



Des femmes participent à un cours d'escrime pour les victimes de violences sexuelles à Paris, le 9 janvier 2018 / © AFP

Avancer sabre à la main face à une personne masquée pour évacuer sa douleur, sa colère, son "énergie meurtrière". Des victimes de violences sexuelles ont trouvé dans l'escrime une thérapie pour combattre leur traumatisme.

Dans une salle de sport municipale du quartier Montparnasse à Paris, un petit groupe est venu cette semaine découvrir les "ateliers thérapeutiques de réparation" organisés par l'association Stop aux violences sexuelles (SVS) et la Fédération française d'escrime.

Les consignes déclenchent souvent des rires, parfois des larmes parmi les participantes en tenue blanche. L'une court se réfugier quelques minutes dans le vestiaire, une autre s'isole avec une thérapeute.

"Attaquer, défendre, toucher, se faire toucher ... C'est un langage que ces personnes ont un peu banni de leur vie et qui peut les bousculer", souligne le maître d'armes Olivier Serwar, qui anime des ateliers depuis leur création en 2012. Car le vocabulaire de l'escrime - "est-ce crime" - est lourd de symbolique pour une personne qui a subi un viol.

Organisés à Paris et en régions, les ateliers sont aussi encadrés par deux thérapeutes, un kiné/ostéopathe et une "nounou" chargée de l'accueil.

Les groupes, exclusivement féminins ou masculins, sont composés de 10 ou 12 personnes qui s'engagent à suivre dix séances payantes, une fois par mois de septembre à juin. Chaque séance de quatre heures a un thème (limites, protection, confiance, équilibre, contrôle ...).



Des femmes participent à un cours d'escrime pour les victimes de violences sexuelles à Paris, le 9 janvier 2018 / © AFP

Les participants manient le sabre, car les actions sont plus rapides qu'avec l'épée ou le fleuret, ce qui "les oblige à être dans l'instinct", explique M. Serwar. "Ces personnes doivent se reconnecter avec leur corps, car du fait de leur agression elles se sont sur-protégées et le cerveau a pris le contrôle".

Il décrit ces ateliers comme un "booster", un accélérateur vers la réparation. Les participations doivent avoir parallèlement un suivi psychologique.

- 'transferts' -

"Dans un cadre hyper bienveillant, le but ultime est de connecter l'envie de meurtre" que ces personnes peuvent ressentir, à l'égard de leur agresseur ou d'un parent qui n'a pas su les protéger, selon le maître d'armes. La tenue d'escrime, avec le masque, favorise les transferts.



Une femme parle à une psychologue en marge d'un cours d'escrime pour les victimes de violences sexuelles à Paris, le 9 janvier 2018 / © AFP

Les thérapeutes encouragent d'ailleurs les participants à se confronter avec le maître d'armes pour faire sortir leur colère. "La personne qui a été violée a reçu de son agresseur une énergie meurtrière", explique Simone Sabatié, thérapeute psycho-corporelle. "Cette énergie peut sortir pendant les ateliers, ou après" lorsqu'elle voit son psychologue. Au début et à la fin de chaque séance, tout le monde s'assoit par terre en cercle, pour un temps d'échanges.

Ann (ndlr: le prénom a été changé), une américaine de 72 ans résidant à Paris, a été agressée dans l'enfance. "J'ai eu toute une vie, carrière, mariage, toujours empoisonnés par ça", dit-elle à l'AFP. "Des choses étonnantes ont fait surface" grâce à l'atelier auquel elle a participé il y a trois ans. "Avant je ressentais une peur, une réticence dans tous les domaines. C'est comme si on avait retiré un morceau de bois ou un clou de ma main".

Emilie, 38 ans, avait fait des années de thérapie et groupes de parole avant de s'inscrire à l'atelier pilote, en 2012. "A un moment la parole a ses limites, je vivais encore les choses dans mon corps", témoigne cette professeur de yoga, devenue collaboratrice bénévole de SVS. Elle estime que c'est grâce à ces séances qu'elle a pu se "reconnecter" avec elle-même et les hommes, ne "plus vivre dans (sa) bulle" et avoir un enfant.



Dans une salle de sport du quartier Montparnasse à Paris, des femmes, victimes de violences sexuelles, découvrent les "ateliers thérapeutiques" organisés par l'association Stop aux violences sexuelles (SVS) et la Fédération française d'escrime / © AFP

Ces ateliers sont nés à l'initiative de la présidente de l'association SVS, l'endocrinologue et gynécologue Violaine Guérin. Grâce à des subventions du Sport (ministère ou directions régionales) et de municipalités comme Paris, ils se sont progressivement développés, avec des sessions pour hommes et, plus récemment, pour enfants victimes.

L'Institut national d'études démographiques (Ined) estime qu'une femme sur sept et un homme sur 25 ont subi au moins une forme de violence sexuelle au cours de leur vie, chiffres que l'association SVS juge largement sous-estimés.