

# Self-defence

A consumer product or an attitude?

Research on the best ways to defend oneself

I hereby certify that I have written this thesis independently and without outside help. All passages that I have taken verbatim or in spirit from public or non-public writings have been marked as such.

Zürich, 28th February 2022



---



<b>1. Introduction</b>	6
1.1 A feeling of insecurity	
1.2 My assignment in this bachelor thesis	
1.3 Question	
1.4 Research method	
<b>2. A self-defence object as protection</b>	8
2.1 The cat knuckle	
2.2 The kubotan	
2.3 The pocket alarm	
2.4 Analyse of self-defence sprays	
2.4.1 Example 1: Hoerneck RSG-6 Gel	
2.4.2 Summary	
2.4.3 Example 2: Impact Gel au poivre 17ml Rose de la gamme Femme Fatale	
2.4.4 Summary	
2.4.5 Comparison of the two products	
2.5. Self-defence spray	
2.6 Description	
2.7 The risks of using self-defence sprays	
2.8 Self-defence sprays under the Swiss law	
2.9 Thesis	
<b>3. Fem Do Chi self-defence workshop</b>	15
3.1 A feminist self-defence	
3.2 Introduction of the group and our reason for attending	
3.3 Breathing and anchoring	
3.4 If I am attacked, I have the right to defen myself	
3.5 What about these self-defence items ?	
3.6 Seven noses, three clavicles and two knees	
3.7 Role plays	
3.8 Demobilisation	
3.9 Transform and evolve	
<b>4. What I learned from verbal and physical self- defence</b>	19
4.1 Self-defence is an attitude	
4.2 A murderer behind every tree	
4.3 No need for self-defence objects	

---

---

<b>5. Interviews</b>	20
5.1 Preparation	
5.2 De-escalating	
5.3 Use of weapons and/or self-defence object	
5.4 Pepper sprays	
5.5 Reacting intelligently and quickly	
5.6 Prevention among young people	
5.7 Gender stereotypes	
5.8 Intermediate conclusion	
<b>6. Overall reflection</b>	24
6.1 Body self-defence tools	
6.2 Objects as allies	
6.3 Knowledge of the proper use of self-defence objects	
6.4 Deconstructions of stereotypes	
6.5 Conclusion	
<b>7. Acknowledgements and closing words</b>	26
<b>8. Bibliography</b>	27
<b>9. List of figures</b>	28
<b>10. Appendix</b>	29
10.1 My body tools	
10.2 Interview transcripts	
10.2.1 Interview with Laurent Ferreira, inventor of the Bijouprotec self-defence necklace	
10.2.2 Interview with Laeticia Seitenfus, self-defence coordinator for Viol-Secours	
10.2.3 Interview with Florence Frei, communication officer for the Vaud state police	
10.2.4 Florence Frei's answers before doing the interview	

---

### 1. Introduction

Before I reach the core of the subject, I would like to welcome you to my bachelor thesis. My bachelor thesis is composed of three parts: the first part is dedicated to the analysis of different self-defence objects, the second part is my observation as a participant in a self-defence workshop and the last part is the discussions I had during my interviews.

#### 1.1 A feeling of insecurity

My weekends are spent with my friends in bars and clubs. It's almost 4am and we all decide to go home. One of my friends takes her bike and the other two call other friends to get home together. I order a taxi even though my walk takes 10 minutes.

I know this parade very well. When night falls, the streets that I take every day to go to school are transformed: they become narrow, dark and dangerous. In my head I imagine the worst scenarios.

I don't walk alone  
I order a taxi  
I cover myself  
I keep my phone ready to call 117  
I use the lit streets  
I don't wear my headphones  
I put my keys in my fist  
I share my location

I protect myself the best I can.

To combat this feeling of insecurity I decided to find out more about self-defence. I entered "self-defence" in the search engine and I founded this: An array of mostly pink self-defence gadgets and pictures of combat sport. This first impression seems incomplete to me and reductive: facing an aggressor, does my survival only depends on complicated, impressive combat sport skills or on a pepper spray with a pink pompom?

---

## 1.2 My assignment in this bachelor thesis

In this work I will demonstrate the most efficient ways to protect oneself, starting with an analysis of self-defence products available on the market, followed by my observations as a participant in a self-defence workshop and ending with a discussion of the best self-defence tools.

## 1.3 Question

My goal in this assignment is to answer this question:

How can industrial design support the most effective ways for young women to defend themselves ?

## 1.4 Research method

In order to answer this question, I started my research with an analysis of pepper sprays, followed by participating in a two-day self-defence workshop and ended with four interviews.

Four interviews with professionals who all have a different vision of response to violence.

A) An interview with Laeticia Seitenfus, self-defence coordinator for Viol-Secours. A discussion about misconceptions about self-defence and gender stereotypes.

B) An interview with Grégoire Centurion, a former police officer who now provides security systems for companies and at the same time started to manufacture handcrafted cutlery. A discussion about the preparation required to face violence, aggression, conflict and his work as a professional knife maker.

C) An interview with Florence Frei, communication officer for the Vaud state police. A discussion about the use of self-defence objects and the techniques used by the police during a conflict.

D) An interview with Laurent Ferreira, inventor of the Bijouprotec necklace, a self-defence necklace that spreads fish-scented oil on the victim's body. A discussion about his initial motivations for having launched this project but also to understand the choice of this defence mechanism.

## 2. A self-defence object as protection

I will start this analysis by listing different defence objects and then concentrate on self-defence sprays. After a description of pepper sprays, their composition and the risks associated with their usage, I will analyse in more details two pepper sprays available on the internet. I first went through all of these self-defence objects and I retained five of them. For the last part I will only look at the self-defence sprays which are the most commonly used and well-known self-defence objects.

### 2.1 The cat knuckle

A brass knuckle with the shape of a cat worn as a key ring. The two ears are two spikes that are used to deliver piercing punches. The hand is protected during the impact by the two rings around the fingers. The cat knuckle is light and discreet. With this fist, there is no need to hit fragile areas such as the eyes, nose and ears. It is better to hit the ribs of the aggressor.

### 2.2 The kubotan

Also known as a tactile pen, the kubotan is a spike of about 13 cm that can be worn on a key ring for quicker access. The tip is used to strike areas of the body such as the torso, thighs and arms to incapacitate the attacker.

### 2.3 The pocket alarm

A keychain alarm with pocket light and lanyard. The alarm can be attached to a key ring, belt or bag. If the strap is pulled and detached a loud alarm will sound, destabilising the attacker and alerting others. To stop the alarm, simply return the strap to its original position.



(Fig 1). Selfdefense Spartiate. (2022). Chacha Self Defense. Photo



(Fig 2). Dragonsports. (2022). Kubotan - Chromé. Photo



(Fig 3). Militaershop. (2022). Scorpion Mini Personalalarm - 120 Dezibel. Photo

### 2.4 Analyse of self-defence sprays

In this part I will analyse and compare two pepper sprays.

#### 2.4.1 Example 1: Hoernecke RSG-6 Gel

The spray consists of three parts: the housing, the belt clip and the head. The handle is moulded and thanks to the anti-slip coating, the user can hold it well. The nozzle is on the head. The head has a safety opening. The cartridge is located in the housing and can be replaced. The spray can be positioned on the belt, which makes it easier to access. The belt clip can be positioned on both sides. This makes the spray suitable for both right and left handed users. It is 14 cm high.

#### 2.4.2 Summary

A robust and ergonomic product that can be attached to a belt for effective use in the face of imminent danger. Suitable for both right and left handed users. The spray cartridges can be replaced when empty. Perfect for professional use (police or security guard).<sup>1</sup> The black colour and the choice of materials give it a professional look.

#### 2.4.3 Example 2 : Impact Gel au Poivre 17ml Rose de la gamme Femme Fatale

The spray consists of three parts: the bottle, the belt clip and the head. The nozzle is located on the head. The spray does not have a safety system. The buckle is made of a thin plastic. The container cannot be changed when empty. Pink is the main colour of this product and is supported by the image of a woman in heels. The spray measures 8.8 cm.

#### 2.4.4 Summary

A small self-defence spray that can be attached to a bag. Due to its small size it can fit into a small handbag. The appearance of this spray refers to female attributes. The website describes it as :

*«Pink, small size, powerfull, so that girls feel feminine and safe!  
This brand new defence spray is very practical. Its 17ml size fits everywhere: in the palm of the hand, in a bag or a pocket.»<sup>2</sup>*

---

<sup>1</sup> (vgl). Pfefferspray Store. (2022). Description of the Hoernecke RSG-6 Gel.

<sup>2</sup> (vgl). AntiAggression. (2022). Description of the Impact Gel au Poivre 17ml Rose.



(Fig 4)



(Fig 5)

### 2.4.5 Comparison of the two products

I chose these two products because they have a lot of differences. The black spray seems effective and professional. The pink spray because of its small size and the choice of materials seems fragile. The cartridge of the black spray can be changed when empty, which is not the case with the pink spray. The pink spray is a single use product.

The general look of the black spray can be compared to the uniforms of police officers or security guards. The pink spray, on the other hand, uses colours that are intended to appeal to the female gender. It is wrong to choose the colour pink to refer to women.

The black spray can be described by its function but the pink spray can be described by its small size and colours. Sellers are trying to target a very different customer group.

### 2.5 Self-defence spray

In this part I will describe self-defence sprays, their components, the risks of use and what the Swiss law says about them.

### 2.6 Description

Self-defence spray, or more commonly known as pepper spray, is a self-defence object that projects a gas or gel. The substance sprayed is intended to irritate the eyes, skin and respiratory system within seconds of contact. The purpose is to blur the attacker's vision to ensure security. Self-defence sprays sold in Switzerland contain mainly capsicum oleoresin (CO). CO is an oily extract of various capsicum species such as paprika, chillies or cayenne pepper. Self-defence sprays can also be made of PAVA (Nonivamide pelargonic acid vanillylamide,) a synthetic substitute for capsaicin.<sup>3</sup>

The tear gas sprays used by the police contain other stronger and toxic substances which are subject to the Weapons Ordinance.

The police mainly use tear gas to disperse riots.

### 2.7 The risks of using self-defence sprays

Irritants have an effect on eyes, skin and respiratory system within seconds of contact. As a rule, the symptoms disappear within half an hour. In rare cases, the effects may last longer and cause injury (conjunctivitis and corneal oedema)<sup>4</sup> if the exposure is too long. Asthmatics may react strongly to this type of substance, so it is important to ask the seller for advice when buying the product, as he/she must have special technical knowledge. It is strongly recommended to train the use of pepper spray in order to handle it correctly in case of danger. Only adults can buy self-defence sprays. It is not advisable to use a self-defence spray under windy

---

<sup>3</sup> (vgl). Office fédéral de la santé publique. (2015). Fiche d'information sur les sprays d'autodéfense.

<sup>4</sup> (vgl). Ibid.

---

conditions. The spray could backfire and injure the user. Another risk is that the aggressor taking it from my hands and using it against me. To avoid further casualties, it is important to keep self-defence sprays out of the reach of children.

### 2.8 Self-defence sprays under the Swiss law

Swiss law prohibits all self-defence sprays that do not have the appearance of pepper spray. For example a pen, key ring, lighter or cosmetic product that does not identify its self-defence function.<sup>5</sup>

Only self-defence sprays containing CO and PAVA can be sold over the counter. Both substances are not subject to the Weapons Ordinance.<sup>6</sup>

Tear gas sprays used by the police contain other substances which have higher toxicological properties and must be handled with greater safety. These substances are subject to the Weapons Ordinance and a weapons licence or authorisation from the competent authorities is required to purchase, carry, trade or import tear gas defence products.<sup>7</sup>

Although CO and PAVA are not considered as weapons, there is still a lack of research on the toxicological effects of these two substances.<sup>8</sup>

### 2.9 Thesis

After this first analysis, I can formulate my thesis which is :

Self-defence objects can be allies during an aggression but they involve risks if misused and can support gender stereotypes.

---

<sup>5</sup> (vgl). Ibid.

<sup>6</sup> (vgl). Ibid.

<sup>7</sup> (vgl). Ibid.

<sup>8</sup> (vgl). Ibid.

*« la plupart viennent pour obtenir des outils de guerre, et repartent avec des pistes de paix qui leur permettent d'être libres sans s'épuiser »<sup>9</sup>*

---

<sup>9</sup> (vgl). Audrey Lebel. (2018) J'ai testé pour vous le stage d'autodéfense verbale et émotionnelle. Marie Claire.

Translation : "Most come to get the tools of war, and leave with tracks of peace that allow them to be free without exhausting themselves".

### 3. Fem Do Chi self-defence workshop

In this part, I will share with you my experience during these two days of self-defence training.

#### 3.1 A feminist self-defence

For the continuation of my research on the best ways to defend oneself I was interested in self-defence courses. In Switzerland there are many different self-defence courses on offer. They range from Krav Maga classes to pepper spray courses. But I wanted to focus on verbal self-defence and get away from the image of combat self-defence. It was the Secours-Viol association in Geneva that suggested I take part in their feminist self-defence course. The Fem Do Chi course is a method of physical, verbal and mental self-defence that is open to all women, regardless of age, physical condition, experience of violence, sexual orientation and culture. This course is offered by the association Viol-Secours. It is a method for women and teenagers taught by women.<sup>10</sup>

#### 3.2 Introduction of the group and our reasons for attending

We meet strictly among women. There are 16 of us. Between 15 and 57 years old. We receive a document to fill out which remains anonymous. It questions our motivations as well as how we feel about aggression. We are in a circle, the talking begins. We introduce ourselves and explain why we are participating. Very quickly with no shame, we tell the stories that have left us with scars.

Bosses who belittle their employees  
"Compliments" and "jokes" that make you feel uncomfortable  
Friends who are too touchy  
"Frotteurs" in the tram  
Sexual assaults  
Rape.

There are 16 of us.  
Five of us have experienced sexual assault.  
The youngest survivor is 15 years old.

Some participants are present with their mother or daughter. Some are here because they don't feel they have a place in society as women and their presence in public areas generates anxiety.

The emotions are present.  
A force emanates from this group. We are here, we exist despite stories aimed to bring us down.

<sup>10</sup> (vgl). Fem Do Chi. (2022). Autodéfense pour femmes et adolescentes.

Violence does not have only one face. As soon as I am hurt by words, a gesture or even a look, it is a violence or an aggression.

I found myself surrounded by 15 women during this course. We all had different reasons, motivations and stories. My research is not here to rank or categorise these assaults from benign to severe. An assault changes and rebounds differently on each person. The wound it leaves is different each time. But what I understand is that it is my right to defend myself from the moment I feel uncomfortable. Self-defence is a tool that can be adapted to each of these forms of violence.

Webster's dictionary defines self-defence as follows: *"(1) defense of oneself or one's rights, beliefs, actions, etc. (2) the right to defend oneself with whatever force is reasonably necessary against actual or threatened violence."*<sup>11</sup>

#### 3.3 Breathing and anchoring

We stood up and place our hands on our stomachs. The first exercise was to breathe deeply and make our belly expand. Our feet are parallel to our shoulders, we are anchored to the ground like a tree. Breathing is a key point. Controlling our breathing is a way to calm ourselves and take time to reason. But also giving oxygen to the parts of our body that will come into action and transforming this fear that paralyzes into fear that allows us to take action. All the following exercises started with deep breathing. After taking these breaths, the next exercise was to scream. A deep scream is a way of destabilising the aggressor and alarming the environment. Screaming is definitely a powerful tool.<sup>12</sup>

I remember that as a child I often shouted, but as I grew up I was taught that a woman should be discreet and polite.

During the whole course we practiced screaming so that we could shout it out in case of danger.

#### 3.4 If I am attacked, I have the right to defend myself

The next exercises were physical. It's the hammer blow that starts from the top, the slice that has to reach the attacker's crotch, the elbow punch that has to reach the stomach, or two fingers that stand up like a snake to get into the attacker's eyes. Constantly anchored to the ground, a straight, solid posture, a deep breath, expelling the air and striking while shouting. Strike without stopping the punch. My fist starts from the sky and ends up near the ground. We repeated these exercises first in the air and then we punched sleeping bags. I learned that if I had to hit someone to defend myself and run, it was essential to directly go to the police and explained the situation in details. If the aggressor reports the aggression first, I could find myself in the position of the aggressor. If I have to hit, it is important

---

<sup>11</sup> (vgl). Merriam-Webster Dictionary. (2022). Definition of Self-defense.

<sup>12</sup> (vgl). See full details of self-defence tools in the appendix. PP 30-43.

---

that my punches go off immediately: self-defence must happen in the very first moment and not hours or days later. Self-defence is not revenge, but a way to achieve safety immediately.

### 3.5 What about these self-defence items?

And what about pepper spray, a young woman asks the instructor. Our instructor said that it is important to ask ourselves if this pepper spray really makes us safe. The aggressor could take it out of our hands, or if it's windy, the spray could backfire. However, if this object makes us feel safer, so be it.

The instructor talked about the experience of one of her friends. The friend was on her way home. A man blocked an alley and did not let her pass. In her bag was her pepper spray she drew out and shouted at the top of her lungs "GET OUT!" A few seconds later, she noticed that she had a bottle of water in her hand and not her pepper spray. Without noticing, she used one of the verbal tools, the scream. A effective tool that came out as a reflex.

An additional risk of these self-defence objects may be the over-confidence placed on them. What happens if it stops working? I may feel blocked and not want to go out alone. I then forget my physical abilities and won't trust my verbal and physical self-defence mechanisms.

This course that I attended provided me only with verbal and physical body self-defence tools. This course strengthened my confidence in my body as it has everything I need. These tools will be embedded in my body's memory and come out as reflexes.

### 3.6 Seven noses, three clavicles and two knees

This first day of the course ends with one last impressive exercise. We were asked to bring two tables and form a circle around them. Our instructor places a wooden board on these two tables. The exercise is simple: break this wooden board with our fist. In turn, in absolute silence, we approached the plank and when we were ready we hit the board with all our strength. The 16 boards broke.

This pine board was 2.5 centimetres thick. The force to break it represents seven broken noses, three broken collarbones and two broken knees.

This exercise showed us how much strength we all have. If one day I have to defend myself, I will have all the strength I need to deliver a powerful punch. In short, it is essential to trust our strength our adrenalin and our survival instinct.

A woman is capable of defending herself.

#### 3.7 Role plays

On the second day, we practised our verbal defences with role plays. Each of us came up with a scenario to play. We played a scenario as a taxi driver becoming too insistent. We played the situation of the "frotteur" in the tram and also a situation where a friend at a party becomes too touchy and insistent. The goal of these role-plays was first to identify this kind of situation and to end it quickly without escalation. The scene was played once, then we could give our opinions, criticisms and things to improve and the scene was played a second time. What was interesting was to play scenarios where the victim had to get out of the situation against a person who was part of the circle of friends or family. Because a lot of these situations or assaults happen in the victim's close circles. We also noticed that it was more difficult to set our limits against relatives.

#### 3.8 Demobilisation

We continued with physical exercises. The aim of these exercises was to know how to disengage from a physical hold. As an example what happens if the aggressor grabs my wrists or my neck.

#### 3.9 Transform and evolve

After these two intense days, we shared our final thoughts. This course was transformative for many of us. We gathered many tools against aggressions and tools to help us move forward freely, independently and without blockage. We filled an anonymous form asking us if we had been subject to aggression. The aim was to collect data to share with police institutions in order to reveal the reality, to raise awareness and to get more support from the Confederation.

### 4. What I learned from verbal and physical self-defence

In this part, my findings from the self-defence class.

#### 4.1 Self-defence is an attitude

I name self-defence attitude because I understood that self-defence is more than a combat sport. Self-defence is a way of connecting to your body and listening to it carefully. The body is the tool of a lifetime. It protects me and locates anomalies. The self-defence course I took was a way of ensuring my own safety, allowing me to be autonomous and independent. The workshop strengthened my confidence in my body as it has everything I need.

#### 4.2 A murderer behind every tree

This course was also a way to face reality and deconstruct some of the social beliefs that prevent us from moving freely in our daily lives. This idea that murderers come out when it gets dark is one that is fed by the media and our culture. I'm not saying that I don't risk anything by stepping outside at night, but this horror movie scenario is something that needs to be progressively deconstructed. Statistics on violence show that homicides in the domestic sphere account for a good third of all homicides committed in Switzerland. In 2020, in 57% (23,754) of the consultations made to LAVI centres and victim support services, the victim and the alleged perpetrator were in a couple or family relationship; in 19% of cases, the victim and perpetrator knew each other but were not related.<sup>13</sup> Again, I am not here to categorise violence from worst to benign. Domestic violence is still violence and unfortunately still present. This fact can help us to forget the scenario that behind every tree is a murderer.

#### 4.3 No need for self-defence objects

The course I took does not propose to train the usage of self-defence items. The course advocates the verbal and physical abilities of the human body. Furthermore, these objects can create dependencies that have negative effects on self-confidence and can represent risks if mishandled.

### 5. Interviews

In this part, I will share with you my findings during the interviews. The interviews were a way for me to get a professional opinion on the tools to use in the face of violence.

#### 5.1 Preparation

During my interviews and the workshop, the notion of preparation was important. Being aware of what is going on around you, being attentive and listening to your instinct. Our body senses abnormalities and it is wise to listen to it when it senses danger. Preparation also means a confident attitude. A confident and upright walk allows us to radiate strong energy and not to be seen as a potential victim. Florence Frei, in charge of communication at the Vaud state police, told me about the importance of a confident posture when entering a conflict. Florence was not talking about intimidation but about the effect that confidence can have on people.

#### 5.2 De-escalating

In the face of violent conflict, it is important to calm the situation as much as possible and avoiding resorting violence. The goal is not to take revenge and attack but to protect oneself with verbal or physical tools. The preparation is also reflected in the breathing and anchoring that I learned during the self-defence workshop. These tools help me to stabilise and prepare myself to act intelligently.

#### 5.3 Use of weapons and/or self-defence objects

Florence and Grégoire (former policeman) told me about the rare use of weapons and self-defence objects during their many years as officers. Communication always comes first and works in almost every situation.<sup>14</sup> However, Florence explains to me that if a person is armed with a knife or a gun, it is important to be ready to use a weapon and to show the aggressor that she is also ready to use her weapon. The simple fact of putting her hand on her weapon can have an intimidating effect on the aggressor and calm down the situation. Laurent Ferreira, inventor of the self-defence necklace, told me about this same effect that several of his clients told him about. During an attack, the person took his/her necklace without activating it and the aggressor understood that this object could do "something" and fled.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> (vgl). Interview with Florence Frei. (25.02.22). Appendix PP 59.

<sup>15</sup> (vgl). Interview with Laurent Ferreira. (08.02.22). Appendix PP 49.

---

#### 5.4 Pepper sprays

According to Florence a pepper spray can be a useful tool especially if it helps the person to have more confidence and to move on. However, it is very important to buy this kind of product in a specialised shop in Switzerland and not online. Also ask for advice on how to use it and to practice with it a few times.

#### 5.5 Reacting intelligently and quickly

During an attack I must react quickly and instinctively. If I can throw a chair, a stone or a cup to ensure my safety and flee, that is ideal. The aim is not to focus on one self-defence item. In case of danger I could freeze if I do not have access to my pepper spray.

#### 5.6 Prevention among young people

During my interview with Florence, I shared with her my feeling that I had to go and find this information myself. I didn't remember receiving this kind of information during my schooling. She told me that the Vaud state police are preparing several action and prevention plans about violence. These projects will reach younger populations (12-15 years old) and will be published mainly on social media.<sup>16</sup>

Young people are also interested in collecting answers to the Police. She told me about the requests for interviews made by young people, which increase every year. A chance and a duty for her and her team, who always answer these questions with great pleasure. A way to constantly renew themselves and evolve with the times.

### 5.7 Gender stereotypes

A very different speech during the interview with Laurent Ferreira.

Laurent Ferreira has developed a self-defence necklace that spreads an oil with a strong fishy smell on the person being attacked. The necklace consists of a vial that empties if the small string underneath is pulled.

For him the necklace is the perfect support that speaks to the woman. I have translated that a woman without jewellery is not a woman. A woman without her handbag is not a woman.<sup>18</sup>

I was also surprised by his choice of vocabulary. He repeatedly used the word *Nénette*<sup>19</sup> to refer to women. *Nénette* is a pejorative word for young women. It can be translated as Chick in English. In general, I was disappointed by our interview. I was rather positive to know a little more about his defence mechanism which does not use any violence. Very quickly his talk turned into a pile of clichés targeting women. He described women as "preys that are appealing to the taste of predators"<sup>20</sup>. Laurent's proposed solution is to spread fish oil on the victim to make her "inappetizing". Further on in the interview he told me that he met a young woman (whom he will call *Nénette*) who had been raped several times and according to him this young woman had something in her that attracted rapists...<sup>21</sup>

On top of that, I wanted to know more about his personal motivations for embarking on this self-defence object project. It was hard for him to tell me concretely what his motivations were. He simply told me that rape was a good cause to fight against, that he liked to craft and that he wanted to make a living from his invention. He compares his non-violent invention to organic labels that has been popular recently...<sup>22</sup>

I was able to find these kinds of arguments when I was doing my first research on self-defence products: some sprays are dressed in pink and look almost like lipsticks. The industry commercialises products that play with the gender stereotypes present in our social constructions. The message is clear: a woman can only defend herself with a self-defence object and it has to be pink, discreet and fit in her small hand.

For example here (fig 6). The slogan wants to portray a small and weak woman in the arms of a strong man. This pepper spray interprets and embodies the hyper-masculinity of this man. The name itself «Bodyguard» supports the stereotype that a woman cannot survive without a bodyguard.

---

<sup>18</sup> (vgl). Interview with Laurent Ferreira. (08.02.22). Appendix PP 47.

<sup>19</sup> (vgl). Interview with Laurent Ferreira. (08.02.22). Appendix PP 51.

<sup>20</sup> (vgl). Interview with Laurent Ferreira. (08.02.22). Appendix PP 48.

<sup>21</sup> (vgl). Interview with Laurent Ferreira. (08.02.22). Appendix PP 51.

<sup>22</sup> (vgl). Interview with Laurent Ferreira. (08.02.22). Appendix PP 49.



(Fig 6). Yu Ting Chung. (2021). Advertisement for the «Bodyguard» pepper spray . Photo

### 5.8 Intermediate conclusion

Communication is the primary tool to be used in case of conflicts and aggression. Communication is used to calm and soothe the situation. Breaking the silence and the scenario between the aggressor and the aggressed person. The self-defence object can have a protective function without even being activated. The simple fact of knowing that it is with us or touching it can bring confidence. However, it can also create independence from the object and have negative effects on self-esteem. The aim during an aggression is also to react quickly and intelligently. The objects around us can be allies in defence.

However, it is also important when buying this kind of object to not support the stereotypical speech that some manufacturers try to sell.

## **6. Overall reflection**

For this last part, I will compare and link my final results in order to formulate my conclusion.

### 6.1 Body self-defence tools

First of all self-defence is tools that comes from our body. Whether it is verbal or non-verbal tools, the body has everything it needs to defend itself. It starts with preparation: being aware of your surroundings, having a confident walk, a stable posture and controlled breathing. Speaking to break the silence, calm the situation and set clear boundaries. If these verbal tools don't work and I can't escape from the situation, I have the right to defend myself physically. It's not a question of doing your justice or revenge, it's a question of being safe and using these physical tools with proportion. The same goes for self-defence objects.

### 6.2 Objects as allies

Self-defence objects are confidence-boosting allies. Getting a self-defence object to boost your confidence and hoping you never need it. The objects around us are also allies. Throwing a chair, a shoe or a glass to defend and protect yourself. The aim is to react intelligently and quickly.

### 6.3 Knowledge of the proper use of self-defence objects

However, some of these self-defence objects may contain risks that must be kept in mind. Toxic and dangerous components that must be handled with great care. You should only buy in swiss specialised and ask for advice on how to use them. These self-defence objects are effective if they are handled correctly. The same goes for self-defence tools. Training to shout, to say no and to defend yourself physically.

### 6.4 Deconstructions of stereotypes

Self-defence is a tool to deconstruct stereotypes that perpetuate social and gender oppression. Self-defence is a way to build confidence with our body and not only during a violent conflict but also throughout a lifetime. Everyone has what it takes to defend itself verbally or physically.

### 6.5 Conclusion

This work represents my transformation that I have felt towards this subject but also as an industrial designer. There are limits to what industrial design can and cannot do. In self-defence a lot of these self-defence products monopolise the real image of self-defence. Self-defence, as it says in its name, is a way of protecting yourself with your body. Objects can be allies, but they are not the first tools to reach in a conflict.

In the next section of the practical part of the bachelor thesis, I want to focus on different characteristics of industrial design: How can industrial design be an ally in the context of human violence through its communicative features?

### 7. Acknowledgements and closing words

I would like to thank all the persons who helped me during this bachelor thesis.

First of all I would like to thank Laeticia Seitenfus for introducing me to this feminist self-defence course that really changed my perspective.

Grégoire Centurion with whom I was able to exchange important aspects of self-defence and to Florence Frei for giving me her time to discover the verbal and non-verbal techniques used by the police.

I would like to thank my mentors who gave me crucial advices for the good construction of this thesis and Eileen Good for listening to me during periods of doubt and with whom I am looking forward to continue the practical part.

And again my dad for correcting my English.

This work was full of discoveries. On the theme of self-defence and also very personal. I encourage all people who do not feel safe in general, whether in the city or at home, to take part in a self-defence course or even to talk about it with those around you. Violence exists, it is real and it comes in all different forms. What we can all do to fight against this violence is to listen to what our friends and family circle has to share with us, always question ourselves and therefore our actions.

I hope you enjoyed this work as much as I did. I hope that I have been able to share my vision of the society we live in and that I have been able to bring you a new self-defence perspective!

### 8. Bibliography

AntiAgression. (2022). Description of the Impact Gel au Poivre 17ml Rose. URL: <https://www.antiagression.com/bombe-lacrymogene/auto-defense-femmes/bombe-lacrymogene-17ml-rose.html>

Audrey Lebel. (2018) J'ai testé pour vous le stage d'autodéfense verbale et émotionnelle. Marie Claire. URL: <https://www.marieclaire.fr/stage-d-autodefense-verbale-emotionnelle-et-mentale,1287651.asp>

Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes. (2021). Chiffres de la violence domestique en Suisse. URL: <https://www.ebg.admin.ch/ebg/fr/home/themes/violence-domestique/statistique.html>

Fem Do Chi. (2022). Autodéfense pour femmes et adolescentes. URL: <https://www.femdochi.ch/stages-dautodefense-fem-do-chi>

Merriam-Webster Dictionary. (2022). Definition of Self-defense. URL: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-defense>

Office fédéral de la santé publique. (2015). Fiche d'information sur les sprays d'autodéfense. URL: <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/umwelt-und-gesundheit/chemikalien/chemikalien-a-z/abwehrspray.html>

Pfefferspray Store. (2022). Description of the Hoernecke RSG-6 Gel. URL: <https://pfefferspray-store.ch/fr/produit/hoernecke-rsg-6-gel/>

### 9. List of figures

(Fig 1). Selfdefense Spartiate. (2022). Chacha Self Defense. Photo. URL: <https://selfdefensespartiate.com/products/chacha-self-defense>

(Fig 2). Dragonsports. (2022). Kubotan - Chromé. Photo. URL: <https://www.dragonsports.eu/fr/11563-kubotan.html>

(Fig 3). Militaershop. (2022). Scorpion Mini Personalalarm - 120 Dezibel. Photo. URL: <https://www.amazon.fr/personnelle-secours-porte-cl%C3%A9s-Panikalarm-Enfants/dp/B07GB9G5PT>

(Fig 4). Pfefferspray Store. (2022). Hoernecke RSG-6 Gel. Photo. URL: <https://pfefferspray-store.ch/fr/produit/hoernecke-rsg-6-gel/>

(Fig 5). AntiAgression. (2022). Impact Gel au Poivre 17ml Rose. Photo. URL: <https://www.antiaggression.com/bombe-lacrymogene/auto-defense-femmes/bombe-lacrymogene-17ml-rose.html>

(Fig 6). Yu Ting Chung. (2021). Advertisement for the «Bodyguard» pepper spray . Photo

(Fig 7). Ava Toyloy. (2022). Antenna. Illustration

(Fig 8). Ava Toyloy. (2022). Third eye. Illustration

(Fig 9). Ava Toyloy. (2022). Screaming. Illustration

(Fig 10). Ava Toyloy. (2022). Video of the interview of «Sarah la crieuse». Screenshoot. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=qesdwsyPnyO>

(Fig 11). Ava Toyloy. (2022). The slice. Illustration

(Fig 12). Ava Toyloy. (2022). The hammer fist. Illustration

(Fig 13). Ava Toyloy. (2022). The snake. Illustration

(Fig 14). Ava Toyloy. (2022). Elbows. Illustration

(Fig 15). Ava Toyloy. (2022). Escape. Illustration

---

## 10. Appendix

### My body tools

#### 9.1 My antennas

Being aware of my surroundings is a primary tool of self-defence. My body and my instincts are there to tell me what is going on. Once I am focused on my surroundings I can apprehend a situation. It's not a question of being paranoid, it's more a question of listening to what my body has to tell me. It's about learning to anticipate the reactions of people or the place. An anomaly can be a street that seems too dark or a person leaning against a wall, alone and not moving, or the insistent look of a person can also be part of these anomalies. If I don't feel it, I can run away and avoid this conflict safely. Self-defence is also about avoiding conflict as much as possible and knowing what vital energy we want to put into a conflict. It is a personal choice to make : How much energy do I want to put into this conflict?

Self-defence is not a tool for doing my own justice. Self-defence is a way to get to safety as soon as possible. Safety can also mean running away and avoiding a conflict.

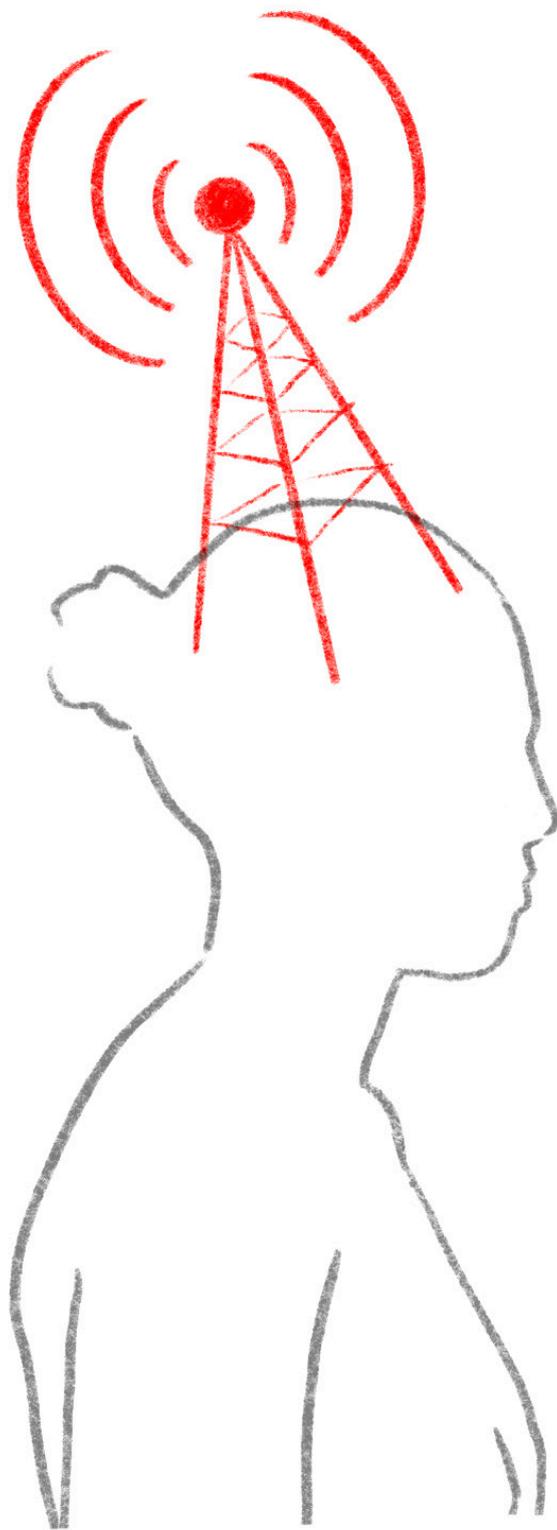
#### 9.2 Breathing

Taking time to breathe during a conflict. Controlling my breathing is a way to calm my mind, to give me time to reason intelligently and to distribute oxygen to all the parts of my body that may take action. It is also a way to transform this fear that paralyses me into a fear that allows us to react. Breathing is putting myself into action in a positive way.

#### 9.3 Anchoring

I am standing with my two feet on the ground. They are parallel to my shoulders. My legs are firmly anchored to the ground. I am physically and emotionally stable. My feet are rooted in the ground.

Anchoring can be translated into posture. A stable, upright and confident posture is a tool for boosting confidence and not putting oneself in a victim position. Practising walking straight.



(Fig 7)

### 9.4 The gaze

Looking at my aggressor straight in the eyes or in the 3rd eye (the imaginary eye that is between the eyes). My posture is straight, my head is upright. The stare can convey strength and make the aggressor understand that he will not be able to apply his/her power play on me.

### 9.5 Speak up

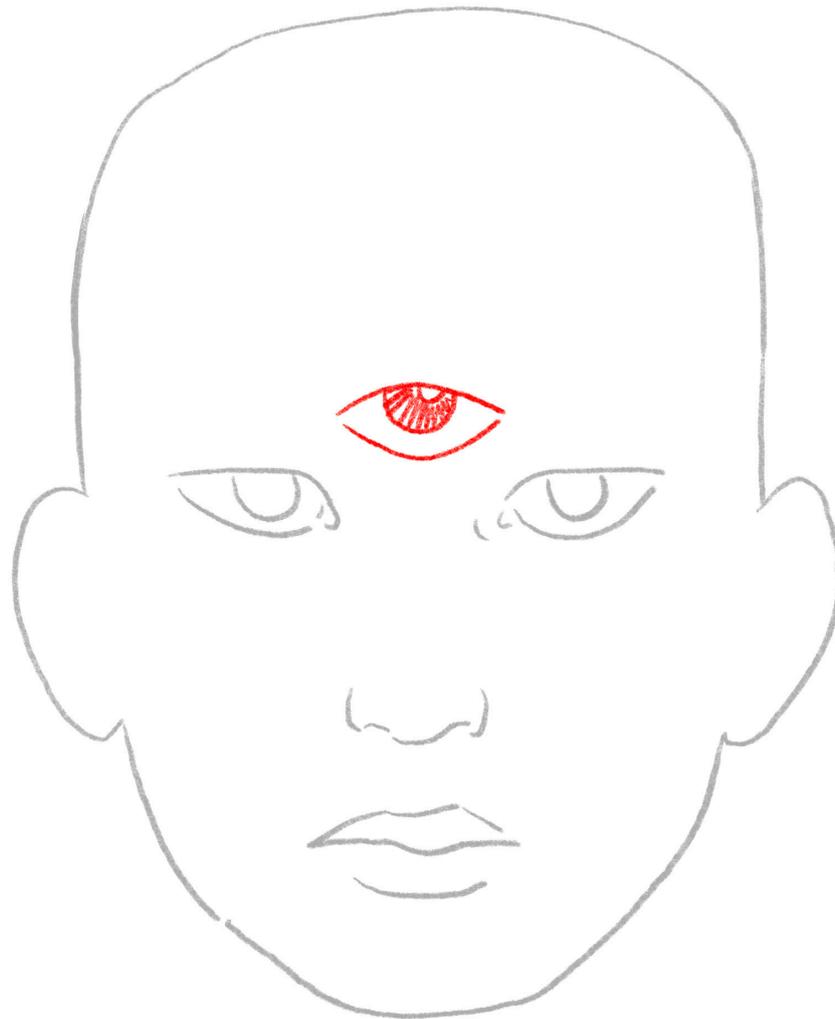
I speak to stop the aggression. It is my whole body that says "no". My upright and stable posture supports my verbal "no". I clearly name what I want and what I don't want . I repeat it several times almost like a broken record.

"I want to go home! I don't want to go to your house" and repeating it several times to end the conflict.

In another example, Grégoire explained to me that he often works with luxury shops. He offers his services to the shop personnel to know what to do in case of a burglary. He explains that communication is a key tool. To save time and calm the situation, he advises the shop staff to communicate with the burglar and ask what he/she wants and how.

"What do you want? Okay, you want to take all these watches here! I open the drawer and put all the watches on the table. Do you want me to put the watches directly into a bag?"

The goal is to calm the situation and speed up the conflict so that the burglar gets away with what he/she wants without escalation. A material loss is not worth putting yourself at risk.



(Fig 8)

### 9.6 Naming

Naming what the aggressor is doing to draw attention to him/her, to embarrass him/her to make him/her stop.

"This person is rubbing up against my hips!"

It breaks the silence and the scenario set up by the abuser. Attention is then diverted. It is not on me but on the aggressor and his/her actions.

### 9.7 Tu ou vous/du oder Sie

In a conflict with a stranger, I can choose whether I want to be polite or informal. It's my choice, because the two have different effects: "tu/du" is a way of saying to the aggressor "you don't scare me, you don't impress me!". "Vous/Sie" is a way of putting distance between the victim and the aggressor "I don't know you, you don't interest me!"

### 9.8 Screaming

Screaming is a powerful tool. Screaming is used to alarm those around you, create attention and to break the power game set up by the aggressor. Screaming is a tool that we practice several times during the workshop. A deep and growing scream. Screaming to ask for help but also screaming to destabilise the aggressor. Screaming to make yourself look "crazy" is a way to break this scenario where the victim says nothing, does nothing and lets the aggressor do what he/she wants.



(Fig 9)

### 9.9 Breaking the scenario

In general, the abuser is interested in exercising pressure over the victim to make him/her fragile, small and hopeless. He/she is looking for a victim who will not say anything. But the moment I decide to say "no" with all my body and tool, I can easily break this scenario that wants me to be weak and helpless. Humour and absurdity also help to break this silence. Looking "crazy" destabilises the aggressor.

An example I found on social media was Sarah's. Sarah was fed up with boys harassing her and not respecting her own boundaries. She had the idea of using her scream as a weapon. Sarah's technique is to make animal screams when someone won't leave her alone. She does the tyrex and gesticulates like the dinosaur or gesticulates like a cat and shows her teeth. The sea lion and the turkey is also one of her favourite techniques. Sarah uses this technique to appear "crazy". By acting "crazy", she breaks this scenario and the aggressor no longer wants to deal with her. Sarah explains that this technique allows her to avoid entering into a conflict without having to put herself in danger or use violence as a defence strategy.



"Sarah la crieuse" fait des bruits de dindon pour éloigner les hommes dans la rue | Interview

(Fig 10)

### 10. Hit and hit several times

If verbal defence does not work, if the aggressor does not stop and prevents me from leaving, it is my right to use physical force to get to safety and escape. Before I resort to force, I use all the verbal tools I have learned: breathing, anchoring, looking, communicating or shouting. What is important to realize is the effectiveness of these tools.

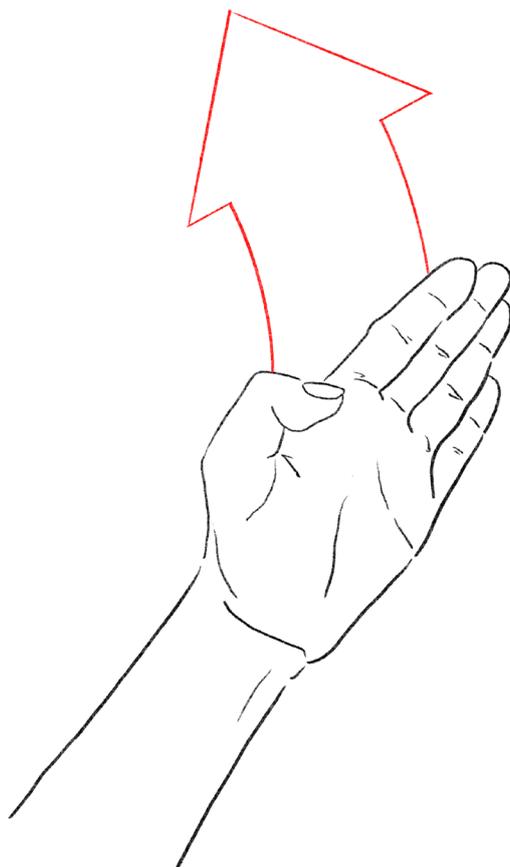
Before I strike, my body is stable, solid and my breathing is calm. I think about what I have free: my pelvis, my elbows, my knees or my hand. I locate the vulnerable parts of my attacker: nose, joints, ears, eyes and crotch. Even if my attacker is bigger and stronger than me, these vulnerable parts are vulnerable for everyone. When I strike, my punch does not stop. It starts from the sky and ends on the ground. During the course we trained our punches in sleeping bags. The aim was to throw a punch, go through the sleeping bag and finish the punch without having to stop. As I punch, I let out air to strengthen my punch and alert those around me.

#### 10.1 The slice

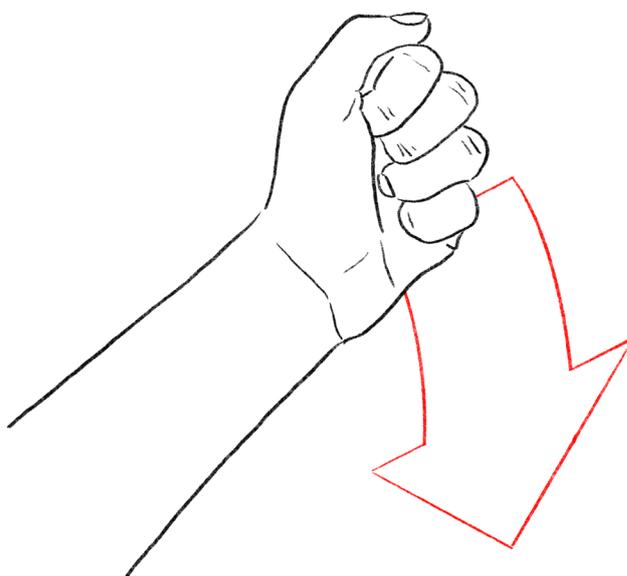
My hand is open and straight like a blade. My fingers are pressed together. My position is stable and my knees are slightly bent. My hand starts from the ground and ends its trajectory in the sky. I slice and/or punch my attacker's crotch.

#### 10.2 The hammer fist

My fist is clenched tight and hard. Here the fist starts from the sky and ends its trajectory near the ground. This fist can hit a nose or a joint. I strike with the bottom of my fist and not with my phalanges. This is a different kind of punch than the boxing punch. The risk with the boxing punch is to hurt yourself. The hammer fist learned during the workshop is more effective and easy to use.



(Fig 11)



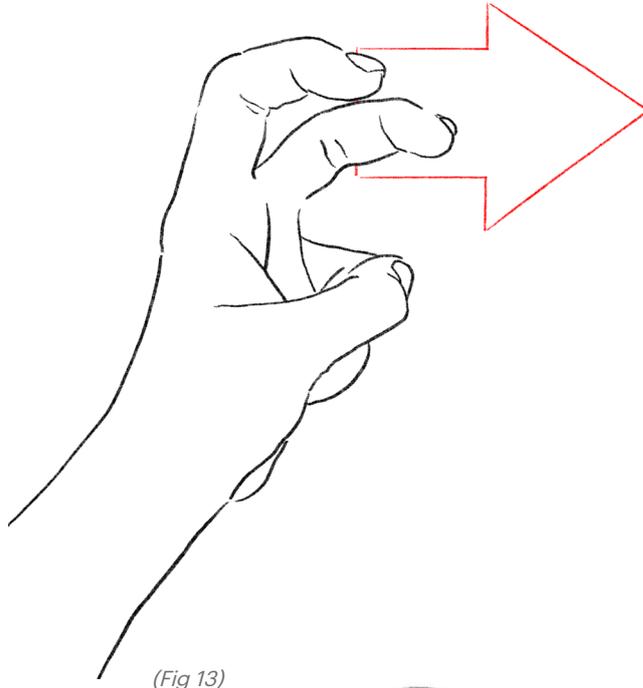
(Fig 12)

### 10.3 The snake

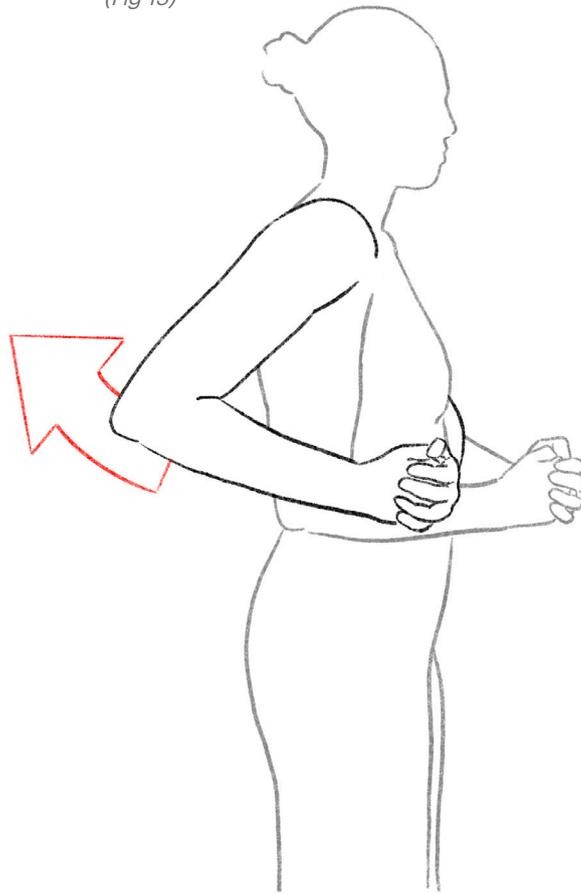
The snake represents my hand with two fingers in a hooked position. My hooked fingers can reach the eyes of the aggressor and blur his/her vision. It is important to strike several times to allow me to immobilise my attacker and flee.

### 10.4 Elbows

If my attacker immobilises me from behind, I can use my elbows to hit his/her stomach. My elbow strike goes parallel and follows my side to reach the stomach. I strike several times: once to hit and the second time so that the shock frees me from my attacker.



(Fig 13)



(Fig 14)

### 10.5 Reacting intelligently and quickly

This does not mean that an object is not effective in the face of danger. During an attack I must react quickly and instinctively. I can throw a chair, a stone or a cup to ensure my safety. The aim is not to focus on one specific object.

### 10.6 Escape

Not every interaction needs to be responded to. Ignoring the person is also a way of defending yourself. I must primarily focus on fleeing.

### 10.7 File a complaint

Going to the police after a violent conflict is very important. Breaking the silence, to protect myself if the aggressor wanted to attack me again, and so that my case can be entered in the database. The more people who report, the more accurate the statistics are and the more the issue of violence is brought to light. By proving this violence, institutions can take actions and make these problems evolve.

### 10.8 Everyday

Self-defence is a tool that can be practiced every day. Breathing is a way to connect with my body and listen to it. Training my posture to help to boost my confidence. Setting my boundaries: what I want and what I don't want. My limits are not only put at risk during violent conflicts but also in everyday life. I can say "no" to a proposal : "I don't want to go for a coffee with you", "I'm not going to finish this paperwork because it's not my job", "I'm not looking after the children this weekend because as we discussed it's your turn".

When someone makes a proposal to me, they should expect a refusal from me. A proposal can be answered with a yes but also with a no. It is my right to refuse something if it goes beyond my personal limits. This training also allows me to celebrate my own personal victories: today my limits were respected!



(Fig 15)

## 9. Interview transcripts

## 10.2.1 Interview with Laurent Ferreira, inventor of the Bijouprotec self-defence necklace

08.02.22

Laurent

Si je comprends bien, tu as prévu de proposer un travail sur la protection par rapport juste aux femmes, où c'est vraiment décliné pour les hommes et femmes,

Ava

Alors c'est ça que c'est intéressant. C'est que moi même, mon environnement, je suis entouré majoritairement de femmes, de jeunes femmes. Moi, ce que je vois souvent, c'est parce que je vais, je vais en boîte, je vais dans les bars, donc je suis vraiment entouré de personnes, plutôt de mon âge et de la vingtaine jusqu'à 30 ans. Après, on dit ouais, c'est pas que les femmes, mais après souvent. Voilà, ce que je vois, ce que les personnes qui ressentent cette peur d'être en ville, ce sera souvent des femmes. On ne peut pas se voiler la face, quand même de dire que OK, ce n'est pas que des femmes, mais majoritairement ce sont des femmes qui vont se sentir opprimées ou pas à leur place ou en danger.

Laurent

Pour ta part personnelle est ce que tu t'es déjà senti pas bien plusieurs fois?

Ava

Ouais, ouais, mais ça, si c'est encore un point intéressant, je trouve que c'est aussi comment les médias véhiculent un peu ce scénario. Ce n'est pas un scénario, mais on va dire que jusqu'à mes 19 ans, j'y avais jamais pensé que quelque chose pouvait m'arriver et il m'est jamais arrivé quelque chose en faite. Et si après on lit les journaux, on regarde les news, on est sur Instagram, on est sur Facebook, il y a une histoire, une fille, une femme qui a été retrouvée morte, qui a été violée et qui a été agressée dans la rue. Et ça, c'est vraiment une empreinte en tant que femme qui va rester, même si les statistiques disent que le danger en tant que femme, ce serait plutôt que mon partenaire m'agresse et que ce soit à la maison. J'ai toujours peur quand du moment, je suis seule dans la rue, même si les statistiques racontent que j'ai plus de chances de me faire tuer par mon petit copain.

Laurent

Ouais, ça je suis moins sûr quand même parce que moi, les statistiques, je m'y suis intéressé. Quand j'ai fait cette invention, quand j'avais cette

idée j'étais avec mon ex-compagne, on a développé un peu ça et puis elle, elle aimait bien aller chercher des informations de droite, de gauche et à savoir que si tu veux des agressions sexuelles ou agression à la femme, c'est quand même plus de 80.000 par an. Des viols, je parle donc. Moi, je trouve que c'est déjà, c'est déjà trop...Après, effectivement, il y a celles qui se font agresser régulièrement à la maison, malheureusement, c'est une grosse partie aussi. Mais les attaques de jeunes femmes et de femmes tout court, avec tous âges confondus, c'est régulièrement. En France du moins parce que je pense que en Suisse, peut-être que la loi est un peu plus répréhensible, peut-être que ça doit les calmer, même pas sûr...Oui, effectivement, c'est assez triste, il ya une montée, les prisons sont pleines, on ne sait plus quoi faire de tout ça et ça complique encore un le système et tout ce qu'on peut imaginer. Même si moi je suis d'origine portugaise, je vois encore des envolées de l'immigration qui continuent. Effectivement, il y a quand même son lot de personnes qui n'ont rien à perdre du tout. Donc, c'est encore plus dangereux pour les jeunes filles. Surtout à Paris ou les grandes villes, notamment.

### Ava

Alors, je vais commencer mes questions. Premièrement plus centrée sur le collier et son mécanisme de défense. Pour finir sur l'autodéfense et l'image qu'on a de l'autodéfense. Et ma première question, c'est comment est ce que vous êtes venu à l'idée de ce collier ? L'inspiration mais aussi les expériences ou si vous connaissez quelqu'un qui s'est fait attaquer ou vous même ce que vous êtes fait attaquer ? Voilà comment l'idée est déjà de fabriquer un objet pour une autodéfense.

### Laurent

Écoute moi en fait, pour ma petite histoire personnelle à moi, comment ça s'est passé ? Ça a été très simple pour moi. Déjà, si tu veux, j'ai deux grandes filles bien plus grandes que toi. Je suis grand père trois fois déjà. Voilà après. Effectivement, boîte de nuit, tout ça. J'ai un petit peu pratiqué aussi, ce fut un temps. C'est vrai que je n'ai pas été confronté à quoi que ce soit. Je ne me suis pas senti forcément en sécurité ou quoi que ce soit. J'ai jamais eu ce sentiment là, mais c'est clair que par rapport à mes deux filles, ça revenait un peu régulièrement. Il y avait un petit peu ce qu'ils mettaient dans les verres, la drogue du violeur, des choses comme ça. Est ce que ça m'a fait un déclic ? Je ne sais pas. Parce que bon, je suis quelqu'un qui aime bien bricoler, inventer. Et puis, je trouvais que la cause était...Comme j'ai eu ça dans la tête. Je ne sais pas pourquoi, d'ailleurs, mais c'était parti comme ça. J'ai eu cette idée qui est venue, qui a mûri, j'ai dit, tiens en fin de compte, c'est là que tu vas un peu gratter. Tu t'aperçois que oui, il y a vraiment. Les femmes sont vraiment malmenées en France mais de partout. Enfin je dis la France parce que je suis en France. Mais de partout, je pense que c'est une généralité. Et donc mon idée a mûri un petit peu après moi, j'ai mis à peu près un an, pour essayer d'aboutir

à quelque chose de vendable. Le but du jeu était aussi, on ne va pas se mentir, c'était d'arriver à faire quelque chose pour que je puisse en vivre, tout simplement. Et donc, entre 1 et 2 ans, puisque c'est moi qui ai tout fait, la forme et trouver une solution technique, faire quelque chose qui soit aussi très, très simple d'utilisation, qu'il n'y ait pas de mécanisme trop trop compliqué. Et puis l'améliorer au fur et à mesure du temps puisque comme tu vois sur le site, il y a plusieurs gammes, il y a eu ceux du début. Alors après, j'ai un peu évolué dans le design, puis dans les possibilités, parce que ça, c'était quand même assez compliqué à fabriquer, l'air de rien. Et ça, ça a l'air pas grand chose, mais a quand même un bijou dedans. Il y a une petite fiole en verre. Il y a une technique aussi. J'ai ajouté un espèce de filament pour extraire le produit. Pour diffuser au maximum le produit. Que ça écarte autour, que toute le monde s'en prenne. Mais par lui-même, je ne sais pas si tu as pu voir un peu le bijou, le décortiquer. Mais il n'y a rien de compliqué.

Ava

Pourquoi avoir choisi ce genre de mécanisme ? Cette sorte de défense ?

Laurent

Dans ma tête c'est parti, tu vois, j'étais parti pour faire quelque chose contre le viol, j'ai eu pas mal de conversations comme ça et même je vais te dire, il y a même des femmes qui se font violer par leur mari. Il y a des maris qui ont Alzheimer, elles se font agresser généralement assez violemment. Alors je suis parti de l'idée qu'il faudrait que tu aies quelques chose en permanence sur toi. Donc si tu fais un bijou dont la personne aime porter, tu auras déjà 50-60% du boulot de fait. Parce que le principe il est là en fait. Que tu l'aies sous la mains, que ce soit pratique et que ce soit joli parce que tu as envie de le porter. Et plus ça va te plaire et moins tu vas trouver de raisons de te dire « faut que je le sorte du sac » « j'ai changé de sac », **je connais les femmes aussi, les femmes, leurs sacs c'est l'horreur**. Donc voilà, le bijou elles aiment bien le porter. On lui a fait plusieurs réflexions « tiens c'est plutôt joli (le collier) ! » Et quelque part on fait pas attention, on ne se dit pas tiens dedans ça peut être difficile d'encaisser ce genre de bijou là. Je suis donc parti dans cette facilité là de se dire que plus vous aller aimer le design, les couleurs et pleins de choses et plus vous allez le porter. C'est le plus dure quelque part, tu regardes une bombe lacrymogène ou quoi que ce soit, je te défis de te dire tous les jours, elle est où ma bombe lacrymogène? Ou le seul où tu en aura besoin tu ne l'auras pas ou elle sera défaillante parce qu'elle sera périmée, tu vois. Je suis parti sur le truc très très basique de me dire il faut quelque chose qui soit à porté de mains, qu'elles aient vraiment le réflexe « tiens j'ai pas mon bijou, il me manque quelque chose ».

Ava

Là on a parlé un peu plus du collier, mais je voulais savoir aussi comment êtes-vous arrivé à cette solution là? Donc je parle de l'huile de poisson. Mais aussi de lier le bijou à cette odeur déplaisante.

Laurent

Alors si tu veux c'est parti inversement. Je ne suis pas parti du bijou et je me suis pas dit je fais une arme avec le bijou. Je suis plutôt parti sur quelque chose qui me dérange vraiment. Et en fait ce qui me dérange vraiment c'est les odeurs. Et à partir de là, si moi je suis dérangé par les odeurs. Alors on va pas se mentir, on va pas avoir la langue de bois. C'est clair que moi j'ai raccroché ça avec l'acte sexuel. Pour vraiment quelque chose qui te dérange et moi je sais qu'il m'en faut pas grand chose pour me déranger. Je suis un psychopathe là-dessus. J'aime pas du tout les odeurs. Donc je me suis dit que c'était la bonne voix. Pour rester dans quelque chose qui est pas dangereux, qui est pas nocif, qui est passif. Après je voulais la mettre quelque part (cette odeur) et je me suis raccroché au bijou. En fait c'est plutôt parti comme ça. Mais en fait, c'est plutôt parce que comme ça, tu vas voir ça a été le déclic parce que j'entendais parler de ces viols. Je te parle de ça, il y a au moins cinq ans, puisque ça fait à peu près 5 ans que j'existe, avec Bijouprotec. C'est clair que c'était c'était quasiment tous les jours aux infos et ça, franchement, ça me fatigue. Il faut vraiment essayer de faire quelque chose parce que bon, mais que c'était récurrent là dessus. Et une bombe lacrymogène ? Je ne suis même pas pour. Personnellement, je trouve pas ça forcément efficace. Je parle en cas de viol, pour se défendre.

Ava

Autre question : quand on fait une recherche sur google et on tape autodéfense on tombe sur des image de spray au poivre, de couteaux et de sport de combats. Pourquoi ne pas avoir suivi cette tendance là et avoir proposé un mécanisme de défense différent ?

Laurent

Je ne sais pas pour quelle occasion et je me rappelle plus si tu veux, mais moi, je me suis un peu raccroché au putois en fait. C'était une façon naturelle dans la nature qui existe. Je n'ai rien inventé là dessus. Quelque part, il se défend, il attaque pas et il fait juste de se défendre. Complètement passif. Et ça, tu vois j'ai dit tiens, l'odeur, le truc comme ça, moi je suis vachement sensible. Là, tu embêtes personne. Et si on vient t'embêter. Tu mets même en danger que tu ne seras même pas au tribunal, mis en cause parce qu'il y en a certain qui se trimbalent avec des couteau et des conneries comme ça. Tu fais juste de dire, moi, je suis plus comestible. Terminé ! C'est malheureux mais c'est ça. **Vous êtes des proies potentielles parce qu'effectivement, voilà, on va, on va vous trouver à notre goût ou quoi que ce soit.** Donc, malheureusement, je me dis qu'en fin de compte, histoire

de putois, ce faut pas déconnant, les odeurs. Parce que moi, je crains énormément (les odeurs). Je pense que ça peut être très bien. Ça peut se porter très simplement. **Mais je sais que c'est dans l'air du temps parce qu'il faut rester aussi bio. On va dire aujourd'hui et surtout pas faire de mal à l'autre, même si il t'agresse, quelque part, il ne faut pas.** Donc toi, tu te rends "bah non , écoute, je n'ai pas forcément envie", malheureusement tu vas en recevoir autant que lui. Mais quelque part, ça va te protéger ton intimité personnelle et ton intégrité.

Ava

Quels sont les retours/feedback que vous avez reçu ? Mais aussi quel est votre but ? Un objet qui protège ou un objet qui booste la confiance ?

Laurent

Tu as lu mon article toi?

Ava

Non non !

Laurent

Parce que si tu veux c'est un petit peu les deux ce que j'avais mis en avant, par exemple, si tu veux de savoir que t'as une porte de sortie, t'as un plan B. Si tu veux ça, ça va donner. Ça va te donner la pêche. **Quelque part. Si tu veux un truc qui est très, très simple, du moment que tu es devant son agresseur que tu vas le fixer dans les yeux. Limite, tu vas, tu vas pas te marrer, mais tu vas être très, très confiante. Ça peut largement suffire, ils se disent il y a un loup.** On m'a rapporté déjà si tu veux , vu que j'ai déjà fait quelques foires avec ça et le concours Lépine. **On m'a rapporté que de le prendre dans la main, ça rassurait vraiment les gens et ils ont même pas eu besoin de s'en servir tellement ils se sentaient forts.** On aura jamais, jamais réagi comme ça. Et là, je me suis senti pousser des ailes. Après effectivement, le peu qui m'ont réécrit en me remerciant, me recommandant parce que généralement, c'est plutôt quand il me recommande. C'est moi qui dit mais comment ça se fait ? Qu'est ce qui est arrivé que ça ? Parce que les gens qui ne veulent pas en parler, quand ils se font agresser, ils n'osent même pas en parler. C'est un truc de fou. Et du coup la personne n'en vient même pas aux mains. C'est vraiment très rassurant (le collier). Même des homosexuels, parce qu'il est à savoir qu'ils se font vraiment embêter aussi. Il n'y a pas mal d'homosexuels et ça s'est vite répandu dans la communauté homosexuelle et du coup, ils se sentent bien avec. Et de toute façon, maintenant, les personnes qui l'ont essayé il le garde.

Ava

Est ce que vous connaissez d'autres produits qui utilisent pas ce même genre de mécanisme non violent ?

Laurent

Et honnêtement, je ne sais pas si tu as gratté un peu plus que moi parce que je pense que j'ai pas mal vu, notamment lors des salons, les trucs comme ça, mais en méthode douce comme ça. Je n'ai pas croisé quoi que ce soit. Je ne sais pas si t'as vu des trucs de ton côté?

Ava

Moi ce que j'ai pu voir, c'est surtout ces techniques sans objets. Comme par exemple le cri. Le fait de crier et de passer pour « folle » c'est une manière de briser le scénario et de déstabiliser l'agresseur. Je ne sais pas si vous avez vu, mais il y a une fille qui s'appelle Sarah et elle a développé une technique qui consiste à faire des bruits d'animaux à chaque fois qu'un gars trop insistant reste trop près d'elle.

Laurent

Oui oui j'ai vu le reportage!

Ava

En fait, c'est ça qu'elle disait, car elle n'a pas envie d'être violente parce que la violence peut encore créer plus de violence. Elle n'a pas envie de mettre des claques parce que lui, il pourrait la tabasser. En fait, elle n'a pas aussi envie de rien dire parce que c'est chiant au quotidien de se faire harceler dans la rue. Elle a trouvé ce système qui est un peu humoristique et aussi qui se rapproche a des comportements animaliers ou à une défense douce, naturelle. Elle casse ce scénario de je suis une fille fragile, je dirais rien. Et ça, j'ai trouvé dans les mécanismes vraiment hyper intéressants.

Laurent

Je trouve que c'est très, très ingénieux qu'elle a développé parce qu'effectivement, c'est dans la nature, ce genre de défense aussi. C'est clair que j'ai trouvé ça vraiment très ingénieux et efficace parce que quelque part, je ne veux pas dire débile parce que c'est peut être un peu mauvais comme mot, mais d'avoir un aspect un peu débile, je pense que ça dérange beaucoup les gars. Ah ouais, mais tu vois, celle-là est un peu trop débile. J'aimerais bien qu'elle soit presque parfaite. Voilà, on va la bloquer dans un hall d'immeuble ou un truc comme ça, mais il faudra qu'elle soit bien. J'ai vraiment trouvé ingénieux et c'est à la portée de tout le monde, d'ailleurs, de faire plus ou moins la folle. Et de crier un peu des trucs bizarres. Et je pense que ça doit même effrayer si tu veux. Parce qu'un mec qui dit mais ça se trouve, elle va m'arracher la tête, elle a des ongles, elle va me défigurer de ouf. Tu sais pas parce qu'il y a des gens qui sont comme ça, ça peut arriver aussi. Donc, un chapeau ou chapeau bas, à cette nénéte, parce que j'ai bien aimé son système.

Ava

---

Une autre question un peu plus général. Pourquoi vous pensez qu'on ne montre que cette facette violente, donc couteaux, taser etc...?

Laurent

Je vais te dire maintenant, je m'appelle Laurent, j'ai fait ma petite invention. Je pèse le poids d'une mouche, et encore une puce je pense sur le Net. Donc si tu veux, c'est un petit peu contre moi parce que quelque part, il faudrait que des idées comme ça, si ça intéresse bien sûr les gens, qu'elles soient diffusées dans les associations de femmes, parce que il y a des **nénettes** qui sont venus vers moi et elles m'ont dit "mais vous vous rendez compte que moi, on m'a dit que j'étais sujette à être violée » **parce qu'elle s'était fait violer une fois. Il s'était refait violer deux fois parce qu'elle attire les violeurs tellement elles ont quelque chose, elles doivent envoyer des signes.** Et par rapport à ça, j'en perd un peu le fil de ce que je voulais dire. C'est vrai que sur les taser, sur les couteaux, sur les bombes, tout ça, si tu veux, c'est pas la même économie. Il y a un gros gros marché, là, si tu veux. Moi, j'ai vu ça pendant les foires. Il y avait des stands avec des taser. Il faisait craquer le taser. Tu as déjà entendu le bruit d'un taser?

Ava

Non, parce que c'est interdit. En Suisse, on n'a pas le droit.

Laurent

Ouais, mais tu peux en avoir un chez toi. Il ne faut pas te balader avec, mais quelque part, il y en a beaucoup qui se baladent avec. Ça craque énormément fort. Donc ça t'effraie en fait. « Aaah mais ça va être génial, l'autre je veux le griller. » Mais en fait, il ne faut pas le porter dans la rue ou si elle le porte dans la rue, parce que si tu tombes sur un gaillard qui te l'enlève des mains, j'ai vu aussi des reportages. C'était pas joli, ce qu'ils en faisaient des taser. Bon, c'est un peu comme les bombes (bombe lacrymogène) d'ailleurs, les bombes au poivre ou autre, mis dans la gorge ou des trucs comme ça. Non, pas forcément mieux. Mais effectivement, il y a beaucoup d'argent en jeu, je pense. Je pense que c'est ça, donc il faut y vraiment aller me chercher. D'ailleurs, je ne sais pas comment tu m'as trouvé parce que ça c'est toujours intéressant.

Ava

Je crois que je l'avais lu quelque part, ces colliers.

Laurent

Oui parce que j'ai fait deux ou trois reportages.

Ava

De mon côté, j'ai posé toutes mes questions. Je voulais vous remercier de m'avoir accorder du temps pour faire ce reportage.

Laurent

Pas de soucis, c'était un plaisir et je souhaite beaucoup de succès dans tes recherches et si tu as encore des questions, tu me me contacter sans autre.

## 10.2.2 Interview with Laetitia Seitenfus, self-defence coordinator for Viol-Secours

11.02.22

Ava

Alors moi, c'était surtout mes questions qui restent en fait. Mais déjà, je voulais revenir un petit peu sur le court qui a été vraiment en fait, un peu une découverte et aussi un peu une déconstruction des scénarios qu'on a d'habitude.

Laetitia

Et aussi, je trouvais bien de répondre à vos questions. Après le stage, je pensais que ça faisait plus de sens que ça pouvait changer votre chemin.

Ava

Et aussi, j'ai trouvé aussi parce que l'autodéfense, comme je vous ai mis une petite photo, on écrit autodéfense, on tombe sur des armes, des sports de combat et des objets. Et ça, c'était surtout ma question. Si vous pensez qu'on a une fausse image l'auto défense et si oui, pourquoi et pourquoi est ce qu'on met en avant, en fait, cette loi ? C'est cette image là de l'autodéfense en fait.

Laetitia

Pour moi il y a plusieurs raisons. Il y en a même d'autres que je ne vais pas pouvoir citer car elles sont très complexes . Mais il y a une raison qui est vraiment clairement commerciale, vu que derrière, il y a des personnes qui veulent vendre des objets et que ça rapporte que c'est un business. Et en fin de compte, ce qu'on a derrière en tant qu'homme, en tant que femme, on a beaucoup intériorisé le message depuis qu'on est petit et petite comme quoi en gros sur les stéréotypes de genre qui disent qu'une fille, vu qu'elle est moins musclée, elle ne sait pas se défendre. Et puis une fille et bien d'ailleurs c'est pas pour rien, c'est intéressant, il y en a certains qui utilisent le mot le sexe faible, physique. Il y a toute cette histoire d'intériorisation, par l'intériorisation des stéréotypes de genre qui fait que ça amène à une impuissance à prise. Et puis, à ce moment-là là, on est là-dedans, on est coincés dans ces schémas et dans ces fausses croyances qui font pour sortir de là-bas bas il faut ouvrir un petit peu. Et puis effectivement, si on tapote autodéfense féministe, je pense qu'on tombera sur nous et si on tape autodéfense on est plutôt inversement sur les images. (images d'objets d'autodéfense et de sports de combat) Nous on ne véhicule pas d'images sur internet. Effectivement, nous, l'autodéfense, c'est se défendre soi-même avec son propre corps. On est en capacité et en fin de compte, même si on a une main dans le plâtre, on a d'autres parties du corps vaillantes pour pouvoir se défendre. On a notre corps, notre corps, c'est une arme qu'on peut utiliser avec différentes parties. Et

puis on a le cri et tous ces effets de surprise. D'aller vers l'agresseur, de se positionner, contrairement à toute l'image qui est construite avec la société qu'en gros une femme qui se fait agresser, elle va fuir, fondre de peur ou alors elle va partir dans les aiguës et griffer. On a ces fausses images et malheureusement c'est ce qui est véhiculé. Maintenant, heureusement on sort un peu quand même de cette image très enfermée. Mais on reste beaucoup dans des extrêmes. Par rapport quand une femme se défend, avec le grand écart entre Angelina Jolie, Lara Croft, monstre armée et badass et puis la parfaite victime. La réalité, c'est une nuance de tout ça. Oui maintenant, on est un peu dans le côté exceptionnel, la femme qui se défend et ça devient exagéré et pas réaliste. C'est une caricature. Après c'est mieux que rien, c'est mieux que d'avoir que la personne, la victime qui ne pourra rien faire qui fait toujours la même chose, qui est complètement impuissante. Mais de nouveau, ça crée quand même une image pour les personnes qui ont intériorisé l'impuissance apprise et acquise et bien du coup ça reste quelque chose d'inaccessible. Il y a un certain fantasme, parce que je pense que Lara Croft a plutôt été inventée par des hommes que par des femmes.

#### Ava

Oui, et aussi une autre question que je me posais, pendant le cours, il y a une fille qui a demandé "Vous en pensez quoi des sprays au poivre?" Elle (l'instructrice) nous a expliqué que est ce que ça en vaut vraiment la peine de mettre toute sa confiance en un seul objet. Comme par exemple imaginons que je ne l'ai pas avec moi, je veux sortir et j'ai un blocage. J'ai un blocage et je me demandais aussi. Ce n'était pas aussi une manière de manipuler la femme et de lui faire croire qu'elle ne peut que se défendre avec l'aide d'un objet.

#### Laeticia

C'est un peu ça, c'est de mettre toute sa capacité et sa confiance dans un objet. On ne sait peut-être même pas l'utiliser et en fin de compte ça veut dire ce que ça veut dire : une femme sans objet elle peut rien faire. C'est ça qui est terrible. Un stage Fem Do Chi c'est de déconstruire ça. Pour se défendre c'est vraiment une histoire de refus absolu. On a pas besoin de masse musculaire énorme. On voit bien, d'ailleurs, vous avez vu quand les personnes cassent leur planches. À la fin, il y en a qui mettent vraiment de la force et qui se font mal, dans le sens elles auraient pu casser deux planches parce qu'elles y vont vraiment fort et d'autre elles passent sur la planche comme sur du beurre. La planche elle fait "plouf" et on se dit wow. Parce qu'on est vraiment sur cette histoire de circularité, d'aller à travers un conte. On vise pas les pectoraux comme dans les films où la personne, elle va se taper de manière vaine sur des muscles saillants. Mais nous on vise le nez, l'entre jambe, les oreilles. On vise des parties du corps humain qui sont vulnérables. C'est fait pour que ça soit efficace et qu'on puisse utiliser ça à n'importe quel moment, sans s'échauffer. Alors

qu'un spray au poivre quand il est au fond du sac, on oublie qu'il est là et dès le moment qu'on va avoir son attention qui est dans son sac on est plus en train de regarder ce qui se passe et le risque est que si on ne l'a pas utilisé ou on nous a montré il y a 3 ans comment l'utiliser, je ne sais plus comment ça marche avec le stress. De nouveau, je mets toute ma confiance dans un objet, je ne sais plus comment ça fonctionne. Et puis, le risque, c'est d'avoir affaire avec un agresseur armé, qu'il me prenne mon spray au poivre ou il y a du vent. Et puis, en fin de compte, nos genoux, nos coudes, on les a toujours avec nous. Il y en a certains qui conseillent, mais pour nous les objets si je tombe par terre et il y a un caillou et bien là je peux utiliser le caillou. S'il est par hasard là mais je ne vais pas me balader avec des objets. Ça va augmenter mon stress (d'avoir des objets avec moi). De nouveau, c'est une question de confiance en ses capacités.

### Ava

Et encore une autre question, je me demandais si le fait de porter une arme est plutôt une manière d'annoncer à son environnement "Fais gaffe je suis armée, ne viens pas m'embêter" même s'il y a de fortes chances que je n'utilise pas cet objet.

### Laeticia

Alors c'est comme les personnes qui sortent avec leur chien. Quand je suis avec mon chien, je sais qu'il ne m'arrivera rien et peut-être que quand elles sont avec leur chien, elles marchent différemment que quand elles sont seules. Mais encore une fois, c'est une question d'attitude. Et puis, d'effets de surprise, comment on va réagir. Effectivement, c'est pour se rassurer, c'est pour donner un message maintenant. De nouveau, je ne connais pas les statistiques, le pourcentage d'utilisation du spray au poivre, à quel point elles l'ont utilisé. Si elles ont un spray au poivre, j'espère qu'elles ne devront jamais l'utiliser, mais qu'elles auront mis d'autres choses en amont avant de l'utiliser et que ça leur permette, si ça les rassure, de sortir. Parce que le but, c'est d'être autonome, d'aller où je veux quand je veux, donc si c'est ça que ça fait comme effet, mais tant mieux. Mais oui, je pense que c'est pour se rassurer. Mais moi, j'ai toujours un doute sur la capacité d'utiliser un objet qui en fin de compte, n'est qu'un objet et qu'il ne sera peut-être pas être fiable et surtout on oublie que l'objet principal est notre corps. C'est ça qui est le plus dommage.

### Ava

Voilà, j'avais une dernière question, c'était plutôt par rapport au stage 2. Je voulais savoir quelle est la différence entre le premier stage que j'ai fait et le stage 2.

### Laeticia

Lors du stage numéro 1, peut-être que vous avez entendu des personnes qui demandaient "oui, mais si on a affaire à deux agresseurs!?". Le stage

---

2, c'est de savoir qu'est-ce qu'on fait face à plusieurs agresseurs, si c'est un groupe. Ça aussi ce sont des peurs construites, donc c'est aussi pour déconstruire toutes ces peurs autour du côté "plusieurs". Et puis, on travaille aussi on va approfondir toutes les questions au niveau de la confiance en soi, l'estime de soi. On vraiment continuer dans le sens d'augmenter sa confiance en soi ? C'est aussi une révision du stage 1. il y a des nouvelles choses mais cela reste un stage d'approfondissement. Il existe encore d'autres stage de révision qui durent 4 heures. Il est prérequis d'avoir fait le stage 1 et c'est l'occasion de revoir les armes ensemble, reprendre la respiration, le cri, l'ancrage. Et puis, surtout, faire des jeux de rôle. OK, parce qu'on sait que la personne qui a fait un stage 1, après ce stage 1, elle est un peu plus sortie, il lui est arrivée peut-être plus de trucs, plus confronter, elle va être un peu plus aware de ce qui se passe autour. Et puis du coup ça permet de d'avoir expérimenté des choses et de revenir avec des histoires de réussite, mais aussi avec des histoires de doutes qu'on retravaille.

Ava

Alors voilà, c'est tout de mon côté. En tout cas, merci d'avoir pris le temps aujourd'hui de répondre à mes questions et de m'avoir donné la possibilité de participer à ce stage. J'ai remarqué que c'était vraiment le point de départ parfait pour ce travail que je fais en faite. Ma perception vis-à-vis de l'autodéfense et de réellement comprendre ce qu'est l'autodéfense et quels sont les outils que nous disposons pour nous défendre efficacement.

Laeticia

Ça vous a ouvert, c'est l'éveil féministe. Il y une différence entre ce qu'on veut nous vendre et la réalité. C'est deux mondes.

### 10.2.3 An interview with Florence Frei, communication officer for the Vaud state police

25.02.22

1st section from 0:00 to 11:06

Ava

Alors déjà, premier contact ? Je te demande de ton âge. L'exercice de la profession et ton poste. Qu'est ce que tu fais ici ?

Florence

Alors moi, je suis si tu veux. Je suis gendarme de métier depuis 2009 et depuis deux ans maintenant, je suis à la communication, donc je suis chargé de communication. C'est pour ça que ça passe par notre biais. Donc, le métier de gendarme, je l'ai pratiqué pendant 11 ans sur le terrain. C'est pour ça que je te répondre à la majorité de tes questions. Parce que si tu veux, j'ai une double casquette ici à la communication, c'est que je représente encore l'uniforme sur le terrain quand on doit aller pour des opérations. Donc, je dois encore faire des formations d'auto défense, de tir. Et puis tout ce qui va avec le métier. Donc c'est pour ça que c'est chouette. Je trouve d'avoir ce sujet là, merci à toi. Et j'ai 35 ans.

Ava

Et donc voilà donc maintenant un peut rentrer directement dans le vif du sujet. Qu'est ce qui se passe pendant une agression, un conflit ? Et moi, j'aimerais savoir quels sont les moments clés. Que ce soit un conflit, on va dire type police ou moi, quand j'ai un conflit avec quelqu'un ou quelqu'un qui veut embêter ou agresser, quelles sont pour vous les moments clés ou qu'est ce qui se passe avant, pendant et après ?

Florence

Alors il faut savoir que contre nous, on intervient avant tout évènement. On est déjà au courant de l'information de base. Sur quoi on va ? Donc, ça passe par la Centrale Police 117. Ça peut être pour une violence domestique, ça peut être pour un conflit de voisinage, ça peut être une querelle en rue, une bagarre. Et puis déjà, par rapport à l'information qu'on a, si on a une notion d'arme, typiquement mon arme blanche ou autres objets qui peuvent être dangereux. On va se préparer en fonction de cette menace, mais si on n'a pas de notion d'arme, typiquement que c'est un conflit, la bagarre verbale, et bien on va aller plus dans la communication pour essayer de désamorcer justement le conflit de base. C'est clair, on est uniformé, donc déjà, d'intervenir en uniforme dans une dispute. Ça calme déjà, ça fait redescendre souvent en majorité. Après, il peut arriver que suivant ce qu'a consommé ou le degré de colère de la personne.

Mais ça peut aussi, des fois avec l'alcool ou autre substance. Des fois, ça peut envenimer la chose de voir l'uniforme. Ça peut arriver. Mais je dirais franchement, sur les 11 ans de carrière, c'est plutôt la tendance inverse. C'est vraiment, ça peut désamorcer le fait de voir l'uniforme arriver. OK, oulala, mince, là, ça devient grave. Un peu une sorte de réalisation de se dire ah mince, il y a la police, même si c'est pas eux qui les ont appelés. C'est pas forcément les gens qui se querellent qui appellent. Ça peut arriver pour des victimes, mais ils vont plutôt se dire ah merde là je vais un petit peu trop fort. Donc nous, c'est le premier élément. C'est vraiment la communication, entrer en contact avec la personne, en respectant bien sur une distance, en ayant une gestuelle pas menaçante plutôt, dans l'accueil, bien sûr, avec des bras qui sont quand même positionnés, je dirais, à une hauteur où on peut tout d'un coup devoir saisir un moyen de contrainte. Donc, nous on utilise le terme moyen de contrainte parce qu'on fait de l'autodéfense avant tout, on va jamais nous attaquer en premier. Ça, c'est important aussi de le préciser. Voilà dans les grandes lignes et je me perd un peu. Non, mais voilà, c'est ça. Et puis, si tu, si tu veux le but, nous, c'est toujours en étant proportionnelle en fonction de ce qui nous attend. Si la personne, elle, a un dialogue virulent, des injures, ou bien on va plutôt lui dire calmez vous maintenant, on baisse dans ton, on n'est pas là pour faire envenimer la situation. Et puis essayer justement trouver des solutions avec vous. On voit bien qu'il y a un conflit. Ça, c'est vraiment l'élément c'est pas prendre partie non plus sur ce qui se passe par rapport à un tel ou une autre version. De toute façon, forcément, chacun a sa version qui diverge et c'est d'être plutôt là, en mode apaisé. Apaiser la situation, ça, c'est le but vraiment premier du policier qui interviendrait dans des situations de conflit. Après, bien sûr, si ça dégénère, dans la défense on est obligé effectivement d'utiliser certains moyens en fonction de la proportionnalité du moment.

Ava

Et puis, j'avais une question aussi sur le langage commun parce que j'ai demandé aussi pendant mon stage que vous utilisez quoi le tu, le vous?

Florence

Alors je dis honnêtement, pour tous les événements, s'est adapté en fonction des circonstances. Si c'est un groupe de jeunes de les vouvoyer, ce n'est pas forcément toujours adapté parce que ça fait très hautain et ça crée. En fait, au lieu de créer un lien avec eux, on arrive plutôt une distance. Donc déjà quelque chose, je pense, et c'est en fonction des circonstances. Si on a affaire à un groupe de jeunes, peut être qu'on va adapter son langage, toujours poli, mais peut être avec un langage de tu, on va peut être utilisé le tu, mais en restant toujours dans la politesse et pas en je te tutoie, je prends le dessus sur la situation. Après pour les adultes. Je dirais franchement, j'ai toujours vouvoyé avec un langage correct, respectueux aussi en fonction des ethnies. La compréhension du

texte, c'est clair, je n'ai pas commencé à utiliser des termes. Même moi, je n'aimerais pas qu'on me parle comme ça des termes scientifiques ou certaines populations ne vont peut pas comprendre ce qu'on veut dire, donc vraiment, c'est s'adapter à la situation de la personne. Il y a des gens, ils vont vouloir, on va. On va peut être comprendre qu'ils ne comprennent pas forcément bien le français, donc on va parler plus doucement, plus calmement, s'adapter vraiment à la personne, ça, je pense c'est important parce que il n'y a rien de plus détestable, en plus ils sont paniqués, peut être même victimes. On arrive dans une sphère privée. Et puis bah voilà, on débarque, on leur demande plein de choses et ça doit être adapté aussi à la personne qui peut être aussi dans une période de stress intense et mal vivre la situation.

### Ava

Ce que vous jouez des fois le jeu de médiateurs ? Vous arrivez dans un conflit ? Il y a une victime, un agresseur, vous vous situez où dans une situation de ce genre?

### Florence

Alors là, on a spécialement un groupe qui fait tout ce qui est médiation, eux, y travaillent plutôt. On va dire après l'intervention pour un travail de fond. Si il y a des personnes qui sont très demandeuses parce qu'elles ont toujours un conflit aussi avec les autorités en général. Et puis on interviendrait par exemple plusieurs fois pour ces mêmes personnes. Là on fait appel à ce service qui, eux, vont vraiment entreprendre un travail de fond sur la médiation et trouver des solutions pour à l'amiable, surtout pour éviter les longues procédures pénales pour ces gens là qui se confrontent à toutes les autorités possibles. Et puis, finalement, ils se mettent dans le pétrin aussi financièrement. Le but, je dirais, c'est plutôt d'apaiser. La médiation, alors bien sûr, si on voit qu'il y a X Y qui sont confrontés à s'énerver sur un sujet, on va plutôt les séparer. Je prends peut être plutôt madame le collègue masculin, plutôt monsieur. Tout ça parce que souvent, on a remarqué que les femmes se confient plus facilement à des femmes qu'à l'inverse. Donc, on va respecter aussi cet aspect là, si on peut. Après si c'est deux hommes ensemble, ils font leur mieux par rapport à la situation. De les séparer et de pouvoir discuter au calme de chacun de notre côté, ça, c'est vraiment quelque chose qui fonctionne bien. Si on peut appeler ça un peu de médiation, dans le sens que ça calme la situation. Mais après, on n'est pas formé comme le service de chez nous qui fait spécialement que ça. Il font une formation ciblée médiation. Nous on a plutôt fait de la psychologie au niveau de la police. Donc, tous ces aspects là, on en a conscience, il faut faire attention à ce genre de choses. Je pense que le caractère, à mon avis, il y a des gens qui adorent tout ce qui est côté psychologie, mais ça peut être un peu moins, peut être en fonction du caractère. On est influencé. Je pense, mais on se doit de rester professionnel coûte que coûte, même si on aime un peu moins ce genre

---

de situation. On doit avoir de l'empathie. **On doit rester proportionnelle. On doit rester respectueux. Et ça, je pense que c'est la base d'un policier formé. S'il n'a pas ces critères là, pour moi il ne fait pas bien son job.**

2nd section from 55:37 to 59:34

Ava

Une dernière question. Alors moi j'ai 24 ans et je viens de participer à un cours d'autodéfense. Mais je ne me rappelle pas avoir eu accès à ce genre d'information étant plus jeune, comme par exemple à l'école. Je me demandais pourquoi.

Florence

Mais oui, c'est vrai que nous, des conférences sont données par rapport à la prévention criminalité dans les écoles dans différentes catégories de classes. Alors ça se développe encore beaucoup. Ça ne fait pas non plus depuis 15 20 ans que c'est mis en place et donc je dirais ça se développe. Maintenant clairement, il y aura toujours du retard dans le sens que la criminalité va plus en montée et que en descendant dans le sens que tout évolue aussi avec le monde du digital. Les générations sont si différentes, Par exemple, avant peut être, on vous donne une gifle. Maintenant, on va vous donner un coup de poing. C'est ça. La différence que je veux dire, c'est que le moyen utilisé pour la violence est différent de il y a 15, 20, 30 ans. Donc, c'est l'évolution de la violence qui a évolué. Il y en a pas plus qu'avant, mais d'autres méthodes sont utilisées. Avant, il n'y avait pas ces outils qu' on voit maintenant ces trucs de défense soi disant utilisé pour la défense. Donc, avec aussi le fait d'Internet, on ne peut commander n'importe quoi, tout ce qu'on veut. Tout cela crée aussi des déviations par rapport à ce qui avait auparavant. On va dire un point d'honneur à informer le plus tôt possible la jeunesse dans les écoles. Mais c'est quelque chose qui est en cours qui va encore se développer davantage parce que c'est quelque chose qu'on remarque. Que ce soit au niveau de la brigade des mineurs et mœurs. Sur l'évolution des problématiques. Comme tu dis, peut être que le manque d'information aussi par rapport à ça, mais ça vient. Franchement, ils font du gros travail. Et bien sûr, on fait avec les moyens qu'on a. C'est à dire que des séances dans toutes les écoles des cantons, c'est conséquent. Donc, tout se fait progressivement. Par contre, on aimerait toucher des plus jeunes. On a l'envie de pouvoir faire de la prévention sur un Tiktok. Parce que clairement, Facebook et Instagram, on est hors domaine. Il y a des jeunes à 13 ans, ils ont déjà fait l'amour, on a du retard dans plein de choses et c'est ça, **c'est qu'on aimerait toucher les jeunes générations les plus jeunes possibles avec un Tiktok. Typiquement, il y a des petites vidéos à pour mettre en place des capsules et tout axées sur la prévention. Et ça, c'est vraiment quelque chose qui est en train de se développer. Par contre, il faut de la matière parce que ça sert à rien d'ouvrir un Tiktok. Et puis de faire des publications une fois tous les trois**

mois, c'est quelque chose qu'il faut vraiment suivre régulièrement. Et pour pouvoir avoir un attrait pour cette classe d'âge. Parce qu'on a du retard. C'est quelque chose qui est en cours, donc ça va partir cette année. Et puis j'espère que tu nous fera un petit retour là-dessus.

## 10.2.4 Florence Frei's answers before doing the interview

Before I did my interview with Florence Frei, I had to write down my project and my questions. During the interview, she had already prepared this research, which she gave me at the end of the interview.

Je suis étudiante en design industriel à Zürich à la ZhdK. Pour mon travail de bachelor, je me concentre sur les objets et techniques d'autodéfense : je me focalise en premier abord sur les motivations des personnes de posséder ce genre d'objet ou encore de prendre des cours d'autodéfense. Ensuite, je fais une recherche sur ces objets, techniques et je le classe par leurs différents mécanismes de défense : des mécanismes qui fonctionnent avec la « violence », des objets qui attaquent comme le spray au poivre, mais aussi des mécanismes doux qui fonctionnent par l'intimidation et la dissuasion par exemple il existe un collier qui répand sur le corps de la personne qui se sent en danger une huile de poisson pour stopper l'agresseur.

Dans ce travail, j'aimerais aussi faire des interviews d'expert-e-s. Pour ce premier interview, j'ai décidé de me pencher sur la profession de policier/policrière. Les membres de la police sont impliqués dans des échanges qui peuvent devenir violents. Il est de leur profession de gérer ces échanges et d'adopter un comportement adéquat pour pouvoir régler au mieux ces échanges ou conflits.

Mon but est d'avoir une meilleure représentation des techniques policières mises en place lors de conflits, mais aussi de récolter des informations sur l'expérience professionnelle d'un membre de la police. Ainsi que de comprendre quelles techniques et/ou objet sont utilisés à quel moment et pourquoi.

J'ai premièrement contacté Diego Viveros pour réaliser cet interview et il m'a expliqué que je devais tout d'abord vous contacter pour vous présenter mon projet et mes questions. (Je mets en lien les questions).

Si vous avez des questions ou des remarques concernant mon travail et mes questions n'hésitez pas à me contacter par téléphone (078 693 88 57) ou par email.

Je vous souhaite une bonne et j'espère pouvoir réaliser cet interview au plus vite avec l'un de vos collaborateurs pour pouvoir avancer dans mes recherches ! (La partie écrite doit être rendue à la fin du mois).

**Interview avec expert-e-s : La profession de policier/policrière**  
Introduction La partie théorique de ce travail se focalise sur les techniques et objets mis en place lors d'une agression et de l'analyse globale du déroulement d'une agression.

Quels sont les mécanismes de défense et d'attaque pendant une agression ?

Nous utilisons uniquement des techniques de défense ou de contre-attaque, ceci tout en restant proportionnel et en analysant la situation constamment pour utiliser la meilleure défense la moins dommageable. Les policiers sont formés dans le cadre de leur formation de base et continue à la sécurité personnelle aux techniques leurs permettant de maîtriser un individu violent. La préparation mentale est aussi enseignée par la psychologie policière. Elle vise à diminuer l'effet de surprise et, par conséquent, les risques d'être submergé par la situation. Toutes ces pratiques figurent dans les manuels d'instruction de l'Institut suisse de police (ISP).

Il a été constaté que les policiers sont de plus en plus fréquemment confrontés à des situations dangereuses pour leur intégrité corporelle (voie de fait avec des objets dangereux, ou même attaque contre l'arme de service etc.). Par conséquent, la sécurité personnelle prend une place élevée dans le cadre de la formation de policier, tout comme la psychologie policière.

Quelles sont les alternatives qui ne demandent aucun recours à la violence ?

Lors des interventions, la police désamorce les conflits par le dialogue en priorité. Malgré le respect, l'empathie et l'authenticité des intervenants, il arrive que dans certains cas, face à une personne fortement oppositionnelle, voire violente, les policiers doivent faire usage de la contrainte de manière proportionnelle. Par exemple, dans ce contexte, les policiers peuvent amener une personne au sol pour la maîtriser au moyen d'une clé de bras ou d'épaule. Dès le moment où la personne est calmée et que les policiers ont pu lui mettre les menottes, la personne est placée en position de sécurité, sur le côté ou assise. **Nous parlons ici d'usage de la contrainte** et non de violence policière. En effet, jusqu'à preuve du contraire, la présomption d'innocence s'applique aussi pour un policier et après analyse par un procureur ou par un tribunal la contrainte peut être jugée d'excessive, d'inadéquate ou de disproportionnée.

Que se passe-t-il avant mais aussi après une agression ?

Nous ne comprenons pas cette question. Voir les réponses précédentes.

Quelle est l'attitude à adopter lors d'une agression ? Quelle est l'attitude à adopter pour éviter d'entrer en conflit ?

Voir les réponses précédentes.

Pour ce premier interview, j'ai décidé de me pencher sur la profession de policier/policrière. Les membres de la police sont impliqués dans des échanges qui peuvent devenir violents. Il est de leur profession de gérer ces échanges et d'adopter un comportement adéquat pour pouvoir régler au mieux ces échanges ou conflits. Mon but est d'avoir une meilleure représentation des techniques policières mises en place lors de conflits et mais aussi de récolter des informations sur l'expérience professionnelle d'un membre de la police.

Questions 1. Premier contact avec la personne interviewée

- Âge
- Exercice de la profession
- Nom exact du poste

2. Avant, pendant, après un conflit/une agression

- Quel est le protocole à suivre et quels sont les buts ou résultats escomptés de ce protocole ?

Il n'y a pas de protocole. Nous devons être exemplaires, que cela soit verbalement ou dans nos actions. Nous nous devons d'être professionnels en intervenant dans le strict respect de la légalité, de la proportionnalité et de l'opportunité. En 11 ans de carrière, j'ai toujours réussi à gérer des conflits en désamorçant la situation de crise.

- Quelles sont les règles indispensables ?

Le rôle des policiers est de garantir à la société la paix, l'ordre et la sécurité publique, tout en restant proportionnels, objectifs et impartiaux.

3. Quelle est l'attitude à adopter lors d'un conflit ?

- Posture : se préparer en tenant compte d'une éventuelle escalade ; ne pas tourner le dos à la personne ; garder une distance ; rester vigilant à tout moment.
- Gestuelle : calme, de sorte à solliciter l'apaisement ;
- Ton/voix : communication adaptée aux circonstances, en manifestant de l'assurance et un comportement limitant une éventuelle escalade ;
- Langage (familier/soutenu/tu/vous) : langage poli, respectueux, emploi du vouvoiement.

Lorsque je parle d'escalade dans le langage policier selon ISP, je parle de l'augmentation immédiate ou progressive du danger.

#### 4. Rôle de la communication pendant un conflit

- Communication avec l'agresseur/l'agresseuse : but(s) : apaiser, dissuader, intimider,...? Catalogue questions Janvier 2022

Au-delà de la communication verbale qui doit être apaisante pour désamorcer le conflit, le policier sera également attentif au langage non verbal et corporel, à sa compréhension et à son interprétation. Autant d'éléments très importants pour une bonne gestion d'une situation dans le terrain. Il doit aussi bien se connaître et se poser la question de quelle est l'image qu'il dégage ? (assurance, peur, arrogance, etc.).

#### 5. Recours à un mécanisme « violent » : arme, spray au poivre, contact physique, matraque

Lors des interventions, la police désamorce les conflits par le dialogue en priorité. Malgré le respect, l'empathie et l'authenticité des intervenants, il arrive que dans certains cas, face à une personne fortement oppositionnelle, voire violente, les policiers doivent faire usage de la contrainte de manière proportionnelle. Par exemple, dans ce contexte, les policiers peuvent amener une personne au sol pour la maîtriser au moyen d'une clé de bras ou d'épaule. Dès le moment où la personne est calmée et que les policiers ont pu lui mettre les menottes, la personne est placée en position de sécurité, sur le côté ou assise. Nous parlons ici d'usage de la contrainte et non de violence policière. En effet, jusqu'à preuve du contraire, la présomption d'innocence s'applique aussi pour un policier et après analyse par un procureur ou par un tribunal la contrainte peut être jugée d'excessive, d'inadéquante ou de disproportionnée.

- A partir de quel moment ? L'application des moyens de contrainte sur des personnes qui, pour différentes raisons (alcool, excitation, état confus, etc.), opposent de la résistance, peut aboutir à des situations problématiques et dangereuses.

- Dans quelle situation ? Toutes les situations peuvent être à risque.

- Buts ? Afin de garder le contrôle de la situation et de réduire au minimum les risques de blessures pour lui-même et l'adversaire.

- Utilisation du spray au poivre : une utilisation professionnelle contre une utilisation « amatrice » ? Pas connaissance de ce cas de figure.

- Sprays au poivre vendus dans le commerce : Avis ? Conseils d'utilisation ? Efficacité ? Risques ? Nous vous invitons à consulter le site de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) à ce sujet pour informations relatives aux sprays d'autodéfense : [Sprays d'autodéfense \(admin.ch\)](https://www.admin.ch). Vous pouvez demander conseils et avis directement auprès des magasins spécialisés comme Point Break à Lausanne ou DXT à [Villars-ste-Croix](https://www.villars-ste-croix.ch).

#### 6. Uniforme

- Les rôles et effets escomptés du port de l'uniforme : protection, identification, intimidation...? Le fait de porter un uniforme pour les policiers et les gendarmes est un moyen d'identification, de légitimation et permet aussi de marquer une présence dissuasive sur le terrain pour les personnes qui seraient sur le point de commettre un méfait. L'uniforme rassure également la population et crée une proximité avec les citoyens. Il rappelle la sécurité et l'ordre.

- Sentiments/ressentis personnels lors du port de l'uniforme.

Lorsque je porte l'uniforme, je me sens responsable de garantir la paix et l'ordre, tout en restant proportionnée dans mes actions. Cela me protège aussi de certaines situations plus délicates, comme lors d'une intervention où un mineur est décédé - c'est une sorte de carapace qui me permet de rester professionnel et empathique, sans perdre ses moyens au niveau émotionnel.

- Changement de comportement d'une personne en présence d'un policier ou d'une policière ?

Il est possible que le comportement d'une personne puisse changer en présence d'une femme policière ou d'un homme policier. Cela dépend des situations familiales et culturelles. Le mariage des deux genres est un atout surtout pour les violences domestiques où il faut régulièrement entendre Monsieur et Madame pour connaître les faits. En général et selon moi, Madame se confiera beaucoup plus naturellement à une policière qu'à un policier par exemple.

### 7. Bodycam

- Réglementation suisse - Buts - Effets - Changement de comportement pour la personne qui porte la caméra mais aussi pour la personne filmée ?

Le code de procédure pénale autorise les forces de l'ordre à filmer lors d'intervention. Les bases légales restent à définir dans d'autres cas de figure. Concrètement, la caméra n'est pas mise en marche que quand la policière ou le policier constate un délit ou en suspecte un. L'expérience se déroule au sein de la Police cantonale et de la Police municipale de Lausanne. A ce sujet, vous pouvez consulter le rapport d'évaluation établi sur la phase test du projet : [Rapport d'évaluation bodycams .pdf \(vd.ch\)](#)

Grâce à la bodycam, beaucoup de situations sont désamorçées, parfois avant même que la caméra ne commence à filmer. Les bodycams donnent aussi un sentiment de sécurité aux policiers, particulièrement à ceux qui patrouilleraient en solo. Il est intéressant de relever que le port d'un tel système (visible pour tout un chacun), ne représente pas un frein au contact avec la population. Au contraire, les bodycams ont plutôt tendance à questionner et à établir un lien.

### 8. Chiens - Buts

- Effets et résultats escomptés

---

Recherche et appréhende les auteurs de délits en fuite, recherche les personnes disparues, appuie les premiers intervenants et les enquêteurs dans la recherche et la détection de produits stupéfiants, de billets de banques et d'explosifs. Participe sur les scènes de crimes à la recherche de traces de sang et de cadavres, effectue la détection de substances accélératrices sur les incendies d'origines suspects.

9. Conseilles à donner aux personnes qui aimeraient rentrer en sécurité à la maison

De quel danger faites-vous référence ? Votre demande n'est pas claire.

En Suisse, fort heureusement, nous n'avons pas de crainte de rentrer chez nous. Nous avons des conseils de prévention contre la criminalité sur notre site internet [www.votrepolice.ch](http://www.votrepolice.ch) où vous trouverez une myriade de conseils et renseignements au sujet de la criminalité, de la cyber ou des règles de comportements sur la route.