



federation-mfs-france.com

# SELF DEFENSE

## DES MYTHES A LA REALITE

### AVANT-PROPOS

Depuis plusieurs années, la France fait face à une inquiétante recrudescence des agressions, qu'elles soient avec ou sans arme. Les actes violents, notamment les attaques au couteau, sont devenus tristement courants, marquant une hausse préoccupante de l'insécurité.

Selon les données officielles, on recense en moyenne près de 120 attaques au couteau chaque jour dans le pays, un chiffre qui a doublé en moins d'une décennie.

Ce phénomène reflète une réalité plus large : les agressions physiques et verbales se multiplient dans les espaces publics, alimentant un climat d'anxiété croissante chez les citoyens.

Face à l'augmentation de la violence, l'apprentissage de techniques de self-défense suscite un intérêt croissant. Néanmoins, ce sujet est souvent entaché de mythes et d'idées fausses, propagés par le cinéma, les réseaux sociaux et la multitude de pratiques de combat.

L'idée répandue qu'il suffirait de quelques techniques spectaculaires pour maîtriser un agresseur contribue à un faux sentiment de sécurité, alors que la réalité est bien plus complexe et demande une véritable réflexion sur les stratégies à adopter en cas de confrontation.

Dans cet article, nous déconstruirons certains mythes populaires liés à la self-défense et aborderons la réalité des confrontations violentes, en examinant les stratégies à privilégier.

Christophe ERIBON

# **LES REALITES DE LA SELF-DEFENSE**

## **MYTHES, LIMITES ET ENJEUX LEGAUX**

Il est essentiel de comprendre que la meilleure défense reste l'évitement. Identifier les comportements à risque, anticiper les signes de violence imminente et adopter une attitude proactive peuvent souvent désamorcer une situation avant qu'elle ne devienne dangereuse.

### **L'ANTICIPATION ET L'ASPECT MENTAL**

**L'anticipation** est essentielle, car elle permet d'ouvrir la voie à d'autres stratégies. Cela comprend la fuite, le maintien d'une distance de sécurité, l'adoption d'une posture défensive, comme une garde passive et/ou des gestes et paroles apaisants et, en dernier recours, la préparation à agir pour défendre sa propre sécurité ou celle d'autrui, si cela s'avère nécessaire.

**L'aspect mental de la self-défense est souvent sous-estimé.** Pourtant, la capacité à garder son calme, à évaluer rapidement une situation et à prendre des décisions sous la pression est tout aussi cruciale que la maîtrise technique.

Se préparer mentalement, c'est aussi se préparer à la possibilité de devoir fuir plutôt que de combattre.

### **LES LIMITES DES TECHNIQUES CLASSIQUES DE SELF-DEFENSE**

Beaucoup continuent d'entretenir le mythe selon lequel les techniques de dégagement et de contrôle, comme les clés de bras ou de poignet, garantissent un succès contre une saisie ou un étranglement. Fort de plusieurs années d'expérience sur le terrain et dans l'enseignement de la self-défense, j'ai été confronté aux limites des techniques classiques et aux réalités des confrontations violentes.

Dans l'environnement familial d'un dojo, avec un partenaire coopératif, ces mouvements semblent à la fois efficaces et faciles à exécuter. Cependant, dans une situation réelle, leur utilité s'avère souvent très limitée, voire complètement illusoire.

L'efficacité de ces techniques dépend de circonstances et d'opportunités précises qui, dans le chaos d'une confrontation réelle, peuvent ne jamais se produire. Même si vous les avez maîtrisées en salle à plusieurs reprises, la réalité peut provoquer une grande désillusion.

Considérons le cas d'une clé de poignet appliquée à une personne sous l'emprise de drogues : dans cette situation, elle peut ne ressentir aucune douleur, tout en ayant une force considérablement amplifiée, rendant cette technique inefficace et vous exposant à un danger accru.

### **EST-IL PERTINENT DE PROMOUVOIR UNE SEULE APPROCHE COMME REPONSE EXCLUSIVE ?**

Est-il vraiment pertinent de promouvoir une méthode en l'affichant comme **LA** solution efficace et suffisante ?

Cette approche n'est pas réaliste et ce qui fonctionne dans un dojo pour un instructeur, ne peut être généralisé à tout le monde. Dans la réalité, il est crucial de ne pas se limiter à une seule méthode de défense ni de se créer des barrières, car personne, *même les instructeurs les plus aguerris*, ne détient la vérité absolue ni la maîtrise parfaite.

**Chaque agression est unique et nécessite une réponse adaptée.** L'objectif est d'être capable de réagir de manière proactive face à toute forme d'attaque.

Dans un cadre compétitif, il est possible de perdre, c'est le sport. En revanche, dans la rue, la défaite n'est pas une option, il s'agit de garantir sa sécurité ou celle d'une tierce personne, et, si nécessaire, de se battre pour sa survie.

Pour y parvenir, la seule règle à respecter, est celle de la législation et une bonne compréhension des lois est essentielle.

## L'IMPORTANCE DE CONNAITRE LA LOI EN MATIERE DE LEGITIME DEFENSE

Les lois sur la légitime défense varient d'un pays à l'autre, mais elles reposent généralement sur le principe de proportionnalité. Réagir de manière excessive peut vous faire passer pour l'agresseur aux yeux de la loi, entraînant ainsi des poursuites judiciaires.

J'ai personnellement constaté et entendu de nombreuses idées erronées à ce sujet. Dans ce cas, votre formation ne commencerait pas sous de bons auspices.

J'ai récemment remarqué un instructeur parler de « frappes préventives », qui consistent à asséner un coup de poing violent, ou un autre coup, à une personne avant même que l'agression n'ait eu lieu, souvent sans la moindre certitude qu'elle se produira réellement, d'ailleurs.

Dans cet exemple, *parmi d'autres*, il soutient que l'approche d'un individu légèrement ivre, bien qu'il ne soit pas agressif, mais ayant une main dans la poche, est qualifiée (par lui) d'extrêmement dangereuse et justifie ainsi une attaque préventive.

Que se passerait-il si votre « frappe préventive » s'avérait fatale pour cet individu ? Mais ne vous inquiétez pas, il y a des témoins, et l'un d'eux a même filmé la scène, comme c'est fréquemment le cas aujourd'hui.

Alors, qui est l'agresseur dans cette situation ? Quelles justifications seriez-vous en mesure d'apporter ?

Cette approche de la self-défense soulève des questions sur la légitimité d'un tel acte. Cependant, ce sera à vous de vous justifier devant la loi. En effet, c'est à l'auteur des faits de prouver qu'il se trouvait dans une situation de légitime défense et vous ne pourrez pas vous contenter de dire que c'est ce que votre instructeur vous a appris.

Cependant, je tiens à souligner que l'idée, encore largement répandue, selon laquelle l'article **122-5 du Code pénal** imposerait d'attendre de subir un coup avant de réagir, est incorrecte. Je ne veux en aucun cas laisser entendre que je soutiens cette interprétation.

*Le texte prévoit que la riposte doit être **proportionnée** et **nécessaire** pour repousser une agression, mais elle peut être préventive si l'attaque est imminente. Autrement dit, si une personne est sur le point d'être agressée, elle a le droit de se défendre sans attendre le premier coup.*

**Ce qui est essentiel, c'est que la riposte soit adaptée à la menace.**

*Si l'attaque est mineure, une riposte excessive pourrait ne pas être couverte par la légitime défense. Par exemple, réagir à une insulte verbale par des coups physiques serait disproportionné.*

*La riposte doit prendre fin dès que la situation dangereuse est écartée, afin de se conformer aux principes de la légitime défense.*

Il est donc fondamental pour tout instructeur de self-défense de préciser l'application conforme de cet article.

La légitime défense permet de réagir immédiatement face à une menace réelle, et pas seulement après avoir été frappé, **à condition que la riposte soit proportionnée et justifiée** par la situation.

Cela est particulièrement pertinent dans les cas d'agressions où la menace est d'une gravité extrême, comme lors d'attaques au couteau.

## LES DANGERS REELS DES ATTAQUES AU COUTEAU

Les fameuses « superbes parades et blocages » souvent mis en avant lors de démonstrations (mais pas seulement...) de self-défense, sont aussi bien éloignées de la réalité. Face à une attaque au couteau, ces techniques peuvent sembler convaincantes dans un cadre contrôlé, mais en situation réelle, elles sont rarement efficaces et peuvent vous exposer à des blessures graves.

Environ 80 % des personnes blessées par arme blanche n'ont rien vu venir. Les attaques sont brutales et soudaines, avec en moyenne 5 à 7 coups portés en « piqué » ou en « slash », ce qui rend toute défense prévisible presque impossible. Dans ces situations, il est presque inévitable que vous subissiez une blessure.

Pour maximiser vos chances de survie, il est essentiel de revenir aux fondamentaux. N'oubliez pas que la rue n'est pas un dojo où l'on s'exerce avec des couteaux en plastique, et les blessures sont bien réelles.

Cela nécessite une préparation à une défense à la fois simple et réaliste. En fin de compte, il s'agit vraiment de « sauver sa peau ». À ce stade, les règles d'engagement et de riposte évoluent, rendant indispensable une préparation mentale, physique, et encore, une bonne connaissance des textes de loi en vigueur.

Lorsque l'occasion se présente, même si vous êtes déjà touché, il est impératif de concentrer vos efforts sur le blocage de la main armée de l'agresseur, sauf si la fuite, qui reste l'option la plus sûre, est envisageable.

Contrôler la main qui tient l'arme est vital pour réduire les risques de blessures, gagner du temps et maximiser vos chances de survie.

## QU'EST-CE QU'UN INSTRUCTEUR DE SELF-DEFENSE ?

Je définirais un instructeur de self défense, comme une personne qui doit avoir une expérience solide du combat, non seulement sur les tatamis ou les rings, mais aussi sur le terrain, ce qui est fondamental.

Avoir expérimenté ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas dans diverses situations, notamment face à la menace d'un individu armé ou non, ainsi que la brutalité de la réalité, met en lumière les limites de techniques qui semblent infaillibles en salle mais échouent en situation réelle.

Cette prise de conscience incite à réfléchir et à rester ancré dans la vraie vie, ce qui permet d'ajuster les formations en conséquence.

Un instructeur respecté est quelqu'un qui doit offrir une vision nuancée des défis que présente la self-défense, tout en adoptant une attitude d'humilité et de prudence, sans jamais prétendre avoir la vérité absolue.

## CONCLUSION

La self-défense ne se résume pas à des techniques spectaculaires ni à une approche unique et figée. Elle exige une adaptation à chaque situation, une connaissance des lois et une capacité à évaluer rapidement les risques.

En étant réalistes et en pratiquant avec discernement, nous augmentons nos chances de protéger notre intégrité physique tout en respectant les limites légales.

### MENTION

*Les idées et opinions exprimées dans cet écrit n'engagent que moi, son auteur.  
Ce contenu relève de ma propriété intellectuelle et ne peut être utilisé ou reproduit sans mon accord.*