

# Guide Pratique Anti-Agression

Michel BENES  
Jean-Pierre BERNARD

Nouvelle édition révisée et augmentée  
2002-2006

Un livre 

Photos : Mark Mansfield  
mark@mansfield.com

**Avertissement:** Les auteurs et l'éditeur ne sauraient en aucun cas être tenus pour responsables pour toute conséquence de l'utilisation, correcte ou non, des techniques et conseils exposés dans cet ouvrage.  
Les termes ADAC®, et ADAC-Défense® sont déposés.

Ce texte a été publié en 2002 par les éditions émotion primitive sous le titre « Légitime confiance, vaincre la peur de l'agression » et en 2003 par les éditions Vivez Soleil sous le titre « Vaincre la peur de l'agression »

Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit et notamment par photocopie sont interdites sans autorisation des éditions émotion primitive, 11 rue du pont noir 38120 Saint Egrève, France

*A nos enfants  
Florent, Diana, et Jules.*



# SOMMAIRE

SOMMAIRE .....	5
PREFACE .....	9
INTRODUCTION .....	11
Le sentiment d'insécurité .....	11
L'agression physique et ses effets psychologiques.....	12
Comment éviter ou surmonter une agression ?.....	14
LES MENACES LES PLUS COURANTES.....	17
Les vols au distributeur de billets .....	18
Les vols dans la rue et les lieux publics .....	20
Les véhicules.....	23
Le vol à main armée.....	27
Le vol ou l'agression à votre domicile.....	27
Le racket .....	28
Les agressions sexuelles, le viol .....	29
Les autres agressions physiques.....	31
Les chiens dits « dangereux » .....	34
L'ANALYSE DE VOS RISQUES PERSONNELS .....	39
Les risques objectifs.....	39
La méthode d'analyse des risques.....	40
Le plan de protection personnel.....	41
LA PREVENTION DES RISQUES .....	51
Les distributeurs de billets .....	51
La rue, la foule .....	53
Les cabines téléphoniques, les ascenseurs .....	61
La voiture .....	61
Les parkings .....	65
Les transports publics urbains (bus, métro, tramway...) .....	66
Les trains .....	68
Les taxis .....	70
Les magasins.....	71
Les bars et restaurants .....	71

Les discothèques .....	72
L'école, les collèges, les lycées.....	73
Chez vous.....	76
<b>LES ATTITUDES ANTI-AGRESSION.....</b>	<b>79</b>
L'attitude corporelle, et la gestuelle « anti-agression » .....	79
Une position stable.....	82
Une démarche assurée.....	84
Comment détecter les attitudes agressives.....	85
Comment « désamorcer » l'agressivité.....	86
Le dialogue.....	92
L'attitude face à un chien menaçant.....	100
La tenue vestimentaire .....	102
<b>LA DEFENSE PHYSIQUE .....</b>	<b>105</b>
La légitime-défense.....	105
Les armes .....	108
Les Arts Martiaux et Sports de Combats .....	111
L'ADAC-Défense® .....	112
L'attitude mentale .....	115
Les attitudes de défense .....	119
Les armes naturelles de défense.....	128
Les armes improvisées.....	134
Se défendre contre une saisie .....	140
Se défendre contre une agression sexuelle.....	154
Se défendre contre un étranglement.....	158
Se défendre contre un coup.....	164
Se défendre contre un coup de couteau.....	174
Se défendre contre une arme à feu .....	176
Se défendre contre plusieurs agresseurs.....	179
Se défendre dans un espace restreint.....	180
Se défendre contre un chien .....	184
Quelques éléments de traumatologie .....	188
Principaux effets des techniques de combat.....	192
La préparation physique.....	194
<b>LA PREPARATION MENTALE.....</b>	<b>197</b>
Le stress.....	197
Comment éviter d'être paralysé par le stress .....	201

Les techniques de contrôle du stress aigu .....	203
L' « ancrage neurologique » .....	204
Le « truc de la dernière chance » .....	207
La mise en situation .....	208
La relaxation .....	208
Stretching, étirements, massages... ..	210
Le stress post-traumatique .....	212
CONCLUSION .....	215
REFERENCES UTILES .....	217
BIBLIOGRAPHIE .....	221
REMERCIEMENTS .....	223
A PROPOS DES AUTEURS .....	225



## PREFACE

J'en ai passé des heures à lire des ouvrages sur la self défense, des heures à m'entraîner, des heures à réfléchir et concevoir. Tout ce chemin m'a mis face à une évidence : on ne peut pas apprendre à se défendre efficacement en apprenant simplement une gestuelle corporelle, des techniques hors du contexte. Il faut une approche globale prenant en compte tous ou la plupart des paramètres intervenants dans une situation d'agression.

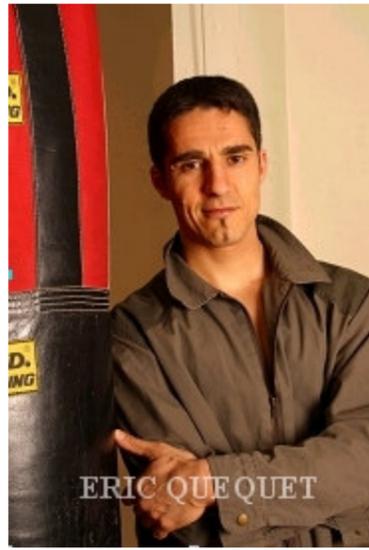
Cela sous-entend qu'il faille connaître les menaces et les astuces des délinquants afin de prévenir les risques, qu'il faille se connaître assez pour presumer de nos réactions face au stress et pouvoir s'y préparer, qu'il faille apprendre à lire les comportements et les attitudes d'autrui afin d'adapter les nôtres à la situation et enfin être capable de gérer un dialogue tendu pour faire descendre la pression.

Seuls deux ou trois livres abordent la question et la traitent superficiellement. C'est une erreur car c'est d'abord par ces enseignements que la self défense devrait commencer. Combien de champions de salle de sport se sont retrouvés désemparés devant une agression qu'ils n'avaient pas vu arriver faute de vigilance ou de discernement. Combien se sont fait rosser simplement parce que leurs vêtements de ville et la configuration des lieux les gênaient pour exécuter leurs belles techniques et rendaient caduques leur entraînement en kimono, sur des tatamis.

Le livre de Michel et de son ami Jean-Pierre est personnellement ce que j'ai lu de mieux dans le domaine et je suis vraiment heureux et fier que ce soit l'un de mes amis qui l'ait fait. Cet ouvrage est un complément indispensable à tout pratiquant de self défense. C'est aussi un cadeau utile à faire à vos proches. Lisez-le petit à petit et observez autour de vous, vous verrez comme ces enseignements sont judicieux.

À Paris, le 9 Juin 2002,  
Eric Quequet

## Eric Quequet



- Fondateur et responsable technique National de la Savate-Défense.
- Ex-membre du Groupe de Sécurité de la Présidence de la République.
- Fondateur de l'ADAC (Académie des Arts de Combat) et de la défense de rue.
- Préparateur physique et Consultant/Formateur en gestion du stress en entreprise.

# INTRODUCTION

*« la vie est une aventure risquée ou elle n'est rien ».*

Helen Keller

## **Le sentiment d'insécurité**

Insécurité... le terme est à la mode.

Au-delà de l'aspect politique, une réalité s'impose: en 2001, en France, le nombre total des crimes et délits a franchi la barre des 4 millions.

Parmi ces actes de délinquance, les statistiques<sup>1</sup> révèlent que les vols avec violence, les viols, les coups et blessures volontaires, et la délinquance dite "de voie publique" sont parmi ceux qui augmentent le plus (+ 9.3% à + 23.4% entre 1999 et 2001).

Plus de 260 000 plaintes relevaient en 2001, d'agressions physiques... et une étude conduite en 1999 par L'Institut des Hautes Etudes de Sécurité Intérieure (IHESI) révélait que seulement une victime de violences physiques sur douze porte plainte...

Ce qui porterait à plus de 3 millions par an le nombre d'agressions potentielles dont nous pouvons tous être victimes !

En d'autres termes, **dans les dix années à venir, nous avons tous théoriquement un risque sur deux d'être agressé au moins une fois...** et ce même si cela a déjà été le cas. Avoir été agressé ne protège pas !

L'agression fait donc à présent partie de notre vie quotidienne, mais rien ne nous prépare à y faire face !

A titre de comparaison, sur le continent nord-américain, les programmes d'éducation dans les écoles contiennent déjà des formations théoriques et pratiques de défense personnelle et de travail

---

<sup>1</sup> Source : Le nouvel Obs, 7 au 13 février 2002.

sur la situation d'agression ; ceci afin de sensibiliser les enfants aux violences qui les guettent, de leur permettre de détecter et de désamorcer les situations à risque, et de ne pas être un jour une victime traumatisée à vie.

Chez nous, alors que se promener dans Paris peut parfois être plus dangereux que de traverser à pied New York, Chicago et Los Angeles réunis, cette prévention n'est pas encore à l'ordre du jour. Peut-être faudra-t-il attendre 20 ou 30 ans...

Un autre fait, révélé par les statistiques, est que le risque n'est plus l'apanage des grandes villes, mais s'étend deux fois plus vite dans les zones de gendarmerie (périphéries de villes, campagnes) que dans les zones de police (zones urbaines ou périurbaines).

Qui n'a pas été le témoin, direct ou indirect, de cette violence et de son expansion, tant numérique que géographique ?

Mais alors, que faire? Nos dirigeants s'interrogent.

L'action de la Police, de la Gendarmerie et des sociétés privées sont utiles et souvent admirables, mais elles ne suffiront jamais à **vous** protéger toujours et partout.

Comme certains se plaisent à le rappeler "on ne peut pas mettre un policier derrière chaque citoyen". Et rares sont ceux qui peuvent se payer les services d'un garde du corps personnel.

**C'est pourquoi, il est important que vous preniez en mains votre propre sécurité et celle de vos proches, car vous en êtes capable !**

Le but de ce manuel est précisément de vous doter des moyens de vous protéger. Il n'est pas limité à des techniques de self-défense mais aborde le problème d'une manière globale et complète, et vous apprendra d'abord et avant tout **comment ne pas être agressé !**

## **L'agression physique et ses effets psychologiques**

Pourquoi s'intéresser plus particulièrement à l'agression physique?

Parce qu'elle est sans doute celle dont les séquelles sont les plus redoutables. Ce n'est pas un hasard si ces actes de délinquance sont ceux qui nourrissent le plus le sentiment d'insécurité.

Le traumatisme lié à un vol matériel ou à une escroquerie par exemple, est certes pénible, mais surmontable dans la plupart des cas sans le concours d'un psychologue.

En revanche, l'agression physique est beaucoup plus lourde de conséquences. Conséquences physiques, avec leur cortège d'exams, de soins médicaux, de souffrance, et de rééducation... Mais aussi et surtout, séquelles psychologiques.

Si l'organisme peut se remettre facilement, en quelques jours, d'un coup de poing ou d'une coupure d'arme blanche, le stress post-traumatique engendré par l'agression elle-même ne se résorbe pas si facilement : cauchemars, peur de sortir dans la rue, peur de rester chez soi, peur de garer sa voiture à la nuit tombée, peur de porter plainte, peur des représailles, peur de croiser ses agresseurs à nouveau dans la rue, sentiment d'impuissance...

Ces perturbations détruisent la vie de milliers de gens autour de nous, comme en témoignent les informations fournies par les médias quotidiennement. Il faut peu de choses pour gâcher une vie !

L'agression physique nous révèle brutalement notre propre vulnérabilité face à la mort.

Dans ce monde que nous pensons maîtriser, parce que construit pour notre confort, un individu surgit, et en quelques secondes, nous fait prendre conscience de notre fragilité. Notre mort est là, tout près, suspendue à sa volonté... le couteau brille dans sa main et nous ne pouvons que regarder, paralysé par la peur, ses yeux remplis d'une froide détermination en espérant sa clémence, ou l'improbable intervention de badauds indifférents.

Si nous survivons, combien de visions, de cauchemars, vont nous hanter... Nous perdons toute confiance en nous, nous perdons notre honneur, parfois notre intégrité physique, et avons failli perdre notre vie.

Que dire des personnes qui ont été violées, souillées dans leur intimité?

Cette blessure atteint au plus profond notre dignité humaine, au point de conférer à la victime un sentiment de culpabilité, apparemment paradoxal, mais bien réel et durable.

Seule une psychothérapie peut quelquefois permettre d'atténuer cette dévalorisation de soi à condition de pouvoir en parler, et d'en parler le plus tôt possible.

Ce n'est pas un hasard si les victimes d'attentat sont aujourd'hui systématiquement et rapidement prises en charge par des psychologues spécialisés.

Seulement votre agression, elle, ne sera sans doute pas médiatisée et les psychologues spécialisés ne seront pas au rendez-vous.

Dans le domaine de la sécurité, comme dans tant d'autres, il vaut mieux prévenir que guérir !

Prévenir, c'est d'abord comprendre que l'agression fait partie des risques de la vie quotidienne, au même titre que l'accident de la circulation .

C'est éviter de s'exposer au risque.

C'est aussi apprendre comment marcher, se tenir, se comporter, pour éviter d'être choisi comme victime

C'est encore appréhender les risques en les connaissant, et savoir désamorcer un conflit naissant ou s'échapper à temps

C'est ensuite apprendre à neutraliser un agresseur, avec les moyens dont on dispose.

C'est enfin s'entraîner pour éviter d'être paralysé par la peur lors d'une agression, apprendre à utiliser à son avantage la formidable poussée d'adrénaline qui va nous envahir. Rien ne sert en effet d'être un maître d'arts martiaux si la peur nous empêche d'agir en situation d'urgence, quand chaque seconde compte.

Tout au long des pages qui vont suivre, nous allons vous préparer à ces différents aspects.

### **Comment éviter ou surmonter une agression ?**

Vous devez tout d'abord connaître les mobiles des agresseurs, leurs ruses et la manière dont ils opèrent :

La première partie de ce livre, élaborée à partir de statistiques et de l'expérience « de terrain » d'amis policiers, recense la plupart des

agressions dont vous risquez d'être victime. Vous apprendrez ainsi à mieux cerner les menaces qui vous entourent.

En fonction de votre environnement et de vous-mêmes, vous apprendrez à classer les risques qui vous guettent, et à bâtir votre plan de protection personnel.

La partie suivante vous donnera des conseils de prévention associés à ces risques, et vous expliquera comment les éviter, en travaillant votre attitude physique et mentale.

Nous vous enseignerons ensuite des techniques de défense physique, afin de vous rendre capable de neutraliser un ou plusieurs agresseurs.

Ces techniques, applicables à mains nues ou avec des armes improvisées, ont été sélectionnées par nous, parmi les plus efficaces, mais aussi les plus simples à maîtriser. Elles ne s'adressent donc pas à des sportifs de haut niveau, ou à des maîtres d'arts martiaux, mais à vous, quels que soient votre sexe, votre âge, et votre condition physique.

Elles n'en sont pas moins une synthèse des meilleures techniques de combat actuelles, mises à votre disposition. Elles ont toutes été testées avec succès en conditions réelles, et nous les enseignons dans les stages et formations que nous organisons.

Enfin, comme nous l'avons dit plus haut, tout cela ne vaut que si le stress de l'agression ne vous empêche pas de réagir efficacement le moment venu. C'est pourquoi, vous apprendrez comment gérer ce stress, et en faire un allié efficace contre l'agresseur.

Prêts ? Alors allons-y !