

Vous avez été victime d'une agression sexiste ou sexuelle

**Quelles que soient les circonstances dans lesquelles cela s'est produit,
VOUS N'ÊTES PAS RESPONSABLE.**

Ces comportements sont PUNIS par la loi, vous pouvez porter plainte.

Ce que vous pouvez faire en cas d'agression :

- 1. Demander de l'aide en urgence 📞 (17)**
- 2. Recueillir des témoignages et des preuves**
- 3 Faire constater les lésions et les traumatismes**
- 4. Être écoutée, conseillée ou accompagnée par une structure spécialisée**

Numéros nationaux

- 3919
- Plateforme de signalement en ligne de la police et de la gendarmerie : <https://www.service-public.fr/cmi>
- Site du Secrétariat d'État à l'égalité entre les femmes et les hommes : <https://stop-violences-femmes.gouv.fr>
- Viols Femmes Informations : 0 800 05 95 95
- Planning Familial: 0 800 08 11 11

Dans les départements normands

Calvados

- ACJM 14 : 02.31.35.67.10
- CIDFF 14 : 02 31 62 32 17
- Planning familial : 02 31 82 20 50

Eure

- AVEDE-ACJE : 02 32 23 16 51
- CIDFF 27 : 02 32 33 44 56

Manche

- ACJM 14 : 02.33.19.05.80
- CIDFF 50 : 02 33 94 77 05
- Sortir du silence : 02.33.93.92.72



Orne

- ACJM 14 : 02.33.32.20.00
- CIDFF 61 : 02 33 64 38 92

Seine-Maritime

- AVIM : 02 35 82 01 19
- AVIP : 02 35 70 10 20
- AVRE 76 : 02 35 21 76 76
- CIDFF 76 : 02 35 63 99 99



Self défense, ou défense personnelle :

- pratique ouverte à tous les publics, quel que soit leur sexe ou leur mode de vie.
- discipline préparatoire à une éventuelle agression, permettant d'acquérir des automatismes pour mettre à distance un agresseur, lui échapper et se défendre.

L'esprit de la self-défense se caractérise par :

- un esprit citoyen : se protéger et réagir dans le cadre de la loi ;
- une réponse proportionnée à l'agression ;
- une réaction adaptée à l'agression et au contexte ;
- l'acquisition de capacités à réagir sans pour autant devenir expert.

En fonction de l'art martial choisi, la self défense peut utiliser des techniques et des instruments différents, que l'on choisit en fonction de ses objectifs et de sa personnalité.

La formation permet :

- d'abord d'acquérir la confiance en soi nécessaire pour ne pas rester tétanisé et pouvoir réagir ;
- de comprendre ses propres sensations et le langage de son propre corps ;
- de se familiariser avec les situations de corps à corps ;
- de connaître les options possibles face à une agression (dissuader l'agresseur, se dégager, s'enfuir, porter des coups) afin de pouvoir choisir en situation ;
- d'acquérir et de s'entraîner aux techniques pour qu'elles deviennent des automatismes.

Dans tous les cas, il est indispensable de se former dans des clubs d'arts martiaux, adhérents de fédérations, garantissant à la fois professionnalisme, éthique et sécurité.

Une vidéo de présentation est disponible à l'adresse suivante :

Au travers d'une courte fiction et de l'interview d'une instructrice, elle met en scène différentes réactions face à des agressions.

La discipline présentée est le Krav-Maga qui se caractérise par des techniques simples, instinctives et réalistes en réponses à tous types d'agressions et utilisant des objets du quotidien.

Adapté à toute personne, pratiquant ou non un sport, il ne nécessite pas de condition physique préalable, ni de pratique antérieure d'un art martial.

Il s'inscrit dans le strict cadre de la légitime défense.



Cette vidéo n'est pas un tutoriel.

CIRCULER DANS L'ESPACE PUBLIC EST UNE LIBERTÉ FONDAMENTALE.

Pourtant, les agressions sexistes et sexuelles restreignent cette liberté pour de nombreuses femmes : allusions sexuelles, avances non désirées, insultes, atouchements, viols.

Face à une agression sexiste et sexuelle, il est fréquent de perdre ses moyens, de ne pas pouvoir et de ne pas savoir comment réagir .

La surprise, la contrainte ou la menace provoquent un effet de sidération qui est tout à fait normal et qui profite à l'agresseur. Il est en position de domination, il est déterminé pour obtenir ce qu'il veut.

La crainte de se faire agresser, qu'elle soit fondée ou non, peut conduire à éviter certains lieux, à changer ses habitudes, à éviter de croiser le regard.

Savoir que l'on est capable de réagir à une agression de rue parce que l'on est entraîné à des techniques efficaces donne de l'assurance.

La confiance en soi permet de mobiliser son énergie et ses ressources face à l'agresseur. Le plus souvent, le fait de réagir provoque un effet de surprise et peut suffire à le dissuader d'aller plus loin.

Si cela ne suffit pas, les techniques de self défense permettent de se dégager de l'emprise, de déséquilibrer l'agresseur, voire de lui porter une série de coups face au risque de violences physiques ou sexuelles.