

Apprenez-leur à se défendre

Au lycée, dans la rue, certains cherchent la bagarre. Voici nos conseils pour éviter à vos enfants de devenir leurs victimes.

L'adolescence est l'âge le plus touché par la violence. L'ado se déplace souvent seul et risque de mauvaises rencontres. Problème qui se pose aussi au collège où les « chercheurs d'embrouilles » ne manquent pas ! Il est donc utile d'apprendre à se protéger d'éventuels agresseurs. Daphné Jaquet-Chiffelle, auteur d'un livre sur le sujet*, nous dit comment pratiquer cette autodéfense.

→ **Redresser le torse.** Des études le montrent, les agresseurs s'attaquent plutôt à des personnes à la silhouette voûtée, à la démarche peu sûre. Or, les jeunes ont tendance à rentrer le cou, à pencher le corps. C'est le contraire qu'il faut faire ! Conseillez à votre ado de redresser le torse, de tenir sa tête droite, de sortir les mains de ses poches en marchant. Il offrira ainsi l'image de quelqu'un de sûr de lui, qui ne se laisse pas intimider. De quoi décourager ceux qui recherchent des victimes faciles.

→ **Éviter le regard fuyant et peureux** qui agit comme un aimant sur les agresseurs. Mais un regard trop insistant peut être pris pour une

provocation. Il faut trouver un juste milieu : regarder devant soi, en étant attentif à ce qui se passe, afin de détecter un éventuel danger. Et si une bande de jeunes se profile, parlant fort et faisant des gestes, mieux vaut modifier sa trajectoire. L'air de rien, pour ne pas les croiser de trop près.

→ **Une voix qui porte est bienvenue.** Si on se fait insulter et bousculer, il faut parler à son agresseur : les mots peuvent le stopper. Or, les ados restent souvent « coincés ». Il ne s'agit pas d'implorer pitié en bredouillant, mais de s'exprimer d'une voix ferme et forte, en fixant l'agresseur pour montrer qu'on ne se laissera pas faire. « Tu n'as pas à me parler sur ce ton, encore moins à me toucher ». Il faut ensuite tourner les talons d'un pas décidé, mais sans précipitation. Même si l'autre insulte encore, il n'ira pas plus loin.

→ **Pour se défendre, quand on n'est pas champion d'arts martiaux,** il faut « bluffer » son adversaire ! Et pour cela, utiliser la « position de sécurité ». Le bras droit (s'il est droitier) levé devant le torse, la paume de la main ouverte, comme s'il s'ap-



Des livres antiviolence

La non-violence expliquée à mes filles, de J. Semelin, Le Seuil, 5,95 €. L'auteur veut faire la démonstration

que la non-violence permet de régler des conflits. **Non au racket !** de C. Laouénan, Ed. De La Martinière

Jeunesse, 9 €. Un livre qui explique aux jeunes victimes de racket qu'elles peuvent se défendre.

prêtait à repousser l'agresseur et à parer les coups. Face à cette attitude, l'agresseur abandonne souvent : comment savoir si sa victime ne sait pas se battre mieux que lui ? ■

Isabelle Gravillon

* *Apprendre à ses enfants à se protéger, guide d'autodéfense*, Ed. Eyrolle, 16 €. Pour suivre des cours d'autodéfense (enfant, ado) « Tuus-Fight Back » : 01 41 848 848 / 17.