

- Jusqu'à 30 personnes peuvent participer au séminaire.
- Le séminaire est ouvert aux femmes et aux hommes ainsi qu'aux jeunes à partir de 16 ans.
- La participation ne requiert pas une forme physique particulière.
- La participation est gratuite.
- Êtes-vous intéressé à augmenter vos compétences de comportement ?

Le service de Prévention de la Direction régionale Luxembourg auprès de la Police Grand-Ducale en étroite collaboration des communes de Walferdange, Hesperange et la capitale de Luxembourg ainsi que de diverses institutions chargées de l'aide aux victimes, formera les concitoyens/ennes intéressés 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. Les participants vont être amenés à reconnaître les dangers au préalable et le cas échéant savoir réagir correctement.



Aktiv géint Gewalt



Aktiv géint Gewalt.

Si le séminaire vous intéresse, prière de vous adresser au

Service de Prévention de la Direction régionale Luxembourg

1, rue Marie et Pierre Curie

L-2957 Luxembourg

Tel: +352 4997-4604/4606/4607

Fax: +352 4997-4699

Email: lux-prevention@police.etat.lu



Service de Prévention de la Direction régionale Luxembourg



- 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 vous laissez-vous faire?

Oui, je participe !

Oui, pour moi!

Oui, je me sens rassuré!

- 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

Les partenaires

Phoenix asbl offre des trainings spéciaux dans le domaine de l'autodéfense et de la prévention de la violence ainsi que des programmes spécifiques thérapeutiques pour des agresseurs. L'équipe de l'association se compose des psychologues cliniques, éducateurs et entraîneurs de self défense du ressort Krav Maga. Tous nos entraîneurs ont été formés en Allemagne et sont certifiés comme entraîneurs anti-agression.

Le **Selfdéfense Club de la Police Grand-**

Ducale pratique les Arts Martiaux et plus spécialement la Self-Défense dans toutes ces spécificités techniques avec but de cultiver le développement de cet Art et d'intensifier ainsi l'harmonisation du corps et de l'esprit. L'autodéfense et le respect des êtres sont développés et le comportement correcte, respectable et irréprochable cultivé.

Le **Riicht Eraus** travaille avec des auteurs de violence domestique (hommes et femmes) qui souhaitent mettre fin à leur comportement violent. Lors de consultations hebdomadaires, nous accompagnons nos clients dans la prise de responsabilité de leurs actes et les encourageons 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.

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. Fondée en 2001, la Mobbing asbl est issue d'une campagne de prévention du harcèlement moral depuis 1998.

infoMann offre des consultations des informations et de la documentation de la sensibilisation et des formations pour la promotion du bien-être des hommes et des garçons.

Le **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.

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.

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 et également 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.