

## Inspiré de l'approche du Projet ESPACE

Le cours Instincts s'inspire des principes et des concepts du Projet ESPACE. Cette approche favorise la prise en charge individuelle et collective.

C'est par l'entremise d'information, d'échange de stratégies, de mises en situation et de jeux de rôles que nous abordons avec les femmes et les adolescentes la question de la prévention de la violence.

Les buts principaux du cours Instincts consistent à :

- aider les femmes et les adolescentes à acquérir des stratégies afin de mieux se défendre contre les différentes formes d'agression et de violence (sexuelle, verbale, physique, psychologique);
- établir la gamme de situations d'agression, de la plus évidente à la plus subtile, vécues le plus souvent par les femmes et les adolescentes;
- reconnaître l'importance d'écouter nos instincts et nos intuitions;
- revendiquer les droits des femmes et des adolescentes (et de tout le monde) d'être en sécurité, fortes et libres.

Le cours Instincts est adapté à l'horaire des participantes. En général, le cours dure une journée ou est échelonné sur deux jours ou une semaine. Il est donné par des femmes et pour des femmes seulement dans un environnement d'apprentissage coopératif et encourageant.

Les instructrices qui offrent le cours Instincts sont qualifiées et expérimentées dans le domaine de la prévention des agressions et de l'autodéfense.

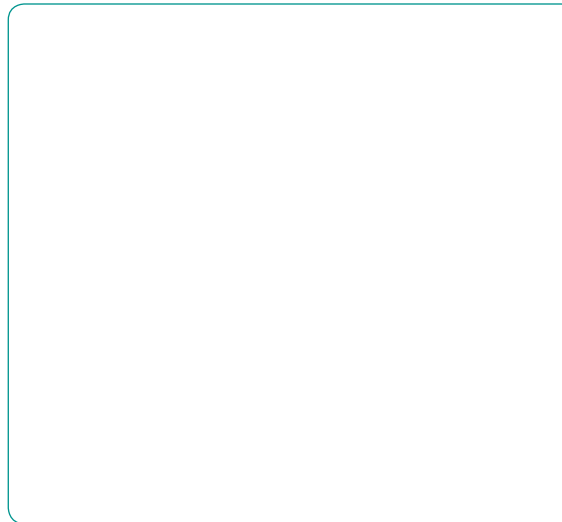
*Les participantes acquièrent des habiletés physiques pratiques et efficaces pour faire face aux formes d'agression les plus fréquentes et découvrent en même temps leur propre puissance et leur capacité de se défendre.*

## Le Centre ontarien de prévention des agressions

Le COPA est un organisme francophone provincial sans but lucratif qui collabore avec des groupes franco-ontariens. Le COPA offre de la formation et des services de consultation dans le domaine de la prévention des agressions contre les enfants et les jeunes.

Nos programmes, ateliers et formations destinés aux enfants, aux jeunes et aux adultes sont interactifs et encouragent la participation. Ils offrent des renseignements et des outils pratiques qui favorisent réellement l'autonomie et l'entraide.

**Veillez communiquer avec les organismes suivants pour en savoir plus sur le programme de prévention!**



416-466-7490 [copa@rogers.com](mailto:copa@rogers.com) [www.infocopa.com](http://www.infocopa.com)

## Le Centre ontarien de prévention des agressions

Nous avons toutes et tous  
le droit à la sécurité,  
à la force et à la liberté.

## Instincts



## Caractéristiques du cours Instincts

- un environnement sécuritaire, chaleureux et respectueux;
- un éventail d'outils, au lieu de règles, pour apprendre à se défendre verbalement et physiquement;
- des choix qui mettent l'accent sur ce que nous POUVONS faire et non sur ce que nous DEVONS faire;
- de l'information précise qui démystifie les agressions;
- la reconnaissance de la diversité de notre vécu, de nos expériences et de nos façons de réagir aux agressions.

Instincts offre aux participantes une gamme d'options leur permettant d'éviter les agressions. Le cours n'est pas axé sur un ensemble de règles à suivre pour éviter une agression et il ne perpétue pas la peur relativement à l'agression. Le cours cherche à augmenter le pouvoir d'action des participantes en leur offrant des techniques simples. Ces techniques mettent l'accent sur l'importance d'exploiter la force de l'agresseur plutôt que d'essayer de lutter contre elle.



*Les participantes acquièrent des habiletés physiques pratiques et efficaces pour faire face aux formes d'agression les plus fréquentes et découvrent en même temps leur propre puissance et leur capacité de se défendre.*

Les femmes qui finissent ce cours s'entendent pour dire que ces nouvelles connaissances les ont rendues plus actives et plus sûres d'elles-mêmes dans leur vie quotidienne.

Chaque cours comprend des exercices physiques et mentaux, de l'autodéfense verbale et des techniques physiques.

Le cours Instincts est offert à des groupes de femmes et d'adolescentes dans divers contextes, notamment :

- dans les écoles secondaires (dans la salle de classe ou dans le cadre d'activités parascolaires);
- à des groupes privés, mis sur pied et organisés par des membres intéressés de la collectivité;
- dans les centres de loisirs et les organismes communautaires (tels que les services pour femmes);
- dans le cadre d'une démonstration à des groupes ou d'un événement public.

Le cours Instincts peut également être offert individuellement (leçons privées).

## Commentaires des participantes :

- *J'ai beaucoup plus confiance en moi et je sais que je pourrai me défendre.*
- *J'ai découvert en moi une force inconnue jusqu'ici.*
- *Je suis arrivée ici avec une peur extrême de tout et de rien. Maintenant je sors de mon cocon avec une confiance et une force nouvelles.*
- *Ça m'a donné un « boost ». Je peux croire à mes habiletés et ne pas me sentir toujours comme une victime. Il y a toujours moyen de s'en sortir.*

