

## Les tarifs

Ces stages sont **gratuits** afin que le plus grand nombre de personnes puissent en bénéficier.

## Inscription

Contactez le secrétariat de Garance pour vérifier s'il reste des places, mail à [info@garance.be](mailto:info@garance.be)

Toutes les formations sont organisables sur demande.  
**Contactez-nous!**  
Pour ne rater aucune mise à jour, consultez régulièrement notre site internet [www.garance.be](http://www.garance.be)

Le souhait de Garance est de rendre accessible tous ses stages. N'hésitez pas à nous contacter pour toute information complémentaire concernant nos activités.

Vous souhaitez participer à l'un de nos stages mais les dates proposées ne vous conviennent pas?

Vous souhaiteriez organiser un stage avec un groupe?

Vous souhaitez mieux connaître Garance et sa mission?

Une seule adresse email pour prendre contact avec nous: [info@garance.be](mailto:info@garance.be)

Ces stages sont organisés dans le cadre d'un projet de Garance en partenariat avec l'asbl Alter Visio et les Maisons Arc-En-Ciel de Mons et Charleroi.

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Garance est reconnue comme organisation d'éducation permanente par la



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES



ALTER VISIO  
ORGANISATION DE JEUNESSE LGBTQI



Garance

Rue Royale 55, 1000 Bruxelles  
Tél.: +32 (0)2 216 61 16  
Mail: [info@garance.be](mailto:info@garance.be)

[www.garance.be](http://www.garance.be)



[www.facebook.com/GaranceAutodefense](https://www.facebook.com/GaranceAutodefense)

# AUTODÉFENSE ET PLUS... POUR PERSONNES LGBTQI+

PROGRAMME 2022  
BRUXELLES & WALLONIE

Garance

# CONTRE LES LGBTQIPHOBIES : L'AUTODÉFENSE FÉMINISTE !

## EN SÉCURITÉ PARTOUT !

Malgré une législation belge relativement progressiste, être une personne LGBTQI+ (lesbienne, gay, bisexuel·le, transgenre, intersexe, queer, personne non-binaire) expose encore aujourd'hui à de nombreuses préjugés, à des discriminations voire à des violences physiques. Des agressions qui peuvent se produire dans tous les contextes de la vie, que ce soit dans l'espace public, au travail, à l'école, dans la famille d'origine, le cercle d'ami·e·s, le couple et parfois même dans le milieu LGBTQI+ ! Face à ces situations, nous pouvons nous sentir démuni·e·s. Il est heureusement possible d'être préparé·e à ces éventualités via l'acquisition de stratégies permettant de gagner en confiance en soi et de veiller à sa propre sécurité. C'est pour cette raison que Garance travaille depuis plusieurs années avec les personnes LGBTQI+ pour développer leurs capacités à faire face aux violences sexistes, cissexistes et hétéronormatives.

Lors de nos stages d'autodéfense féministe et de défense verbale, vous apprenez à définir, poser et faire respecter vos limites et ainsi prévenir les violences ou y mettre un terme rapidement quand elles se produisent. Le tout dans un cadre sécurisant et bienveillant, comme c'est une tradition chez Garance.

## POUR QUI ?

- Nos stages s'adressent aux personnes qui s'identifient LGBTQI+, quelle que soit leur condition physique.
- Les pronoms d'usage seront toujours respectés.
- En outre, nous attachons une grande importance à offrir un cadre bienveillant aux participant·e·s. Nous ne tolérons aucune forme de discrimination lors de nos activités (racisme, grossophobie, validisme, transphobie, classisme... resteront à la porte 😊).
- Venez exactement comme vous êtes !

Nos formations sont accessibles à tou·te·s les personnes LGBTQI+ (selon autodéfinition) qui souhaitent se sentir plus en sécurité en prévenant les agressions verbales et physiques. La condition physique n'a pas d'importance.

## AUTODÉFENSE FÉMINISTE

Apprenez à reconnaître vos propres limites, à les poser de manière verbale et non verbale et si besoin, à les défendre de manière physique. Identifier des situations potentiellement dangereuses et les désamorcer permet de mettre un terme à toute agression, qu'elle vienne d'un·e proche ou d'un·e inconnu·e.

## DÉFENSE VERBALE

### POUR PERSONNES LGBTQI+

Parfois, on reste le sifflet coupé face à des insultes LGBTQI+phobes ou des situations humiliantes au travail ou dans la vie privée. À l'issue de cette formation, vous serez en mesure de remettre plus facilement votre agresseur·e à sa place. Il s'agit non seulement de se faire respecter, mais aussi de déjouer les stratégies manipulatrices de l'autre.

## AUTODÉFENSE

### POUR JEUNES LGBTQI+

En tant qu'adolescent·e LGBTQI+, on est pas épargné·e par les violences LGBTQIphobes, à l'école, en famille, dans la rue ou même avec ses potes !

Lors de cette journée de stage, on apprend à bien poser ses limites, verbalement ou physiquement, dans le respect de son identité de genre et/ou de son orientation sexuelle, à identifier les signaux d'une situation qui peut dégénérer et comment s'en prémunir et si nécessaire, auprès de qui chercher de l'aide.

## BRUXELLES

### Garance asbl

Rue royale, 55, 1000 Bruxelles  
Tél.: +32(0)2 216 61 16

### AUTODÉFENSE FÉMINISTE

LGBTQI+ EN MIXITÉ CHOISIE  
Horaire: 10h à 17h  
WE 28 et 29 mai – Adultes

### DÉFENSE VERBALE

LGBTQI+ EN MIXITÉ CHOISIE  
Horaire: 10h à 17h  
WE 17 et 18 septembre – Adultes

## CHARLEROI

### La Maison arc-en-ciel de Charleroi (MAC Charleroi)

Rue Prunieu 1, 6000 Charleroi  
Tél.: 0471/76.14.94

### AUTODÉFENSE FÉMINISTE

LGBTQI+ EN MIXITÉ CHOISIE  
Horaire: 10h à 17h  
WE 23 et 24 avril – Adultes  
WE 29 et 30 octobre – Adultes

## MONS

### La Maison arc-en-ciel de Mons (MAC Mons)

Boulevard J.F.Kennedy, 7 boîte 1, 7000 Mons  
Tél.: 0493/48.16.35

### AUTODÉFENSE FÉMINISTE

LGBTQI+ EN MIXITÉ CHOISIE  
Horaire: 10h à 17h  
Dimanche 20 mars – Adolescent·e·s (14 – 16 ans)  
Samedis 14 et 21 mai – Adultes

### DÉFENSE VERBALE EN MILIEU PROFESSIONNEL

LGBTQI+ EN MIXITÉ CHOISIE  
Horaire: 10h à 17h  
WE 1 et 2 octobre – Adultes