

# ACTION - Autodéfense pour femmes

Action est un cours d’autodéfense pour TOUTES les femmes qui dure **deux jours** intensifs (9h30 à 16h30). Il est enseigné par une femme expérimentée qui a suivi une formation rigoureuse. L’ambiance est habituellement très agréable et respectueuse des réalités et des différences de chacune. Ce cours examine la dynamique propre à des situations d’agression et propose des stratégies efficaces et concrètes qui donnent aux femmes des **OUTILS** pour **se protéger**, **mettre leurs limites** et **lutter contre la discrimination** dont elles peuvent être victimes et qui pourrait affecter leur bien-être, leur sentiment de sécurité, leur pouvoir de choisir, leur accès aux ressources, etc. Le cours comprend des stratégies verbales et physiques, des façons de demeurer calme, des dégagements de diverses prises, etc. Nous travaillons à partir de mises en situation réalistes et tirées du vécu des femmes au quotidien, que ce soit dans leur milieu de vie, familial, en emploi, aux études ou tout autre contexte pertinent, en vue de trouver des solutions et des stratégies appropriées à chacune et selon ses besoins. Les techniques sont simples, efficaces et accessibles. Il n’y a pas d’homme *paddé* qui agresse qui que ce soit durant le cours. Nous l’enseignons depuis 1984 et plus de 22 000 femmes ont suivi notre atelier.

Nos prochains cours de deux jours sont les samedis 8 et 15 juin 2013, de 9 h 30 à 16 h 30, ou les dimanches 9 et 16 juin, de 9 h 30 à 16 h 30.

Le coût est de 60 $ pour le cours au complet (pas de taxes, nous sommes un organisme communautaire sans but lucratif). Pour s’inscrire, il faut envoyer un chèque postdaté du début du cours au nom du Centre de prévention des agressions et l’envoyer au 4617 St-Denis, Mtl, QC,

H2J 2L4. Ne pas oublier d’inscrire votre # de téléphone pour que l’on puisse confirmer une semaine avant le cours. Le chèque est la façon de réserver votre place.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour des questions, des hésitations, des commentaires ou pour connaître les autres dates des cours.

Chantal Hamel

514-284-1212

[www.cpamapc.org](http://www.cpamapc.org)