

Auto-défense féministe – SISTA

Programme Format Cible - Journée 1

Activités	Objectifs
Accueil	Établir le cadre (confiance, sécurité...) Prise de confiance
Ronde de présentation	Premier contact avec/entre les participantes Cerner les demandes/attentes
Ancrage et Réveil du corps	Dynamiser Favoriser le lien entre les participantes
Exercice des limites	Expérimenter ses propres limites, ce qu'il se passe lorsqu'elles sont dépassées S'entraîner à les poser clairement
Technique d'auto-défense verbale : Confrontation « Technique des 3 phrases »	Découvrir une technique confrontative S'entraîner et répéter face à différentes situations Expérimenter la cohérence du langage verbal avec le langage non verbal
Jeu de reprise	Dynamiser Créer du lien
Posture de base, souffle et cri	Appréhender la posture de base en auto-défense Travailler l'ancrage, le souffle le cri
Techniques de dégagement et de dissuasion	Apprendre des techniques de dégagement et de dissuasion pour appuyer un message clair S'entraîner à utiliser ces techniques
Autres techniques d'auto-défense verbale: confrontation, déstabilisation, fuite	Augmenter sa trousse à outils / développer un répertoire de réponses S'entraîner face à différentes situations
Gestion des émotions <i>1^{ers} secours émotionnels</i>	Reconnaître les moments de dépassement émotionnel / les situations chargées émotionnellement Faire émerger des techniques permettant de diminuer le seuil émotionnel et rester plus apte d'agir/réagir
Visualisation	Détendre S'entraîner à l'entraînement mental
Clôture	Faire des retours sur le stage Mise en réseau des participantes Orientation vers l'avenir

Association SISTA

Solidarité, Intersectionnalité, Soins et Techniques d'Auto-défense
<https://asociationsista.wordpress.com>

Nyno Langlois Chevrier, formatrice Sista : [chataignes\[at\]riseup.net](mailto:chataignes[at]riseup.net) / 06 99 25 35 08

