

**Représentations alternatives du genre : l'incorporation  
d'un ethos combattif dans la pratique du de  
l'autodéfense féministe et du karaté en non-mixité**

Anne-Charlotte Millepied

► **To cite this version:**

Anne-Charlotte Millepied. Représentations alternatives du genre : l'incorporation d'un ethos combattif dans la pratique du de l'autodéfense féministe et du karaté en non-mixité. Nouveaux Imaginaires du Féminin, Sep 2017, Nice, France. Nouveaux Imaginaires, 2017. <hal-01666806>

**HAL Id: hal-01666806**

**<https://hal.univ-cotedazur.fr/hal-01666806>**

Submitted on 18 Dec 2017

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Copyright

---

## Représentations alternatives du genre : l'incorporation d'un *ethos* combattif dans la pratique de l'autodéfense féministe et du karaté en non-mixité

---

Anne-Charlotte Millepied, doctorante en sociologie à l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales (IRIS) et à l'Université de Genève (Institut des Etudes Genre), [annecharlotte.millepied@yahoo.fr](mailto:annecharlotte.millepied@yahoo.fr)

**Résumé :** Cet article porte sur la pratique de l'autodéfense féministe et du karaté en non-mixité comme lieu de subversion des rapports de genre. Je reviens dans un premier temps sur les activités physiques et sportives comprises comme « technologie de genre » puis m'intéresse aux modalités concrètes de l'incorporation d'un *ethos* combattif à l'œuvre dans ces deux pratiques afin de montrer en quoi elles contribuent à la mise à mal à de l'ordre du genre. Cela permet d'envisager le corps comme un lieu de prise de conscience tout autant que comme un lieu de déconstruction des normes de genre.

**Mots clefs :** autodéfense féministe ; corps ; *ethos* combattif ; féminisme ; genre ; karaté ; violences des femmes ; violences envers les femmes.

---

### Introduction

L'enquête *Virage, Violences et rapports de genre* (Debauche *et al.*), menée en 2015, estime à 580 000 le nombre de femmes entre 20 et 69 ans ayant vécu au moins un viol, une tentative de viol ou une autre agression sexuelle au cours des 12 mois précédant l'enquête. L'enquête montre que dans tous les espaces de vie, et pour presque toutes les catégories de faits, les proportions de victimes sont beaucoup plus élevées parmi les femmes que parmi les hommes. Un autre résultat est que les violences sont souvent répétées et non isolées, qu'elles se cumulent entre elles et au cours de la vie, et que les agresseurs sont principalement connus et de sexe masculin. Cette enquête fait suite à *L'Enquête nationale sur les violences envers les femmes en France* (Enveff) menée en 2000, la première du genre en France. Deux chiffres avaient été particulièrement mis en avant : une femme sur dix est victime de violences conjugales et 50 000 viols ont été commis l'année de l'enquête<sup>1</sup> (Jaspard *et al.*). Ces grandes enquêtes statistiques, qui

---

<sup>1</sup> Le chiffre de 50 000 viols est une estimation, pour la population des femmes âgées de 20 à 59 ans.

accroissent considérablement la connaissance et la compréhension du phénomène des violences envers les femmes, se situent dans l'héritage direct des premières théorisations féministes des violences de genre, menées à partir des années 1970. Les travaux féministes menés à partir de cette époque trouvent leur origine dans les mouvements de libération des femmes à l'échelle internationale et se caractérisent par une entreprise de dénaturalisation des violences sexuelles, dans le but de sortir les violences du cadre seulement interpersonnel voire psychique et les ancrer dans une dynamique sociale de construction<sup>2</sup>. Les différents éléments caractéristiques des violences envers les femmes, isolées par cet ensemble de travaux, sont confirmés par l'enquête Virage : les principaux agresseurs sont des hommes, connus des victimes, et les violences s'étalent sur ce que l'on appelle un « continuum » (Kelly), c'est-à-dire qu'elles sont imbriquées les unes aux autres (dans leurs formes et les espaces où elles se déroulent).

Les moyens mis en œuvre pour lutter contre les violences sont multiples et présents à plusieurs niveaux : réformes juridiques, action gouvernementale, soutien aux femmes victimes de violence dans des associations, etc. Cependant, force est de constater que la grande absente, c'est l'autodéfense, c'est-à-dire l'apprentissage de techniques de défense concrètes à mobiliser en cas d'agression. Que ce soit dans les plans nationaux de lutte contre les violences, ou dans les programmes de soutien aux femmes victimes, elle reste peu connue, peu utilisée et peu médiatisée, ce qui contribue à reconduire une représentation fataliste des violences de genre<sup>3</sup>. On manque d'images et de récits mettant en avant les résistances, notamment physiques, de femmes face à des situations de violence. Même dans les grandes enquêtes comme l'Enveff et Virage, on ne cherche pas à connaître les moyens concrets mis en œuvre par les femmes dans les situations de violence qu'elles rencontrent. Par exemple, dans le cas des tentatives de viol, on pourrait interroger systématiquement les femmes sur ce qui a permis de mettre fin à la situation d'agression. Cela permettrait de recueillir des données sur les techniques et les stratégies qui sont efficaces. C'est ce que font Pauline Bart et Patricia O'Brien dès 1985 aux Etats-Unis dans une enquête qui montre que dans la moitié des cas, se défendre verbalement permet de mettre fin à l'agression en cours, et que se

---

<sup>2</sup> Pour un aperçu de la question, voir : Debauche et Hamel.

<sup>3</sup> Pour une critique américaine de ce défaut d'utilisation de l'autodéfense pour femmes, voir : McCaughey 2013.

défendre physiquement est associé à une plus grande probabilité de s'en sortir. D'autres enquêtes parviennent aux mêmes conclusions (Ullman et Knight).

Face à ce constat – résister est efficace –, la logique de l'autodéfense féministe est de donner aux femmes les moyens concrets de désamorcer une situation de violence au moment où elle se présente, non pas pour mettre la responsabilité de ce qui leur arrive sur leurs épaules, ce qui ne ferait que reproduire un schéma classique de culpabilisation des femmes victimes, mais dans une démarche d'encapacitation (*empowerment*) pour se sentir capable, plus forte, plus confiante au quotidien. Je propose dans cet article d'examiner les mécanismes d'incorporation d'un *ethos* combattif dans la pratique du karaté en non-mixité et de l'autodéfense féministe, ce qui permet d'interroger le potentiel subversif de ces pratiques à l'égard des normes traditionnelles de genre. Je me fonde sur les résultats d'une enquête de terrain réalisée à Paris dans le cadre d'un mémoire de master en sociologie et études de genre entre 2014 et 2016. Cette enquête a reposé sur l'observation participante<sup>4</sup> et sur la réalisation d'entretiens<sup>5</sup>.

### **Les activités physiques et sportives comme technologie de genre**

En tant qu'activité corporelle, c'est l'asymétrie des corps masculins et féminins que l'autodéfense (féministe ou dans le karaté) vient confronter. Parfois brutalement, elle rend visible à la pratiquante le conditionnement dont son corps a fait l'objet ; elle met au jour le « corps construit » (Guillaumin) tout en représentant une manière subversive de le déconstruire. Dans cette optique, déconstruire l'oppression des femmes, c'est déconstruire la matérialité même des corps.

Les travaux sur la construction genrée des corps (Guillaumin ; Détrez ; Court ; Joannin et Mennesson) ont notamment montré que le corps est modelé à travers des interventions matérielles et sociales, essentiellement sur le mode de la limitation et de la restriction pour les femmes plus que pour les hommes. Par le biais de la socialisation primaire, notamment dans les jeux, les enfants intègrent un usage de l'espace et du temps sexuellement différencié qui impose aux filles une limitation et un contrôle de

---

<sup>4</sup> J'ai participé à deux stages d'autodéfense féministe, un appliquant la méthode du Wendo et un appliquant la méthode Riposte, et ai suivi pendant neuf mois un cours hebdomadaire de karaté dispensé par une association féministe. Je ne parlerai pas ici du stage de Wendo, en raison de l'attachement des animatrices et des pratiquantes à l'égard de la confidentialité à respecter à leur égard.

<sup>5</sup> Quatorze au total, avec des pratiquantes et des animatrices.

leur corps, qui, à l'inverse des garçons, est orienté vers le repli sur soi plutôt que vers l'expansion et l'extérieur. De même, les garçons s'investissent plutôt dans les activités physiques et sportives et les filles dans le « travail de l'apparence » (Court), ce qui implique des manières très différentes de tenir et de percevoir son corps. Cet investissement sexuellement différencié dans les pratiques corporelles conduit à créer des corps forts et des corps faibles, des corps agressifs et des corps vulnérables. Si les femmes doivent apprendre à se défendre dans un cours d'autodéfense, c'est précisément parce que depuis l'enfance, elles sont tenues à l'écart des pratiques physiques agressives et de l'apprentissage du combat, et parce qu'elles ont intériorisé un sentiment de « peur sexuée » (Lieber). C'est ce qu'exprime Emilie (27 ans, doctorante, stage Riposte)<sup>6</sup>, qui ne s'est « jamais battue », même si elle avait un frère, et qui ne s'est jamais représentée son corps « comme un corps qui peut se battre ». On voit dans son cas que la pratique d'une activité sportive de longue durée correspondant typiquement au genre féminin, la danse, ne l'a pas conduite à percevoir son corps comme capable d'une force offensive : « alors que moi tu vois j'ai une pratique corporelle, c'est pas comme si... mais c'est pas du tout la même vision. Je sais que je peux courir vite, que je peux faire des choses jolies avec mon corps mais pourtant je sais que je peux être musclée, etc., mais c'est pas accompagné avec l'idée de force ».

Le fait que les femmes soient écartées de l'usage de la violence est une pierre de touche du système patriarcal, dans lequel les violences envers les femmes ne peuvent être perpétrées que parce que celles-ci sont maintenues dans un état d'infériorité physique. Et l'institution sportive contribue à organiser et maintenir cette infériorité, tout en constituant du même coup un lieu possible de déconstruction de l'asymétrie des corps. Pour la juriste féministe Catharine MacKinnon, le « respect physique de soi et la présence physique que les femmes peuvent acquérir grâce au sport sont antinomiques avec la féminité », car le sport positionne le « corps comme agissant plutôt qu'étant agi » (MacKinnon : 121)<sup>7</sup>. Ainsi, lorsque le corps féminin devient capable de résister au viol, c'est la signification même de la féminité qui se trouve transformée. Dans l'autodéfense féministe, ce projet de renversement de la vulnérabilité est explicite, alors que dans les

---

<sup>6</sup> Les prénoms ont été modifiés.

<sup>7</sup> Traduction par mes soins. Il est intéressant de savoir que Catharine MacKinnon pratiquait le karaté.

arts martiaux, et plus précisément dans le karaté, il est plutôt une conséquence secondaire. Si on reprend les idées de Catharine MacKinnon, tous les sports contiennent un potentiel de subversion des normes de genre incorporées, en raison de la maîtrise et la réappropriation de soi (*self-possession*) qu'ils permettent.

Pour analyser cette action du sport sur le genre, la notion de technologie de genre élaborée par Teresa de Lauretis peut nous être utile. Elle la définit comme ayant « le pouvoir de contrôler le champ des significations sociales et donc de produire, promouvoir et « implanter » des représentations du genre » (De Lauretis : 76). Selon elle, le genre doit être compris comme « technologie du sexe » au sens de Foucault, c'est-à-dire « un ensemble d'effets produits dans les corps, les comportements et les relations sociales » grâce au déploiement d'une « technologie politique complexe » (Foucault 1976 : 119). Elle distingue quatre dimensions constitutives de la technologie de genre : le genre est (une) représentation, la représentation du genre est sa construction, cette construction est toujours active aujourd'hui, et la construction du genre est affectée par sa déconstruction. Le sport constitue précisément un des lieux par excellence de la construction du genre, par le biais de la socialisation, tout en représentant un lieu possible de déconstruction du genre. En reprenant le cadre d'analyse proposé par Teresa de Lauretis, la déconstruction des normes à l'œuvre dans l'autodéfense et le sport – ici le karaté – contribuent à redessiner les frontières du genre. De plus, pour de Lauretis,

Affirmer que la représentation sociale du genre en affecte la construction subjective et que, vice-versa, la représentation subjective du genre – ou son autoreprésentation – affecte sa construction sociale ouvre la possibilité d'une capacité d'agir et d'une autodétermination au niveau subjectif, voire individuel, de pratiques quotidiennes micropolitiques. (De Lauretis : 56)

Ce qu'elle exprime ici, c'est l'idée qu'accepter que les pratiques et représentations subjectives et individuelles impactent la construction sociale du genre permet de concevoir des pratiques et des représentations, au niveau subjectif et individuel, qui subvertissent la construction du genre. Elle pose ici la possibilité d'une capacité d'agir et d'une résistance à la portée des individu-e-s. Sans pour autant prétendre à sortir de l'idéologie, elle pose que :

Les conditions de possibilité d'une construction différente du genre existent aussi dans les marges des discours hégémoniques. Situées en dehors du contrat social hétérosexuel et inscrites dans les pratiques micropolitiques, elles peuvent contribuer à la

construction du genre et elles se situent plutôt à un niveau local de résistances dans la subjectivité et l'autoreprésentation. (*ibid.* : 75-76)

Les sports de combat peuvent-ils constituer de telles pratiques micropolitiques ? Il est difficile, d'après les études sociologiques menées sur le sujet, de conclure à une telle subversion du genre. En effet, le sport, malgré son potentiel de déconstruction, a toujours été un des lieux par excellence de l'apprentissage des rôles de genre et de la reproduction des normes de genre. En règle générale, le féminisme reste peu investi dans le champ sportif, et ce dernier reste plutôt à l'écart des luttes féministes. Les travaux de Christine Mennesson montrent comment la domination masculine structure le monde de la boxe et du football, les comportements et les représentations des boxeuses et des footballeuses, soumises en permanence à des rappels à l'ordre de genre. La sociologue Monia Lachheb a travaillé sur le « vécu corporel de Tunisiennes investies dans la pratique du judo de haut niveau » (Lachheb : 57) et a montré que pour la judoka, deux modèles corporels se confrontent : celui du corps féminin et celui du corps sportif viril. Les judokas interrogées déclarent qu'il n'y a aucune différence entre le judo pratiqué par les femmes et celui pratiqué par les hommes, mais « l'idéal corporel de la judoka renvoie au corps actif, puissant, combatif et agressif » (*ibid.* : 64), et rentre en contradiction avec l'idéal corporel de la féminité. Le sport pratiqué se retrouve en décalage avec la construction sociale du corps, qui subit un « procès de virilisation » (Louveau). Monia Lachheb écrit ainsi qu'une « métamorphose du corps soumis à l'entraînement intensif est remarquablement observable et révèle le poids de l'incorporation de dispositions étrangères aux propriétés dites féminines » (Lachheb : 66). Elle montre que l'idéal social de la féminité vient donc toujours se rappeler à la judoka et que finalement, la pratique d'un sport « masculin » de haut niveau ne semble pas menacer l'ordre des sexes, notamment parce que les judokas adoptent des stratégies pour compenser la virilisation de leur corps. Elle conclut cependant que les femmes judokas contribuent à une certaine évolution des mentalités, car « leur mode de présentation de soi dépasse le modèle standardisé du corps féminin et incite au changement du regard social sur la féminité, voire à l'acceptation de types différents de féminité » (*ibid.* : 72). La sociologue américaine HarmoniJoie Noel repère une tendance similaire chez les pratiquants d'arts martiaux. La réalisation d'entretiens avec des hommes et des femmes lui permet de conclure que malgré la persistance de stéréotypes

sur l'infériorité physique des femmes qui les rendraient plus vulnérables face aux agressions et en particulier au viol, les arts martiaux semblent pouvoir constituer un moyen d'égaliser les relations entre hommes et femmes à travers la puissance physique et la technique.

Mes observations du cours de karaté en non-mixité me permettent de parvenir à des conclusions similaires, concernant l'ambivalence entre mise à mal et reconduction des normes dominantes de genre. Il me faut préciser que la professeure de karaté du cours que j'ai observée n'a pas de trajectoire féministe. Le fait qu'elle ne soit pas familière de la lecture féministe des violences de genre explique que son discours soit régulièrement empreint de représentations conformes aux normes dominantes : elle fait la plupart du temps référence à la figure stéréotypée de l'agresseur inconnu dans l'espace public et fait souvent appel à des représentations naturalisées de la féminité et la masculinité. Il est cependant intéressant de remarquer que ce recours au cliché de la femme « ne faisant pas le poids » face aux hommes en général (qu'elle dépeint comme forcément plus grands et plus forts) lui sert à mieux affirmer l'efficacité des techniques de karaté, qui ne nécessitent pas de la force mais de la précision et de la rapidité, et donc sont accessibles aux femmes.

L'autodéfense féministe se démarque des arts martiaux ou même des cours de self-défense féminine parce qu'elle est porteuse d'un projet féministe de déconstruction des normes, et parce qu'elle nomme explicitement, au cours des stages, afin de les déconstruire, les stéréotypes de genre, de race, ou même d'âge, qui structurent nos représentations et nos pratiques. Le stage, nourri des idées féministes, se donne pour but de transformer le rapport des femmes au monde d'une façon qui soit en résistance aux normes dominantes, jugées oppressives.

Quand les femmes apprennent ou pratiquent l'autodéfense, elles utilisent leur corps de façon puissante. Elles donnent des coups de pieds, elles martèlent, elles donnent des coups de coude, elles frappent. Elles crient – pas un cri féminin mais des cris profonds et puissants. Et ce cri est également inattendu. Au lieu de crier « à l'aide ! » ou « non, s'il vous plaît ! » avec un ton de voix aigu, apeuré, féminin – comme dans « s'il vous plaît, ne me faites pas mal ! » – elles crient « NON ! » depuis le diaphragme – comme dans « ne me touchez surtout pas ! ». Elles crient « reculez ! », « laissez-moi ! » et parfois « dégage ! ». Peut-être plus important, elles affirment leur droit à la sécurité, à l'autodétermination, et à faire leurs propres choix – à la capacité d'agir. Elles déclarent, à travers leur corps, leur langage, leurs mots, leur ton, qu'elles ont de la valeur et qu'elles méritent de se défendre.



Tout ceci va à l'encontre des idées répandues de ce qu'une femme devrait être. (Hollander : 589)<sup>8</sup>

Ce passage tiré d'un article de la sociologue Jocelyn Hollander illustre l'entreprise de déconstruction des normes de genre dominantes, qui passe par des techniques du corps spécifiques. Examinons à présent les conditions concrètes de transmission de ces techniques et les mécanismes d'incorporation d'un *ethos* féminin alternatif, qui se retrouve dans les deux pratiques étudiées, le karaté en non-mixité et l'autodéfense féministe malgré des différences qu'il faudra aussi souligner.

### **Subvertir les rapports de genre par l'incorporation d'un *ethos* combattif**

#### Construire un sentiment d'appartenance

Dans un premier temps, il est important de souligner le cadre dans lequel se déroulent les cours ou les stages : un nombre de participantes qui ne dépasse pas 15 personnes et la non mixité. Dans le stage d'autodéfense féministe Riposte, la notion de confiance est centrale : le stage est organisé dans le but d'instaurer cette confiance, en soi, envers l'animatrice et envers les autres participantes. La disposition en cercle, les propos rassurants de l'animatrice, les exercices de relaxation, visent à créer un espace « *safe* » et bienveillant où chacune se sente bien et puisse prendre la parole si elle le souhaite. Cela repose notamment sur la pédagogie horizontale : l'animatrice ne se positionne pas comme détentrice d'un savoir supérieur ; au contraire, les techniques d'autodéfense ont été élaborées à partir de l'expérience des femmes. Les participantes, en tant que femmes et donc ayant déjà été exposées à des agressions, sont considérées comme tout autant expertes que l'animatrice. La création d'un espace où chacune se sente à l'aise est une composante essentielle pour que la transmission des savoirs et des techniques s'opère, pour que les barrières corporelles et mentales tombent et pour que puisse s'engager cette entreprise de déconstruction au cœur de l'autodéfense. Des « histoires de réussite » sont racontées par l'animatrice tout au long du stage. Ce sont des récits réels de résistances, qui racontent comment des femmes se sont sorties de situations d'agression en ripostant. Elles servent à illustrer les techniques, à les rendre

---

<sup>8</sup> Traduction par mes soins.

vivantes, et à prouver que les agressions sexistes sont bien réelles et qu'il est possible de les désamorcer, comme me l'explique Julie (33 ans, comédienne et animatrice Riposte) :

Elles servent à se rendre compte qu'on est légitime à parler de violences sexistes et qu'on est légitime à dire « ça va pas, j'en peux plus », et puis aussi pour contrebalancer ce truc, cette espèce de propagande à la terreur, qu'on ne peut rien faire, que si on réagit ça va être pire... On raconte les histoires de réussite pour prouver aux personnes, pour rassurer les personnes et leur dire que non, quand on réagit ça arrête la situation. En fait c'est plus ça qui se passe, c'est pas vrai que ça la fait escalader. Et puis pour se donner de la force quoi. Pour s'inspirer, et parce qu'en général quand on en raconte ça fait penser à ses propres réussites.

La cohésion construite dans le stage illustre ce qu'écrit Paul Atkinson à propos de l'enseignement : selon lui, les professeurs « travaillent souvent à la construction d'une identité de classe caractéristique, une *persona* élaborée pour les objectifs pédagogiques » (Atkinson : 77)<sup>9</sup>. Cette « identité de classe » se retrouve également dans le cours de karaté où la professeure du cours observé a fait en sorte de créer une ambiance chaleureuse. La personnalité de Bianca est perçue par les élèves<sup>10</sup> comme charismatique : elle a une voix qui porte tout en étant douce, elle sourit beaucoup et fait en sorte que chacune soit intégrée au groupe, par exemple en disant « ah, tu as travaillé à la maison toi », ou « on voit que tu as progressé », « tu lèves la jambe plus haut qu'avant ». L'ambiance du cours est donc détendue et permet l'émergence d'un sentiment d'appartenance qui sert les objectifs pédagogiques. A cela s'ajoute une ritualisation autour du port du kimono et du passage des ceintures.

#### Les techniques du corps, une notion opératoire

La notion de « techniques du corps » a été élaborée par Marcel Mauss, un des premiers anthropologues à aborder de front la dimension corporelle de la vie sociale et à lui faire une place dans la théorie. Son texte est considéré comme fondateur de tout un champ de recherche, ouvrant la voie à des travaux en sociologie, en anthropologie et en histoire, sur le corps. La perspective anthropologique de Marcel Mauss met en avant le caractère socialement, culturellement et historiquement situé et construit du corps. Il positionne le corps comme « le premier et le plus naturel objet technique » (Mauss : 372), et il est intéressant que le premier principe de classification des techniques du

---

<sup>9</sup> Traduction par mes soins.

<sup>10</sup> Du moins celles avec qui j'ai réalisé des entretiens.

corps qu'il développe soit la division des techniques du corps entre les sexes, une « chose assez considérable » (*ibid.* : 373).

Marcel Mauss définit les techniques du corps comme « les façons dont les hommes, société par société, d'une façon traditionnelle, savent se servir de leur corps » (*ibid.* : 365). La technique est pour lui un acte traditionnel et efficace. « Traditionnel » renvoie à la transmission : c'est parce qu'il y a transmission, et donc apprentissage, que l'on peut parler de technique. « Efficace » peut s'entendre d'une manière bien spécifique dans le cas de l'autodéfense et du karaté, dans la mesure où dans ces deux pratiques, une technique n'a pas lieu d'être si elle n'est pas efficace. Elle doit être incapacitante, c'est-à-dire qu'elle doit mettre l'agresseur hors d'état de nuire, littéralement, suffisamment pour que l'agressée dispose du temps nécessaire pour fuir et être hors de danger. Pour revenir au caractère traditionnel de la technique, on peut utiliser ici les caractéristiques de l'apprentissage de la technique décrites par Paul Atkinson, lui-même fortement inspiré par Marcel Mauss. Chez Atkinson, la notion de technique rassemble la compétence, le savoir-faire, l'action pratique et l'incorporation ; le savoir et l'habileté pratique s'acquièrent à travers un processus de socialisation. Le rôle de l'ethnographe est alors d'étudier la transmission, l'acquisition, l'évaluation et la distribution du savoir technique. Pour illustrer son propos, Paul Atkinson donne l'exemple des potiers et céramistes japonais, et met en avant l'importance du temps, plus particulièrement de la répétition, dans l'apprentissage de la technique :

Le modèle japonais met en relief à quel point une enculturation réussie dépend de périodes prolongées de répétition et d'engagement personnel. La maîtrise et l'usage de la technique reflètent ainsi ce que l'on peut appeler la discipline culturelle, à travers laquelle la technique est affinée et perfectionnée. Ces techniques sont incorporées, en ce qu'elles sont performées physiquement, leurs qualités sont corporelles, et leur bon usage dépend d'un corps bien entraîné, d'une discipline corporelle et d'activités physiques routinisées. (Atkinson : 125)<sup>11</sup>

La convocation du modèle japonais est particulièrement réutilisable dans l'analyse des techniques du karaté, qui, en tant qu'art martial nippon, s'inscrit pleinement dans ce modèle de « discipline culturelle » fondé sur l'engagement personnel et la répétition sur le long terme. En plus de la répétition, Paul Atkinson relève trois caractéristiques indispensables à la transmission de la technique : l'observation,

---

<sup>11</sup> Traduction par mes soins.

l'imitation et l'instruction explicite. Ce sont précisément les trois modalités de l'apprentissage du karaté comme de l'autodéfense féministe : l'animatrice montre et on la regarde (observation), puis on reproduit en même temps qu'elle (imitation), et avant, pendant ou après, elle donne des explications ou des conseils sur la technique (instruction explicite). Dans le cas de l'autodéfense, l'instruction explicite repose notamment dans la description des effets de chaque technique sur le corps de l'agresseur : telle riposte coupe la respiration, fait pleurer, casse le nez ou la clavicule, disloque le genou, fait pleurer, fait s'évanouir, etc. Dans le cas du karaté, l'instruction explicite est bien plus développée : l'enseignante observe les participantes répéter les techniques, et quand elle repère un mauvais geste, elle vient corriger la personne, lui explique comment améliorer sa posture.

La notion de « corps bien entraîné » (*well-drilled body*) est également essentielle dans le karaté : c'est parce que l'on a répété inlassablement les techniques, au fil des séances, que le corps peut les intégrer. Pendant un combat ou une situation d'agression, la technique est alors censée « partir » toute seule, comme un réflexe. C'est précisément l'enjeu : les gestes appris doivent devenir quasi automatiques, une « seconde nature ». L'autodéfense féministe obéit à une logique différente parce qu'elle ne prend place que sur deux journées, donc le corps n'a pas le temps d'intégrer la technique de manière aussi durable. Cependant, l'animatrice met en avant le fait qu'avoir pratiqué les gestes pendant deux jours suffit à ancrer quelque chose, parce qu'il faut, selon elle, faire confiance au corps, qui « mémorise très vite les choses ». Dans notre entretien, quand je l'interroge sur les limites du cadre temporel du stage, elle insiste sur cette mémoire du corps : « le corps est trop fort, vraiment le corps est super puissant et puis il sélectionne, moi je suis assez convaincue de la mémoire corporelle, et je l'ai vu dans ma vie quoi, d'expérience, vraiment ». Au cours du stage, elle invite les participantes à répéter les exercices chez elles, et donne un petit aide-mémoire à la fin du stage qui récapitule les techniques vues pendant les deux jours.

Les entretiens montrent aussi qu'il ne faut pas minimiser le potentiel de changement à l'œuvre dans l'autodéfense féministe : une majorité a exprimé l'idée que « ça marche ». Anne (26 ans, doctorante et travail associatif) emploie le terme « hyperpuissante » pour qualifier son sentiment en sortant du stage, Alexandra (28 ans,

doctorante) utilise le terme anglais « *powerful* », tandis que Nadine (52 ans, cadre dans la fonction publique) me dit s'être sentie « galvanisée ».

### Travail corporel et ethos combattif

On comprend que la déconstruction du genre par le biais de la pratique physique, dans l'autodéfense comme dans le karaté, passe par un travail corporel qui pose la question de la temporalité de la pratique. L'observation des cours de karaté nous montre l'importance du temps dans la transformation des corps et dans l'incorporation des techniques. Plus que de simples techniques, c'est toute une *hexis* corporelle qui se construit dans la pratique du karaté, rendue visible par la confrontation des corps dans l'espace : quand Bianca, l'enseignante, fait le kata devant les pratiquantes, on ne peut manquer d'être impressionnées par la puissance qu'elle dégage et par l'alliance de force, de maîtrise et de souplesse dans ses mouvements. Lorsque les élèves font ensuite le même kata, le fossé semble indépassable. On sent dans notre corps que nous sommes loin d'avoir acquis l'*hexis* corporelle propre au karaté. Les analyses de Loïc Wacquant sur la boxe sont ici intéressantes pour appréhender ce qui se joue dans le karaté. En s'inspirant du concept de « travail émotionnel » de Arlie Hochschild, il propose la notion de travail corporel : « Le *travail corporel* consiste donc en une manipulation intense et subtilement réglée de l'organisme visant à imprimer sur le schéma corporel du boxeur un ensemble de postures, de mouvements et d'états subjectifs émotionnels et cognitifs » (Wacquant : 190).

C'est ce travail corporel qui est à l'œuvre dans le karaté, et qui, au bout de neuf mois de pratique, semble n'être qu'un petit début. L'acquisition d'un *habitus* (l'*hexis* n'en est que la manifestation corporelle) est une entreprise de longue haleine. J'ai pu observer au cours des mois les transformations chez certaines femmes du cours. Les difficultés sont de moins en moins fortes, les hésitations et les mouvements gauches sont moins fréquents, les gestes sont plus assurés, les jambes montent plus haut dans les coups de pieds, les katas sont de mieux en mieux intégrés. Chacune avance à son rythme, en fonction des différences d'expériences sportives ou corporelles passées.

Si ce n'est d'*habitus*, on peut ici parler de l'incorporation d'un *ethos* spécifique au karaté, dans la mesure où la pratique d'un art martial façonne plus que le corps, elle agit au niveau des représentations et vient agir en deçà de la conscience. Bien que l'*habitus*

de genre soit avant tout construit par la socialisation primaire, les effets de la socialisation secondaire, puis au cours de la vie, ne sont pas à négliger. La pratique sportive, telle que le karaté, ou une pratique corporelle féministe, comme l'autodéfense, viennent impacter l'*habitus* de genre en transformant les manières de voir, de sentir et d'agir en tant que femme. Dans le stage Riposte, l'opposition entre « riposter » et « se débattre » fournit une bonne illustration de la démarche de déconstruction d'un *habitus* typiquement féminin, que Julie, l'animatrice (33 ans, comédienne) présente ainsi :

Je pense que cette différence elle vient d'un constat, euh, que les femmes qui ont commencé à mettre les mains dans le cambouis de l'autodéfense féministe ont fait : en fait les femmes disent non, cherchent à se défendre, mais restent dans les limites de l'hétéropatriarcat, de... que le sexisme demande quoi. C'est-à-dire débats-toi mais en tant que femme. Enfin défends-toi mais en tant que femme. Et ça c'est pas efficace. Donc je pense que c'est vraiment le constat de base pour penser l'autodéfense. On va commencer par sortir des propres oppressions intériorisées, des propres images intériorisées, qu'on a de nous en tant que femme qui dit non, que... On dit non mais il faut rester gentille. Et ça c'est pas efficace, c'est un truc qu'on nous demande. C'est encore une théorie de l'agresseur dans notre tête, c'est encore de l'oppression dans sa tête, que de vouloir... ne pas faire de mal à l'autre alors que l'autre est en train de nous faire un mal de chien par exemple.

Quand une femme « se débat », selon le cadre de pensée de la méthode Riposte, elle le fait dans les limites imposées par la société sexiste, ce qui rend sa défense inefficace. Julie insiste sur le fait que « riposter », c'est avoir un comportement qui rompt avec le cadre normatif de la féminité, afin de « donner à voir un visage qui n'est pas celui que l'agresseur connaît du groupe femme, dans la société ».

Dans le cas du karaté, c'est un éthos guerrier qui vise à être incorporé, le karaté étant bien un art de la guerre, à l'origine. Dans la même logique, pour la sociologue Martha McCaughey, l'autodéfense permet la construction d'un nouvel *habitus* féminin : un *habitus* combattif (*fighting habitus*) qui agit dans tous les domaines de la vie. Elle montre que le sentiment d'assurance et de force intérieure acquis avec l'autodéfense influence la façon d'évoluer dans les espaces publics, d'interagir avec autrui, la manière de s'habiller, de franchir des étapes dans la vie comme divorcer, monter une entreprise, reprendre des études. Elle parle d'un « sens du courage plus grand » (McCaughey : 123)<sup>12</sup> et plus globalement d'une meilleure affirmation de soi dans la vie quotidienne (ce que j'ai moi aussi repéré au cours de mon enquête). Pour Martha McCaughey, l'autodéfense contribue à forger une nouvelle féminité qui resignifie le corps : « les

---

<sup>12</sup> Traduction par mes soins.

pratiquantes d'autodéfense désincorporent un ordre social de subordination féminine et incorporent un sens féministe de légitimité. Lorsque cela se solidifie en dispositions permanentes, elles imaginent et créent un ordre social nouveau » (MacCaughey : 204)<sup>13</sup>.

Parler d'*ethos* combattif permet d'envisager les implications bien plus vastes d'une pratique comme le karaté ou l'autodéfense féministe. Les techniques du corps, qui aboutissent à la formation d'une *hexis* corporelle spécifique, sont le support à partir duquel s'élaborent des « techniques de soi » (Foucault 1994), elles ne sont pas une fin en soi. Elsa Dorlin avance ainsi que le coup – l'acte physique – produit de la subjectivité. En mettant le corps dans une ascèse martiale, les femmes intègrent une éthique de soi qui pénètre toutes les dimensions de l'existence<sup>14</sup>.

## Conclusion

Quelles différences entre le karaté et l'autodéfense féministe ? La structure spatio-temporelle varie, ce qui a un impact important sur l'intégration des techniques. En l'occurrence, le cours d'autodéfense se déroule sur deux jours et se caractérise par une forte intensité. Même si les gestes d'autodéfense sont répétés un petit nombre de fois, le sentiment de puissance et de capacité des pratiquantes s'exprime plus fortement dans le discours des femmes qui ont participé au stage d'autodéfense que dans celui de celles qui suivent le cours de karaté. Ce sentiment de puissance semble justement lié à la concentration des techniques, mais il est difficile de mesurer le temps qu'il dure. La pratique du karaté, au contraire, est plus étalée dans le temps, et conduit finalement à l'incorporation plus durable d'une nouvelle façon d'habiter son corps et d'être au monde. Le corps a en effet besoin de temps pour intégrer de nouveaux schémas, ce qui explique que d'autres méthodes d'autodéfense féministe comme le Wendo reposent sur une pratique régulière. La différence réside aussi dans la façon dont se déroule l'enseignement des techniques : alors que dans l'autodéfense, l'enseignement est travaillé pour être le plus simple possible et accessible à toute femme quelle que soit sa condition physique, le karaté se présente comme un art qui nécessite une vie entière de

---

<sup>13</sup> Traduction par mes soins.

<sup>14</sup> Pour plus de détail sur le passage des techniques du corps aux techniques de soi à l'œuvre dans l'autodéfense féministe, voir : Millepied.

pratique pour s'apprendre. Les techniques du karaté sont ainsi plus nombreuses et paraissent plus complexes que celles transmises par la méthode Riposte<sup>15</sup>.

Malgré cette distinction, l'éthos combattif promu par les deux pratiques est à peu près le même. Dans les deux cas, c'est la passivité typique des corps féminins qui est mise à mal, la vulnérabilité corporelle et psychique apprise qui vise à être déconstruite. Dans le karaté comme dans l'autodéfense féministe, l'apprentissage du combat dépend d'une éthique qui implique le respect de soi et d'autrui et qui ne légitime l'usage de la violence que dans un contexte d'agression où son intégrité est menacée.

Enfin, en lien avec la déconstruction des normes traditionnelles de la féminité, les deux pratiques ne se limitent pas à des techniques du corps : elles ont un impact sur toutes les sphères de la vie. On remarque que la pratique d'une activité comme le karaté ou l'autodéfense féministe n'est pas isolée mais qu'elle dialogue au contraire avec d'autres pratiques liées au travail sur soi et au souci de soi. De plus, l'expérience de certaines pratiquantes doit être replacée dans le cadre plus spécifique de trajectoires féministes, qui illustrent particulièrement le passage du personnel au politique opéré par ces pratiques. Notre étude montre comment le corps peut être constitué en véritable levier de la transformation de soi, qui fonctionne aussi comme une transformation collective. En effet, au-delà de l'individu, ce sont bien les structures de l'ordre de genre qui sont mises à mal. L'autodéfense féministe s'inscrit pleinement dans cette logique micropolitique de résistance au quotidien évoquée par Teresa de Lauretis, qui, symboliquement et matériellement, vient faire bouger les lignes des rapports de genre. Lieu par excellence de l'inscription des structures sociales et des rapports de pouvoir, le corps joue un rôle crucial pour la prise de conscience individuelle et collective et pour l'imagination et la mise en pratique de rapports de genre alternatifs.

## **Bibliographie**

ATKINSON, Paul, *For Ethnography*, London, Sage, 2015.

COURT, Martine, *Corps de filles, corps de garçons : une construction sociale*, Paris, La Dispute, 2010.

---

<sup>15</sup> Il est utile de préciser ici que les méthodes d'autodéfense féministes nées dans les années 1970 émergent justement dans l'objectif d'adapter les techniques des arts martiaux, et notamment du karaté, pour les rendre facilement accessibles à toutes les femmes.



- DEBAUCHE, Alice et HAMEL, Christelle, « Violence des hommes contre les femmes : quelles avancées dans la production des savoirs ? », *Nouvelles Questions Féministes*, n°32, 2013.
- DEBAUCHE, Alice *et al.*, « Enquête Violences et Rapports de genre (Virage) : Présentation de l'enquête Virage et premiers résultats sur les violences sexuelles », document de travail 229, Ined, 2017.
- DE LAURETIS, Teresa, *Théorie queer et cultures populaires. De Foucault à Cronenberg*, Paris, La Dispute, 2007.
- DETREZ, Christine, *La construction sociale du corps*, Paris, Seuil, 2002.
- DORLIN, Elsa, *Se défendre. Une philosophie de la violence*, Paris, La Découverte, 2017.
- FOUCAULT, Michel, *Histoire de la sexualité. Tome 1 : La volonté de savoir*, Paris, Gallimard, 1976.
- FOUCAULT, Michel, « Les techniques de soi » [5 oct. 1982], *Dits et écrits*, Tome IV, Paris, Gallimard, 1994.
- JASPARD, Maryse, L'équipe Enveff, « Nommer et compter les violences envers les femmes : une première enquête nationale en France », *Population et Sociétés*, n°364, 2001.
- JOANNIN, Delphine et MENNESSON, Christine, « Dans la cour de l'école. Pratiques sportives et modèles de masculinités », *Cahiers du Genre*, n° 56, 2014.
- GUILLAUMIN, Colette, *Sexe, race et pratique du pouvoir*, Paris, Côté femme, 1992.
- HOCHSCHILD, Arlie, « Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure », *American Journal of Sociology*, Vol. 85, No. 3, 1979.
- HOLLANDER, Jocelyn A., "The Roots of Resistance to Women's Self-Defense", *Violence Against Women*, Vol. 15, n°15, 2009.
- KELLY, Liz, *Surviving Sexual Violence*, Cambridge, Polity Press, 1988.
- LACHHEB, Monia, « Un corps de femme dans un sport d'homme. Regard sur l'expérience corporelle de judokas tunisiennes », *Recherches féministes*, n°21, 2008.
- LIEBER, Marylène, *Genre, violences et espaces publics. La vulnérabilité des femmes en question*, Paris, Presses de Sciences Po, 2008.
- LOUVEAU, Catherine, « Les femmes dans le sport : construction sociale de la féminité et division du travail », *Les Cahiers de l'INSEP*, 2002.
- MACKINNON, Catharine, *Feminism Unmodified*, Harvard, Harvard University Press, 1987.
- MAUSS, Marcel, « Les techniques du corps » (1935), in MAUSS, Marcel, *Sociologie et anthropologie*, Paris, Presses Universitaires de France, (1950) 2013.
- MCCAUGHEY, Martha, *Real Knockouts. The Physical Feminism of Women's Self-defense*, New York, New York University Press, 1997.

- MCCAUGHEY, Martha, « Victim Vaginas: The V-Day Campaign and the Vagina as Symbol of Female Vulnerability », *Women's Studies: An interdisciplinary journal*, n°42, 2013.
- MILLEPIED, Anne-Charlotte, « L'autodéfense féministe : entre travail sur soi et transformation collective », *Nouvelles Questions Féministes*, vol. 36, n° 2, 2017.
- NOEL, HarmoniJoie, « Un-doing Gendered Power Relations Through Martial Arts? », *International Journal of Social Inquiry*, n°2, 2009.
- ULLMAN Sarah, KNIGHT Raymond, « Fighting Back: Women's Resistance to Rape », *Journal of Interpersonal Violence*, vol. 7, n° 1, 1992.
- WACQUANT, Loïc « La fabrique de la cogne. Capital corporel et travail corporel chez les boxeurs professionnels », *Quasimodo*, n°7, 2003

**Notice biographique** : Anne-Charlotte Millepied est doctorante en sociologie à l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales (IRIS) et en études genre à l'Université de Genève (Institut des études genre). Après avoir consacré son mémoire de master à l'étude des implications individuelles et collectives de la pratique de l'autodéfense féministe, elle poursuit ses recherches dans le domaine de la sociologie du corps et des vulnérabilités dans une thèse sur l'endométriase. Cette maladie chronique, le plus souvent d'ordre gynécologique, reste méconnue et soulève des questionnements importants autour des rapports entre genre, médecine et sexualité.