites.....	11
1.2.4 La perspective des survivant-e-s sur l'autodéfense féministe est méconnue.....	14
1.3 Question de recherche et objectifs de recherche	16
CHAPITRE 2 CADRE THÉORIQUE	18
2.1 Paradigme féministe et violences sexuelles	18
2.1.1 La socialisation de genre	18
2.1.2 La construction sociale des violences sexuelles	21
2.1.3 Le contexte social des violences sexuelles	22
2.2 L'expérience des survivant-e-s	24
2.2.1 L'expérience du corps objet	24
2.2.2 Des expériences à nommer.....	25
2.2.3 Du témoignage au mouvement social féministe.....	26
2.3 Autodéfense féministe.....	27
2.3.1 Intervention sociale, sport ou loisir ?	28
2.3.2 Disciplines en arts martiaux et sports de combat	29

2.3.3	Autodéfense féministe : une discipline à part entière.....	31
2.3.4	Contexte juridique de la légitime défense	32
2.3.5	Stratégie de protection féministe collective.....	34
2.3.6	À corps défendu.....	34
2.3.7	« <i>Don't be a nice girl</i> »	35
2.4	Conclusion et sous-questions	36
CHAPITRE 3 MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE.....		38
3.1	Épistémologie phénoménologique féministe	38
3.1.1	Phénoménologie	38
3.1.2	Perspective féministe.....	38
3.1.3	Regards sur la violence.....	40
3.2	Recherche qualitative	41
3.3	Collecte de données	43
3.3.1	Recherche documentaire.....	43
3.3.2	Entretiens semi-dirigés	45
3.3.3	Recrutement.....	46
3.3.4	Déroulement de l'entretien	48
3.4	Traitement et analyse des données.....	48
3.5	Considérations éthiques	50
3.6	Limites et biais.....	51
CHAPITRE 4 PRÉSENTATION DES RÉSULTATS DE RECHERCHE.....		53
4.1	Résultats de la recherche documentaire	53
4.1.1	Des activités marginales	53
4.1.2	Principales organisations	54
4.2	Résultats des entretiens	56
4.2.1	Profils des répondant-e-s.....	56
4.2.2	L'expérience avec la pratique de l'autodéfense féministe.....	57
4.2.2.1	Introduction à l'autodéfense féministe	57
4.2.2.2	Attentes et réalités.....	58
4.2.2.3	Caractère féministe	59
4.2.2.4	Désir que ça s'inscrive dans une implication continue.....	61
4.2.3	Thèmes émergents	62
4.2.3.1	Composer avec les violences sexuelles et le patriarcat.....	62
4.2.3.2	Rapport au corps et confiance en soi	64
4.2.3.3	Besoins exprimés pour envisager la guérison.....	66
4.2.3.4	Rapport aux services sociaux et de santé ainsi qu'au système judiciaire	67
4.2.3.5	L'influence du réseau de support personnel	71
4.2.3.6	Arts martiaux et sports de combat	72
4.3	Conclusion	73

CHAPITRE 5 ANALYSE ET DISCUSSION.....	75
5.1 L’avenue des arts martiaux et sports de combat féministes	75
5.1.1 Le sport comme outil de socialisation de genre.....	75
5.1.2 L’absence d’analyse féministe et d’intérêt envers les victimes	77
5.1.3 Mixité choisie et mise en relation des individus.....	79
5.2 Le rapport aux services actuels pour les survivant-e-s.....	80
5.2.1 Le besoin de centraliser l’expérience de victimisation.....	80
5.2.2 La diversité des services.....	81
5.2.3 L’absence de la prévention et la critique du système carcéral	82
5.3 Le sentiment engendré par la confiance en ses capacités	86
5.3.1 L’expérience de la vulnérabilité dans la culture du viol.....	86
5.3.2 L’apprentissage de la confiance et de la protection.....	87
5.3.3 La déresponsabilisation.....	88
5.3.4 Corps violentés en résistance.....	92
5.4 L’autodéfense féministe : une stratégie de perturbation	95
5.4.1 Ébranler les normes de genre et la culture du viol	95
5.4.2 Perspective anti-néolibérale et collectivisation du problème des violences.....	99
5.4.3 La place de la solidarité.....	103
5.5 Conclusion	106
CONCLUSION	107
ANNEXE A TABLEAU DE RECENSION RECHERCHE DOCUMENTAIRE	110
ANNEXE B SCHÈMA D’ENTRETIEN	112
ANNEXE C SCÉNARIO TÉLÉPHONIQUE RECRUTEMENT.....	113
ANNEXE D FORMULAIRE DE CONSENTEMENT.....	115
ANNEXE E CERTIFICAT D’APPROBATION ÉTHIQUE.....	118
ANNEXE F RÉCIT ALBA	119
ANNEXE G RÉCIT AMMI	120
ANNEXE H RÉCIT CASSIA	121
ANNEXE I RÉCIT INULA.....	122
ANNEXE J RÉCIT IRIS	123
ANNEXE K RÉCIT MALVA.....	124
ANNEXE L RÉCIT SALIX	125
ANNEXE M RÉCIT VALÉRIANE.....	126
BIBLIOGRAPHIE.....	127

LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES

Arts martiaux et sports de combat (AMSC)

Black Flag Combat Club (BFCC)

Centre de prévention des agressions de Montréal (CPAM)

Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS)

Certification éthique au comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants (CERPÉ)

Université du Québec à Montréal (UQAM)

RÉSUMÉ

L'autodéfense féministe est un phénomène important dans les milieux militants contre les violences sexistes et sexuelles. Elle a traversé les époques et les frontières en revêtant différentes formes. Il s'agit pourtant d'un sujet qui a suscité peu d'intérêt dans le domaine académique. Son étude comporte divers défis, notamment quant à l'absence de consensus sur la définition de cette discipline et à la difficulté de repérer ses événements lorsqu'ils furent l'objet de répression sociale. Ce mémoire de recherche en travail social s'intéresse particulièrement à l'expérience des survivant-e-s de violence sexuelle qui ont participé à des cours d'autodéfense féministe.

Afin d'explorer ce sujet, la recherche s'appuie sur deux méthodes de recherche complémentaires. D'abord, elle fait la documentation des cours d'autodéfense féministe s'étant tenus à Montréal au cours des dix dernières années afin de contextualiser la discipline à l'étude. Ensuite, des entretiens individuels ont été menés avec huit survivant-e-s de violence sexuelle ayant pratiqué l'autodéfense féministe, à partir desquels ont été rédigés des récits voulant trouver les thèmes significatifs à leurs expériences. La méthodologie de cette recherche qualitative s'inscrit en phénoménologie féministe et accorde une importance particulière au processus de dé/subjectivation dans l'expérience de la violence.

Les thèmes abordés lors des entretiens avec les survivant-e-s concernent à la fois les changements constatés dans leurs rapports émotionnels et corporels à la vulnérabilité, leurs perceptions des institutions étatiques et l'importance accordée au rôle des collectivités dans leur recherche de guérison. L'analyse permet d'y découvrir un intérêt marqué pour les pratiques de solidarité ainsi que l'existence d'un processus d'*empowerment* qui échappe à l'injonction néolibérale du succès individuel. Cela permet d'élaborer une analyse critique du traitement punitif des problèmes sociaux et une vision de la lutte à la culture du viol qui s'attaque aux racines des dynamiques de pouvoir genrées.

Mots clés : autodéfense féministe, violence sexuelle, intervention féministe, empowerment, culture du viol, solidarité

ABSTRACT

Feminist self-defense is an important phenomenon in activist circles organizing against gender-based and sexual violence. It has crossed eras and borders in different forms. However, it is a subject that has received little attention in the academic field. Its study involves various challenges, in particular regarding the lack of consensus on the definition of this discipline as well as the difficulty of identifying its events when they were the object of social repression. This social work research dissertation focuses on the experience of survivors of sexual violence who have participated in feminist self-defense classes.

To explore this topic, the research relies on two complementary research methods. First, it documents the feminist self-defense classes held in Montreal over the past ten years to contextualize the discipline studied. Then, individual interviews were conducted with eight survivors of sexual violence who practiced feminist self-defense, from which narratives were written to find the significant themes of their experiences. The methodology of this qualitative research is anchored in feminist phenomenology and gives particular importance to the process of de/subjectivation in the experience of violence.

The themes addressed during the interviews with the survivors concern both the changes observed in their emotional and bodily relationships to vulnerability, their perceptions of state institutions and the importance given to the role of communities in their search for healing. The analysis reveals a marked interest in solidarity practices as well as the existence of a process of empowerment that escapes the neoliberal injunction of individual success. This makes it possible to develop a critical analysis of the punitive treatment of social problems and a vision of the fight against rape culture that attacks the roots of gendered power dynamics.

Keywords: feminist self-defense, sexual violence, feminist social work, empowerment, rape culture, solidarity

INTRODUCTION

En 2014, je suis allée pour la première fois à un atelier d'autodéfense féministe. Je venais de vivre deux épisodes de violence qui m'ont laissée traumatisée et renfermée sur moi-même. Durant l'atelier, on apprend à se préparer émotionnellement à une agression, à répondre verbalement aux agresseurs et à frapper efficacement une personne qui nous attaque. Je quitte le lieu de l'événement à vélo avec mes deux ami-e-s, tou-te-s rempli-e-s de fougue. Quelques minutes plus tard à peine, une voiture nous dépasse en nous frôlant et les hommes qui s'y trouvent nous interpellent violemment avec des termes sexistes. Porté-e-s par l'élan de confiance que nous venons de vivre, nous les rattrapons et leur répondons physiquement et verbalement aussi agressivement qu'il m'ait été donné de faire. À notre surprise, ils sont pris d'un tel ahurissement et d'une telle peur qu'ils s'enfuient immédiatement, devant même brûler une lumière rouge. Ils étaient pourtant plus nombreux que nous. Ce soir-là, je n'ai pas été victime d'une agression : mes ami-e-s et moi avons été des brèches de résistance féministe dans un monde patriarcal. (Anonyme, 2021)

Ce témoignage est l'une des nombreuses histoires qui ont été partagées dans les ateliers d'autodéfense féministe auxquels j'ai participé au cours des dernières années (et qu'une participante m'a généreusement permis de citer pour introduire ce mémoire avec une parole concernée). Les sujets abordés dans ce court récit sont caractéristiques des expériences auxquelles j'ai été exposé-e¹ lors des cours. Notamment, j'y reconnait les agressions auxquelles il devient possible de répondre et les sentiments engendrés lors de la mise en pratique des techniques de défense. L'autodéfense féministe est le concept central de ce mémoire de recherche en travail social et l'expérience des survivant-e-s de violence sexuelle est le moteur de la constitution des connaissances.

L'autodéfense féministe se caractérise par l'échange de techniques défensives, à la fois verbales, physiques et émotionnelles, afin d'apprendre à répondre aux agressions de nature patriarcale. Cet échange se fait au sein de groupes de personnes opprimées par le genre². S'ils sont toujours non-

¹ Pour alléger le texte et le rendre inclusif, il sera neutralisé avec l'utilisation de la méthode du trait d'union, du langage épïcène et des néologismes suggérée dans Agin-Blais *et al.* (2020), que ce soit pour faire mention d'un groupe de personnes ou d'une seule personne n'utilisant pas l'un des accords genrés binaires que propose la langue française.

² L'expression « personnes opprimées par le genre » implique les femmes (cis ou trans), les personnes trans et les personnes non-binaires, et sert à regrouper les personnes qui sont victimes des dynamiques de pouvoir que cause le concept même de genre et ses conséquences matérielles et sociales.

mixtes (sans hommes cis), tous les groupes n'appliquent pas la mixité choisie de la même manière. Cette discipline est dite féministe parce qu'elle est mobilisée par des corps opprimés par le patriarcat en réponse aux violences de celui-ci et parce que son analyse des violences s'inscrit dans les perspectives féministes.

Mon intérêt envers le sujet de l'autodéfense féministe a comme point de départ mon implication militante. En effet, je suis impliqué-e avec un collectif de sports de combat et d'autodéfense, le *Black Flag Combat Club (BFCC)*, qui a pour mission de rendre ces activités accessibles aux personnes qui en sont le plus souvent exclues. Inspiré-e par cette expérience, j'ai observé que les groupes d'autodéfense féministe sont un lieu de découverte d'une puissance personnelle et d'euphorie collective. Ces groupes devenaient pour les participant-e-s un espace pour parler de la violence, pour exprimer des pleurs et des cris, puis un espace pour développer des solidarités féministes profondes. En m'intéressant plus amplement à cette pratique, j'ai constaté le besoin de mieux connaître l'expérience des survivant-e-s de violence sexuelle avec celle-ci.

Dans le premier chapitre seront présentés les constats émergeant d'une recension des écrits au sujet de l'autodéfense féministe. Cette revue de littérature la situe dans son contexte d'émergence et en relation avec le domaine de l'intervention sociale. De plus, elle met en évidence les grand-e-s absent-e-s de ces discours, qui sont pourtant présent-e-s dans la discipline. J'énoncerai, à l'issue de ce chapitre, une question et des objectifs de recherche.

Le second chapitre abordera le cadre théorique du projet de recherche. L'approche féministe, ainsi que ses perspectives constructivistes, anti-carcérales et anti-néolibérales, traverseront l'entièreté ces pages. Le chapitre fera appel à trois principaux concepts, soit les violences sexuelles, l'expérience et son témoignage, ainsi que l'autodéfense féministe. La relation entre la socialisation de genre et l'état de vulnérabilité aux violences sexuelles sera un enjeu central.

La méthodologie utilisée pour mener la recherche sera présentée en troisième chapitre. L'angle épistémologique choisi est la phénoménologie, qui sera orientée par les perspectives féministes de la violence. La pertinence de la phénoménologie dans le cadre de ce projet de recherche sera démontrée avant de présenter les choix de méthodes de collectes, de traitement et d'analyse des

données. Les considérations éthiques ainsi que les biais et les limites de la recherche concluront le chapitre.

Le quatrième chapitre fera la présentation des résultats de la recherche documentaire et des entretiens. Cette première démontrera la vitalité de l'autodéfense féministe montréalaise, tout en démontrant les limites du repérage des pratiques militantes et contre-culturelles. Ensuite, le profil des répondant-e-s aux entretiens précèdera la présentation des thèmes significatifs relevés lors des entretiens qui seront présentés en dix sections.

Finalement, le cinquième chapitre sera l'occasion de discuter de l'expérience des survivant-e-s de violences sexuelles en autodéfense féministe sous quatre principaux angles : l'éventualité de l'intervention féministe en arts martiaux, le rapport actuel des survivant-e-s avec les services de soin qui leur sont offerts, les possibilités engendrées par la confiance en ses capacités et l'analyse de l'autodéfense féministe comprise comme une pratique de perturbation. Les thèmes significatifs présentés dans le chapitre précédant seront analysés à partir du cadre théorique féministe annoncé en deuxième chapitre.

La conclusion de ce mémoire de recherche sera l'occasion d'anticiper les potentialités émancipatrices de l'autodéfense féministe pour les survivant-e-s de violences sexuelles. Ses quelques pages rappelleront les limites des interventions punitives et individualisantes lorsqu'elles abordent les problèmes sociaux.

CHAPITRE 1

PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE

1.1 Recension des écrits

La problématique du mémoire de recherche sera articulée dans ce chapitre par l'énonciation de quatre constats résultant d'une recension des écrits au sujet de l'autodéfense féministe. Cette recension s'est amorcée en explorant différentes bases de données, bibliothèques et centres de documentation à caractère scientifiques. Les références ainsi identifiées se résument à quelques livres, principalement états-uniens et français, et à quelques dizaines d'articles abordant divers enjeux de l'autodéfense féministe. Puis, j'ai enrichi ma recherche en recensant de la littérature grise provenant de publications militantes, publiques ou archivées sur une base personnelle, et de sites internet. Il s'agit majoritairement de site présentant des programmes d'autodéfense féministe et des entrevues avec les instructrices de ces programmes et des militant-e-s féministes. Cette recension des écrits me permet de faire quatre grands constats qui ont orienté la problématique de ma recherche :

- L'autodéfense féministe est une appropriation collective de la protection;
- L'autodéfense féministe est une forme d'intervention sociale féministe;
- La définition de l'autodéfense féministe comporte des limites;
- La perspective des survivant-e-s de violences sexuelles sur l'autodéfense féministe est méconnue.

En conclusion de ce chapitre, j'énoncerai une question de recherche et les objectifs qui permettront d'y répondre.

1.2 Constats issus de la recension des écrits

1.2.1 L'autodéfense féministe est une appropriation collective de la protection

De nombreuses descriptions historiques de l'autodéfense féministe la situent comme étant une réponse à l'incompétence de l'État d'assurer la protection ou la défense des victimes de violence systémique (Dorlin, 2017 ; Freundschuh, 2006 ; Millepied, 2017). Les prochaines pages aborderont

les relations entre les institutions étatiques, notamment policières et juridiques, et les victimes de violences patriarcales.

Elsa Dorlin fait la généalogie de l'autodéfense des personnes opprimées par les structures sociales discriminatoires dans son livre *Se défendre* (2017). Elle y démontre le rôle de l'État dans la marginalisation de populations spécifiques et des violences qu'il perpétue grâce à différentes institutions. Ces violences abordées concernent autant la colonisation française et l'impérialisme sioniste que l'antisémitisme nazi et le lynchage des personnes noires aux États-Unis. L'autrice affirme que l'État tiendrait un rôle d'instigateur dans le contexte des violences sexuelles. Ce livre, qui est aujourd'hui une ressource incontournable pour aborder le principe d'autodéfense, fait référence aux violences sexuelles de manière transversale. L'autrice écrit que lorsque les hommes sont contrôlés, torturés ou assassinés, les femmes sont d'abord violées (avant de, bien souvent, subir le même sort que les hommes). Le sujet central de l'ouvrage de Dorlin étant l'autodéfense des populations victimisées par la violence, elle démontre comment, dans les situations qui pourraient sembler les plus inespérées, celles-ci se sont organisées afin de prendre collectivement en charge leur protection, voire de choisir de mourir « les armes en main [plutôt] que les mains nues » (p.67). Les situations que l'autrice aborde sont systématiquement l'œuvre de la violence étatique, souvent impérialiste, supportée par ses institutions répressives comme la police et l'armée, ou de populations dominantes supportées par l'État. *Se défendre* fait la démonstration de la centralité des violences et des discriminations étatiques dans la constitution de stratégies d'autodéfense. L'autodéfense féministe n'échappe pas à ce contexte.

Dans un article faisant l'histoire de l'utilisation des arts martiaux comme moyen d'autodéfense, Friendschuh (2006) fait mention d'un article de 1885 qui relate que l'autodéfense des femmes est le résultat du fait qu'il n'y a pas de lois suffisantes pour les protéger de la violence des hommes. Nous le verrons plus tard, bien que cet argument date d'il y a presque un siècle et demi, il résonne encore aujourd'hui. L'auteur écrit que l'autodéfense urbaine pour femmes a émergée avec la compréhension implicite que les agresseurs étaient rarement poursuivis ou punis en justice. De plus, l'article souligne qu'il existe dès cette époque un discours critiquant les réponses à la violence faisant la promotion du contrôle des femmes, leur conseillant par exemple de ne pas exister dans l'espace public. Les violences envers les femmes qui sont adressées par l'autodéfense de cette période, la fin du 19^e siècle, sont celles qui se tiennent dans l'espace public. Les violences de la

part de proches ou de connaissances dans l'espace privé n'étaient pas abordées, selon l'historien. Si les violences desquelles il est question ici ne sont pas l'œuvre de l'État, elles sont permises par l'inaction de celui-ci vis-à-vis des violences patriarcales.

Millepied (2017, p.52) écrit pour sa part que les initiatrices de l'autodéfense féministe se sont inspirées de traditions d'autodéfense des groupes qui en faisaient la pratique pour se protéger de « la police et des opposants politiques ». C'est notamment le cas des suffragettes anglaises qui étaient connues pour poser des actions politiques auxquelles la police répondait avec de la confrontation physique (Bard, 2014). Elles ont alors développé un apprentissage collectif du jiu-jitsu dans une perspective d'autodéfense face à la brutalité policière et aux attaques antiféministes. Cela s'inscrit dans la perspective que l'autodéfense des populations, notamment discriminées sur la base du genre, émerge en réaction aux violences et à la répression de l'État.

Dans *Une théorie féministe de la violence*, publié en 2020, Françoise Vergès met en contexte la responsabilité de l'État en ce qui concerne les violences sexuelles. Celui-ci instrumentaliserait les discours sur la sécurité des femmes afin de mettre de l'avant des mesures sécuritaristes et oppressives caractéristiques du capitalisme néolibéral. Vergès écrit que les mesures de sécurité de l'État sont elles-mêmes le lieu de violence structurelle par la brutalisation et l'emprisonnement des personnes jugées indésirables, ce qui s'inscrit dans l'approche punitive des problèmes sociaux. L'auteur situe les violences faites aux femmes dans « un état global des violences » (p.12) qui détermine certains corps comme étant sacrificiables, notamment ceux des femmes, des personnes de la diversité sexuelle et de genre ainsi que des personnes racisées. Elle défend que, pour mettre fin aux violences, cet état global des violences doit être affronté dans son ensemble. L'objet de Vergès est « d'imaginer la protection en dehors de la répression, de la surveillance, de la prison et du paternalisme développementaliste » (p.15). Ce projet est celui de l'autodéfense féministe qui, issu d'initiatives communautaires et affinitaires, est un lieu de remise en question du monopole de l'État sur la protection (Dorlin, 2017).

En ce qui concerne les violences sexuelles et le système juridique, Suzanne Zaccour (2019) pose une question essentielle : faut-il croire les femmes qui ont porté plainte contre leur agresseur, lorsque ceux-ci ne sont pas condamnés par le système de justice ? Il importe de noter qu'au Canada, moins de 4% des agressions sexuelles mènent à une plainte à un service de police et que seuls 10%

des plaintes se soldent par une condamnation (Statistique Canada, 2015). L'autrice et juriste explique que la vérité juridique ne correspond pas à la vérité absolue, mais résulte d'une série de normes propres à l'institution du droit. Ainsi, le système juridique, institution de l'État fonctionnant en continuité des corps policiers, ne peut pas être une autorité sociale pour déterminer quelque vérité au sujet des violences sexuelles. Dans ce contexte, écrit Zaccour, il est primordial que les victimes soient crues, qu'elles aient porté plainte ou non et que leurs agresseurs aient été reconnus coupables ou pas. Elle conclut que la primauté de la vérité juridique doit être remise en question afin de soutenir les victimes. Pour se faire, elle affirme qu'il importe que des approches alternatives au système de justice existent. L'autodéfense féministe, parfois targuée d'entraîner des justicières, assure ce support en accompagnant les victimes dans l'apprentissage de la défense de soi puisque les dispositifs de l'État échouent à les protéger (Dorlin, 2017) .

1.2.2 L'autodéfense féministe est une forme d'intervention sociale féministe

1.2.2.1 L'analyse sociopolitique des problèmes sociaux

À plusieurs niveaux, l'autodéfense féministe s'apparente à des pratiques d'intervention en travail social, et plus particulièrement à celles du travail social féministe. Bien que l'autodéfense féministe soit enseignée et se pratique très majoritairement en dehors du cadre professionnel et déontologique disciplinaire, les valeurs du travail social en matière de justice sociale (OTSTCFQ, 2022) se reflètent dans celle-ci. C'est-à-dire qu'elle vise l'égalité des droits des personnes et aspire à la solidarité collective. De plus, l'analyse sociopolitique des problèmes sociaux, caractéristique du travail social, est adoptée par la discipline de l'autodéfense féministe.

Corbeil et Marchand (2010) écrivent que l'analyse sociopolitique des problèmes sociaux fait partie des fondements de l'intervention féministe, c'est-à-dire de reconnaître que les difficultés vécues par les femmes sont liées à des structures sociales opprimantes. Les discours et pratiques de l'autodéfense féministe s'y inscrivent grâce à leur perspective constructiviste et leur visée de transformation sociale. Effectivement, plusieurs autrices soulignent l'importance de remettre en question l'idée que les hommes sont naturellement plus forts physiquement que les femmes. Les guides d'instructions en autodéfense (Hamel, 2001 ; Heillig, 2013 ; Zeilinger, 2018a) rappellent l'importance de défaire ce mythe lors des cours d'autodéfense féministe afin de s'assurer que les femmes aient confiance en leurs moyens et puissent développer de nouvelles aptitudes. Elles

rejetent donc l'essentialisme de la division genrée binaire en faisant appel à l'éducation et la déconstruction des stéréotypes de genre discriminatoires envers les personnes opprimées par le genre. Sharon Marcus (1992) ajoute que les violences sexuelles sont des constructions sociales rendues possibles par la croyance selon laquelle les hommes sont naturellement plus forts que les femmes. Selon elle, c'est en résistant à ce discours qu'on peut travailler à prévenir les violences sexuelles en minimisant le sentiment de vulnérabilité des femmes. Son analyse s'enracine dans un travail de déconstruction des normes de genre qui oppriment les personnes que celles-ci discriminent, donc d'un éventuel changement structurel des rapports de genre. Jocelyne A. Hollander écrit : « Indeed, women's self-defense challenges gender and in so doing challenges existing social hierarchies. It is no wonder, then, that resistance to women's self-defense is so strong » (2009, p.16).

Bien que les stratégies d'autodéfense visent principalement un usage individuel, leur finalité est de mettre fin aux violences en agissant sur les structures sociales qui les supportent. Elles reflètent donc une analyse sociopolitique des problèmes sociaux. Martha McCaughey écrit que l'autodéfense féministe est un mouvement social visant la transformation sociale. Elle affirme que l'autodéfense féministe est une pratique de résistance à la construction sociale du genre, qui est responsable de la vulnérabilité des femmes aux violences sexuelles :

Self-defense enables us both to question the ways that we are defined, categorized, and embodied, and to define ourselves anew. This is what makes women's self-defense a social movement for social change. (...) Self-defense exposes gender as a cultural meaning system whose status as a natural fact of human difference and the cause of women's vulnerability is a key myth of rape culture" (1997, p.8)

1.2.2.2 Le pouvoir d'agir comme finalité

Parmi les objectifs de l'intervention féministe qui se reflètent en autodéfense féministe, on retrouve le développement du pouvoir d'agir, ou « *empowerment* » (Corbeil et Marchand, 2010). En effet, dans la majorité des textes recensés, l'objectif de l'autodéfense féministe est l'*empowerment* des personnes qui en font la pratique.

Bien qu'il soit fréquemment nommé, ce concept ne fait presque jamais l'objet d'une définition dans les articles en faisant la mention, un problème sémantique fréquent lors de l'usage du concept.

Selon la grille synthétisant six perspectives de l'*empowerment* qu'ont élaborée Bourbonnais et Parazelli (2018), l'*empowerment* dans le contexte de l'autodéfense féministe serait principalement mobilisé dans une perspective féministe. Celle-ci se démarque du fait qu'elle permet d'aborder les problèmes sociaux à partir d'une analyse des rapports de genre. Mais le principe d'*empowerment* est aussi présenté selon des éléments de la conscientisation (Hamel, 2001), de l'habilitation (Heillig, 2013) et de la responsabilisation (Millepied, 2017). Dans toutes les références, l'autodéfense féministe est nommée ainsi parce qu'elle a une visée émancipatrice et se munit d'une analyse féministe des rapports sociaux, ce qui l'inscrit dans la perspective féministe des pratiques d'intervention. Celle-ci a pour stratégie, comme l'écrivent Corbeil et Marchand (2010, p.33), d'aider les femmes « dans leurs démarches de réappropriations d'un « pouvoir d'agir » afin qu'elles soient en mesure de mieux se défendre contre les agressions et les discriminations ».

1.2.2.3 Intervention de groupe

L'autodéfense féministe a la particularité de toujours se pratiquer en groupe. Certains de ces groupes suivent le cadre habituel de l'intervention de groupe en travail social, soit de se tenir à intervalle régulier, à des moments prévus, avec un groupe plus ou moins fermé et une personne formée responsable de faciliter les rencontres³. Comme le soulignent Corbeil et Marchand (2010), l'intervention de groupe permet de briser l'isolement et de développer des solidarités entre les participant-e-s, ce qui est à la fois une stratégie et un objectif de l'intervention féministe. Ainsi, l'intervention de groupe est « une stratégie idéale pour [briser l'isolement] car elle permet de développer un esprit de solidarité entre les femmes et d'échapper ainsi à l'individualisation des problèmes sociaux » (Corbeil et Marchand, p.42).

Les groupes formés lors de l'enseignement de l'autodéfense féministe permettent l'émergence du phénomène d'aide mutuelle dans lequel les personnes peuvent bénéficier collectivement des ressources de chacun-e (Steinberg, 2008). Zeilinger écrit ceci au sujet des groupes d'autodéfense féministe qui par leur non-mixité rassemblent des personnes aux expériences communes :

³ D'autres groupes sont plus spontanés et dépendent de la réalité de communautés de soutien pouvant réagir à certains événements par l'organisation d'activités d'autodéfense féministe spontanées. Ils ressemblent alors plutôt à des activités dans le cadre d'organisation collective en milieu communautaire ou affinitaire.

Mais, plus important encore, entendre les expériences des autres participantes de différents âges, origines et identités engendre une prise de conscience qui, malgré toutes ces différences, permet le partage d'une identité de groupe qui soutient les femmes qui vivent des situations problématiques. La non-mixité permet aux femmes de se rendre compte qu'elles ne sont pas seules et de trouver de la solidarité entre elles. Cela contribue à la création de liens qui extirpent les femmes de l'isolement et ouvre la porte à des stratégies de résistance collectives. (2019, p.180)

Dans ce court extrait, on peut deviner la présence de nombreuses dynamiques de l'aide mutuelle, notamment le soutien émotionnel, l'aide à la résolution de problèmes et le fait de vivre une situation commune (Steinberg, 2008).

1.2.2.4 Critiques féministes de l'autodéfense

Pourtant, l'autodéfense reçoit plusieurs remises en question quant à son caractère féministe, qui peuvent être rassemblées en deux grandes critiques. La première est qu'elle reconduirait la normalisation de la violence en l'enseignant aux femmes. Hollander (2009) aborde cette critique selon laquelle les femmes pourraient devenir dangereuses pour elles-mêmes et pour autrui si elles apprenaient à faire usage de la violence. L'auteur rapporte que malgré le fait que les femmes ayant suivi des cours d'autodéfense sont plus aptes à prévenir la violence, elles n'en font pas usage en dehors de situations de défense contre des attaques. Elle explique que l'opposition de certaines féministes à l'apprentissage de l'autodéfense ne fait pas de différence entre l'agressivité et la défense de soi. Pourtant, les femmes qui font usage de l'autodéfense en cas d'agression réussissent très souvent à mettre fin à celle-ci (Bart et O'Brien, 1993 ; Senn *et al.*, 2015, 2017, 2021). L'autodéfense a donc comme impact concret de diminuer la victimisation à la violence sans être un vecteur d'augmentation des événements violents.

Une seconde critique fréquente de féministes envers l'autodéfense est que celle-ci responsabiliserait les femmes pour leur sécurité, et donc pour les agressions qu'elles vivent. Cette critique implique aussi que si certaines femmes, qui ont appris à se défendre, savent éviter d'être victimes de violence, les agresseurs attaqueront plus fréquemment les femmes plus vulnérables (Hollander, 2009). Cela ferait de l'autodéfense féministe une pratique individualiste, voire discriminatoire, selon les détractrices de la discipline. À cela, Marcus (1992) répond qu'une société sans violence sexuelle se fera attendre longtemps si nous choisissons d'attendre que les hommes décident d'arrêter de violer. Les instructrices d'autodéfense féministe ayant écrit à ce sujet

rappellent que les bons cours d'autodéfense doivent enseigner, voire marteler que les victimes ne sont jamais responsables des agressions qu'elles vivent (Hollander, 2009). Ce travail de déresponsabilisation fait partie intégrante de l'autodéfense féministe et elle est associée à une diminution du blâme que les participant-e-s attribuent aux victimes (Gidycz *et al.*, 2006). De plus, l'autodéfense féministe est l'une des rares stratégies à aborder les violences sexuelles sans proposer d'imposer des contraintes aux potentielles victimes, comme celle de ne jamais circuler seule (Cahill, 2009). Contrairement à l'efficacité démontrée de l'autodéfense féministe pour prévenir les violences sexuelles, les programmes de prévention misant sur la précaution des femmes ne mènent pas à une diminution des violences (Rozee et Koss, 2001). La rhétorique voulant qu'elle constitue une pratique responsabilisant les victimes entrave la possibilité de développer les stratégies de défense qui leur ont été refusées par la socialisation de genre, et suppose qu'une « bonne » intervention féministe devrait répondre parfaitement aux violences patriarcales, sans supposer qu'elle puisse se jumeler à d'autres stratégies.

1.2.3 La définition de l'autodéfense féministe comporte des limites

La lecture comparative des écrits scientifiques et des écrits militants révèle l'effacement que font ces premiers des personnes racisées et non conformes dans le genre impliquées dans l'autodéfense féministe. De plus, les auteures ne s'entendent pas sur ce qui constitue une pratique féministe, ni de quel(s) féminisme(s) elle devrait relever. Cela rend ardu l'effort de situer la discipline dans son contexte historique et actuel.

La littérature scientifique situe l'émergence de l'autodéfense féministe dans les milieux féministes européens et nord-américains des années 1970, principalement au sein de milieux libertaires⁴ qui possédaient déjà des connaissances en autodéfense contre la violence policière et celle d'opposants politiques (Millepied, 2017). Dans cette littérature, l'autodéfense est reconnue comme étant féministe à partir du moment où elle est pratiquée par des groupes qui l'affirment explicitement

⁴ Par « milieux libertaires », on entend des communautés intentionnelles organisées autour du principe d'autogestion et de justice sociale en opposition aux systèmes capitalistes et autoritaires. De tradition anarchistes, ils peuvent exister en marge de la société dominante ou en tant que sous-culture au sein de celle-ci. (Faure, 1934)

comme étant une activité féministe. Pour ce faire, les milieux féministes libertaires en question adaptaient les méthodes d'autodéfense politiques aux réalités particulières aux femmes.

Pourtant, même en Europe, il est possible de retracer des pratiques d'autodéfense par les femmes aussitôt qu'en 1885 (Freundschuh, 2006). Zeilinger (2018b, p.5) explique que « l'autodéfense pour femmes », aussi appelée « autodéfense féminine » ne peut pas être considérée féministe puisqu'elle n'avait pas de visée émancipatrice. En effet, comme écrit l'autrice, celle-ci ne contextualisait pas les violences sexuelles, responsabilisait les femmes pour leur sécurité et portait un discours essentialiste à propos de la faiblesse prétendument inhérente du corps des femmes. Par contre, ce critère ne permet pas d'exclure avec certitude l'entièreté des activités d'autodéfense par les femmes précédant les années 1970 des pratiques féministes, même en ne prenant en compte que les initiatives occidentales. Parmi ces dernières, certain-e-s historien-ne-s suggèrent que l'absence de critique envers les normes de genre, les violences patriarcales et l'essentialisme corporel découlent de la surveillance et de la répression des militantes féministes qui osaient alors les énoncer (Freundschuh, 2006 ; Zeilinger, 2018b).

Les activités d'autodéfense des femmes à l'ère de la deuxième vague féministe n'étaient pas qu'émancipatrices, puisqu'elles ont permis la discrimination de certains groupes sociaux. Le contexte de conflits internationaux et de discriminations raciales ont nourri un discours de l'autodéfense des femmes à des fins de défense nationaliste, c'est-à-dire pour protéger la « vertu » des femmes blanches hétérosexuelles, écrit McCaughey (1997, p.51). L'autrice ajoute à ce propos : « U.S. women's aggression against men is accepted when it is needed by nationalism ». Cette exception au fait d'interdire aux femmes le droit de défense est ancrée dans la réappropriation et la manipulation des discours féministes à des fins nationalistes, voire racistes (Robert, 2017). L'autodéfense des femmes, si elle n'est pas intersectionnelle et qu'elle est réservée aux femmes blanches, peut devenir et a été un outil de violence envers les personnes marginalisées par les discours racistes et nationalistes. S'il s'agissait, possiblement, d'une pratique émancipatrice pour les femmes blanches et privilégiées, elle relevait d'un discours discriminant et opprimant pour les femmes racisées et les populations qu'elle ne défendait pas.

De plus, l'autodéfense des femmes en dehors de l'Occident n'est que rarement abordée dans la littérature scientifique actuelle. L'histoire écrite de l'autodéfense pour femmes démontre

l'importance de l'importation de méthodes de combat japonaises en Europe. Par contre, elle ne souligne pas l'autodéfense des femmes pratiquée au Japon. Pourtant, en 1914, la *Ligue des femmes pour l'autodéfense* japonaise publie le livre *Fujin Goshin Jutsu* (« Autodéfense pour femmes ») écrit par Nobatake Yaeko, sous le pseudonyme de Nohata Showa (Zeilinger, 2018b). L'importance des inspirations japonaises de l'autodéfense pour femmes européenne est reconnue sans aborder l'autodéfense des femmes japonaises, effaçant ainsi de la majorité des écrits à ce sujet les femmes qui ont initié et inspiré cette discipline. La définition actuelle de l'autodéfense féministe comporte donc un biais occidental-centriste qui fait obstruction à la constitution entière de l'histoire de sa pratique.

Comme l'usage fréquent du terme « autodéfense pour femmes » le démontre, les personnes potentiellement victimisées par les violences de genre qui sont prises en compte dans cette discipline sont presque exclusivement des femmes cis. Celles-ci sont sans aucun doute victimes des violences patriarcales et leur organisation en groupes de défense « pour femmes » peut relever de l'autodéfense féministe. Par contre, le système patriarcal victimise aussi les personnes qui divergent du genre qui leur a été assigné à la naissance, soit les personnes trans, non-binaires, non conforme dans le genre et queer. Ces dernières ont leurs traditions en autodéfense, sans qu'elles soient mentionnées dans les publications scientifiques à ce sujet, mais elles sont facilement repérables dans la littérature militante. On peut notamment penser au groupe *Bash Back !*, qui jusqu'en 2010, faisait usage de « l'ultra-violence » pour répondre à la violence « multiforme » et « perpétuelle » que subissent les personnes queers aux États-Unis (Baroque et Eanelli, 2011). De manière plus récente encore, le *Trigger Warning Trans and Queer gun club* est une organisation d'autodéfense qui répond à la montée des violences d'extrême droite depuis 2016 (Hill, 2017). Aussi, le groupe *THORN* assure la distribution d'armes d'autodéfense et de formation pour personnes trans noires, en réponse à l'augmentation systématique de leur meurtre, toujours aux États-Unis (Reign, 2021). Dans le même contexte de violences, au Brésil, la *Casa Transformar* s'est munie d'une offre de cours de Jiu-Jitsu axés sur l'autodéfense qui sont offerts gratuitement à la communauté trans (Clements, 2020). À Montréal, le *Black Flag Combat Club (BFCC)* organise des formations d'autodéfense et de simulation de combat centrant les besoins des personnes queers depuis 2015 (Revolution Fest, 2016). La littérature scientifique à propos de l'autodéfense féministe

comporte donc un biais cis-hétérocentré, alors que la recherche en documentation militante permet d'identifier des dizaines de projets semblables à ceux énoncés plus haut.

1.2.4 La perspective des survivant-e-s sur l'autodéfense féministe est méconnue

Les violences sexuelles sont un problème social qui victimise 34% des femmes canadiennes (Statistiques Canada, 2009) et environ 55% des personnes de la diversité sexuelle et de genre au Québec (Dorais et Gervais, 2019). Ces violences sont abordées avec diverses pratiques d'intervention : l'intervention féministe (Corbeil et Marchand, 2010), les interventions sociojudiciaires (Lalande *et al.*, 2019) et les approches basées sur le potentiel de réhabilitation des agresseurs (Corneille et Devillers, 2017) en font partie. L'autodéfense féministe s'intéresse à ces violences, mais la place des survivant-e-s n'est pas une considération majeure des écrits à ce sujet.

La non-mixité sur la base du genre a une place importante dans la discipline de l'autodéfense féministe (Heilig, 2013 ; Radio Panik, 2018 ; Zeilinger, 2019). Les autrices et militantes féministes ayant abordé ce sujet affirment que cette stratégie permet notamment d'apprendre dans un contexte plus sécuritaire qu'en présence d'hommes cis et qu'elle peut libérer la parole des personnes qui ont plus de difficulté à s'exprimer franchement en leur présence, surtout en ce qui concerne la violence sexuelle (Charpenel, 2016). La non-mixité sur la base du genre permet aussi de partager des vécus communs afin de normaliser l'expérience des personnes visées par les violences et que celles-ci soient reçues avec empathie, sans interférence ou dissonance de la part de personnes qui ne partagent pas ce vécu. Pourtant, la littérature recensée au sujet des pratiques d'autodéfense féministe n'accorde que peu d'importance, ou du moins pas de manière explicite, à la présence des survivant-e-s de violence sexuelle.

L'un des seuls textes abordant cette possible non-mixité pour survivant-e-s de violence sexuelle fait état d'un programme d'autodéfense pour vétérans de l'armée américaine ayant subi des violences sexuelles au cours de leur service militaire et qui ont reçu un diagnostic de trouble de stress post-traumatique (David *et al.*, 2006). L'une des conclusions de ce programme est que l'autodéfense peut être efficace comme méthode d'intervention, en complémentarité à d'autres interventions, afin de faire diminuer les symptômes psychiatriques handicapants et pour favoriser l'implication communautaire. Rosenblum et Taska (2014) ajoutent que la participation à un

programme d'autodéfense aide à la diminution des symptômes liés à la dépression et au trouble de stress post-traumatique, que ceux-ci soient liés ou pas à des violences sexuelles. Fraser et Russell (2000) affirment que des cours d'autodéfense ont pour effet d'augmenter le sentiment de pouvoir (*empowerment*), de contrôle et d'affirmation, et de diminuer le sentiment de honte et la stigmatisation, sentiments qui peuvent être associés à l'expérience des violences sexuelles, bien que cet article n'aborde pas celles-ci en particulier. Il est important de noter que ces recherches concernent des « programmes d'autodéfense » qui s'adressent aux femmes, mais que les données rapportées à propos de ceux-ci ne permettent pas de déterminer s'ils ont une visée féministe, c'est-à-dire un objectif d'émancipation des participantes et une analyse féministe des violences.

Bien qu'il soit possible d'émettre des hypothèses quant à la réalité des survivant-e-s de violence sexuelle à partir de ces recherches, presque aucune ne s'est intéressée à celle-ci en particulier. La littérature à ce sujet semble tenir pour acquis que les femmes sont nécessairement des survivant-e-s de violence sexuelle. Si ce n'est pas le cas, il semble pourtant bel et bien y avoir un lien entre le fait d'avoir subi des violences sexuelles et celui d'avoir choisi de pratiquer l'autodéfense féministe. En effet, une recherche (Brecklin, 2004) faite auprès de plus de 3 000 étudiantes aux États-Unis conclut que les victimes de violence sexuelle étaient plus enclines à participer à des formations d'autodéfense ou d'affirmation de soi. Brecklin rapporte des résultats de recherche qui démontrent que 30% des femmes ayant suivi des cours d'autodéfense ont déjà été victimes de viol, comparativement à 12% des femmes de la population générale. Elle ajoute qu'entre 44% et 88% des femmes ayant suivi ces cours ont subi des violences physiques ou sexuelles dans le passé, selon une recension des écrits présentée en introduction de sa recherche.

L'a priori que toutes les femmes sont de potentielles victimes de violences sexuelles n'est pas nécessairement faux, mais il tend à figer les catégories binaires d'hommes et de femmes, de coupable et de victime, et d'essentialiser les violences sexuelles (Lachenal, 2016). Il est nécessaire de prendre en compte les réalités spécifiques des personnes pour qui le fait d'avoir subi des violences sexuelles est un facteur particulièrement marquant de leur vie. Bien que toutes les violences sexuelles soient graves, dommageables et fassent partie d'un continuum (Kelly, 2019), elles ne sont pas vécues de manière égale pour toutes les personnes qui les subissent, puisqu'elles se situent dans des contextes, des degrés de violence et des rapports de domination différents. Pour certaines victimes, l'expérience de la violence sexuelle aura comme conséquence de développer un

trouble de stress post-traumatique par exemple, ce qui influencera leurs actions quotidiennes. Leur pratique de l'autodéfense féministe sera possiblement une expérience différente que pour d'autres personnes qui, tout en se sachant discriminées sur la base du genre, ne peuvent pas identifier dans leur vie un événement de violence sexuelle particulier.

L'autodéfense féministe est une discipline qui s'adresse implicitement à des personnes qui sont à risque de subir des violences sur la base de leur expérience d'oppression genrée. Elle s'adresse donc à des victimes ou à de potentielles victimes de violence patriarcale. Certains textes l'abordant rappellent la fréquence élevée des violences commises envers les femmes, qu'elles soient physiques, sexuelles, verbales, psychologiques ou économiques. Il est alors sous-entendu que les personnes visées par l'autodéfense féministe ont été ou peuvent être victimes de violence sexuelle. Par contre, presque aucun d'entre eux n'aborde la réalité des survivant-e-s de violence sexuelle dans ces cours sans simplement l'effleurer ou tenir pour acquis qu'elle concerne toutes les femmes. De plus, les références qui s'y intéressent abordent principalement l'enjeu des symptômes psychiatriques associés aux problèmes de santé mentale causé par la victimisation aux violences sexuelles. Puisque les personnes ayant étudié le sujet de l'autodéfense féministe n'ont pas accordé une attention particulière aux victimes de violence sexuelle, leur expérience spécifique demeure méconnue. Pourtant, ce sont des personnes particulièrement concernées par cette discipline. Il apparaît donc primordial que leur vécu et leur perception de leur pratique soient connues et mises de l'avant dans les discours sur les violences sexuelles et les stratégies pour les combattre.

1.3 Question de recherche et objectifs de recherche

À l'issue de ces constats, il paraît nécessaire d'explorer l'expérience des victimes de violence sexuelle qui ont participé à des cours d'autodéfense féministe, tout en tenant compte de l'histoire de cette discipline et de son contexte social actuel. J'énonce donc la question suivante :

Quelle est l'expérience des survivant-e-s de violence sexuelle avec la pratique d'autodéfense féministe ?

Trois objectifs de recherche me permettront de répondre à cette question.

D'abord, afin de pouvoir situer la discipline dans son contexte, je devrai **documenter les activités d'autodéfense féministe contemporaines**. Je ferai une documentation des cours d'autodéfense féministe à Montréal qui permettra de contextualiser l'expérience des survivant-e-s.

Ensuite, je pourrai **recueillir les expériences des survivantes en autodéfense féministe**. Puisque leurs expériences particulières n'ont pas été étudiées, il est important qu'elles soient la pierre angulaire de la constitution de connaissances à ce sujet. Cet objectif pourra possiblement mobiliser l'une des stratégies de l'autodéfense féministe, soit de mettre en lumière des récits de résistances.

Puis, il me faudra **identifier de quelles façons la pratique d'autodéfense féministe répond aux besoins des survivant-e-s de violence sexuelle**. Les constats énoncés plus tôt suggèrent qu'il s'agit d'une stratégie qui remédie à l'incompétence de l'État en matière de protection, tout en répondant aux approches féministes en travail social. Cet objectif permettra de situer l'autodéfense féministe parmi les stratégies d'émancipation des survivant-e-s.

CHAPITRE 2

CADRE THÉORIQUE

Ce second chapitre présentera en trois parties le cadre théorique de la recherche. Les théories féministes seront centrales à chacune d'entre elles. La première partie abordera les violences sexuelles selon la théorie du constructivisme social. Ensuite, la théorie de l'objectification des corps opprimés et la théorie des mouvements sociaux permettront de saisir le concept d'expérience comme un phénomène qu'on subit tout comme sur lequel on a du pouvoir d'action. Puis, en troisième partie, l'autodéfense féministe sera conceptualisée à partir des perspectives féministes de la protection. Les travaux de Jacques Hébert et d'Irène Zeilinger serviront à présenter et distinguer le modèle d'intervention en arts martiaux et en sports de combat (AMSC) et la discipline de l'autodéfense féministe.

2.1 Paradigme féministe et violences sexuelles

L'éventail des actes qui constituent de la violence sexuelle inclut tout autant les agressions sexuelles que le harcèlement, l'exhibitionnisme et les menaces. Bergeron *et al.* (2016, p.3) écrivent qu'en élargissant la définition des violences sexuelles au-delà de ce que le système juridique définit comme tel, « ... cette terminologie couvre un spectre plus étendu d'expériences. Elle s'inscrit également dans un paradigme qui permet de concevoir les violences sexuelles dans leur dynamique genrée, systémique et de continuum ». Cette section présente ce paradigme féministe et ses apports au cadre théorique de ma recherche.

2.1.1 La socialisation de genre

La construction sociale des individus, selon la théorie du sociologue Émile Durkheim, a trait au principe que le fait social s'impose aux individus, qu'il exerce une contrainte extérieure sur ceux-ci (Durkheim, 1895). À partir de cette théorie, des sociologues intéressé-e-s aux questions de genre se sont appliqué-e-s à comprendre comment le genre, en tant que fait social, façonne les individus. C'est ce que ces chercheuses appellent la socialisation de genre, qu'elles définissent ainsi :

Par socialisation de genre, on entend donc les mécanismes par lesquels les personnes assignées depuis leur naissance à une classe de sexe apprennent à se comporter, à sentir

et à penser selon les formes socialement associées à leur sexe et à « voir » le monde au prisme de la différence des sexes. (Bereni *et al.*, 2020, p.89)

La socialisation de genre implique donc d'abord une différenciation entre les individus, entre hommes et femmes, et une hiérarchisation des catégories constituées. Bereni *et al.* insistent sur le fait que la socialisation de genre est un processus inconscient et auquel les individus peuvent adhérer ou qu'ils peuvent transformer par leur rôle actif dans la socialisation. Le genre appris au travers de la socialisation n'est pas le même selon le contexte social dans lequel il s'inscrit. Les auteures écrivent qu'il s'agit d'un phénomène situé qui « s'articule avec d'autres processus de différenciation et de hiérarchisation sociale » (Bereni *et al.*, p.91) comme la race et la classe.

L'une des dimensions de la socialisation de genre est l'identité de genre, qui désigne la manière dont les personnes ressentent et pensent en rapport aux catégories de genre. Bereni *et al.* parlent des personnes cisgenres pour celles qui se reconnaissent une appartenance au genre assigné à la naissance. Lorsque le genre assigné à la naissance est vécu de manière « discordante », on parle alors de personnes trans, et de personnes non-binaires pour les personnes ne se reconnaissant pas dans la dichotomie homme-femme (Bereni *et al.*, p.93).

Le premier apport de la perspective féministe à ma recherche est de comprendre que la vulnérabilité vis-à-vis des violences sexuelles n'est pas un fait auquel des personnes opprimées par le genre sont condamnées, mais bien une réalité à laquelle elles sont éduquées au travers de la socialisation de genre. Dans son essai *La fabrique du viol* (2019), Suzanne Zaccour explique que d'exprimer un refus sans justification est socialement perçu comme étant une impolitesse, peu importe le sujet de conversation. L'autrice ajoute que l'expression d'un refus peut être d'autant plus difficile dans le contexte d'une relation sexuelle parce que la culture du viol apprend à ne pas verbaliser ses envies et ses limites dans cette situation. De plus, le contexte de la séduction, bien qu'il suppose un intérêt envers l'autre, est traversé par des normes sociales qui différencient et hiérarchisent les personnes selon le genre, ce qui encourage des relations de violences interpersonnelles (Gourarier, 2021). La socialisation genrée fait porter la charge de la politesse et du soin de l'autre aux personnes opprimées par le genre, et généralement aux personnes mises en état de subordination (Paperman, 2015). Conséquemment, elle leur apprend entre autres à ne pas exprimer de refus lorsqu'elles subissent une agression sexuelle. Cela fait en sorte que le consentement est plus complexe que le

suppose le slogan « Non c'est non », d'où la préférence de plusieurs milieux féministes pour l'expression « Sans oui, c'est non ».

La socialisation de genre enseigne aussi aux femmes la passivité, notamment en cas d'agression, ce qui diminue largement leur capacité d'action (Millepied, 2018). À l'inverse, l'apprentissage du genre suggère aux hommes de développer des capacités physiques caractérisant la puissance, alors que les femmes sont encouragées à la délicatesse et à l'évitement. Ces caractéristiques physiques et émotionnelles ne sont pas naturelles, mais bien apprises (Marcus, 1992 ; Young, 1980). Plus encore, elles ne sont pas une réalité généralisable puisque nombreuses sont les personnes qui n'y correspondent pas. Par contre, les discours naturalisant la domination physique masculine ont un impact significatif sur la perception que les personnes opprimées par le genre ont de leur capacité à développer des aptitudes physiques (Marcus, 1992). C'est-à-dire que le simple fait de croire qu'elles sont naturellement moins capables de développer des compétences physiques peut les empêcher de les développer, surtout lorsque mises en compétition avec un groupe de personnes soi-disant plus aptes à le faire.

Avant même d'aborder l'incapacité physique réelle ou perçue des victimes de violence sexuelle, il importe de souligner que la socialisation de genre les vulnérabilise émotionnellement en leur apprenant la soumission et la passivité. « Les femmes cèdent à des pressions verbales et émotionnelles, ou pour éviter des conflits et des cris » écrit Zaccour (2019, p.121). La violence physique n'est alors pas nécessaire de la part des agresseurs, puisque les victimes d'agression sexuelle y sont fréquemment contraintes par la manipulation émotionnelle et l'insistance (Struckman-Johnson *et al.*, 2003). La socialisation, notamment de genre, participe à modeler les personnes en déterminant les émotions qui sont à leur disposition (Desmarais-Gagnon *et al.*, 2017). Cela signifie notamment que la capacité à exprimer un refus, à dire « non », est le résultat d'un apprentissage qui n'est généralement pas offert aux personnes opprimées par le genre. L'injonction à la politesse, la normalisation des violences et l'isolement social des victimes de violences sexuelles limitent leur capacité à s'exprimer contre celles-ci. La socialisation patriarcale construit des personnes émotionnellement passives face aux violences faites à leur égard.

Les violences sexuelles sont aussi ancrées dans le corps des personnes qui en sont la cible par l'apprentissage physique à la victimisation. L'inaction des victimes d'agression sexuelle peut

relever d'une réaction neurologique qui agit comme moyen de protection corporel. L'état ultime du mutisme des victimes lors de l'agression est aujourd'hui reconnu comme étant le processus de sidération psychique (Salmona, 2013). Celle-ci prend place lorsqu'une situation présente un tel potentiel traumatique que le corps déclenche une dissociation dans le but de l'éviter. La personne la subissant se retrouve alors dans une perte complète de pouvoir puisque sa capacité d'agir est temporairement anéantie. La socialisation de genre vulnérabilise les femmes et les personnes de la diversité de genre à la violence en limitant cet apprentissage. Bien qu'il soit bénéfique de le reconnaître, le seul fait de comprendre le rôle des normes de genre sur la perpétuation des violences sexuelles ne suffit pas à leur mettre fin, ce que concluent Damant *et al.* (2018) dans une étude évaluant les effets d'un programme d'intervention féministe.

2.1.2 La construction sociale des violences sexuelles

Selon l'analyse que leur accorde la perspective féministe, les violences sexuelles sont une construction sociale. Elles ne seraient donc pas inhérentes aux relations humaines, ce qui supporte la mise en place de mesures préventives en matière de violence sexuelle. Marcus (1992) écrit que le féminisme états-unien des années 1970 et 1980 s'est tellement concentré à faire reconnaître le viol dans le milieu juridique que celui-ci semblait être inévitable et qu'on n'y répondait que par des interventions post-viol. Les approches punitives, que supposent ces interventions, agissent en individualisant les problèmes sociaux en identifiant des coupables ou des déviant-e-s. En s'ancrant dans une analyse féministe des violences sexuelles, on considère plutôt que celles-ci relèvent de rapports d'oppression structurels. Les approches structurelles se font critiques des approches individualisantes et psychologisantes des problèmes sociaux et suggèrent de reconnaître que les problèmes individuels sont reliés aux structures politiques, sociales et économiques (Lapierre et Levesque, 2013). En s'intéressant à l'intervention sociale sous l'angle du changement social, les approches structurelles, parmi lesquelles on compte la perspective féministe en travail social, veulent échapper aux pratiques de contrôle social. Il s'agit là du deuxième apport de la perspective féministe : de considérer les violences sexuelles comme un phénomène qu'il est possible de prévenir et souhaitable d'abolir.

Les rapports violents à caractère sexuel sont divers par leurs formes et leurs conséquences. Le concept de « continuum des violences sexuelles » souligne que l'ensemble de ces violences sont

liées comme conséquences d'un même système patriarcal (Kelly, 2019). Elles impliquent l'usage de la force ou du pouvoir sur autrui pour imposer un rapport à caractère sexuel. Bien que ce concept soit utile pour reconnaître la gravité de toutes les violences sexuelles, il importe de reconnaître l'expérience autorapportée des personnes ayant subi ces violences. En ce sens, toute personne ayant vécu du harcèlement verbal à caractère sexuel ne se reconnaîtra pas nécessairement comme « victime » de violence sexuelle. Cela ne rejette en rien la gravité ni l'ampleur des violences qui pourraient être considérées comme moins extrêmes, mais permet de souligner le vécu des personnes pour qui la victimisation aux violences sexuelles a des conséquences majeures. Le respect de l'auto-identification des victimes permet aussi de reconnaître le caractère social des violences sexuelles, et par conséquent les trajectoires diverses des personnes qui les subissent.

Les milieux de militance féministes utilisent depuis longtemps le terme « survivant-e-s » pour faire mention des personnes ayant subi des violences sexuelles. Ce terme est utilisé pour souligner qu'elles possèdent une agentivité, une capacité d'action sur leur réalité. Il souligne le processus d'empowerment dans lequel se trouvent les personnes qui agissent vis-à-vis des violences. Dans le cadre de cette recherche, il sera utilisé pour souligner ce contexte. Toutefois, le terme « victime » permet de reconnaître que les personnes qui subissent la violence d'autrui se retrouvent en perte de pouvoir dans la relation en question. Il permet de prendre en compte les rapports de pouvoir présents dans celle-ci et donc de s'inscrire dans une analyse structurelle des violences. Lorsque le terme « victime » sera utilisé, ce sera pour démontrer la position d'une personne en perte de pouvoir interrelationnel, par respect des termes utilisés par les auteures cité-e-s ou pour mentionner le vécu commun des personnes ayant subi des violences sexuelles, qu'elles aient survécu ou pas.

2.1.3 Le contexte social des violences sexuelles

Le troisième apport de la perspective féministe sur les violences sexuelles est la prise en compte du contexte social dans lequel elles existent. Si elles sont la conséquence de la construction sociale et de la socialisation de genre, il y a des institutions qui, par les idéologies dans lesquelles elles s'inscrivent, jouent un rôle majeur pour les maintenir. Vergès (2020) écrit à ce sujet qu'il importe de reconnaître que le néolibéralisme a une incidence sur ces violences puisqu'il propose des politiques de désinvestissement des services publics et un financement des institutions policières,

carcérales et militaires. La protection des victimes prend des formes de surveillance et de punition dans un tel système, ce qui encore une fois élude la possibilité de prévenir les violences sexuelles.

Bien que principalement abordées sous l'angle des rapports de genre dans la présente recherche, les violences sexuelles doivent être reconnues comme des stratégies de violence raciste et coloniale (Vergès, 2020). Aussi, les violences sexuelles concernent largement les personnes de la diversité sexuelle et de genre, qui sont le groupe le plus victimisé sur la base du genre ou de l'orientation au Canada (Dorais et Gervais, 2019). Vergès écrit que le patriarcat néolibéral détermine les « corps sacrificables » (2020, p.10) pouvant être violentés, soit le corps des personnes racisées, femmes, trans, queer, travailleuses du sexe, musulmanes... Cela fait écho à l'analyse des violences sexuelles comme étant une démonstration des rapports de pouvoir, plutôt que comme l'expression soi-disant naturelle des relations entre « hommes violents » et « femmes soumises ». Les violences sexuelles sont plutôt possibles parce que certains groupes de personnes sont maintenus dans une situation de vulnérabilité, en leur retirant des capacités individuelles et des systèmes de protection collectifs. À cette vulnérabilisation s'ajoute le fait que d'autres groupes sont généralement libres de commettre des violences sans devoir craindre de vivre des conséquences (Dorlin, 2017, p.24-29).

Dans un contexte néolibéral, la prévention est donc évacuée pour ne laisser de place qu'aux institutions punitives. Celles-ci n'ont toutefois pas fait la preuve qu'elles remplissaient le mandat de protéger les victimes de violences sexuelles. Gwenola Ricordeau fait la démonstration que la prison ne peut être une réponse féministe aux problèmes sociaux vécus par les femmes. Elle écrit ceci au sujet des violences : « le durcissement des politiques pénales à l'encontre des hommes auteurs de violences conjugales [...] n'a pas entraîné une baisse de la victimisation des femmes, mais une hausse du nombre d'hommes pauvres, racisés et/ou étrangers incarcérés et/ou expulsés » (2019, p.150). L'autrice ajoute que l'intervention pénale en violence ne protège pas les femmes, ce qui explique qu'elle contribue à faire exister un contexte social dans lequel les violences sexuelles sont une réalité.

Le paradigme théorique féministe des violences sexuelles permet donc de comprendre que celles-ci sont la conséquence de la socialisation genrée des individus, de structures sociales patriarcales et du contexte social qui les tolère. En y inscrivant ma recherche, je m'assure de porter un regard

structurel sur les violences sexuelles et d'explorer à travers cette perspective les vécus individuels des survivant-e-s.

2.2 L'expérience des survivant-e-s

Les féministes ayant abordé le concept d'expérience ont établi de quelles manières celle-ci était construite par la socialisation de genre et comment cela s'articule dans le contexte des violences sexuelles. Cette section aura comme sujet le processus d'objectification du corps des personnes opprimées par le genre selon les travaux d'Iris Young. Ensuite, en présentant la théorie des mouvements sociaux, j'aborderai le passage de la victimisation à la mobilisation des victimes de violence sexuelle qui font usage du témoignage comme outil d'action collective.

2.2.1 L'expérience du corps objet

L'expérience de la corporalité a été étudiée sous l'angle du genre par la politologue féministe Iris Young dans son écrit *Throwing like a girl* (1980). Elle y aborde les caractéristiques de la mobilité physique des femmes en précisant que les différences genrées de cette mobilité sont le résultat de la socialisation. L'autrice explique qu'à proportions physiologiques égales, les femmes profitent moins de la pleine capacité des membres de leur corps que les hommes. Young aborde la non-utilisation de l'espace par les femmes en relatant l'expérience qu'ont celles-ci de leur corps.

Les femmes auraient, face à une tâche physique, un sentiment d'hésitation, d'incertitude et de timidité qui rendrait son exécution ardue. Cela signifie que ces sentiments d'incompétence les limiteraient au-delà du fait de posséder ou pas les capacités physiques réelles que demande l'accomplissement de ladite tâche. L'autrice ajoute que les femmes ont beaucoup plus souvent tendance à sous-estimer leurs capacités physiques que les hommes. De plus, elle précise que lorsque leurs capacités sont moindres physiquement, ce serait parce que les sociétés patriarcales handicapent les femmes en ne leur apprenant pas à les développer. Les femmes feraient l'expérience de leur corps comme un obstacle, un fardeau, plutôt que comme un appareil pour accomplir des tâches et atteindre des objectifs.

Young continue en expliquant que les femmes font l'expérience de leur corps comme étant un objet, parce que les sociétés patriarcales définissent ainsi les corps féminisés. Ce qu'elle entend par objet

est que les corps sont présentés, et vécus, comme étant une matière concrète servant à être vue et touchée. L'expérience des femmes avec leur corps est marquée par la constante possibilité que celui-ci puisse être regardé comme objet dont la fonction est de satisfaire à l'intention d'autrui. Le corps féminisé n'a pas lui-même le statut de sujet remplissant ses propres fonctions et intentions, contrairement au corps des hommes. En conséquence, les femmes ont une relation distante vis-à-vis de leur corps objectifié. Jumelé à l'impression qu'il est un fardeau, ce sentiment d'incompétence et de corps-objet fait en sorte que les femmes ont l'impression qu'elles doivent être protégées s'il est attaqué, écrit Young.

L'autrice écrit que la forme la plus extrême de l'objectification corporelle est la menace du viol. À propos de la difficulté à accomplir une tâche physique, Young écrivait des femmes: « Their bodies project an aim to be enacted, but at the same time stiffen against the performance of the task. » (1980, p.147). Face au risque d'agression, les personnes dont le corps est objectifié rencontrent le même problème. Le manque de confiance en ses habiletés et la distanciation face à sa propre corporalité font obstacle à la résistance. C'est ainsi qu'elles croient devoir être protégées, plutôt que de penser devoir, ou même pouvoir, se protéger. Cette expérience du corps genré, faut-il le rappeler, est le résultat de la socialisation genrée puisque celle-ci est responsable de la construction de la relation émotionnelle et physique à la corporalité.

2.2.2 Des expériences à nommer

Au Québec, les mouvements de dénonciation des violences sexuelles (*agression non dénoncée* en 2014, *moi aussi* en 2017, *victims voices* en 2020, etc.) ont mobilisé le témoignage des victimes comme moyen de sensibilisation. Suk *et al.* (2021) affirment que la diffusion d'expériences traumatisantes dans l'espace numérique a permis une reconnaissance sociale du problème des violences sexuelles. Cette reconnaissance a mené à l'action collective et politique selon les auteures qui ont fait l'analyse de 1% des tweets liés au mouvement MeToo sur une période de cinq mois.

Les auteures reprennent l'idée de Tarana Burke, fondatrice du mouvement MeToo, pour expliquer un processus qu'elle appelle la prise de pouvoir à travers l'empathie (« *empowerment through empathy* »). L'appellation « Me Too » reflète ce phénomène qui, pour contrevenir à l'isolement social causé par la victimisation, vise à amplifier les connexions sociales entre les personnes ayant

subi des violences sexuelles. Suk *et al.* écrivent que ces connexions sociales, lorsqu'elles sont d'ordre public comme dans le contexte de la mobilisation sur les réseaux sociaux, créent un réseau large de personnes qui diffuse de manière généralement cohérente un message politique. Celui-ci s'infiltrerait éventuellement au cœur d'institutions et de communautés.

Le partage d'expériences et la connexion à celles d'autrui permettraient aussi une prise de pouvoir puisqu'il participe à briser l'isolement des victimes de violences sexuelles (Corbeil et Marchand, 2010). En s'appuyant sur le témoignage des survivant-e-s de violences sexuelles, ces pratiques sont une stratégie de mobilisation collective et de changement social écrivent les auteures. Toutefois, l'espace public n'est toujours pas un lieu sympathique à ce type de témoignage. Malgré l'immense attention qu'ont eu les mouvements de dénonciation, nombreuses sont les personnes ayant subi multiples violences suite à leurs prises de parole. C'est aussi le cas des militant-e-s ayant pris part à la mobilisation collective dans ce contexte (Radio-Canada, 2021).

2.2.3 Du témoignage au mouvement social féministe

L'action collective est une méthode d'intervention fondamentale à la discipline du travail social. Elle priorise l'approche de la transformation sociale par les collectivités plutôt que le contrôle social des individus. De plus, c'est une stratégie qui se veut émancipatrice puisqu'elle fait de la collectivisation de l'action sociale la principale méthode pour favoriser la reprise de pouvoir des personnes. La conscientisation et la mobilisation sont les stratégies que l'action collective adopte pour atteindre ses objectifs de transformation sociale (Bergeron-Gaudin, 2019). C'est une méthode fréquemment utilisée en intervention sociale féministe.

Les vagues de dénonciations des violences sexuelles, qui se sont principalement tenues sur les réseaux sociaux, ont été à l'origine d'une sensibilisation importante à l'enjeu des violences sexuelles. Ils ont rendu celui-ci visible dans l'espace public et médiatique et en ont fait un sujet d'analyse populaire au-delà des milieux féministes, ce qu'ont démontré Suk *et al.* La sensibilisation aux violences sexuelles a mené à une panoplie d'initiatives voulant les combattre. On peut penser notamment aux groupes Collages féministes qui affiche des messages féministes dans l'espace public (Benjamin, 2021), aux manifestations contre les violences sexuelles (Radio-Canada, 2018) ou à la poursuite de Gilbert Rozon par le collectif de survivantes Les Courageuses (Buist, 2020).

Ces initiatives sont toutes, selon la définition de Neveu (2011), des actions collectives puisqu'elles sont concertées, intentionnelles et qu'elles visent à établir un nouvel ordre social, qu'il soit de nature juridique, politique ou sociétal.

Conséquemment aux actions collectives ayant émergées de la sensibilisation aux violences sexuelles, diverses mobilisations sont nées de l'effort de personnes poussées par la volonté de mener à des changements sociaux. On peut penser entre autres au regroupement « La voix des jeunes compte » qui rassemble depuis 2017 des filles et des femmes de 15 à 20 ans qui militent contre les violences sexuelles dans les écoles primaires et secondaires. Leur principale revendication est de demander au gouvernement du Québec d'adopter une loi encadrant les violences sexuelles dans ces établissements scolaires. Leur démarche, ainsi que celles de nombreux autres collectifs, répondent à la définition de mouvement social selon Neveu (2011). Céfaï (2007) ajoute que les mouvements sociaux sont caractérisés par un intérêt envers la justice sociale et par la prétention à agir pour le bien commun, ce qui se retrouve aussi dans les mobilisations contre les violences sexuelles qu'ont inspirées leurs dénonciations.

Ainsi, les victimes de violence sexuelle peuvent avoir un rapport à l'expérience qui diverge. Si le fait d'être victime de telle violence correspond au processus d'objectification du corps qui existe pour être à la disposition d'autrui, il est possible qu'à travers la sensibilisation, l'action collective et les mouvements sociaux, les victimes fassent l'expérience de démarches de prise de pouvoir. C'est notamment par cette prise de pouvoir que les personnes ayant été victimisées par les violences sexuelles peuvent se revendiquer du statut de survivant-e-s, puisqu'elles s'éloignent du rapport de domination qui leur a été imposé en passant aux actes.

2.3 Autodéfense féministe

L'autodéfense est fréquemment confondue, à tort ou à raison, avec les arts martiaux et les sports de combat (AMSC). Cette comparaison est notamment due au fait que l'autodéfense va principalement être comprise comme un ensemble de techniques physique. De plus, les AMSC peuvent se tenir dans un contexte d'intervention sociale dont l'objectif principal est souvent de limiter les violences commises ou subies, ce qui accentue la comparaison entre ces disciplines. Cette section fera la définition de chacune de celles-ci.

2.3.1 Intervention sociale, sport ou loisir ?

Les AMSC sont principalement considérés comme des sports ou des loisirs. Toutefois, leur utilisation comme outils d'intervention est aujourd'hui une approche reconnue par les institutions en intervention sociale. Les Presses de l'Université Laval notamment ont une collection intitulée « L'univers social des arts martiaux » qui est dédiée au sujet des arts martiaux comme phénomène social. Cette collection est dirigée par Olivier Bernard qui a assuré la direction de plus d'une demi-douzaine d'ouvrages à ce sujet. Au Québec, un auteur en particulier, Jacques Hébert, a contribué à l'atteinte de la reconnaissance de l'intervention sociale en arts martiaux. En effet, son ouvrage publié en 2011 intitulé « Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales » est une référence incontournable dans le domaine. Il y présente les balises de cette méthode d'intervention psychosociale, ainsi que de nombreux récits de pratique témoignant de la diversité et des subtilités de ces programmes d'intervention.

Hébert affirme que les AMSC peuvent être un levier d'intervention privilégié avec certaines populations, notamment avec les « jeunes en difficulté » qui est celle avec laquelle il a de l'expérience en tant que travailleur social. Il écrit que : « ...la parole ne représente pas toujours le premier moyen pour parvenir à établir une relation de confiance. Le corps demeure parfois le dernier recours qu'il reste à certaines personnes pour exprimer leur existence » (Hébert, 2011, p.2). En faisant appel à l'intervention par l'activation corporelle, l'auteur affirme qu'il est possible d'intervenir à la fois au plan personnel et au plan social. Au plan personnel, cette méthode d'intervention vise à l'amélioration de l'estime de soi et de la confiance en soi des participant-e-s. Quant aux objectifs sociaux, ils concernent l'amélioration des relations interpersonnelles et de la socialisation en misant sur l'apprentissage de la maîtrise de soi et de valeurs et conduites pacifiques.

Ces objectifs peuvent sembler contradictoires si l'on pense aux arts martiaux et aux sports de combat comme des activités physiques relevant de la violence. Dans son ouvrage, Hébert a rassemblé de nombreuses études de cas qui démontrent que les AMSC peuvent être des courroies pour transmettre des valeurs proches du travail social. Par exemple, on rapporte un programme d'intervention en judo auprès d'adolescent-e-s, qui promeut les valeurs du « code moral » de cet art martial, soit la politesse, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi et l'amitié. Les réflexions que ces valeurs ont permis de créer chez les jeunes durant les cours

et le suivi psychosocial auprès d'eux ont rendu les jeunes aptes à transmettre ces valeurs de l'entraînement à leur vie quotidienne.

2.3.2 Disciplines en arts martiaux et sports de combat

Dans la littérature sur le sujet ainsi que dans le vocabulaire commun, les arts martiaux et les sports de combat sont fréquemment confondus, comme c'est le cas dans l'ouvrage de Jacques Hébert. Il existe pourtant des distinctions claires entre ces disciplines. Les arts martiaux impliquent traditionnellement des dimensions spirituelles, morales et sociales (Eicher, 2018). Leur aspect artistique se rapporte au fait de développer une habileté à la fois technique et esthétique, alors que la martialité concerne l'origine de ces techniques qui existaient initialement en contexte de guerre. On pense notamment au karaté, au Kung Fu ou au Taekwondo. Pour leur part, les sports de combat sont encadrés par des règles sportives et visent principalement la compétition. Dans cette catégorie on comprend des sports comme la boxe, le kickboxing ou la lutte (Eicher). Il s'agit alors d'une activité purement sportive, c'est-à-dire qu'elle se pratique selon un cadre réglementé et normé, qui se distingue des autres sports par le fait qu'elle rassemble des techniques de combat.

Toutefois, ces disciplines sont aujourd'hui souvent assimilées les unes aux autres, notamment parce que les pratiques occidentales ont transformé les arts martiaux en sport, voire en spectacle (Bernard, 2010a). Ainsi, il est difficile de catégoriser plusieurs disciplines, notamment le muay thaï, le jiu-jitsu et le judo, puisqu'elles se composent à la fois de dimensions des arts martiaux et des sports de combat. Alors bien qu'elles soient théoriquement et historiquement distinctes, elles sont orientées selon les influences du milieu de pratique plutôt que selon leurs caractéristiques originales. Dans le contexte du présent mémoire de recherche, ces disciplines seront abordées comme un seul sujet, à moins de rapporter des citations les nommant autrement.

Ensuite, l'autodéfense peut être confondue aux disciplines d'AMSC, puisqu'il est généralement admis que la maîtrise de ces activités facilite la défense de soi. Les arts martiaux plus spécifiquement ont la tradition d'inclure la capacité à se défendre comme bienfait de leur pratique. Dans ces contextes, l'autodéfense est un objectif d'entraînement parmi d'autres. Par contre, l'autodéfense peut aussi être entendue comme discipline. Certains lieux d'entraînement offrent des cours d'autodéfense qui mélangent diverses techniques de combat physique dans des contextes

d'attaques. Des disciplines comme le Krav Maga et le Systema en font leur objectif principal, en voulant d'abord former des combattant-e-s dans des contextes martiaux.

Pourtant, ces disciplines diffèrent de l'autodéfense féministe, qui sera conceptualisée dans une section subséquente, principalement parce qu'elles ne s'inscrivent pas dans un contexte de défense contre des violences patriarcales. Irène Zeilinger, une sociologue et instructrice d'autodéfense féministe contemporaine, écrit qu'elles s'en distinguent par leurs « suppositions sur les violences, les femmes et leur capacité d'y résister » et que « ces différences creusent un écart important entre l'autodéfense féministe et les approches [en] arts martiaux » (2019, p.172). Dans une entrevue avec Olivier Bernard (2010), Zeilinger énonce cette explication d'importance :

Selon mon expérience de terrain avec les femmes, les arts martiaux en soi ne sont pas un moyen de prévention. Parce que les violences faites aux femmes ont lieu le plus souvent dans la sphère privée, dans des contextes d'intimité et de confiance, sont commises par des personnes que la victime aime, et cela pose de nombreux obstacles pour l'utilisation de techniques d'art martial, surtout parce que ces violences commencent la plupart du temps de manière subtile et suivent ensuite un dynamisme d'escalade.

Le sujet du présent mémoire de recherche est l'expérience avec la pratique de l'autodéfense féministe en tant que discipline. C'est pourquoi les expériences en AMSC ne seront pas intégrées à la recherche, puisqu'il s'agit de disciplines différentes ne répondant pas à la définition d'autodéfense féministe. Par contre, les chapitres quatre et cinq exploreront l'importance que peuvent avoir les AMSC dans l'expérience des survivant-e-s de violence sexuelle et leur potentiel féministe.

Comme la problématique l'a démontré, il reste à effectuer un travail d'historisation de l'autodéfense féministe afin de saisir ses origines et diverses pratiques. Bien qu'on ait pu la distinguer des AMSC, il importe d'en faire la présentation comme discipline à part, ce que fera la première partie de cette prochaine section. Ensuite, l'autodéfense féministe sera présentée dans son contexte social, politique et juridique actuel.

2.3.3 Autodéfense féministe : une discipline à part entière

Irène Zeilinger (2019) consacre l'écriture d'un chapitre à la définition de l'autodéfense féministe dans la perspective de la distinguer des approches en arts martiaux. En démontrant qu'il s'agit d'une discipline distincte, elle énonce une définition détaillée des caractéristiques qui composent l'autodéfense féministe. Elle souligne l'importance que l'autodéfense féministe se pratique en non-mixité sur la base du genre, ce qui est selon elle nécessaire dans le contexte des violences sexistes qui sont commises très majoritairement par des hommes. De plus, au niveau de la forme qu'ils prennent, l'auteur écrit que les cours d'autodéfense féministe sont de courte durée, n'allant pas au-delà de 20 heures de formation. En ce sens, les techniques qui y sont partagées sont simples et modulables afin qu'elles ne requièrent pas d'entraînement à long terme avant d'être assimilées. Cette caractéristique serait importante pour que les cours soient accessibles aux femmes dont le quotidien est marqué par le fait d'avoir peu de temps libre écrit la sociologue. Cela serait impensable dans la pratique des arts martiaux dont la maîtrise demande une participation à long terme, ce qui requière une implication importante.

Ensuite, le contenu enseigné en autodéfense féministe est loin d'être calqué sur les techniques en arts martiaux. Si une certaine part de celui-ci concerne des techniques de défense physique qui peuvent y ressembler, elle ne devrait pas occuper plus de la moitié de temps alloué aux cours selon Zeilinger. Aussi, lorsque les techniques physiques sont abordées, elles sont mises dans un contexte de violence crédible afin qu'elles soient utiles à la désescalade de telles situations. À ces techniques physiques, l'autodéfense féministe ajoute à son curriculum des sujets comme la préparation psychologique, les stratégies de fuite, la recherche de support, les répliques verbales et les techniques de diversion. De plus, des moments sont réservés dans ces cours pour faire place à des réflexions sur les limites personnelles, à de l'éducation sur les dynamiques de violences ainsi qu'à des échanges entre participant-e-s.

Finalement, Zeilinger écrit qu'une distinction importante entre l'autodéfense féministe et les arts martiaux est la pédagogie utilisée dans leur enseignement. Alors que les arts martiaux mobilisent le principe d'apprentissage auprès d'un maître, donc d'une autorité, l'autodéfense féministe répond du principe féministe d'autonomisation des participant-e-s en évitant l'enseignement hiérarchisé. L'auteur écrit que : « la pédagogie de l'AF s'appuie sur la conviction que chaque femme est

l'experte de sa propre vie et possède déjà de nombreuses ressources pour améliorer sa situation et trouver des solutions » (2019, p.178). Ainsi, la personne responsable de la formation n'ordonne pas aux participant-e-s de faire certaines techniques. Elle est plutôt responsable d'accompagner ces personnes dans la découverte de leurs compétences et de valoriser leurs ressources déjà existantes. De plus, lorsque les arts martiaux sont enseignés dans un contexte d'intervention visant la diminution des violences commises ou subies, celui-ci va habituellement s'accompagner de conseils de sécurité, communément sous la forme de liste de comportements à faire ou à ne pas faire. Cette stratégie, que Zeilinger ramène à l'approche normative et qui rappelle le contrôle social n'est pas utilisée en autodéfense féministe puisqu'elle est responsabilisante pour les victimes de violence.

Le travail de conceptualisation que fait Irène Zeilinger est très important pour la compréhension de la pratique de l'autodéfense féministe. Il permet de saisir de quelles façons il s'agit d'une discipline à part entière qui n'est en rien assimilable aux arts martiaux, puisqu'elle s'en distingue par sa forme, son contenu et sa pédagogie.

2.3.4 Contexte juridique de la légitime défense

Elsa Dorlin affirme que l'autodéfense vise à maîtriser la protection de soi, voire de sa communauté (2017). En ce sens, la capacité de se défendre favorise le bien-être des personnes qui sont victimisées par la violence et que les instances de l'État ne protègent pas. Elle permet d'assurer sa protection sans devoir faire appel à ces instances, ce qui est un avantage majeur pour les victimes de la violence étatique. Dans le chapitre « Self-defense : Power to the people ! », Dorlin décrit le contexte ségrégationniste des États-Unis dans lequel les personnes noires devaient s'en remettre à l'autodéfense pour assurer leur protection : « Les meurtres de Noirs sont impunis, la justice est complice ; la police est incapable de protéger la population, pire encore, elle la livre volontairement à des assassins. L'autodéfense est le dernier rempart pour défendre sa vie, ce par quoi les Noirs défendent leur humanité même » (2017, p.125).

Parmi les raisons pour lesquelles les victimes de violences sexuelles peuvent ne pas être protégées par les instances étatiques, il faut noter la perspective juridique de la défense de soi. Dans le contexte juridique, on utilise le concept de légitime défense pour décrire les actions d'autodéfense.

Au Canada, c'est le Code criminel qui fait autorité pour déterminer si une action relève de la légitime défense, qui est décrite ainsi (ministère de la Justice, 2012) :

N'est pas coupable d'une infraction la personne qui, à la fois : a) croit, pour des motifs raisonnables, que la force est employée contre elle ou une autre personne ou qu'on menace de l'employer contre elle ou une autre personne; b) commet l'acte constituant l'infraction dans le but de se défendre ou de se protéger — ou de défendre ou de protéger une autre personne — contre l'emploi ou la menace d'emploi de la force; c) agit de façon raisonnable dans les circonstances

Dans ce contexte, beaucoup d'éléments sont laissés à la subjectivité des personnes qui devront juger de l'infraction commise, notamment à savoir si les motifs de craintes pour sa sécurité étaient raisonnables, ou encore si la réponse à ceux-ci l'était. Ainsi, il revient à la victime de violence s'étant défendue de démontrer que ses actions étaient raisonnables. Mobilisé sur la base de la subjectivité, ce principe juridique sera nécessairement discriminatoire :

While self-defense laws are interpreted generously when applied to white men who feel threatened by men of color, they are applied very narrowly to women and gender nonconforming people, and particularly women and gender nonconforming people of color trying to protect themselves in domestic violence and sexual assault cases. (Kaba, 2021, p.50)

Du point de vue des victimes, cela peut poser problème. D'abord, comme l'écrit Dorlin (2017, p.7-14), parce que le principe de légitime défense ne peut être appliqué de manière juste puisque les acteurs du système juridique attribuent les rôles de « victime » et de « coupable » aux personnes selon des préjugés discriminatoires. Ensuite, parce qu'il met sur les épaules des victimes la responsabilité d'établir tous les facteurs qui, dans leur situation, les rendront coupables ou non d'infraction, et de déterminer une réponse « raisonnable », et ce pendant qu'elles subissent une attaque.

L'autodéfense féministe pour sa part n'exige pas de la part des victimes de violence qu'elles soient irréprochables dans leurs actions de défense. Au contraire, elle les encourage à reconnaître toutes les actions qu'elles posent pour se protéger comme étant les meilleures qu'elles aient pu accomplir dans leur situation. Ainsi, Zeilinger affirme que « l'autodéfense comprend tout ce qui rend nos vies plus sûres » (2018a, p.13). Elle ajoute que l'autodéfense féministe, bien qu'elle implique l'apprentissage de stratégies pour désescalader la violence, sert notamment à « se protéger et se

défendre par *tous les moyens* contre les agressions que l'on n'arrive pas à désamorcer en amont » (Zeilinger, p.13).

2.3.5 Stratégie de protection féministe collective

L'autodéfense féministe reçoit cette critique selon laquelle elle n'offre que des solutions individuelles au problème social et structurel que sont les violences sexuelles. S'il est vrai que les stratégies d'autodéfense féministe s'appliquent principalement, mais certainement pas uniquement, à des contextes individuels, c'est que les violences sexuelles qu'elles adressent victimisent majoritairement des personnes à un moment où elles sont seules. Elles victimisent aussi principalement des personnes qui vivent un isolement social causé par un système de discrimination (handicap, statut irrégulier) ou par la présence d'une dynamique de violence interpersonnelle de long terme (violence conjugale, maltraitance parentale). Il s'agit donc de méthodes de défense qui correspondent à la réalité des violences qu'elles adressent.

Mais si les stratégies de défense de soi qu'elle propose sont individuelles, ses visées ne le sont pas. Au contraire, les cours d'autodéfense féministe sont des activités exclusivement collectives puisque la mise en commun entre les participant-e-s et l'engagement dans des changements sociaux sont des composantes essentielles à sa réussite (McCaughey, 1997). De plus, il fait partie de la tradition en autodéfense féministe de partager de manière accessible les connaissances ayant permis de se protéger. Lors des cours, il est fréquent que des moments soient réservés aux partages d'expériences de « réussite », c'est-à-dire de stratégies qui ont permis à des personnes d'assurer leur protection. Au-delà des cours, plusieurs initiatives féministes font le travail de diffuser ces stratégies. Par exemple, Blais et Chrétien ont publié un guide intitulé « Votre antiféminisme, nos répliques: de l'humour à l'affrontement physique » (2018) qui rassemble des réponses aux agressions antiféministes inspirées d'histoires que leur ont rapportées des participantes. Cet intérêt pour la collectivisation de l'autodéfense féministe participe à démontrer qu'il ne s'agit pas d'une méthode responsabilisante, mais bien d'un engagement féministe solidaire.

2.3.6 À corps défendu

L'autodéfense féministe est une tentative de restauration des dynamiques de pouvoir intrinsèques à la violence; une stratégie de défense des personnes de qui on prétend que les vies sont «

sacrifiables » comme écrivait Vergès (2020, p.10). Dans l’imaginaire commun, elle permet de développer des compétences physiques pour se défendre. C’est effectivement l’une des composantes de cette discipline. L’autodéfense féministe est une stratégie qui outille les participant-e-s et qui démontre une conception des femmes comme puissantes (McCaughey, 1997). Au-delà des compétences physiques, l’autodéfense féministe permet de développer une confiance en ses capacités physiques, ce qui peut ébranler la confiance qu’ont les hommes en les leurs. Marcus (1992, p.390) écrit à ce sujet :

A rapist's ability to accost a woman verbally, to demand her attention, and even to attack her physically depends more on how he positions himself relative to her socially than it does on his allegedly superior physical strength. His belief that he has more strength than a woman and that he can use it to rape her merits more analysis than the putative fact of that strength, because that belief often produces as an effect the male power that appears to be rape's cause.

Young écrivait que le manque de confiance en leurs capacités physiques des femmes était la source des échecs à mobiliser leur corps. De nombreuses stratégies de prévention des agressions sexuelles renforcent ce sentiment d’incompétence, en suggérant que les femmes devraient rester chez elles lorsque le soleil est couché, qu’elles devraient être accompagnées d’un homme lors de déplacements ou qu’elles ne devraient pas consommer d’alcool ou de drogues en public. En plus de faire de l’espace public le principal lieu à craindre, alors que l’espace privé est le milieu privilégié par les agresseurs, ces stratégies proposent un contrôle social des potentielles victimes. Celui-ci renforce le sentiment de vulnérabilité et implique un *statu quo* quant aux violences commises entre des personnes qui se connaissent. L’autodéfense féministe, en voulant renforcer les capacités physiques et la confiance en soi des potentielles victimes favorise leur liberté d’action. Hollander (2009) écrit que l’autodéfense est l’une des seules interventions qui redonnent du pouvoir aux femmes, plutôt que de les effrayer et de les encourager à limiter leur vie.

2.3.7 « *Don't be a nice girl* »

Aucun muscle ne saurait à lui seul délier le mutisme que la peur peut imposer aux victimes lors d’une agression. Une pratique d’autodéfense émotionnelle est entièrement nécessaire à l’autodéfense féministe. Zeilinger écrivait que « Pour pouvoir se défendre soi-même physiquement, il faut être prête psychologiquement » (2018a, p.13). Les stratégies d’autodéfense émotionnelle sont multiples et rejoignent diverses pratiques féministes. Elles visent d’abord à renforcer la valeur

qu'une personne attribue à sa propre sécurité, ou à son bien-être. Cela permet de ne pas banaliser les violences vécues et de reconnaître les phénomènes de violence le plus rapidement possible. Ensuite, le travail fait sur les émotions vise à déculpabiliser les victimes de violence, afin que les stratégies d'autodéfense ne soient pas vues comme des compétences qui rendront les personnes intouchables, mais comme des possibilités de prise de pouvoir collectives qui peuvent mener à un changement social. De plus, l'autodéfense féministe tentera de solidifier la confiance en soi en abordant les mythes de la supériorité masculine et de la naturalisation des violences. Cela permet de prendre connaissance de ses capacités et d'envisager un monde sans violence. Cette déconstruction émotionnelle de la vulnérabilité permet aux victimes de violence sexuelle de réagir en cas d'agression et de mettre en pratique les méthodes d'autodéfense physique et verbale qu'elles auront apprises. Sans ce travail émotionnel, il est difficile de réagir physiquement aux attaques inattendues, tout comme il est improbable de savoir réagir à des violences qui s'inscrivent dans une escalade en contexte intime.

Pauline Bart et Patricia O'Brien ont dédié le livre *Stopping Rape* (1993) au sujet des stratégies de défense efficaces en situation d'agression sexuelle. Elles ont à travers cet ouvrage démenti de nombreux mythes sur l'autodéfense et la violence sexuelle. Les autrices concluent ainsi la présentation de leur travail: « We found out that the best overall advice we could offer women to increase the possibility of avoiding rape is “Don't be a nice girl” » (1993, p.14). Ce conseil reflète l'analyse des violences sexuelles comme conséquences de la socialisation de genre qui enseigne aux femmes et aux personnes opprimées par le genre à être gentilles, polies et soucieuses du bonheur des autres avant leur propre sécurité. Il souligne aussi l'impact d'apprendre à accorder de l'importance à son propre bien-être et à devenir impoli-e-s.

2.4 Conclusion et sous-questions

La compréhension des rapports inégalitaires de genre dans l'angle de la socialisation de genre met en évidence l'importance d'une démarche pour des changements sociaux et durables pour mettre fin aux violences sexuelles. Pourtant, si leurs victimes ne sont pas responsables de celles-ci, il peut sembler inadéquat de proposer des stratégies qui n'interviennent qu'avec elles, en ne voulant changer que leurs comportements. L'autodéfense féministe, en excluant les agresseurs de ses activités, est-elle insuffisante pour aborder le problème des violences sexuelles ? Peut-on

augmenter le pouvoir d'agir des personnes discriminées jusqu'à l'anéantissement des rapports de pouvoir ?

Notre cadre théorique pour aborder l'autodéfense féministe annonce d'autres enjeux, notamment en ce qui a trait aux chamboulements émotionnels. Comment modifie-t-elle la relation qu'ont les personnes à elles-mêmes et aux autres ? La déconstruction émotionnelle et les apprentissages physiques font-ils de l'autodéfense féministe une stratégie de socialisation/ contestation du genre ? La pratique de l'autodéfense féministe par les survivant-e-s de violence sexuelle a-t-elle modifié leur relation au pouvoir d'agir, à leur corps, à leur identité de survivant-e-s et au principe de justice ? Permet-elle réellement de créer des réseaux de solidarité qui protègent les personnes en dehors des institutions étatiques ? Ces questions complèteront la question de recherche initiale.

CHAPITRE 3

MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE

Dans ce chapitre, duquel les dimensions méthodologiques de la recherche sont le principal sujet, je présenterai les fondements épistémologiques de la recherche qui s'inscrivent dans les approches phénoménologiques et féministes. Seront ensuite abordées les caractéristiques de la recherche qualitative et de ses orientations interprétatives et critiques. Puis, les techniques de collecte, de traitement et d'analyse des données articulées à partir de ces fondements seront présentées. Les considérations éthiques et les biais potentiels feront office de conclusion.

3.1 Épistémologie phénoménologique féministe

3.1.1 Phénoménologie

La phénoménologie est un courant philosophique qu'Edmund Husserl a développé afin d'en faire une méthode de recherche scientifique, qui se constituera comme « science des phénomènes » (Biemel, 1984, par. 5). En tant que méthode scientifique, la phénoménologie accorde une valeur épistémologique à la conscience parce que celle-ci permettrait de rendre perceptible la réalité. La phénoménologie veut observer et décrire le sens attribué à une expérience à partir de la conscience qu'en a le sujet qui la vit (Ribau *et al.*, 2005). Méthodologiquement, les données sont composées à partir du récit des personnes dont le vécu coïncide avec le sujet étudié. Ribau *et al.* (2005) écrivent que les méthodes quantitatives peuvent être jugées inadéquates pour aborder les phénomènes subjectifs, comme la souffrance, la survivance/victimisation ou l'empowerment. Ils ajoutent que la phénoménologie permet pour sa part de « comprendre la signification des phénomènes subjectifs, sans les dénaturer, à partir du récit » (Ribau *et al.*, par. 3).

3.1.2 Perspective féministe

Casselot (2018) écrit que la phénoménologie féministe étudie les réalités subjectives des femmes et fait la description de leurs expériences afin de rendre visibles les conséquences de l'oppression sexiste. Ajoutons que les études féministes offrent les outils nécessaires à l'étude de toutes réalités, pas uniquement celles des femmes, en portant un regard critique sur les rapports de genre en jeu. Les approches et perspectives féministes permettent notamment l'étude des masculinités, de la

divergence aux normes de genre et de l'antiféminisme. On peut alors s'inspirer de Casselot pour considérer la phénoménologie féministe comme étant l'étude des réalités subjectives genrées dont la description permet de rendre visibles les conséquences des rapports d'oppression de genre. L'autrice ajoute que cette méthodologie est en rupture avec la phénoménologie classique, puisque bien qu'elle cherche à décrire des phénomènes, elle a le projet politique de les comprendre. La phénoménologie féministe permet de prendre en compte le caractère genré des expériences subjectives.

Ahmed (2006) consacre le livre *Queer phenomenology: orientations, objects, others* à l'interruption de l'arrangement des relations sociales hétéronormatives par l'expérience queer. Elle y écrit que l'hétéronormativité compulsive trace les lignes qu'il est possible d'emprunter, limitant ainsi les trajectoires que peuvent suivre les personnes. Ce cadre façonne aussi ce que deviennent les corps, ce qu'ils peuvent faire et vers quels autres corps ils peuvent se diriger. Cela rend possible la reproduction de corps répondant aux normes hétéronormatives, par leurs formes et leurs actions. La phénoménologie queer permet de décrire et de comprendre l'expérience des personnes qui dérivent des trajectoires hétéronormatives. Elle est pertinente à l'étude des pratiques d'intervention féministe afin de rendre visibles les trajectoires non conformes aux normes de genre. Toutefois, si la méthodologie de recherche est inspirée des théories d'Ahmed, je ne retiendrai pas l'idée de méthodologie « queer » parce que ce concept porte une charge politique critique des institutions autoritaires qu'il semble incohérent de mobiliser dans le cadre d'une recherche faite à l'université. Elle justifie par contre l'inclusion des personnes trans et non conforme dans le genre dans la constitution de connaissance en recherche féministe. Dans le cadre de ma recherche, l'expérience de celles-ci fera partie de la constitution des savoirs sur la pratique de l'autodéfense féministe, au même titre que celle des femmes cis. Si de nombreuses références ne font appel qu'à la catégorie « femme », elles ne seront pas pour autant exclues du corpus théorique de la recherche. Il n'est d'ailleurs pas toujours possible de savoir si par ce terme on inclut les femmes trans et les autres personnes opprimées par le genre, mais peu d'auteurs se sont intéressé-e-s aux réalités trans dans la discipline de l'autodéfense féministe. Noémie Grunenwald (2021) affirme par contre, en s'intéressant particulièrement à l'expérience des femmes trans, que l'autodéfense féministe est l'une des seules pratiques militantes qui réussit à construire des solidarités politiques sans s'empêtrer dans les rapports de pouvoirs entre les femmes.

Une épistémologie des rapports sociaux de pouvoir permet de s'attarder à la « production sociale des différences et des distinctions et à leur incorporation » (Dorlin, 2018, p.7). Parmi les catégories produites par la différenciation sociale, on retrouve le « sexe », ou le genre. Pourtant, celui-ci qui existe tout autant comme concept critique de la domination sociale d'un groupe sur l'autre. Ainsi pris en compte, il est possible d'étudier les rapports de genre comme enjeu de production et de maintien de rapports de domination. Ainsi, la violence sexuelle sera comprise à la fois comme une réalité matérielle, un événement relevant de l'expérience physique, et comme arme participant à la séparation des groupes entre dominé-e-s et dominant-e-s (Dorlin).

3.1.3 Regards sur la violence

Une phénoménologie féministe permet de prendre en compte l'expérience genrée des sujets, qu'il s'agisse de vécus conformes ou divergents aux trajectoires sociales traditionnelles. L'autodéfense féministe pratiquée par les survivant-e-s de violence sexuelle comporte aussi l'enjeu de l'expérience de la violence. Non seulement est-elle subie lors de l'agression sexuelle, elle est réexplorée dans le contexte de la pratique de l'autodéfense. Il semble donc nécessaire de mobiliser une phénoménologie de la violence dans le cadre de cette recherche.

Staudigl (2011) établit les bases d'une phénoménologie de la violence dans un article qui présente la violence interpersonnelle comme étant un rapport de vulnérabilité à autrui qui serait le résultat d'une méconnaissance de sa propre vulnérabilité. Dans le contexte de ce projet de recherche féministe, on considérera plutôt ce rapport de vulnérabilité comme le résultat de normes patriarcales permettant la domination masculine, et non comme la conséquence de l'ignorance des victimes. Cela fait aussi appel aux bases de la phénoménologie qui considère la conscience des personnes concernées par un enjeu comme étant une source de connaissance. Je retiendrai toutefois l'idée de Staudigl selon laquelle la violence interpersonnelle n'est ni naturelle, ni insensée. La phénoménologie de la violence permet d'aborder le sens de la violence, c'est-à-dire la manière dont elle est vécue, à partir du récit de l'expérience des personnes concernées. Dans le cadre de ma recherche, je m'intéresserai uniquement au sens de la violence selon les personnes qui la subissent, mais l'expérience de celles qui la commettent et qui en sont témoins serait tout aussi intéressante à explorer. Staudigl ajoute que la phénoménologie de la violence fait « l'enquête des formes sous lesquelles la violence subjectivise ou désobjectivise, c'est-à-dire comment elle rend possible ou

impossible la constitution réciproque du sujet et son monde social » (2011, par. 5). Cette méthodologie rendra donc possible l'étude de l'expérience du corps objectifié ou subjectivisé tel que théorisé par Young.

Lorsque Dorlin aborde le principe de défense de soi, elle écrit que pour certaines personnes, elle « relève d'une expérience vécue en continu, d'une phénoménologie de la violence » (2017, p.17). Elle situe sa position politique et théorique en réaffirmant que les rapports de pouvoir « touchent à des expériences vécues de la domination dans l'intimité d'une chambre à coucher, au détour d'une bouche de métro, derrière la tranquillité apparente d'une réunion de famille... » (Dorlin, p.17). Dorlin conceptualise la phénoménologie de la violence en liant les expériences vécues aux rapports de pouvoir en jeu. Afin de mener la présente recherche, cette analyse des phénomènes sociaux sera liée en particulier aux rapports de pouvoir genrés. Une phénoménologie féministe de la violence, comme je suggère de l'appeler, permet de centrer l'expérience des victimes dans ma démarche épistémologique. Cette méthodologie permettra aussi d'amorcer la création d'un discours par les survivant-e-s de violence sexuelle au sujet des réponses sociales à celle-ci, un enjeu central à ma problématique.

3.2 Recherche qualitative

Attendu que le sujet et les objectifs de ma recherche sont de l'ordre de l'expérience subjective, et que les fondements épistémologiques présentés précédemment relèvent eux aussi de l'interprétation, il semble conséquent d'inscrire cette recherche dans une méthodologie en recherche qualitative. La recherche qualitative regroupe de nombreuses perspectives théoriques. Parmi celles-ci, on compte l'approche phénoménologique, qui s'inscrit, à la fois comme courant théorique et comme méthode de recherche, en recherche qualitative en sciences humaines. C'est aussi le cas, notamment, des perspectives féministes en recherche en sciences humaines (Anadón, 2006). La recherche qualitative est caractérisée par le fait d'approcher les phénomènes humains ou sociaux par l'expérience sensible, notamment grâce à la description et l'interprétation de ceux-ci (Dorais, 2005) et de s'ajuster aux caractéristiques et à la complexité de ces phénomènes (Anadón, 2006).

Anadón écrit que lorsque le domaine de la recherche académique développe une reconnaissance de la complexité des rapports humains, « la recherche qualitative gagne de la valeur et les postures politique et éthique dans la recherche deviennent des éléments de grand intérêt et de préoccupation » (2006, p.11). Les stratégies de recherche sont alors diversifiées et les méthodes de collecte et d'analyse des données sont caractérisées par le fait d'être plurielles et diversifiées, à l'image des sujets qu'elles explorent. L'autrice identifie trois grandes orientations se trouvant au cœur de la recherche qualitative. Deux d'entre elles se retrouvent dans ma recherche conséquemment à ses intérêts et ses finalités, soit la recherche qualitative/interprétative et l'approche critique.

Premièrement, la recherche qualitative/interprétative est particulièrement intéressante pour l'étude des phénomènes sociaux et humains afin d'en soustraire le sens, ou les significations, que leur accordent les personnes concernées :

La recherche qualitative/interprétative est celle par laquelle les chercheurs se sont intéressés à comprendre les significations que les individus donnent à leur propre vie et à leurs expériences. Le point de vue, le sens que les acteurs donnent à leurs conduites ou à leur vie est matière d'observation et de recherche. Ici on met en valeur la subjectivité dans la compréhension et l'interprétation des conduites humaines et sociales. Mais ces significations et ces interprétations sont élaborées par et dans les interactions sociales où les aspects politiques et sociaux affectent les points de vue des acteurs. On accepte que les intérêts sociaux et politiques orientent les interprétations des acteurs. (Anadón, 2006, p.15)

Deuxièmement, l'approche critique en recherche, qui résonne avec les finalités des approches féministes de la recherche, implique que la recherche doit être émancipatrice et que celle-ci doit « permettre une critique radicale des aspects politiques, sociaux et culturels de la société afin de provoquer un changement social » (Anadón, p.15-16). Toujours dans le contexte de la prise en considération de la complexité des rapports sociaux, l'approche critique vise à aborder les inégalités sociales, ainsi que leur caractère systémique, en s'ancrant dans le projet politique d'obtenir l'émancipation et l'empowerment des personnes concernées par celles-ci. Cet objectif est souhaité via la diffusion des savoirs critiques produits par la recherche (Anadón, p.11). Puisque l'approche critique s'intéresse aux rapports sociaux de pouvoir, elle est très adéquate à l'étude de l'expérience des personnes victimisées par des violences s'inscrivant dans la domination patriarcale.

Le choix de méthode de collecte de données sera aussi le reflet de la recherche qualitative, qui appelle à l'exploration inductive du sujet étudié, c'est-à-dire que c'est en adoptant une posture exploratoire du phénomène que des connaissances pourront être produites à son sujet (Anadón, 2006). Au contact du terrain, j'ai exploré à la fois les lieux d'expérimentation en autodéfense féministe dans le contexte montréalais des années 2010, ainsi que l'expérience vécue des personnes ayant participé à ces rencontres et le sens qu'elles accordent à celle-ci à partir de leur réalité de survivant-e-s de violence sexuelle.

3.3 Collecte de données

Ma collecte de données s'est effectuée en deux étapes qui se sont entrecoupées, mais qui répondent à des objectifs différents. D'abord, une recherche documentaire a permis de documenter les cours d'autodéfense féministe contemporains à Montréal. Puis, huit entretiens individuels ont servi à recueillir les expériences des survivantes en autodéfense féministe et d'explorer leur vécu.

3.3.1 Recherche documentaire

La première technique de collecte de données a été la recherche documentaire, soit « une démarche systématique, qui consiste à identifier, récupérer et traiter des éléments divers (chiffres, bibliographie, textes...) sur un sujet donné » (Safon, 2020, p.4). Afin d'amorcer ce travail de recherche, j'ai identifié, comme le suggèrent Gagnon et Farley-Chevrier (2014), le sujet de ma recherche et mes besoins ciblés par cette méthode. Pour la recherche en ligne, j'ai identifié les principaux concepts associés à mon sujet, leur traduction en mots-clés et les opérateurs booléens adéquats à la recherche.

Dans le contexte de cette recherche, il s'agissait de recenser des documents au sujet de la tenue d'un événement en autodéfense féministe à Montréal entre 2010 et 2021. Afin d'encadrer ce processus, la définition de l'autodéfense féministe a été limitée aux activités qui s'inscrivaient comme stratégie d'éducation à la défense de soi et d'autrui adoptant une analyse féministe des violences et ayant une visée émancipatrice. Cette définition permet de regrouper une diversité d'initiatives tout en reconnaissant leurs dénominateurs communs en se basant sur le cadre théorique précédemment présenté. L'objectif visé avec cette collecte de données était de faire le portrait de la discipline étudiée, afin de pouvoir situer son existence dans le contexte historique de la recherche.

L'exploration des bases de données effectuée lors de la problématisation du sujet a mis en évidence le fait que très peu de documents académiques ou scientifiques ont abordé l'autodéfense féministe. Puisqu'il s'agit d'une activité ayant principalement lieu dans des milieux communautaires et militants, il paraissait intéressant d'adopter des méthodes de recherche alternatives pour la documenter grâce à des sources extérieures au contexte scientifique. Parmi celles-ci, je souhaitais recenser de la documentation grise, des publications sur les réseaux sociaux et sites internet, ainsi que de la documentation d'archives personnelles. Certains critères de sélections ont tout de même été mis en place afin d'assurer la validité des données recensées. Ces critères concernent le moment de l'événement publicisé (entre 2010 et 2021), son lieu (à Montréal) et son adhésion à la définition faite précédemment de ce qui constitue de l'autodéfense féministe.

Cette recherche documentaire a été menée en explorant divers terrains. D'abord, les sites internet et réseaux sociaux des principaux organismes en autodéfense féministe à Montréal ont été épluchés afin d'y identifier les activités datant des dix dernières années. Ces organismes ont par la suite été contactés afin de confirmer les données recensées et d'identifier de potentiels partenaires ayant tenu d'autres événements d'autodéfense féministe, absents de ces plateformes. Pour initier la prise de contact, j'ai amorcé une conversation en me présentant, en nommant mon implication dans le milieu de l'autodéfense féministe, en expliquant mon projet de recherche et en démontrant de quelles façons leurs connaissances pourraient m'aider à atteindre mon objectif. Le bouche-à-oreille m'a aussi permis de recenser des événements moins publics.

L'information recensée lors de cette recherche documentaire devait me servir à faire le portrait de l'autodéfense féministe à Montréal depuis 10 ans. Je cherchais donc à savoir quels sont les groupes qui en assurent l'organisation, qui sont les personnes visées, leur caractère féministe et s'il y avait un contexte social particulier associé à celle-ci. Je notais aussi le titre des ateliers, la date et le lieu de leur tenue, ainsi que le type de document m'ayant permis de les identifier et leur source. Ces informations ont été cumulées dans un tableau au courant de la recherche (*voir Annexe A*). Les résultats de ma recherche sont venus confirmer une appréhension qui était présente depuis le début de celle-ci : il est très difficile de faire le portrait d'une discipline qui, d'abord, n'est pas le sujet d'une définition consensuelle, mais surtout qui se fait discrète lorsqu'elle pourrait stigmatiser certaines personnes participantes ou organisations.

3.3.2 Entretiens semi-dirigés

Après avoir documenté les initiatives contemporaines de l'autodéfense féministe à Montréal, j'avais pour objectif de recueillir l'expérience des survivant-e-s avec leur pratique de celle-ci. La seconde technique de collecte de données était la réalisation de 8 entretiens individuels semi-dirigés, qui ont permis d'entrer en contact avec ces expériences. L'entretien permet « [d'] examiner des concepts et comprendre le sens d'un phénomène tel qu'il est perçu par les participants... » (Fortin *et al.*, 2005, p.304). Dans le contexte d'une méthodologie phénoménologique, dont l'objet est de décrire l'expérience, l'objet de l'entretien est la création d'un dialogue. Ribau *et al.* écrivent que « dans l'approche du phénomène, le chercheur et le participant entrent en collaboration. Le chercheur n'observe pas objectivement, mais il accompagne. [...] Cette relation se développe autour du dialogue » (2005, p.23). Lors des entretiens, je m'engageais donc à être investi-e dans ce dialogue en tentant de faire de celui-ci un lieu d'expression libre pour les personnes avec qui je m'entretenais. Pour ce faire, j'acceptais les pistes de réflexion que les participant-e-s proposaient et confirmais régulièrement avec elleux la validité épistémologique de leurs contributions à la discussion.

Afin de développer cette relation de dialogue, Ribau *et al.* écrivent que la personne chercheuse doit adopter l'*epochè*, qui se traduit en processus de « mise entre parenthèses du monde » (Ribau *et al.*, p.23). Ce principe, qui fait de la phénoménologie une méthode scientifique rigoureuse selon les auteures, signifie qu'il ne faut pas interpréter le récit livré par autrui ni lui attribuer de jugement de valeur. Dans l'objectif de recueillir l'expérience de survivant-e-s, cette approche de non-jugement et d'écoute de l'autre est tout à fait à propos. Toutefois, la méthodologie féministe énonce l'importance de situer la chercheuse et de reconnaître ses intérêts en tant qu'individu (Harding, 1987). Cela peut entrer en contradiction avec l'*epochè*, qui est « la suspension du jugement du chercheur, la suspension de toute prise de position sur la vérité ou la fausseté des préconceptions ou croyances » (Ribau *et al.*, 2005, p.23). L'*epochè* était donc mobilisé comme méthode d'entretien, mais ma présence comme chercheuse situé-e était reconnue lors de celle-ci et dans tout le processus de recherche.

Le choix de l'entretien semi-dirigé est pertinent dans le contexte de cette recherche pour plusieurs raisons. D'abord, elle permet d'aborder la signification qu'une personne attribue à un phénomène

(Fortin *et al.*, 2005) ce qui renvoie à l'objet de la recherche phénoménologique. Aussi, dans le contexte d'entretiens au sujet de victimisation à la violence, l'entretien semi-dirigé me permettra de m'inspirer des circonstances pour continuer le dialogue et favoriser la prise de contrôle de la personne interviewée sur la discussion. De plus, l'entretien semi-dirigé demande d'établir une liste de sujets à aborder, mais accorde une flexibilité à la personne chercheuse quant au déroulement de la discussion (Fortin *et al.*). Cette liberté encadrée est un outil incontestable pour moi qui n'ait jamais mené d'entretiens dans le cadre d'une recherche académique de l'ampleur d'un mémoire de recherche. La méthode de l'entretien semi-dirigé m'a permis de jouer à travers les difficultés de l'entretien que Bissonnette (2019, p.227-228) nomme ainsi :

C'est au moment de mener mes entretiens que je fais l'expérience de la rencontre et de ses inconforts. Un répondant ne trouve rien à répondre à mes questions. Un autre se lance dans un monologue sans fin, déviant des thèmes que j'ai prévu d'analyser. Un autre encore est heurté par les questions que je lui pose. À chaque fois, la rencontre entre ma subjectivité et celle du participant, nos structures cognitives et nos expériences respectives, au lieu et à l'heure où elle prend place, donne lieu à une dynamique que je n'ai pas prévue, sur laquelle j'ai peu de pouvoir et à laquelle je dois m'adapter. Un dilemme se présente alors à moi : suivre ou vivre la méthode ?

Chacun des entretiens commençait avec la même question : « Est-ce que tu peux me parler de ton expérience en autodéfense féministe ? ». Cette question ouverte visait à laisser à la personne participant à l'entretien de déterminer les principaux sujets qu'elle considérait importants en ce qui concerne son expérience personnelle. Ensuite, quelques sujets que je souhaitais aborder pouvaient me servir de question de relance au besoin. J'avais préalablement des thèmes auxquels j'ai associé des questions, que j'ai adaptées aux partages de chaque participant-e-s, afin d'explorer ces sujets. Ces questions, toujours ouvertes, cherchaient à connaître les significations de l'expérience (Anadón, 2006). Le schéma d'entretien se trouve en annexe B.

3.3.3 Recrutement

Deux critères de sélection étaient au centre de l'échantillonnage des personnes qui pouvaient participer aux entretiens. Premièrement, elles devaient avoir subi au moins un événement de violence sexuelle. Deuxièmement, elles devaient avoir fait l'expérience d'au moins un atelier d'autodéfense féministe, tel que décrit précédemment. De plus ces expériences devaient avoir eu lieu au moins un an avant l'entretien. Considérant la nature non-mixte de la discipline étudiée, les

personnes avec qui je parlerai étaient des femmes, des personnes trans et des personnes non conformes dans le genre. Finalement, les personnes participant-e-s devaient être majeures lors de l'entretien.

Le processus de recrutement pour les entretiens s'est fait dans divers milieux afin de rejoindre une diversité de personnes, notamment en ce qui concerne l'âge, l'identité de genre, l'identité ethnoculturelle et la classe sociale. Il a débuté au cours de la recherche documentaire puisque j'invitais les personnes-ressources des organismes en autodéfense féministe à partager l'avis de recrutement à leurs participant-e-s actuel-le-s ou antérieur-e-s. Ensuite, l'avis a été diffusé dans les milieux d'intervention féministe qui ont consenti à le partager et sur les réseaux sociaux des groupes concernés par l'autodéfense féministe. Il a aussi été affiché sous forme d'affiche papier dans des lieux publics qui ont été le lieu d'activités en autodéfense féministe. Le bouche-à-oreille et le repartage d'individus sur les réseaux sociaux ont fortement contribué au recrutement et a été la principale source de contact avec les personnes qui ont finalement participé aux entretiens.

Après que les personnes sont entrées en contact avec moi pour énoncer leur intérêt à participer aux entretiens, nous nous sommes entretenue-e-s lors d'une discussion préparatoire afin de confirmer qu'elles répondaient aux critères de sélection et qu'elles étaient confortables avec le projet de recherche que je pouvais alors expliquer plus amplement. Afin d'encadrer cette conversation, j'avais établi un scénario téléphonique (*Voir annexe C*). Ensuite, nous avons établi ensemble la meilleure manière de tenir cette discussion à partir de leurs préférences et selon les mesures sanitaires alors en place.

L'avis ayant servi à recruter des participant-e-s contenait une présentation de ma personne, du sujet de recherche, du déroulement de l'entretien et de son caractère confidentiel, ainsi que mes coordonnées. Il mentionnait aussi le contexte académique dans lequel se déroulait la recherche ainsi que les trois critères de participation. S'ajoutait à ces critères une limite déterminée par la certification éthique en recherche qui demandait à ce que les personnes ayant participé à des cours d'autodéfense féministe avec moi ou avec le collectif avec lequel je milite ne puissent pas y répondre. Finalement, l'avis mentionnait qu'une compensation de 20\$ serait offerte aux personnes participant-e-s, ce qui avait comme objectif de favoriser la participation de personnes pour qui celle-ci engendrerait des coûts, par exemple en transport ou en gardiennage.

3.3.4 Dérroulement de l'entretien

Les entretiens se sont déroulés soit dans un lieu choisi par la personne participante, notamment dans les locaux privés de l'Université du Québec à Montréal et chez certaines personnes, soit lors d'une rencontre par télécommunication. Ce choix était laissé à la discrétion des participant-e-s, mais il est à noter que certaines personnes ont dit qu'elles n'auraient pas pu participer si l'opportunité d'une rencontre à distance n'avait pas été possible. Les rencontres ont commencé par un rappel concernant mon sujet de recherche et le déroulement de celle-ci, puis d'une relecture commune du formulaire de consentement (*Voir annexe D*). Après avoir répondu aux questions, le cas échéant, la signature du formulaire était suivie de la remise du montant de 20\$ prévu. Puis, la conversation était ouverte avec la question initiale de mon entretien, et s'ensuivait des discussions qui ont durées entre 30 et 75 minutes. Pour conclure, le consentement des participant-e-s était renouvelé.

3.4 Traitement et analyse des données

Le traitement des données s'est fait de manière conséquente aux deux méthodes de collecte de données. D'abord, le traitement des données regroupées dans le contexte de la recherche documentaire a débuté par l'enregistrement systématique des documents recensés dans un dossier prévu à cet effet dans un espace de stockage en ligne, protégé par un mot de passe. Ils ont ensuite été classés selon le groupe qui offrait les ateliers d'autodéfense, plutôt que par événement, parce que quelques organisateurices se partagent des centaines d'événements. Ensuite, dans un tableau constitué à cette fin, les informations suivantes ont été relevées pour chacun des événements recensés : personne chargée de l'animation, titre de l'atelier, date(s), contexte événementiel, public visé et le caractère féministe. De plus, les documents étaient classés selon deux caractéristiques, soit le type de document (archives personnelles, événements en ligne, affiche, etc.) et la source du document (réseaux sociaux, référence personnelle, internet, etc.).

Ensuite, en ce qui concerne les entretiens, j'ai commencé par assigner à chaque personne participante un code que j'ai par la suite utilisé à chaque étape du traitement et de l'analyse de ceux-ci. Après les entretiens, j'ai immédiatement noté mes réflexions afin de pouvoir les conserver et les utiliser lors de l'analyse. Puisque les entretiens étaient enregistrés, avec le consentement des

personnes répondantes, j'ai amorcé le traitement de ceux-ci en rédigeant des verbatims pour chacune des rencontres.

Il s'agit là de la première des cinq étapes de la méthode de Giorgi (1997) pour le traitement et l'analyse des données d'entretien en recherche phénoménologique (St-Germain *et al.*, 2009). Les verbatims étaient écrits de manière à conserver le style oral. Ensuite, la seconde étape consistait à écrire un récit à la première personne à partir des entretiens, duquel je retirais les redondances. Puis, j'ai utilisé ce récit afin de soulever ce que Giorgi nomme les « unités de signification », soit les thèmes abordés, ce qui constitue la troisième étape de sa méthode. J'ai ensuite contacté les personnes interviewées afin de valider avec elles le récit dégagé de leur entretien, si elles avaient signifié lors de celui-ci qu'elles souhaitaient que je le fasse. Elles avaient alors l'opportunité d'apporter des commentaires sur le récit, de demander des modifications ou de se retirer du processus de recherche, mais chacune de celles ayant répondu à cette étape était satisfaite du récit construit à partir de notre rencontre. Puis, j'ai fait une classification thématique inspirée des significations identifiées, et ce en leur assignant un langage adéquat à la discipline de la recherche, le travail social, ce que suggère la quatrième étape de la méthode d'analyse de Giorgi. Cette classification a été faite à l'aide du logiciel NVivo. L'analyse thématique a permis d'identifier les enjeux qui sont fondamentaux au sujet d'étude (Paillé et Mucchielli, 2016). Finalement, cette analyse des thèmes a rendu visibles « les structures essentielles » du phénomène (St-Germain *et al.*, 2009, p.111) qui seront abordées dans le chapitre réservé à l'analyse des données, ce qui constitue la cinquième et dernière étape de la méthode phénoménologique choisie. Ainsi, j'ai accompli la stratégie de « réduction phénoménologique » (Giorgi, 1997) en déterminant graduellement les unités de significations de manière globale (503), puis les sous-thèmes (17), les principaux thèmes (6) et finalement l'essence du discours énoncé lors des entretiens.

Finalement, comme je le fais depuis le début de la rédaction de ce projet de mémoire, j'ai tenu un journal de bord dans lequel je note mes réflexions, mon parcours de recherche et certaines références importantes à chacune des étapes de la recherche. Je l'ai alimenté de manière transversale au traitement des données recueillies afin de pouvoir me référer aux différentes étapes du projet tout au long de la rédaction.

3.5 Considérations éthiques

Ce projet de recherche concerne des sujets sensibles, comme l'expérience de l'agression sexuelle, mais aussi l'exploration de l'identité de victime, le rapport à son corps et la (dé)responsabilisation vis-à-vis des violences. Dans ce contexte, j'ai fait une demande de certification éthique au comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants (CERPÉ) de la faculté des sciences humaines de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), que j'ai obtenue (*Voir annexe E*).

Afin de respecter l'expérience des survivant-e-s avec qui je me suis entretenu, j'avais le souci de leur laisser la liberté de déterminer l'endroit qu'ils préfèrent pour tenir les entretiens et de m'assurer que l'environnement ne présente pas de contraintes potentiellement retraumatisantes. De plus, nous avons signé un formulaire de consentement préalable aux entretiens qui expliquait les risques associés à la participation. Celui-ci affirmait le caractère confidentiel et anonyme de leur participation. Je me suis assuré d'avoir des ressources d'intervention pertinentes pour accompagner celles qui pourraient vivre de la détresse émotionnelle dans le cadre de leur participation, que j'ai proposé de leur remettre à l'issue de chacun des entretiens. Aussi, ils ont pu valider le traitement des données à l'étape de la rédaction du récit personnel. Finalement, ils seront invité-e-s à participer à la diffusion des connaissances selon les méthodes qui seront privilégiées, afin que leur expérience soit centrale au discours sur l'autodéfense féministe. Les tâches que je leur demanderai seront de me parler de leur expérience, d'être enregistré-e-s durant l'entretien et, s'ils en ont envie, de valider le récit construit à partir de l'entretien. Le principal avantage pour les personnes ayant participé aux entretiens est de contribuer, grâce au partage de leurs expériences, à la production de connaissances sur un sujet qui peut les rejoindre intimement.

Un second enjeu éthique majeur doit être évoqué dans le contexte de ma recherche, c'est-à-dire l'appropriation et l'institutionnalisation des savoirs collectifs. En effet, la recherche académique abordant des initiatives majoritairement communautaires peut participer à l'invisibilisation des personnes faisant exister celles-ci sur une base quotidienne. La recherche s'inscrit dans un rapport de pouvoir dans lequel une institution, l'université, s'accapare les ressources et la légitimité en ce qui concerne la constitution des connaissances. Pour éviter l'appropriation des savoirs collectifs concernant l'autodéfense féministe, dans une démarche que Vergès appelle la « justice épistémique » (2019, p.24), je produirai un document vulgarisant les conclusions de ma recherche

que je ferai parvenir aux groupes et aux personnes m'ayant permis de développer ces connaissances, lors de la diffusion des connaissances. Leur apport est aussi souligné dans ce mémoire. Pour orienter cette recherche dans une visée de justice sociale, je me rapporterai aussi fréquemment que possible à l'objectif d'identifier de quelles façons la pratique d'autodéfense féministe répond aux besoins des survivant-e-s de violence sexuelle, donc de redonner aux personnes concernées les outils qui pourront émerger de cette recherche. Je souhaite ainsi, comme le suggère Lamoureux (2019, p.97), « [maintenir] le caractère radical dont [le féminisme] a besoin » afin d'échapper au piège du cloisonnement des connaissances dans la sphère académique.

3.6 Limites et biais

Au plan conceptuel, ma recherche comporte une limite qui a constitué en elle-même la problématique, c'est-à-dire que le principe d'autodéfense féministe est utilisé pour parler de diverses pratiques. J'ai donc dû faire le choix de définir par moi-même le sujet au cœur de ma recherche qui, bien que j'ai pu profiter du travail d'auteurs militant-e-s, ne peut pas prétendre être une définition universelle, mais bien une définition historiquement et socialement située.

La recherche est aussi limitée quant aux recours restreint aux champs théoriques antiracistes ou sur la race à propos des enjeux des violences. Ces champs n'ont pas été intégrés parce que le temps alloué à la recherche et la longueur prévue pour un tel mémoire demandent à faire des choix. Dans le contexte d'une recherche plus approfondie, ou dans lequel on aurait privilégié d'autres apports théoriques, il aurait été intéressant d'intégrer l'ensemble du travail d'Elsa Dorlin (2018) sur l'autodéfense des populations opprimées. Plusieurs autres références essentielles sur le sujet des violences sexuelles ont dû être mises de côté pour se conformer aux balises du mémoire de recherche. Il s'agit notamment du travail de Robyn Maynard (2018) sur la misogynie et la violence de l'État, de la perspective de Jackie Wang (2020) sur l'abolition des prisons, et de l'apport d'Angela Davis (1981, 2003) sur les violences sexuelles selon une analyse féministe noire.

De plus, la recherche documentaire voulant faire le portrait de l'autodéfense féministe à Montréal s'est heurtée au problème de la confidentialité des initiatives militantes. Lors de la recherche auprès des acteurs du milieu de l'autodéfense et des organisations féministes, il a été nécessaire d'en venir au constat que les groupes organisateurs ne sont pas toujours intéressés à faire la promotion

publique de leurs activités. Selon leurs dires, les principales raisons qui motivent ces groupes à ne pas publiciser largement leurs activités incluent la crainte de vivre des représailles antiféministes, de recevoir des critiques délégitimisant leurs pratiques et l'absence d'intérêt à être connus du grand public. Ainsi, bien que j'aie pu prendre connaissance d'initiatives d'autodéfense féministe tenues en groupe affinitaire, loin des réseaux sociaux et des institutions officielles, il n'était pas possible d'inclure ces activités dans ma recension, d'abord par manque matériel concret démontrant l'existence de celles-ci, mais aussi par respect pour l'anonymat des personnes impliquées. Il n'est donc pas possible d'affirmer que les résultats de cette recherche documentaire sont exhaustifs ni représentatifs de la réalité montréalaise de cette discipline. Il s'agit plutôt d'un portrait partiel et partial des activités les plus visibles et les plus facilement repérables. Ces activités plus visibles sont celles qui sont institutionnalisées, c'est-à-dire qu'elles sont encadrées par des institutions organisationnelles (organismes sans but lucratif) et financières (reconnaisances gouvernementales). Certaines initiatives affinitaires ont toutefois pu être recensées.

Finalement, puisque je suis moi-même impliqué-e de manière militante en autodéfense féministe à Montréal, ma posture de chercheure comporte un biais. Celui-ci n'est pas plus important que celui qu'aurait une personne n'étant aucunement impliquée dans cette discipline, mais il implique tout de même d'avoir un regard critique sur ma posture. Cette implication m'a notamment limité dans le recrutement des participant-e-s aux entretiens puisque le CERPÉ ne me permettait pas de m'entretenir avec des personnes avec qui j'aurais pratiqué de l'autodéfense féministe, ou qui l'aurait fait avec le groupe pour lequel je milite. Cela peut avoir eu un impact sur mes données de recherche considérant que ça a probablement influencé l'échantillon des participant-e-s aux entretiens, mais que ça a facilité le contact avec les personnes impliquées en autodéfense féministe à Montréal.

CHAPITRE 4

PRÉSENTATION DES RÉSULTATS DE RECHERCHE

Ce chapitre a pour objet la présentation des principaux résultats de recherche obtenus par le biais de deux méthodes complémentaires. D'abord est présenté le portrait des cours et ateliers d'autodéfense féministe à Montréal depuis 2010. Ce portrait est constitué des résultats de la recherche documentaire ayant été faite à ce sujet. Ensuite, le contenu des entretiens menés avec huit participant-e-s est présentés en deux parties. La première concerne exclusivement l'expérience avec la pratique de l'autodéfense féministe et la seconde aborde divers thèmes ayant émergés lors des entretiens.

4.1 Résultats de la recherche documentaire

La recherche visait à documenter les activités d'autodéfense féministe afin d'en faire un portrait contemporain. Cet objectif, rappelons-le, découle du problème identifié dans la problématique qu'est la difficulté à situer l'autodéfense féministe dans un contexte historique et actuel, à cause de l'absence de consensus sur la définition de cette discipline.

4.1.1 Des activités marginales

La recherche documentaire sur les réseaux sociaux a rapidement rencontré un premier défi quant au choix de limiter géographiquement l'enquête puisque très peu d'informations provenaient de Montréal et du Québec. La grande majorité des documents trouvés ont rapporté la tenue d'événements en France et en Belgique. Lorsque les mots-clés ont été traduits en anglais, ce sont principalement des publications venant des États-Unis qui ont été recensées. Cela est étonnant, considérant l'histoire de la discipline qui situe l'émergence de deux des trois premières méthodes d'autodéfense explicitement féministe, le Fem-Do-Chi et le Wendo, au Québec, et ce avant d'être popularisées dans le reste de l'Occident (Millepied, 2017). Quelques publications étaient tout de même montréalaises, principalement au sujet d'événements organisés par des groupes féministes militants. Ceux-ci étaient presque exclusivement offerts par le Centre de prévention des agressions de Montréal (CPAM).

La recherche documentaire sur internet a fait paraître une seconde difficulté, celle due au fait que le terme « autodéfense » est utilisé dans de nombreux contextes et sans nécessairement correspondre à la définition établie dans le présent mémoire. Il s'agissait principalement de documents produits par des *gyms* de sports de combat ou d'arts martiaux qui, parfois, intégraient des cours d'autodéfense à leur programmation ou encore qui affirmaient que leurs activités pouvaient être utiles en contexte de défense de soi. Si cette affirmation pourrait être vérifiée, ces milieux n'ont pas été reconnus comme faisant de l'autodéfense féministe s'ils n'avaient pas d'analyse féministe des violences, d'approche féministe ou une attention particulière aux violences patriarcales. Ça n'a été le cas d'aucune des activités recensées dans les milieux avant tout sportifs, incluant ceux qui offraient ce qu'ils appelaient de l'autodéfense pour femmes.

4.1.2 Principales organisations

En tout, 458 cours et ateliers d'autodéfense féministe ont pu être recensés et inclus dans le portrait de l'autodéfense féministe à Montréal depuis 2010. Quatre organisations se les partagent, bien qu'une d'entre elles soit à l'origine de la très grande majorité de ceux-ci.

Le *Centre de prévention des agressions de Montréal (CPAM)* est le principal acteur en autodéfense féministe à Montréal. Sa mission est de prévenir les agressions commises envers les personnes les plus vulnérables, que le *CPAM* identifie comme étant les enfants, les adolescent-e-s, les femmes, et les personnes ayant une limitation fonctionnelle physique et/ou intellectuelle (CPAM, 2022). L'un de ses programmes, nommé *ACTION*, intervient spécifiquement avec les femmes et les adolescentes, cis et trans, en adoptant une analyse féministe des violences faites aux femmes ainsi qu'une approche de déresponsabilisation et d'empowerment dans son intervention. C'est grâce à une discussion généreuse de la part de la coordonnatrice du programme que ces approches ont pu être repérées. Ce programme, qui existe depuis 1984, s'adapte aux réalités des personnes, en fonction de l'âge, de la capacité physique et de la langue. De plus, il a un projet « Diversité en ACITON » pour les femmes autochtones, immigrantes et racisées. Grâce à l'accès à leur documentation interne que le *CPAM* m'a offert, il a été possible d'identifier la tenue de 414 ateliers d'autodéfense féministe depuis 2010, qui ont rejoint 4 617 femmes et adolescentes (CPAM, 2021).

Le second groupe actif en autodéfense féministe à Montréal est le *Black Flag Combat Club (BFCC)*. Il s'agit à l'origine d'un collectif autogéré voulant rendre les sports de combat et les arts martiaux accessibles aux personnes généralement exclues des lieux d'entraînement, qu'il considère être les personnes de la diversité sexuelle et de genre, les femmes (cis et trans), les personnes limitées par le capacitisme et les personnes à faible revenu. Le *BFCC* tient aussi des activités en autodéfense féministe dans des écoles secondaires, des organismes communautaires, des milieux militants et parfois dans sa programmation régulière. En avril 2022, l'organisme annonce que son secteur d'activité en autodéfense féministe sera bonifié et coordonné parallèlement aux sports de combat en créant un programme à part, le *Réseau d'autodéfense féministe (RAF)*. Bien qu'il soit rapidement identifiable sur les réseaux sociaux, il m'a été aisé de décompter les ateliers du *BFCC* puisque j'y suis moi-même l'un-e des bénévoles depuis 2015. Entre mes archives personnelles et la recherche en ligne, il a été possible de repérer 38 événements d'autodéfense féministe tenus par ce groupe entre 2015 et 2021; soit 31 cours de la programmation régulière, 4 ateliers dans des écoles et organismes communautaires et 3 ateliers dans des festivals.

Troisièmement, la prise de contact avec des personnes de milieux militants ayant organisé des événements d'autodéfense féministe a permis de conclure que le *Montreal Sisterhood* était lui aussi un groupe ayant fait vivre cette discipline dans la ville depuis 2010. Ce collectif féministe antifasciste organisait des festivals, des spectacles et des événements politiques. Ceux-ci ont été le lieu de plusieurs ateliers d'autodéfense féministe, et le groupe en a lui-même organisé 5 entre 2013 et 2015.

Finalement, le *Réseau des lesbiennes du Québec (RLQ)* a offert un atelier d'autodéfense féministe pour les étudiantes universitaires en 2019. Cet atelier, qui devait être le premier d'une série qui fut interrompue par la pandémie de Covid-19, avait lieu dans le contexte du programme BÉRA. Ce programme est une version bonifiée et francophone du programme « Évaluer, reconnaître, agir » pour contrer les violences sexuelles chez les étudiantes (Lasalle, 2019). Il sera implanté dans plusieurs universités québécoises au cours des prochaines années, mais l'atelier offert par le *RLQ* est le seul à s'être tenu à Montréal entre 2010 et 2021.

4.2 Résultats des entretiens

Cette deuxième partie du chapitre présente les résultats des huit entretiens menés avec des participant-e-s à des cours d'autodéfense féministe. Un portrait des participant-e-s sera d'abord dressé. Seront ensuite présentés, en deux parties, d'abord l'expérience vécue avec leur participation à des cours d'autodéfense féministe en tant que survivant-e-s de violence sexuelle, puis les divers thèmes entourant cette pratique et ayant été soulevés lors des entretiens.

4.2.1 Profils des répondant-e-s

Les personnes ayant participé aux entretiens ont des profils sociodémographiques divers, qui n'ont pas été dressés dans un tableau afin de ne pas faciliter l'identification de ces personnes. Six d'entre elles sont des femmes alors que les deux autres sont des personnes non binaires. Puisque les huit personnes utilisent, entre autres, le pronom « elle », je ferai référence à leur groupe en tant qu'« elles », mais je ferai appel au pronom « iel » en parlant individuellement des deux personnes utilisant aussi ce pronom.

Les participant-e-s ont entre 23 et 65 ans, l'âge moyen du groupe se situant à 36 ans. Une seule personne a des enfants. Deux des répondant-e-s sont issu-e-s de l'immigration alors que les six autres sont né-e-s au Canada. Cinq d'entre elles mentionnent avoir vécu de la pauvreté, que ce soit de manière temporaire ou que ce soit toujours le cas aujourd'hui. Aussi, cinq d'entre elles ont étudié ou sont présentement aux études à l'université, au premier ou au deuxième cycle.

De plus, six des répondant-e-s ont des expériences en arts martiaux et en sport de combat (AMSC). Il s'agit principalement de cours de karaté, de judo et de muay thaï. Cinq d'entre elles ont des expériences en AMSC à l'enfance ou à l'adolescence et cinq en ont à l'âge adulte. De plus, cinq d'entre elles ont fait des AMSC dans des contextes non-féministes alors que cinq l'ont fait dans des contextes féministes, et ceux-ci correspondent aux expériences ayant eu lieu avant et après l'âge adulte. Les deux autres participant-e-s n'ont jamais pratiqué d'arts martiaux ou de sports de combat.

Le nombre de participations à des cours d'autodéfense féministe et l'implication personnelle dans cette discipline varient grandement d'une personne répondante à l'autre. Deux d'entre elles ont fait

un seul cours (ce qui peut impliquer plus d'une rencontre selon le programme), et une de ces deux personnes s'est ensuite tournée vers les sports de combat en contexte féministe. Deux autres ont participé à deux cours. L'une de ces deux personnes a pratiqué plusieurs arts martiaux au cours de sa vie et a aussi participé à des cours d'autodéfense qui n'était pas en contexte féministe. Une des répondant-e-s a fait 3 cours d'autodéfense féministe, mais aurait souhaité en faire plus, sans que ça soit possible. Finalement, trois des répondant-e-s ont de nombreuses expériences en autodéfense féministe et deux d'entre elles se sont investies dans ce domaine au-delà de la participation à des ateliers, en devenant militantes ou bénévoles. Finalement, six des huit répondant-e-s affirment fréquenter des milieux féministes ou faire partie de collectivités féministes.

4.2.2 L'expérience avec la pratique de l'autodéfense féministe

Les entretiens semis-dirigés ont permis de recueillir le point de vue des répondant-e-s sur leur expérience avec leur participation à des cours d'autodéfense féministe. À partir des réponses à mes questions, j'ai pu rédiger une synthèse individuelle du récit d'expérience pour chacun des entretiens. Les huit récits sont regroupés dans les Annexes F à M. Les pages suivantes présentent en quatre temps les thèmes significatifs associés à ces expériences. Ces thèmes sont :

- Introduction à l'autodéfense féministe;
- Attentes et réalités;
- Caractère féministe;
- Désir que ça s'inscrive dans une implication continue.

4.2.2.1 *Introduction à l'autodéfense féministe*

Les raisons pour lesquelles les répondant-e-s ont choisi de participer à des cours d'autodéfense féministe étaient diverses, mais il est possible de les rassembler en deux grandes catégories. D'abord, plusieurs d'entre elles l'ont fait parce qu'elles souhaitaient apprendre à se défendre, ou parce qu'un membre de leur famille voulait qu'elles apprennent à le faire. Deux idées émergeaient de cette motivation. La première est qu'elles auraient le droit de savoir se défendre, alors que la seconde est qu'il « était temps » qu'elles apprennent à le faire pour ne plus vivre dans la peur. À ce sujet, Alba a dit : « j'étais pas vraiment chieuse quand j'étais jeune. Mais ce n'est pas parce que

j'étais pas chieuse que j'avais pas le droit de savoir comment me défendre. C'était important quand même d'avoir des techniques ». Malva a expliqué pour sa part :

J'ai travaillé vraiment longtemps dans les bars, faque c'est arrivé vraiment souvent que je rentre à la maison seule, le soir, la nuit. Et [savoir me défendre] a longtemps été un besoin pour moi, j'avais très peur quand je marchais seule le soir, vraiment très peur. Pendant vraiment longtemps je me disais : Ostie! faudrait vraiment que je fasse quelque chose par rapport à ça. Il faudrait vraiment que j'essaie de me donner les outils pour ne plus avoir aussi peur, pour ne plus me sentir aussi menacée, pour ne plus me sentir aussi vulnérable face aux hommes en général.

La deuxième motivation récurrente à participer à ces cours était d'avoir eu l'opportunité de le faire, que ce soit par l'entremise d'ami-e-s, du travail, d'un organisme communautaire ou de l'école, et d'avoir saisi cette opportunité. Ce qui semblait avoir fait pencher les personnes vers la participation lorsque l'occasion se présentait à elles était d'avoir eu des expériences préalables en arts martiaux ou d'avoir déjà fréquenté des milieux féministes. En effet, les personnes ayant pratiqué par le passé des AMSC avaient un intérêt préexistant envers les pratiques sportives de combat, ce qui les a motivées à vouloir pratiquer l'autodéfense. De plus, les personnes ayant fréquenté des milieux féministes voyaient dans l'autodéfense féministe une activité affirmativement politique.

4.2.2.2 *Attentes et réalités*

Lors des cours d'autodéfense féministe, un élément a été à l'origine d'un sentiment de surprise pour la majorité des participant-e-s. En effet, une grande portion des cours était destinée à l'autodéfense psychologique, émotionnelle et verbale, alors qu'elles étaient nombreuses à s'attendre à recevoir exclusivement des techniques de défense physique. Celles-ci étaient tout de même présentées et pratiquées dans les cours, mais peu de répondant-e-s connaissaient les autres techniques. Les répondant-e-s ont compris les techniques psychologiques, émotionnelles et verbales comme étant primordiales à l'intégration et à l'utilisation éventuelles des techniques d'autodéfense physiques. Ainsi, elles mentionnent avoir apprécié les stratégies d'identification des types de violences émotionnelles (culpabilisation, *gaslighting*, isolement, etc.) et se conscientiser aux structures patriarcales qui victimisent les personnes opprimées par le genre (culture du viol, inégalités sociales, stéréotypes de genre, etc.). De plus, les techniques d'autodéfense verbale leur ont permis de verbaliser leurs limites, inconforts et désirs, et d'apprendre à désescalader des situations de violence avant qu'elles ne deviennent physiques, ce qu'ont particulièrement apprécié

les répondant-e-s. Certaines ont dit que sans ces stratégies d'autodéfense, elles n'auraient tout simplement pas réussi à se mettre en action, puisqu'elles auraient eu la réaction de figer face à une agression. Les techniques d'autodéfense psychologique et émotionnelle, par exemple, faciliteraient le sentiment d'être capable de passer à l'action. Inula a dit à ce sujet :

Ce qui m'avait marqué c'est qu'on faisait de l'autodéfense physique, mais une grosse partie de la formation c'était de l'autodéfense intellectuelle et psychologique. Pis d'être capable de se donner des outils pour répondre pis casser tout de suite des tentatives de nous dominer, physiquement ou par la parole, au début. [...] Ce qui m'a le plus servi, c'est vraiment le psychologique. Parce que, j'ai un souvenir d'il y a quelques années, j'entends un couple dans la rue qui se chicane. Pis là j'ai le cœur qui pompe parce que je sens qu'il y a de quoi qui ne marche pas. Je comprends que c'est de la violence conjugale. C'est la fois que j'ai senti que ça m'a été le plus utile, parce que ça m'a aidé à intervenir, à briser la glace. Plutôt que de se dire : ah ! je sais pas quoi faire, mon doux, j'ose pas ! Pis sûrement que toutes les personnes au resto à côté se disaient ça.

Dans ce témoignage, Inula explique que les autres personnes témoins de la scène de violence conjugale n'ont pas agi vis-à-vis celle-ci, mais que les techniques d'autodéfense psychologique apprises lui ont permis de ne pas être limitée par un sentiment d'impuissance ou de gêne. Pour les répondant-e-s, ces différentes stratégies physiques, émotionnelles, verbales et psychologiques semblent complémentaires et favorisent le sentiment d'être capable d'agir.

4.2.2.3 *Caractère féministe*

Les participant-e-s ont abordé l'importance du caractère féministe des cours auxquels elles ont participé dans leur appréciation de cette expérience. Trois grandes caractéristiques féministes ont été soulignées lors des entretiens : la conscientisation, l'*empowerment* et le sentiment de collectivité.

Le processus de conscientisation, personnelle et politique, est la première caractéristique féministe des cours d'autodéfense identifiée par les participant-e-s. Celles-ci ont été amenées à reconnaître la victimisation vécue comme étant soutenue par les rouages d'un système patriarcal. Elles ont ainsi développé une compréhension des violences genrées qui traversent les rapports sociaux. Cette conscientisation a rendu possible la déculpabilisation personnelle face au fait de répondre aux attaques, c'est-à-dire qu'elle a aidé les personnes à ne pas se sentir mal après s'être défendu-e-s. Malva dit à ce propos :

Comme je disais, c'est arrivé tellement souvent avant [les cours], si je subissais une agression et que je réagissais à ça, soit en sortant la personne de ma vie, soit d'une autre manière, là je me sentais coupable de fucking réagir à une agression sexuelle... parce que c'était pas clair dans ma tête que c'était une agression sexuelle, alors qu'avec le recul, clairement que c'étaient des agressions sexuelles, pis que je me sentais coupable de me protéger...

La déculpabilisation est fréquemment mentionnée lors des entretiens. La conscientisation les a aidées à bien identifier les rôles d'agresseur et de victime dans le contexte d'une agression. Ainsi, les actions d'autodéfense ont pu être comprises non seulement comme une manière de combattre, mais surtout de renverser un rapport inégalitaire. Valérianne l'exprime ainsi : « Le fait d'avoir des mots pour comprendre ces actions-là [d'autodéfense], ça m'a vraiment aidé à les faire de manière consciente, à les assumer et à me sentir bien de les faire. Plutôt que de me sentir comme si j'avais été *rude*, d'avoir été blessante, d'avoir été une horrible personne ».

Ensuite, le renforcement des capacités d'action, ou *empowerment*, est une deuxième caractéristique féministe abordée de diverses façons lors des entretiens. De manière générale, cet élément s'est traduit par le sentiment de passer d'un état de vulnérabilité à un état de pouvoir. Par exemple, Salix parle d'une situation de harcèlement de rue vécue avant d'avoir fait de l'autodéfense féministe, et comment iel a pu réimaginer cet événement après avoir suivi des cours d'autodéfense féministe :

Avant, je me sentais vraiment comme si... comme si je n'avais rien. Pis lui [l'agresseur], il est juste parti. Maintenant, juste le récit que j'aurais pu me raconter après, juste une fiction là, ça redonne un petit peu de pouvoir en fait, de pouvoir m'imaginer me défendre au moins.

L'*empowerment* dans cette discipline fait partie des principales raisons pour lesquelles il s'est agi d'une expérience positive pour elles, puisque plusieurs ont l'impression que les services habituellement offerts aux victimes de violences sexuelles ne leur redonnent pas de pouvoir. Les participant-e-s ont nommé avoir reçu des outils qui leur sont généralement faciles à utiliser dans une situation concrète de violence.

La troisième caractéristique féministe d'importance dans l'expérience vécue lors de leur participation aux cours d'autodéfense féministe est le sentiment de collectivité. D'abord, parce que les cours ont été vécus comme des moments de partage et de solidarité entre les personnes présentes. Cela avait pour effet de démontrer aux participant-e-s qu'il ne s'agissait pas d'un problème qui ne

concerne qu'elles, ce qui les a aidées à briser l'isolement souvent vécu après avoir été victime de violence sexuelle. Valériane dit : « ...ça crée un espèce de groupe d'appartenance, et je peux aussi recroiser des personnes dans des événements ailleurs, pis ça me donne l'impression que j'ai des allié-e-s s'il arrive des choses ».

Ensuite, cette expérience a été vécue comme une opportunité de collectiviser le problème des violences sexuelles, puisqu'elle a invité les participant-e-s à être des témoins actifs vis-à-vis la violence. Inula l'exprime en décrivant ainsi sa compréhension de la discipline : « Ce n'est pas juste être capable de donner un coup de poing, c'est vraiment : est-ce que tout le monde, on peut agir avec solidarité quand on voit de la violence ? Ça, c'est de l'autodéfense collective ». Les cours d'autodéfense féministe ont donc encouragé les actions de solidarité entre et envers les personnes victimisées par les violences genrées.

4.2.2.4 *Désir que ça s'inscrive dans une implication continue*

Un dernier thème significatif a été révélé au travers des récits d'expérience, soit l'envie que l'autodéfense féministe soit une stratégie qui s'inscrive dans la continuité, qui dépasse le temps d'un cours. Les participant-e-s ont dit avoir parfois souhaité que les cours soient offerts sur une base régulière, alors que plusieurs se sont tourné-e-s vers les arts martiaux et sports de combat en contextes féministes pour répondre à cette envie. Deux d'entre elles ont d'ailleurs participé à l'organisation d'ateliers d'autodéfense féministe après leur première expérience comme participant-e-s. Les tactiques pour avoir une implication continue sont diverses. Salix dit à ce sujet :

J'avais mon habituel enthousiasme d'avoir découvert un truc vraiment nice ! Je voulais que ça dure dans le temps, faque une de mes tactiques ça a été de ramener du monde pour qu'eux aussi s'engagent, que ça devienne important pour tout le monde et qu'on s'inter-influence à y aller. Pis c'était full concret. Et c'était vraiment le fun. Et je voulais que les autres vivent ça aussi. Parce que je pense que l'entre-nous que ça faisait, le lieu de partage, était vraiment important aussi. C'est précieux.

De plus, elles ont été nombreuses à souligner que l'autodéfense féministe dépasse le contexte des cours et les techniques qui y sont apprises. L'une des activités fréquemment mentionnées est le cercle de discussion au cours duquel les participant-e-s peuvent partager leurs histoires de réussites personnelles de réponse à des violences. Cette activité a permis de reconnaître qu'elles ont toutes déjà fait de l'autodéfense sans nécessairement en être conscient-e-s. Dans cette perspective, elles

soulignaient parfois que les stratégies d'autodéfense féministe sont présentes dans de nombreux contextes plus ou moins inusités. Cassia affirme :

L'idéal c'est que l'autodéfense féministe soit quelque chose qui fasse partie de l'éducation physique, dès le début du secondaire ou quelque chose comme ça. Et que différentes parties de l'autodéfense fassent partie de l'éducation des enfants aussi. Tu sais, juste de dire non pis d'essayer de faire respecter son autonomie physique, c'est vraiment important pis c'est quelque chose surtout pour les enfants plus jeunes qui s'applique à tous les genres. L'autodéfense féministe c'est comme un continuum de cette façon-là.

Il est possible de conclure que le sens attribué à la participation des répondant-e-s à des cours d'autodéfense féministe peut se comprendre comme une expérience féministe à laquelle elles se sont adonnées volontairement et dont le contenu rejoint de nombreuses sphères de leur vie. Puisque cette expérience a influencé positivement leurs rapports sociaux, elles auraient souhaité que l'autodéfense féministe, sous sa forme collective, fasse partie de leur vie plus tôt et dans plus de contextes.

4.2.3 Thèmes émergents

Les sujets abordés en lors des entretiens ont parfois débordé de leur expérience lors de la participation aux cours d'autodéfense féministe. Ces éléments sont évocateurs pour la compréhension l'expérience des survivant-e-s de violence sexuelle. Dans cette partie du chapitre, ce contenu a été regroupé en une série de six thèmes :

- Composer avec les violences sexuelles et le patriarcat;
- Rapport au corps et confiance en soi;
- Besoins exprimés pour envisager la guérison;
- Rapport aux services sociaux et de santé ainsi qu'au système judiciaire;
- L'influence du réseau de support personnel;
- Arts martiaux et sports de combat.

4.2.3.1 *Composer avec les violences sexuelles et le patriarcat*

Les participant-e-s ont souvent mentionné de quelles manières le patriarcat avait une influence sur leur existence, comment elles ont composé avec le fait d'avoir subi des violences sexuelles et les

stratégies qu'elles ont mobilisées pour résister dans ce contexte social. C'est ici qu'elles ont abordé plus explicitement leurs réalités en tant que survivante de violence sexuelle et l'impact de cela sur leur expérience en autodéfense féministe.

Pour plusieurs, le fait que l'autodéfense féministe adresse spécifiquement les violences patriarcales, notamment les violences sexuelles, était primordial. En effet, cet espace est devenu un des seuls, pour elles, dans lequel il était possible de discuter ouvertement des violences sexuelles en tant que victime. À ce sujet, Ammi dit ce qui suit en parlant d'une tentative d'aborder le sujet des violences sexuelles dans un cours d'art martial en contexte féministe :

Je pense juste que j'avais envie d'avoir une conversation à ce sujet. Parce que moi quand je viens au cours, veut-veut pas, ça arrive quand même subconsciemment la question que je suis ici en partie parce que je suis survivante d'agression sexuelle. Et des fois, je me demande comment est-ce que d'autres personnes le vivent. Je pense que ça vient d'un endroit où est-ce que je trouve que malheureusement, c'est vraiment tabou [les violences sexuelles]. Oui je comprends que c'est vraiment lourd pour des personnes d'entendre des expériences à ce sujet, pis peut-être que c'est pas nécessairement le milieu où il faudrait arriver et discuter de ça, pis trouver du support, du soutien, il y a d'autres endroits pour aller parler de ça. Mais en fait, je me demande si les personnes qui donnent les cours ou qui y participent et qui ne sont pas survivantes d'agression sexuelle, à quel point elles sont conscientes de cette réalité?

Ensuite, elles ont mentionné que l'autodéfense féministe reconnaît le contexte patriarcal dans lequel elles évoluent et permet d'acquérir des outils pour limiter leur victimisation dans ce contexte. Ainsi, elles ont affirmé l'importance que des moyens de survivre aux violences sexuelles soient à leur disposition et que leur empowerment puisse être considéré, sans qu'il s'agisse de la seule solution à ces violences. Inula l'exprime ainsi :

C'est pour ça que selon moi, ça en faisait une autodéfense féministe, parce que c'est de dire qu'on prend acte du contexte patriarcal, dans lequel il y a des violences, on risque d'en vivre, on en a déjà vécu. Ok. Qu'est-ce qu'on fait pour riposter ? Réduire l'impact que ça va avoir sur nous ? Ou être plus fortes pour passer à travers ce monde-là ? Mais pas pour dire que c'est sur nos épaules. Je vois la contradiction. Mais je trouverais ça dommage qu'on s'empêche de se donner des outils pour être plus fortes, collectivement et individuellement, parce qu'il faudrait éduquer les agresseurs en premier temps.

Dans le même sens, elles ont répondu à l'idée selon laquelle l'autodéfense féministe pourrait être une stratégie responsabilisante en affirmant qu'au contraire, elle rend légitime le fait de vouloir prioriser sa sécurité plutôt que le confort des agresseurs, comme l'affirme Malva :

À la limite, si c'était pas du patriarcat, on n'aurait pas besoin de faire ça. Sauf que... *life sucks*, on est pogné-e-s avec le patriarcat pis avec les violences qui viennent avec, et collectivement on est en mesure de se donner des outils pour mieux y résister, pour mieux le confronter. Je n'ai pas l'impression que ce soit culpabilisant du tout, au contraire, ça faisait vraiment partie du processus de constater que le monde est violent, le patriarcat c'est violent, les hommes sont violents... Ok, maintenant qu'on sait ça, on peut-tu se donner le droit de répondre à cette violence-là par la violence ? Pis de se la réapproprier cette violence-là. Non, aucune forme de culpabilité, au contraire, un ostie de poids qui se lève de tes épaules quand tu réalises que c'est légitime dans le fond. C'était devenu légitime que je me protège, c'était légitime que je réagisse à ces violences-là.

Leur expérience en autodéfense féministe en tant que survivant-e-s de violence sexuelle a été très largement positive mais elles nommaient toutefois que d'aborder aussi explicitement le sujet des violences sexuelles a pu présenter un défi. C'est pourquoi les participant-e-s sont tou-te-s d'accord pour dire que la participation à des cours d'autodéfense féministe demande idéalement une certaine distance avec l'événement d'agression sexuelle.

4.2.3.2 *Rapport au corps et confiance en soi*

Le rapport au corps a pris une place importante dans les entretiens. Certaines participant-e-s ont abordé le fait que de vivre avec un handicap les faisait se sentir plus vulnérables aux violences sexuelles. D'autres ont mentionné que d'avoir subi des violences sexuelles rendait leurs rapports sexuels difficiles à cause de l'inscription du traumatisme dans le corps et d'un sentiment de distanciation par rapport à celui-ci. Mais généralement, lorsqu'elles ont abordé le sujet du corps, les participant-e-s parlaient d'une augmentation des sentiments de confiance en soi et de capacité d'action suite à leur participation aux cours d'autodéfense féministe, en opposition au sentiment de vulnérabilité et d'impuissance qu'elles vivaient précédemment. C'est le cas de Salix, qui dit ceci à propos d'une situation de harcèlement de rue : « Je me sentais tellement... je savais pas comment faire face. Je lui ai dit des trucs, j'étais comme : *seriously dude* ? Mais je me sentais juste vraiment mal équipé-e. Je me sentais comme si je ne pouvais rien faire ».

Si le fait d'avoir subi des violences sexuelles renforce leur sentiment de vulnérabilité, la pratique de l'autodéfense féministe semble au contraire créer un sentiment de confiance en soi, de solidité. Salix compare soi-même son sentiment d'impuissance avant ses expériences d'autodéfense, et de sports de combat, avec son sentiment de confiance après celles-ci. Iel dit : « J'ai l'impression que maintenant, j'ai les positions de muay thaï qui me rentre en tête. Pis je dis pas que je l'aurais frappé, mais juste de me savoir capable, j'ai l'impression que ça a changé la façon dont je me sens dans l'espace public, de pouvoir me défendre ». Ce sujet revient fréquemment lors des entretiens, selon lequel ce n'est pas parce qu'elles se sentent en confiance de se défendre que les survivant-e-s ont l'intention de répondre physiquement à une agression verbale, par exemple.

Pour Ammi, par exemple, qui avait le réflexe de figer ou d'avoir l'impression de s'effondrer face à une agression, son expérience en autodéfense féministe a modifié sa manière de réagir : « en apprenant des techniques de *self-defense*, ça me pousse à réapprendre comment utiliser mon corps, ce qui, je pense, est un travail physique, mais aussi un travail mental ». Il s'agirait d'une façon de réapprendre à utiliser son corps qui passe par un changement de perspective sur celui-ci. Malva l'exprime ainsi : « Avant de prendre des cours d'autodéfense, ou avant de prendre des cours de sport de combat en général en fait, je n'avais jamais perçu mon corps comme une potentielle arme pour me défendre, au contraire, mon corps était une cible ». Pour elles, le sentiment de confiance en soi, acquis grâce aux techniques à la fois physiques, verbales et psychologiques, est directement lié à une meilleure capacité d'action en cas d'agression. Malva continue en affirmant :

La différence dans mon quotidien, c'est vraiment au niveau de l'assurance que j'avais en me promenant la nuit. Je me rappelle l'après cours d'autodéfense, des moments où je rentrais tard à la maison, pis que plutôt que d'avoir peur et de prendre mes clés en mode *j'ai peur pis je sais pas trop comment m'en servir*, j'avais quasiment espoir que quelqu'un s'en prenne à moi juste pour répliquer.

De plus, Cassia affirme que « ce n'est rien d'extrême, tu n'as pas besoin de gueuler ou d'en venir à quoique ce soit de physique. Des fois c'est juste de s'interposer pis de juste dire : non, ça ne passera pas, tu n'es pas correct ! ». En effet, selon leurs propos lors des entretiens, des interventions verbales visant à désescalader une situation de violence faite à autrui permettent le passage à l'action. Parfois, lorsqu'une situation impliquait déjà un contexte de violence physique, elles ont pu y remédier en intervenant physiquement. C'est le cas de Malva qui témoigne d'un événement

dans laquelle sa copine s'est fait attaquer physiquement : « être capable de m'interposer physiquement, ça a effectivement arrêté l'escalade de la violence dont j'étais en train d'être témoin de loin ».

4.2.3.3 *Besoins exprimés pour envisager la guérison*

Les participant-e-s ont aussi parlé des besoins des survivant-e-s de violence sexuelle afin qu'elles puissent envisager la guérison. D'abord, elles ont nommé l'envie de discuter de ces violences. Les discussions souhaitées concernaient à la fois la société en général, les groupes et services pour survivant-e-s, les réseaux de proches et les agresseurs. Pourtant, l'ouverture à discuter des violences sexuelles a semblé difficile dans tous ces contextes, parce que peu d'opportunités formelles auraient été mises en place pour tenir ces conversations. Alba dit, à propos d'un homme qui l'a agressé sexuellement : « J'aurais voulu lui dire des choses. Mais je me suis dit que j'allais tenir ça mort. Parce que j'en ai tellement sur le cœur des fois. Pis je suis arrivée à un point où... je laisse ça pas mal en arrière. Parce que ça m'a tellement fait de mal ». Elles ont dit souhaiter que des lieux pour en parler ouvertement soient offerts aux survivant-e-s pour que ces discussions soient possibles. Pour plusieurs d'entre elles, les cours d'autodéfense féministe ont pu être ce lieu de discussion, lorsque le programme avait prévu des moments d'échanges.

Aussi, les participant-e-s accordent beaucoup d'importance au besoin d'être cru-e-s et que leurs réalités soient reconnues. Inula dit à propos d'un agresseur : « en fait mon désir profond, c'était qu'il s'excuse, qu'il reconnaisse ses torts, pis j'avais même dans mes premiers réflexes que j'aimerais ça une justice transformatrice ». Dans la même idée de reconnaissance et de transformation sociale, Cassia affirme : « Je pense que le côté réparation, c'est pas l'idée de la punition, parce que c'est sûr qu'on veut que le tort, le mal qui a été fait, soit reconnu, c'est ça qui est le plus important. Puis quand ça c'est reconnu, on espère que l'agresseur ne va pas faire ça encore à une autre personne ».

Finalement, les participant-e-s ont mentionné avoir besoin d'outils pour réagir aux violences interpersonnelles. Par exemple, elles ont nommé vouloir recevoir de l'aide pour apprendre à désescalader une situation de violence ou encore à connaître des techniques de régulation somatique lors de moments de panique. De manière générale, elles considèrent qu'il était important

d'avoir des outils pour se défendre des violences afin de ne pas être laissé-e-s seul-e-s avec le sentiment de vulnérabilité que peuvent causer les discussions sur les violences sexuelles. Malva dit ceci : « Je ne veux pas ressasser les violences que j'ai vécues, je ne veux pas qu'on me dise *oui t'as raison d'être en tabarnak*, je le sais que j'ai raison d'être en tabarnak. Je veux qu'on fasse quelque chose collectivement pour l'adresser cette violence-là, pour qu'elle arrête, point ! ».

Encore une fois, ce sujet a émergé lors des entretiens parce que pour plusieurs, les cours d'autodéfense féministe leur ont donné accès à certains de ces outils qui facilitent la guérison par rapport aux violences sexuelles. Par exemple, Ammi dit ceci à propos des cours : « une partie de moi fait un travail mental et émotionnel d'essayer de guérir à travers [les techniques] pendant que je vis le cours ». Plus encore, l'autodéfense féministe est vécue comme une stratégie de guérison pour les survivant-e-s qui mettent de l'avant la lutte pour des changements sociaux, notamment pour Malva qui dit :

Ce qui m'excite le plus de l'autodéfense féministe, c'est que la guérison et la lutte, c'est la même chose. Si le gros de mon énergie ne passe plus à avoir peur, je suis crissement plus capable d'utiliser cette énergie-là pour mener de vraies luttes. C'est pour ça que pour moi, cette approche-là, je saurais même pas à quoi la comparer tellement que... c'est *out of this world*. Moi, ce que ça m'a amené, c'est que résister, lutter, et guérir, c'était exactement la même chose. Que je ne pouvais pas guérir sans continuer à lutter parce que je ne peux pas guérir dans un monde qui reste aussi violent, mais je ne peux pas non plus lutter sans guérir ! Faire des cours d'autodéfense féministe, ça te donne des outils pour les deux en même temps. Pis... c'est *fucking* révolutionnaire pour vrai. On ne le dira jamais assez : la violence des opprimé-e-s, c'est la seule arme qu'on a. Pis notre colère, en tant qu'opprimé-e-s, c'est la plus puissante des armes, alors si on peut la faire exploser à la gueule du patriarcat... moi c'est juste ça que je veux.

4.2.3.4 Rapport aux services sociaux et de santé ainsi qu'au système judiciaire

Un autre thème soulevé par les répondant-e-s est celui des services proposés aux survivant-e-s par le réseau de la santé et des services sociaux ainsi que par système judiciaire. Il serait complexe de résumer les expériences des participant-e-s avec les services sociaux et de santé, parce qu'elles sont très différentes les unes des autres. D'abord, plusieurs d'entre elles n'ont jamais eu recours à ces services. Parmi celles qui y ont eu recours, leurs appréciations sont diverses et sont influencées par de nombreux facteurs : l'institution concernée (hôpital, CALACS, IVAQ, centre communautaire, DPJ, etc.), l'âge qu'elles avaient lors des consultations, le contexte de l'agression sexuelle (par un

inconnu, un proche, un membre de la famille) et le fait qu'elles y aient eu recours de manière volontaire ou pas. Les répondant-e-s partagent l'opinion qu'il existe trop peu de services pour les survivant-e-s d'agression sexuelle, et pour les autres personnes concernées, notamment les proches de victimes. Les participant-e-s ont répété que les ressources ne sont pas assez nombreuses et qu'étant donné qu'il est difficile de prendre les devants dans de telles démarches, il est particulièrement problématique que la capacité à les solliciter soit freinée par ce manque de ressources. De plus, elles ont souligné un manque de diversité dans les services, notamment en ce qui concerne les services pour agresseurs, les soins psychologiques gratuits et la justice alternative. Cassia a nommé l'importance de prendre en considération les personnes ayant des expériences traumatiques avec les institutions étatiques, notamment les services de protection de la jeunesse, lorsqu'on discute de l'accès à des ressources. Elle dit : « Je trouve que justement dans les ateliers d'autodéfense féministe, c'était vraiment autogéré, il n'y avait pas d'intervention du système de la santé nécessairement, donc quelqu'un qui a déjà vécu de mauvaises expériences pouvait se sentir à l'aise d'aller là ».

Elles sont aussi nombreuses à avoir des expériences négatives avec des organismes communautaires de grande envergure qu'elles ont qualifiés « d'institutionnels ». Il s'agit notamment de ne jamais avoir eu de réponse après avoir déposé une demande de support et de s'être fait assigner à un professionnel homme après avoir explicitement demandé le contraire. Elles attribuent cela à un manque de financement de ces organismes et à des pratiques trop peu ancrées dans les communautés. Malva dit ceci de son expérience avec les services qu'elle a cherchés et qu'elle a reçus :

Pour de vrai, les seules ressources vers lesquelles moi je me tourne quand je suis victime d'agression sexuelle c'est mon réseau immédiat. Il n'y a aucune est de ressource institutionnalisée qui répond à mes besoins dans ces moments-là. Même les ressources féministes institutionnalisées comme les CALACS [centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel], que pendant longtemps j'ai envisagé comme une avenue de guérison pour moi... Bin finalement, ce sont des trucs plus *grassroots*, des collectifs, qui ont répondu à mes besoins, probablement beaucoup mieux que si j'avais été au CALACS dans des thérapies de groupes.

De plus, bien qu'elles considèrent majoritairement que les services actuels ont leur place afin d'assurer une plus grande diversité de ressources d'aide aux survivant-e-s, elles sont nombreuses

à nommer que les pratiques discriminatoires de certaines institutions limitent leur confiance en celles-ci. Il s'agit notamment de discrimination à l'égard des personnes trans, surtout des femmes trans, et des travailleuses et travailleurs du sexe. Pour celles qui ont affirmé cela, il est important que des communautés concernées par ces réalités soient à l'origine de services spécialisés pour intervenir avec les survivant-e-s de violence sexuelle.

Les participant-e-s aux entretiens ont aussi mentionné leurs impressions sur le système de justice qui, en contexte d'agression sexuelle, est souvent présenté comme un passage obligé, notamment par certains services de santé. Aucune des huit participant-e-s n'a eu recours au système de justice dans le contexte de leurs agressions sexuelles. Elles ont quand même mentionné respecter le choix des survivant-e-s qui décidaient de porter plainte contre les agresseurs. Elles ont nommé deux limites au traitement judiciaire et carcéral des violences sexuelles. D'abord, celui-ci ne prévient pas les violences. Puis, il ne leur apporte aucune guérison. Ammi dit ceci à propos de la possibilité de poursuivre un agresseur :

...ça servirait à quoi ? En ce moment j'y pense pis je sais pas à quel point ça m'aurait vraiment fait du bien qu'il soit allé en prison, *ou whatever*. Je pense que ça va pas m'aider plus à comprendre pourquoi est-ce qu'il a fait ce qu'il a fait. C'est pas plus comme si j'avais un groupe de soutien autour de moi ou que ça va m'aider dans mon travail de guérison parce qu'il va en prison. C'est pas parce qu'il va en prison que je vais pas être anxieuse, que je ferai pas de crise de panique, que je vais pas avoir des flashbacks.

Certain-e-s d'entre elles ont toutefois nommé avoir souhaité, à un moment ou un autre, que leur agresseur soit incarcéré, mais ont convenu que « la prison n'est pas nécessairement la bonne façon qui va adresser tout ça » (Ammi). Parfois, c'était aussi pour éviter de nuire aux agresseurs qu'elles choisissaient de ne pas porter plainte, ce qu'elles encore une fois ne considèrent pas comme une avenue vers leur guérison. Alba dit, quant à la possibilité de porter plainte contre un agresseur : « Dans mon cœur, pis dans ma tête, je me disais, qu'est-ce que ça va me donner de le mettre dans la marde ? [...] Qu'est-ce que ça aurait donné ? ».

Bien qu'elles aient parfois souhaité protéger d'autres personnes en éloignant l'agresseur de la société, elles ont dit avoir conscience qu'il ne s'agit pas d'une solution durable au problème des violences sexuelles. Alors que le principal besoin qu'ont énoncé les répondant-e-s est de guérir, le

système punitif ne leur apporte aucun support en ce sens. Ammi dit, en opposition au système carcéral et à propos de ses besoins comme survivante: « Pis je pense que, pour moi en tout cas, c'est mieux de faire un travail d'essayer de comprendre ça, d'essayer de pardonner ça et d'accepter. Et un peu de lui souhaiter qu'il trouve ce dont il a besoin pour se réparer lui-même et réaliser ses torts ».

Les participant-e-s aux entretiens ont généralement affirmé qu'il y a une pression à porter plainte lorsqu'on reçoit des services de santé suite à une agression sexuelle. Inula en témoigne en rapportant une de ses expériences :

Pis je trouve que j'ai été bien reçue par elle, la médecin. Mais en même temps, un truc que j'ai reçu de sa part, c'était : « est-ce que tu vas porter plainte? ». Pis là j'étais comme : « non... » pis je me sentais mal par rapport à cette question-là, j'avais l'impression qu'elle allait revenir souvent. [...] Pis la médecin, après ça elle m'a dit quelque chose comme : « ah mais tu sais, si tu le fais, tu pourrais en protéger d'autres ».

Elles sont nombreuses à considérer qu'il s'agit d'une question chargée et qu'elle peut être présentée de manière pressante, alors qu'il ne s'agit pas, selon elles, d'un enjeu de bien-être pour les victimes :

Je pense pas que les intervenants dans le travail social ou les services sociaux devraient poser cette question-là. Surtout pas au début, surtout pas si c'est quelque chose de récent. On veut vraiment s'occuper de la personne, de son bien-être, avant d'ajouter ces inquiétudes pis ce stress-là pis cette anxiété-là. Pis c'est vraiment une décision individuelle et personnelle de vouloir porter plainte. Parce qu'on sait qu'il y a encore un peu une sorte de jugement que si la victime ne veut pas porter plainte, c'est comme moins sérieux ou elle est moins méritante de respect ou de soutien presque. (Cassia)

Elles ont même affirmé qu'il peut s'agir d'une charge supplémentaire sur les épaules des victimes, qui selon leur contexte, peuvent être plus ou moins capables d'accomplir un processus de plainte. C'est le cas d'Iris qui dit : « Parce que quand j'ai été agressé sexuellement quand j'étais jeune, j'aurais dû faire la plainte dès que c'est arrivé ». Elle ajoute que le contact avec les policiers a été difficile et que leurs indications étaient contradictoires, ce qui a participé à la limiter dans sa quête de justice. Bien qu'elles soient nombreuses à partager cette expérience ou ce point de vue, elles ont aussi affirmé qu'il ne faut pas porter de jugement envers une personne qui choisirait de porter plainte, notamment parce qu'il s'agit parfois de la seule manière de faire reconnaître l'agression aux yeux de la société.

Aussi, plusieurs ont dit savoir que le processus judiciaire les aurait dépossédées de leurs choix. Cela est notamment un enjeu pour les mineur-e-s, puisque comme le dit Valériane : « le problème c'est que si tu veux avoir accès aux ressources, t'es obligé-e de passer par la DPJ et t'embarques dans un processus judiciaire. Pis, si j'avais pas porté plainte, mais que j'avais voulu voir une intervenante, l'intervenante aurait porté plainte ». Elle ajoute que « c'est vraiment de la marde, le fait que les mineur-e-s se retrouvent dépossédé-e-s de leur propre processus de survivance ». Cette crainte de la dépossession, jumelée à l'absence de solutions concrètes pour les survivant-e-s, indique que le système judiciaire ne répond pas aux besoins énoncés par les survivant-e-s.

4.2.3.5 *L'influence du réseau de support personnel*

Le second système de soutien mentionné lors des entretiens est le réseau de support personnel. À une exception près, les participant-e-s aux entretiens ont tou-te-s affirmé avoir principalement reçu du support de leurs proches suite aux agressions sexuelles. Ces proches étaient majoritairement des parents lorsqu'elles étaient mineures et des ami-e-s pour les survivant-e-s adultes. Souvent, lorsqu'elles fréquentaient des milieux féministes, les survivant-e-s ont reçu de l'aide dans des processus de justice réparatrice ou transformatrice de la part de leurs proches qui ont pris en charge les étapes de cette stratégie de justice alternative. Elles ont affirmé que ça faisait partie de leur quotidienneté, comme Malva qui dit : « on finit dans nos salons à quatre-cinq à essayer de refaire le monde au complet, à porter huit cas de justice transformatrice sur nos épaules parce que nos amis *dudes* aussi ils commettent des agressions, pis que c'est pas vrai qu'on va les laisser continuer à commettre des agressions ». Bien que la présence des proches comme système de support est importante pour les répondant-e-s, il semble qu'il puisse s'agir d'une lourde tâche.

Pour certain-e-s, surtout celles qui se sont investies activement en autodéfense féministe, celle-ci était devenue un nouveau réseau de support personnel. En effet, les cours devenus une activité régulière, elles ont créé des liens significatifs avec les autres participant-e-s tout en se trouvant dans un contexte dans lequel les violences sexuelles étaient abordées ouvertement. Valériane parle ainsi de son expérience :

De pouvoir aussi assurer ce rôle-là pis cette présence-là avec d'autres personnes, en support à d'autres personnes de mon réseau, pis d'avoir ces personnes-là qui pour moi sont un espace de validation, c'est vraiment très, très, très important. Je pense que ça a

ça aussi, l'univers des réseaux féministes pis de l'autodéfense féministe, de valider les expériences pis de, juste avec l'espèce de violence structurelle et le *gaslight* structurel, d'avoir du monde autour de moi qui me disent [que c'est vrai ce que je vis]. Quand des fois, malgré tout ce que j'ai pu faire comme travail personnel, je doute pareil, bin c'est nécessaire pour moi d'avoir un réseau pis du monde qui partagent mes valeurs politiques pis une expérience similaire à la mienne pour pouvoir me dire que je suis pas en train de perdre le contact avec la réalité. Ma réalité c'est une vraie réalité ».

La seule participante n'ayant pas été principalement soutenue par un réseau de proches, Alba, mentionne fréquemment durant l'entretien que depuis qu'elle était très jeune, elle n'avait pas de lien significatif avec sa famille. Ayant vécu des violences sexuelles en bas âge, elle n'a pas pu recevoir de soutien à ce moment : «...je ne me sentais pas aimé, j'étais pas aimée en tant que tel (...). Quand ça t'arrive ces affaires-là [agressions sexuelles], tu te dis que personne ne va te croire donc t'en parles pas ». À l'âge adulte, elle n'a toujours pas partagé cette partie de son vécu ou cherché à recevoir du soutien : « ...quand on te met toujours de côté, un moment donné tu n'as plus confiance en personne ».

4.2.3.6 *Arts martiaux et sports de combat*

Le dernier thème fréquemment abordé lors des entretiens, qui débordait du cadre spécifique de l'expérience en autodéfense féministe, est celui de l'expérience en arts martiaux et en sports de combat (AMSC)⁵. Cinq des participant-e-s avaient des expériences d'AMSC en contexte non-féministe qui avaient principalement eu lieu avant l'âge adulte. Leurs appréciations de ces expériences divergent, mais plusieurs ont nommé avoir été introduites à la puissance que pouvait avoir leur corps à travers ces expériences. Par contre, elles en ont aussi nommé certaines limites, comme pour Valériane qui compara ses expériences en AMSC dans les contextes féministes et non-féministes :

Une des premières différences, c'est que dans les milieux mixtes, j'avais l'impression que beaucoup de monde, faisait attention à moi parce que j'étais une « fille » pis que j'étais « petite ». Faque j'ai souvent été dans un rapport où est-ce que les autres faisaient vraiment attention parce que j'étais « fragile ». Pis, je pense que des fois ça

⁵ Bien que le cadre théorique de cette recherche ait abordé le fait qu'il s'agisse de disciplines distinctes, elles seront abordées ici comme les répondant-e-s aux entretiens l'ont fait, c'est-à-dire comme une seule discipline. Comme expliqué dans la présentation des participant-e-s, six d'entre elles ont des expériences dans une telle discipline, qu'il est possible de distinguer en deux catégories : les pratiques en contexte non-féministe et les pratiques en contexte féministe

m'insultait, mais d'autres fois ça me rassurait parce que clairement j'avais pas la même force pis la même *shape* que des gens avec qui je m'entraînais. Mais c'est pas particulièrement *empowering*. Ça me donnait pas tant que ça confiance en ma force, pis en la capacité que mon corps avait. Je savais que j'étais technique, mais je savais pas si j'étais forte. Mais dans les milieux féministes, c'était pas pareil parce que j'ai l'impression que les personnes faisaient attention parce que c'était un souci de *care* partagé. Pis les personnes avec qui je travaillais se réappropriaient leur propre force. Faque le rapport est vraiment différent. Pour moi, ça a été des environnements dans lesquels j'ai vécu quelque chose de plus égalitaire, où est-ce que je peux vraiment plus être en contact avec c'est quoi mes limites. Parce qu'il n'y a pas une personne qui *over care* pour moi, la personne *care* mais on a une entente mutuelle qu'on va y aller pis que si on n'est pas bien on va se le dire.

Plusieurs participant-e-s ont nommé que certaines expériences en milieu non-féministe ont été négatives, voire traumatisantes, ce qui les avait limitées dans leurs envies subséquentes d'en faire la pratique. Par exemple, Cassia raconte que malgré une expérience positive en Wing Chun lorsqu'elle était enfant, cette même activité a été différente quand elle a changé de dojo :

...je suis allé à un [nouvel] endroit, mais dès les premiers cours c'était vraiment... C'est plate, il y avait du sexisme, j'ai vécu du sexisme des enseignants principaux. Ils étaient comme *ah, toi t'es une fille, on va pas pratiquer ça avec toi, ça va être trop rough*. J'étais tellement découragée, j'étais dégoûtée, j'ai arrêté. Pis ironiquement, dans l'histoire de ce type de Kung Fu, c'est un style qui a été créé par une femme !

Finalement, bien que les AMSC en contexte féministe ont largement été comparées à l'autodéfense féministe à cause, justement, du caractère féministe des deux activités, certaines distinctions ont été faites entre celles-ci. La différence majeure en autodéfense féministe concerne le fait qu'il « y avait un côté psychologique très, très important, qui était très différent par exemple que des arts martiaux et des sports de combat dans un contexte traditionnel, masculin, dominant », affirme Cassia. De plus, dans l'expérience des répondant-e-s, les AMSC sont principalement pratiqués à des fins de loisirs, peu importe leur contexte féministe ou pas, alors que l'autodéfense féministe vise explicitement la défense de soi.

4.3 Conclusion

Ce chapitre a d'abord présenté les résultats d'une recherche documentaire des activités d'autodéfense féministe à Montréal depuis 2010. Celui-ci est composé principalement de quatre milieux de pratique desquels il a été possible de recenser les activités en un total de 458 cours et ateliers. Ensuite, les huit participant-e-s aux entretiens ont été présenté-e-s, ainsi que les

significations qu'elles donnent à leur expérience en autodéfense féministe. Par la suite, les sujets abordés en entretien ont été présentés. Notamment en regard des besoins des survivant-e-s de violences sexuelles, les répondant-e-s ont souligné le besoin de guérir et la difficulté d'acquérir un certain pouvoir sur les procédures judiciaires et de santé dans le réseau des services publics. Leurs entretiens permettent de conclure que leurs expériences en autodéfense féministe ne comportent aucun caractère négatif et qu'au contraire, ces expériences les ont accompagnés vers une guérison personnelle et une mise en relation sociale porteuse de protection. Les témoignages des participant-e-s lors des entretiens démontrent une analyse critique des violences structurelles et une tendance à désavouer les approches punitives pour répondre aux violences interpersonnelles.

CHAPITRE 5

ANALYSE ET DISCUSSION

You know, when a little girl is growing up, parents always say:
be good, wear pretty dresses, no fighting.
Then, when the same girl grows up, anytime she's in a dangerous situation, she hesitates
-Mr. Miyagi, the next karate kid, 1994

Ce chapitre présente les réflexions qui ont émergées pendant le travail de recherche et à partir des résultats de celui-ci. Les significations de l'expérience des survivant-e-s avec leur participation à des cours d'autodéfense féministe sont mises en relation avec les théories présentées dans le deuxième chapitre. Ce procédé analytique veut répondre à la question initiale de cette recherche : quelle est l'expérience des survivant-e-s de violence sexuelle avec la pratique de l'autodéfense féministe ? Quatre sections permettent de discuter de ce sujet. D'abord, en explorant le potentiel d'une perspective féministe en intervention par les arts martiaux et les sports de combat. Puis, en portant un regard sur les besoins auxquels répond l'autodéfense féministe en comparaison avec d'autres services aux victimes. Ensuite, on aborde les changements émotionnels et corporels chez les participant-e-s avant de terminer avec l'idée que l'autodéfense féministe constitue une stratégie qui perturbe l'ordre patriarcal et néolibéral.

5.1 L'avenue des arts martiaux et sports de combat féministes

L'intervention sociale en arts martiaux et en sports de combat n'intègre pas de perspective féministe à ses pratiques. Pourtant, les sujets qu'elle aborde, tels que la violence, le respect et les relations interpersonnelles, sont traversés par les rapports de genre. Cette section discute de ceux-ci.

5.1.1 Le sport comme outil de socialisation de genre

La socialisation de genre est un processus à travers lequel les individus sont assignés et s'approprient un genre. Selon Bereni *et al.* (2020) et (Messner, 1992), le sport est un lieu de socialisation de genre qui sert, traditionnellement, à affirmer et confirmer la masculinité, alors que la participation au sport féminin comporte de nombreuses contraintes.

Le sport est une pratique importante de la construction de la masculinité, notamment parce qu'il favorise l'atteinte d'une musculature associée à la virilité. Cette construction sociale des corps appuie la différenciation binaire et soi-disant naturelle entre les corps féminins et masculins (Bereni *et al.*, 2020). Alexandre Baril (2017) affirme pour sa part que le sport peut aussi servir à la masculinisation corporelle des hommes trans, ce que Bereni *et al.* (2020) présentent comme étant à la fois une potentielle conformation et une résistance à l'adhésion aux normes de genre.

Les jeunes filles qui performant bien en sports de combat sont plus facilement admises dans les groupes de garçons, ce qui améliore leurs compétences physiques, dans une dynamique de renforcement mutuel (Mennesson, 2004). Par contre, celles qui n'y trouvent pas facilement leur place peuvent rejeter pour longtemps leur intérêt pour cette activité. C'est le cas de Salix, qui après une première expérience « traumatisante » en karaté avec un entraîneur antipathique, a alors pensé qu'elle n'en ferait « plus jamais ». Cette expérience genrée est caractéristique des personnes opprimées par le genre, qui ne profitent pas aussi facilement que les garçons et les hommes au renforcement mutuel de l'accès aux groupes masculins et de la performance physique. Cela démontre une dynamique de perpétuation des normes de genre dans le milieu des sports de combat. Parmi les répondant-e-s aux entretiens, la seule qui a participé à des cours d'AMSC en contexte non-féministe sur une longue période était supportée par ses parents à faire des activités qui n'étaient pas « traditionnellement féminines ». Les autres ont mis fin à leur pratique ou se sont tourné-e-s vers des cours en mixité choisie sans hommes cis et en contexte féministe.

Parmi la diversité des activités sportives, on retrouve une distinction entre ceux qui sont très majoritairement pratiqués par des femmes, qui ont la caractéristique d'être pratiqués de manière individuelle et peu compétitive, comme la danse et la gymnastique, et les sports quasiment réservés aux hommes qui sont pratiqués collectivement et qui visent la compétition, comme les sports d'équipe et les sports de combat. Christine Mennesson (2006), qui a étudié des boxeuses de haut niveau, écrit que leur intégration à cette activité traditionnellement masculine se fait sous la surveillance et le contrôle des comportements jugés féminins des athlètes. La recherche de Mennesson (2004) démontre que les filles et les femmes qui choisissent de pratiquer la boxe ont initialement une opposition aux normes de genre et aux pratiques associées à la féminité. Par contre, le contact avec le milieu de la boxe et « la présence permanente des hommes » (Mennesson p.76)

incitent par la suite les boxeuses à se conformer aux normes de genre féminines afin d'être acceptées dans ce contexte en prouvant qu'elles sont, malgré leur pratique d'une activité masculine, « de vraies femmes ».

5.1.2 L'absence d'analyse féministe et d'intérêt envers les victimes

Bien que l'intervention sociale en AMSC ait démontré ses bienfaits en tant qu'approche auprès des personnes vivant des difficultés psychosociales diverses (Hébert, 2011), elle ne s'adresse pas aux personnes pour qui ces difficultés sont principalement liées à l'oppression de genre. En effet, les objectifs rapportés par les intervenant-e-s praticien-ne-s en AMSC concernent habituellement la prévention des violences auprès des personnes qui sont à risque de la reproduire. On parle notamment de viser à « améliorer le contrôle de l'agressivité » (Caouette *et al.*, 2011, p.166), de promouvoir « la paix et la non-violence » (Hébert, 2011, p.12) ou de « secondariser les pulsions violentes » (Le Rest, 2011, p.202). Ce travail auprès des potentiel-le-s agresseur-e-s est certainement nécessaire, mais l'absence d'analyse féministe et d'intérêt en victimologie dans cette approche limite son intérêt comme champs d'intervention auprès des personnes opprimées par le genre et victimisées par les violences. Dans son mémoire de recherche au sujet de la signification de la violence dans les interventions sociales en arts martiaux, Nicolas Lachance-Barbeau (2022, p.18) révèle que :

Au cours de la recension des écrits, deux tendances majeures se sont dessinées. D'une part, une tendance visant l'adaptation de la personne à son environnement par la modification de ses comportements. Dans cette tendance s'inscrivent à la fois les initiatives visant à réduire les comportements violents par l'adoption de la discipline nécessaire à la pratique des arts martiaux, par le développement du contrôle de soi ou par l'apprentissage d'habiletés sociales et les initiatives visant le développement de compétences de personnes jugées à risque (victimes d'intimidation, jeunes à défi, personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale, etc.) par la pratique des arts martiaux.

La manière d'aborder la violence en intervention ne peut donc pas être la même selon qu'on travaille à réduire les comportements violents ou à outiller de potentielles victimes. Le chercheur rapporte qu'en ce qui concerne la seconde tendance, le travail avec les personnes à risque d'être victimisées par des violences à caractère sexiste, l'autodéfense féministe est plus adéquate comme moyen d'intervention et est plus efficace pour prévenir les violences. Il réfère à l'étude de Ball et

Martin (2012) pour affirmer que « l'apprentissage technique n'est pas le seul facteur dans la réduction de la peur et l'augmentation du sentiment d'auto-efficacité des femmes. Elle met en évidence l'importance accordée aux discussions et aux interventions visant l'empowerment dans les cours d'autodéfense » (Lachance-Barbeau, 2022, p.11).

L'objectif de l'intervention en AMSC étant la pacification des rapports sociaux en intervenant avec les personnes à risque de les reproduire, elle est inadéquate dans un contexte féministe de travail avec les victimes. Dans ce contexte, on viserait plutôt à renforcer les capacités et faire valoir l'importance du bien-être en travaillant avec les personnes à risque de subir les violences, tout en adoptant une perspective systémique des violences. Ainsi, l'expérience des survivant-e-s de violence sexuelle en AMSC diverge de celle des personnes dont ce n'est pas l'expérience, comme l'exprime Ammi en parlant de son partenaire : « Je ne pense pas que la personne comprend nécessairement l'effet que d'aller à des cours de muay thaï ou d'autodéfense a sur moi. Parce que c'est pas une personne survivante d'agression. Je pense que pour eux c'est comme : *ah c'est nice, elle fait de l'activité physique, sans plus* ».

Duret et Roussel (2003, p.59) écrivaient que « Le corps est pour certains démunis de relations sociales, le meilleur ami qu'ils puissent avoir ». Au contraire, les personnes victimisées par les violences sexuelles voient leur corps être l'objet d'interactions constantes, qu'il s'agisse de commentaires lors de harcèlement de rue ou d'agression sexuelle physique. Non seulement elles devront apprendre à le « remettre en mouvement », comme suggère Hébert (2011, p.2), mais elles devront d'abord pouvoir se le réapproprier, comme le soulignait Valériane en parlant du processus de se « réapproprier leur force » des participant-e-s aux cours de sports de combat en contexte féministe. Hébert ajoute, au sujet du lien social en intervention, que « ...la parole ne représente pas toujours le premier moyen pour parvenir à établir une relation de confiance. Le corps demeure parfois le dernier recours qu'il reste à certaines personnes pour exprimer leur existence » (Hébert, p.40). Cette affirmation est toute aussi vraie pour les victimes de violences sexuelles et les personnes opprimées par le genre, qui comme le disait Malva, peuvent préférer être en action que dans la prise de parole : « dans un contexte d'autodéfense féministe, on est là pour apprendre à se défendre. [...] Je ne veux pas ressasser les violences que j'ai vécues [...]. Je veux qu'on fasse de quoi collectivement pour l'adresser cette violence-là pour qu'elle arrête, point ! ». L'opportunité

de profiter d'une telle démarche d'intervention devrait leur être accessible en considérant l'établissement d'une approche d'intervention sociale en AMSC féministe.

5.1.3 Mixité choisie et mise en relation des individus

Les résultats des entretiens montrent que la non-mixité, ou la mixité choisie sans hommes cis, est une des caractéristiques fondamentales de l'autodéfense féministe. Bien que la non-mixité dans la pratique des sports puisse être un facteur de renforcement des normes de genre si la ségrégation qui en résulte reproduit la division des compétences associées aux genres (Bereni *et al.*, 2020), elle peut aussi être une stratégie pour se soustraire autant que possible aux regards et aux attentes masculines. En effet, la mise en relation de personnes vivant des expériences communes facilite l'atteinte des résultats de l'intervention de groupe. Lajeunesse (2011, p.121) écrit au sujet de la « culture martiale » en contexte d'intervention psychosociale :

« ... le développement des connaissances chez l'individu est fortement teinté par ses expériences collectives. Celles-ci sont remises en question lorsqu'une nouvelle expérience apparaît et que cette dernière n'est pas attribuable à un schème de référence qui lui est connu jusqu'à présent. [...] Lors d'une nouvelle expérience, la visée intentionnelle (donc intuitive) de l'adepte martial percevra consciemment quelque chose qui décale des fondements de ce qui lui est déjà connu ».

Ce processus d'apprentissage et de développement permet de supposer que les survivant-e-s de violence sexuelle pourraient profiter d'interventions de groupe faisant la promotion d'expériences nouvelles, comme la pratique d'un art martial, afin de se construire un schème de pensée dans lequel elles ne sont pas condamnées à la victimisation, par exemple. L'intervention en AMSC est une approche particulièrement adéquate pour aborder les notions de respect et de consentement et pour les transposer aux interactions de la vie de tous les jours. Dans la perspective de développer une démarche d'intervention adéquate pour les survivant-e-s de violence sexuelle dans ce champ de pratique, il est intéressant d'adapter les stratégies existantes en dehors des contextes d'intervention. Par exemple, Salix disait ceci à propos du muay thaï en contexte féministe : « ...je relis beaucoup [l'autodéfense féministe et le muay thaï] dans ma tête, parce que le muay thaï c'était dans une perspective féministe, dans des groupes non-mixtes justement ». Iel affirme, comme d'autres répondant-e-s aux entretiens, que son expérience en AMSC féministe lui a donné des outils comparables à ceux des techniques physiques de l'autodéfense féministe. Par contre, leurs

expériences en AMSC non-féministe étaient majoritairement négatives et ont fait se sentir plus fragiles et incompetentes nombre d'entre elles.

Afin que l'intervention sociale en arts martiaux et en sports de combat soit adéquate pour les personnes opprimées par le genre, ainsi qu'avec les survivant-e-s de violence sexuelle, il serait nécessaire qu'elle soit orientée par des approches féministes. Autrement, ces interventions ne savent pas éviter de perpétuer des dynamiques de genre oppressives.

5.2 Le rapport aux services actuels pour les survivant-e-s

5.2.1 Le besoin de centraliser l'expérience de victimisation

Comme ce fut présenté dans le chapitre précédent, les répondant-e-s considèrent qu'il y a trop peu de ressources offertes aux victimes de violence sexuelle. Il s'agit pour elles, à la fois d'un problème d'accès à des services et d'un manque de diversité des ressources. L'inadéquation des services offerts aux personnes survivantes est centrale à leur expérience de l'autodéfense féministe, parce que la participation à cette discipline a, pour sa part, répondu à plusieurs de leurs besoins.

L'une des raisons qui expliquent le manque de services pour les répondant-e-s est la difficulté d'aborder les violences sexuelles en tant que problème principal. Ammi disait : « Même si une fois arrivée ici j'ai assez régulièrement parlé avec quelqu'un, thérapeute, psy, hypnothérapeute, travailleur social, plein d'affaires [...] dans mon cas ça n'a pas été assez abordé, mes expériences d'agression sexuelle ». Bien qu'elle soit allée à la recherche de nombreuses ressources, allant de services publics aux groupes privés féministes sur Facebook, elle se retrouve avec une question : « où est-ce qu'il y a un groupe de support pour survivantes ? ». Ce besoin de recevoir une aide qui est spécifique aux survivant-e-s de violence sexuelle et qui le fait en mettant en relation ceux-ci est une récurrence dans le discours des participant-e-s aux entretiens.

L'autodéfense féministe est présentée, dans ces mêmes discours, comme étant une potentielle réponse à ce besoin. Bien que dans leurs expériences, les cours d'autodéfense féministe n'étaient pas réservés aux survivant-e-s d'agression sexuelle, il s'agit d'une activité qui s'adresse explicitement à des personnes qui risquent d'en subir et qui en ont probablement déjà subi. Le sentiment que leur expérience de victimisation était centrale à la pratique est fort.

5.2.2 La diversité des services

Les participant-e-s ont nommé que les services qu'elles ont reçus étaient inadéquats pour leur situation ou leurs besoins, et qu'elles auraient voulu connaître une plus grande diversité de services. L'une d'entre elles a souligné que de nombreuses personnes ont eu des expériences traumatiques avec le système de santé et des services sociaux, ce qui peut les empêcher d'avoir accès à une panoplie de ressources si elles n'y ont pas confiance. En effet, les personnes victimes de discrimination, notamment les personnes racisées, 2SLGBTQ+ et en situation de pauvreté, ont un accès moindre aux services sociaux et de santé puisque la discrimination se perpétue dans ces services (Abramovich, 2012 ; Almeida, 2017 ; Eid *et al.*, 2011). Les survivant-e-s de violences sexuelles n'échappent pas à cette réalité. La discrimination qu'iels vivent en tant que victimes de discrimination systémique réduit d'autant plus le nombre de services auxquels iels peuvent avoir accès (St-Pierre, 2017).

La littérature sur l'accès des populations victimes de discrimination aux services du réseau de la santé et des services sociaux démontre l'importance de développer des ressources constituées à partir des réalités de ces populations et dans une perspective d'intervention « par et pour » (Almeida, 2017 ; Scruton, 2014 ; St-Pierre, 2017). Le projet L.U.N.E (2019), par exemple, dont l'initiative est d'adapter les services pour des personnes qui n'étaient rejointes ni par les milieux communautaires ni institutionnels⁶, reprend la définition de Labbé *et al.* (2014, p.112) pour décrire l'approche préconisée : « L'approche d'intervention par les pairs présente de nombreux avantages [...] qui se développent à partir des besoins et des intérêts des personnes concernées et qui les sollicitent à chaque étape du processus, elle assure la mise en place d'interventions utiles et socialement pertinentes ». Les répondant-e-s ont perçu cette approche en autodéfense féministe à partir de l'attitude et la compréhension des instructeurices par rapport aux réalités des survivant-e-s. Elles ajoutent que l'organisation horizontale des groupes offrant les cours d'autodéfense est rassurante. Comme l'écrivait Elsa Dorlin (2017), les stratégies de défenses des populations violentées se font en marge des institutions, ce qui implique une forme d'organisation « par et pour » celles-ci.

⁶ Le Projet L.U.N.E. est un groupe de défense des droits sociaux par et pour des travailleuses du sexe situé dans la ville de Québec qui fait de la représentation, du travail de rue et de l'hébergement (Projet L.U.N.E., 2022).

Le manque de services adéquats pour les survivant-e-s de violence sexuelle concerne aussi, selon les répondant-e-s, une absence de diversité dans les types d'interventions offertes, puisque selon leurs expériences, celles-ci se limitent généralement à l'intervention psychosociale individuelle. L'envie d'être accompagné-e dans un processus de justice réparatrice est récurrentement nommée. Le centre de services de justice réparatrice (2022) définit cette approche ainsi :

La justice réparatrice est une démarche de dialogue et de partage d'expériences en groupe qui permet à des personnes touchées par la violence (victimes, auteurs et membres de la collectivité) de trouver ensemble des chemins d'apaisement. Elle favorise ainsi la réparation du lien social qui a été brisé à la suite des événements vécus.

Si plusieurs participant-e-s connaissent ce processus, elles auraient souhaité que plus d'organismes prennent en charge la démarche, notamment pour ne pas avoir à faire un travail supplémentaire lors de la guérison. Malgré l'absence de consensus sur la pertinence de la justice réparatrice dans les cas de violences sexuelles (Bourgon et Coady, 2019), il s'agit d'une option que les répondant-e-s souhaitent avoir. Bien que l'autodéfense féministe ne constitue pas une stratégie de justice réparatrice, elle peut faciliter la prise de parole des victimes de violence sexuelle en les aidant à reconnaître les torts qui leur ont été causés et à identifier les limites qu'elles souhaitent faire respecter dans leurs relations. Pour les participant-e-s, l'intérêt de la justice réparatrice est notamment de pouvoir envisager l'obtention d'une certaine forme de justice qui ne soit pas punitive.

5.2.3 L'absence de la prévention et la critique du système carcéral

Au-delà du manque de services disponibles pour les victimes de violence sexuelle, les répondant-e-s aux entretiens considèrent généralement qu'il n'y a pas suffisamment de prévention en matière de violence sexuelle. En effet, elles considèrent qu'au-delà de la nécessité d'avoir des services et des lieux de partage pour les victimes, il faut considérer le problème des violences sexuelles de manière globale afin de faire la prévention de celles-ci. Dans un monde idéal, affirment certaines d'entre elles, il n'y aurait pas d'aussi grands besoins de services pour les victimes puisqu'il n'y aurait pas de violence sexuelle. Plusieurs répondant-e-s partagent le sentiment qu'il y a un problème dans le fait de devoir revendiquer des ressources dont elles auraient souhaité ne jamais avoir besoin ! Elles expriment un certain découragement quant au fait de devoir faire des démarches alors que celles-ci ne feront pas disparaître la réalité de l'agression sexuelle dans leur

existence. Cet intérêt pour la prévention est conséquent avec l'envie d'avoir accès à des services de justice réparatrice, puisqu'il s'inscrit dans une perspective de changement social, plutôt que d'accepter l'hégémonie punitive en matière de gestion des problèmes sociaux.

Ce besoin de changement social annonce un inconfort quant au traitement punitif comme voie unique pour répondre aux violences. L'appellation « punitive » réfère au paradigme de l'action de punir un individu en réponse à un comportement qui n'est pas souhaitée par l'autorité en mesure d'infliger la punition, action qui existe autant dans la sphère de l'enseignement (Morier *et al.*, 2021), en psychoéducation (Boivert, 2015) et en interventions sociales (Lalande *et al.*, 2019). Dans tous ces domaines, les auteures reconnaissent l'importance de jumeler la punition à d'autres stratégies comportementales, mais Erin Dej (2015) souligne le caractère punitif de toutes interventions faites dans des institutions limitant la liberté des personnes. L'approche punitive, si elle se retrouve dans de nombreuses institutions, est caractéristique du système judiciaire. Et le système judiciaire, selon les féministes anti-carcérales, n'a pas pour objet d'enrayer les violences :

They do not envision strategies which will enable women to sabotage men's power to rape, which will empower women to take the ability to rape completely out of men's hands. We can avoid these self-defeating pitfalls by regarding rape not as a fact to be accepted or opposed, tried or avenged, but as a process to be analyzed and undermined as it occurs. (Marcus, 1992, p.388)

Ricordeau (2019, p.150) écrit que « Non seulement l'intervention pénale en [violence conjugale] ne protège pas les femmes (dans leur ensemble), mais elle peut même porter préjudice à certaines d'entre elles ». C'est notamment le cas parce que le système carcéral⁷ ne peut agir que suite aux infractions. De plus, la criminalisation des violences sexuelles n'a pas d'effet dissuasif chez les agresseurs et le passage en prison ne diminue pas le risque de récidive (Ricordeau). L'autodéfense est préventive puisque, en plus d'influencer les structures sociales de genre, elle prend place alors qu'une agression est sur le point d'arriver, ce qui permet dans la majorité des cas d'y mettre fin et de limiter la victimisation (Bart et O'Brien, 1993). De plus, en retirant l'intervention policière de l'équation, l'autodéfense féministe échappe au risque de porter préjudice aux victimes tout en leur laissant l'opportunité de choisir si leur agresseur devrait vivre, ou non, certaines conséquences

⁷ L'auteure utilise le concept de système pénal puisqu'elle aborde principalement le contexte législatif français, alors je j'utiliserai le concept de système carcéral étant situé-e dans le contexte canadien.

liées à l'intervention policière. En effet, la crainte que la punition judiciaire nuise aux agresseurs était un enjeu pour les répondant-e-s, surtout lorsque ceux-ci vivaient diverses formes de marginalisation, notamment par l'absence de statut de citoyenneté et l'expérience de pauvreté qu'un casier criminel aurait empirée. Puisque le système carcéral est ancré dans le continuum des violences racistes et coloniales, empreintes de violence racialisées et genrées (Maynard, 2018), les personnes sensibles ou elles-mêmes victimes des discriminations raciales sont réticentes à faire appel à celui-ci.

Ce que les résultats des entretiens illustrent, c'est l'incompétence de l'approche punitive pour répondre aux besoins des survivant-e-s de violences sexuelles. Une perspective féministe anticarcérale ouvre sur d'autres manières d'aborder les violences sexuelles en rejetant la possibilité que le système de justice, une institution de l'État, puisse avoir un rôle à jouer dans la protection des victimes de violence genrée. Les résultats montrent que les survivant-e-s ont su trouver certaines réponses à leurs besoins de guérison, notamment à travers la création de communautés d'autodéfense. Cette expérience est caractéristique des victimes de violences qui n'ont pas un accès privilégié au système de justice. Lena Carla Palacios (2014) révèle la constitution de pratiques et de perspectives anticarcérales par des personnes particulièrement victimisées par les violences sexuelles. Ces pratiques alternatives sont construites par des personnes nécessitant un système de protection, principalement des femmes autochtones et racisées, qui sont exclues du système de justice canadien. Leur solution pour l'accès à ce système de protection ? La résistance aux violences interpersonnelles, sexuelles et étatiques par la solidification des rapports intracommunautaires et la responsabilisation des agresseurs en dehors des institutions étatiques.

La justice est un principe qui ne relève pas uniquement du droit, mais aussi de la philosophie et de la morale. L'interprétation juridique de la justice ne concorde pas nécessairement avec les idéaux que se fait une société. D'ailleurs, Ricordeau (2019) affirme qu'il y a un écart important entre les préjudices commis envers les personnes et ce que le système carcéral considère comme crimes et qu'il encadre avec ses dispositifs, telles la police ou la prison. Cela rejoint l'idée de Zaccour (2019) selon laquelle la vérité juridique n'est pas la vérité absolue, mais bien une construction basée sur une série de normes et de règles. Généralement, le système carcéral ne prend en compte que les préjudices commis entre individus : il néglige presque entièrement leur caractère structurel. Cela

contraste avec l'approche féministe des problèmes sociaux en travail social. La conception de la justice sociale en intervention féministe implique un changement structurel, plutôt que l'intervention visant à modifier les actions des victimes sous l'angle de la conformité aux normes sociales. Par exemple, l'autodéfense féministe tente de déresponsabiliser les victimes et de situer les violences qu'elles subissent dans le contexte patriarcal. Ainsi, les violences sexuelles ne sont pas comprises comme étant une fatalité ou un fait naturel, mais comme une construction sociale dont le genre est l'un des principaux axes.

Le recours au système judiciaire est souvent la seule avenue jugée légitime pour régler les conflits sociaux, ce que déplorent les répondant-e-s lors des entretiens. La gestion carcérale des problèmes sociaux par le système judiciaire dépossède les collectivités de la possibilité de changer les normes sociales, dans une perspective de justice sociale, ce que dénonce Ricordeau (2019). Elle l'inscrit dans ce qu'elle appelle le « vol de préjudice » (2019, p.83) que subissent les victimes de violence en s'impliquant dans un processus judiciaire, ce que les répondant-e-s ont identifié comme une entrave à l'utilisation du système juridique dans leur parcours de quête de justice.

Les critiques des répondant-e-s à l'égard du système judiciaire et carcéral reflètent ce que Suzanne Zaccour (2019, p.48) écrivait à propos des limites de celui-ci pour traiter des violences sexuelles :

Nous avons vu que le droit peut se tromper au sujet d'un agresseur. Mais il y a plus. Certaines femmes risquent d'être revictimisées par la police, notamment les femmes noires, les femmes trans et les femmes autochtones. Certaines femmes peuvent ne pas se soumettre à un processus intimidant où elles seront interrogées à répétition. Certaines victimes ne veulent pas voir leur agresseur emprisonné.

Si le système carcéral ne prévient pas les violences sexuelles et qu'il ne répond pas aux besoins des survivant-e-s, il importe de refuser de lui accorder l'entièreté de la crédibilité en matière de justice. Les survivant-e-s de violence sexuelle connaissent leurs besoins et les ressources qui leur permettraient de concevoir une certaine guérison. Iels sont d'ailleurs nombreuses à être actives dans la création de pratiques alternatives en justice, en s'impliquant dans un processus de travail par et pour les survivant-e-s. L'écoute apportée à leurs voix et à leurs actions demande à être plus attentive, comme tente de le faire ce mémoire.

5.3 Le sentiment engendré par la confiance en ses capacités

L'expérience de la domination basée sur le genre implique l'imposition d'un sentiment de peur dans la vie des personnes opprimées par le genre, ce qui agit de manière à contrôler leurs actions. Elle impacte, par exemple, leurs déplacements, les relations qu'elles entretiennent et les activités qu'elles se permettent d'accomplir. Cette peur est nourrie par un sentiment de vulnérabilité qui, si on se fie aux témoignages des répondant-e-s aux entretiens, est augmenté après avoir subi des violences sexuelles. Elle est aussi grandissante avec l'isolement social que peut faire vivre le fait d'être victime d'une agression. Le principal problème nommé par les survivant-e-s rencontré-e-s lors des entretiens réside dans ce sentiment de vulnérabilité qui occupe à la fois leur réalité émotive et corporelle. L'autodéfense féministe a été pour elles une manière de se défaire de cette vulnérabilité et de considérer un certain sentiment de sécurité par la protection que peuvent leur offrir leurs compétences physiques et leurs communautés.

5.3.1 L'expérience de la vulnérabilité dans la culture du viol

Le fait d'avoir vécu des agressions sexuelles augmenterait le sentiment de vulnérabilité, donc de peur, ce qu'affirme Ammi après avoir décrit une agression sexuelle : « À partir de ce moment quand je marchais dans la rue, surtout le soir quand il faisait noir, je me sentais moins en sécurité ». La peur de se faire agresser sexuellement participe donc à contrôler le comportement des personnes qui ont été victimes de violence sexuelle, ou du moins a une influence sur les choix qu'elles prennent dans le quotidien :

À un moment donné je rentrais chez moi d'une soirée chez un ami, pis je me suis fait suivre dans la rue par un *dude* dans un char, un moment donné je coupais des rues pis il me trouvait à chaque fois. J'étais pratiquement rendue chez moi, j'étais au coin de ma rue pis la personne m'a trouvée, il a débarqué de l'auto pis bref... À cette période-là je m'habillais encore vraiment « féminine », en talons hauts et tout. Pis je pense que ça a été comme un moment pivot, j'ai vraiment changé la façon dont je m'habillais, j'ai arrêté de porter des talons hauts... (Ammi)

Ce sentiment de vulnérabilité vient notamment du fait de ne pas savoir ce qui peut être fait face à une agression ou d'avoir subi l'agression malgré ses actions. Il est caractéristique de la socialisation des personnes opprimées par le genre. Il implique le fait de ne pas avoir appris à connaître ni à affirmer ses limites, de considérer d'emblée être incapable de se défendre face à une

agression et du peu d'importance accordée au consentement et à son propre bien-être. Ces normes de genres s'inscrivent dans la culture du viol, de laquelle Zaccour (2019, p.76) écrit : « La culture du viol, ce sont toutes ces pratiques, mythes, conventions et faits culturels qui banalisent, dénaturent ou favorisent les violences sexuelles dans nos sociétés ». L'autrice ajoute que « Dans la culture du viol, froisser les sentiments d'un homme comporte toujours des risques. En refusant des avances, les femmes doivent se préoccuper de le faire avec tact, car la menace des violences masculines n'est jamais bien loin » (Zaccour, p.126). Ammi se reconnaît dans l'idée que la capacité à simplement dire « non » est une compétence qui demande à être apprise :

Dans ma relation dans laquelle on avait juste pas de limites entre nous deux, quand moi j'ai commencé à dire non, l'autre personne a commencé à dire non aussi. Au début, j'avais eu vraiment de la misère avec ça, pis ça a *trigger* plein de trucs, comme de l'insécurité, de l'anxiété, des *trust issues*, des *abandonment issues*, tout ça. Pis je pense que justement, même si c'est un travail difficile, c'est aussi bénéfique pour moi. Je pense que ça fait juste nourrir un environnement moins toxique, moins violent, plus dans le respect, dans le consentement.

Ce que l'autodéfense féministe permet, en encourageant l'apprentissage de ces compétences, c'est-à-dire de connaître, de nommer et de faire respecter ses limites, c'est de désapprendre l'injonction qu'ont les personnes opprimées par le genre à prioriser la gentillesse à leur bien-être. Comme expliqué plus tôt grâce au travail de Zaccour (2019), c'est cet apprentissage à la passivité qui empêche les personnes opprimées par le genre de réagir aux agressions.

5.3.2 L'apprentissage de la confiance et de la protection

Pourtant, comme toute compétence, la capacité à réagir aux violences n'est que le résultat d'un apprentissage. Les résultats des entretiens l'ont démontré : la pratique de l'autodéfense féministe implique de faire l'expérience d'un sentiment de confiance en ses capacités ce qui était libérateur pour les répondant-e-s puisqu'elles jouissent de plus de liberté d'action. Cette prise de confiance en soi ne s'accompagne pas d'une banalisation des violences qu'elles pourraient commettre, ce qui concorde avec les résultats de Hollander (2009) qui avait déterminé que l'apprentissage de l'autodéfense facilitait les actions d'autodéfense sans porter les apprenant-e-s à développer des attitudes violentes envers autrui.

Pour les participant-e-s aux entretiens, l'impact majeur sur leur vie est le développement d'un sentiment de confiance qui leur évite de se sentir vulnérables au quotidien. Ce sentiment de confiance est à l'origine de leur capacité renouvelée à faire les déplacements qu'elles souhaitent, donc à ne pas voir leur vie quotidienne être contrôlée par la peur. La confiance en ses capacités de se défendre, engendrée par leur expérience en autodéfense féministe, est pour plusieurs le point de départ de la guérison des survivant-e-s de violence sexuelle et la démonstration d'une émancipation collective des personnes opprimées par les violences patriarcales.

L'importance des techniques de défense émotionnelle et verbale en autodéfense féministe est démontrée par l'impact positif qu'elles ont sur le bien-être émotif des participant-e-s. Comme l'écrivait Marcus (1992, p.389), c'est notamment à cause de la vulnérabilisation émotionnelle que les victimes de violence ont de la difficulté à se défendre : « Women's noncombative responses to rapists often derive as much from the self-defeating rules which govern polite, empathetic feminine conversation as they do from explicit physical fear ». Non seulement, jumelées aux techniques physiques, elles ont facilité l'émergence d'un sentiment de confiance en soi, mais elles participent à la conscientisation aux violences émotionnelles. Elles incitent aussi les participant-e-s à explorer leurs besoins en matière de relations saines. Pour les survivant-e-s, cela veut notamment dire d'apprendre à distinguer des situations de danger réelles de leur sentiment d'hypervigilance. Valériane aborde tous ces aspects de l'autodéfense émotionnelle en disant : « Maintenant que je sais c'est quoi un sentiment de sécurité, je détecte vraiment rapidement quand je ne me sens pas en sécurité, pis je sais quoi mettre en place au niveau de ma posture intérieure pour envoyer chier les gens sans me sentir mal ». Ce témoignage démontre l'importance de ne pas s'engager dans des attitudes autodestructrices pour maintenir le confort des agresseurs : « To prevent rape. women must resist self-defeating notions of polite feminine speech as well as develop physical self-defense tactics. » (Marcus, 1992, p.389).

5.3.3 La déresponsabilisation

La capacité à se déculpabiliser du fait de se défendre face à des agressions s'accompagne du processus de déculpabilisation des victimes vis-à-vis des violences qui sont commises à leur égard. En effet, la culture du viol porte un regard culpabilisant sur les victimes de violences sexuelles (« *victim shaming* »). Selon Zaccour (2019), la culpabilisation, ou le « blâme des victimes », est

l'un des principaux phénomènes soutenant la culture du viol. Elle prend généralement la forme d'un questionnement à l'égard de ce que la victime aurait pu faire pour provoquer l'agression, ou encore ce qu'elle n'aurait pas fait pour l'éviter : « que portais-tu », « étais-tu intoxiqué-e? », « lui as-tu dit non? ». La culpabilisation des victimes s'accompagne de la déresponsabilisation des agresseurs, notamment en naturalisant et en romantisant les violences (Zaccour).

La déculpabilisation peut être un processus difficile, car les personnes opprimées par le genre n'ayant pas été encouragées à connaître leurs limites, elles peuvent se sentir coupables d'affirmer celles-ci. Elles sont nombreuses à affirmer qu'une des raisons pour lesquelles elles avaient de la difficulté à nommer leurs limites, c'est qu'elles ne voulaient pas brusquer, déplaire ou insulter la personne en face d'elles. Après avoir fait de l'autodéfense féministe, elles conceptualisent mieux l'idée qu'elles ont le droit de se faire respecter et affirment qu'elles devraient prioriser leur bien-être plutôt que le confort d'autrui.

Rappelons ici que l'autodéfense féministe reçoit de nombreuses critiques de la part de certaines féministes quant au risque qu'elle puisse responsabiliser les victimes en leur donnant des outils pour se défendre, alors que celles-ci souhaiteraient qu'on éduque les hommes à ne pas commettre d'agressions (Hollander, 2009). Nous avons déjà établi, dans le premier chapitre, que ces stratégies ne sont pas mutuellement exclusives et que d'affirmer que l'*empowerment* des victimes est responsabilisant s'agit d'une incompréhension de l'autodéfense féministe. Toutefois, les instructeurices en autodéfense féministe ont à cœur le processus de déresponsabilisation. Inula, parmi plusieurs autres répondant-e-s, dit ceci de son expérience : « J'ai vraiment souvenir que c'était explicite de dire : peu importe ce qui va vous arriver, ça sera jamais de votre faute, pis : aujourd'hui on a des outils, mais si un jour tu les oublies, ce sera pas plus de ta faute, tu ne te seras pas mal protégée ».

Contrairement à ce que les critiques annoncent, les répondant-e-s aux entretiens affirment que ces cours sont parfois le premier endroit où les personnes se font dire de manière explicite qu'elles méritent d'être protégées et qu'elles ne sont pas responsables pour les violences qu'elles subissent. C'est principalement le cas pour les personnes qui n'ont jamais fréquenté de milieux féministes par le passé, puisque généralement, c'est la culture du viol qui prime dans les discours sur les violences sexuelles (Zaccour, 2019). Inula continue son témoignage en disant :

Aujourd'hui, je trouve ça super important ! Parce que, j'ai vécu une agression en avril passé, pis... ça m'a vraiment *fuckée*. J'ai d'abord senti beaucoup de culpabilité, avant de penser à ça pis de me dire : « non, c'est pas parce que t'as pas été capable d'utiliser tous les outils que c'est de ta faute ». Cette graine-là qui a été semée, à ce moment-là je sais pas si je voyais qu'elle était importante, mais maintenant je vois qu'elle l'a été.

L'autodéfense féministe favorise la conscientisation selon laquelle les violences sexistes et à caractère sexuel ne sont pas la responsabilité des victimes. Sa pratique encourage à percevoir les agresseurs comme responsables de leurs actions, tout en reconnaissant que ce sont les systèmes d'oppressions qui permettent et inhibent ces violences. Ainsi, il s'agit d'une discipline qui facilite la sécurité émotionnelle car elle permet d'éviter que les victimes portent la responsabilité des violences.

La perspective féministe en autodéfense pour les personnes opprimées par le genre est primordiale, car c'est elle qui permet d'en faire une expérience émancipatrice. L'expérience des répondant-e-s, qui ont participé à des cours d'autodéfense qui correspondaient aux critères de l'approche féministe, est en effet fortement positive et teintée d'un *empowerment* affirmé. Cela contraste avec les expériences, même contemporaines, de certaines personnes avec l'autodéfense dite « pour femmes » qui n'était pas enseignée dans une perspective féministe. Prenons par exemple de Marie-Pier Lafontaine qui dans son roman *Armer la rage* (2022) témoigne de son expérience très négative lors d'un cours d'autodéfense pour femmes offert par un policier du service de police de Montréal (SPVM). Le cours lui avait été recommandé par le Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC), qui comme d'autres organismes intervenant auprès des victimes de violences sexuelles, facilite l'accès à ces cours par le référencement et l'indemnisation monétaire. Lafontaine écrit (2022, p. 47-49) :

L'instructeur du cours d'autodéfense a pris le temps de nous expliquer les limites de la loi en matière de légitime défense. [...] La formation allait ainsi servir à nous montrer comment créer une ouverture pour s'enfuir. Encore fuir. Cinq heures sous les néons d'un gymnase pour apprendre l'art de l'esquive. [...] je critique le fait qu'on ne nous apprenne pas à recevoir les coups. À nous relever. À lutter jusqu'à ce que l'homme, lui, s'enfuit en courant. [...] Ou encore, à répondre par les poings. [...] Les cours d'autodéfense ne nous aident pas à nous approprier la répétition de la violence. Ils ne nous renseignent pas sur notre puissance, notre propre dangerosité. Même dans les espaces dédiés à l'armement du corps, on modère l'intensité et la force dont les muscles féminins sont capables. Le premier conseil dans l'apprentissage de la défense

de soi est toujours le même pour les femmes : il faut éviter de se retrouver dans une situation à risque.

La narration de cette expérience en autodéfense pour femmes peut difficilement être plus diamétralement opposée à celle des participant-e-s aux cours d'autodéfense féministe. L'instructeur, en faisant la promotion du principe de légitime défense afin d'en faire la seule stratégie acceptable, plutôt que pour outiller les participantes afin qu'elles puissent prendre des décisions éclairées, a limité le cadre d'actions dans lequel elles pouvaient s'inspirer pour se défendre. Comme le dit Lafontaine, il a réifié la principale stratégie offerte aux femmes pour assurer leur sécurité, c'est-à-dire le contrôle social de leur corps par l'isolement et l'évitement. Ainsi, plutôt que de favoriser l'émergence des sentiments de pouvoir, de confiance et de sécurité qui caractérisent la pratique de l'autodéfense féministe, il a nourri le sentiment d'insécurité et de vulnérabilité déjà présent chez les participantes. Cette approche antiféministe n'est pas surprenante, considérant la position sociale de l'instructeur, d'abord en tant qu'homme, donc de personne n'ayant pas vécu de socialisation vulnérabilisante, mais aussi en tant que policier, dont le rôle est le contrôle social et le maintien du statu quo en matière de violence envers les opprimé-e-s (Maynard, 2018 ; Rigouste, 2012).

De manière tout aussi inquiétante en ce qui concerne ces cours d'autodéfense pour femmes, Lafontaine rapporte que l'instructeur propageait des mythes au sujet de la supériorité masculine qui participent à la culture du viol. Il affirmait notamment que « les femmes qui se débattent lors d'une agression s'en sortent moins bien que celles qui ne résistent pas » (Lafontaine, 2022, p.49-50) et que ce n'est que l'effet de surprise qui rendait les techniques efficaces, puisque les hommes seraient nécessairement aptes à s'adapter et dominer physiquement une femme. Ces idées sont des mythes masculinistes que la littérature scientifique a démentis depuis longtemps (Ball et Martin, 2012 ; Bart et O'Brien, 1993 ; Cahill, 2009 ; McCaughey, 1997).

L'impact d'un tel cours basé sur le contrôle social des victimes de violence et sur des préconçus patriarcaux est dommageable pour les participantes et l'autodéfense féministe. La comparaison de ces différentes expériences permet toutefois de confirmer la nécessité de la perspective féministe en intervention avec les victimes de violence sexuelle. Elle démontre aussi, encore une fois, que

les institutions étatiques renforcent simplement les mesures de contrôle social sans s'intéresser au changement social ou à la justice sociale.

5.3.4 Corps violentés en résistance

Young (1980) écrit que les personnes opprimées par le genre ne se sentent généralement pas capables (ou compétentes physiquement) de se défendre d'une agression, qu'il s'agisse d'une réalité ou d'une sous-estimation de leurs moyens. L'autrice explique comment ce sentiment d'incompétence est la conséquence d'un apprentissage genré. Au-delà de leur (in)capacité physique, elles ont appris et intégré l'idée que leur corps est un objet de violence, vécu comme un obstacle ou un fardeau, et non comme un véhicule permettant d'accomplir des actions souhaitées. L'autrice écrit :

In summary, the modalities of feminine bodily existence have their root in the fact that feminine existence does not experience the body as a mere thing- a fragile thing, which must be picked up and coaxed into movement, a thing which exists as looked at and acted upon. To be sure, any lived body exists as a material thing as well as a transcending subject. For feminine bodily existence, however, the body is often lived as a thing which is other than it, a thing like other things in the world. To the extent that feminine existence lives her body as a thing, she remains rooted in immanence, is inhibited, and retains a distance from her body as transcending movement and from engagement in the world's possibilities. (1980, p.148)

C'est ainsi que les normes de genre apprises par la socialisation se matérialisent dans leur corps, ce que Judith Butler appelle l'incorporation sexuée (« *sexed embodiment* ») (1990). La dé-subjectivité des corps opprimés participe à limiter l'importance qu'on accorde à leur bien-être, comme l'expliquait Kaba (2021, p.50) en écrivant que les femmes noires étaient rendues vulnérables aux violences parce qu'on ne leur reconnaissait pas de « soi à défendre » (« *selves to protect* »). En offrant l'opportunité d'exercer des stratégies de défense lors de simulations d'agressions physiques, l'autodéfense féministe vient briser la construction sociale des corps vulnérables. Elle procède à une dévulnérabilisation favorisant le renforcement des capacités et en subjectivant les corps objectifiés. Dans cet ordre d'idées, tel que Martha McCaughey (1998, p.278) le suggère, l'autodéfense féministe nous force à repenser nos préconceptions de la violence, de la non-violence et du physique (« *physicality* »), en célébrant le potentiel des femmes pour leurs corps et leur capacité avec la violence. Elle se fait ainsi critique des discours féministes qui

naturalisent la violence masculine et la vulnérabilité féminine. En effet, l'expérience des répondant-e-s aux entretiens manifeste une posture de dévulnérabilisation des corps qui les inscrit dans un processus les éloignant de la construction oppressive des genres.

Mon corps me rendait vulnérable à des attaques, à des commentaires sexistes, à des violences sexuelles. [...] À partir du moment où j'ai commencé à suivre des cours d'autodéfense, à vraiment me donner les outils pour être plus en contrôle de mon corps dans ces situations-là, j'ai vraiment senti la différence pis je me suis rendu compte que si je me décidais à *puncher* quelqu'un, je pouvais faire mal. (Malva)

Pour elles, la réappropriation de leur corps est centrale dans l'expérience en autodéfense féministe et leur permet de se constituer un paradigme dans lequel elles ne sont pas condamnées à être vulnérables, inférieures et soumises. Cette expérience leur permet d'échapper au rôle de victime comme identité rigide et de laquelle il est impossible de s'échapper. De plus, pour plusieurs survivant-e-s, il était important d'avoir des opportunités de développer leurs capacités à répliquer aux violences. Autrement, elles peuvent avoir l'impression d'être entièrement dépossédées d'une possibilité de guérison.

L'intérêt phénoménologique de cette recherche pour l'expérience vécue des survivant-e-s de violence sexuelle avec la pratique de l'autodéfense féministe l'a continuellement mené à aborder la question de l'expérience corporelle. Il est intéressant de s'attarder à l'apport de Maurice Merleau-Ponty sur le rapport entre la connaissance et l'expérience corporelle. Young (1980) écrit que selon la phénoménologie merleau-pontyenne, en situant la subjectivité humaine dans le corps, plutôt que dans l'esprit, il est possible d'envisager l'existence comme sujet dans la mesure que le corps a les capacités de s'approprier son environnement selon ses intentions. Cette compréhension de l'existence permet d'identifier le passage du sentiment de corps-objet des personnes opprimées par le genre à leur subjectivation grâce à l'acquisition de capacités apprises lors de la pratique de l'autodéfense féministe. Ainsi, les corps violentés, car objectifiés, deviennent le foyer de résistance des survivant-e-s de violence sexuelle puisqu'ils peuvent s'activer afin d'assurer leur protection et leur bien-être. À ce sujet, Staudigl (2011, p.208) écrivait que la phénoménologie de la violence fait « l'enquête des formes sous lesquelles la violence subjectivise ou désobjectivise, c'est-à-dire comment elle rend possible ou impossible la constitution réciproque du sujet et son monde social ». Cette transition implique une certaine forme de réflexivité :

...la phénoménologie merleau-pontyenne montre que l'essence même de la connaissance est issue de l'expérience corporelle [...]. La sensation ressentie physiquement est intégrée dans la mémoire du corps, purement à titre d'empreinte corporelle. [...] Lorsque l'individu médite ultérieurement sur son expérience, le dialogue s'amorce entre le corps et l'esprit quant au parcours du sens de ce qu'il a vécu. (Lajeunesse, 2011, p.122-123)

Cette compréhension de la création de sens par la réflexion sur l'expérience corporelle reflète le partage des participant-e-s lors des entretiens. Celles-ci ont été introduites à l'autodéfense féministe sans prétention de s'investir dans une activités émancipatrice, mais avec l'intention simple d'apprendre à se défendre. Par contre, avec l'opportunité de réfléchir à cette expérience avec une distance suffisante, elles en viennent à conclure que cette pratique avait un sens plus grand que l'apprentissage technique et physique auquel elles s'attendaient. Effectivement, elles affirment que leur participation leur a permis de faire l'expérience du pouvoir de leur corps et de reconsidérer des normes de genres qu'elles tenaient pour acquis, notamment en ce qui a trait à leurs potentielles capacités physiques. Lajeunesse (2011, p.123) ajoute que selon la phénoménologie merleau-pontyenne : « Lorsque l'individu réussit à attribuer un sens à son expérience, en corrélation avec l'empreinte corporelle, la signification qui se révèle à l'esprit est incarnée dans le corps de l'individu ». Ainsi, le sens que les survivant-e-s attribuent à leur expérience est ancré dans leur corps, de manière à nourrir le dialogue continu entre l'expérience corporelle et la réflexion sur les significations de celle-ci. Elles s'engagent conséquemment dans une praxis au sujet de l'émancipation des corps vulnérabilisés et violentés.

Elsa Dorlin écrivait que «...la *puissance du sujet*, qui s'exprime dans les élans de défense de soi-même, constitue ainsi l'autodéfense comme l'expression même de la vie corporelle, comme ce qui fait un sujet... » (2017, p.7). Pour les survivant-e-s de violence rencontré-e-s dans le cadre de cette recherche, la transformation de la perception de leur corps était centrale dans l'expérience du passage d'un sentiment d'impuissance à l'affirmation d'être capacité-e-s à se défendre. Si les institutions étatiques leur refusent le changement social nécessaire à leur bien-être ainsi que l'accès aux ressources qui les outilleraient contre les violences, elles ont su élaborer collectivement les stratégies desquelles elles avaient besoin pour s'assurer de leur invulnérabilité :

Ce dispositif à double tranchant trace une ligne de démarcation entre, d'un côté, des sujets dignes de se défendre et d'être défendus, et de l'autre, des corps acculés à des

tactiques défensives. À ces corps vulnérables et violentables n'échoient plus que des subjectivités à mains nues. Tenues en respect dans et par la violence, celles-ci ne vivent ou ne survivent qu'en tant qu'elles parviennent à se doter de tactiques défensives. Ces pratiques subalternes forment ce que j'appelle l'autodéfense proprement dite, par contraste avec le concept juridique de légitime défense. (Dorlin, 2017, p.14-15)

5.4 L'autodéfense féministe : une stratégie de perturbation

Le partage des survivant-e-s de leur expérience en autodéfense féministe permet de conclure que les apports que celle-ci a eus dans leur vie personnelle passent par le bouleversement de dynamiques d'oppression. D'abord, leur expérience fut ponctuée par la perturbation des normes de genre et de la culture du viol. Ensuite, l'autodéfense féministe constitue de nombreuses opportunités en matière de collectivisation des problèmes sociaux, ce qui implique une perspective anti-néolibérale. Finalement, la solidarité a une place centrale dans cette discipline et se développe en relation avec le processus d'empowerment.

5.4.1 Ébranler les normes de genre et la culture du viol

En plus d'outiller concrètement les personnes avec des techniques de défense de soi qui améliorent leur sécurité émotionnelle et physique, l'autodéfense féministe s'appuie sur un discours selon lequel la domination masculine n'est pas naturelle. En effet, elle implique que par le désapprentissage des normes de genre associées à la féminité et l'intégration de la notion de protection, on puisse se défaire, socialement et individuellement, des rapports de domination patriarcaux. L'autodéfense féministe est en ce sens une discipline qui ébranle la notion de genre puisqu'elle participe à faire comprendre le genre comme une réalité construite. Cela facilite l'émergence de relations interpersonnelles égalitaires, notamment grâce au sentiment de confiance en soi des participant-e-s, et donc modifie les rapports sociaux.

Martha McCaughey écrivait :

The discursive construction of the body, in fact, is precisely what gives oppression, empowerment, and violence their meaning. The dominant discourse produces bodies whose appearance and desires are acceptable- bodies that are intelligible within the normative scheme. The normative behavioral rules of rape culture are assumed bodily; this is crucial to the perpetuation of the power system. (1998, p.280)

Le discours dominant -patriarcal- s'assure que les corps reproduisent les comportements nécessaires au maintien de la culture du viol, selon la division binaire des individus, ce qui implique la fragilisation des personnes opprimées par le genre. Avant même de construire des corps capables de se défendre physiquement, l'autodéfense féministe, grâce à sa perspective féministe de la vulnérabilisation de ces personnes, produit un discours selon lequel il est possible de sortir des normes dominantes. Cette production d'un contre-discours résistant au système dominant est favorisée par l'action prise dans l'espace que constitue la marginalité des personnes victimes de violence (hooks, 2017). En adoptant un discours critique de la soi-disant supériorité naturelle des hommes, l'autodéfense féministe permet de modifier la relation qu'ont les personnes à leur situation de victime, à leurs capacités et à la violence. Cela remet en question les rapports de pouvoir patriarcaux.

Ce discours alternatif permet notamment d'appréhender le genre comme un concept critique qui réfère non pas à une réalité naturelle, mais à un processus de différenciation sociale et d'incorporation des distinctions. Cette perspective sur le genre contribue à comprendre les violences sexuelles « comme « réalité physique » - [...] véritable arme « domestique » et arme policière ou militaire- et comme « langage symbolique », qui réitère les frontières de genre, mais aussi les frontières de classe, de couleur et de nationalité » (Dorlin, 2018, p.7).

Cette particularité qu'a la perspective féministe de créer un discours alternatif à celui de la domination masculine est d'autant plus évidente lorsque la pratique de l'autodéfense féministe est comparée avec celle des arts martiaux et des sports de combat. Comme l'ont rapporté les répondant-e-s aux entretiens, bien que certaines d'entre elles aient pu découvrir une certaine puissance physique en AMSP, le discours présent dans ces disciplines est la supériorité des corps masculins. De ce discours vient notamment la division genrée des compétitions qui n'est presque jamais remise en question⁸. C'est pourquoi, sans perspective féministe, ces activités n'impliquaient

⁸ À la suite d'un combat opposant un homme et une femme en Pologne, la fédération internationale de *mixte-martial arts* (IMMAF) écrivait ceci : « L'IMMAF condamne catégoriquement cette forme de divertissement intentionnellement scandaleuse, qui ne représente pas le sport du MMA ou ses valeurs, et met en danger les femmes. Il est inacceptable que les femmes et les hommes combattent les uns contre les autres dans des sports de combat, essentiellement pour des raisons de sécurité, mais aussi de *fair play*, et nous n'approuvons en aucun cas ceci » (IMMAF, 2021). Aucune des deux personnes impliquées n'a subies de blessures graves, alors que celles-ci sont fréquentes dans ce sports qui a vu au moins sept décès de combattant-e-s depuis 2019 (Burgos, 2022).

pas pour elles un processus d'*empowerment*. Elles amélioreraient leurs compétences physiques et sportives sans remettre en question les normes patriarcales associées aux corps et à la violence.

La section précédente a abordé le fait que la pratique de l'autodéfense féministe avait comme impact d'augmenter le sentiment de confiance en soi des participant-e-s et ainsi de leur permettre de faire l'expérience du sentiment de sécurité. Ce cheminement est possible parce que les cours d'autodéfense féministe remettent en question le supposé avantage des hommes avec l'usage de la violence. McCaughey écrivait à propos de son propre cheminement vis-à-vis de la violence et de son initiation à l'autodéfense féministe :

Upon further reflection, I can say that my distance from self-defense also came from the related assumption that women's bodies are not as capable of the kind of agency or violence of which I routinely construed men's bodies. I came to question my feminist understandings of violence and its prevention after immersing myself in a culture that rehearses, and even celebrates, women's potential for violence. Along with many other women in all kinds of self-defense classes, I learned to jab, punch, poke, pull, kick, yell, stomp, shoot, and even kill with my bare hands. And I loved it. Some feminists will surely be troubled by my failure to honor nonviolence (1998, p.278).

Pour les répondant-e-s aux entretiens, l'initiation à l'univers de la violence, dans un contexte formel où elles peuvent la pratiquer plutôt que dans le contexte de victimisation auquel elles sont généralement limitées, était importante. Les participant-e-s peuvent alors constater qu'elles sont aussi capables de faire l'exercice de la violence, ce qui pour une majorité d'entre elles, était une expérience entièrement nouvelle :

Juste le fait de m'accorder que mon corps, même s'il est assigné femme, que je pouvais faire un truc qui dans ma tête avait toujours considéré comme masculin, c'est-à-dire me battre pis péter des gueules. C'était tellement *empowering*. Ça à jouer à tellement de niveaux dans mon rapport à mon corps, aux espaces publics, à mon intimité, à la sécurité... je dis à la sécurité mais c'est surtout à l'insécurité, à qu'est-ce qu'on considère pas sécuritaire. Comme partir en voyage seule ou comme marcher seule la nuit. L'avant et l'après des cours d'autodéfense, il est complètement différent. (Malva)

La possibilité de devenir confortables et de se sentir en contrôle dans un contexte de violence semble avoir un rôle important dans l'expérience des survivant-e-s de violence sexuelle. En effet, elles ont déjà fait l'expérience de la violence dans un contexte dans lequel elles la subissaient. Apprendre à la maîtriser est un processus libérateur pour elles puisqu'il les place en position de

vivre en dehors de la peur d'être revictimisées. Cela reflète l'idée que la non-violence est une approche qui est réservée aux personnes en position de pouvoir, ou de privilèges, ce qu'attestent de nombreuses personnes militantes (Daudén, 2016 ; Marhaba, 2020 ; Najiatameez, 2015).

La prise de conscience que le corps a la capacité d'être puissant est pour les participant-e-s un phénomène d'*empowerment* qui impacte de nombreuses sphères de la vie. En s'attaquant aux mythes qui génèrent la culture du viol, l'autodéfense féministe modifie leur rapport à de nombreuses sphères de leur vie puisque les rapports sociaux oppressifs sont construits sur ces mythes. Ce bénéfice a été rapporté par d'autres recherches sur le sujet :

Because self-defense classes typically challenge rape myths (McCaughey, 1998; Peretz, 1991), it is believed that women who have taken self-defense/assertiveness training will evidence less rape myth acceptance, fewer adversarial sexual beliefs, less sexual conservatism, and less acceptance of interpersonal violence. (Brecklin 2004, p.480)

Les participant-e-s aux entretiens comprennent cette nouvelle relation avec la violence comme quelque chose qu'elles auraient toujours eue en elles et qui ne relève finalement pas d'une nature masculine. Ainsi, elles reconnaissent qu'il n'existe pas de réelle différence dans le rapport à la violence ou dans la capacité à en faire l'exercice en-dehors de l'apprentissage social qu'on en fait et des expériences vécues dans le contexte patriarcale. Elles ne se dissocient donc pas nécessairement de la féminité, si elles considèrent qu'elles peuvent l'exprimer tout en étant aptes à se défendre :

C'est vraiment satisfaisant de réaliser cette puissance-là, que peut avoir la féminité, conjugée avec une confiance en soi pis une espèce d'assurance qu'ils sont pas habitués de voir chez nous. [...] À cause du sexisme ambiant et de toutes les représentations associées à la féminité je me représentais moi-même comme étant quelqu'un de faible alors que je l'étais pas, que j'étais quelqu'un de capable de me défendre. (Malva)

Comme ce fut aborder au chapitre 2, il y a plusieurs paramètres au contexte social qui rend possible les violences sexuelles. Parmi ceux-ci, il y a l'idée que certains groupes sont libres de commettre des violences sans crainte de subir des conséquences. Dorlin explique qu'il s'agit d'une tradition coloniale de déterminer les groupes qui sont « désarmés », c'est-à-dire les populations colonisées,

et les personnes qui jouissent d'un « droit de porter et d'user d'armes » (2017, p.25). Ces dernières sont celles à qui l'État demande de défendre la nation ou le projet colonial, écrit l'autrice.

Suite aux entretiens que m'ont offerts les survivant-e-s de violences sexuelles, je propose de considérer que ce droit à l'usage de la violence est fortement genré et qu'il réserve l'apprentissage de la violence et la légitimité de son usage aux hommes. Dorlin conceptualise le droit d'user de la violence qu'à la condition de défendre la nation comme « gestion sociale de la martialité ». Elle écrit que « Ces pratiques font l'objet d'une gestion sociale discriminante, selon la classe, la race ou le sexe, notamment... » (2017, p.45). Si les normes de genre qui supposent que seuls les hommes ont le droit de connaître et de commettre de la violence dépassent la gestion étatique des populations, elles s'inscrivent dans la tradition de retirer aux femmes l'opportunité de savoir se défendre. Ce droit à se défendre, les femmes l'exigent depuis longtemps comme le démontre cet extrait d'une pétition déposée par des femmes dans le cadre de revendications pour s'extraire au statut de citoyennes passives, en 1792 :

Des femmes patriotes se présentent devant vous pour réclamer le droit qu'a tout individu de pourvoir à la défense de sa vie et de sa liberté [...] nous voulons seulement être à même de nous défendre; vous [Messieurs] ne pouvez nous refuser, et la société ne peut nous ôter ce droit que la nature nous donne; à moins que l'on ne prétende que la déclaration des Droits n'a point d'application pour les femmes, et qu'elles doivent se laisser égorger comme des agneaux, sans avoir le droit de se défendre. (Claude Guillon dans Dorlin, 2017, p.46)

En s'attaquant à la fois au mythe de la supériorité masculine et en outillant les personnes vulnérabilisées par les normes de genre, l'autodéfense féministe vient perturber sérieusement les éléments qui constituent la culture du viol. Elle travaille activement contre la socialisation de genre qui est à la racine des rapports de domination genrés et permet aux personnes qui en font la pratique de revisiter leurs capacités sans se limiter aux cadres restreints des normes de genre.

5.4.2 Perspective anti-néolibérale et collectivisation du problème des violences

Dans la prochaine section, nous verrons que l'autodéfense féministe s'inscrit comme pratique collective qui refuse le contrôle des populations marginalisées que suggèrent les approches sanitaires et sociales de l'État néolibéral. Au contraire, elle suggère de placer celles-ci au centre

de l'action pour l'émancipation et de déconstruire les processus de vulnérabilisation qui les maintiennent dans des positions d'opprimé-e-s.

L'autodéfense féministe se distingue d'autres stratégies de guérison concernant les violences sexuelles notamment parce qu'elle procède à la fois à l'*empowerment* des personnes qui y participent et comme action de résistance aux normes patriarcales. Cela prend beaucoup d'importance dans l'expérience des répondant-e-s aux entretiens lorsqu'elles mentionnent le caractère collectif de la discipline et de ses perspectives politiques visant à se défaire des violences subies grâce aux partages et aux solidarités. Ammi l'exprime ainsi :

Je pense qu'on manque beaucoup de soins dans notre vie. Dans la société en général. Faque je pense que c'est vraiment important d'avoir un endroit où justement, on apprend à se défendre, surtout pour moi vu que je suis une personne qui vient avec [des expériences de violence sexuelle], je pense que c'est important en général d'avoir une collectivité où on est plus rapprochées, on s'écoute, on se donne du soin. On est peut-être plus transparents, pis on est plus respectueux, plus ouvert d'esprit aux expériences d'autres personnes. Je pense que d'aborder un mode de vie collectif d'une bonne façon ça aide beaucoup au dénouement des tensions.

Bien que le réseau social des survivant-e-s soit un filet de support primordial dans leur expérience comme victime de violence sexuelle, elles laissent entendre que les collectivités féministes intentionnelles ont un rôle important à jouer, puisque tous les réseaux personnels ne sont pas aptes à accompagner adéquatement les survivant-e-s. Cet intérêt pour la collectivisation des problèmes sociaux, parmi lesquels on compte les violences sexuelles, est à contre-courant du contexte néolibéral actuel. En effet, ce sont plutôt l'individualisation des problèmes sociaux et l'intervention responsabilisante des individu-e-s qui prônent, comme l'explique Diane Lamoureux (2019, p.91) :

Quant à l'idéologie néolibérale, elle discrédite les mouvements d'émancipation collective et leur préfère les stratégies individuelles, ce qui permet de faire d'une pierre deux coups : utiliser celles qui ont réussi pour mieux dénigrer les autres et les renvoyer à leur manque; montrer le caractère désuet, voire réactionnaire ou conservateur, du féminisme sous prétexte qu'il appartient à une autre époque, celle où existaient des inégalités structurelles, ce qui n'est plus le cas puisque les pouvoirs publics les ont corrigées.

En individualisant les problèmes sociaux et les réponses qu'il y amène, le néolibéralisme instrumentalise les histoires de réussite personnelle des personnes marginalisées ou violentées, imposant du même coup la responsabilité à chacun-e de mener la même trajectoire. Au contraire, l'autodéfense féministe mène à la création de réseaux de solidarité qui protègent les victimes potentielles de violence et amorcent une réappropriation collective de la protection. Il n'y a pas, en autodéfense féministe, de victoire individuelle, puisque la réponse aux agressions genrées est une victoire pour toutes les personnes à qui on a dit qu'elles ne pouvaient pas se défendre.

Comme nous l'avons vu au chapitre 2, les violences sexuelles sont aussi rendues possibles à cause du néolibéralisme et de son emprise sur la gestion des problèmes sociaux, notamment des problèmes de violence. Le désinvestissement des services publics et le financement des institutions punitives et de surveillance entravent les possibilités de guérison des survivant-e-s, alors que l'État néolibéral se désintéresse des mesures de prévention. En faisant appel à la réflexion sur les demandes de protection des victimes de violence sexuelles, Françoise Vergès (2020) propose un cadre d'analyse anti-carcéral et anti-néolibéral des violences sexuelles. Sa critique est formelle en ce qui concerne les mesures de sécurité : celles-ci poussent à l'individualisation des problèmes sociaux, ce qui est la norme dans le système néolibéral et carcéral. Le propos de l'autrice instille plutôt l'idée de collectiviser les problèmes sociaux dans le but de prévenir les violences.

Vergès ajoute que le néolibéralisme s'appuie sur l'idée que c'est grâce à un parcours personnel d'entrepreneuriat de soi qu'il est possible d'améliorer sa condition. Elle écrit que les notions de vulnérabilité et de précarité sont utilisées par l'État comme des principes inébranlables et des réalités inévitables afin de justifier la mise à l'écart des individus qui en seraient victimes. Ainsi, « Les vulnérables sont relégué-e-s dans les zones de non-être contemporaines [...] des zones où règne l'exploitation, où l'usage de la violence fait loi, où la politique coïncide avec le meurtre et l'extinction devient la règle » (2020, p.37). Au contraire, l'autodéfense féministe place les victimes au centre de l'action, en les mettant en relation avec d'autres victimes du système patriarcal et en les initiant à l'univers de la violence dans un contexte où elles peuvent apprendre à la maîtriser. Inversement aux pratiques de contrôle des populations vulnérables, l'autodéfense féministe suppose que les victimes sont vulnérabilisées, donc qu'en les outillant à répondre aux violences elles peuvent apprendre à se protéger. Cela libère leurs capacités d'action et de mouvement et les

incite à se tourner vers leur communauté pour assurer leur protection plutôt que d'opter pour l'isolement.

Vergès (2020, p.37) accuse les idéologies néolibérales et néofascistes leur déni des violences patriarcales et capitalistes, puisque l'une responsabilise les individus pour leur « échec » et l'autre cherche un bouc émissaire (immigrant, racisé, sans-emploi...) pour ne pas avoir à reconnaître qu'elles relèvent des institutions de l'État. Pour l'autrice, ces violences institutionnelles prennent la forme de pratiques de déshumanisation et de vulnérabilisation. L'autodéfense féministe est inscrite dans les stratégies que propose Vergès face à ce constat : « Dans les ruines du présent, il s'agit de découvrir et expérimenter collectivement des pratiques populaires d'humanisation et de devulnérabilisation » (p.37). D'abord, d'humanisation, parce que l'autodéfense féministe suggère que les personnes opprimées et violentées ont droit à des systèmes de protection qui ne peuvent exister qu'en dehors du cadre des institutions étatiques. Ensuite, de devulnérabilisation, puisqu'elle se livre à l'apprentissage collectif de stratégie de survie et de défense, par le désapprentissage des normes fragilisantes.

Au-delà de l'inadéquation des approches carcérales pour soutenir les victimes de violence abordée dans une section précédente, certaines féministes anti-carcérales considèrent que l'État ne peut pas lutter contre les violences sexuelles . C'est le cas de Françoise Vergès (2020, p.28) qui écrit que l'État fait usage des violences sexuelles comme arme « viriliste » dans l'objectif d'exercer du contrôle des populations et comme moyen de répression, notamment contre les personnes en lutte pour la justice sociale. Selon cette perspective, les victimes de violences sexuelles ne peuvent pas espérer trouver justice ou guérison auprès des institutions de l'État, puisque ce ne serait ni son rôle (Dorlin, 2017) ni son accomplissement (Vergès, 2020). Conséquemment, les survivant-e-s doivent se tourner vers la communauté pour trouver le support dont iels ont besoin. L'autodéfense féministe offre cette possibilité en formant des communautés féministes intentionnelles dans lesquelles les survivant-e-s de violence sexuelle peuvent participer à la création d'une collectivité de protection. À la recherche de pratiques collectives d'humanisation et de devulnérabilisation, Vergès écrivait :

... on peut penser aux théories féministes noires, africaines, et autochtones, notamment autour du soin, de la solidarité et de l'environnement, aux pratiques et discours

d'espérance, d'utopie d'où d'authentiques surgissements prennent naissance. Nous n'avons pas un « ailleurs » entièrement protégé de la violence systémique mais nous avons une cartographie des failles, des interstices, des espaces faiblement gardés, opaques, où déployer des pratiques qui ne sont pas fondées sur le calcul et la valeur marchande (2020, p.37-38).

À partir des résultats de la recherche effectuée dans le cadre de ce mémoire, je suggère d'inscrire l'autodéfense féministe dans cette « cartographie des failles », comme stratégie collective d'émancipation qui se réalise à travers la mise en relation des personnes qui sont poussées dans les marges par l'expérience de la violence et qui passent à l'action dans une perspective de solidarité.

5.4.3 La place de la solidarité

L'expérience d'*empowerment* des participant-e-s aux cours d'autodéfense féministe est un thème récurrent des entretiens qui se fait à la fois qualifier de sentiment et de position sociale; de réalité vécue individuellement et de processus collectif de libération. Il est possible, grâce à la perspective féministe noire, de l'entendre comme une lutte pour transformer les institutions sociales dominantes (Hill Collins, 2017). Le concept a aussi été utilisé de manière à correspondre aux exigences néolibérales par des acteurs qui le mobilisent comme un processus d'autonomisation individuelle ou de responsabilisation (Martuccelli, 2004). Pour les répondant-e-s aux entretiens, l'*empowerment* était souvent synonyme d'émancipation et de solidarité féministe. Selon la typologie de Bourbonnais et Parazelli (2018), le sens attribué à leurs expériences s'ancre principalement dans des perspectives féministes et de conscientisation de la solidarité.

D'abord, selon la perspective féministe, l'appropriation du pouvoir se fait en devenant « en mesure de donner un sens genré à son expérience subjective, non seulement au niveau cognitif mais aussi au niveau affectif pour être habilitée à agir » (Bourbonnais et Parazelli, 2018, p.43). L'autodéfense féministe fonctionne de cette manière en démontrant le rôle du patriarcat dans le contexte des violences et en procédant à déculpabiliser et déresponsabiliser les personnes participant aux cours, ce qui favorise la capacité d'action. Les survivant-e-s de violence sexuelle, comme l'ont démontré les résultats des entretiens, y trouve un sens à leur vécu et développe une capacité d'agir grâce à une analyse féministe de leurs expériences. De plus, comme le prévoient les objectifs et stratégies en intervention féministe, l'autodéfense féministe a contribué à briser l'isolement des survivant-e-

s en ayant fait l'expérience. Comme l'écrivent Corbeil et Marchand, les interventions qui regroupent les personnes sont idéales pour « développer un esprit de solidarité entre les femmes et d'échapper ainsi à l'individualisation des problèmes » (2010, p.42).

Bourbonnais et Parazelli continuent en écrivant que la finalité de la perspective féministe de l'*empowerment* est de « S'émanciper en développant la capacité d'exprimer son point de vue et de faire des choix autonomes (social, politique et spirituel) » (2018, p.43). Cela est omniprésent dans l'expérience des survivant-e-s de violence sexuelle ayant pratiqué l'autodéfense féministe. Dans le contexte de cette recherche, la visée émancipatrice des cours d'autodéfense féministe fait partie des critères pour reconnaître les activités recensées. La capacité à connaître et à nommer ses limites était l'un des sujets phares auxquels les répondant-e-s aux entretiens accordent de l'importance, et comme ce fut discuté, leur expérience en autodéfense féministe a facilité leur capacité à prendre des décisions librement en limitant leur sentiment de vulnérabilité.

Ainsi, grâce à la perspective féministe de l'*empowerment*, l'autodéfense féministe favorisait chez les participant-e-s le développement d'une communauté d'intérêts, axée sur l'expérience commune de l'oppression de genre, ce qui peut les mener à solidifier un sentiment de solidarité basé sur leurs expériences communes (Bourbonnais et Parazelli, 2018, p.50). Parmi les avantages de l'intervention féministe en groupe, on compte la création de réseaux d'aide informels (Corbeil et Marchand, 2010). De plus, « le travail de groupe permet non seulement d'identifier ce qui est commun dans le vécu des femmes, mais aussi ce qui est différent, une expérience qui amène les participantes à faire preuve de respect mutuel... » (Corbeil et Marchand, p.43).

Les répondant-e-s aux entretiens accordent d'ailleurs beaucoup d'importance à la diffusion des savoirs appris lors des cours, comme le dit Cassia : « C'était pas juste : « ah! je fais un atelier, c'est intéressant puis après je reviens pas ». Il y avait vraiment un sentiment de vouloir le partager avec le plus de personnes possibles. » Elles sont donc actives dans la création de réseaux de support, ce qui démontre une mise en action de leur sentiment de solidarité. Bien, qu'elles souhaitent partager ces savoirs avec une variété de personnes opprimées par le genre, elles précisent que l'expérience spécifique de la victimisation aux violences sexuelles est importante à considérer comme facteur de solidarité expérientielle.

La solidarité expérientielle, qu'elle concerne le genre, la victimisation aux violences ou d'autres enjeux, permet de créer des coalitions sur ce qui rassemble les personnes, plutôt que sur ce qui les divise. L'expérience commune de la domination peut, à travers un processus d'*empowerment*, devenir le moteur de résistances aux systèmes d'oppression. Le caractère féministe de l'autodéfense pour les personnes opprimées par le genre permet la création de communautés qui, en plus d'être un facteur de protection contre la violence en soi, nourrissent la lutte féministe contre les violences sexuelles.

Ensuite, selon la perspective de la conscientisation, l'*empowerment* se fait en prenant « conscience des enjeux individuels et collectifs qui permettent d'agir en militant contre les causes structurelles de l'oppression » (Bourbonnais et Parazelli, 2018, p.43). La prise de conscience que les violences sexuelles sont un enjeu collectif, bien qu'elles l'aient subie individuellement, est présente chez les répondant-e-s. En réalisant qu'il s'agit d'une situation qui victimise presque systématiquement les personnes opprimées par le genre, elles réalisent qu'il faut trouver des solutions structurelles aux violences sexuelles pour en assurer la prévention. Cette prise de conscience est déculpabilisante et les mobilise dans l'action contre les systèmes d'oppression.

Pour que la perspective de la conscientisation réponde aux conditions de l'émergence de la solidarité, elle implique l'identification par les personnes concernées d'une communauté d'intérêts qui soit une classe sociale opprimée, ce qui mènera à une « solidarité de classe » (Bourbonnais et Parazelli, 2018, p.50). Déjà, les répondant-e-s aux entretiens savent identifier les personnes opprimées par le genre comme classe opprimée puisqu'elles partagent des réalités matérielles qui dépassent l'idée que l'identité de genre soit détachée des réalités de classe. Elles savent notamment que les institutions étatiques ne sont pas présentes pour les protéger ni pour répondre aux besoins des victimes de violence. De plus, elles partagent une réalité de classe particulière sous le néolibéralisme, puisque le désinvestissement du filet social et les mesures d'austérité en général affectent plus gravement les femmes (Couturier et Tremblay-Pepin, 2015 ; Lamoureux, 2019).

Mais surtout, ce qui ressort des résultats d'entretiens, c'est qu'elles partagent une réalité de classe opprimée en tant que victimes de violence sexuelle, puisque les conséquences de ces violences empirent drastiquement les réalités matérielles difficiles associées à leur expérience comme personnes opprimées par le genre. Cette expérience commune n'agit pas comme facteur

d'exclusion pour se différencier des personnes qui ne la partagent pas, mais comme sujet de rassemblement puisqu'il unit une diversité de personnes. Leur expérience en autodéfense féministe les a aidés à prendre conscience de ces réalités et de leur caractère structurel, ce qui a fait émerger leur intention d'agir en solidarité avec les personnes qu'elles identifient comme faisant partie de leur classe, tout en reconnaissant leurs différences. Comme écrivait Lamoureux, « les multiples visages de la domination exigent la création de solidarités » (2019, p.92).

5.5 Conclusion

Ce chapitre a discuté les données de la recherche, provenant des entretiens individuels, à la lumière du cadre théorique. On y a exploré le rapport entre la (dé)construction des normes de genre dans la pratique de l'autodéfense féministe et les sentiments de vulnérabilité et de sécurité. La solidarité entre survivant-e-s de violence sexuelle a été analysée comme relevant d'une conscientisation de classe (genrée) favorisant l'*empowerment* collectif des personnes qui pratiquent l'autodéfense féministe. Au regard des théories féministes mobilisées, la discipline à l'étude a été considérée comme permettant d'échapper à l'individualisation de la violence et à la responsabilisation des victimes. Elle entraverait ainsi l'injonction capitaliste à la réussite personnelle et à la compétition. Au contraire, la solidarité émergeant de la pratique de l'autodéfense féministe s'inscrirait dans la tradition de l'aide mutuelle, ou de l'entraide, qui présente la principale opportunité d'émancipation pour les classes sociales opprimées (Kaba, 2021 ; Kropotkine, 1902).

CONCLUSION

...en fétichisant la passivité, l'accent mis sur l'innocence discrédite la révolte et la combativité.
-Jackie Wang, 2020, p.25

Les résultats de cette recherche sont définitifs en ce qui concerne les besoins qu'expriment les survivant-e-s de violence sexuelle : la guérison est l'objectif principal à viser dans l'accompagnement qu'on leur offre. De plus, pour ces personnes, la punition, l'incarcération ou le contrôle des agresseurs ne sont pas des synonymes de guérison. Elles ont plutôt besoin de rester en contact avec des communautés qui comprennent leurs expériences et d'apprendre à se réapproprier leur corps afin de ressentir que celui-ci n'est pas condamné à être la cible de violences. Leurs témoignages lors des entretiens ont démontré que l'État, dont les institutions punitives qu'il déploie, n'aborde pas leur bien-être et ne peut pas répondre à ce besoin de guérison. Face cette réalité, elles se sont tournées vers l'autodéfense féministe. À la recherche d'une certaine forme de justice et de guérison, ainsi que d'un narratif qui dépasse la « vérité juridique », elles ont découvert un féminisme de combat.

Les survivant-e-s y ont trouvé une pratique par et pour les victimes des violences genrées ayant en commun de ne pas bénéficier de la protection de l'État. Selon leurs expériences, l'autodéfense féministe permet de développer un sentiment de protection en renforçant les capacités des personnes qui ont été rendues vulnérables par le système patriarcal. Elle permet aussi de développer des stratégies de défense de soi sans devoir se soumettre à la protection d'un tiers dominant, qu'il s'agisse de l'État ou des hommes, duquel elles auraient autrement été dépendant-e-s.

Des pistes d'action très concrètes ont pu être énoncées par les survivant-e-s ayant nourri cette recherche de leurs expériences. Le travail théorique et militant d'un nombre important de chercheuses et auteures appuie celles-ci. Selon elleux, les violences sexuelles doivent être comprises comme faisant partie d'un ensemble de violences qui constitue et qui réifie les rapports de domination, duquel les classes opprimées tentent de faire émerger des solidarités. Il importe aussi d'aborder les violences sexuelles comme une réalité qu'il est possible de prévenir en abolissant les normes de genre. Ces normes vulnérabilisent les personnes identifiées comme dispensables, les mettent à risque de devenir des victimes et encouragent la violence en édifiant

des relations de pouvoir. Lorsque ces violences ont tout de même lieu, elles doivent être reconnues à la fois par l'agresseur, l'entourage de la victime et la société qui devraient la soutenir dans sa guérison à venir. Finalement, les collectivités doivent se saisir du travail de solidarité sociale de dévulnérabilisation des corps dits sacrificiables et du combat contre les violences sexuelles. Autrement, la dépendance aux institutions répressives de l'État nous fera abandonner ceux qui ne transcenderont pas les rapports d'oppression, ce qui requiert leur abolition.

Ces conclusions, la journaliste Emilie Nicolas (2022) les nomme dans un article à propos de l'absolution d'un agresseur sexuel mentionné dans l'avant-propos de ce mémoire. Elle écrit :

Les chercheurs qui dressent le profil des personnes incarcérées voient bien la grande proportion d'hommes, et encore plus de femmes, dans le système carcéral qui ont subi dans l'enfance des abus — psychologiques, physiques et, souvent, sexuels. Pendant que l'on débat de la place que les violeurs devraient prendre en prison, on comprend trop peu souvent que ces établissements sont remplis de... leurs victimes.

Les survivants des pensionnats pour Autochtones, les ex-enfants de la DPJ, les jeunes issus de familles dysfonctionnelles qui s'automédicamentent avec une drogue ou une autre peuplent les prisons. Au gré de l'austérité budgétaire, on coupe dans le filet social — mais très certainement pas dans la justice pénale, des policiers aux juges. Faute de guérir les traumatismes et leurs effets dévastateurs sur les communautés vulnérables, on punit leurs manifestations et on engage les humains qui les incarnent.

Il ne s'agit pas ici d'un « défaut » de notre justice criminelle, mais bien de la manifestation pleine et entière de la logique bourgeoise sur laquelle elle a été créée.

On a donc affaire à un système non pas « brisé », mais qui fonctionne à merveille. Il produit exactement ce pour quoi il a été mis sur pied : régir le bannissement social des uns pour garantir le confort des autres.

Les uns, ce sont les victimes qu'on voudrait silencieuses et soumises puisque c'est ainsi qu'on a fait l'effort de les éduquer. À force de leur apprendre à être vulnérables et de justifier leurs souffrances, il semble inconcevable qu'elles trouvent la force de s'y opposer, ce qui est bien l'objet de leur socialisation. Les autres, ce sont les agresseurs qui jouissent de la banalisation de leurs violences et du pied d'estable sur lequel leur carrière a été élevée puisqu'ils composent l'élite, qu'ils sont les vainqueurs du néolibéralisme.

Ce que l'autodéfense féministe fait, c'est le renversement de cette dynamique. Sans militer pour la punition institutionnalisée des personnes commettant les violences, elle revendique le droit des victimes à imposer des conséquences à ceux qui les agressent et le droit d'éviter leur propre victimisation. L'autodéfense féministe reconnaît la nécessité que les victimes réagissent aux violences pour y mettre fin, en refusant l'idée que c'est par la passivité qu'on évitera d'être victimisé-e. Cette posture s'oppose à celle du système judiciaire qui demande aux victimes d'être « parfaitement innocentes ».

Aux États-Unis, entre 71 et 95% des femmes détenues en prison ont subi de la violence physique de la part d'un partenaire intime (Kaba, 2021). Les victimes de violences ont historiquement été punies pour s'être défendues et placées devant des tribunaux, mais pas comme des victimes. Pourtant, confronté-e-s à cette réalité qui se perpétue à cause de la capacité d'adaptation du capitalisme et du système carcéral, les survivant-e-s de violence sexuelle n'ont jamais arrêté de lutter pour leur protection. Ce sont iels qui ont mis sur pied les stratégies de justice transformatrice, permettant ainsi aux agresseurs de reconnaître les violences commises sans craindre d'être incarcéré-e-s, ce qui rend possible le dialogue qui changera nos rapports sociaux. Ce sont aussi les survivant-e-s qui ont organisé des patrouilles de nuit pour assurer la protection des femmes et des personnes de la diversité sexuelle et de genre de leurs quartiers lorsque ceux-ci étaient le lieu d'agressions continues. De manière contemporaine, c'est souvent en rapport aux vagues de dénonciations qui touchent tous les milieux sociaux que ces résistances se sont organisées. Il sera important d'écouter les voix s'élevant des corps violentés lors de la prochaine vague de ce genre. Les écouter et saisir la puissance de leurs propositions pour un monde sans violences sexuelles. Je serai, pour ma part, particulièrement attentif-e aux actions d'autodéfense féministe, dans lesquelles les survivant-e-s trouvent le moyen de combattre la culture du viol grâce à une pluralité de stratégies, partagées en communauté et mobilisées par des corps auxquels on aura appris à accorder de l'importance.

ANNEXE A

TABLEAU DE RECENSION RECHERCHE DOCUMENTAIRE

Organisation	Titre de l'atelier	Date(s)	Contexte événementiel	Public	Type de document	Caractère féministe	Source
Centre de prévention de agressions de Montréal	Programme ACTION	414 événements 2010-2020	Divers	Divers 4617 personnes rejointes	Archives de l'organisme	Féminisme intersectionnel et anti-oppression. Pour Femmes (cis et trans). Analyse féministe des violences faites aux femmes.	Contact avec l'organisme
Black Flag Combat Club	Autodéfense et boxe *Débutant. e.s* (non-mixte)	2017 : 11, 25 septembre, 09 octobre	Programme régulier	Sans hommes cis	Événement facebook et Notes personnelles	Analyse féministe des violences genrées : possibles à cause des rapports de pouvoir et des normes de genre. Objectif : empowerment et solidarité sociale pour les victimes et les personnes à risque.	Facebook et archives personnelles
	Muay thaï against patriarchy	07 octobre 2017	Révolution Fest V	Sans hommes cis	Événement facebook		Facebook
	Atelier d'autodéfense	06 octobre 2018	Révolution Fest VI	Sans hommes cis	Notes personnelles et programmation en ligne		Archives personnelles et Internet
	Atelier d'autodéfense	Octobre 2018	Jeunesse Lambda	LGBTQ+	Plan d'atelier		Archives personnelles
	Atelier d'autodéfense	Octobre 2018	École secondaire Lavoie	Adolescent-e-s	Plan d'atelier		Archives personnelles
	Muay Thaï et Autodéfense Non-Mixte	2018: 1, 8, 15, 22, 29 novembre; 6, 13, 20 décembre 2019 : 6, 13, 20, 27 janvier; 3, 10, 17, 24 février; 10, 17, 24, 31 mars; 7, 14, 21, 28 avril; 5, 12, 19, 25 mai	Programme régulier	Sans hommes cis	Événement facebook et notes personnelles		Facebook et Archives personnelles

	Cours d'autodéfense non-mixte	2 mars 2019	Not your babe fest	Sans hommes cis	Événement facebook, Affiche, Notes		Facebook et Archives personnelles
	Atelier d'autodéfense en non-mixité !	27 mars 2019	UQAM dans le cadre de la grève des stages	Sans hommes cis	Événement facebook et Notes personnelles		Facebook et Archives personnelles
	Atelier d'autodéfense ASTTEQ	20 janvier 2020	Programmation d'ASTTEQ	Non-mixte Trans	Événement facebook et Notes personnelles		Facebook et Archives personnelles
Montréal Sisterhood	Atelier d'autodéfense	9 mars 2013	Mois contre la brutalité policière et journée internationale des femmes/ Not your babe fest	« Non-Mixte »	Affiche et Notes personnelles	Féminisme antifasciste dont les activités en autodéfense féministe visaient à empouwerer les personnes à risque des vivre des violences patriarcales.	Contact militant
	Atelier d'autodéfense féministe non-mixte	21 mars 2015	Camp de formation féministe de l'ASSÉ	« Non-mixte »	Notes personnelles		Contact militant
	Atelier d'autodéfense	14 mai 2015	Événement étudiant Cégep André-Laurendeau	« Non-Mixte »	Notes personnelles		Contact militant
	Atelier d'autodéfense féministe	10 octobre 2015	Révolution Fest III	« Non-mixte »	Site web et Notes personnelles		Internet et Contact militant
Réseau des lesbiennes du Québec	Empowerment des femmes LGBT	2 octobre 2019	Tournée à travers le Québec pour donner du pouvoir d'agir aux femmes LGBTQ+, programme BÉRA	Étudiantes universitaires	Site web	Basé sur la méthode Wendo et s'inscrivant dans le programme BÉRA, vise à informer et à outiller les femmes LGBT face aux violences sexuelles.	Internet

ANNEXE B

SCHEMA D'ENTRETIEN

PARTIE 1 : ACCUEIL

- Bienvenue, présentations
- Procédure de consentement
- Compensation de monétaire

PARTIE 2 : AMORCE DU SUJET

- Peux-tu me parler de ton expérience en autodéfense féministe ?
Sujets : Contexte de l'atelier (quand, où, qui), Expérience personnelle (comment, pourquoi), Appréciation de l'événement
- Qu'est-ce qui t'as motivé à suivre un atelier d'autodéfense féministe ?
Sujets : Survivance ?
- Qu'est-ce que tu aurais à dire sur ta relation à ton corps et à tes émotions en rapport avec l'atelier d'autodéfense féministe que tu as fait ?
Sujets : Rapport à la force, à l'Usage de la violence, à ses propres Capacités, au Sentiment de sécurité
- Dirais-tu que ton expérience en autodéfense féministe a impacté tes relations interpersonnelles ? Si oui, en quoi ? Si non, peux-tu élaborer ?
Sujets : Perception des proches, Relations intimes, Relation aux inconnu-e-s, Existence dans les lieux publics

PARTIE 3 : EXPÉRIENCE SPÉCIFIQUE DE SURVIVANT-E

- Que dirais-tu à un-e ami-e survivant-e qui souhaiterait faire un cours d'autodéfense féministe après son agression? Aurais-tu des conseils?
Sujets : l'Adéquation de l'autodéfense féministe comme moyen d'intervention
- Si tu pouvais donner des commentaires au groupe (ou à la personne) responsable de l'atelier d'autodéfense féministe, que lui dirais-tu ?
Sujets : Réponse aux besoins des survivant-e-s
- Que penses-tu des ressources accessibles aux survivant-e-s de violence sexuelle en matière de justice?
Sujets : Types de soins, expériences personnelles
- As-tu gardé contact avec certaines personnes donnant ou participant à l'atelier ? Est-ce que l'autodéfense fait toujours partie de ta vie ?
Sujets : Existence d'une communauté

PARTIE 4 : CLOTURE

- Voulez-vous ajouter autre chose sur le sujet de l'autodéfense féministe que vous n'avez pas pu aborder durant l'entretien ?
- Remerciements
- Confirmation du consentement
- Mise en contact avec ressources d'aide

ANNEXE C
SCÉNARIO TÉLÉPHONIQUE RECRUTEMENT

SCÉNARIO 1 :

(Moi) – Bonjour, est-ce que je parle bien avec Mauve ?

- Oui c'est moi.

- Bonjour Mauve, je me présente je m'appelle Flavie. Tu m'as contacté parce que tu as vu mon appel de participation pour ma recherche en travail social. Donc tu étais intéressée à participer à un entretien ?

- Oui c'est ça, c'est pour quand les entretiens ?

-Elles vont avoir lieu au cours de l'automne à un moment qui te convient ! Avant de prendre rendez-vous pour l'entretien, j'aimerais simplement vérifier avec toi que tout fonctionne pour les critères que je dois respecter dans ma recherche. Tu as bien participé à un atelier d'autodéfense féministe avant 2020 ?

- Oui au début des années 2000, je suis plus sûre quand exactement, j'ai suivi quelques ateliers d'autodéfense.

-Et ces ateliers ils étaient donnés par un organisme particulier ?

- C'est un collectif féministe qui le donnait à l'époque, la *coach* c'était surtout une boxeuse mais elle a commencé à donner des cours d'autodéfense en non-mixité.

- Parfait, et comme tu as pu le lire, je veux parler à des survivant-e-s de violence sexuelle, même si pendant les entretiens on n'est pas obligé d'aborder ce sujet-là. C'est un sujet qui me tient à cœur et avec lequel je suis très investi-e personnellement. Est-ce que tu me confirme que c'est ton cas ?

- Oui oui, j'en parle souvent moi aussi c'est pour ça que ça m'intéresse de participer à ton projet.

- Très bien alors, ça me ferait plaisir de te rencontrer dans le cadre d'un entretien ! Pour qu'on trouve un endroit et un moment pour l'entretien veux-tu que je te contacte avec la même adresse courriel avec laquelle tu m'as écrit ?

...

SCÉNARIO 2 :

(Moi) – Bonjour, est-ce que je parle bien avec Vert ?

- Oui c'est moi.

- Bonjour Vert, je me présente je m'appelle Flavie. Tu m'as contacté parce que tu as vu mon appel de participation pour ma recherche en travail social. Donc tu étais intéressée à participer à un entretien ?

- Oui c'est ça, c'est pour quand les entretiens ?

-Elles vont avoir lieu au cours de l'automne à un moment qui te convient ! Avant de prendre rendez-vous pour l'entretien, j'aimerais simplement vérifier avec toi que tout fonctionne pour les critères que je dois respecter dans ma recherche. Tu as bien participé à un atelier d'autodéfense féministe avant 2020 ?

- Oui j'en fais depuis longtemps en fait, mon académie de Karaté en donne plusieurs à chaque année.

- D'accord, et ça prend quelle forme les ateliers d'autodéfense en comparaison avec les cours de karaté ?

- C'est pas mal les mêmes cours mais le *coach* le donne juste à des femmes. Pis vu que c'est des personnes qui ne reviendront pas toutes les semaines on voit les techniques les plus efficaces.

- Ok alors c'est principalement des techniques de défense physique ?

- Oui c'est toutes des techniques physiques.

- D'accord, tu vois dans le contexte de ma recherche, je cherche des personnes qui ont fait des cours d'autodéfense donné spécifiquement par des organismes féministes, parce l'autodéfense féministe va aller chercher des techniques verbales, émotionnelles, etc. Est-ce que tu as suivi un atelier dans ce cadre-là ?

- Non j'ai pas mal juste fait des cours de karaté à mon académie.

- Je comprends, ça à l'air d'une expérience vraiment intéressante aussi mais malheureusement, dans le cadre de ma recherche, ça ne répond pas aux critères que je dois aller chercher.

- Si je fais un atelier féministe cette année est-ce que je pourrais faire l'entretien ?

- Non malheureusement, parce que je cherche des personnes qui ont fait un atelier il y a au moins un an et que je fais mes entretiens dans les prochaines semaines ! Mais merci beaucoup d'avoir répondu à mon appel. Aimerais-tu que je t'envoie des références de groupes qui font de l'autodéfense féministe quand même ?

...

ANNEXE D

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT



FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Titre du projet de recherche

Féminisme de combat : l'expérience des survivant-e-s de violence sexuelle avec la pratique de l'autodéfense féministe

Étudiant.e-chercheur.e

Flavie Choquette Giguère

Pronoms : ile / they

Contact : choquette-giguere.flavie@courrier.uqam.ca

Direction de recherche

Maria Nengeh Mensah - École de travail social de l'UQAM

Pronoms : elle / she

Contact : mensah.nengeh@uqam.ca

Préambule

Nous vous demandons de participer à un projet de recherche qui implique de participer à un entretien d'environ une heure trente (1 :30). Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire de consentement vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin.

Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles.

Description du projet et de ses objectifs

Ce projet de recherche, effectué dans le cadre de la maîtrise en travail social de l'Université du Québec à Montréal, veut explorer l'expérience qu'ont les survivant-e-s de violence sexuelle qui ont assisté à un ou plusieurs ateliers d'autodéfense féministe avec cette pratique. Pour se faire, je documenterai les pratiques d'autodéfense féministe à Montréal depuis 2010 et ferai des entretiens individuelles avec des survivant-e-s de violence sexuelle qui en ont fait la pratique. Ensuite, les connaissances constituées lors de cette recherche seront diffusées.

Nature et durée de votre participation

Dans le cadre de votre participation à cette recherche, vous êtes invité-e à participer à un entretien d'environ une heure trente (1 :30) qui portera sur votre expérience avec la pratique de l'autodéfense féministe. Cet entretien tiendra dans un lieu que nous aurons choisi ensemble. Je procéderai à l'enregistrement audio de cet entretien avec votre consentement. Puis, je transcrirai notre entretien en un verbatim et en récit écrit que vous aurez l'opportunité de lire et de valider.

Avantages liés à la participation

Vous pourriez retirer des avantages indirects de votre participation à cette recherche. D'abord, vous pourrez parler librement des sujets vous concernant dans cette recherche. Puis, votre expérience et votre compréhension de celle-ci seront valorisées puisqu'elles participeront à l'avancement des connaissances en matière d'intervention auprès des survivant-e-s de violence sexuelle.

Risques liés à la participation

Le fait d'aborder votre expérience en autodéfense féministe en tant que survivant-e de violence sexuelle pourrait faire émerger des inconforts psychologiques ou émotionnels. Afin de limiter ce risque, je mettrai à votre disposition différentes ressources de soutien psychologique et émotionnel, ainsi qu'en gestion de crise. Vous pourrez aussi retirer votre participation à tout moment de la recherche.

Confidentialité

Afin d'assurer la confidentialité des informations que vous partagerez dans le cadre de votre participation à cette recherche, un pseudonyme sera associé à votre personne et sera par la suite utilisé pour le reste de la recherche. Je serais la seule personne à connaître l'identité de la personne associée à ce pseudonyme. De plus, seule la directrice de la recherche et moi-même aurons accès aux informations recueillies lors des entretiens. Les informations identificatoires seront conservées dans une banque de stockage numérique qui ne sera accessible qu'avec un mot de passe. Six (6) mois après la publication du mémoire de recherche, les informations identificatoires seront détruites.

Utilisation secondaire des données

Avec votre consentement, les données de recherche pourraient être utilisées pour réaliser d'autres projets de recherche dans le même domaine. Ces projets de recherche seront évalués et approuvés par un Comité d'éthique de la recherche de l'UQAM avant leur réalisation. Les données de recherche seront conservées de façon sécuritaire et pour une durée maximale de cinq (5) ans. Afin de préserver votre identité et la confidentialité des données de recherche, vous ne serez identifié que par un pseudonyme.

Participation volontaire et retrait

Votre participation est entièrement libre et volontaire. Vous pouvez refuser d'y participer ou vous retirer en tout temps sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de l'étude, vous n'avez qu'à aviser Flavie Choquette Giguère verbalement ; toutes les données vous concernant seront détruites.

Indemnité compensatoire

Une compensation de 20\$ vous est accordée pour la participation à l'entretien.

Des questions sur le projet ?

Pour toute question additionnelle sur le projet et sur votre participation, vous pouvez communiquer avec les responsables du projet :

Flavie Choquette Giguère et Maria Nengeh Mensah

Des questions sur vos droits ? Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordination du CERPE : cerpe.fsh@uqam.ca

Remerciements

Votre collaboration est essentielle à la réalisation de ce projet et je tiens à vous en remercier.

Consentement

Je déclare avoir lu et compris le présent projet, la nature et l'ampleur de ma participation, ainsi que les risques et les inconvénients auxquels je m'expose tels que présentés dans le présent formulaire. J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant les différents aspects de l'étude et de recevoir des réponses à ma satisfaction.

Je, soussigné(e), accepte volontairement de participer à cette étude. Je peux me retirer en tout temps sans préjudice d'aucune sorte. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision.

Une copie signée de ce formulaire d'information et de consentement doit m'être remise.

Prénom Nom

Signature

Date

Je souhaite participer à une activité de diffusion suite à la publication du projet de mémoire :

Oui **Non**

Si vous avez coché oui à la dernière question, veuillez inscrire une **adresse courriel** à laquelle vous rejoindre :

Acceptez-vous que les données de recherche soient utilisées au cours des cinq prochaines années ?

Oui **Non**

Je confirme que j'ai reçu une compensation de 20\$ pour ma participation à l'entretien :

Oui **Non**

Engagement de la personne chercheure

Je, soussigné(e) certifie

(a) avoir expliqué à la personne signataire les termes du présent formulaire; (b) avoir répondu aux questions qu'elle m'a posées à cet égard;

(c) lui avoir clairement indiqué qu'elle reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus;

(d) que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

Prénom Nom

Signature

Date

ANNEXE E

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

UQAM | Comités d'éthique de la recherche
avec des êtres humains

No. de certificat : 2022-4226
Date : 2021-10-29

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE FSH) a examiné le projet de recherche suivant et le juge conforme aux pratiques habituelles ainsi qu'aux normes établies par la *Politique No 54 sur l'éthique de la recherche avec des êtres humains* (avril 2020) de l'UQAM.

Titre du projet : Féminisme de combat: l'expérience des survivant-e-s de violence sexuelle avec la pratique de l'autodéfense féministe

Nom de l'étudiant : Flavie Choquette-Giguère

Programme d'études : Maîtrise en travail social (profil mémoire de recherche)

Direction(s) de recherche : Maria Nengeh Mensah

Modalités d'application

Toute modification au protocole de recherche en cours de même que tout événement ou renseignement pouvant affecter l'intégrité de la recherche doivent être communiqués rapidement au comité.

La suspension ou la cessation du protocole, temporaire ou définitive, doit être communiquée au comité dans les meilleurs délais.

Le présent certificat est valide pour une durée d'un an à partir de la date d'émission. Au terme de ce délai, un rapport d'avancement de projet doit être soumis au comité, en guise de rapport final si le projet est réalisé en moins d'un an, et en guise de rapport annuel pour le projet se poursuivant sur plus d'une année au plus tard un mois avant la date d'échéance (**2022-10-29**) de votre certificat. Dans ce dernier cas, le rapport annuel permettra au comité de se prononcer sur le renouvellement du certificat d'approbation éthique.

François Drainville

Conseiller en éthique de la recherche pour les projets étudiants (CERPÉ FSH)

Pour



Sylvie Lévesque

Professeure, Département de sexologie
Présidente du CERPÉ FSH

ANNEXE F

RÉCIT ALBA

Il y a une vingtaine d'années, j'ai fait un cours d'autodéfense pour femmes qui durait une fin de semaine. J'y suis allée avec ma belle-sœur. Ça fait longtemps, je ne me souviens plus de ce qu'on y a fait exactement. Ce dont je me souviens, ce qui m'a marqué, c'est qu'à la fin nous avons cassé une planche. Quand on casse la planche, on est supposées faire un Kiai, un cri qui nous aide à la casser. J'étais tellement concentré sur la planche que je n'ai pas fait mon Kiai. Elle a cassé quand même. Ça donné l'impression à l'institutrice que j'étais fâchée contre quelqu'un.

J'y suis allé parce que j'ai le droit de savoir me défendre. Je n'ai jamais été chieuse, mais ça ne veut pas dire que je n'ai pas le droit d'apprendre à me défendre. Et pour ça, c'est important de connaître des techniques. Je me rappelle plusieurs techniques qu'elles nous avaient montrées, comme des coups de poings ou de pied qui sont faciles et efficaces. Probablement qu'à ce jour, si je me trouvais dans le genre de situation qu'on a pratiquées, je serais encore capable de faire ces techniques-là.

J'ai déjà un bon instinct. J'ai une amie qui montre toujours quand elle a peur, et elle a toujours peur. Je trouve ça triste. Moi, même si j'ai peur, je ne veux pas m'enfuir en courant. De tout façon, je ne peux pas m'enfuir en courant. Surtout pas rendu à mon âge, et avec mon handicap. Je me tords toujours les chevilles. Il faut donc que je sache me défendre autrement. Et sans montrer que j'ai peur.

Je l'ai déjà fait. Un moment donné, un gars dans la rue m'a sauté dessus par derrière et m'a agrippé les seins. Je me suis revirée, je l'ai regardé en pleine face, pis je lui ai dit « m'a te tuer tabarnack ». Direct, clair, menaçant. Il est reparti tout petit. Ça c'est le genre de truc que j'ai appris en autodéfense. De garder un pied ferme et de riposter.

Sauf que je n'arrive pas toujours à me défendre. Il n'y a pas si longtemps que ça encore, je me suis fait agresser et je n'ai rien dit. C'est parce que ce n'est pas la même chose avec un inconnu qu'avec une personne que tu connais. Non seulement lui je le connaissais, mais en plus je connaissais son histoire, je savais qu'il était passé au travers de tout plein de violence lui-même. Donc en plus de ne pas riposter, je ne l'ai pas dénoncé. Je me disais que ça ne servirait à rien, parce qu'au final ça ne m'aurait pas aidé moi, pis ça ne l'aurait pas aidé lui. Il y en a qui m'ont abusée à qui j'aurais voulu faire du mal, me venger, mais ce n'est jamais arrivé. Ceux-là je les ai connus avant de faire de l'autodéfense féministe, j'étais vraiment jeune.

Aujourd'hui, j'aimerais ça apprendre des techniques encore plus adaptées à mon âge et à mon handicap. Mais quand même, je me sens plus en sécurité parce que j'ai fait de l'autodéfense féministe, même si je suis moins forte, moins vite, moins agile qu'avant. Et j'aimerais ça apprendre à savoir quoi faire pour les agressions insidieuses, plus subtiles, comme le harcèlement au travail. Qu'est-ce qu'on fait quand les gens sont insistants, pis que c'est pas de la grosse violence, mais que c'est de la violence quand même ? Quand je repense à mon expérience en autodéfense féministe, je me dis que je pourrais en faire encore et apprendre de nouvelles choses, j'aimerais juste ça que ça soit adapter à mes besoins.

ANNEXE G

RÉCIT AMMI

J'ai commencé l'autodéfense quand j'étais vraiment jeune. Depuis que j'avais sept ans, ma mère m'inscrivait à des cours pour connaître des techniques pour me défendre. Ça a commencé après les agressions sexuelles de mon père envers moi. Ma mère a essayé de se divorcer, elle m'a fait changer d'école, et m'inscrivait autant que possible à des cours d'arts martiaux pour que je sache me défendre. Mais ce n'était pas toujours possible, elle travaillait beaucoup alors elle n'était pas toujours disponible. Chez nous, quand on a changé de pays, elle avait encore peur qu'il nous trouve. Elle m'apprenait donc elle-même à me préparer, elle me faisait des scénarios dans lesquels je devais savoir quoi faire pour me protéger. C'était un peu traumatisant.

Ensuite, en étant adulte, j'étais plus en possession de mes moyens et j'ai entendu parler d'autodéfense féministe. Ça m'a vraiment happée. J'ai vite réalisé tout ce que ça pouvait m'apporter en plus d'apprendre à me défendre. C'était un bon endroit pour relâcher ma colère, pour retrouver une aise avec mon corps, pour me sentir plus en sécurité. Ça m'a accompagné dans ma réalisation que je n'avais jamais appris à dire « non », et à commencer mon cheminement dans la guérison.

Ça n'a pas pris longtemps, quelques semaines, et je me sentais déjà plus en sécurité. J'ai moins souvent peur quand je suis seule dans la rue. Et si j'ai peur, je suis capable de me dire qu'au moins je saurai quoi faire s'il arrive quelque chose. C'est de savoir ça qui me permet de gérer mon anxiété. Mais passer à l'action ce n'est pas facile. Je ne suis pas complètement guérie de mes traumatismes, mais maintenant je ne suis plus complètement figée s'il arrive quelque chose. Pour y arriver, ça demande un gros travail mental, d'autodéfense mentale.

Faire de l'autodéfense féministe, ça m'a aussi aidé à gérer ma colère, pas juste mon anxiété. Ça a été un lieu où je pouvais me permettre de frapper, de crier, ce que je ne suis pas à l'aise de faire dans la vie d'habitude. Et ce n'est pas quelque chose que je veux commencer à faire contre les gens, mais c'est important maintenant pour moi d'avoir cet endroit-là pour m'en libérer. J'aimerais en apprendre encore plus sur les techniques de désescalades de la violence et de régulation somatique.

Ça m'est arrivée de vouloir parler de violence sexuelle dans des cours de muay thaï féministe, mais ce n'est pas tout le monde qui est à l'aise d'aborder ça, et je comprends. Mais moi j'ai besoin d'un espace où les autres ont peut-être vécu la même chose que moi, des gens qui comprennent ce que c'est d'être une survivante. Parce qu'en venant à ces cours-là, c'est toujours dans mon subconscient, les violences sexuelles. J'aimerais ça avoir une conversation ouverte là-dessus, savoir comment se sentent les autres survivant-e-s. Vu que c'est toujours dans ma tête, ça arrive que j'aie de la misère à me concentrer, à apprendre. J'ai besoin que ce soit pris en compte dans les cours. Mes proches qui ne sont pas des survivant-e-s ne comprennent pas l'effet que ça a pour moi ces cours, pour ces personnes-là c'est juste « nice » de faire de l'activité physique. C'est beaucoup plus que ça. J'ai besoin de cette collectivité-là qui prends soin de moi et de laquelle je peux prendre soin.

ANNEXE H

RÉCIT CASSIA

La première fois que j'ai entendu parler d'un cours d'autodéfense pour femmes, c'était organisé par un groupe universitaire. Ce n'était pas explicitement féministe à ce que je sache. Je n'y avais pas participé, je ne connaissais personne qui y serait, et j'avais trouvé leurs techniques rebutantes un peu. La première fois que j'ai participé à des cours d'autodéfense féministe, c'était dans un centre d'arts martiaux féministes. L'endroit était vraiment accueillant et les cours étaient accessibles. Ils s'intégraient dans toute une vie communautaire. On était vraiment bien accompagné-e-s, entouré-e-s par des instructrices qui avaient beaucoup d'expériences et qu'on revoyait plusieurs fois pendant quelques semaines. Puis l'endroit nous laissait l'opportunité de continuer à faire des arts martiaux dans un contexte féministe, alors on pouvait rester en relation avec le milieu et les personnes qui le fréquentaient.

La chose la plus importante que l'autodéfense féministe m'a apportée c'est de m'avoir donné beaucoup plus confiance en moi. Grâce aux techniques qu'on y apprend, mais surtout grâce aux partages des autres participant-e-s. J'y ai compris que l'autodéfense c'était très psychologique, que la préparation mentale est primordiale. C'est ce qui la différencie des arts martiaux ou des sports de combat. D'ailleurs, j'y ai compris qu'être victime de violence sexuelle, ce n'est pas la même chose que de se retrouver dans une bagarre, et les techniques d'arts martiaux et celles d'autodéfense féministe ne s'appliquent pas aux mêmes contextes.

Les partages dans les cercles de discussion démontraient que se défendre, c'est plus que des techniques physiques, c'est une préparation mentale, une question de confiance en soi et de solidité. Et aussi d'utiliser sa voix, d'apprendre à dire non, se faire entendre. Puis ça change la manière d'utiliser sa présence physique, d'ajuster sa posture, de se déplacer en public. Tout ça, quand on apprend à l'exercer, ça peut prévenir beaucoup de violence. Quand on a une meilleure confiance psychologique, c'est plus facile d'agir physiquement.

Une autre chose que les histoires partagées apportent, c'est de se sentir moins seule avec les violences qu'on a subies. C'est un peu triste de voir toute la violence que toutes ces personnes ont vécues. Mais au moins, en se rassemblant et en en parlant, on apprend de nouvelles manières de se protéger. Et on pouvait aussi y voir toutes les expériences différentes. Par exemple, moi j'avais déjà fait des arts martiaux longtemps, alors ça ne m'intimidait pas de donner des coups, mais j'ai dû apprendre à respecter le rythme de personnes qui n'avaient jamais été dans ce genre de contexte. Mais malgré mes expériences antérieures, ça m'a donné plus de confiance, plus de résilience, ça a changé mon attitude face à la peur de ressentir de la douleur ou de subir une attaque.

D'ailleurs, je l'ai fait souvent de voyager seule, de marcher le soir, et je pense que plus on en fait l'expérience, moins on a peur de ce qui pourrait arriver. Et c'est certain que d'avoir fait de l'autodéfense féministe ça a vraiment augmenté mon sentiment de sécurité. Ça aide à connaître ses limites et à les faire respecter. Je dois tout de même dire que c'est quelque chose qui est plus difficile à appliquer dans nos relations intimes qu'avec des inconnus. C'est un autre niveau. Alors ça demande probablement une pratique différente d'autodéfense, ou un travail de plus long terme. L'autodéfense féministe, pour moi, ça devrait être un continuum, qui implique l'éducation des enfants jusqu'aux collectifs féministes.

ANNEXE I

RÉCIT INULA

En 2014, il y avait une vague de dénonciations, et à mon université on avait des problèmes avec des professeurs agresseurs. En réaction, mon association étudiante a organisé une fin de semaine d'autodéfense féministe avec un organisme spécialisé là-dedans. Ça a été une super bonne expérience pour moi.

J'ai été marquée par le fait qu'une grande partie de la formation c'était de l'autodéfense intellectuelle et psychologique. On faisait quand même de l'autodéfense physique, mais on nous donnait plusieurs outils pour casser les tentatives de nous dominer. En plus de ça, il y avait tout un aspect antiraciste, parce que c'était l'expérience de certaines personnes d'avoir été attaquées sur des bases racistes.

On a aussi appris à être des témoins actifs quand on voit des agressions en public. Par exemple, on peut se placer entre les gens, de montrer clairement à l'agresseur qu'on l'a vu ou de nommer le geste de l'agresseur. Je m'en suis servi par la suite, à différentes reprises, pour aider des personnes qui soient vivaient de la violence conjugale en public ou qui subissaient du harcèlement de rue. L'autodéfense féministe, c'est pas juste être capable de donner un coup de poing, c'est vraiment : est-ce que tout le monde on peut agir avec solidarité quand on voit de la violence ? Ça, c'est de l'autodéfense collective.

L'atelier d'autodéfense était explicitement féministe et ça fait partie des choses qui m'ont plu. Ça faisait en sorte qu'on nous disait clairement que peu importe ce qui va nous arriver ou comment on va réagir, ça ne sera jamais de notre faute. Qu'il n'y a pas de mauvaise manière de se protéger. Et je ne sais pas si je m'en suis rendue compte sur le coup, mais je sais que de m'être fait rappeler que je n'étais pas responsable, ça a semé une graine dans m'a tête qui a été utile quand j'ai subi de la violence par la suite. C'est ça selon moi qui en faisait de l'autodéfense féministe, parce que c'est de dire qu'on prend acte du contexte patriarcal, dans lequel il y a des violences, qu'on risque d'en vivre, qu'on en a déjà vécu. Ok. Qu'est-ce qu'on fait pour riposter ? Ou être plus fortes pour passer à travers ce monde-là ? Mais pas pour dire que c'est sur nos épaules.

C'était aussi féministe selon moi parce que ça nous démontrait la puissance de notre corps d'une manière que je n'avais jamais pu imaginer avant. Ça m'a fait réaliser que mon corps peut faire des choses assez intenses sans avoir à être baraquée. C'était vraiment une réalisation puissante. J'étais fière, et ça me rassurait. En plus, les techniques physiques qu'on voyait étaient assez simples pour être sûr qu'on puisse s'en rappeler, et même des années plus tard je m'en rappelle de certaines, alors ça fonctionne.

Mais ce qui m'a le plus servie, c'est quand même tout l'aspect psychologique de l'autodéfense. Ça a fait la différence pour moi entre me sentir impuissante d'agir dans une situation de violence à laquelle j'assistais, et de savoir que je peux intervenir et que ça va être utile. D'oser intervenir, même si mon cœur pompe et que c'est difficile. Dans une situation particulière où j'ai agi pour aider une personne, tous les trucs ont fonctionné : m'interposer physiquement, regarder l'agresseur, lui donner des ordres directs et clairs, accompagner la victime et me concentrer sur elle pour le reste. Avant, j'aurais eu beaucoup moins d'outils pour savoir comment réagir.

ANNEXE J

RÉCIT IRIS

J'ai fait plusieurs cours d'autodéfense féministe dans ma vie. J'en ai fait autant que j'avais le droit avec l'organisme qui me les donne, mais c'est un service limité. Si j'avais le choix, je continuerais d'en faire, j'en ferais régulièrement. Je referrais les mêmes techniques, c'est pas grave, ça me fait sentir plus en confiance de les revoir, de me les rappeler.

Mes techniques préférées ce sont les techniques verbales parce qu'elles permettent de prévenir les violences. Si on arrive à verbaliser ce qu'on vit et à se défendre verbalement, peut-être que l'agression n'aura même pas lieu. Ça aide à ce que l'agresseur n'agisse pas. Mais ce n'est pas facile, il faut être rapide, il faut souvent répondre du tac-au-tac. Des fois si je n'ai pas répondu tout de suite je reviens plus tard et je m'exprime à ce moment-là.

Je pense souvent aux cours que j'ai suivis. Et je les applique dans ma vie de tous les jours. À la base, j'étais allé parce que je m'étais fait agresser sexuellement. Je pense que c'est plus difficile pour les survivantes de violence sexuelle de faire de l'autodéfense féministe, parce que ça peut rappeler des choses. Mais ce que j'ai appris là-bas m'a permis de me défendre contre des proches qui essayaient d'abuser de moi. Souvent ça a fonctionné. Mais ça ne veut pas dire que ça fonctionne toujours, c'est encore possible de se faire agresser après avoir fait de l'autodéfense féministe.

Ça ne me faisait pas peur d'aller à mon premier cours d'autodéfense parce que j'ai fait beaucoup d'arts martiaux quand j'étais jeune. Pendant les cours je me sentais bien. Les mises en situation que donnait la prof étaient bonnes, ce qu'elle expliquait était vrai. Après je me sentais plus en sécurité et plus en confiance. On a appris à être plus solide dans la vie de tous les jours. Ça me faisait peur de me blesser la main quand on devait casser la planche, mais j'ai réussi et ça m'a fait sentir bien ! Je me sentais tellement en confiance. Je ne me rappelle plus de toutes les techniques en détails, mais je m'en souviens assez pour m'en être servies souvent.

En plus, dans les cours, on a le temps de se donner des trucs entre nous, entre les participantes. Il y en avait parmi elles que j'ai revu dans la rue ensuite. On se reconnaît et on en parle, elles aussi ont aimé le cours. On a aussi appris à être des témoins de la violence et de réagir quand ça arrive. Ça n'a pas toujours été le cas, mais après ce que j'ai appris je me sens capable de réagir si je vois une agression dans le métro par exemple. Je sais que ça peut arriver, alors j'observe autour de moi, je suis prête.

ANNEXE K

RÉCIT MALVA

Pendant vraiment longtemps, à cause que j'avais peur en marchant le soir, je me disais qu'il faudrait qu'un jour je trouve les outils pour me sentir en sécurité. J'ai baigné dans les milieux féministes depuis plusieurs années. Un des aspects de ça, ça a été de faire des cours d'autodéfense féministe. C'est venu avec la réalisation que j'étais pas uniquement une victime des violences patriarcales, mais que je pouvais aussi m'en défendre. Ça a eu un impact vraiment significatif sur ma vie. Il y a eu un avant et un après l'autodéfense féministe.

La grosse différence que ça a eu c'était de conscientiser des choses qui ont toujours fait partie de ma vie. J'ai toujours eu à me défendre et j'ai toujours eu en moi la force de le faire. Sauf qu'étant donné que j'ai été élevée sous le patriarcat, je ne pensais pas que c'était légitime de le faire. Même si j'étais en danger. Maintenant, non seulement je suis mieux outillée pour me défendre, mais en plus je sais que j'ai le droit de le faire ! Que je ne suis pas responsable des violences que me font subir les autres. Il y en aura toujours pour me dire que je ne devrais pas réagir comme ça, mais ce n'est pas à moi de tolérer les violences patriarcales. Si je peux réunir les moyens d'assurer mon bien-être, pourquoi pas ? Je suis passée par tout un processus de revendiquer le droit à l'autodéfense face à la violence, de ne pas me sentir coupable de me protéger.

Aussi, l'autodéfense féministe m'a fait réaliser la force que mon corps possédait. Alors que jusqu'à là, je faisais l'expérience de mon corps comme étant vulnérabilisant, comme étant une cible, je pouvais maintenant comprendre toute la puissance qu'il s'y trouvait. Ce n'était plus un obstacle à ma sécurité, mais une arme pour me protéger. Et ça, ça enlève beaucoup de honte que je pouvais avoir par rapport à mon corps. La honte qui est liée au fait d'être assignée femme, d'être victime de violence, d'être une personne fem. Je peux être tout ça et être *calissement* puissante. Je peux être tout ça et faire assez peur ou assez mal à un agresseur pour qu'il me laisse tranquille. Ça, c'est un processus de guérison qui s'est amorcé pour moi.

Dans mon quotidien, ça a eu l'effet de m'apporter une assurance vraiment plus solide qu'avant. Je savais comment répliquer, alors je n'avais plus peur d'être dans une situation où je devrais le faire. Ça se sentait dans ma posture, dans ma voix, dans ma confiance face aux hommes. Et c'est une autre chose importante qu'on voyait dans les cours, d'apprendre à réagir aux violences qui ne justifient pas d'en venir aux coups, parce que dans mon cas, ce sont les plus fréquentes.

D'ailleurs, ça a été tellement *empowering* de savoir que toutes ces choses qu'on réserve aux hommes, la violence, les sports de combat, l'agressivité, et bien moi aussi je peux les mobiliser. Et par conséquent je peux exister dans l'espace public, je peux exister la nuit. C'est cette confiance là en mes capacités qui me permet maintenant de nommer quand quelqu'un ne respecte pas mes limites ou mon consentement. Et ça ne m'aide pas seulement à me protéger moi-même, mais ça me donne la confiance nécessaire pour intervenir quand par exemple ma blonde ou ma belle-mère sont victimes de violence patriarcale.

Je veux qu'on adresse collectivement la violence patriarcale. À chaque été depuis que j'ai fait de l'autodéfense féministe, mes ami-e-s veulent qu'on fasse quelque chose contre ces violences-là. Qu'on occupe l'espace public, qu'on se donne nos meilleures réponses au harcèlement, qu'on guérisse à travers la lutte féministe. Ça c'est une approche de résistance qui m'intéresse.

ANNEXE L

RÉCIT SALIX

Quand j'ai entendu parler qu'un atelier d'autodéfense qui allait se tenir à mon université, je m'étais dit qu'il était temps que je participe à un atelier d'autodéfense, surtout féministe. J'avais l'impression qu'il fallait que j'y ailles, que c'était important, que j'étais du-e.

J'étais arrivé en retard, alors j'avais manqué l'introduction dans laquelle on nous explique de quoi va avoir l'air l'atelier et où on voit comment se sent tout le monde. Donc pendant l'atelier, ça m'avait surpris de voir que ce n'était pas aussi actif, aussi physique que j'aurais cru. Il y avait beaucoup de place à la réflexivité, à la discussion. Et c'était très correct, très important, mais ce n'était pas ce à quoi je m'attendais et ça m'a pris de court. Je vivais un grand moment d'introspection et je me sentais un peu fragile pendant l'atelier.

Je crois que c'est important de le souligner, notamment pour les survivant-e-s, ça peut être assez fragilisant d'embarquer dans ces sujets-là, et ça demande une certaine solidité. Il y a certainement différentes approches pour limiter ce sentiment. Par exemple, je trouve important de savoir à quoi m'attendre avant une activité du genre. Mais en même temps, c'était bien, parce qu'après le premier atelier j'ai dû me demander d'où venaient ces malaises ?

Ce qui m'intéressait dans cet atelier, c'était de reprendre le contrôle sur mon corps et de me sentir plus en confiance avec celui-ci. Par rapport à ce que les autres pourraient faire, mais aussi juste par rapport à moi-même, à ma capacité d'être dans l'espace. Les techniques physiques m'ont aidé à atteindre cette confiance-là, en plus de servir d'exutoire. Cet aspect-là m'a encouragé à aller suivre des cours d'arts martiaux qui se donnaient dans un contexte féministe. Ce contexte-là était important, parce que plus jeune j'avais eu de mauvaises expériences avec les arts martiaux qui n'étaient pas féministe. Ça m'a aidé à accepter mon corps et à être à l'aise dans l'espace public. L'autodéfense féministe m'a permis d'expérimenter quelque chose à laquelle j'aurais voulu avoir accès quand j'étais plus jeune. Et de découvrir toutes les choses que j'étais capable de faire, c'était vraiment excitant !

Vu que j'ai plus de confiance en moi, en mon corps et en mes capacités, c'est plus facile de m'imaginer répondre à des agressions comme du harcèlement de rue. Des fois je vais choisir de ne rien répondre, mais au moins je fais ce choix, je ne suis pas résigné-e à n'avoir aucune idée comment me défendre. Ça me redonne un peu de pouvoir simplement de savoir que je suis capable de réagir, je sais par où commencer face à une agression. Et je pense que l'autodéfense est une bonne avenue de guérison parce que tu es dans l'action, tu ne fais pas juste ressasser le passé.

Après mes premiers ateliers d'autodéfense féministe, je me suis beaucoup investi-e dans cette communauté. C'est quelque chose que j'ai tendance à faire, de tout donner à un seul projet. Mais quand même, c'était devenu très important pour moi. J'amenais mes ami-e-s dans les cours, je voulais que tout le monde en profite et je voulais m'assurer de bien m'ancrer dans ce milieu. Les liens que j'y ai tissés, c'était central. Ça a fini par être une trop grande implication pour moi, mais je pense toujours que j'y retournerai un jour. Mes ami-e-s étaient aussi enthousiastes par rapport à l'autodéfense, mais je n'en parlais pas ouvertement comme d'une pratique féministe en dehors des milieux féministes. J'en parlais comme d'un art martial. Malheureusement, je pense que ça peut entrer dans un stéréotype de la « féministe frustrée », et je n'ai pas voulu aborder ça.

ANNEXE M

RÉCIT VALÉRIANE

J'ai longtemps été dans l'univers des arts martiaux, ce qui peut être assez proche de l'autodéfense. Je réfléchissais beaucoup aux enjeux entourant l'autodéfense à mesure que je développais ma pensée féministe, tout en fréquentant encore principalement des *gyms* mixtes dans lesquels il y avait une majorité d'hommes cis. Ces milieux-là m'ont permis de ressentir une certaine puissance physique, mais ils n'étaient pas *empowerant*. Cette puissance physique, je sais que beaucoup de personnes la recherchent dans les cours d'autodéfense féministe, dans le but d'être capable de se défendre.

C'est beaucoup plus dans les milieux féministes, que ce soit en arts martiaux ou en autodéfense, qu'on peut vivre de l'empowerment grâce à cette puissance. Parce que sans le féminisme, je me faisais quand même toujours traiter comme une petite chose fragile par les hommes autour de moi. Dans les milieux féministes, au contraire il y avait un respect mutuel qui me permettait de me sentir en sécurité, mais aussi de me dépasser. Le sentiment de sécurité était immense, parce que le respect, la communication et le consentement étaient au centre de la pratique. Je peux même dire qu'ils m'ont aidé à guérir quelque chose en moi.

Vu que j'avais fait tellement d'arts martiaux dans ma vie, je ne pensais pas que les cours d'autodéfense féministe seraient pertinents pour moi. J'ai été surprise, quand j'en ai suivi un dans le cadre de mon emploi, de constater à quel point il y a des enjeux en autodéfense féministe qui n'existent pas dans les arts martiaux. Notamment toute la partie d'autodéfense verbale, l'autodéfense émotionnelle et les techniques de désescalade. Par exemple, on apprendait ce qu'est le *gaslighting*, et ça m'a été très utile par la suite de savoir l'identifier et y répondre. L'autodéfense physique, au final, c'est toujours le dernier recours. Puisqu'on discutait de toutes ces stratégies, ça m'a fait réaliser à quel point l'autodéfense féministe faisait partie de la vie de tous les jours, de nos quotidiens. C'était vraiment valorisant de réaliser toutes les fois que j'avais moi-même fait de l'autodéfense, sans le réaliser. Si j'avais su à quoi m'attendre, je pense que j'y aurait participé plus tôt.

Encore aujourd'hui, je ne suis pas sûre si ça fonctionnerait de me défendre physiquement dans une situation où j'en aurais besoin. Par contre, ma solidité intérieure est beaucoup plus forte grâce à ces expériences-là, ma capacité à m'affirmer aussi. J'ai plus d'assurance dans le fait de réagir et de foncer dans une situation qui est violente, sans être de la violence physique. Le fait d'avoir fréquenté beaucoup de milieux féministes m'aide aussi énormément à ce niveau-là. Ce réseau féministe là, pour moi c'est en soi un moyen de protection. Malheureusement, dans ce cours, on n'avait pas la place de discuter de nos expériences personnelles, et je trouve ça important d'avoir un lieu pour le faire parce que c'est particulièrement validant.

Une autre différence que ça a fait dans ma vie c'est de ne pas me sentir coupable lorsque je riposte face à de la violence. C'est plus facile de me sentir légitime de me défendre. Et si jamais je doute de moi-même, mon réseau féministe est là pour me rassurer, comme je peux le faire pour iels. En gros, j'ai plus de facilité à me dire que ma manière d'agir n'est pas de la méchanceté, que c'est de l'autodéfense.

BIBLIOGRAPHIE

- Abramovich, I. A. (2012). No Safe Place to Go - LGBTQ Youth Homelessness in Canada: Reviewing the Literature. *Canadian Journal of Family and Youth / Le Journal Canadien de Famille et de la Jeunesse*, 4(1), 29-51. <https://doi.org/10.29173/cjfy16579>
- Agin-Blais, M., Giroux, A., Guinamand, S., Merlet, É., Parenteau-L, C. et Rinfret-Viger, S. (2020). Guide d'écriture inclusive. *Féminétudes*, [Numéro spécial]. <https://iref.uqam.ca/feminetudes/guide-ecriture-feministe/>
- Ahmed, S. (2006). *Queer phenomenology: orientations, objects, others*. Duke University Press.
- Almeida, J. (2017). *Rapport sur le racisme systémique vécu par la communauté LGBTQ+ montréalaise*. [Rapport]. Conseil québécois LGBT. <https://www.conseil-lgbt.ca/wp-content/uploads/2019/08/Rapport-entier-Racisme-systemique.pdf>
- Anadón, M. (2006). La recherche dite « qualitative » : de la dynamique de son évolution aux acquis indéniables et aux questionnements présents. *Recherches qualitatives*, 26(1), 5-31. <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/Revue.html>
- Anonyme. (2021). Témoignage [Document inédit].
- Ball, K. et Martin, J. (2012). Self-defense training and traditional martial arts: Influences on self-efficacy and fear related to sexual victimization. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(2), 134-144. <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0025745>
- Bard, C. (2014). « Mon corps est une arme », des suffragettes aux Femen. *Les Temps Modernes*, 2(678), 213-240. <http://www.cairn.info/revue-les-temps-modernes-2014-2-page-213.htm>
- Baril, A. (2017). Des corps et des hommes trans-formés. La musculation comme « technologie de genre ». *Recherches sociologiques et anthropologiques*, 1(48). <https://doi.org/10.4000/rsa.1816>
- Baroque, F. et Eanelli, T. (2011). *Queer Ultraviolence: BASH BACK! Anthology*. Ardent Press.
- Bart, P. B. et O'Brien, P. H. (1993). *Stopping rape: successful survival strategies*. Teachers College Press, Columbia University.
- Benjamin, S.-F. (2021, 18 février). Collages féministes : à qui la rue? *Urbania*. <https://urbania.ca/article/collages-feministes-a-qui-la-rue>
- Bereni, L., Chauvin, S., Jaunait, A. et Revillard, A. (2020). *Introduction aux études sur le genre* (3e éd.). De Boek Supérieur.
- Bergeron, M., Hébert, M., Ricci, S., Goyer, M.-F., Duhamel, N. et Kurtzman, L. (2016). *Violences sexuelles en milieu universitaire au Québec: Rapport de recherche de l'enquête*

- ESSIMU. Université du Québec à Montréal. https://chairevssmes.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/124/Rapport-ESSIMU_COMPLET.pdf
- Bergeron-Gaudin, J.-V. (2019). L'organisation communautaire en travail social au Québec : origines, trajectoire et tensions. *Nouvelles pratiques sociales*, 30(2), 80-99. <https://doi.org/10.7202/1066102ar>
- Bernard, O. (2010a). Société et arts martiaux. *Aspects sociologiques*, 17(1), 12. https://www.aspects-sociologiques.soc.ulaval.ca/sites/aspects-sociologiques.soc.ulaval.ca/files/uploads/pdf/Volume_17/0_bernard_presentation2010_0.pdf
- Bernard, O. (2010b). Sociologie et autodéfense. Entretien avec Irène Zeilinger. *Aspects sociologiques*, 17(1), 212-22. https://www.aspects-sociologiques.soc.ulaval.ca/sites/aspects-sociologiques.soc.ulaval.ca/files/uploads/pdf/Volume_17/e3_bernard_zeilinger2010_0.pdf
- Biemel, W. (1984). *L'idée de la phénoménologie chez Husserl*. Presses Universitaires de France. <http://www.cairn.info/phenomenologie-et-metaphysique--9782130385820-page-79.htm>
- Bissonnette, J. (2019). Vivre ou suivre la méthode ? Le dilemme de l'entretien. Dans J.-L. Moriceau et R. Soparnot, *Recherche qualitative en sciences sociales: s'exposer, cheminer, réfléchir ou l'art de composer sa méthode* (p. 227-231). EMS Editions.
- Blais, M. et Chrétien, M. S. (2018). *Votre antiféminisme, nos répliques: de l'humour à l'affrontement physique*. L'R des centres de femmes du Québec/ Service aux collectivités de l'UQAM. <https://sac.uqam.ca/upload/files/Guidedautodefense.pdf>
- Boivert, C. (2015). *Les techniques d'intervention*. UNIPSED. <https://www.unipsed.net/ressource/les-techniques-dintervention/>
- Bourbonnais, M. et Parazelli, M. (2018). L'empowerment en travail social et les significations de la solidarité. *Reflète*, 24(2), 38-73. <https://doi.org/10.7202/1053863ar>
- Bourgon, N. et Coady, K. (2019). *La justice réparatrice dans les cas de violence sexuelle : une bibliographie annotée*. Division de la recherche et des statistiques Ministère de la Justice Canada.
- Brecklin, L. R. (2004). Self-Defense/Assertiveness Training, Women's Victimization History, and Psychological Characteristics. *Violence Against Women*, 10(5), 479-497. <https://doi.org/10.1177/1077801204264296>
- Buist, P. (2020, 16 janvier). *Le cas particulier des Courageuses*. Blogue SOQUIJ - Actualités juridiques et judiciaires du Québec. <https://blogue.soquij.qc.ca/2020/01/16/action-collective-le-cas-particulier-des-courageuses/>

- Burgos, J. (2022, 24 mars). *UFC Deaths: Take a look into the dark side of MMA*.
<https://sportsnaut.com/ufc-deaths-dark-side-of-mma/>
- Butler, J. (1990). *Gender trouble: feminism and the subversion of identity*. Routledge.
- Cahill, A. J. (2009). In Defense of Self-Defense. *Philosophical Papers*, 38(3), 363-380.
<https://doi.org/10.1080/05568640903420913>
- Cain, C. (1994, 9 septembre). *The next karate kid* [film]. Columbia Pictures.
- Caouette, M., Vesin, P. et Masciotra, D. (2011). Les bénéfiques psychophysiologiques du judo: application thérapeutique en pédopsychiatrie. Dans J. Hébert, *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales* (p. 159-183). Presses de l'Université du Québec.
- Casselot, M.-A. (2018). Pour une phénoménologie féministe du doute. *Recherches Féministes*, 31(2), 71-87. <https://www-erudit-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/fr/revues/rf/2018-v31-n2-rf04300/1056242ar/>
- Céfaï, D. (2007). *Pourquoi se mobilise-t-on: les théories de l'action collective*. Découverte : M.A.U.S.S.
- Centre de services de justice réparatrice. (2022). *Mission*. CSJR. <http://csjr.org/mission-fr/>
- Charpenel, M. (2016). Les groupes de parole ou la triple concrétisation de l'utopie féministe. *Éducation et sociétés*, 37(1), 15-31. <http://www.cairn.info/revue-education-et-societes-2016-1-page-15.htm>
- Clements, A. (2020, 4 novembre). Coach Provides Free Jiu-Jitsu Classes To Transgender Students For Self-Defense. *Jiu-Jitsu Times*. <https://www.jiujitsutimes.com/coach-provides-free-jiu-jitsu-classes-to-transgender-students-for-self-defense/>
- Corbeil, C. et Marchand, I. (dir.). (2010). *L'intervention féministe d'hier à aujourd'hui: portrait d'une pratique sociale diversifiée*. Les Éditions du remue-ménage.
- Corneille, S. et Devillers, B. (2017). Quand le Good Lives Model rencontre les travailleurs psychosociaux : une invitation à un changement de posture professionnelle. *Service social*, 63(1), 12-28. <https://doi.org/10.7202/1040027ar>
- Couturier, E.-L. et Tremblay-Pepin, S. (2015). *Les mesures d'austérité et les femmes: analyse des documents budgétaires depuis novembre 2008*. Institut de recherche et d'informations socio-économiques. http://epe.lac-bac.gc.ca/100/200/300/iris/rap_rech/mesures_austerite/Femmes_et_austerite_WEB.pdf
- CPAM. (2021, 9 novembre). *Résumé CPAM 2010-2020*. Centre de prévention des agressions de Montréal.
- CPAM. (2022). Centre de prévention des agressions de Montréal. <http://www.cpamapc.org/fr/>

- Damant, D., Roy, V. et Chbat, M. (2018). Réflexions entourant l'impact de la socialisation pour mieux comprendre la violence des femmes. *Recherches féministes*, 31(1), 257-273. <https://doi.org/10.7202/1050664ar>
- Daudén, L. (2016). In the context of life or death, non-violence is a privilege. *Sur - International Journal on Human Rights*. <https://sur.conectas.org/en/in-the-context-of-life-or-death-non-violence-is-privilege/>
- David, W. S., Simpson, T. L. et Cotton, A. J. (2006). Taking Charge: A Pilot Curriculum of Self-Defense and Personal Safety Training for Female Veterans With PTSD Because of Military Sexual Trauma. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(4), 555-565. <https://doi.org/10.1177/0886260505285723>
- Davis, A. Y. (1981). Rape, racism and the capitalist setting. *The Black Scholar*, 12(6), 39-45. <http://www.jstor.org/stable/41066856>
- Davis, A. Y. (2003). *Are prisons obsolete?* Seven Stories Press.
- Dej, E. (2015). Sanctionner les (non-) coupables. Préciser la disposition de non-responsabilité criminelle. *Criminologie*, 48(1), 37-58. <https://doi.org/10.7202/1029347ar>
- Desmarais-Gagnon, A., Coutu, S. et Lepage, G. (2017). La socialisation des émotions chez les jeunes enfants : attitudes et croyances des mères et des éducatrices en service de garde. *La revue internationale de l'éducation familiale*, 42(2), 89-112. <http://www.cairn.info/revue-la-revue-internationale-de-l-education-familiale-2017-2-page-89.html>
- Dorais, M. (2005). Diversité et créativité en recherche qualitative. *Service social*, 42(2), 7-27. <https://doi.org/10.7202/706615ar>
- Dorais, M. et Gervais, M.-J. (dir.). (2019). *Après le silence: réagir aux violences sexuelles envers les personnes LGBT*. Presses de l'Université Laval.
- Dorlin, E. (2017). *Se défendre: une philosophie de la violence*. Zones.
- Dorlin, E. (2018). *Sexe, race, classe: pour une épistémologie de la domination* (5e éd.). Presses universitaires de France.
- Duret, P. et Roussel, P. (2003). *Le corps et ses sociologies*. Nathan.
- Durkheim, É. (1895). *Les règles de la méthode sociologique*. Presses Universitaires de France.
- Eicher, N. (2018, 9 juin). Sports de combat vs arts martiaux - quelle est la différence ? *MMArtial*. <https://www.mmartial.com/blog/2018/06/09/arts-martiaux-vs-sports-de-combat/>
- Eid, P., Magloire, J. et Turenne, M. (2011). *Profilage racial et discrimination systémique des jeunes racisés: rapport de la consultation sur le profilage racial et ses conséquences*. Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse. <https://www.deslibris.ca/ID/228496>

- Faure, S. (1934). *Encyclopédie Anarchiste*. La librairie internationale.
- Fortin, M.-F., Côté, J. et Fillion, F. (2005). *Fondements et étapes du processus de recherche*. Chenelière éducation.
- Fraser, K. L. et Russell, G. M. (2000). The Role of the Group in Acquiring Self-Defense Skills: Results of a Qualitative Study. *Small Group Research*, 31(4), 397-423. <https://doi.org/10.1177/104649640003100402>
- Freundschuh, A. (2006). 'New Sport' in the Street: Self-Defence, Security and Space in Belle Epoque Paris. *French History*, 20(4), 424-441. <https://doi.org/10.1093/fh/crl026>
- Gagnon, M. et Farley-Chevrier, F. (2014). *Guide de la recherche documentaire*. Presses de l'Université de Montréal.
- Gidycz, C. A., Rich, C. L., Orchowski, L., King, C. et Miller, A. K. (2006). The Evaluation of a Sexual Assault Self-Defense and Risk-Reduction Program for College Women: A Prospective Study. *Psychology of Women Quarterly*, 30(2), 173-186. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00280.x>
- Giorgi, A. (1997). De la méthode phénoménologique utilisée comme mode de recherche qualitative en sciences humaines : Théorie, pratique et évaluation. Dans J. Poupart, J. P. Deslauriers, L. H. Groulx, R. Laperrière, R. Mayer et A. P. Pires, *La recherche qualitative : Enjeux épistémologiques* (p. 341-364). Centre international de criminologie comparée. Université de Montréal.
- Gourarier, M. (2021). Séduction. Dans J. Rennes, *Encyclopédie critique du genre* (p. 705-714). La Découverte. <http://www.cairn.info/encyclopedia-critique-du-genre--9782348067303-page-705.htm>
- Grunenwald, N. (2021). Des femmes comme les autres ? Penser les violences faites aux femmes trans à travers la pratique de l'autodéfense féministe. Dans P. Clochec et N. Grunenwald, *Matérialismes trans* (p. 127-161). Hystériques & Associées.
- Hamel, C. (2001, mars). *Autodéfense pour femmes : inventaire et évaluation de cours d'autodéfense pour femmes offerts sur l'île de Montréal*. CAFSU.
- Harding, S. (1987). *Feminism and methodology*. Indiana University Press.
- Hébert, J. (dir.). (2011). *Arts martiaux, sports de combat, et interventions psychosociales*. Presses de l'Université du Québec.
- Heilig, L. (2013). *Les femmes racontent leurs histoires: l'autodéfense en action*. Centre de prévention des agressions de Montréal.
- Hill Collins, P. (2017). *La pensée féministe noire: savoir, conscience et politique de l'empowerment*. Les Éditions du Remue-ménage.

- Hill, M. (2017, 23 octobre). *Meet the Trigger Warning Queer & Trans Gun Club, an armed response to the U.S. far right*. Toronto Star. <https://www.thestar.com/news/world/2017/10/23/meet-the-trigger-warning-queer-trans-gun-club-an-armed-response-to-the-us-far-right.html>
- Hollander, J. A. (2009). The Roots of Resistance to Women's Self-Defense. *Violence Against Women*, 15(5), 574-594. <https://doi.org/10.1177/1077801209331407>
- hooks, b. (2017). *De la marge au centre: théorie féministe*. Cambourakis.
- IMMAF. (2021). *IMMAF | IMMAF CEO issues statement on inter-sex MMA bout in Poland*. IMMAF. <https://immaf.org/2021/11/01/immaf-ceo-issues-statement-on-inter-sex-mma-bout-in-poland/>
- Kaba, M. (2021). *We do this 'til we free us: abolitionist organizing and transforming justice*. Haymarket Books.
- Kelly, L. (2019). Le continuum de la violence sexuelle. *Cahiers du Genre*, 66(1), 17-36. <http://www.cairn.info/revue-cahiers-du-genre-2019-1-page-17.htm>
- Kropotkine, P. (1902). *Mutual Aid, A Factor of Evolution*. William Heinemann.
- Labbé, F., Mercure, S.-A., Bédard, A., Bédard, E., Côté, F. et Les participantes au Projet LUNE. (2014). Aider, s'aider, s'entraider : expériences de femmes travailleuses du sexe de rue et utilisatrices de drogues par injection dans une recherche-action participative visant la prévention du VIH. *Drogues, santé et société*, 12(1), 93-117. <https://doi.org/10.7202/1021541ar>
- Lachance-Barbeau, N. (2022). *Violence et arts martiaux : une exploration de l'univers de sens d'intervenantes et d'intervenants sociaux* [Mémoire de recherche, Université du Québec à Montréal]. <https://archipel.uqam.ca/15550/>
- Lachenal, P. (2016). « Pour les études de genre, toutes les femmes sont victimes (et tous les hommes sont coupables) ». Dans *Idées reçues* (p. 121-128). Le cavalier bleu. <http://www.cairn.info/questions-de-genre--9791031800950-page-121.htm>
- Lafontaine, M.-P. (2022). *Armer la rage: pour une littérature de combat*. Hélio trope.
- Lajeunesse, R. (2011). Les incidences psychosociologiques et éducationnelles de la culture martiale sur le développement identitaire des adeptes martiaux. Dans J. Hébert, *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales* (p. 111-132). Presses de l'Université du Québec.
- Lalande, C., Gauthier, S. et Damant, D. (2019). Intervention sociojudiciaire en violence conjugale : état des connaissances. *Service social*, 65(1), 70-86. <https://doi.org/10.7202/1064591ar>

- Lamoureux, D. (2019). Contre le patriarcat néolibéral, construire les solidarités féministes. Dans I. Auclair, L. Suelves Ezquerro et D. Tanguay, *Violences genrées: enjeux et résistances* (p. 79-99). Presses de l'Université Laval.
- Lapierre, S. et Levesque, J. (2013). 25 ans plus tard... et toujours nécessaires! Les approches structurelles dans le champ de l'intervention sociale. *Reflets : revue d'intervention sociale et communautaire*, 19(1), 38-64. <https://doi.org/10.7202/1018041ar>
- Lasalle, M. (2019). Un programme éducatif féministe pour prévenir les agressions sexuelles sur les campus. *udem nouvelles*. <https://nouvelles.umontreal.ca/article/2019/08/05/un-programme-educatif-feministe-pour-prevenir-les-agressions-sexuelles-sur-les-campus/>
- Le Rest, P. (2011). Le karaté-do, une voie éducative pour aider les jeunes à se situer dans la société. Dans J. Hébert, *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales* (p. 201-223). Presses de l'Université du Québec.
- Marcus, S. (1992). Fighting Bodies, Fighting Words: A Theory and Politics of Rape Prevention. Dans J. Butler et J. Scott, *Feminists Theorize the Political* (p. 385-403). <https://doi.org/10.7916/D85B0BSG>
- Marhaba, R. (2020). Nonviolent Communication is for the Privileged. *Collectively Free*. http://www.collectivelyfree.org/nonviolent-communication-privileged/?fbclid=IwAR2Nml8ay73u9tFJgKhMZW25Iik1kRL_uO0BjduojaUK_AUfCJ8POETLyQs
- Martuccelli, D. (2004). Figures de la domination. *Revue française de sociologie*, 45(3), 469-497. <https://doi.org/10.3917/rfs.453.0469>
- Maynard, R. (2018). *NoirEs sous surveillance: esclavage, répression et violence d'État au Canada*. Mémoire d'encrier.
- McCaughey, M. (1997). *Real knockouts: the physical feminism of women's self-defense*. New York University Press.
- McCaughey, M. (1998). The Fighting Spirit : Women's Self-Defense Training and the Discourse of Sexed Embodiment. *Gender and Society*, 12(3), 277-300. <https://www.jstor.org/stable/190286>
- Mennesson, C. (2004). Être une femme dans un sport « masculin » Modes de socialisation et construction des dispositions sexuées. *Societes contemporaines*, 55(3), 69-90. <https://www.cairn.info/revue-societes-contemporaines-2004-3-page-69.htm>
- Mennesson, C. (2006). Le gouvernement des corps des footballeuses et boxeuses de haut niveau. *Clio. Histoire, femmes et sociétés*, 23(1), 179-196. <https://doi.org/10.4000/clio.1898>
- Messner, M. (1992). *Power at Play: Sports And The Problem of Masculinity*. Beacon Press.

- Millepied, A.-C. (2017). L'autodéfense féministe : entre travail sur soi et transformation collective. *Nouvelles Questions Féministes*, 36(2), 50-65. <https://doi.org/10.3917/nqf.362.0050>
- Millepied, A.-C. (2018). Le pouvoir des mots et des corps. L'autodéfense féministe, lieu de production de scripts sexuels alternatifs. *Itinéraires. Littérature, textes, cultures*, (2017-2). <https://doi.org/10.4000/itineraires.3818>
- Ministère de la Justice. (2012, 28 juin). *Loi sur l'arrestation par des citoyens et la légitime défense*. Code criminel. Code criminel. https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/loisAnnuelles/2012_9/page-1.html
- Morier, M., Nadeau, M.-F. et Nadeau, S. (2021). *Comment expliquer le recours aux stratégies punitives ?* [Présentation]. Sherbrooke. https://www.usherbrooke.ca/education/fileadmin/sites/education/documents/recherche/Se_maine_recherche_2021/60_Morier_sem_rech_2021_ppt.pdf
- Najiatameez. (2015). On Privilege, Struggle, and the Hypocrisy of Calling for Non-Violence. *Muslim Girl*. <https://muslimgirl.com/privilege-struggle-hypocrisy-calling-non-violence/>
- Neveu, É. (2011). Qu'est-ce qu'un mouvement social ? Dans *Sociologie des mouvements sociaux* (5e éd., p. 5-26). La Découverte. <http://www.cairn.info/sociologie-des-mouvements-sociaux--9782707169358-page-5.htm>
- Nicolas, E. (2022, 6 juillet). Du féminisme carcéral. *Le Devoir*. <https://www.ledevoir.com/opinion/chroniques/730734/chronique-du-feminisme-carceral>
- OTSTCFQ. (2022). *Mandat, mission, vision et valeurs*. OTSTCFQ | Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec. <https://www1.otstcfq.org/l-ordre/qui-sommes-nous/mandat-mission-vision-et-valeurs/>
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2016). L'analyse thématique. Dans *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (4e éd., p. 235-312). Armand Colin. <http://www.cairn.info/analyse-qualitative-en-sciences-humaines-et-social--9782200614706-page-235.html>
- Palacios, L. C. (2014). *Indigenous and Race-Radical Feminist Movements Confronting Necropower in Carceral States* [Thèse de doctorat, Université McGill].
- Paperman, P. (2015). L'éthique du care et les voix différentes de l'enquête. *Recherches féministes*, 28(1), 29-44. <https://doi.org/10.7202/1030992ar>
- Projet L.U.N.E. (2019). *L'approche « PAR et POUR » les bonnes pratiques et son application au Projet L.U.N.E.*
- Projet L.U.N.E. (2022). *Projet lune – Par et pour les travailleuses du sexe (TDS)*. <https://www.projet-lune.org/>

- Radio Panik. (2018, 22 décembre). *Elles en parlent encore - Autodéfense féministe*.
<https://www.radiopanik.org/emissions/elles-en-parlent-encore/autodefense-feministe/>
- Radio-Canada. (2018, 20 janvier). *Une deuxième Marche des femmes galvanisée par le mouvement #MeToo*. Radio-Canada.ca. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1079241/marche-femmes-manifestations-2018-trump-metoo-moiaussi>
- Radio-Canada. (2021, 26 mars). « *Dis son nom* » fera appel pour défendre son anonymat. Radio-Canada.ca. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1780216/facebook-denonciation-agressions-metoo-marquis-cour-superieure>
- Reign, E. (2021, 11 janvier). *Meet the Organizers Offering Self-Defense Tools and Training to the Trans Community*. Them. <https://www.them.us/story/in-bloom-thorn-molasses-offering-self-defense-tools-training-trans-community>
- Revolution Fest. (2016). Programmation politique 2016. *Revolution Fest VI*.
<https://montrealrevolutionfest.wordpress.com/programmation-politique-2016/>
- Ribau, C., Lasry, J.-C., Bouchard, L., Moutel, G., Hervé, C. et Marc-Vergnes, J.-P. (2005). La phénoménologie : une approche scientifique des expériences vécues. *Recherche en soins infirmiers*, 81(2), 21. <https://doi.org/10.3917/rsi.081.0021>
- Ricordeau, G. (2019). *Pour elles toutes: femmes contre la prison*. Lux éditeur.
- Rigouste, M. (2012). *La domination policière. Une violence industrielle*. La Fabrique éditions.
- Robert, C. (2017, 15 septembre). *Les femmes ne serviront pas de prétexte au racisme*. Radio-Canada. <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/plus-on-est-de-fous-plus-on-lit/segments/chronique/38530/camille-robert-sexisme-racisme>
- Rosenblum, G. D. et Taska, L. S. (2014). Self-Defense Training as Clinical Intervention for Survivors of Trauma. *Violence Against Women*, 20(3), 293-308.
<https://doi.org/10.1177/1077801214526048>
- Roze, P. D. et Koss, M. P. (2001). Rape: A Century of Resistance. *Psychology of Women Quarterly*, 25(4), 295-311. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00030>
- Safon, M.-O. (2020, septembre). *Sources d'information et méthodologie de recherche documentaire en santé*. Centre de documentation de l'Irdes.
<https://www.irdes.fr/documentation/documents/sources-d-information-et-methodologie-de-recherche-documentaire.pdf>
- Salmona, M. (2013). Mémoire traumatique. Dans *L'aide-mémoire en Psychotraumatologie* (2e éd., p. 208-219). Dunod. <http://www.cairn.info/l-aide-memoire-de-psychotraumatologie--9782100593330-page-208.htm>

- Scruton, S. (2014). *Rapport de l'évaluation des besoins des personnes trans*. Société canadienne du sida. <https://www.cdnaids.ca/wp-content/uploads/Rapport-de-levaluation-des-besoins-des-personnes-trans-1.pdf>
- Senn, C. Y., Eliasziw, M., Barata, P. C., Thurston, W. E., Newby-Clark, I. R., Radtke, H. L. et Hobden, K. L. (2015). Efficacy of a Sexual Assault Resistance Program for University Women. *New England Journal of Medicine*, 372(24), 2326-2335. <https://doi.org/10.1056/NEJMsa1411131>
- Senn, C. Y., Eliasziw, M., Hobden, K. L., Barata, P. C., Radtke, H. L., Thurston, W. E. et Newby-Clark, I. R. (2021). Testing a Model of How a Sexual Assault Resistance Education Program for Women Reduces Sexual Assaults. *Psychology of Women Quarterly*, 45(1), 20-36. <https://doi.org/10.1177/0361684320962561>
- Senn, C. Y., Eliasziw, M., Hobden, K. L., Newby-Clark, I. R., Barata, P. C., Radtke, H. L. et Thurston, W. E. (2017). Secondary and 2-Year Outcomes of a Sexual Assault Resistance Program for University Women. *Psychology of Women Quarterly*, 41(2), 147-162. <https://doi.org/10.1177/0361684317690119>
- Statistique Canada. (2015). *Tableau 1: Incidents de victimisation déclarés par les Canadiens, selon le type d'infraction, 1999, 2004, 2009 et 2014*. Gouvernement du Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2015001/article/14241/tbl/tbl01-fra.htm>
- Statistiques Canada. (2009, 12 novembre). *Enquête sociale générale : Un aperçu, 2009*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/89f0115x/89f0115x2009001-fra.htm>
- Staudigl, M. (2011). Esquisse d'une phénoménologie de la violence. *Revue germanique internationale*, (13), 205-220. <https://doi.org/10.4000/rgi.1140>
- Steinberg, D. M. (2008). *Le travail de groupe: un modèle axé sur l'aide mutuelle : pour aider les personnes à s'entraider*. Presses de l'Université Laval.
- St-Germain, D., Delpêche, L. et Mercier, D. (2009). L'informatique comme soutien à l'opérationnalisation des procédures analytiques en phénoménologie : un modèle de développement et de collaboration. *Recherches qualitatives*, 28(1), 106-132. [http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/edition_reguliere/numero28\(1\)/st-germain\(28\)1.pdf](http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/edition_reguliere/numero28(1)/st-germain(28)1.pdf)
- St-Pierre, M. (2017). *Rapport de la consultation des groupes LGBT du Québec dans le cadre de la Stratégie gouvernementale pour prévenir et contrer les violences sexuelles 2016-2021: Pour une approche intégrée en matière de lutte contre les violences sexuelles*. Conseil québécois LGBT. https://www.conseil-lgbt.ca/wp-content/uploads/2019/08/Rapportfinal_AVS_cq-lgbt.pdf
- Struckman-Johnson, C., Struckman-Johnson, D. et Anderson, P. (2003). Tactics of sexual coercion: When men and women won't take no for an answer. *Journal of sex research*, 40, 76-86. <https://doi.org/10.1080/00224490309552168>

- Suk, J., Abhishek, A., Zhang, Y., Ahn, S. Y., Correa, T., Garlough, C. et Shah, D. V. (2021). #MeToo, Networked Acknowledgment, and Connective Action: How “Empowerment Through Empathy” Launched a Social Movement. *Social Science Computer Review*, 39(2), 276-294. <https://doi.org/10.1177/0894439319864882>
- Vergès, F. (2019). *Un féminisme décolonial*. La Fabrique éditions.
- Vergès, F. (2020). *Une théorie féministe de la violence: pour une politique antiraciste de la protection*. La Fabrique éditions.
- Wang, J. (2020). *Capitalisme carcéral*. Éditions de la rue Dorion.
- Young, I. M. (1980). Throwing like a Girl : A Phenomenology of Feminine Body Comportment Motility ans Spaciality. *Human Studies*, 3(2), 137-156. https://www-jstor-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/stable/20008753?seq=1#metadata_info_tab_contents
- Zaccour, S. (2019). *La Fabrique Du Viol*. Leméac.
- Zeilinger, I. (2018a). *Non, c'est non: petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire*. La Découverte/Poche.
- Zeilinger, I. (2018b). Une brève histoire de l'autodéfense pour femmes. *Garance*. <http://www.garance.be/docs/18histoireautodefense.pdf>
- Zeilinger, I. (2019). L'autodéfense féministe n'est pas un art (martial). Dans O. Bernard (dir.), *Les arts martiaux. Entre enseignement et intervention (Hommage à Jacques Hébert)* (p. 171-184). Les Presses de l'Université Laval. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1gbrwtv.10>