



# AUTODÉFENSE PAR ET POUR LES FEMMES\*



Une méthode d'autodéfense physique, verbale et mentale qui s'adresse à toutes les femmes quels que soient notre âge ou notre condition physique.

Nous voulons nous sentir en sécurité, légitimes et fortes !  
Avoir confiance en nous, nous écouter et nous faire respecter !

## **SUR INSCRIPTION**

Réservé aux habitantes  
de la Ville de Genève

*Des stages pour les adolescentes  
(13-17 ans) sont aussi proposés.*

\* Selon un principe d'auto-définition,  
quelle que soit l'orientation sexuelle  
ou l'expression de genre.

## **GE peux, TU peux !**

Un projet de FemDoChi  
dans le cadre du Plan d'action  
*Sexisme et harcèlement  
dans l'espace public*  
de la Ville de Genève

## Ça peut nous arriver...

- de ne pas se sentir respectée dans l'espace public, chez soi ou au travail
  - d'avoir peur de rentrer seule le soir
- que des personnes connues ou inconnues nous mettent la pression
  - de se sentir en danger
    - de subir des attaques verbales, physiques, sexuelles liées à notre corps, origine, sexualité, genre, etc
  - que des blagues nous mettent mal à l'aise
    - de ressentir la peur ou la colère trop souvent

### Stage d'une journée sur un samedi, de 10h à 18h :

**Le 5 octobre** à l'Ecole de l'Europe,  
avenue d'Aire 42, 1203 Genève

**Le 9 novembre** à la Salle du Faubourg,  
rue des Terreaux-du-Temple 8, 1201 Genève

**Le 7 décembre** à la Maison de quartier des Eaux-Vives,  
chemin de la Clairière 3, 1207 Genève

**Prix 15.- inscriptions + infos : [www.femdochi.ch](http://www.femdochi.ch)**



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