



Menu



Présidentielle

Politique

International

CheckNews

Culture

Idées et Débats

Société

Environnement

Economie

Lifestyle

Portraits Sports

Sciences

VIRGINIE BALLETT

[Accueil](#) / [Société](#) / [Droits des femmes](#)

Reportage

Femmes victimes de violences : du karaté pour «retrouver» son corps

Article réservé aux abonnés

Violences conjugales dossier

Fondée par la triple championne du monde Laurence Fischer, l'association Fight for Dignity propose des séances de karaté à des femmes qui ont subi une agression, pour les aider à se réapproprier leur corps et à reprendre confiance en elles.



«Ce ne sont pas des cours d'autodéfense, mais de l'activité physique adaptée, centrée sur la reconnexion corporelle et la décontraction, pour des femmes qui parfois n'ont jamais fait de sport», précise Sabine Salmon, la directrice de Fight for Dignity. (Marie Rouge/Libération)

par [Virginie Ballet](#)

publié le 25 novembre 2021 à 11h29

En kimono, pieds nus sur le tatami, elles sont invitées à «*sentir les sensations sous leurs pieds*». En cercle, un peu timidement, cinq jeunes femmes marchent pour s'échauffer, dans une pièce lumineuse, aux murs recouverts de tableaux figurant des ciels ensoleillés. «*On occupe l'espace. On reste bien droites, et surtout, on ne baisse pas le regard*», leur lance l'éducatrice sportive, Sophie Manuguerra-Aillaud. Comme chaque semaine, elle anime cet après-midi-là une séance de karaté au sein de l'institut Women Safe, situé à Saint-Germain-en-Laye (Yvelines). Spécialisée dans la [prise en charge des victimes de toutes formes de violences](#), cette association permet chaque année à environ 600 femmes et leurs enfants de bénéficier d'un accompagnement médical, juridique, et psychologique, en un seul lieu, selon leurs besoins.

Depuis juillet, la structure propose aussi ces séances de karaté hebdomadaires gratuites, par l'intermédiaire de l'association Fight for Dignity. Fondée par la karatéka française Laurence Fischer, triple championne du monde, l'association intervient dans quatre structures de ce type, en Ile-de-France et à Brive-la-Gaillarde (Corrèze). «*Ce ne sont pas des cours d'autodéfense, mais de l'activité physique adaptée, centrée sur la reconnexion corporelle et la décontraction, pour des femmes qui parfois n'ont jamais fait de sport*», précise Sabine Salmon, directrice de Fight for Dignity.



«On occupe l'espace. On reste bien droites, et surtout, on ne baisse pas le regard», lance l'éducatrice sportive, Sophie Manuguerra-Aillaud. (Marie Rouge/Libération)

«Garder les pieds sur terre»

Pour arriver sur le tatami, il a d'abord fallu l'aval des équipes chargées du suivi de ces femmes, afin de s'assurer que leur état physique et psychique est compatible avec cette activité. De toute façon, ici, il n'est pas question d'aller au contact des autres, mais bien plutôt d'apprendre à travailler sa posture : se tenir droite, prendre appui sur ses jambes pour ne pas perdre l'équilibre, faire travailler des muscles oubliés voire ignorés, bien respirer. Et redécouvrir ce corps trop longtemps meurtri. «*Qu'est-ce que vous ressentez ? Où est-ce que ça tire ?*» leur demande l'instructrice, tandis que

toutes sont en appui sur une jambe, s'essayant au Gyaku Tsuki, un coup de poing inversé qui fait, entre autres, travailler les muscles de la face antérieure de la cuisse.

A lire aussi

Violences conjugales : une asso pour aider les victimes à déménager



Droits des femmes 13 nov. 2021 abonnés



Sophrologue de profession, ceinture noire troisième dan de karaté, Sophie Manuguerra-Aillaud a également suivi une formation au psychotrauma.

«Ce n'est pas la maîtrise technique qui compte, mais le ressenti corporel. On insiste davantage sur l'échauffement et la relaxation, pour les aider à se sentir à l'aise, confiantes», explique-t-elle. Ici, leur est enseigné l'art du kata, un enchaînement de mouvements codifiés qui simulent un combat contre un adversaire imaginaire. Mais il est un autre combat, bien réel, qui s'avère plus ardu encore : se réapproprier son corps. «Souvent, l'autre, le bourreau, avait pris le contrôle de leur corps. Là, il s'agit de le retrouver, d'en faire ce qu'elles veulent. Pendant cette parenthèse, elles sont femmes, pas victimes ou autre chose», analyse Clémence Martin, la psychologue de Women Safe.

Ces effets bénéfiques, Maria (1), 36 ans, commence déjà à les observer : cela fait maintenant près de deux mois qu'elle prend part aux cours de karaté. «Ça m'aide à garder les pieds sur terre, à être ancrée dans le présent. Sinon, mon mental part un peu dans la lune», analyse la jeune femme. Victime de harcèlement moral et sexuel au travail, Maria avait fini par plonger dans «la dépression, l'anxiété, la peur. A force d'être dans un environnement négatif, je ne me croyais plus capable de rien, j'avais sans cesse peur d'être jugée», dit-elle. C'est la psychologue qui la suit qui lui a conseillé d'essayer le karaté. Au début, il arrivait parfois à Maria de pleurer sur le tatami, comme si elle devait «libérer des choses».



«Souvent, l'autre, le bourreau, avait pris le contrôle de leur corps. Là, il s'agit de le retrouver, d'en faire ce qu'elles veulent. Pendant cette parenthèse, elles sont femmes, pas victimes ou autre chose», analyse Clémence Martin, la psychologue de Women Safe. (Marie Rouge/Libération)

«Ça permet de se dire que ça va aller»

Aujourd'hui, c'est vers cette participante assidue que se tourne parfois l'institutrice pour faire la démonstration d'une posture ou reconvoquer un terme japonais précédemment appris, signe des progrès accomplis. «*Etre dans un endroit calme, protégé, me pousse à essayer de me lancer sans avoir peur de me tromper*», loue Maria, qui salue la «*force et la bienveillance*» de l'institutrice. Avec beaucoup d'humour, **Sophie Manuguerra-Aillaud** s'emploie à saluer les efforts des apprenties karatéka dès qu'elle le peut. Lorsque l'une d'elles est à plat ventre, hilare, après trois pompes sur les cinq prévues, elle se voit gratifier d'un espiègle : «*C'est bien déjà, tu es descendue ! C'est la moitié du chemin !*» Quand une autre s'essaie à de très gracieux mouvements d'esquive, elle se voit comparée à une ballerine. Et si la dernière arrivée se dévalorise en lançant qu'elle «*ne sait rien faire*», elle est immédiatement contredite et encouragée.

A lire aussi

Manif contre la #DoublePeine à Montpellier : « Dans les commissariats, le sexisme et la culture du viol imprègnent tout »

Droits des femmes 10 oct. 2021 [abonnés](#)

Violences sexuelles, conjugales, inceste, harcèlement : les traumatismes auxquels ont été confrontées les participantes sont multiples, et nécessitent

✉ une approche adaptée pendant les séances. Ainsi, si l'instructrice doit

🐦 vérifier une posture, approcher l'une des femmes de près, ou poser une

main sur leur ventre pour travailler la respiration, elle demande

systématiquement leur accord, avec douceur. N'être qu'entre femmes

contribue sans doute à mettre à l'aise les participantes, et à développer le

sens du collectif. *« Ici, je me sens écoutée et comprise. Ça me permet aussi de*

voir de nouveaux visages », observe la timide Sophie (1), 32 ans, quatre

séances en kimono au compteur. *« En fait, ça me soulage. Ça permet de se*

dire que ça va aller. »

« Quand tu subis un viol, tu as l'impression que c'est marqué sur ton visage,

qu'on te juge. Ici, elles connaissent ça », lance Hope (1), 31 ans. Elle s'est choisi

ce prénom d'emprunt pour dire son *« espoir que les hommes arrêtent de*

violer ». Ce n'est que la deuxième fois qu'elle vient, mais déjà, elle sent que

« ça [lui] redonne confiance ». Et qu'elle peut relâcher un peu son

hypervigilance, en sachant son fils de 3 ans entre de bonnes mains, car pris

en charge par une puéricultrice de l'association le temps de sa séance

sportive. Après 1 h 30 de mouvements contractés, de cris de guerre timorés,

les cinq participantes, allongées dans un silence absolu, se sont laissées

aller à un temps de relaxation. Signe qu'elle *« lâche prise »*, Hope, elle, s'est

octroyé une micro-sieste.

(1) Tous les prénoms des participantes ont été modifiés pour leur sécurité.

Violences faites aux femmes

Violences conjugales

Violences sexuelles: maintenant on agit

Dans la même rubrique



Femmes victimes de violences : du karaté pour «retrouver» son corps

25 nov. 2021 [abonnés](#)

Violences faites aux femmes : les médecins de La Réunion incités à dénoncer les faits

Droits des femmes 25 nov. 2021 [abonnés](#)

Pour les femmes étrangères victimes de violences en France, la double peine de la dépendance administrative

Droits des femmes 24 nov. 2021 [abonnés](#)

Violences conjugales : «J'ai senti qu'il était le Français et moi l'étrangère»

Droits des femmes 24 nov. 2021 [abonnés](#)

Le portrait du jour



Sarah Ferguson, anarchie duchesse

24 nov. 2021 |    | Abonnés

© Libé 2021

Rubriques

Politique

International

CheckNews

Culture

Idées et Débats

Société

Environnement

Economie

[Lifestyle](#)

[Portraits](#)

[Sports](#)

[Sciences](#)

[Plus](#)

[Forums](#)

[Archives](#)

 **Services**

 [S'abonner](#)

[Les Unes](#)

[La boutique](#)

[Contactez-nous](#)

[Donnez-nous votre avis](#)

[Foire aux questions](#)

Conditions générales

[Mentions légales](#)

[Charte éthique](#)

[CGVU](#)

[Protection des données personnelles](#)

[Gestion des cookies](#)

[Licence](#)

Où lire Libé?

[Lire le journal](#)

[Les newsletters](#)

[Application sur Android](#)

[Application sur iPhone / iPad](#)



