

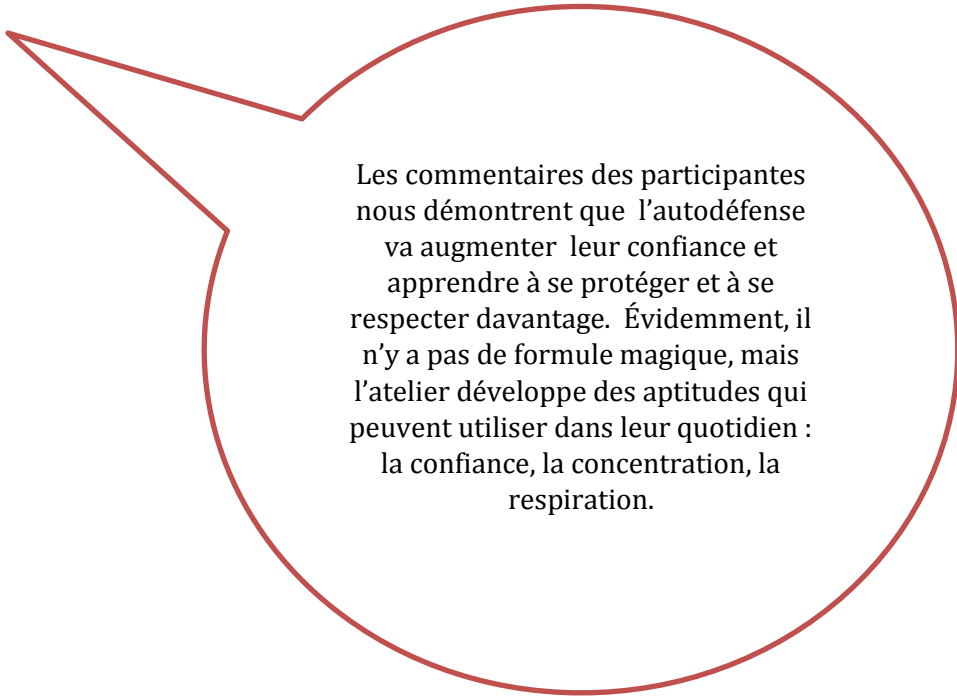
## L'Autodéfense

Depuis quelques années nous offrons des ateliers d'autodéfense aux femmes et aux adolescentes. Il est important pour le CALACS que les filles et les femmes sachent poser leurs limites et les respecter dans l'acquisition de leur autonomie.

Nous offrons autant de groupes que la demande l'exige. Le mode de recrutement est principalement le bouche à oreille, la référence des organismes du milieu, IVAC, nous sommes accréditées par la direction de l'indemnisation des victimes d'actes criminels pour offrir ce service, ce qui permet à toutes les victimes d'actes criminels qui en font la demande d'avoir accès sans frais à un atelier d'autodéfense si leur demande est autorisée.

C'est avec beaucoup de fierté que nous avons permis à plus de 500 filles et femmes à prendre conscience de leur pouvoir et leur capacité à s'affirmer, à apprendre à se protéger tout en pratiquant des techniques simples et efficaces pour poser ses limites.

À l'intérieur de notre programme de prévention Mission Possible, nous offrons aux adolescentes des ateliers de ½ journée et 1 journée



Les commentaires des participantes nous démontrent que l'autodéfense va augmenter leur confiance et apprendre à se protéger et à se respecter davantage. Évidemment, il n'y a pas de formule magique, mais l'atelier développe des aptitudes qui peuvent utiliser dans leur quotidien : la confiance, la concentration, la respiration.