

L'ÉCHAPPEE

Collectif de lutte contre les violences
sexistes et sexuelles

ATELIERS D'AUTODÉFENSE

Affirmation de soi
Échange et solidarité
Apprentissage de techniques défensives
Exploration et renforcement de ses capacités
mentales et corporelles

Cycle de 2 jours
Jeudi 6 et vendredi 7 novembre 2025
De 9h30 à 17h

**GRATUIT et
OUVERT à TOUSTES***

*Mixité choisie
sans hommes cisgenre

INFORMATIONS et INSCRIPTIONS aux ATELIERS d'AUTODEFENSE :
autodefense@lechappee-lille.fr / 06 13 97 50 87

L'ECHAPPEE

Administration : info@lechappee-lille.fr / 06 13 97 50 87
Ecoute : accueil@lechappee-lille.fr / 06 30 89 27 33

L'ÉCHAPPÉE

ATELIER D'AUTODÉFENSE CYCLE DE 2 JOURS

PRÉSENTATION

L'Échappée met en place des ateliers d'autodéfense, pour les personnes exposées au sexisme, en particulier les femmes, les filles, les personnes trans et non-binaires.

Ces ateliers sont basés sur la **transmission de techniques physiques, verbales et émotionnelles d'affirmation de soi et d'autodéfense** :

> Libérer la voix, prendre conscience de ses propres forces et capacités, apprendre des techniques de protection, explorer le langage non-verbal, valoriser et partager les ressources individuelles, expérimenter la confrontation et la pause des limites, relâcher la peur du ridicule, coordonner voix et mouvements, etc.

La transmission d'informations et de ressources adaptées aux conséquences des violences dans les différentes sphères de vie peut être proposée en fonction des besoins.

> **Si vous avez des besoins spécifiques**, merci de prévenir à l'avance afin qu'ils puissent être pris en compte le mieux possible

INFOS PRATIQUES

Le cycle se déroule sur deux journées

Il est ouvert à 14 participant.e.s.

Le lieu sera précisé lors de l'inscription. Il est à Lille et accessible en transports en communs

OBJECTIFS

> Valoriser l'**estime de soi** en expérimentant sa puissance et ses capacités

> 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 **ressources adaptées** aux conséquences spécifiques des violences

POUR QUI

* Cet atelier est ouvert à toutes les femmes / meufs cis et trans, aux hommes trans et aux personnes non-binaires de 18 ans et plus.

> **Pour participer à cet atelier, il suffit de s'inscrire.** Il n'est pas nécessaire d'être sportif.ve ou en bonne forme physique. Si des questions d'accessibilité se posent, n'hésitez pas à nous contacter pour en échanger.

INTERVENANTES

Cet atelier sera animé par Stella, formatrice en auto-défense de l'**association Contrepoing**.

En présence d'un.e écoutant.e de L'Échappée

CET ATELIER EST GRATUIT

Et ouvert à toutes* à partir de 18 ans

INSCRIPTIONS ET QUESTIONS : autodefense@lechappee-lille.fr / 06 13 97 50 87

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

