

# L'ÉCHAPPÉE

collectif de lutte contre les violences  
sexistes et sexuelles

## ATELIERS D'AUTODEFENSE

Bien-être et développement de ses capacités  
Echange et solidarité  
Apprentissage de techniques défensives  
Réappropriation du corps

Cycle de 3 séances

Les vendredis 22 novembre, 29 novembre et 6 décembre  
De 9h à 13h

GRATUIT ET OUVERT à TOUTES

**INFORMATIONS et INSCRIPTIONS aux ATELIERS d'AUTODEFENSE**  
**[autodefense@lechappee-lille.fr](mailto:autodefense@lechappee-lille.fr) / 06 13 97 50 87**

### L'ÉCHAPPÉE

19 place Vanhonaecker - Lille Moulins - M° Porte d'Arras  
Administration : [info@lechappee-lille.fr](mailto:info@lechappee-lille.fr) / 06 13 97 50 87  
Écoute : [accueil@lechappee-lille.fr](mailto:accueil@lechappee-lille.fr) / 06 30 89 27 33

# L'ÉCHAPPÉE

## ATELIER D'AUTODÉFENSE

### CYCLE DE 3 SEANCES

#### Atelier de réappropriation de son corps et d'affirmation de soi.

#### PRÉSENTATION, DÉROULEMENT ET CONTENU

L'Échappée met en place des ateliers d'autodéfense, de réappropriation de son corps et d'affirmation de soi pour toutes les femmes. Ces ateliers sont basés sur la transmission de techniques physiques et verbales d'affirmation de soi et d'autodéfense suivant une progression pédagogique en deux parties:

> Libérer la voix, prendre conscience de ses propres forces et capacités, apprentissage d'une technique de protection, expérimenter la cohérence du langage non-verbal, valoriser et partager les ressources individuelles, expérimenter la confrontation et la pause des limites, perdre la peur du ridicule, coordonner voix et mouvements, etc.

> Une transmission de savoirs et d'informations sur les dispositifs de soins, présents - sur le quartier et la ville, adaptés aux conséquences des violences sur la santé

**Pour participer à cet atelier, il suffit de s'y inscrire. Aucune condition physique n'est nécessaire. La salle est accessible PMR.**

> Si vous avez des besoins spécifiques, merci de prévenir à l'avance afin qu'ils puissent être pris en compte de la meilleure manière possible.

> En fonction des besoins et de la volonté de chaque participante, un suivi gratuit pourra être mis en place avec les écoutantes de l'Échappée et/ou avec une psychologue de la Maison Dispersée de Santé de Moulins.

#### OBJECTIFS

- > Valoriser l'estime de soi par la pratique d'une activité physique et la réappropriation de son corps.
- > Apprendre à faire face autant aux agressions psychologiques qu'aux agressions physiques et verbales.
- > Favoriser l'expression des émotions dans un cadre sécurisé, accompagné par des professionnelles.
- > S'approprier les dispositifs de soin adaptés aux conséquences spécifiques des violences sur la santé.

#### FRÉQUENCE ET HORAIRES

Chaque cycle se déroule sur 12 heures, réparties en plusieurs séances  
Chaque groupe peut accueillir jusqu'à 12 participantes

#### INTERVENANTES

Le cycle sera animé par Robine, formée en l'auto-défense par l'ASBL Garance.  
En présence d'une écoutante de l'Échappée

#### COMMENT VENIR ?

Métro Porte d'Arras (Lille Moulins)  
Le lieu sera précisé lors de l'inscription

#### INFORMATION ET INSCRIPTIONS

autodefense@lechappee-lille.fr  
06 13 97 50 87

**CET ATELIER EST GRATUIT EST OUVERT A TOUTES**  
pour les personnes s'identifiant au genre féminin

L'Échappée propose un service d'écoute confidentiel, anonyme et gratuit pour toute personne victime de viol ou d'agression sexuelle, des groupes de parole, des ateliers collectifs...  
Plus d'infos sur [www.lechappee-lille.fr](http://www.lechappee-lille.fr)

