

SELF-DEFENSE

REGLE DES 6 « A »

1. **A**NTICIPER
2. **A**NALYSER LA SITUATION
3. **A**RRETER UNE STRATEGIE
4. **A**DAPTER SON ATTITUDE
5. **A**GIR
6. **A**CHEVER LA CONFRONTATION

L'apprentissage du **Jujitsu** et de son application à la **self défense** a principalement pour but une **meilleure connaissance de soi**, un **meilleur équilibre**, **plus de confiance en soi** et, au final, une attitude des plus pacifiques qui soient : **être en paix** avec soi même et avec les autres.

Néanmoins, malheureusement, une agression est toujours possible. Mieux vaut y être préparé. Mieux vaut avoir appris quelques principes fondamentaux.

Préalablement, rappelons que le propos qui suit s'applique à **des situations individuelles d'agression : un contre un ou un contre plusieurs**. Toutefois, il se peut que nous ayons à protéger des êtres proches. Là, les choses se compliquent car un ou des agresseurs peuvent les prendre en otage. C'est plus facile de se défendre soi même que de défendre les autres, surtout s'il y a plusieurs agresseurs. Il faut se protéger tout en sécurisant les autres et, de plus, il faut pouvoir leur donner des consignes claires et qu'ils les respectent. Outre sa propre psychologie, il faut également maîtriser celle de ses proches face au danger.

Lorsque nous sommes en groupe, si agression il y a, à plusieurs contre plusieurs, il faudrait pouvoir connaître les réactions et la façon de se battre de ses partenaires. C'est là une autre histoire. Si on n'est pas préparé à combattre ensemble, les choses peuvent être plus compliquées qu'individuellement.

Ne parlons pas des situations de maintien de l'ordre que ce soit à titre privé (gardiennage, service d'ordre...) ou dans le cadre de la force publique (police, gendarmerie, protection rapprochée...). Là c'est un métier.

Face à l'agression dont on est individuellement la cible, 6 règles peuvent être appliquées. Elles sont développées ci-après.

A COMME « ANTICIPER » :

Il faut être dans un **état de perception sensorielle** qui doit être adapté au contexte dans lequel on se trouve. En situation de **risque** (quartier à fort taux de délinquance, parking souterrain, station de métro, la nuit, lieu pas ou mal éclairé, présence d'individus « inquiétants », par exemple en train de dealer de la drogue...), tous les sens sont en **éveil**. On met en œuvre une parfaite **acuité** visuelle et auditive. On fait preuve de **clairvoyance**, de **lucidité**. On est **conscient** de tout ce qui se passe dans son **champ visuel**, en essayant d'avoir **la vision la plus large possible** : on doit englober toute la situation, un peu comme si l'on était extérieur à la scène et qu'on la regardait depuis un point en hauteur. On est le plus **perspicace** possible. On a du **flair**, en référence au côté animal qui sommeille en chacun et qui doit ressurgir en situation d'agression (avérée ou potentielle). On doit **anticiper** ce qui va se passer. C'est la condition pour réagir le plus vite possible. Certes les réflexes sont importants mais il faut être **prêt, en alerte**. Car une réaction trop tardive joue contre l'agressé.

*« Prévoir, c'est à la fois supputer l'avenir et le préparer ; prévoir, c'est déjà agir. »
Henri Fayol*

A COMME « ANALYSER LA SITUATION » :

Les neurones doivent travailler **en accéléré**. Il faut être capable de **comprendre** très vite la **situation** dans laquelle on se trouve. Il faut prendre en compte :

- **Le terrain** : l'état du sol (tout ce qui peut agir sur les appuis et les déplacements), l'espace (beaucoup de place, peu de place), les obstacles...
- **La lumière** : tout ce qui va impacter notre vision et celle, soit d'éventuels secours, soit d'éventuels complices de notre agresseur ou nos agresseurs.
- **Le nombre** des agresseurs et leurs caractéristiques (sociales et morphologiques)
- **Sa propre situation** : je suis seul, ou avec d'autres personnes vulnérables ou en groupe avec d'autres personnes ayant capacité à se défendre.
- **Le motif** de l'agression (vol, dispute, vengeance...)
- **La nature** de l'agression : à main nue ou avec une arme (objet contendant, arme blanche, arme à feu...)

Il faut être capable de déterminer les événements immédiats et leurs conséquences :

- Pour sa propre intégrité physique, voire sa vie.
- Pour son entourage (famille, amis...).
- Pour ses biens.

*« La raison consiste à analyser les choses et à les élaborer. »
Epictète (50 - 125 Ap. JC)
Extrait d'Entretiens*

A COMME « ARRETER UNE STRATEGIE » :

Arrêter un **plan de conduite**, une **stratégie**. Choisir une **option**. Rapidement. C'est **décider** en une fraction de seconde. Cela s'appelle le « KIME » en japonais. Un retard à l'allumage et cela peut entraîner des blessures voire la mort. La décision doit découler de l'analyse de la situation : pour autant que l'on puisse, elle ne doit pas être guidée par les sentiments (peur, frustration, antipathie, vengeance, orgueil...) Pour rester le plus **froid** possible, il faut respirer profondément avec le ventre. Nous devons avoir un seul but en tête, **l'efficacité**.

*« La vie nous laisse le choix d'en faire un accident ou une aventure. »
Anonyme*

A COMME « ADAPTER SON ATTITUDE » :

Il faut adapter sa **posture** et son **comportement** à la situation telle quelle a été analysée. Cette adaptation doit être permanente à l'évolution des événements. Il ne faut, à aucun moment, se boquer : si nous avons pris une mauvaise décision, il faut pouvoir rapidement changer d'orientation. Le principal est de garder une **cohérence** dont voici quelques exemples :

- Si l'on veut éviter l'affrontement, il faut garder une attitude neutre (pas de garde), établir et maintenir un dialogue, calme, sans crier, être courtois et poli, ...chercher au maximum à faire baisser la pression. Nous devons être relâchés, travailler sur sa respiration. Mais avec la capacité à mobiliser très vite notre énergie si cette stratégie ne marche pas.
- Si l'attaque se déclenche, nous allons réagir très vite par une esquive et ou parade. Il va falloir enchaîner (atémi, clef, projection...) à partir de l'opportunité offerte par cette réaction et en bénéficiant de l'effet de surprise qu'elle a pu créer. Il ne faut pas regretter d'être parti dans un sens plutôt que dans un autre qui nous va mieux à l'entraînement. Il faut continuer à agir en cohérence avec l'ouverture que nous avons su créer (exemple : projection sur l'arrière forme O SOTO GARI si déséquilibre arrière et projection sur l'avant forme KOSHI GURUMA si déséquilibre avant).

*« La chance, c'est la faculté de s'adapter instantanément à l'imprévu. »
d'Alfred Capus
Extrait de Les Pensées*

A COMME « AGIR » :

Tout ce qui vient d'être dit n'aurait aucun sens sans l'action. Dès que le ou les agresseurs passent à l'acte, l'action est déclenchée. Nous devons réagir instantanément. Il faut mettre à notre avantage l'effet de surprise. Nos réactions doivent être le plus simple possible, sans fioriture.

De façon schématisée, l'enchaînement de nos actions est le suivant :

1. **Parade**, esquivé ou blocage.
2. **Atémi** (coup avec le membre supérieur ou le membre inférieur) pour déstabiliser, créer un déséquilibre ou une ouverture.
3. **Projection** ou amenée au sol de l'adversaire par une clef.
4. **Contrôle** ou mise hors d'état de nuire par un atémi.

Les actions 1 et 2 doivent être quasiment simultanées.

Comme nous l'avons dit précédemment, l'action 3 doit être en parfaite cohérence avec les effets produits par les actions 1 et 2.

C'est ici que les principes du « **Ju** » de Jujitsu et Judo se révèlent particulièrement adaptés :

- Principe de « **non résistance** » : si l'agresseur tire, je pousse, et si l'agresseur pousse, je tire. Je lui crée du vide dans lequel il va tomber. Je crée du déséquilibre chez lui, tout en restant moi-même parfaitement en équilibre.
- Principe du « **minimum d'énergie pour le maximum d'efficacité** » : retourner la force de l'agresseur contre lui-même. Ma force ne doit pas s'opposer à la sienne mais, au contraire, venir s'ajouter à la sienne, voire se multiplier par une action de levier.

*« Mieux vaut agir que discourir. »
Proverbe français*

A COMME « ACHEVER LA CONFRONTATION » :

Il faut savoir conclure l'agression.

1. S'assurer que nous sommes **hors de danger**.
2. **Sécuriser** la zone notamment en s'assurant que l'agresseur ne puisse pas se saisir d'une arme et reprendre le combat.
3. **Appeler la police** et les secours, pour soi même et pour l'agresseur en cas de blessures.
4. Retrouver son **calme** grâce à la respiration et au relâchement de ses muscles.
5. **Préparer ses déclarations** à la police afin d'établir la « **Légitime Défense** ».

*« C'est à l'intelligence d'achever l'œuvre de l'intuition. »
De Romain Rolland
Extrait de Jean-Christophe (1961)*