



# Consentement & autodéfense féministe

---

*Bibliographie éditée à l'occasion de la  
journée internationale pour l'élimination  
des violences faites aux femmes*

---

Mise à jour - Novembre 2021  
Bibliothèque Filigrane



# Table des matières

Une bibliothèque spécialisée : ..... 3

Femme-x-s, féminismes, genres, égalité ..... 3

Consentement..... 7

Autodéfense féministe ..... 14

Quelques pistes pour les adolescent.e.x.s..... 22

Aller plus loin : suivre un stage d'autodéfense féministe ! ..... 27

    Stages Fem Do Chi..... 27

    Stages Riposte..... 29



## **Une bibliothèque spécialisée : Femme-x-s, féminismes, genres, égalité**

La bibliothèque Filigrane est une bibliothèque spécialisée sur les questions de genre, les femmes et l'égalité. Située au cœur du quartier de la Servette, la bibliothèque est rattachée à l'association F-information, un espace d'accueil et d'orientation pour les femmes et les familles à Genève.

Image des femme-x-s, rapports sociaux de sexe, sexisme, migration, politique, droits, études genre, émancipation, travail, famille, violences, sexualité, féminismes, histoire, maternité, questions LGBTQI+, identités de genre, développement personnel, santé, arts, sports, couples... autant de thèmes sur lesquels vous trouverez de quoi vous documenter !

La bibliothèque met à votre disposition une collection de 15'000 documents allant d'ouvrages spécialisés (rapports, littérature grise, brochures spécialisées, analyses) à des documents plus faciles d'accès (romans, biographies, témoignages, bandes dessinées). Vous trouverez également du matériel pédagogique, des ouvrages pour la jeunesse non sexistes, ainsi qu'une cinémathèque femme-x-s avec des films de fiction et des documentaires rares sur les problématiques de genre, les femme-x-s et l'égalité.

Filigrane, c'est aussi un espace accueillant pour venir passer un moment en famille ou entre ami-e-x-s, feuilleter un magazine ou découvrir les dernières sorties littéraires. Des lectures, expositions, moments de rencontres et d'échanges autour de l'égalité, des féminismes et des questions de genre sont régulièrement proposés.

Les bibliothécaires vous accueilleront avec plaisir et sont à votre disposition pour vous renseigner et vous guider dans vos recherches !

## Contact et horaires

La bibliothèque est ouverte à toutes et à tous. Elle fait partie du réseau swisscovery.

Retrouvez nos documents dans notre [catalogue](#), accessible en vous rendant sur notre site : <https://www.f-information.org/filigrane> !

**Adresse** : Bibliothèque Filigrane, 67 rue de la Servette, 1202 Genève.

Tél. 022 740 31 41.

Email : [filigrane@f-information.org](mailto:filigrane@f-information.org), site : [www.f-information.org/filigrane](http://www.f-information.org/filigrane)

**Horaires** : lundi 14h-18h, mardi 12h-16h, mercredi 10h-12h et 14h-18h, jeudi 14h-19h, vendredi 14h-18h

**Suivez-nous sur les réseaux sociaux !**

Facebook : [@f.information.org](#)

Instagram : [@bibliothequefiligrane](#)



*Cette bibliographie rassemble une sélection de documents autour de la notion de consentement, et sur l'autodéfense féministe.*

*N'hésitez pas à venir nous rendre visite à la bibliothèque ou à consulter notre catalogue pour prendre connaissance des nombreuses ressources complémentaires que nous avons sur ces sujets.*





# Consentement

## Troubles dans le consentement : du désir partagé au viol : ouvrir la boîte noire des relations sexuelles / Alexia Boucherie

Paris : Ed. François Bourin, 2019

176 pages

**Collection:** Genre !

**Description :** *« Je n'en avais pas envie, mais... » Combien de nos récits sexuels ont commencé par cette phrase ? Combien sommes-nous à avoir ressenti ce malaise, face à une relation reconnue comme consentie, mais pas vraiment désirée ? Les témoignages sont nombreux. Coïncidence ? Ou bien ces expériences ambiguës, ces « zones grises », relèvent-elles de normes et de processus sociaux ? Entre le « non » et le « oui », entre le viol et la relation désirée et acceptée, la réalité semble plus complexe qu'il n'y paraît. Car des inégalités de genre demeurent dans nos sociétés, qui viennent brouiller les frontières. Dans un tel contexte, que vaut le consentement ? Faut-il ne retenir que sa définition juridique, qui stipule qu'en dehors d'une contrainte explicite, il doit être considéré comme « libre et éclairé » ? Nos corps seraient-ils consentants par défaut ? Mais sommes-nous vraiment toutes et tous égaux face à la capacité à consentir ? C'est pour répondre à ces questions brûlantes qu'Alexia Boucherie a enquêté auprès de jeunes adultes. Pour interroger, en pratique, les conditions qui permettent ou non de formuler un consentement « libre et éclairé ». À l'heure de sa publicisation massive, entre injonctions culturelles et résistances féministes, il est temps d'en explorer le spectre et de faire émerger de nouveaux outils, pour tracer les contours d'un consentement plus égalitaire.*

**Cote : 343.541 BOU**

## Le consentement / Vanessa Springora

Paris : B. Grasset, [2020]

205 pages

**Description:** *Séduite à l'âge de quatorze ans par un célèbre écrivain quinquagénaire, Vanessa Springora dépeint, trois décennies plus tard, l'emprise que cet homme a exercée sur elle et la trace durable de cette relation tout au long de sa vie de femme. Au-delà de son histoire intime, elle questionne dans ce récit magnifique les dérives d'une époque et la complaisance d'un milieu littéraire aveuglé par le talent et la notoriété.*

**Cote : V viol**



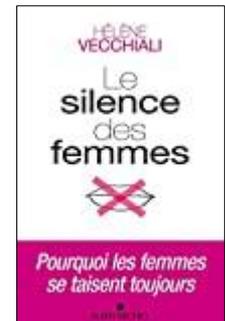
## **Le silence des femmes / Hélène Vecchiali**

[Paris] : Albin Michel, 2019

232 p.

**Description** : *L'auteure propose des réflexions sur le silence des femmes victimes de violences, notamment sexuelles, qu'elle explique par la sidération du traumatisme, la culture de la banalisation du viol, les fantasmes sur les pulsions masculines ou encore les malentendus sur la notion de consentement. Elle en déduit les freins à la liberté d'expression des femmes.*

**Cote** : 343.541 VEC



## **Je suis une sur deux : récit / Giulia Foïs**

[Paris] : Flammarion, 2020

188 pages

**Description** : *Animatrice radio, l'auteure témoigne de son agression sexuelle.*

**Cote** : V Viol

## **Désir et consentement, même combat ?/ Irène Zeilinger, Lara Lalman**

Louvain-La-Neuve : Corps écrits, 2020

68 p.

**Description** : *Culture du viol, stéréotypes de genre, sexualisation genrée... Si les femmes rencontrent quelques difficultés à donner ou non leur consentement compte tenu d'une dissymétrie des rapports de genre, comment sont-elles en mesure d'accéder à leurs désirs ? Ce document explore quelques pistes de réflexions féministes quant à l'aliénation du désir féminin, les leviers et les limites actuels à la réappropriation de soi et au consentement mutuel.*

**Cote** : 343.541 ZEI

## **Pas envie ce soir : le consentement dans le couple / Jean-Claude Kaufmann**

Paris: Les Liens qui Libèrent, 2020

270 p.

*Une enquête sur le consentement au sein du couple, à l'ère des dénonciations sur les réseaux sociaux et du confinement dû à l'épidémie de Covid-19. A l'aide de nombreux témoignages, l'auteur montre comment les malentendus, les angoisses ou les chagrins peuvent prendre place dans une relation et conduire à un crime sexuel.*

**Cote** : 392.54 KAU

## **Le consentement : 100 questions sur les interactions sexuelles**

[éditeur non identifié], 2011

[16 p.] : ill.

**Cote : 392.6 CON**

## **Cours petite fille ! : #MeToo #TimesUp #NoShameFist / sous la direction de Samuel Lequette et Delphine Le Vergos**

Paris : Des femmes-Antoinette Fouque, [2019]

254 pages

**Description** : *Partant de la révélation de « l'affaire Weinstein » et des effets mondiaux de sa dissémination (#MeToo, #BalanceTonPorc, etc.), cet ouvrage pluridisciplinaire précise les enjeux des débats et des mobilisations, et les met en perspective au regard des réflexions récentes sur les violences de genre, le consentement, l'émancipation des femmes, et l'égalité des sexes.*



**Cote : 396 COU**

## **Céder n'est pas consentir / Caroline Boinet In : L'espoir féminin**

Paris : Les Inrockuptibles, 2018

pp. 31-34

**Collection** : Les Inrockuptibles ; N° 1161 du 28 février au 6 mars 2018

**Description** : *A la veille des César, et après l'affaire Weinstein, le cinéma français prend la parole. Enquête sur une industrie qui s'interroge. Et aussi une analyse sur le consentement, un portrait de Rose McGowan et un entretien avec Rebecca Solnit, l'auteure qui démonte les mécanismes du patriarcat.*

**Cote : 791.43 ESP**

## Tu seras un homme - féministe - mon fils ! : manuel d'éducation antisexiste pour des garçons libres et heureux / Aurélia Blanc

Vanves : Marabout, [2018]

216 p.

**Description** : Grâce à des analyses d'experts, des témoignages et des informations pratiques, Aurélia Blanc décortique les stéréotypes et rassemble tous les outils pour aider les parents à élever leur garçon dans une société qui promeut l'égalité ! Toutes les astuces pour se déconditionner soi-même du « sexisme bienveillant » véhiculé par l'entourage et notre propre éducation ; en finir avec les injonctions : Un homme ça ne pleure pas, ça ne fait pas de sentiment, ça collectionne les conquêtes, ça fait passer son travail avant ses enfants ; l'armer face aux pressions sociétales : « c'est un truc de fille »... ; lui apprendre le respect de soi et des autres : la question du consentement.

**Cote** : 396-055.1 BLA



## Un trousseage de domestique / Christine Delphy, coord. ; Clémentine Autain, Jenny Brown, Mona Chollet... [et al.]

Paris : Éd. Syllepse, 2011

182 p.

**Collection** : Nouvelles questions féministes

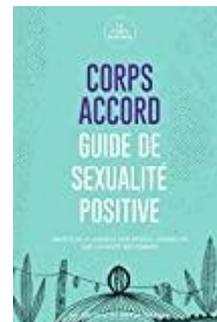
**Description** : Ce livre s'adresse à un large public, celui qui a suivi l'"affaire DSK". Son sujet n'est pas l'affaire judiciaire. Il ne traite pas non plus des agressions sexuelles. Son sujet est le sexisme comme idéologie rationalisant les atteintes aux droits des femmes. Il analyse les réactions à l'arrestation de Dominique Strauss-Kahn à New York le 14 mai 2011, puis à son inculpation. Ces réactions, qui ont été majoritairement celles de ses amis politiques, révèlent en fait l'attitude de la majorité des hommes politiques et journalistes français. La contrainte impliquée par le viol a été niée, euphémisée ou minimisée. Politiques et journalistes ont fait passer le caractère sexuel des faits reprochés à DSK dans la case de la "vie privée", qui ne regarde pas la justice, des "mœurs" et des choix personnels qui ne regardent pas la loi. Les féministes auteures de ce livre mettent en cause ces propos qui assimilent le viol à la vie privée, au libertinage, à la liberté sexuelle. Elles affirment que le viol existe, et que le consentement des deux parties n'est pas un ornement dont on peut se passer, une cerise sur le gâteau, mais la ligne de partage entre un acte licite et un acte criminel.

**Cote** : 316.647.8 DEL

## **Corps accord : guide de sexualité positive : adapté du classique *Our bodies, Ourselves* sur la santé des femmes / La CORPS féministe**

Montréal (Québec) : les éditions du remue-ménage, [2019]  
181 p. : ill.

**Description:** *En matière de sexualité, rares sont les références présentant des informations justes, critiques, inclusives de la diversité ethnoculturelle et prenant en compte l'expérience des femmes. C'est l'exploit que réalise le classique de santé des femmes *Our Bodies, Ourselves* (OBOS), véritable encyclopédie qui a connu un succès international et contribué à une réappropriation du savoir des femmes sur leur corps. Pour cette première adaptation québécoise, *Corps accord* propose un guide accessible sur l'intimité et la sexualité destiné à un public de toutes les générations. Comment la société et la culture influencent-elles l'expérience de la sexualité? Comment conjuguer désir et handicaps ou maladies chroniques? De quelles façons se vit le plaisir sexuel, seule ou avec des partenaires? Que recouvre la notion de consentement enthousiaste? Cet ouvrage apporte plusieurs éléments de réponse afin de permettre de faire un choix éclairé selon ses valeurs et conditions de vie spécifiques. On y trouve des connaissances issues de la recherche, des points de vue féministes sur la sexualité ainsi que des témoignages de personnes se situant à différents endroits sur le spectre de la féminité. En complément, des schémas, réalisés à partir des découvertes les plus récentes sur l'anatomie en général et sur le clitoris en particulier, offrent une représentation décloisonnée des organes sexuels typiquement féminins et masculins.*



**Note:** Traduction partielle de : *Our bodies, ourselves*; Comprend des références bibliographiques, un index et un lexique

**Cote :** 392.6 COR

## **Morales sexuelles / coordination du numéro Marta Roca i Escoda, Anne-Françoise Praz, Eléonore Lépinard**

Lausanne : Ed. Antipodes, 2016  
208 p.

**Collection :** Nouvelles questions féministes ; vol. 35, no 1

**Description :** *Ce numéro traite des luttes féministes autour des reconfigurations d'une "morale sexuelle contemporaine" qui s'efforce, au-delà des normes religieuses traditionnelles, de définir les comportements convenables, acceptables, légitimes, valorisés, ou au contraire répréhensibles ou stigmatisés. À travers des objets divers comme la contraception, la prostitution, la SlutWalk, le consentement des patientes en gynécologie, la régulation des naissances dans*

*le mariage catholique, ce numéro analyse comment les divers discours féministes proposent des normes sexuelles alternatives pour réguler les sexualités. Les études de cas abordent des mobilisations anciennes et nouvelles, intra et extra-européennes.*

**Cote : 392.6 MOR**

## **Les pièges du consentement : pour une redéfinition pénale du consentement sexuel / Catherine Le Magueresse**

Donnemarie-Dontilly Editions iXe, 2021

*“La présomption de consentement est une fiction légale et culturelle qui dispense celui qui initie un contact sexuel de s’assurer du consentement effectif – voire du désir – de l’autre. » #metoo, #balancetonporc, #Iwas, #metooinceste... le monde entier bruisse des cris de révolte des victimes de violences sexuelles. De ces femmes et de ces enfants que l’on a dit consentant-es : toutes celles et ceux dont l’agresseur a pu soutenir qu’il croyait en leur assentiment – parce que non, « je ne l’ai pas forcée” – et parce que oui, elle était d’accord puisqu’elle « n’a pas réagi », « ne s’est pas débattue », « a partagé le secret », « est revenue », « ne s’est pas enfuie »... « Que vaut le consentement des femmes dans un contexte de domination structurelle ? » demande Catherine Le Magueresse. Présumer que les victimes étaient d’accord, n’est-ce pas admettre, en droit, le principe de leur disponibilité sexuelle ? Ce livre propose de réfléchir à une redéfinition du consentement sexuel qui au lieu de justifier l’asservissement garantirait enfin la liberté de choix.*



# Autodéfense féministe

## **L'autodéfense féministe : portrait et enjeux / Claude Lienard**

Bruxelles : Université des femmes, 2015

89 p. : ill.

**Collection:** Etude / Université des femmes ; 03/2015

**Description:** *L'Université des Femmes asbl (UF) a décidé de mener une recherche portant sur la thématique de l'autodéfense féministe (ADF), les pionnières de cette pratique arrivant en fin de carrière, un moment propice à la transmission des expériences et des acquis. Acter cette mémoire du secteur permet, outre sa " photographie " de remettre en contextes historique et sociologique la manière dont est née l'autodéfense féministe en Belgique et dans certains autres contextes nationaux et quelles perspectives d'insertion sociale lui sont ouvertes. L'UF a mené différentes investigations dans la période 2010-2013 : entretiens et interviews de théoriciennes et de praticiennes pour les associations et personnes de Belgique, France et Suisse, questionnaire pour les organisations situées dans des pays plus lointains comme l'Espagne ou le Canada, mise en œuvre de deux programmes de recherche selon la Méthode de l'Analyse en Groupe (MAG) et recherche documentaire avec l'équipe de sa Bibliothèque Léonie La Fontaine.*

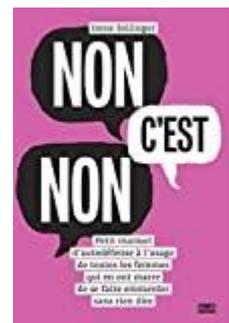
**Cote : 796.8 BAR**

## **Non c'est non : petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire / Irene Zeilinger**

Paris : Zones, 2008

245 p.

**Description :** *En tant que femmes, nous sommes tous les jours les cibles d'interpellations, de harcèlement, d'agressions verbales, physiques ou sexuelles plus ou moins graves, plus ou moins violentes, au travail, dans l'espace public et privé. Souvent nous ne savons pas comment réagir, comment dire non, et comment faire comprendre que, lorsque nous disons non, c'est non. L'autodéfense pour femmes - qui n'a rien à voir avec du kung-fu -, ce sont tous les petits et grands moyens de se sentir plus fortes, plus sûres de soi et plus aptes à se protéger et à se défendre dans toutes les situations de la vie quotidienne, que ce soit au niveau mental, émotionnel, verbal ou, en dernier recours, physique. Comment reconnaître et prévenir une situation d'agression ? Comment réagir efficacement, savoir se protéger et éviter la violence ? Ce guide pratique propose une série d'astuces simples et faciles pour poser ses limites et se sortir de situations difficiles : identifier le type d'agression et la psychologie de l'agresseur, utiliser et*



*gérer ses émotions, prévenir la violence par la défense verbale et la désescalade du conflit, mobiliser des tactiques de diversion et de fuite, faire jouer la solidarité, savoir où frapper pour faire mal... Contre tous les stéréotypes qui interdisent habituellement aux femmes de prendre leur sécurité en main, il faut apprendre à dire non et oser se défendre.*

**Cote : 796.8 ZEI**

### **Etat des savoirs sur l'autodéfense pour femmes / Irene Zeilinger**

Bruxelles : Garance ASBL, 2018

17 p.

**Note:** Bibliogr.: p. 14-17

**Cote : 796.8 ZEI**

### **Une brève histoire de l'autodéfense pour femmes / Irene Zeilinger**

Bruxelles : Garance ASBL, 2018

12 p.

**Description:** *À travers les âges, les femmes confrontées à la violence ont tenté de s'en protéger. Légendes et chroniques, articles de journaux et procès-verbaux des tribunaux témoignent de la capacité des femmes à résister à la violence. Beaucoup de ces exemples d'auto-défense avaient lieu – et ont lieu encore aujourd'hui – en dehors d'une pratique collective, intentionnelle et préméditée demandant de l'entraînement. Dans peu de cas, des femmes semblent être des fondatrices ou des pratiquantes principales d'arts martiaux, comme le wing tsun en Chine ou le naginatado au Japon (Ohms 1997). Cependant, avec l'apparition du mouvement des femmes et la conscience croissante des violences faites aux femmes en tant que problème social et politique autour de 1900, l'Occident a vu le début d'une pratique nouvelle et rapidement mondialisée, l'auto-défense pour femmes.*

**Cote : 796.8 ZEI**

### **Libres à tous les coups : guide d'autodéfense LGBT+ / éd. Irene Zeilinger ; Garance**

[Bruxelles] : Garance, 2016

64 p.

**Cote : 796.8 LIB**



**Contre le masculinisme : guide d'autodéfense intellectuelle / Collectif stop masculinisme**

Lyon : Bambule, 2013

Collation: 151 p.

**Cote : 396-056.157 CON**

**Se défendre : une philosophie de la violence / Elsa Dorlin**

Paris : Zones, 2017

251 p.

**Cote : 796.8 DOR**



**Clouez le bec à l'anti-féminisme ! : guide de défense verbale pour féministes / Irene Zeilinger ; avec la participation de Abigail, Aïchatou, Alexandra... [et al.]**

Bruxelles : Garance ASBL, 2017

32 p. : ill.

**Description** : *Que ce soit l'affreux Tonton Jacques au repas de famille, un-e collègue de travail ou un-e « ami-e » sur les réseaux sociaux, les personnes qui véhiculent un discours anti-féministe sont malheureusement nombreuses et partout. Cette résistance contre les idées féministes peut finir par réduire les féministes au silence et par empêcher des personnes intéressées de se joindre à notre mouvement. Autant de raisons pour rédiger ce guide.*

**Cote : 800.1 ZEI**

**Her own hero : the origins of the women's self-defense movement / Wendy L. Rouse**

New York : New York University Press, [2017]

255 pages

**Cote : 796.8 ROU**



## **Les femmes 55+ actrices de leur sécurité / par Irene Zeilinger**

Bruxelles : Garance, 2007

96 p. : ill.

**Cote : 796.8 ZEI**

## **ABC de la sécurité : guide pratique pour femmes migrantes / par Irene Zeilinger... [et al.]**

Bruxelles : Garance, 2014 (2e éd.)

32 p.

**Description :** *Hafida, Fatoumata, Malgosza, Ana et les autres savent se protéger contre les violences. C'est ce que ce nouveau guide de sécurité - développé par des femmes migrantes pour des femmes migrantes et réédité en juin 2014 - veut montrer. En français simple, elles expliquent ce que l'on peut faire dans diverses situations de violence, dans la rue, dans les transports en commun, au travail et à la maison. Grâce aux exercices d'approfondissement, c'est un outil idéal à utiliser en alphabétisation.*

**Cote : 796.8 ABC**

## **Le pouvoir de l'injure : guide de prévention des violences et des discriminations / Caroline Dayer**

La Tour d'Aigues : Ed. de l'Aube, 2017

150 p.

Monde en cours

**Description :** *L'injure est la plaque tournante du trafic des violences ordinaires. Elle capture et défigure. Elle grave la mémoire et l'histoire. Son spectre plane comme une épée de Damoclès et n'est que la pointe de l'iceberg de rapports de pouvoir. L'injure entraîne l'armure et pousse au combat. Articulant éclairages théoriques et entretiens de recherche, Caroline Dayer explore l'injure en tant qu'expérience, concept et vecteur. À travers cet angle, elle interroge plus largement la prévention des discriminations. Du harcèlement de rue au (cyber)-harcèlement scolaire, du travail au foyer, l'injure opère comme un outil de contrôle et de sanction de la police du genre. Se pose alors la question de savoir comment intervenir à chaud et prévenir à froid. Cet ouvrage propose des pistes de réflexion et d'action, de recherche et de formation, et invite à dessiner des horizons solidaires.*

**Cote : 316.647.8 DAY**



## **Manuel de résistance féministe : pour mettre fin aux inégalités persistantes et contrer l'antiféminisme / Marie-Eve Surprenant**

Montréal (Québec) : Les Éditions du Remue-ménage, 2015

181 p.

**Description :** *Celles qui s'affirment comme féministes, ou qui réclament simplement plus de justice sociale, deviennent vite la cible de critiques et d'attaques. Le féminisme crée la polémique et on demande sans cesse aux femmes de le justifier. L'égalité serait déjà atteinte. Les luttes des femmes seraient dépassées, il faudrait maintenant s'inquiéter des hommes... Et quoi encore ? Tous ces blocages prennent forme dans un imaginaire collectif patriarcal, ignorant de l'histoire des femmes et contaminé par de tenaces préjugés. Or, les inégalités persistent et, pendant que nous nous expliquons, nous ne nous y attaquons pas. Ce manuel de survie en milieu hostile arrive à la rescousse de celles qui veulent des arguments pour ne plus trahir leurs idées et des stratégies pour riposter à leurs adversaires. Vulgarisant les principales notions théoriques, historiques et politiques du féminisme tout en démystifiant la diatribe masculiniste, ce petit traité militant peut se glisser aussi bien dans la poche d'une consœur aguerrie que dans celle d'une néophyte. Gageons que, bien outillées, les féministes consacreront moins d'énergie à se défendre, et passeront à l'action.*



**Cote : 396 SUR**



## **Libérer la colère : recueil / dirigé par Geneviève Morand et Natalie-Ann Roy**

Montréal (Québec) : Les Éditions du remue-ménage, 2018

207 p.

**Description :** *Geneviève Morand et Natalie-Ann Roy croient que si les femmes manquent de pratique, leur colère est nécessaire. Elles ont décidé de la prendre au sérieux, et de lui ouvrir un espace. Cette colère accumulée, longtemps cachée pour préserver les apparences d'harmonie, se déploie ici comme une puissance politique méconnue. Ce livre rassemble les témoignages, les coups de gueule et les réflexions d'auteures aux réalités variées. Ensemble, elles pulvérisent le mythe de la femme supportant les outrages en silence, comme celui de l'hystérique aux emportements absurdes. Leur indignation s'explique et s'assume ; encore faut-il avoir le courage de les écouter...*

**Cote : 396 LIB**

## **Jujitsufragettes : les Amazones de Londres / Clément Xavier, Lisa Lugrin, Albertine Ralenti ; préf. Elsa Dorlin**

Paris : Delcourt, 2020

136 p. : ill.

**Description** : *Dans les années 1910, Edith Garrud, une des premières femmes professeuses d'arts martiaux en Europe, forme les gardes du corps des suffragettes qui affrontent une très rude répression policière. Celles qu'on surnomme les "jujitsufragettes" greffent à leur lutte une bonne dose d'humour. Elles bousculent les mentalités, bottent les fesses des réactionnaires et démontrent la force du sexe dit "faible" ! Grâce à leur combat, les femmes britanniques obtiendront le droit de vote en 1918, près de trente ans avant leurs consœurs françaises. Une bande dessinée bien construite pour découvrir ce pan de l'histoire du féminisme.*

**Cote** : **BD L**

## **Ju-jitsu self-défense : techniques anti-agression, spécial femmes [DVD] / Eric Pariset**

[Lieu de publication non identifié] : Karaté Bushido éd., [2005]

1 DVD-vidéo (72 min.) : couleur PAL

**Description** : *Les femmes sont de plus en plus nombreuses à pratiquer les arts martiaux. La self-défense est souvent ce qui les motive. Basé sur des gestes techniques simples et naturels, le Ju-Jitsu a comme principe fondamental d'utiliser la force de l'adversaire. Il correspond tout à fait aux femmes désireuses d'acquérir l'assurance et les moyens de répondre aux agressions. Dans cette méthode claire et facile, 14 ripostes à 14 agressions courantes sont proposées. Un véritable cours de défense personnelle spécialement adapté à toutes les femmes.*

**Note** : Langues : Français, Anglais ; All zone

**Cote** : **DVD pédagogie**

CLÉMENT XAVIER • LISA LUGRIN • ALBERTINE RALENTI

# JUITSUFFRAGETTES

LES AMAZONES DE LONDRES





## Quelques pistes pour les adolescent.e.x.s

### La ligue des super féministes / Mirion Malle

Montreuil : La Ville brûle, 2018

1 vol. (non paginé) : ill.

**Description :** *La Ligue des super-féministes est une super-boîte à outils féministes. Elle s'adresse aux enfants dès 10 ans et aborde avec clarté, pédagogie et beaucoup d'humour la représentation, le consentement, le corps, l'identité de genre... Ces notions sont complétées par des outils pratiques (test de Bechdel, écriture inclusive...) qui font de cette BD un véritable petit manuel d'auto-défense féministe, salutaire à tout âge."*

**Cote :** JD MAL



### Ceci n'est pas un livre de sexe / Chusita

Paris : Nathan, 2018

158 p. : ill.

**Description:** *"J'ai eu envie de publier un livre pour les jeunes, qui explique la sexualité, du moment où naît le désir jusqu'au passage à l'acte, sans oublier aucun détail ! Si j'avais lu ce livre avant, j'aurais évité quelques situations gênantes...". Ce livre te parle sérieusement et sans complexe de la sexualité. Il répond de manière directe à tes questions, à tes doutes. Il t'informe par des témoignages, des tests, des mots clés. Des pages BD illustrent les situations. Il est là pour t'aider à découvrir et à vivre ta sexualité, à ne faire que ce que tu as envie de faire, jamais dans la contrainte, toujours dans le respect de l'autre et de toi.*

**Note :** Traduit de: Esto no es un libro de sexo

**Cote :** JD CHU

### Le petit manuel Sex Education / par Charlotte Abramow

[Lieu de publication non identifié] : Charlotte Abramow 2020

64 p. : illustrations

**Description :** *"Tu te poses probablement des questions sur ce qu'on appelle : le sexe. C'est normal. Tout le monde s'en pose, sans jamais s'en parler sans tabou. À l'occasion de la sortie de la saison 2 de SEX EDUCATION, nous avons eu envie de te parler de sexualité, et d'aborder les bases d'une sexualité plaisante à travers 11 chapitres. Le sexe, ça se découvre. Plus on communique, plus on apprend, plus on kiffe !"*

**Cote :** JD ABR



**Je me défends du sexisme / Emmanuelle Piquet ; ill. par Lisa Mandel**

Paris : Albin Michel Jeunesse, [2018]

179 p. : ill.

**Description :** *Naître fille ou garçon, cela change une vie. Cela influe sur la façon dont on s'habille, dont on communique avec les autres, sur les études qu'on mène, les attentes des autres. La société assigne aux filles des comportements, des attitudes, des rôles sociaux qui peuvent engendrer des souffrances. Ce livre présente 14 récits de filles qui trouvent des idées, des solutions pour que le sexisme s'arrête et ne les fasse plus souffrir. Et ce, grâce à la stratégie de parade d'Emmanuelle Piquet, appelée aussi « flèche de résistance », qui fait que l'inconfort change enfin de côté. Voici des tactiques originales et adaptables qui permettent aux filles de réagir efficacement par elles-mêmes à des situations comme : les remarques dégradantes sur le physique, la répartition inégale de la cour de récré, les baisers forcés, les activités interdites. Des outils pour faire cesser le sexisme.*

**Cote : JD PIQ**

Pourquoi les filles  
ont mal au ventre ?  
Lucile de Pesloüan - Geneviève Darling



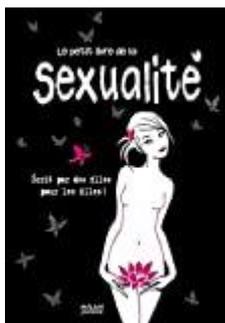
**Pourquoi les filles ont mal au ventre ? / Lucile de Pesloüan, Geneviève Darling**

Vanves : Hachette Livre, [2019]

47 pages : illustré

**Description :** *"Les filles ont mal au ventre parce que le sexisme affecte tout le monde, tous les jours, de façon évidente, subtile, simple ou complexe. Pourquoi les filles ont mal au ventre ? est un manifeste - engagé mais non enragé - qui dénonce les malaises que ressentent les femmes, de l'enfance à l'âge adulte, dans une société qui ne les ménage pas."*

**Cote : JD PES**



**Le petit livre de la sexualité / écrit par des filles pour les filles ; [ouvrage réalisé par les Ed. Milan ; avec la collab. d'Hélène Duffau et de Karine Forest]**

Toulouse : Milan jeunesse 2008

209 p. : ill.

**Description** : *Ce livre sur la sexualité a été exclusivement écrit par des adolescentes. Pour partager les réponses aux questions qu'elles se posent, elles ont rassemblé des histoires personnelles, des poèmes et des dessins. Elles ont aussi interviewé des spécialistes de la santé pour obtenir des renseignements solides sur les relations amoureuses, les moyens de contraception, la grossesse, les IST, le sida, les agressions sexuelles...*

*Dans cet ouvrage, de vraies ados racontent comment elles vivent leur sexualité à la fois physiquement et émotionnellement. Leur objectif : mieux informer pour aider les jeunes filles à choisir la femme qu'elles veulent être !*

**Note:** Trad. de: The Little Black Book for Girlz : a Book on Healthy Sexuality

**Cote:** JD PET

**Le petit livre pour dire STOP aux violences sexuelles faites aux enfants / Delphine Saulière, Gwénaëlle Boulet ; illustratrice Marie Spénale**

Montrouge : Bayar Jeunesse, 2019

**Description** : *Ce n'est pas facile de parler des violences sexuelles à un enfant. Et pourtant, il est essentiel d'aborder le sujet pour l'aider à se protéger en repérant les situations à risques pour mieux les éviter — sans l'alarmer, bien sûr, ni entamer la confiance qu'il a en l'adulte. Et quand un enfant a été victime de violence, le plus difficile pour lui est de rompre le silence : or, c'est la première étape de sa reconstruction. Apprendre à l'enfant à s'affirmer et à se défendre, c'est le but de ce petit livre de prévention, à lire en famille.*

*Dès 7 ans.*

**Cote** : LD SAU

## Les mots pour combattre le sexisme / Jessie Magana et Alexandre Messenger

Paris: Syros, 2019

*Le sexisme est plus que jamais d'actualité. L'affaire Weinstein l'a montré : si notre société a évolué, l'égalité entre les hommes et les femmes, entre les filles et les garçons, est loin d'être atteinte. Nous sommes encore prisonniers de nos clichés, de nos stéréotypes sexistes. Ils peuvent avoir de lourdes conséquences et nous empêchent de nous réaliser pleinement. Pour combattre le sexisme, il faut d'abord le comprendre. Tel est l'objectif de ce livre, qui, sous la forme d'un abécédaire en 60 mots, décrypte tous les aspects du sexisme, passés et présents: de Amazones à Zizi/Zézette, en passant par Beauté, Egalité des sexes, Foot, #MeToo, Violences...*

**Cote : JD MAG**



## Sexpérience : les réponses aux questions des ados / Isabelle Filliozat, Margot Fried-Filliozat

Paris : Robert Laffont, 2019

*Un livre incontournable pour tous les ados et les jeunes adultes. Je l'aime ou je le désire ? Comment lui dire non ? Ça fait mal ? Et si elle ne cherche qu'un coup d'un soir ? Et si je ne bande pas ? Qu'est-ce qui plait vraiment aux filles ? Marre des images trash du porno ? Besoin d'infos fiables ? C'est ici ! Un livre qui parle de la vraie sexualité, celle où l'on s'épanouit dans la tendresse et le respect de l'autre. Isabelle Filliozat et Margot Fried-Filliozat, mère et fille, ont uni leurs talents pour apporter aux jeunes les connaissances, valeurs humaines et compétences émotionnelles et sociales fondamentales sur ce sujet si sensible. Corps, amour, communication, désir, orientation sexuelle, première fois, consentement plaisir, porno, viol... : sans ambages, avec clarté et simplicité, Sexpérience aborde tous les sujets de la sexualité des jeunes et de la relation à l'autre.*

**Cote : JD FIL**



## Aller plus loin : suivre un stage d'autodéfense féministe !

### Stages Fem Do Chi



**Une méthode d'autodéfense physique, verbale et mentale qui s'adresse à toutes les femmes, quels que soient l'âge, la condition physique, le vécu de violence, l'orientation sexuelle et la culture.**

Les stages se déroulent sur 2 jours, en groupe de 8 à 14 participantes dans un cadre confidentiel et de non-jugement

Deux types de stage différents sont offerts en fonction de l'âge:

- stages pour femmes
- stages pour adolescentes (12-15 ans)



# Contenu des stages Fem Do Chi

## Autodéfense physique

- découvrir et développer notre puissance
- travailler sur notre posture corporelle pour dégager de l'assurance
- apprendre à porter des coups efficaces afin de faire cesser l'agression
- se protéger par des gestes simples

## Autodéfense verbale

- partager et mettre en pratique des outils de communication et d'affirmation de soi
- s'exercer à nommer nos limites et nos besoins
- désamorcer des situations où l'on n'est pas à l'aise, où l'on se sent en danger

## Autodéfense mentale

- renforcer la confiance en soi et se sentir libre de nos choix
- incorporer des réflexes pour mieux gérer nos peurs et rester active • sortir de la culpabilisation et de l'isolement
- se sentir légitime de se défendre

## mais aussi

- vivre un moment privilégié en partageant des expériences et histoires de réussite
- questionner les idées reçues et pressions qui touchent spécifiquement les femmes
- développer de la solidarité pour être plus forte individuellement et collectivement et faire baisser la violence autour de soi

## Contact :

Fem Do Chi Genève  
Association Viol-Secours Genève  
022 344 42 42 - les mardis  
contact@femdochi.ch  
<http://www.femdochi.ch/>

# Stages Riposte

## Riposte

### Stage d'autodéfense pour femmes

#### Des moyens simples et efficaces pour se défendre

Le but de l'autodéfense pour femmes\* est d'acquérir **des moyens de se défendre**, de **prévenir** les agressions, de **prendre conscience de sa force** et de (re)prendre **confiance en soi**.

La méthode Riposte propose aux femmes (cis et transgenres) **une palette d'outils et de stratégies verbales, mentales, émotionnelles ou physiques** pour se défendre, que ce soit dans les espaces publics, privés ou encore professionnels.

La méthode Riposte repose sur des principes d'empowerment ((re)prendre le pouvoir sur ses choix), de **solidarité entre femmes** et d'**anti-discriminations**.

Cette forme d'autodéfense est adaptée à tou·te·s, quel que soit l'âge, la condition physique, l'identité de genre et l'orientation sexuelle.

\* désigne toute personne assignée femme à la naissance ou se reconnaissant dans cette identité de genre

#### Suivre le stage Riposte c'est:

S'encourager à **riposter** lors de harcèlements ou d'agressions, qu'elles soient physiques, verbales, psychologiques ou sexuelles, par des proches ou des inconnus.

Pratiquer des **techniques physiques et verbales** simples et efficaces par le biais de discussions, de mises en situation et de jeux de rôle.



Apprendre à **se protéger** dans une ambiance coopérative et chaleureuse avec d'autres femmes (stage animé par une ou deux femmes pour un groupe de 8 à 16 personnes).

**S'affirmer** au quotidien, se sentir plus libre et confiant·e.

**Se concentrer sur ce que l'on peut faire et non sur ce que l'on ne peut pas faire.**



## Contact, inscription, tarifs et infos

🌐 [www.riposte.ch](http://www.riposte.ch)  
☎ 078 923 64 32  
✉ [stage@riposte.ch](mailto:stage@riposte.ch)  
📘 facebook ARAPA – Méthode Riposte

Afin que les stages soient accessibles à tou-te-s, nous pratiquons des tarifs adaptés selon les revenus.

Consultez le site internet pour plus d'information ou téléphonez-nous.

Des stages pour adolescent-es, femmes (cis et transgenres) ayant des limitations fonctionnelles physiques ou encore hommes transgenres peuvent être proposés.

Vous faites partie d'une association, d'un organisme ou autre et vous voulez organiser un stage ?

### N'hésitez pas à nous contacter.

Les animatrices se sont formées au Québec et en France avec des instructrices spécialisées dans l'autodéfense pour femmes. Elles sont diplômées du Centre de Prévention des Agressions de Montréal, du Centre de Prévention des Agressions de Marseille et de l'ARCAF.

Nous étions mon frère et moi dans la maison de mes parents, dans la cuisine en train de nettoyer la table. Il s'est approché de moi et j'ai senti qu'il allait me frapper encore. J'ai fait un pas dans sa direction, face à lui, et j'ai dit: «Si tu me touches encore une fois, je te tue!». Il m'a répondu: «Tu n'as pas besoin de le dire, je peux le voir dans tes yeux». J'ai répondu: «C'est ça.» Il ne m'a plus jamais touchée. Danielle, dans la vingtaine

Je marchais dans la rue le jour et 2 jeunes hommes viennent vers moi. L'un d'eux s'est avancé et a sorti un couteau et m'a dit «Donne moi ton sac! Je l'ai regardé, il était très jeune et nerveux, et j'ai dit: «Je connais ta mère!». Là il s'est figé, et l'autre lui a dit de se dépêcher. Et celui qui avait le couteau a dit: «Mais elle connaît ma mère!» et ils se sont enfuis. Edit, 70 ans

## Histoires de réussites

Je travaillais dans un restaurant. Le patron m'avait engagée pour quatre heures, mais il voulait tout le temps que je reste pour une heure de plus, disait qu'il me payait. J'ai commencé à en avoir marre que mon horaire ne soit pas respecté. Une fois j'ai dit: «Non. Mon contrat c'est quatre heures par jour et j'ai d'autres choses à faire.» Il m'a dit: «mais tu sais là, (...) c'est pas déclaré, je peux appeler la police pour leur dire». J'ai dit: «Oui, appelle-les. C'est toi qui m'a engagée comme ça, appelle-les, je vais leur dire.» Il a commencé à rire puis il a dit: «Non, non, c'était une blague!» et je lui ai répondu: «Mais moi aussi c'était une blague.» Puis, je suis partie. Véro, dans la trentaine

*Ces documents sont disponibles en prêt à la* **f** Bibliothèque **filigrane**



**67 rue de la Servette  
1202 Genève**

**Horaires d'ouverture :**

Lundi 14h-18h / mardi 12h-16h / mercredi 10h-12h et 14h-18h / jeudi 14h-19h  
vendredi 14h-18h

Tél. **022 740 31 41** / e-mail : [filigrane@f-information.org](mailto:filigrane@f-information.org)

**Site internet : [www.f-information.org/filigrane](http://www.f-information.org/filigrane)**

**Facebook : [@f.information.org](https://www.facebook.com/f.information.org)**

**Instagram : [@bibliothequefiligrane](https://www.instagram.com/bibliothequefiligrane)**