

# «Qui a peur des lions?»

Sans raisons apparentes, Natalie Uhlmann décide en 2000 de former les jeunes femmes tanzaniennes à des cours d'auto-défense spécifiques aux femmes. Ce fut le début d'une longue série d'engagement dans plusieurs projets en Afrique centrale, en Zambie et en Tanzanie.



Fin du cours « I feel it », Nshamba 2016.

Pour la spécialiste expérimentée en auto-défense et compétitrice engagée – experte PALLAS, 3e Dan Aïkido, 1er Dan Karaté – ce fut une formation continue très semblable à la vie. Tout sauf simple, mais incroyablement enrichissante et réconfortante. Après le premier projet, ont suivies d'autres demandes et, plus la tâche grandissait, plus les défis à relever étaient nombreux.

À ce jour, Natalie a mené 30 formations et divers cours de suivi en Afrique, ce qui a conduit à ce que des milliers de personnes s'entraînent actuellement en auto-défense. Chaque projet est différent. En fonction du lieu, des participants et du contexte dans lequel se déroule les cours: il y a toujours de nouveaux défis à relever pour mener à bien les cours.

## Trois défis majeurs

«En plus d'un grand nombre de petits, il y a trois grands défis à relever», explique Natalie Uhlmann. Tout d'abord, l'infrastructure: s'entraîner à 40 °C sur un tapis en plastique, dans la poussière et la chaleur, est très fatigant. Mais un tapis en plastique, c'est déjà souvent un luxe. Une fois, elle a pu mener un entraînement dans le dojo de la police



Pendant le cours, avec Amon dans le rôle de l'interprète, Nshamba 2016

Quelques extraits du travail de Natalie Uhlmann.

#### Auto-défense pour les orphelins du SIDA à Dar-es-Salaam, Tanzanie

Parmi les orphelins du SIDA en Afrique, les filles sont jusqu'à 8 fois plus souvent séropositives que les garçons. Ces chiffres effrayants, parmi d'autres, ainsi que des destins bouleversants, ont lancé le projet «Self Defense for Girls». Il se base sur le principe «Train the trainer»: de jeunes femmes africaines sont formées pendant trois semaines d'entraînement intensif à devenir des formatrices en auto-défense, afin qu'elles puissent transmettre leurs connaissances à leurs collègues afin de se protéger contre le viol et l'infection.

#### Auto-défense pour les orphelins du SIDA à Lusaka, Zambie

Les jeunes femmes qui participent à cet entraînement intensif venaient de Zambie, du Malawi, du Zimbabwe, de Tanzanie et de Namibie. Un mélange difficile car le niveau d'instruction et les différences culturelles étaient assez prononcées. Les cours d'enseignement ont pu avoir lieu dans un «SOS Villages d'Enfants». L'entraînement avait lieu dans un dojo de judo de la police zambienne, qui devait pendant ce temps transpirer sous le soleil. L'atmosphère était assez tendue au début, pour ne pas dire menaçante, mais là aussi, la diplomatie suisse, associée à un subtil charme féminin, ont désamorcé la situation et, finalement, une relation a pu s'établir.

#### Autodéfense pour les grands-mères africaines dans la région de Kagera, Tanzanie

Deux tiers de tous les orphelins du SIDA en Afrique sont élevés par leurs grands-mères. Elles méritaient autre chose, ces grandes dames, et pas que leurs enfants meurent, qu'elle soit sans retraite et qu'elles doivent élever leurs petits enfants sans aucune forme de soutien, sans oublier qu'elles soient violentées, parce qu'elles sont âgées, faibles et seules! Les entraîneurs d'auto-défense pour les orphelins du sida ont été formés spécialement pour les grands-mères et leur inculquent une forme adaptée de l'auto-protection. Des premiers succès ont déjà été fièrement rapportés! Plus de 70 groupes se réunissent régulièrement. Alfonsina, probablement la seule élève toujours active depuis le premier cours en 2001 à Dar es-Salaam, les entraîne.

#### Peace is a decision, Nshamba, région de Kagera, Tanzanie

Il ne suffit pas de se décider une fois pour la paix. Pour la paix, on doit se décider encore

et encore! Les jeunes hommes africains et les orphelins du sida sont formés, lors d'un séminaire intensif de trois semaines, sur diverses mesures de maintien de la paix avec un concept spécialement développé pour eux. Ces jeunes hommes formés transmettent à leur tour leur savoir à d'autres jeunes hommes.

#### L'affirmation de soi pour les enfants «I feel it», région de Kagera, Tanzanie

En 2016, après une campagne de Crowdfunding exceptionnelle, le prochain projet pour les enfants de 6 à 10 ans a été mis en œuvre. 20 jeunes ont été formés afin d'entraîner les enfants sur la question de l'intérêt personnel et de l'affirmation de soi. Ils ont tous réussi ce cours. Ils ont mis en œuvre de manière remarquable leurs propres modules de cours avec les enfants et leur futurs groupes cibles. Ce qui était particulièrement réjouissant, c'était la manière dont ils maîtrisaient le transfert culturel. Ils ont parfois combiné les connaissances acquises avec des danses ou des chants traditionnels et l'on adapté à leurs propres jeux. Le jeu «Qui a peur du méchant homme?» est par exemple devenu «Qui a peur des lions?», un jeu dans lequel il faut franchir une rivière avant que le lion n'attaque, pour finalement trouver refuge dans les bras salvateurs de maman ou papa.

Natalie Uhlmann travaille en Suisse dans son propre cabinet avec des personnes touchées par la violence. Son prochain projet en Afrique est de stabiliser les personnes souffrant de troubles post-traumatiques, c'est-à-dire d'initier un transfert de son travail en Suisse. De plus, elle est également dans les préparatifs et la collecte de fonds pour un cours d'auto-défense pour les personnes handicapées à Mwanza, Tanzanie.

Texte: Natalie Uhlmann  
Photos: mäd.

### Vous voulez en savoir plus?

Natalie Uhlmann se déplace avec plaisir pour une conférence illustrée. Les recettes de ces conférences sont reversées pour les projets menés en Afrique.

#### Plus d'informations sous

<http://natalieuhlmann.com/> →  
Prävention → Projekte ou par mail à  
[nuhlmann@bluewin.ch](mailto:nuhlmann@bluewin.ch)

locale, de loin la meilleure infrastructure utilisée lors de ses projets. Quand il a commencé à pleuvoir, ça a commencé à se compliquer: le bruit des gouttes de pluie sur le toit en étain était si fort, qu'il était impossible de s'entendre. Le deuxième défi de Natalie Uhlmann a été le transfert culturel: quels sont les besoins locaux? Comment les concepts d'auto-défense suisses peuvent-ils être transmis de façon appropriée? «Dans une tribu», dit l'experte, «il est par exemple courant de regarder le sol en signe de respect. Mais pour une auto-défense efficace, il faut aussi regarder directement dans les yeux. Comment puis-je transmettre cela sans offenser les personnes, liées à leur culture et leur tradition?»

Et le dernier grand défi est la langue: «Mes entraînements sont en anglais, traduits par une interprète en swahili, qui est là encore une langue littéraire pour les participants. Lorsque l'interprète traduit un mot pendant trois minutes», dit Natalie, «je comprends que ce mot n'existe pas. Nous cherchons alors d'autres moyens, c'est toujours une expérience passionnante.» L'engagement de la population locale pour permettre aux cours et à la formation d'avoir lieu vaut bien de relever tous ces défis. Les échanges et la possibilité d'apprendre des gens du projet, sont incroyablement intéressants. Une formation semblable à la vie, pleine de surprises et de connaissances, c'est ce qui attire Natalie et ce qui la motive à s'engager encore et encore sur de nouveaux projets.