

Lorsque votre conjoint se fait agresser sous vos yeux...



Je rédige cet article notamment à l'attention des femmes en couple de notre communauté. Avez-vous déjà entendu parler de cette situation où une femme accompagnée assiste, impuissante, à l'agression de son conjoint, de son ami, de son frère, etc. ?

Je connais des femmes qui ont vécu l'agression violente de leur conjoint et qui sont restées figées de peur.

Après 20 ans d'expérience dans l'enseignement de la self-défense, je peux vous affirmer les choses suivantes :

– Le sentiment éprouvé suite à ce genre d'événement est souvent très culpabilisant et difficile à gérer. C'est un mini-traumatisme qui, à long terme, peut réellement vous impacter.

– Les femmes sont aussi diverses que les hommes en termes de capacité à l'action, de gabarit, de quantité d'entraînement, de tranche d'âge ou de capacités mentales et morales. Il n'est donc pas pertinent de donner des préconisations de gestes précis, ou de « techniques ».

J'ai synthétisé pour vous les choses à retenir en 7 points :

Tout d'abord, bannir tout ce qui pourrait aggraver la

situation. Ensuite, connaître les actions pertinentes qui vous feront gagner en temps et en sécurité.

Nous considérons là une situation d'agression qui a dépassé le stade verbal, mais sans en préciser l'issue. Ces conseils s'appliquent dans la plupart des situations et reflète l'esprit pratique et concret du SERP.

1 – Ne hurlez pas le prénom de votre compagnon.

S'il est obligé de blesser grièvement son ennemi pour s'en sortir, il faut éviter qu'il soit identifié par des témoins. La « justice » n'est pas fiable, vous le savez, les témoins peuvent être contre vous et renseigner vos agresseurs. Ne leur donnez pas d'indices. Ne facilitez pas votre propre identification, dissimulez votre visage si possible et si nécessaire.

2 – Respirez rapidement et fortement.

Les respirations lentes et profondes ne fonctionneront pas. Pour évacuer le stress et la panique, il faut ventiler fort pour apporter l'oxygène nécessaire à cette situation. Ça vous permettra de retrouver plus rapidement vos esprits et de pouvoir faire quelque chose de pertinent.

3 – Vous voyez une main ennemie qui cherche un objet dans une poche.

Criez « couteaux ! Couteaux ! Couteaux ». Le principe pour informer quelqu'un qui combat est : une information = un mot. Par ailleurs n'attendez pas de VOIR une lame sortir, on n'a jamais le temps de voir une arme courte dans un corps à corps. Un couteau est fait pour être « senti », pas pour être vu. Gardez les yeux rivés sur ce genre de geste qui trahit une intention meurtrière.

4 – Bien utiliser votre téléphone.

Même si la situation vous empêche de téléphoner ostensiblement, composez malgré tout le 17 dès le TOUT DÉBUT de l'embrouille et laissez le téléphone sonner en haut-parleur

dans votre poche avant, pas dans votre sac.

Si les agresseurs décident de vous voler votre sac, votre téléphone ne fera pas partie du butin. (Laissez le micro en haut pour que l'OPJ puisse entendre ce qui se passe)

5 – Conscience de l'environnement.

Est-ce que le sol est glissant ? Est-ce que quelque chose pourrait vous faire trébucher ? Qu'y a-t-il autour de vous ?

6 – Ne gardez jamais vos deux mains le long du corps.

Positionnez-les à hauteur de votre cou, près l'une de l'autre, un peu comme si vous étiez mains jointes. Quoi que vous tentiez pour repousser quelqu'un, protéger votre visage, ou repousser une saisie, ça ne marchera jamais si votre position de départ est bras ballants le long du corps.

7 – Au bout de 10 secondes d'agression :

Simulez une conversation téléphonique en donnant le nom de la rue à voix haute et intelligible. Même si vous n'avez pas de téléphone en main et décrivez physiquement l'agresseur ainsi que ses complices. Tous ces principes sont à relire et à mémoriser. On dit qu'il ne faut pas attendre d'avoir soif pour creuser un puits, la self défense fonctionne sur ce principe.

Dans le cas où il faut agir À TOUT PRIX, retenez ceci :

Apprendre des « frappes dévastatrices » ne servira à RIEN, tant que vous n'avez pas la méthode pour déprogrammer votre non-violence acquise. Vos frappes viendront s'écraser mollement sur la cible sans blesser.

Or, frapper c'est blesser. Pour blesser en frappant, il faut avoir un entraînement régulier, spécifique, aussi bien physique que mental.

Il est crucial bien sûr d'inciter votre conjoint à s'entraîner régulièrement, même quelques minutes par jour. La capacité à se défendre basiquement est comparable au feu sous la casserole d'eau chaude : pas de feu (pas d'entraînement), l'eau refroidit.

Lorsqu'on n'a aucune autre option que de répliquer, de blesser pour éviter d'être blessée, l'action qui réussira le plus souvent, lorsqu'on n'a aucun entraînement, est toujours une action de préhension, de saisie, d'arrachement. Rarement une action de frappe.

L'humain est naturellement un prédateur préhenseur. Sans entraînement, ce sont nos réflexes naturels qui ont le plus de chance de succès. Pensez « arrachement ». Nez, lèvres, oreilles, tendons du cou, œil.

Ensuite, si vous pensez avoir le gabarit et la force physico-mentale pour le faire, et que la situation l'exige absolument, sachez que statistiquement une femme maximise ses chances si elle vient de derrière et utilise ses deux mains pour tirer violemment en arrière le visage de l'agresseur.

Personne n'est musclé des paupières, certes... mais la réalité n'est jamais comme l'entraînement.

Dernière chose : pensez « jungle ». La jungle est un océan d'événements d'une grande banalité, avec des moments de violence brève et intense, qui surgissent puis disparaissent. L'inattention est donc votre première faille. Même si la discussion est passionnante, même si ce SMS est de la plus haute importance, dans la rue votre vigilance ne doit jamais tomber en dessous de 30 %.

Soyez attentive, les rues de France sont des jungles avec des trottoirs. Et n'oubliez pas, si vous croyez que la France est un vrai pays, vous vivez dans une *fake news*.

Des stages SERP spécifiques d'auto-défense féminine vous montreront ce qui se passe vraiment dans une situation réelle et vous donneront les clefs de réaction pertinente qui ne peuvent être expliquées à l'écrit.

Timothé Vorgenss

<https://lesbraves.org/serp/>