

Self-défense pour les petits, pourquoi?

ÉTOY Des stages de self-défense pour enfants de 6 à 12 ans ont lieu aux Ateliers de La Côte. A quels besoins répondent-ils? Qui y prend part?

JOCELYNE LAURENT

jocelyne.laurent@lacote.ch

«Lors du cours de février, un garçon de huit ans, tout honnête, a raconté qu'il avait traité sa petite camarade de pétasse», relève Martial Vout, instructeur de self-défense. Insultes, bousculades, agressivité, bagarres. La violence dans la cour d'école n'est de loin pas un phénomène nouveau.

Mais si l'on en croit l'expérience de Martial Vout, qui enseigne une technique de self-défense originale depuis qu'il a 20 ans (lire encadré), on fait de plus en plus appel à lui pour de tels cas. «Depuis cinq ans, je constate une plus forte demande de cours individuels à la suite de cas d'agressivité et de violence à l'école subies par de jeunes enfants. C'est pratiquement le 100% des demandes», explique le Veveysan.

Par contre, les stages collectifs de self-défense comme

ceux récemment organisés à Etoy répondent davantage à un souci de prévention. Parmi les parents qui ont accepté de donner leur motivation à inscrire leurs enfants au dernier stage du 10 février, aucun n'évoque de violence vécue.

Augmenter la confiance en soi

Christophe Baroni, de Nyon, a inscrit son petit-fils de six ans et demi au stage avec son plein accord pour lui donner des outils utiles tant d'un point de vue concret que sur un plan psychologique.

Le Nyonnais ne tient de loin pas un discours alarmiste, même s'il a eu vent d'un cas d'un enfant de six ans frappé par d'autres gosses au point de s'évanouir. «Comme enseignant retraité et psychologue, je ne pense pas que de tels cours soient anxiogènes: au contraire, savoir se défendre au besoin augmente la confiance en soi. Celles et ceux qui maîtrisent quelques gestes efficaces d'auto-défense sont en général plus calmes et moins agressifs. Et ils imposent par leur calme assurance face à autrui», affirme-t-il. Ni alarmiste, ni angélique, il tient à donner un bagage à



Le premier cours à Etoy a attiré 22 enfants, dont une majorité de filles. Martial Vout réapprend aux enfants des mouvements instinctifs oubliés. Il n'enseigne pas, par contre, une technique de combat. MICHEL PERRET

AGRESSÉ LUI-MÊME, IL AIDE LES VICTIMES DE VIOLENCE

Sensible très jeune à la violence faite à plusieurs de ses copines, Martial Vout a rapidement pris fait et cause pour les femmes afin de leur donner des outils pour se défendre. Il donne des cours pour hommes et femmes à Lausanne et Vevey. Depuis 2008, le Veveysan se rend régulièrement en Inde où il enseigne aux Indiennes l'autodéfense. A la demande du Club Soroptimist de Nyon, il organise depuis cinq ans des stages annuels destinés aux femmes dès 13 ans. L'instructeur a élaboré sa propre méthode après avoir été lui-même tabassé. Et pourtant, ironise-t-il, «j'étais le roi du ring!». Il pratiquait le kick-boxing et le full-contact et officiait en tant que videur dans des boîtes de nuit et des bals. Insuffisant en cas d'attaque réelle. Sa méthode de défense «originale et originelle» fait appel à notre instinct de mammifère. Selon Martial Vout, Dame Nature nous a dotés de gestes capables de mettre en déroute n'importe quel agresseur. Sauf qu'en grandissant, l'enfant devient un être de raison et oublie son instinct de défense. Martial Vout recommande de s'inspirer et de s'imprégner d'un animal et apprend à reproduire des gestes simples que nous ferions naturellement si nous étions davantage reliés à notre cerveau reptilien. Il ne prône évidemment pas le recours à la violence si on peut l'éviter, mais une réponse proportionnelle. Il insiste d'abord sur la prévention, la dissuasion comportementale, verbale, ainsi que la confiance et l'affirmation de soi. ●

son petit-fils au cas où, «conscient de l'utilité de l'autodéfense, et cela à tout âge», affirme-t-il.

Enfants ravis

«Notre petit-fils était enchanté des deux heures passées avec le moniteur», conclut-il. Si l'enfant en manifeste le désir, ses grands-parents qui l'élèvent l'inscriront à de nouveaux cours.

Agnès Gisclon, d'Orbe, a inscrit sa fille de 7 ans et son fils de 6 ans dans cette même optique de prévention. «Je n'ai pas vraiment peur pour eux, explique-t-elle. Je souhaite leur donner des outils pour avoir davantage confiance en eux. J'estime

que si l'on montre que l'on a peur, on est plus enclin à devenir une cible et un bouc émissaire.» La maman urbigène ajoute que ses enfants ont eu beaucoup de plaisir, l'optique du stage étant d'être avant tout ludique, axé sur la pratique et l'échange.

Cours pour rassurer les parents?

«C'est une idée brillante pour de nombreuses raisons!», s'exclame Louis, qui n'a pas souhaité donner son nom de famille. Le Buchillonais compte inscrire ses deux filles, de 5 et 7 ans, au prochain stage d'avril. «Je ne suis pas inquiet outre mesure pour mes deux

filles. C'est à titre préventif que nous les avons inscrites afin qu'elles apprennent à réagir et à se défendre si elles étaient confrontées à une situation problématique, explique-t-il. Ce stage est aussi très utile pour apprendre à identifier la violence de la cour d'école, une éventuelle agression plus grave et discerner ce qui est acceptable ou ne l'est pas.» Le papa se sentira davantage serein une fois que ses filles auront acquis quelques outils, sachant que sa fille aînée devient de plus en plus indépendante dans ses déplacements.

Karine Dekker compte également inscrire son fils de 6 ans à une prochaine session. C'est

CONSEILS DE MARTIAL VOUT AUX ENFANTS

- En cas d'insultes verbales, les refuser en s'y opposant par des réponses très brèves, sans renchérir par d'autres insultes. Si ce n'est pas assez efficace, pousser un cri peut être très dissuasif. Mais si l'agresseur dépasse la zone de confort et se montre menaçant physiquement, l'agressé est autorisé à agir.
- Afin de repousser son agresseur, en premier recours, utiliser des gestes simples, en piston. Avec une ou deux mains, paumes ouvertes, on repousse l'agresseur la main dirigée contre sa poitrine. Si l'agresseur vous tient le poignet par exemple, même chose, utiliser le talon de la main pour frapper sur son avant-bras.
- En second recours, si notre intégrité physique est menacée, l'on peut donner une frappe toujours avec le talon de la main sur le nez de l'agresseur. Ou alors, donner un coup dans le tibia de l'agresseur avec l'intérieur du pied.
- En cas d'agression sérieuse, et c'est valable pour les adultes avant tout, saisissez l'oreille de l'agresseur et tirez très fort. ●

dans une des deux salles que l'habitante d'Etoy occupe aux Ateliers de La Côte que Martial Vout organise ses cours de self-défense. La professeure de yoga aérien estime utile de donner des outils préventifs à son fils, comme ses parents l'ont fait pour elle. «Il y a toujours eu des problèmes dans les écoles. Entre 6 et 7 ans, mon père m'avait inscrit à un cours de judo quand j'habitais à Paris», relativise-t-elle. ●

INFO

Prochains stages pour enfants
Les Ateliers de La Côte, La Tête en l'air, En Pallatex 5, 21 avril, 19 mai, 16 juin, 7 juillet, 14h30
Et pour les femmes, dès 13 ans, 3 mars, 14h. www.lateteenlair.ch

«La violence a toujours existé, mais elle est davantage visible»

CANTON Eclairage du Dr Olivier Duperrex, responsable de l'Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire (Unité PSPS).

L'Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire dépend du Département de la formation, de la jeunesse et de la culture et de celui de la santé et de l'action sociale. Son responsable, le Dr Olivier Duperrex, prône des mesures de prévention globales afin de résoudre les tensions à l'école.

L'instruction publique constate-t-elle des cas d'agressivité plus marqués ces dernières années chez les enfants?

Le phénomène a toujours existé, mais il est plus visible avec la dimension digitale qui a investi le quotidien des élèves: le cyberharcèlement par exemple. L'agressivité entre enfants existe

et on a connaissance de situations problématiques. Le traitement médiatique de certaines situations particulièrement violentes donne l'impression que le problème est plus grave, mais ce sont des cas qui restent heureusement rares. Et on constate aussi une réaction forte de certains parents avec un niveau d'émotion extrêmement haut. En ce sens, les divers cours de self-défense ou techniques de combat surfent un peu sur l'inquiétude des parents.

Quelle est la position de l'instruction publique face à ce genre d'initiative?

A titre privé, les parents décident bien entendu de ce qu'ils souhaitent offrir à leurs enfants. Pour les élèves, le Département de la formation, de la jeunesse et de la culture (DFJC) ne recommande pas des activités qui consistent à leur enseigner des techniques de self-défense. L'école a une responsabilité de prévention

et ses actions doivent s'inscrire dans une démarche plus globale. Les enseignants et enseignantes apprennent aux élèves à décoder leurs émotions et leurs réactions, à maîtriser leur agressivité. Pour garantir le vivre ensemble dans l'école, chaque élève doit pouvoir



A six ans, les enfants sont déjà capables d'identifier les vraies bagarres des «fausses» selon le DR Olivier Duperrex. DR

s'exprimer mais aussi écouter l'autre, donc accepter des avis différents. Notre responsabilité est aussi de renforcer un bon climat d'établissement en clarifiant le cadre et en menant des projets.

Les cours de self-défense peuvent convenir à certains enfants si cela correspond à leurs besoins. Mais un enfant qui les a suivis et n'a pas su se défendre risque de culpabiliser et de ne pas chercher de l'aide. A ce titre, maintenir le dialogue avec son enfant est essentiel. Et il ne faut pas que les parents tombent dans le piège de la fausse réassurance et imaginent que leur enfant pourra ainsi se sortir de n'importe quelle situation. Enfin, si je me place sur un plan plus philosophique, les cours de self-défense questionnent sur le message délivré: enseigner des gestes physiques de défense sous-entend que l'on va être agressé et que l'on doit se défendre et ne réagir que sur le plan de la confrontation physique. Nous ne sommes pas dans une société où l'on prône la mise en œuvre du proverbe «œil pour œil, dent pour dent». Et attention aux conséquences d'un coup porté et à s'enfermer dans une logique de

l'escalade de la violence.

Quels conseils donnez-vous aux enfants confrontés à ce genre d'agressivité entre pairs?

Il est primordial que l'élève qui se sent victime puisse en parler à un adulte de confiance. La priorité est actuellement mise sur la formation des professionnels adultes dans l'école. Ceci afin qu'ils puissent traiter les situations en minimisant les risques d'escalade et de stigmatisation d'un protagoniste.

Que pense le pédiatre que vous êtes du bien-fondé de ces cours de self-défense dès 6 ans?

Difficile de donner une réponse sans connaître leur contenu exact et le niveau de compétences pédagogiques de l'instructeur. En tant que pédiatre, si un parent me demandait conseil, je l'aiguillerais vers tout ce qui peut augmenter l'estime de soi de son enfant et l'identification de ses émotions. ●

Est-ce bon de leur donner de tels outils, malgré tout?

Est-ce bon de leur donner de tels outils, malgré tout?