

INFORMATIONS ET INSCRIPTION

Si ce cours vous intéresse, veuillez-vous adresser svp au



Service de prévention de la direction régionale de Luxembourg

1, rue Marie et Pierre Curie

L-2957 Luxembourg

Tél. : +352 244 40 4303

Courriel : prevention.capitale@police.etat.lu



ZESUMME FIR IECH

AVEC LE PARTENARIAT DE



Cité Policière Grand-Duc Henri

1 A-F rue de Trèves
L-2632 Luxembourg

WWW.POLICE.LU



Version du / vom 07.10.2020



Aktiv géint Gewalt

COURS D’AFFIRMATION EN SOI

ZESUMME FIR IECH
WWW.POLICE.LU

POLICE
LËTZEBUERG 

AFFIRMATION DE SOI PAR LA CONFIANCE EN SOI

- Vous avez peur lorsque vous vous promenez toute seule la nuit?
- Vous avez renoncé à certaines activités parce que vous aviez peur?
- Qu'est-ce qui vous met en danger et savez-vous évaluer ces dangers correctement?
- Quoi faire lors d'une agression?
- Savez-vous vous défendre efficacement ou est-ce que vous vous laissez faire?



Oui, je participe !
Oui, pour moi !
Oui, je me sens rassuré !



PARTICIPEZ AU COURS ET APPRENEZ

- Vos possibilités d'action.
- Vos obligations et vos droits.
- Ce qui vous attend lors d'une procédure judiciaire si « un acte de violence s'est pourtant produit » .
- Les aides de comportement.
- La préparation mentale pour mieux reconnaître les situations de danger et comment les éviter.

DESCRIPTION DU COURS

- Il est ouvert aux femmes et aux hommes ainsi qu'aux adolescents à partir de 16 ans.
- Une forme physique particulière n'est pas requise.
- La participation est gratuite.

Êtes-vous intéressé à augmenter vos compétences de comportement ?

Le Service de prévention de la direction régionale de Luxembourg auprès de la Police, en étroite collaboration avec la Ville de Luxembourg, la commune de Hesperange, ainsi que de diverses institutions chargées de l'aide aux victimes, formera les intéressé(e)s dans la thématique de l'affirmation de soi.

L'affirmation de soi et d'abord un état d'esprit. La prise de conscience commence dans la tête et le modèle élémentaire de sa propre défense doit être ancré ici.

La Police offre des exercices spéciaux dans le domaine de l'autodéfense et de la prévention de la violence afin que les participants vont être amenés à reconnaître les dangers au préalable et le cas échéant savoir réagir correctement.

LES PARTENAIRES

BEE SECURE est une initiative commune du Ministère de l'Économie, du Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région et du Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse. BEE SECURE englobe toutes les mesures de sensibilisation en matière de sécurité des informations qui s'adressent au grand public. Comment est-ce que je peux utiliser l'Internet plus sûr et responsable, notamment concernant les réseaux sociaux ? Qu'est-ce que je peux faire pour mieux sécuriser mes données personnelles ? Qu'est-ce que je dois considérer en publiant des contenus (textes, images, vidéos...) ? Ces questions ainsi que beaucoup d'autres seront traitées pendant le cours.

Krav Maga est un système de self-défense caractérisé par sa simplicité. Tout le secret de son efficacité réside dans des techniques naturelles aisément acquises grâce à des méthodes d'entraînement modernes et sophistiquées, combinées à des tactiques de défenses logiquement structurées. La méthode a été conçue de sorte que toute personne, jeune ou plus âgée, homme ou femme, puisse l'utiliser avec succès indépendamment de ses capacités physiques.

La **Mobbing asbl** est une association contre le harcèlement et le stress au travail qui est politiquement neutre et disponible pour tous les demandeurs, autant salarié qu'employeur, qui nécessitent de l'aide dans le domaine du harcèlement.

Riicht Eraus travaille avec des auteurs de violence domestique (hommes et femmes) qui souhaitent mettre fin à leur comportement violent. Lors de consultations hebdomadaires, Riicht Eraus accompagne ses clients dans la prise de responsabilité de leurs actes et les encourage à utiliser leurs propres ressources (entre autres leurs sentiments) afin de régler leurs conflits de manière pacifique et améliorer ainsi la qualité de leur vie familiale.

Le « **Service d'Aide aux Victimes** » s'adresse aux victimes (enfants, adolescents, adultes) ayant subi une atteinte à leur intégrité psychique et/ou physique suite à une infraction pénale. Il s'adresse aussi aux personnes (proches) qui, par leur relation avec la (les) victime(s), ont dû partager leurs souffrances, ainsi qu'aux témoins d'infractions pénales. Le service offre un suivi psychologique et thérapeutique et informe sur les droits ainsi que sur la loi des victimes d'infractions pénales.

VISAVI s'adresse à toute femme indépendamment de ses appartenances religieuses, opinions politiques et valeurs morales, se sentant menacée dans sa relation de couple ou vivant de la part de son conjoint différentes formes de violence.