



Enregistré sous le  
N° 82 69 13170 69

# AUTODEFENSE

pour femmes

Instincts

2 avril 2022 / 9h-17h

*Le cours Instincts est un programme d'autodéfense développé au Canada par le Centre Ontarien de Prévention des Agressions - COPA*

**Prendre conscience de ses forces,  
de sa capacité à se défendre et de sa légitimité à le faire.**

Ce cours répond aux besoins spécifiques des femmes et des adolescentes en matière de prévention des divers types d'agression.

## **UNE APPROCHE DE LA PREVENTION BASE SUR LES DROITS**

Le fondement de ce programme est la reconnaissance que toute personne a le droit de vivre en sécurité, que l'agression n'est jamais de la faute de la personne qui la subit, et que les femmes subissent des violences spécifiques. Le terme agression est défini ici comme toute situation où une personne essaie d'enlever ses droits à une autre personne. Cela permet de refléter les différents types d'agression allant des plus évidentes aux formes les plus subtiles, et notamment les agressions verbales, physiques et sexuelles.

## **DE L'INFORMATION, DES STRATEGIES ET DES MOYENS CONCRETS**

Dans une atmosphère chaleureuse et respectueuse des différences de chacune, des temps d'échange d'information, de partage, de démonstration et de pratique des techniques d'autodéfense alternent tout au long de la journée.

A la fin du cours, les participantes auront appris des stratégies d'affirmation de soi et des techniques verbales et physiques simples et efficaces.

**Formatrice : Sophie Dallet**

**Accessible à partir de 16 ans**

**Plus d'information et inscription auprès de PasserElles Buissonnières**

**04 26 17 47 18**

**[contact@passerellesbuissonnieres.org](mailto:contact@passerellesbuissonnieres.org)**