

INFORMATIONS ET INSCRIPTION

Service de prévention
de la direction régionale « Capitale »

1, rue Marie et Pierre Curie
L-1369 Luxembourg
+352 244 40 4300

sbkfm.capitale@police.etat.lu

ZESUMME FIR IECH

EN COLLABORATION AVEC



Cité Policière Grand-Duc Henri

1 A-F, rue de Trèves
L-2632 Luxembourg

WWW.POLICE.LU



Version du 05.06.2026



Aktiv géint Gewalt

COURS D'AFFIRMATION DE SOI

ZESUMME FIR IECH
WWW.POLICE.LU

POLICE
LËTZEBUERG

Le Service de prévention de la direction régionale « Capitale », en collaboration avec la Ville de Luxembourg et la commune de Hesperange, offre un cours au thème de l'affirmation de soi à toute personne intéressée.

- **Avez-vous peur lorsque vous vous promenez seule la nuit?**
- **Avez-vous déjà renoncé à certaines activités parce que vous aviez peur?**
- **Est-ce que vous vous sentez parfois en danger et pouvez-vous évaluer correctement ces peurs?**
- **Savez-vous comment réagir en cas d'agression? Pouvez-vous vous défendre efficacement?**

L'AFFIRMATION DE SOI PAR LA CONFIANCE EN SOI

Si vous êtes intéressé à augmenter vos compétences de comportement, alors participez à notre cours et apprenez :

- **Différents moyens d'action et aides de comportement;**
- **Vos droits et obligations;**
- **La préparation mentale pour mieux reconnaître les situations conflictuelles et comment les éviter.**

De plus, nous vous expliquons ce qui vous attend lors d'une procédure judiciaire si un acte de violence s'est tout de même produit.

LE COURS

- **Ouvert aux femmes et aux hommes ainsi qu'aux adolescents à partir de 16 ans.**
- **Aucune condition physique particulière n'est requise.**
- **La participation est gratuite.**

L'affirmation de soi est d'abord un état d'esprit. Des schémas de défense élémentaires doivent être développés.

Le cours comporte des exercices spécifiques dans les domaines de la désescalation, de la prévention et de l'affirmation de soi, afin que les participants soient à même de reconnaître les situations potentiellement dangereuses et d'adopter le cas échéant la réaction adéquate.



LES PARTENAIRES

BEE SECURE est une initiative gouvernementale qui a pour but de promouvoir une utilisation plus sûre, responsable et positive des technologies de l'information auprès du grand public. Comment sécuriser mes données personnelles ? Que dois-je considérer lors de la publication de textes, d'images ou de vidéos ? Ces questions ainsi que d'autres seront traitées pendant le cours.

Krav Maga est un système de self-défense caractérisé par sa simplicité. Les techniques sont basées sur les instincts naturels de l'être humain qui peuvent être utilisées de manière intuitive en cas de besoin.

La **Mobbing asbl** est une association neutre contre le harcèlement et le stress au travail qui s'adresse tant aux salarié(e)s qu'aux employeurs, qui nécessitent de l'aide dans le domaine du harcèlement.

Riicht Eras travaille avec des auteurs masculins et féminins de violence domestique qui souhaitent mettre fin à leur comportement violent.

Le **Service d'aide aux victimes** du Service central d'assistance sociale (SCAS) 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 proches des victimes qui ont dû partager les souffrances, ainsi qu'aux témoins d'infractions pénales.

Femmes en détresse asbl a pour objet d'offrir aux femmes, à leurs enfants, aux jeunes filles une protection efficace contre la violence par le développement et la gestion de maisons pour femmes et jeunes filles en détresse, de centres d'information et de consultation, ainsi que d'autres structures améliorant la condition de vie des femmes.