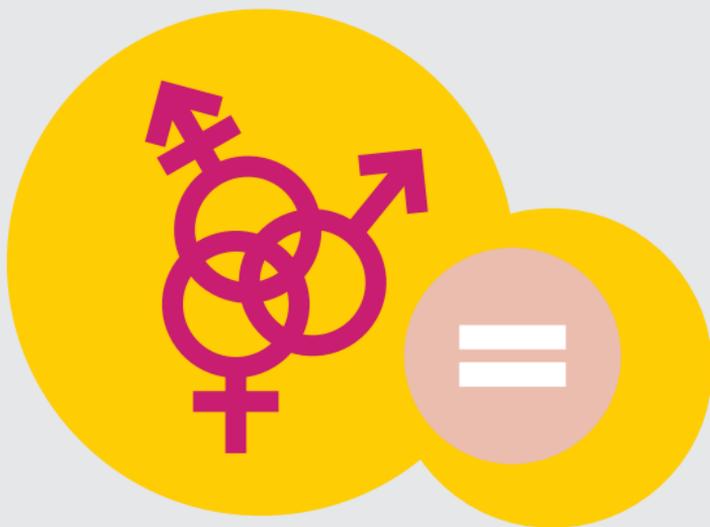


AUTO-DÉFENSE

FÉMINISTE ET POPULAIRE

VERBALE, PHYSIQUE ET ENVIRONNEMENTALE



SANS OUI, C'EST NON !

Nous ne voulons pas que la peur change de camp,
nous voulons qu'elle cesse.

STOP AUX VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES.

NOS

VALEURS ET PRINCIPES

> AUTO-DÉFENSE

Utiliser des techniques simples et efficaces, en ayant une réponse proportionnée au niveau de l'agression et dans le respect de la loi.

> FÉMINISME

Réflexion et analyse de la société à travers le spectre des rapports de domination, afin de les déconstruire et d'obtenir l'égalité entre les individu-e-s.

> ÉDUCATION POPULAIRE

Le savoir pour tou-te-s et par tou-te-s, dans un but de partage des connaissances.

Sans lien hiérarchique entre « apprenant-e-s » et « sachant-e-s » et de façon accessible tant d'un point de vue du vocabulaire employé que d'un point de vue financier et physique.

Il ne s'agit donc pas de reproduire les modèles de domination et de violence de la société patriarcale mais bien d'apprendre à maîtriser des outils de défense et d'émancipation, afin de toujours rester autonome.

NOS

PRATIQUES ET TECHNIQUES

> VERBALES

Apprendre à utiliser un « catalogue » d'outils, afin de désamorcer rapidement un conflit.

Libérer la parole grâce à la mise en place d'un rapport de confiance entre les participant-e-s et à la priorisation de la discussion en cas de besoin.

> PHYSIQUES

Apprendre à connaître et à poser ses limites.

Connaître son corps et avoir des réflexes de défense (gestion du stress, mécanique des forces, dégagements...), sans être pour autant dans une pratique sportive, ces outils sont accessibles à tout le monde, sans tenue et capacités spécifiques.

> ENVIRONNEMENTALES

Apprendre à se connaître et analyser ce qui m'entoure (éléments et/ou personnes pouvant m'être utiles).

Analyser le langage corporel (le sien, celui des autres).

Connaître la loi pour pouvoir me défendre et/ou intervenir quand je suis témoin.

Connaître des personnes, des structures ressources en cas de besoin (Associations, numéro d'urgence,...).



Auto Défense Féministe et Populaire Limoges



Les Affolé-e-s de la Frange



lesaffolesdelafrange@yahoo.com



06.75.99.12.10

NOS RENDEZ-VOUS RÉGULIERS

1ER MARDI DU MOIS 19H

(ATELIER MIXTE)

Espace El Doggo

22 rue de la loi - Limoges

3ÈME MARDI DU MOIS 19H

(ATELIER NON MIXTE)

Espace El Doggo

22 rue de la loi - Limoges

1ER JEUDI DU MOIS 19H

(ATELIER NON MIXTE)

Local CGT UL Nord

6 rue du Prieur - Beaubreuil

