

# Un centre d'autodéfense redonne confiance au sexe faible

» Un cas de figure parmi d'autres: quand le dragueur devient vraiment trop entreprenant



**LOURDINGUE** «Les victimes connaissent le plus souvent leur agresseur», explique le professeur d'autodéfense. Il conseille aux femmes de hausser le ton pour manifester leur refus lorsque le dragueur a les mains baladeuses.



**RIPOSTE** L'agresseur n'a pas réagi à la tentative de dissuasion verbale, s'obstine et agrippe sa proie? S'il n'est pas possible pour elle de prendre la fuite, une violente frappe au menton devrait refroidir les ardeurs de l'assaillant.



**CORPS À CORPS** Si l'homme s'entête et que les deux protagonistes se retrouvent au sol, Martial Vout conseille à la victime de saisir les oreilles de l'homme par leur pavillon et de tirer vers le bas pour les déchirer. RECONSTITUTION

## VEVEY

Ses conseils déjà distillés dans un ouvrage, Martial Vout a ouvert un centre dédié à la self-défense au féminin. Sa méthode? S'il faut vraiment venir aux mains, oreilles, menton ou tibias constituent des cibles de choix.

RAPHAËL DELESSERT TEXTES  
CHANTAL DERVEY PHOTOS

Martial Vout a été videur de boîte de nuit et garde du corps. Un gorille, donc, contrairement à ce que ses 64 kilos laissent supposer. «J'ai accompagné beaucoup de personnalités du Moyen-Orient. Pas de vedettes du show-biz qui, elles, se tournent vers les armoires à glace.» Son expérience et les nombreux témoi-

gnages de femmes ayant subi des agressions sexuelles dans son entourage l'ont conduit à écrire un livre. Vendu à 60 000 exemplaires, *Plus jamais victime* a été publié en 2002 et a fait du bruit loin à la ronde. L'ouvrage a été préfacé par la féministe Isabelle Alonso, tandis que l'actrice Isabelle Mergault a accepté de prendre la pose pour illustrer cette méthode de défense au féminin.

En substance, Martial Vout, 35 ans, y relate les limites des sports de combat lorsque la situation tourne au vinaigre. «La réalité des agressions est très laide et n'a rien à voir avec les beaux mouvements propres aux arts martiaux», insiste celui qui a pratiqué le full-contact, le kick-boxing et la boxe. Loin des chorégraphies à la Bruce Lee, sa méthode s'appuie sur des gestes aussi simples qu'instinctifs: «En

situation de danger, la plus efficace des défenses est de laisser parler l'instinct, d'utiliser ce dont la nature nous a gratifié. Notre rythme cardiaque aug-

«Les coups efficaces ne demandent pas de force»

MARTIAL VOUT

mente, il y a une raison! Il faut profiter de cette énergie, agir avec des gestes naturels, sans devoir réfléchir aux mouvements à effectuer.» L'agressée devient insensible à la douleur et bascule alors dans ce que le Vaudois nomme «l'état reptilien».

Martial Vout combat aussi la supposée infériorité féminine: «C'est tout faux! Les coups véri-

tablement efficaces ne demandent pas de force physique, mais de la détermination.» Contrairement à ce qu'on pourrait croire, le coup de pied dans les parties n'est pas à conseiller: «Il faut bien viser et, si on rate son coup, l'agresseur va décupler d'agressivité.» Non, le plus efficace, c'est de s'attaquer aux oreilles en les agrippant par le pavillon pour les tirer violemment vers le bas et les déchirer.

## Porno en cause

Mais le garde du corps ne préconise pas pour autant d'arracher les esgourdes du premier mandrin venu: «La meilleure défense, ça reste la fuite. Ou la dissuasion verbale pour éviter d'en venir aux mains.» Le dragueur un peu lourd sera ainsi plus facilement éconduit si sa proie prétexte être mariée et fidèle que si elle lui oppose un

refus sec et sonnante. Martial Vout conseille également à ses élèves d'expliquer fermement et en aparté au collègue de bureau un peu trop tactile qu'il est prié de refréner ses ardeurs.

Depuis la publication de son livre et au fil des cours qu'il dispense, Martial Vout remarque que l'insécurité est en hausse en Suisse. Sur sol vaudois, les chiffres de la police cantonale confirment ce sentiment: voies de fait, lésions corporelles, injures et menaces sont en augmentation (près de 2000 cas en 2008). «Et avec la banalisation du porno, les femmes sont de plus en plus ciblées. Ce qui ne veut pas dire qu'elles sont plus vulnérables.» ■

Centre autodéfense,  
avenue de Corsier 23, Vevey.  
Renseignements 077 460 88 43  
ou [www.centreaudodefense.ch](http://www.centreaudodefense.ch)

«Ces gestes, je m'en souviens»

Hélène, 32 ans, a vécu avec un compagnon violent. Fragilisée depuis cette expérience traumatisante, elle a pris part, il y a deux ans, à un stage de *krav-maga*, méthode d'autodéfense israélienne: «On nous a montré des prises, c'était technique, il fallait réfléchir aux mouvements pour faire mal à l'agresseur. Quelques jours plus tard, j'avais tout oublié. En cas d'agression, avec la peur au ventre, il faut pouvoir agir sans réfléchir. J'ai suivi deux cours avec Martial Vout et j'ai appris à mettre en valeur ce que j'ai en moi. Il m'a appris à viser les oreilles, le menton, le nez ou les tibias. Et ces gestes simples, je m'en souviens.»

# La résistance

2

**On a tout essayé**  
**Best of**  
du lu au ve,  
18 h 45.

PHOTOS: CHRISTOPHE LARTIGE, FRANCE 2 ET DR



▷ **Prudente**  
Dans la vie, Isabelle Alonso prend soin de ne jamais se mettre dans une situation dangereuse.

Chroniqueuses d'*On a tout essayé*, Isabelle Alonso et Isabelle Mergault ont été séduites par la méthode de self-défense d'un Vaudois, Martial Vout. Leur livre **Plus jamais victimes! – Survival** est à mettre entre toutes les mains.

«**U**ne femme a autant de capacité qu'un homme à défendre son intégrité physique.» Cette phrase du Vaudois Martial Vout a pétrifié Isabelle Alonso, la chroniqueuse d'*On a tout essayé*. «Depuis toujours, on parle de l'infériorité physique de la femme, explique-t-elle. L'intimidation est permanente dès la cour de l'école, tant et si bien que les filles ont tendance à s'avouer vaincues dès le début d'un affrontement. Qu'un homme vienne me dire qu'une fille pouvait être plus forte, qu'elle était capable de ne pas se laisser faire, m'a troublée. Mais il a raison! Regardez quels sont les pouvoirs d'une mère lorsqu'elle défend son enfant. Il suffirait qu'une femme sache faire preuve de la même détermination pour elle-même.»

Malgré cela, il a fallu une sacrée convic-

tion à Martial Vout pour se faire entendre auprès d'Isabelle Alonso. Il a pratiquement fait le siège de sa loge dans les coulisses de l'émission. «La première mouture du texte qu'il m'avait envoyée s'appelait *Prédatrices*. Si ses

propos étaient intéressants, ce titre faisait trop référence à la force, au combat. D'ailleurs, l'association des Chiennes de garde que je préside – même si elle change d'avis peu à peu – a refusé de cautionner ce projet.

Les féministes sont toujours d'une grande réticence face à la violence, même défensive. Mais le discours de Martial Vout ce jour-là dans ma loge a littéralement scotché toutes les femmes qui étaient là: pour ne pas

être agressées, on a le droit de blesser lorsque la fuite ou le dialogue sont impossibles. Isabelle Mergault, qui pense très juste sans avoir une conscience politique organisée, a spontanément lancé: «Si Isabelle Alonso écrit la préface, je fais les photos!» Il n'en fallait pas plus pour me décider, d'autant que je suis toujours sensible aux hommes

▷ **Formateur**  
Dans ce livre, Martial Vout illustre les bons gestes en compagnie d'Isabelle Mergault. Le garde du corps compte à nouveau enseigner sa méthode en Suisse dès que son métier lui en laissera le temps.



# s'organise



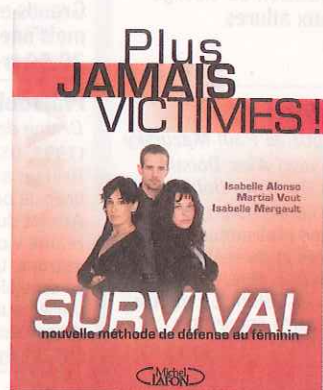
qui sont capables de comprendre ce qu'il se passe dans la tête d'une femme.»

Fluet, avec un air d'étudiant, Martial Vout n'impressionne guère par sa stature. Pourtant, il suffit de croiser le regard de ce garde du corps pour être convaincu de sa détermination à être féministe. «Rien qu'en Suisse, 454 plaintes pour viol ont été déposées l'an dernier et c'est en dessous de la réalité. Les femmes sont trop souvent traitées

en citoyennes de seconde zone, s'insurge-t-il. Toutes les injustices dont elles sont victimes ont une influence néfaste sur leur confiance en elles.» Réapprendre le respect de soi, savoir s'affirmer au quotidien, c'est la base du «système de défense humain originel» mis au point par ce Vaudois. «Le refus de subir est primordial et une démarche assurée est la première des préventions. Ensuite, il faut savoir approcher l'état de refus absolu dans lequel il est intolérable que l'on puisse disposer de nous. Quelques gestes précis appliqués avec la force de l'instinct de survie aux oreilles,

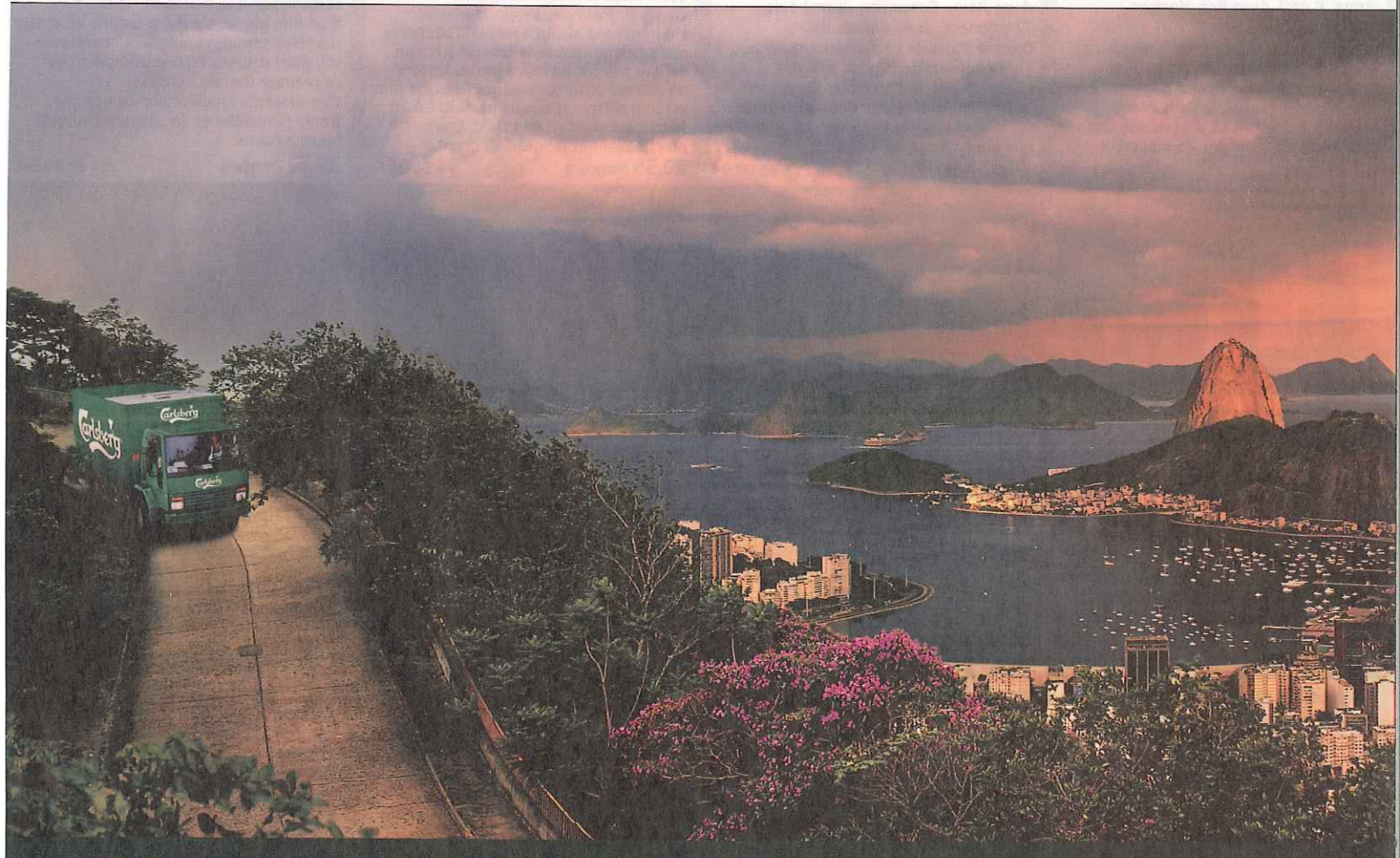
aux yeux ou aux parties sensibles de l'agresseur lui feront assez mal pour que la victime ait le temps de se sauver.»

isabelle.rovero@tv8.ch



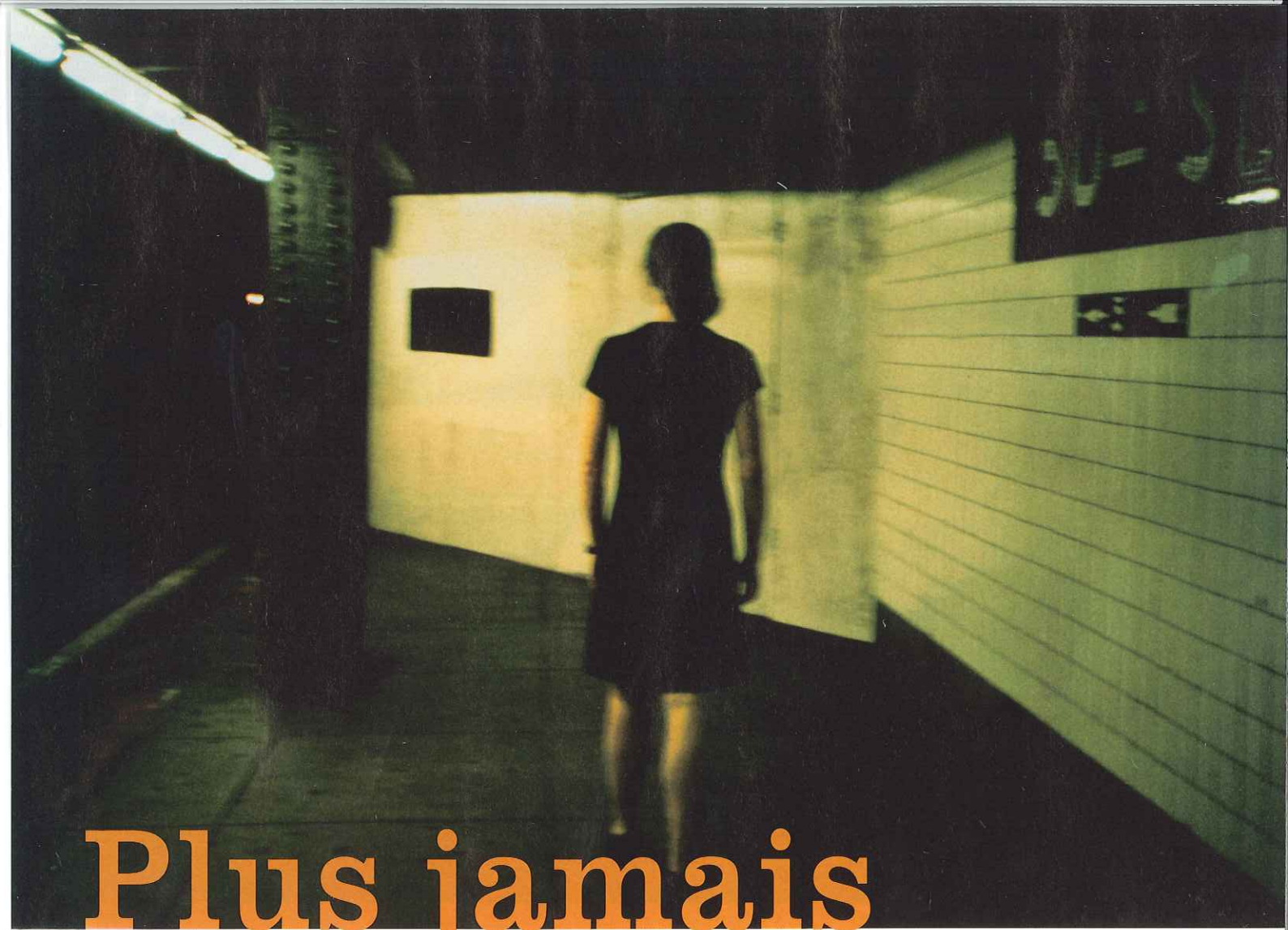
## Le livre

*Plus jamais victimes!* – *Survival, nouvelle méthode de défense au féminin*, Martial Vout, Isabelle Alonso, Isabelle Mergault, Ed. Michel Lafon.



Probably the best beer in the world.

Carlsberg



# Plus jamais victimes!

**Petites incivilités, violences, agressions, l'insécurité s'affiche à la une de tous les quotidiens. Déstabilisées, de plus en plus de femmes éprouvent le besoin de se rassurer en s'inscrivant à des cours de self-défense. Une nouvelle méthode en appelle à leur instinct.**

La nuit, une rue déserte mal éclairée, un pas rapide qui se rapproche, un groupe de jeunes gens éméchés chahutant sur le trottoir d'en face... Autant de situations qui, lorsqu'on est femme, peuvent transformer un banal trajet urbain en parcours de l'angoisse. Danger véritable ou imagination galopante? Toujours est-il que nombre de femmes hésitent, voire renoncent à s'aventurer hors leurs murs à certaines heures et dans certains quartiers. Comment se résoudre à sortir

seule lorsque les agressions succèdent aux viols, les vols à la tire le disputent aux bagarres à la une des quotidiens? Tandis que chez nos voisins européens l'insécurité, ou plutôt le sentiment d'insécurité, est devenu enjeu électoral jusqu'à amener aux portes du pouvoir les mouvements les plus extrémistes, les craintes se multiplient en Suisse aussi.

Colette, la quarantaine dynamique et adepte de la marche, n'avait jusqu'à présent jamais hésité à arpenter jour et nuit les rues

de Lausanne. L'hiver dernier, alors qu'elle traverse de nuit une rue déserte, des bruits de pas derrière elle l'interpellent. Pour la première fois, l'angoisse l'envahit. Pourquoi ce type me regarde-t-il comme ça? Est-ce qu'il me suit? Son pas s'accélère, la tension monte, sans réel danger finalement. De nature peu craintive, elle s'interroge sur sa réaction: *«Je souffrais alors de maux de dos qui diminuaient mes mouvements. C'est probablement la raison pour laquelle je me sentais plus vulné-*

*nable, moins apte à me défendre.»* Depuis, Colette a décidé de réagir, elle prendra des cours de self-défense, histoire de retrouver sa confiance en elle et d'exorciser ses pensées négatives.

Comme elle, nombre de femmes ressentent le besoin de se protéger. Menée au niveau national par l'Institut de police scientifique et de criminologie de l'Université de Lausanne, *l'Enquête suisse de Victimisation* montre que 30% des femmes interrogées éprouvent des craintes contre seulement 10% des hommes. Paradoxalement, les chiffres démontrent que ces derniers sont davantage victimes de violence, car ils se mettent plus souvent en situation de risque, s'impliquent davantage dans les bagarres et hésitent moins à s'aventurer dans les quartiers «chauds». Les femmes, elles, se disent sensibilisées

par les sifflets, les regards insistants, les remarques tendancieuses, la proximité dans les lieux publics.

Sylvie, jolie brunette de 32 ans, en a fait la pénible expérience dans un supermarché. Tout en poussant son caddie, elle picore quelques fraises dans la barquette qu'elle vient d'acheter. C'est d'ailleurs un fruit serré entre ses lèvres qui provoque une remarque graveleuse de la part d'un homme qui fait lui aussi ses achats. «*T'as quoi dans ta bouche, petite allumeuse?*» Prise au dépourvu, elle se tait: «*Je n'avais pas envie d'aggraver la situation, de mettre de l'huile sur le feu et de provoquer un scandale dans le magasin...*» Résultat, pendant toutes ses courses, Sylvie retrouve l'importun à chaque coin de rayon, il passe à ses côtés en la frôlant, il la provoque du regard. «*J'ai eu peur, d'autant plus que je devais récupérer mon véhicule dans le parking souterrain. En descendant, je me suis assurée que je n'étais pas seule, je me suis dépêchée de ranger mes courses et de payer mon stationnement.*» Encore retournée, elle n'en revient pas elle-même de s'être sentie en danger en plein jour, dans un endroit aussi fréquenté qu'un grand centre commercial.

### La faute aux préjugés

Ne pas répliquer, surtout ne pas envenimer la situation. Comme Sylvie, la majorité des femmes ont du mal à répondre aux agressions, qu'elles soient verbales ou physiques. La faute, sans doute, à leur éducation et à pas mal de préjugés. Dans son livre récemment publié, *Plus jamais Victimes*, Martial Vout analyse cette inhibition: «*Dans nos sociétés, les femmes sont traitées en citoyennes de seconde zone. Elles subissent d'innombrables injustices qui ont une influence très néfaste sur leur détermination et leur confiance en elles, ce qui diminue leurs capacités face à un agresseur.*» Cet ex-prof de self-défense et féministe avoué l'affirme sans hésiter: «*Une femme a autant de capacités qu'un homme à défendre son intégrité phy-*

*sique.*» Séduites par ce jeune homme à l'allure gracile et par la force de ses affirmations, Isabelle Alonso, présidente de l'association féministe française des Chiennes de garde, et Isabelle Mergault, scénariste, ont accepté de jouer les marraines. Isabelle Alonso a été impressionnée par ce jeune homme de 27 ans à l'air «*serein*», ne répondant pas à

*de réagir immédiatement.*» Cet état, Colette se souvient l'avoir expérimenté alors qu'elle faisait du stop, il y a quelques années. Un homme s'arrête, elle monte, confiante. Quelques minutes plus tard, alors qu'ils roulent sur une route déserte, le conducteur s'arrête et lui saute dessus, essayant de dégrafer la ceinture de son jean. Comme elle se débat, il

*ciles, «le plus fort au combat est la personne déterminée à ne pas subir».* Oubliés donc les préjugés. Les filles ne sont pas condamnées à jouer le rôle de victimes et les garçons celui de bourreaux. «*Le féminisme a un grand rôle à jouer dans le conditionnement des femmes à ne pas accepter d'être les victimes désignées d'avance*», ajoute-t-il. Lui emboitant le pas, Isabelle Alonso insiste: «*La domination des hommes sur les femmes est universelle. Mais c'est culturel, pas naturel. La supériorité physique masculine apparaît comme une réalité incontestable, mais son affirmation systématique est un élément de l'identité masculine.*»

## Drôle de rencontre

C'est parce que des femmes de son entourage ont été agressées que Martial Vout, 27 ans, garde du corps de profession, a décidé d'écrire son livre. Il a souhaité les aider, elles et aussi toutes les autres. Pour se faire entendre du plus grand



nombre, il a convaincu Isabelle Alonso, figure de proue de la lutte féministe, de préfacier son bouquin. Cela n'a pas été facile d'attirer l'attention de cette wonderwoman qui cumule carrière d'écrivain, actions militantes et chroniques télé. Alors, il y est allé au culot, se rendant à l'émission de Laurent Ruquier *On a tout essayé*, un jour de septembre dernier. Après plusieurs tentatives infructueuses, il a finalement obtenu gain de cause. Isabelle Alonso l'a reçu dans le brouhaha de sa loge au milieu des assistantes de plateau, des maquilleuses et des coiffeuses. Là, Martial Vout a parlé de son bouquin et le silence s'est fait, toutes les femmes présentes se sont dit concernées par le sujet. Du coup, Isabelle Alonso a non seulement accepté de préfacier son bouquin mais aussi de s'y associer. «*Martial m'a fait forte impression, il m'a dit des choses que je n'avais jamais entendues avant.*» Dans la foulée, sa «copine» Isabelle Mergault s'est proposée pour les photos.

l'image caricaturale du garde du corps, «*hercule bas de plafond, bâti comme un frigo, protubérant du menton et handicapé de la comprenette.*»

C'est que dans la self-défense selon Martial Vout, nul besoin de maîtriser les arts martiaux ou de répéter à l'infini des gestes techniques. Juste retrouver son instinct: «*Devant un agresseur, quand ni la fuite ni la dissuasion ne sont possibles, il ne faut laisser aucune place à notre intellect, il faut laisser le reptile qui est en nous s'exprimer, retrouver cet état de non-réflexion qui décuple les capacités physiques, permet de ne pas ressentir la peur, la douleur et*

*lui tape la tête et mord fortement son pouce.*» Cette douleur m'a fait réagir, je me suis dit qu'il fallait tout mettre en œuvre pour l'arrêter; que c'était peut-être ma dernière chance.» A ce moment, elle tend la jambe et réussit à faire sauter le pare-brise qui se décroche carrément de la voiture. Surpris, l'agresseur stoppe net, lui demande de descendre et redémarre. Plus tard, elle réalise, étonnée, qu'elle a fait preuve d'une force surhumaine.

Une situation parfaitement explicable pour Martial Vout, selon lequel il n'est pas besoin d'être un paquet de muscles pour se sortir de situations diffi-

### Question de confiance

S'affirmer dans la vie de tous les jours, retrouver la confiance en soi et en son corps, apprendre à maîtriser son stress pour porter les coups, prendre conscience de ses capacités physiques... telles sont les raisons qui poussent de plus en plus de femmes à prendre des cours d'autodéfense. Laurence, 19 ans, a été violée pendant des années par un homme de son entourage familial. Décidée à ne plus subir, désireuse de se reconstruire, cette Vaudoise s'est inscrite voilà deux ans aux cours de Martial Vout: «*C'était la seule solution pour m'en sortir, il fallait que j'apprenne à me protéger, moi toute seule.*» Au fur et à mesure des séances, elle reprend confiance en elle. «*J'étais de moins en moins disposée à subir.*» Aujourd'hui, alors qu'elle n'a heureusement pas eu à mettre en pratique ses acquis, elle s'avoue plus sereine, rassurée et plus sûre d'elle dans son quotidien. Désormais, elle sait qu'au fond d'elle-même, comme en toute femme, sommeille une «prédatrice» qui trop souvent s'ignore!

Jennifer Segui

«*Enquête suisse de Victimisation*», in «*Allez Savoir*», magazine de l'Université de Lausanne No 17, juin 2000. «*Plus jamais Victimes. Survival*», nouvelle méthode de défense au féminin. I. Alonso, M. Vout, I. Mergault. Ed. Michel Lafon, 2002.



**pavé gourmand**

Vous vous souvenez de la « Pégé » caramel au lait que vous achetiez avec la monnaie du pain, autrement dit une sucette Pierrot Gourmand, à l'époque où ces friandises avaient la forme d'une langue pointue ? Une bible sucrée qui retrace la saga de la célèbre marque sort le 22 mai. De l'âge d'or en passant par les années grises de la confiserie, un ouvrage à feuilleter pour la foison d'illustrations et à dévorer sans modération pour les textes. Vous découvrirez, par exemple, que la sucette a été inventée par Georges Évrard pour ne pas salir les doigts ! À la fin, une annexe avec une recette de Pierre Hermé, un texte de François Nourissier, un dessin de Popi Moreni...

**N. M.**

\* « Pierrot Gourmand, un siècle de création sucrée », d'Agnès Besson, Le Cherche Midi éditeur.

**au nom de la loi !**

Méconnus, les droits des femmes sont sujets à de très nombreuses interrogations dans les centres d'information (CIDF, par exemple). Lancé le 8 mars pour la Journée internationale des femmes, le « Guide des droits des femmes 2002 », sous forme de cédérom interactif, donne enfin accès à plus de 600 questions-réponses : des renseignements et un répertoire d'adresses utiles accompagné de la liste des centres d'information. **s. w.**

**ÉVÈNEMENT CHEZ COCA-COLA : APRÈS LES DIET COKE, CHERRY COKE ET DIET COKE CITRON, COCA-COLA LANCE LE VANILLA COKE, LE 15 MAI AUX ÉTATS-UNIS. PARFUMÉ À LA VANILLE, CE MÉLANGE, DÉJÀ TRÈS À LA MODE DANS LES BARS AMÉRICAINS, A RENCONTRÉ UN GRAND SUCCÈS AUPRÈS DES CONSOMMATEURS COBAYES. À RAPPORTER D'URGENCE DE L. A.**



**autodéfense**

**femmes dans le coup**

Il y a les coups « doux » : dans le nez – plus efficace que l'entrejambe – ou le tibia. Et les coups durs, et là, croyez-moi, ça fait très mal au monsieur en face de vous. Si certaines femmes se croient faibles, elles ne vont plus le penser longtemps. Martial Vout, garde du corps – qui est loin d'être le jumeau de Musclor –, a mis au point Survival\*, une nouvelle méthode de défense au féminin, avec l'aide d'Isabelle Alonso et d'Isabelle Mergault (chiennes de garde et complices de Laurent Ruquier). Sous-titré « Plus jamais victimes ! », cet ouvrage détruit les idées reçues sur l'infériorité féminine. L'auteur explique comment on acquiert de l'assurance même quand on pèse 45 kilos. Les plus petits sont souvent les plus forts. C'est bon à savoir et ça peut nous sauver. Son exemple : la belette, qui, du haut de ses 250 grammes, s'attaque aux hommes comme aux chevaux. Et, pour que nous soyons sûres d'être des brutes potentielles, Martial Vout donne aussi l'exemple du chat, 4 kilos en moyenne, à la défense nerveuse, toutes griffes dehors, et qui fait peur. Le Survival, c'est ça : des coups primaires, simples et efficaces. Après la prévention, Martial passe à l'application pure et simple de l'entraînement. Photos à l'appui, avec Isabelle Mergault dans le rôle de la victime, il expose clairement les coups – voir « la patte du félin », ça peut servir –, les prises, les dégagements... Debout, couché, dans la voiture, c'est violent – étranglement, arrachage d'oreille... – mais c'est clair ! **s. w.**

\* « Survival, nouvelle méthode de défense au féminin », éditions Michel Lafon.



## Michelle Pfeiffer

# Une maman formidable

**A**lors qu'elle va fêter son quarante-quatrième anniversaire le 29 avril, Michelle Pfeiffer mène sa vie comme sa carrière: discrètement, en se contentant d'un seul film par an. La voilà à l'affiche de «Sam, je suis Sam», une comédie dramatique dans laquelle elle interprète une brillante avocate.



– Vous êtes de plus en plus rare au cinéma. Pourquoi?

– **Michelle Pfeiffer:** J'ai deux enfants (n.d.l.r.: Claudia, 9 ans, et John, 7 ans) qui grandissent trop vite. Je refuse d'être une maman absente qui doit vivre deux mois loin de chez elle pour tourner un film à l'étranger. Mon mari (n.d.l.r.: David E. Kelley, producteur et créateur d'«Ally McBeal») est suffisamment occupé par sa carrière. J'ai arrêté la plupart de mes activités pour rester près de ma famille.

– Qu'est-ce qui vous a attirée vers «Sam, je suis Sam»?

– L'histoire est originale et le scénario très bien écrit. J'avais peur de travailler avec Sean Penn. Bien souvent, les génies sont renfermés. En fait, Sean a été l'opposé: drôle, accessible et très généreux sur le plateau. Il m'a aidée à donner le meilleur de moi-même.

– En tant que mère, comment avez-vous approché cette histoire dramatique?

– Pour «Sam, je suis Sam», j'ai travaillé avec deux acteurs qui ont des problèmes mentaux, Brad Allan Silverman et Joseph Rosenberg. En retrouvant ma famille, j'ai compris ma chance d'avoir des enfants en bonne santé et équilibrés.

– Quel est votre rôle dans ce film?

– J'incarne Rita Harrison, une avocate brillante mais hargneuse et arriviste qui a perdu tout sens de la réalité à cause de sa profession. Sa vie est bouleversée par sa rencontre avec Sam (Sean Penn), un père déficient mental qui a besoin d'elle pour conserver la garde de sa fille, Lucy. Rita va accepter de le défendre gratuitement face aux services sociaux qui veulent lui retirer son enfant.

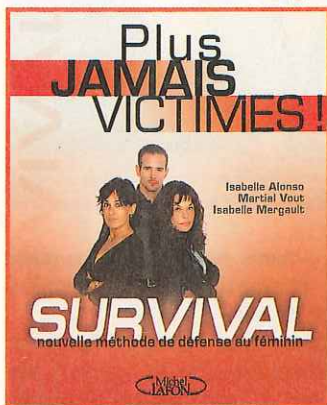
– Vous allez encore jouer une mère dans votre prochain film, «White Oleander»...

– J'ai l'âge pour cela. «White Oleander» m'a attirée car ce film raconte l'histoire d'une mère emprisonnée pour avoir tué son compagnon. Elle passe des années à correspondre avec sa fille par lettres et poèmes.

Propos recueillis par HENRY ARNAUD, Hollywood

● «Sam, je suis Sam» ★★, dès le 1er mai sur les écrans romands.

## Dans le coup



**Isabelle Alonso**, chroniqueuse d'On a tout essayé sur France 2 et par ailleurs présidente de l'association féministe les Chiennes de garde, signe la préface d'un manuel d'autodéfense rédigé par un garde du corps lausannois, **Martial Vout**. Ce «Plus jamais victimes!» (Ed. Michel Lafon) est illustré par une autre collaboratrice de Laurent Ruquier, **Isabelle Mergault**, qui a courageusement posé pour les photos d'action. Un joli pied de nez aux agresseurs.

## On s'en Top

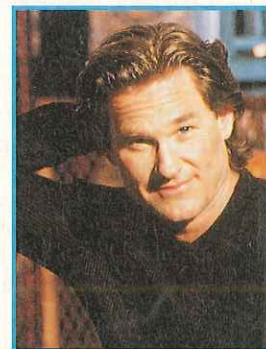
**Bernadette Lafont** déteste les voitures et adore le bon pain.

## Jennifer très en formes



Si la silhouette de **Jennifer Aniston** s'est arrondie, il ne faut pas y voir l'œuvre de son époux Brad Pitt. C'est pour les besoins de son rôle de Rachel dans «Friends» que la comédienne a pris du ventre. On dira juste que son personnage panique à l'idée d'avoir un bébé. Le brave Ross (**David Schwimmer**), lui, est bouleversé par... l'arrivée de la mère de Rachel dans leur foyer.

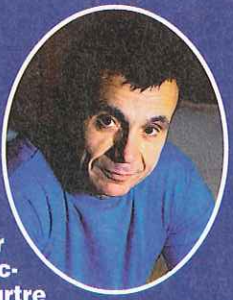
## Bonne pâte



Dans un centre commercial de Los Angeles, **Kurt Russell** a ramené un garçonnet égaré à sa maman et a invité toute la petite famille, enfin réunie, à dîner. L'histoire ne dit pas si l'acteur leur a offert des billets pour le film «Paparazzi» qu'il s'appête à tourner dès le mois de mai.

## TOP express

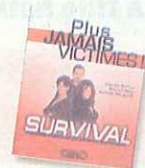
Chute d'audience oblige, la série «Ally McBeal» verra son tout dernier épisode diffusé aux Etats-Unis le 20 mai, après cinq ans d'existence. ● Le présentateur de Vidéo gag sur TF1, **Bernard Montiel** assure la promotion du groupe hôtelier Accor. ● Héros de la série «Baretta», l'acteur **Robert Blake** a été arrêté pour le meurtre de sa femme commis en 2001. ● **Thierry Ardisson** présentera cinq fois par an Tout le monde en parle en prime time, avec des séquences spectaculaires de cirque et de danse. ● **Steve Bing**, le père supposé du fils de Liz Hurley, exige un test pour déterminer qui est le père de Damian.



AUTODÉFENSE ■ UN LAUSANNOIS PUBLIÉ EN FRANCE

# Un gorille au secours des femmes

Martial Vout, garde du corps, s'allie à Isabelle Alonso, chroniqueuse féministe sur France 2, pour sortir un livre sur la self-défense au féminin. Plus de 40 000 exemplaires déjà vendus.



## Réactions

**Extrait du livre:** «Les arts martiaux et sports de combat traditionnels ont pour but d'établir un échange de coups sur le tatami ou le ring. La réalité de la rue, lors d'une véritable agression, exige exactement le contraire: abrégé au plus vite la confrontation, blesser l'agresseur en un minimum de coups.» De visu, Martial Vout renchérit: «En situation de stress, faire une clé de bras ou une technique apprise à un cours est complètement irréaliste.»

### Avis des intéressés:

► **PATRICK PORQUEDDU**, directeur de l'École Kim Taekwondo à Lausanne: «Ce sont souvent les personnes manquant de confiance en elles qui se font agresser. Le but du taekwondo, qui est un art martial global ne se limitant pas à l'autodéfense, est de travailler sur soi, de canaliser ses énergies pour garder son sang-froid. Bien sûr que lors de situations d'agression, un coup de pied dans les parties peut être un bon moyen de se défendre. Pas besoin de disserter. Mais réduire l'autodéfense à ces gestes est une vision réductrice.»

► **GIUSEPPE GAGLIARDO**, président du Club de judo de Morges: «A priori, je soutiens la démarche du livre à 100%. Lors d'une agression dans la rue, la technique compte peu et les coups doivent être vieux. Ce n'est pas lors d'une bagarre que l'on applique les prises de judo. Mais je reste persuadé qu'un judoka habitué à recevoir des coups sur un tatami saura mieux gérer sa peur s'il se fait agresser. Les policiers sont d'ailleurs invités à suivre des cours de judo pour être préparés.»

M. Cl.

## Les conseils du maître

- 1 LES OREILLES** «Si la dissuasion n'a pas fonctionné, saisissez les oreilles à pleines mains et tirez violemment vers le bas.»
- 2 LES YEUX** «Utilisez les mains comme des griffes et frappez nerveusement en criant.»
- 3 LE VISAGE** «Frappez uniquement devant vous, nerveusement, avec le dessous du pied.»
- 4 MARTIAL VOUT, 27 ans** «La grande difficulté, pour les femmes, est d'oser blesser leur agresseur.»



MARTINE CLERC (TEXTE)  
DILE MEYLAN (PHOTOS)

Il n'est pas ce qu'on appelle une armoire à glace. Plutôt un petit gabarit: 1 m 74 pour 65 kilos. Une stature qui n'a pas empêché Martial Vout de devenir garde du corps après avoir exercé plusieurs années, dans le privé, la profession d'agent de sécurité. Fort de son expérience, le jeune Lausannois vient de publier à Paris un livre intitulé *Plus jamais victimes! Survival - nouvelle méthode de défense au féminin*. Par cet ouvrage, il veut convaincre les femmes qu'elles peuvent se défendre aussi bien que les hommes». Pour son coup d'essai, le jeune auteur s'offre le concours de deux marraines de hoix: Isabelle Alonso, chroniqueuse dans *On a tout essayé*, émission quotidienne de Laurent Ruquier diffusée sur France 2, et présidente de l'association féministe Les Chiennes

de garde. La militante préface le livre. Isabelle Mergault, sa consœur de plateau, se prête, elle, au jeu des photos pour illustrer les schémas de défense.

### Refus de subir et détermination

«Les femmes s'imaginent perdues avant même de combattre, explique Martial Vout. La taille, le sexe ou la force musculaire n'ont rien à voir avec la défense. C'est avant tout la détermination qui fait la différence.» Le mental et l'état d'esprit constituent les fondements de sa méthode. Par quelques recommandations simples renvoyant à des comportements de la vie quotidienne, l'auteur veut insuffler aux femmes une plus grande confiance en elles. Et, face à l'agression, le refus absolu de subir. La dissuasion doit être verbale avant d'être physique. En cas d'agression corporelle, l'auteur encourage les victimes à

faire usage de «la méthode originale de défense». Comprendre: obéir à son instinct et attaquer le nez, les tibias, les oreilles ou les yeux (voir photos).

### Passages à la télé

Des conseils simples qui, conjugués à l'obstination du jeune homme, ont convaincu Isabelle Alonso de préférer l'ouvrage: «Le moins que l'on puisse dire, c'est que Martial Vout dit des choses que je n'avais jamais entendues avant.» Ce «marrainage» a déjà valu au jeune Lausannois des invitations aux émissions à succès de plusieurs chaînes de télévision françaises (Laurent Ruquier et Marc-Olivier Fogiel) et de publier chez Michel Lafon, un éditeur à grand tirage. Culotté, le petit Suisse? «Bien sûr que c'est gonflé d'aller directement frapper chez Lafon, mais je voulais que mon livre soit lu par le plus grand nombre!» Pour que les agressions dont ont

été victimes plusieurs femmes de son entourage ne soient plus une fatalité, ainsi que pour revendiquer son attachement à leur cause: «J'ai toujours été féministe. Je pense que les hommes qui s'opposent à l'égalité entre les sexes ont un problème d'ego.»

Sorti en pleine campagne présidentielle française, qui catapulte l'insécurité à la tête des préoccupations des électeurs et candidats, le livre de Martial Vout s'est déjà vendu à près de 40 000 exemplaires. De quoi encourager le garde du corps féministe à essayer au-delà des frontières. *Plus jamais victimes!* a déjà été traduit en allemand. □

### UTILE

Martial Vout, Isabelle Alonso, Isabelle Mergault. *Plus jamais victimes! Survival - nouvelle méthode de défense au féminin*, chez Michel Lafon, 166 pages, vendu en Suisse romande 34 fr. 70.

## Retrouver l'estime de soi

**VIOLENCE CONJUGALE** Au Foyer Malley-Prairie, les femmes battues trouvent un lieu où se reconstruire.

«A force d'être frappées, utilisées, contrôlées, les femmes battues ont l'impression de ne plus être des personnes à part entière», explique Christophe Flühmann, intervenant social au Foyer Malley-Prairie, à Lausanne, où sont accueillies les femmes victimes de violences conjugales. «Il faut alors travailler avec elles pour qu'elles recouvrent leurs compétences et leur estime de soi. Il s'agit d'un processus de reconstruction.»

Seul établissement dans le canton à venir en aide aux femmes victimes de brutalités et à leurs enfants, le Foyer Malley-Prairie dispose d'une ving-

taine de studios, d'une garderie et d'une nursery. En plus d'une structure d'accueil, le foyer offre également un soutien social et psychologique. «Si les victimes ont chacune leur propre histoire, il s'avère que la majorité d'entre elles souffrent déjà au départ d'un manque de confiance», commente Christophe Flühmann. Aucun remède miracle pour briser la spirale de la violence, mais une constante toutefois: «Il faut rompre le silence et exprimer sa souffrance. Puis ensuite, tenter de reconnaître et d'analyser les situations conflictuelles avant que celles-ci ne dégèrent.»

M. Cl.



# Un modèle antiviolen

Pour répondre à l'agressivité croissante des usagers, le canton a élaboré des règles de conduite pour ses professionnels de l'action sociale. Exemple pour les autres cantons?

MADELEINE SCHÜRCH

**F**aut-il mettre des policiers devant la porte, des vitres pare-balles aux guichets, équiper les bureaux d'alarmes? Sans aller jusque-là, le canton de Fribourg a décidé de réagir face à l'agressivité croissante des per-

sonnes qui cherchent de l'aide auprès de ses services sociaux. Les témoignages de nombreux employés, ainsi qu'une étude récente menée par l'École supérieure de travail social de Fribourg, le prouvent: le personnel occupé dans ces services est toujours plus souvent sujet à des violences. «Le rapport

indique que toutes les huit semaines un travailleur social est victime d'une agression physique», explique Jean-Claude Simonet, coordinateur d'un projet novateur en matière de prévention et de sécurité.

## Des pistes pour agir

Si le phénomène de violence est difficilement quantifiable, il est fréquent que les travailleurs sociaux soient victimes de menaces de mort, d'insultes répétées, de harcèlements téléphoniques, de séquestration ou même d'agressions physiques ou armées. Le problème, dans ce domaine particulier, c'est que l'assistant social doit poursuivre sa relation avec l'usager, même après avoir été agressé. «Une situation parfois difficile, lorsque les menaces ont été proférées au téléphone la veille et qu'il faut maintenir le rendez-vous du lendemain», témoigne Sonia Costas, du Service social de la ville de Fribourg. C'est ce qui a motivé le Service social cantonal à élaborer des règles de conduite pour offrir aux employés des moyens de prévention et d'intervention. «Il s'agissait de répondre à deux questions: comment le personnel peut-il lui-même contribuer à la diminution de cette violence, et comment

## VU DE VAUD

### Eviter la dérive sécuritaire

Dans le canton de Vaud, on lorgne avec intérêt sur le modèle fribourgeois. «Ces directives ont été évoquées au sein du Groupe intercantonal sur la sécurité, lancé par la Conférence des directeurs de justice et police, explique Pierre-Alain Uberti, vice-chancelier de l'Etat. On pourra probablement s'en inspirer, bien qu'aucune étude globale n'ait été menée chez nous. En revanche, différents services, comme la police cantonale, ont mis sur pied des formations ou des mesures de prévention de ce type.»

A Lausanne, la directrice de la Sécurité sociale, Silvia Zamora, reste méfiante. Le faible taux de réponses à un questionnaire sur le sentiment d'insécurité a mon-

«Dans le domaine social, l'agressivité des usagers a effectivement augmenté. Ces derniers temps, nous avons même eu plusieurs personnes qui ont proféré des menaces en faisant référence aux drames de Zoug, de Nanterre ou d'Erfurt. S'il y a une violence grave, nous portons plainte systématiquement.»

## Conditions difficiles

Mais Silvia Zamora rira pas jusqu'à poser vitres et alarmes aux guichets. «Un environnement trop sécuritaire n'est pas favorable à l'accueil de personnes en détresse.» Néanmoins, le taux d'absentéisme des travailleurs sociaux, soumis à fortes tensions, révèle des



Toutes les huit semaines, un collaborateur social est victime d'une agression physique à Fribourg.

Odiele Meylan

s'agit surtout d'améliorer la communication, tant avec les usagers qu'entre les services appelés à une collaboration interprofessionnelle. Sur le plan individuel, le travailleur social peut se mettre en condition pour un entretien à risques: avertir ses collègues, mener l'entretien en tandem, prévoir un interprète, laisser à l'usager une marge de manœuvre en cas de frustration. Il peut aussi aménager son environnement, en choisissant de discuter autour d'une table ronde, en laissant la

automatiquement, une réceptoriote dotée d'une vitre de sécurité et d'un système d'alarme. Le personnel a même suivi des cours d'autodéfense. Paranoia? «Non, il vaut mieux anticiper tout en offrant des solutions adaptées à chaque service», estime Jean-Claude Simonet.

## Procédure spéciale

Enfin, une procédure spéciale a été mise en place avec la police et l'Office des juges d'instruction. Elle permettra à la victime

## ISABELLE ALONSO INDOCILE-NÉE

Elle fait partie de la bande à Ruquier et se révèle d'une brillante perspicacité! Chienne de garde, mais aussi écrivain, elle a préfacé le livre du Lausannois Martial Vout qui prône une nouvelle méthode de défense au féminin\*. Entretien avec une pasionaria.

france 2

18.55

On a tout essayé

**A** 10 ans, elle veut devenir la première présidente de la République française. Plus tard, ses études la propulsent dans un bureau où son patron lui refuse une place de cadre. Qu'à cela ne tienne, elle plaque tout et fonde sa propre entreprise! Mais c'est en mars 2000, quand elle prend la tête du mouvement féministe Les chiennes de garde, qu'Isabelle Alonso devient l'invitée de choix des plateaux de télévision.

– **Reste-t-il des raisons d'être féministe aujourd'hui?**

– Quel admirable optimisme, mais il en reste autant qu'avant! Pensez aux inégalités de salaire, aux 10% de femmes à l'Assemblée nationale et aux plus de deux millions de femmes battues en France. Sans compter les sites internet d'une violence inouïe et les nouvelles problématiques nées de la mondialisation. Oui, la femme est une marchandise. Même dans la pub, la pornographie sert à vendre des machines à laver!

– **D'où vous vient cette vibrante fibre féministe?**

– Cela remonte à mon enfance. D'origine espagnole, j'ai été très vite sensible à l'injustice. Je me souviens que lorsque je lisais «Tintin», cela me choquait de constater que la seule femme de la BD, la Castafiore, était tout à fait ridicule. C'est la littérature féministe des années septante qui a mis des mots sur ce que je percevais.

– **Quelles sont vos convictions?**

– Même si les femmes évoluent, le patriarcat est bien ancré dans notre société. Je suis aussi révoltée par la richesse des uns et la pauvreté des autres. Heureusement, il y a l'humour, cette élégance de l'esprit qui m'empêche de désespérer.

– **Justement, vous êtes l'un des joyeux drilles de Laurent Ruquier. Quel genre d'homme est-il?**

– C'est un véritable fidèle, bref, quelqu'un de tout à fait inhabituel

qui a des qualités très rares, comme la sincérité. Et puis *On a tout essayé* est la seule émission qui compte le même nombre de chroniqueuses que de chroniqueurs.

– **Vous avez préfacé le livre de Martial Vout. Qu'est-ce qui vous a séduite dans son propos sur l'autodéfense?**

– D'abord, ce garde du corps n'a pas manqué de culot en venant de Suisse pour chercher un éditeur à Paris! Quand il m'a assuré qu'une femme est aussi capable qu'un homme de préserver son intégrité

physique, j'ai été bouleversée. J'ai compris que c'est la confiance en soi qu'il faut retrouver.

– **En juin dernier, vous annoncez vouloir vous consacrer à l'écriture. Est-ce toujours votre désir?**

– L'écriture reste toujours mon ambition première. D'ailleurs je rédige un nouveau bouquin, mais entre la solitude de l'écrivain et la soupape de sécurité qu'est pour moi la télé, je crois que j'ai atteint un bon équilibre.

Anne-Catherine Renaud

\* «Plus jamais victimes!», Ed. Michel Lafon.

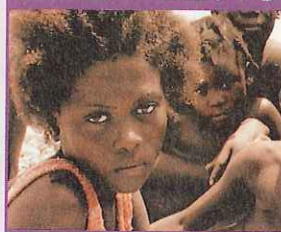


«L'humour, cette élégance de l'esprit, m'empêche de désespérer.»

NOTRE  
SÉLECTION

arte

22.15



«Le profit et rien d'autre!»

Donnant à la maxime «la quête du profit mène le monde» toute sa signification, Arte met ce soir en évidence le contraste entre le monde de l'économie de marché et celui, plus humain, des pêcheurs et des **paysans haïtiens**. Ce pamphlet caustique et poétique dénonce les perversités du système.

france 5

11.10



«Les requins du Triangle d'or»

Longtemps craints, les **requins** sont aujourd'hui sujets à toutes les interrogations. Ce reportage lève un coin du voile sur cette espèce vieille de 250 millions d'années et donne l'occasion de découvrir les squales au plus près, dans leur milieu naturel.

RTL

12.30



«Shérif, fais-moi peur!»

Qui n'a pas en mémoire les fameuses poursuites entre les frères Duke et le shérif Rosco (**James Best, à dr.**)? Une série à redécouvrir avec un plaisir acrobatique.

VENDREDI

**SELF DEFENSE** Un manuel suisse pour chattes de garde

# Nées pour lutter

**Pour Survival, nouvelle méthode d'autodéfense, la force des femmes, c'est leur instinct vital. Avec, accessoirement, une morsure à l'oreille.**

**D**ire non. Ou plus exactement «se» dire non. Etre déterminée à ne pas devenir une victime constitue la règle fondamentale de Survival, nouvelle méthode d'autodéfense au féminin érigée par le Suisse **Martial Vout**. Dans ses cours, cet homme est surpris de constater à quel point les femmes bien élevées hésitent à faire mal à leurs agresseurs. Tout son travail est alors de faire comprendre aux victimes potentielles que le propre de la défense est la destruction de l'autre, un «poing» c'est tout. Même devant les 20% de masse musculaire que les hommes ont en plus que les femmes, le premier pas consiste à ne pas accepter que cette infériorité physique devienne une infériorité tout court. C'est bien cette attitude qu'il faut promouvoir, comme l'affirme **Isabelle Alonso**, chienne de garde médiatique, dans la préface. Survival réclame de dépasser le culturel pour retourner au naturel en puisant dans ses instincts vitaux, toutes griffes dehors.

## L'INSTINCT DU REPTILE

En cas d'attaque, Martial Vout conseille de mettre son intellect au placard et de laisser s'exprimer le reptile qui est en nous. Plaît-il? Agressées de tous les parkings et de tous les coins noirs, mettez-vous en mode décérébré. Cet état d'esprit de non-

reflexion dans lequel se plongent tous les animaux pour combattre permet de décupler ses capacités physiques, de ne ressentir ni la peur ni la douleur et de réagir dans l'instant. C'est pourquoi atteindre la Survival attitude demande surtout un entraînement mental. Mais oser opposer un «non» à son agresseur requiert de la confiance en soi. La première leçon est alors de se redorer le blason et d'exiger dorénavant le respect de tous les Robert Bidochon des alentours. Fini les voisins qui nous cassent les oreilles, les insultes de vos ados devant le fri-

go, les chaussettes sales de votre chéri, les cafés à vos collègues mâles. A partir de maintenant, posez le non!

Une fois l'instinct recouvré, le truc qui tue est aussi le «coup réaliste», comme le dit l'auteur. Efficacité oblige, sachez qu'une bonne morsure à l'oreille vaut bien un mauvais coup de poing. La cible de nos basic instincts reste les yeux, les os, péroné, tibia ou genou et surtout les testicules. Une lutte bien féminine, en définitive. ■ FLORA MADIC

## À LIRE

◉ **PLUS JAMAIS VICTIME: SURVIVAL, NOUVELLE MÉTHODE DE DÉFENSE AU FÉMININ**  
ISABELLE ALONSO, MARTIAL VOUT, ISABELLE MERGAULT.  
ÉD. MICHEL LAFON 2002.



**SELF DEFENSE** L'essentiel est d'être sûre de soi.