

Photos © F.F.B.D - Self-Défense

FICHE TECHNIQUE N°38

NOTIONS DE SELF-DÉFENSE

GRAND PUBLIC

D'habitude, nous abordons les problématiques professionnelles dans nos planches techniques. Néanmoins, ce mois-ci, nous allons nous sortir de ce cadre, et nous intéresser à des techniques de self-défense grand public. Comme à l'accoutumée, c'est Thierry Delhief, expert reconnu tant en self-défense professionnelle que grand public, qui va nous livrer quelques « clés » pour se sortir de deux situations qui pourraient vite mal tourner si elles ne sont pas gérées correctement dès le départ.

Tentative de vol de sac à main

1 C'est le regard à la recherche d'informations qui permet à la jeune femme de repérer l'individu assis sur le bord du trottoir, et qui lui paraît immédiatement suspect.



2 Aussitôt, elle change son sac de position (pour le passer de côté route à côté mur), et se serre elle-même le long du mur, afin d'éviter au maximum de passer au près de l'individu. Elle lui signifie ainsi par son regard qu'elle l'a vu, et par son changement de trajectoire qu'elle a saisi qu'il avait potentiellement des intentions belliqueuses. Elle lui coupe de fait en amont toute possibilité d'établir le contact, et donc de la placer dans une situation déstabilisante, voire carrément dangereuse.

3 Se sachant « démasqué », l'individu a alors tout intérêt à laisser partir cette femme dont il sait qu'elle est déjà prête à réagir au moindre geste suspect de sa part.



4 L'individu décide tout de même de passer à l'action, malgré le fait qu'il sache sa victime potentielle sur ses gardes. Il attend donc qu'elle l'ait dépassé, puis se lève brusquement, et se jette sur elle pour lui arracher son sac.



5 Fort heureusement, la jeune femme, en alerte, l'aperçoit du coin de l'œil. Aussitôt saisie, elle assure ses appuis, cramponne son sac, et protège son visage en penchant légèrement son buste vers l'arrière.



6 Elle profite de ce que son agresseur est concentré sur sa saisie, et porte donc son attention sur ses mains, pour lui décocher un coup de pied dans le genou, de façon à la fois à « casser la structure » de son agresseur, en déstabilisant ses appuis, et, avec un peu de réussite, à lui provoquer une douleur suffisante à le faire cesser, voire tomber.



7 Et c'est effectivement ce qui se passe, puisque l'individu tombe au sol, sans doute autant sous l'effet de la surprise que de l'efficacité de la riposte de la jeune femme.



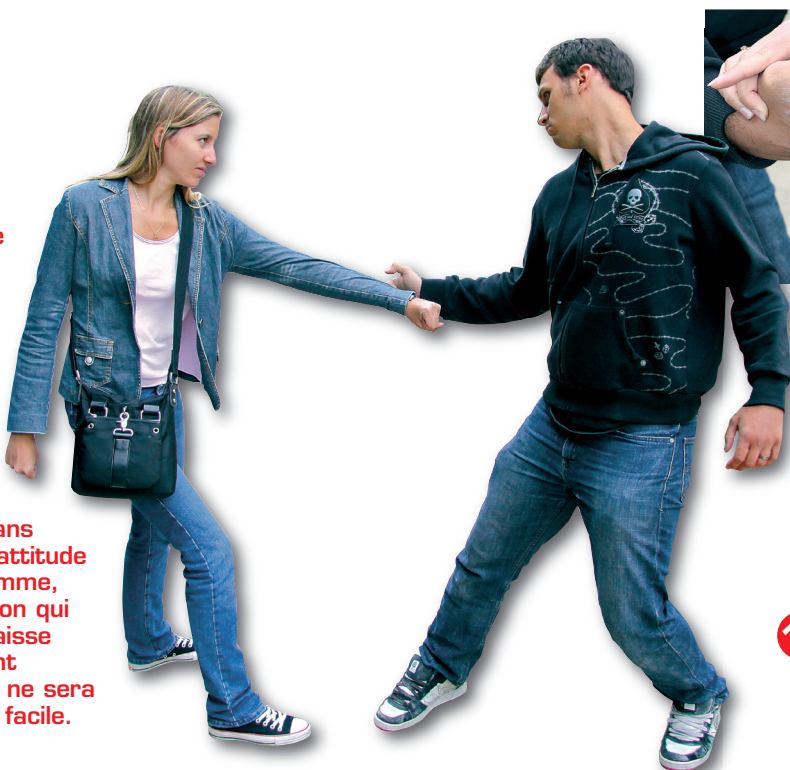
8

Le danger n'étant pas complètement écartée, cette dernière utilise ensuite son sac pour en asséner un violent coup sur le visage de son assaillant, de manière à le sonner et à lui ôter toute envie de poursuivre son agression.

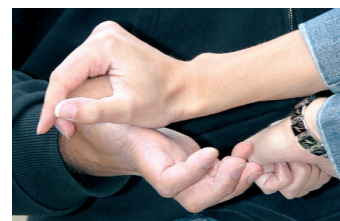
9 Elle s'enfuit ensuite aussitôt, en prenant la précaution d'appeler dans l'instant les secours, auxquels elle sera en mesure, grâce au travail d'identification auquel elle s'est astreinte avant l'action, de fournir une description très précise de son agresseur, ce qui facilitera le traitement de la plainte (ou de la main courante) qu'elle ne manquera pas de déposer dès que possible.

Dégagement sur saisie par poussée sur le pouce

10 Variante dans laquelle l'individu ne saisit cette fois pas le sac de la jeune femme, mais sa manche. Notez déjà, dans le regard et l'attitude de la jeune femme, la détermination qui se lit, et qui laisse immédiatement penser qu'elle ne sera pas une proie facile.



11 Ensuite, pour se dégager, elle utilise une contrainte articulaire particulièrement douloureuse sur le pouce. Elle vient « ramasser » avec sa main la dernière phalange du pouce, pour la replier sur la seconde.



12 Cette manœuvre produit une très forte douleur au niveau de la jointure, provoquant un recul et le lâcher immédiat de la part de son agresseur.

LE MOT DU PROFESSIONNEL

Par **Thierry Delhief**, directeur technique de la Fédération des Formations de **Bâtons de Défense et Self-Defense**

Il peut paraître surprenant, pour les habitués de cette rubrique, de nous voir délaissier temporairement les techniques professionnelles au profit de celles du grand public. C'est néanmoins une demande récurrente, que connaissent tous les formateurs, de la part des publics civils, et tout particulièrement des femmes, de pouvoir disposer de techniques de défense éprouvées et adaptées à leurs problématiques. Cette requête méritait donc bien que l'on s'y arrête le temps de quelques planches techniques. Le plus souvent, la self-défense grand public est avant tout une question d'anticipation et de bon sens. C'est que nous cherchons à mettre en avant dans la première situation, où une jeune femme marche, son sac en bandoulière dans une rue. Dans un premier temps, elle progresse avec une attitude, tête haute, regard droit sans être inquisiteur ou agressif qui, dans l'esprit d'un éventuel agresseur, ne la place pas au premier rang des victimes potentielles. En effet, cette apparente confiance en soi peut laisser penser à un prédateur potentiel que la jeune femme lui posera des difficultés s'il tente de l'agresser. Ceci va, tout naturellement, le pousser à porter son choix sur une autre victime, qui manifestera moins d'aplomb. C'est le premier message que nous souhaitons faire passer aux femmes : Il faut proscrire la « *victim attitude* », qui vous ferait déambuler recroquevillée sur

vous-même, tête basse, le regard fuyant, manifestement apeurée. Soyez naturelle, mais mettez en avant votre potentiel à vous défendre. Redressez-vous et utilisez votre regard pour balayer votre environnement, sans donner l'impression de vous fixer de façon indue sur une personne ou un groupe, ce qui pourrait être mal perçu ou interprété, et générateur de conflit. Je voudrais conclure ces planches techniques en rappelant que, dans le cadre de la self-défense grand public, quelques réflexes simples, appliqués en amont, permettent bien souvent d'éviter les conflits. Ainsi, outre l'attitude, que nous avons déjà abordé, n'hésitez pas à changer de trottoir ou à garer votre véhicule un peu plus loin si vous avez identifié un ou des individus potentiellement dangereux. Si vous pensez être suivi(e), et que vous en avez l'opportunité, arrêtez vous dans un lieu fréquenté, afin de confirmer votre intuition. Adaptez votre tenue et les ustensiles avec lesquels vous déambulez aux endroits que vous allez fréquenter. Ce ne sont là que quelques conseils, relevant du simple bon sens, et la liste est loin d'être exhaustive, mais, surtout, suivez toujours le principe de précaution : si vous avez un doute, c'est que le danger est réel, et il vaut mieux passer pour un(e) idiot(e) ou un(e) froussard(e) parce que vous serez parti(e) en courant dans une situation banale où vous vous êtes senti(e) menacé(e) et être encore entier(e) pour en sourire rétrospectivement que de vouloir vérifier votre intuition, et découvrir, à grande perte, que vous aviez raison, et que le danger était malheureusement bien réel. www.ffbd.com