



# AUTODÉFENSE POUR ADOLESCENTES

Une méthode d'autodéfense physique, verbale et mentale qui s'adresse à toutes les adolescentes entre 13 et 17 ans.

## Deux mercredis après-midi pour :

- parler des situations qui nous questionnent, nous dérangent
- apprendre des gestes efficaces pour mettre fin aux agressions verbales ou physiques et se protéger
- gagner de la confiance en soi
- affirmer nos limites !



## **SUR INSCRIPTION**

Réservé aux habitantes  
de la Ville de Genève

*Des stages pour les femmes  
dès 18 ans sont aussi proposés.*

## **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 m'arriver...

- qu'on me suive dans la rue
- de subir du harcèlement sur les réseaux sociaux ou dans l'espace public
  - que des ami.e.s me fassent des crasses
  - que des rumeurs circulent sur moi
- de ressentir des pressions dans mon couple ou mon groupe d'ami.e.s
- que des adultes disent, fassent des choses qui me mettent mal à l'aise
  - de me retrouver dans une situation dangereuse

### **Stage sur deux mercredis après-midi, de 13h30 à 18h :**

#### **Les 25 septembre et 2 octobre:**

Café des Saules, sentier des Saules 3, 1205 Genève

#### **Les 6 novembre et 13 novembre:**

Salle du Faubourg, rue des Terreaux-du-Temple 8, 1201 Genève

#### **Les 4 décembre et 11 décembre:**

Ecole de Pré-Picot, chemin Frank-Thomas 31, 1223 Cologny

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



Les stages se déroulent en groupe de 8 à 14 participantes et ce qui s'y raconte est confidentiel et sans jugement.