ESSAIE UN PEU POUR VOIR...

- **Danse par** Gail Verhasselt
- **Danse par** Gail Verhasselt

06.03.24
30 MINUTES
Création
Grande Salle

"Les femmes vivent d'autres violences que les hommes, dans les familles et ailleurs. Elles les vivent autrement. La peur des femmes est permanente et les accompagne toujours ; elle résulte de l'impuissance apprise par une éducation et une socialisation qui ne préparent jamais, d'aucune façon, les jeunes femmes à faire face aux violences. Le mythe de la faiblesse féminine rend les femmes faibles. Les déséquilibres de pouvoir réels et imaginaires préparent les femmes à être déjà victimes avant même que l'agresseur ait levé le petit doigt."

Je me présente : Gail Verhasselt, psychologue, danseuse, chorégraphe et fréquemment victime de toute une panoplie d'agressions
Devenir victime, ce n'est pourtant pas comme devenir aveugle. L'avoir été dans une situation à un certain moment ne veut pas dire que je dois le rester.
Pour l'occasion, j'ai créé une chorégraphie censée vous enthousiasmer toutes et tous à vous lancer dans l'autodéfense.
Un jour, j'ai appris à me défendre. Depuis on ne m'agresse plus. Et la peur, celle que connaissent toutes les femmes, a disparu. Je n'ai plus jamais peur.
Je ne suis ni maître en jujitsu, ni championne de boxe. L'autodéfense, d'abord, c'est mental. C'est

décider : j’ai de la valeur. Et pas la valeur qu’on éduque aux femmes, qui s’acquiert grâce au dévouement avec lequel nous nous occupons des autres. L’autodéfense mentale, c’est se donner la permission, en cas de violence, de déployer tous les moyens à notre disposition ; pour survivre, pas pour gagner.
Les hommes ne viendront pas défendre les femmes. Que voulez-vous ?
Depuis que nous les traitons collectivement comme des ‘porcs’ potentiels ‘à balancer’ et leur masculinité, qui leur permettait de défendre les femmes, jugée agressive, immorale et égoïste…
L’autodéfense est tout un ensemble d’astuces, de gestes et d’attitudes qui vont vous rendre fortes et sûres de vous. C’est savoir maîtriser ses émotions sans chialer, calmer un fou en crise de rage, maîtriser verbalement une agression, rester mobile sans se paralyser de peur et saisir le moment de fuir. Savoir quand il est trop tard pour fuir et une confrontation inévitable, alors décider de se défendre bec et ongles.

EN SAVOIR PLUS sur le Focus Les BienVeilleuses, cliquez ici

Distribution

- **Danse par** Gail Verhasselt