



Un cours enrichissant et constructif

par Kelliane Plante



J'ai participé aux cours d'autodéfense à l'ESLE. Quelle expérience amusante! À chaque cours, une technique différente était montrée et pratiquée en groupe. Environ une douzaine de personnes se sont adonnées à ce sport chaque jeudi midi, pendant 10 semaines, à la palestre. Après ces cours, nous avons développé des liens d'amitié durables. Chacun étant intéressé, le climat était propice à l'apprentissage et très agréable.

Je suis restée surprise qu'il n'y ait aucun garçon inscrit au cours. Pourtant, nous avons appris que personne n'est totalement en sécurité dans un lieu public, même si ce dernier semble sûr, que l'on soit jeune ou vieux, homme ou femme. Conséquemment, il importe de toujours rester prudent. Toutefois, lorsque la prudence a échoué et que nous nous retrouvons en danger, l'autodéfense nous permet d'assurer notre sécurité. Ces techniques peuvent même nous sauver la vie!

J'aimerais faire une distinction entre « violence » et « défense ». La violence, c'est attaquer dans le but de blesser, après avoir été provoqué ou non. La défense est plutôt une contre-attaque pour se protéger et assurer sa sécurité personnelle, et, parfois, en cas d'agression, sa survie. Il est important de bien différencier ces deux concepts.

En bref, je dirais que les cours d'autodéfense donnés à l'ESLE ont été très instructifs. Non seulement ils nous ont permis d'apprendre à nous défendre, mais, aussi, ils nous ont fourni l'occasion de socialiser et d'étendre notre cercle d'amis, et ce, dans un climat d'apprentissage et de confiance mutuelle. Ainsi, je recommande ce type de cours à tous!