

La gestion d'une menace

dans le cadre d'un affrontement individuel rapproché

par Roland Habersetzer,
directeur de l'Institut Tengu, 8e Dan de Karatedo (Japon)

« *Laisser à l'ennemi une porte de sortie* » (Sun-Tzu, « L'art de la guerre »)

L'adage oriental est bien connu, et on peut le citer une nouvelle fois ici, qui veut que « l'homme sage ne se trouve pas sur les lieux d'un combat »... Il faut tout de même admettre qu'à moins de vivre en reclus, ceci n'est pas toujours possible: n'importe qui, et probablement encore plus demain qu'aujourd'hui, peut se trouver inopinément pris un jour dans une zone de danger plus ou moins grave et impossible à ignorer. A plus forte raison celui ou celle dont le métier implique une confrontation incontournable avec ce type de situation. Ce jour là, un individu responsable doit être prêt à fait usage de son « arme » pour assurer sa sécurité rapprochée ou porter secours à tiers (de par ses connaissances de l'une ou de plusieurs disciplines martiales, ou par l'engagement d'une arme par destination), mais sans qu'une telle mise en oeuvre n'ait à heurter une éthique imprégnée de « l'esprit juste » (ou « code de conduite »). C'est cette idéeforce là, au centre de cette réflexion, qui amène tout droit chacun à s'interroger (à temps...) sur la notion de gestion réaliste et efficace d'une menace à laquelle il peut se trouver confronté ; il ne faudrait pas alors que, sous l'effet du stress, des flottements tant sur le plan physique que sur le plan mental ne tournent au dérapage déplorable et rapidement plus dangereux encore, dans ses effets disproportionnés, que la menace initiale. C'est pourquoi il faut **apprendre à « répondre »** (prendre une contre-mesure humaine, nécessaire mais suffisante) et **non à « réagir »** (se satisfaire d'un réflexe animal)... Cette nuance, fondamentale, est au cœur de ma préoccupation dans le cadre de « l'Institut Tengu » : elle concerne tous ceux qui auraient un jour à faire face, pour ne pas subir (et peut-être davantage encore les pratiquants d'arts martiaux ou les professionnels de la sécurité, qui disposent en principe de meilleures possibilités de réponse au problème posé). Car, on l'ignore parfois, les uns et les autres devront ensuite répondre de leurs actes devant les mêmes lois.

L'approche théorique

Dans le cadre normal et habituel des formes possibles de relations humaines, la menace apparaît comme un danger soudain focalisé sur vous, dont la perception peut être auditive (provocation, injures, ton qui monte...), visuelle (gesticulation orientée et inamicale) ou physique (bousculade, saisie annonçant une action plus « appuyée » et imminente). Ce danger peut brutalement faire irruption dans votre champ de perception à partir d'une violence accidentelle (dérapage d'une situation tangente) ou à partir d'une violence déjà intentionnelle (volonté initiale d'agression). En fait, la première forme de violence reste assez longtemps contournable. Elle peut certes toujours déboucher sur une agression physique caractérisée mais elle peut aussi, pour peu que l'on sache gérer ce type de situation, retomber aussi vite. Et rien ne va alors se passer, qui justifierait l'intervention d'une autre forme de violence, conçue en riposte. La seconde forme de menace est la plus dangereuse, car, réellement planifiée, elle ne va pas être facile à détourner, sans que l'on aille physiquement à son contact. Il est important, vital même, de ne pas confondre... L'appréciation du premier type de menace peut encore se comprendre en « stade orange », suivant le « code des couleurs » (Commando N.6), en conservant ainsi une réserve de « montée en puissance ». Celle du second type exige par contre la montée immédiate en « stade rouge », c'est à dire, d'emblée, une mobilisation extrême des facultés disponibles. La détection correcte et rapide du type de menace est donc essentielle. C'est la première étape de la gestion d'un problème qui vient seulement de se déclarer. Elle s'accompagne, ou peut dans certains cas de situations (en certains lieux, en certaines heures, dans un certain environnement) être précédée, de ce que l'on peut considérer comme une gestion préventive de menaces encore potentielles. Aussi longtemps qu'il est possible de le faire, l'homme avisé (ou simplement prudent) appliquera une stratégie de prévention qui lui permettra, au pire, d'avoir le temps d'organiser et de doser une « contre-mesure » (je préfère ce terme à celui de « riposte ») réfléchie et, au mieux, de sortir de la situation conflictuelle sans préjudice pour personne. Cette hypothèse n'est évidemment envisageable que si l'on dispose d'un peu de temps (d'où l'importance d'être « prêt », de détecter le plus loin possible « en amont »), ou d'une distance de sécurité par rapport à l'agresseur potentiel (ce qui revient souvent au même), et que l'option fuite ne peut, ou ne veut pas, être retenue. Un tel comportement est bien entendu plus facile à concevoir lorsque la menace monte à partir d'une violence accidentelle (agression fortuite) que lorsque sa source est une violence intentionnelle, préméditée, imprévisible (agression planifiée).

Rentrent dans cette étape de la gestion d'une situation de tension (prélude possible mais non inéluctable d'un passage à l'acte): le repérage de tous signaux de danger et des comportements porteurs d'une violence potentielle, qui peut très vite se concrétiser, la pratique des stratégies verbales (le « Judo verbal », aussi bien dans la teneur que dans le ton du discours) comme des stratégies visuelles (gestes apaisants accompagnant le dialogue, mains ouvertes et non poings serrés, pas d'apparition d'arme menaçante...), le tout visant à désamorcer l'escalade de la violence. A ce stade, être soi-même inutilement menaçant peut brutalement, en réaction, déclencher une action irréversible. Pas facile... Il faut du sang froid, de la maîtrise de sa propre appréhension (ou de sa trop forte confiance en soi...) à mesure qu'augmente le stress et de toutes les réactions prématurées qui peuvent nous échapper sous la soudaine pression du danger, susceptibles de faire basculer négativement une situation jusque là seulement critique. Répondre, non réagir... Il faut absolument contrôler l'inévitable poussée émotionnelle, jauger le plus calmement possible la capacité d'intimidation, de raisonnement, de désarmement, que l'on peut mettre entre soi et un adversaire déjà décidé ou encore « flottant »... sans se surestimer ni sous-estimer la situation. Avoir l'attitude « juste », n'en faire ni trop ni trop peu. Rester extrêmement vigilant, souple dans la tête comme dans le corps, en « stade orange », à la limite inférieure du « stade rouge »... Tout faire, jusqu'à l'extrême limite, l'ego dut-il en souffrir, pour qu'on en reste là.

Confronté au second type de violence, intentionnelle celle-la et cherchant très vite à conclure, il y a la « pression du temps » (urgence): le délai dont on dispose pour réagir de façon adéquate (intelligente, proportionnelle, efficace) à l'agression caractérisée devient extrêmement court. Le stade de non-retour est tout proche... D'abord, la détection de la menace et son appréciation correcte dans l'échelle de violence possible doivent intervenir très rapidement : un seul adversaire? armé? type d'arme? plusieurs adversaires, déclarés ou possibles? Il faut ici une très forte dose de sang-froid pour faire contrepoids à l'irruption du stress. Il faut, instantanément « apprécier », avant de « décider ». Mais c'est la maîtrise de la seconde étape du processus qui est autrement plus compliquée dans ce second cas de figure: il s'agit ici de composer avec l'expression physique de la menace, c'est à dire, engager un contact physique, dans lequel il ne faut pas se jeter aveuglément, dominé par ses réflexes. Car l'engagement physique ne signifie pas fin du devoir de gestion raisonnable, et responsable, de la situation. Le problème est simplement que, à partir de l'ouverture physique des hostilités, l'agression caractérisée ayant rapidement suivi la menace, vous devez rester même dans le feu de l'action capable de jauger la réalité de la pérennité et de l'ampleur de la ou des menaces résiduelles, au cours d'un scénario en perpétuelle évolution. Et que ce n'est pas simple du tout. Et que l'on est tenté de se laisser aller... Il est impératif que la riposte que vous décidez de déclencher reste bien toujours adaptée au danger réellement présenté par l'agression et ne soit pas acharnement inutile et disproportionné. C'est d'ailleurs aussi ce qu'exige, il n'est sans doute pas inutile de le rappeler ici, la loi, qui veut que la défense reste toujours proportionnée à l'attaque (et qui l'exige d'ailleurs d'autant plus de la part de pratiquants d'arts martiaux que ces derniers sont censés avoir une meilleure maîtrise de leur capacité de défense...). Ce qui est également conforme à cette éthique du combat (philosophie de l'action) qui, dans un Dojo traditionnel, est le propre de « l'homme de la Voie » (j'entends: du « Budo », la « voie martiale »). De l'instant où la menace est déjouée, amortie, réduite, il faut réajuster votre comportement de victime à la situation nouvelle: peut-être que l'agresseur, son coup manqué, donne des signes d'abandon, ou a-t-il commencé à fuir... ou, à l'opposé, peut-être que l'attaque initiale s'est soudain compliquée avec l'apparition inopinée d'un couteau?... de l'aide imprévue d'un comparse? Répondre, pratiquer « l'esprit juste », c'est réactualiser sans cesse la situation, détecter la hiérarchie et l'acuité des dangers, réadapter les éléments de riposte disponibles: est-il encore nécessaire de poursuivre? faut-il encore frapper? suffit-il désormais de contrôler? Peut on relâcher la « pression », ou au contraire l'engagement à ce stade n'a-t-il pas encore eu d'effet dissuasif suffisant à votre avantage? Soyez prêt à apprécier et à gérer la fin de l'action dès qu'une opportunité se présente.

La sortie conflictuelle est la dernière étape de la gestion des menaces. D'abord, bien vérifier que la menace a cessé d'exister avec l'acuité qui vous avait forcé à y faire physiquement face, ou si elle peut renaître d'une situation imprévue, ou si vous tenez le contrôle de la situation. Rester vigilant, très concentré, « collé » à la menace résiduelle, toujours prêt à suivre. Mais aussi respirer, reprendre son souffle, calmer le rythme cardiaque... Dès que possible redescendre en « stade orange ». Il vous reste alors, tout danger définitivement écarté, à assumer les conséquences de votre réponse à ce qui était une menace que vous n'avez finalement pas réussi à détourner de vous sans contact physique: il y a celles qui concernent votre ou vos agresseurs (blessures plus ou moins graves infligées, toujours à justifier au regard de la loi) et celles qui vous concernent (par exemple, vivre avec les sensations que l'on peut ressentir après un combat ayant menacé son intégrité physique, comme la satisfaction de l'ego, ou la colère, ou la frustration, ou la pulsion de violence montée du fond de soi, ou la volonté irraisonnée de représailles à posteriori, ou encore la peur, le sens de la responsabilité, l'état de choc, la douleur d'une blessure,...). Assumer, après, n'est pas le plus évident !

Personne ne prétend que tout cela est chose facile.... Simplement qu'il est bon d'y réfléchir « avant », et de s'entraîner en conséquence : comme on s'entraîne, on va se battre, le jour où il sera impossible de faire autrement...

Les étapes de la gestion d'une situation conflictuelle :

4 repères pour un code de conduite

1) Prévenir (le danger) / contrôler (la situation): stade de l'engagement potentiel, encore évitable:

= contre mesures d'anticipation: éviter, contourner (prévention passive).

= contre mesures de dissuasion: empêcher (prévention active): « Judo verbal »... attitude « désarmante »... Adopter un « profil bas » ou un « profil haut », selon le type de confrontation...

2) Maîtriser: stade du contact établi (réalité de l'agression physique: combat):

= mise en oeuvre de la panoplie de moyens disponibles, permettant d'aller de l'action sub-vulnérante à l'action sub-létale (se rappeler que l'engagement, devenu nécessaire, vise la neutralisation de la menace, rien de plus): techniques à main nue, spray, bâton, Tonfa,.....

3) Eteindre: stade de la sortie de la situation conflictuelle effectivement maîtrisée:

= soumission définitive obtenue suite aux actions préalables, ou :

= nécessité de mise en oeuvre d'actions complémentaires pour mettre définitivement fin à la possible remise en question de la maîtrise de l'agression:

* nouvelle action incapacitant de manière définitive (nouvelle gradation possible avant une action à caractère légal: techniques à main nue amenant la soumission, menace de bris d'articulation, voire bris, étranglement, atémi ciblé,... voire nouvelle mise en oeuvre de bâton ou Tonfa, et en dernier ressort usage d'arme à feu).

* action complémentaire venue de l'extérieur et mettant fin au conflit (prise en charge par un tiers, intervention de la police, menottage, évacuation,...).

= puis se désengager avec prudence en maintenant la « pression » :

* ne pas être l'esclave d'un seul type de technique, de la focalisation sur un seul danger (« vision tunnel »), d'un sentiment inhibant (acharnement inutile, colère, auto-satisfaction,...),

* tout en restant instantanément capable de réengager si une modification dans la situation le rendait nécessaire.

4) Assumer: stade de l'après agression.

Retour au calme : vérifier, contrôler, accompagner, assumer...

= vraie sortie de la crise, dont il faut maintenant assumer tous les dérapages qui ont pu avoir lieu et leurs conséquences plus ou moins graves (justification, choc émotionnel, inventaire des dégâts,...)

L'apprentissage des « fondamentaux » à appliquer pour la gestion efficace d'une situation conflictuelle : la démarche de l'Institut Tengu

1) Une attitude: la position d'engagement (R.U.D. « Réaction Universelle de Défense », ou U.D.R. « Universal Defensive Response »), ou « garde Tengu » (Tengu-no-kamae).

Cette attitude exprime d'abord un état d'esprit, une volonté de comportement. Elle est aussi, déjà, une plate-forme technique à partir de laquelle peuvent être prises toutes les contre-mesures nécessaires et suffisantes pour mettre fin à une agression. Elle est une attitude de « défense engagée », ou « armée », sur laquelle peut venir se greffer rapidement, si le besoin subsiste, toute technique de défense-interception à main nue (prises dans le registre des arts martiaux classiques ou autres), ou tout choix de mise en oeuvre d'une arme, qui conviendront le mieux pour mettre fin à une menace incontournable. La R.U.D. (ou « Tengu-no-kamae » pour les pratiquants d'arts martiaux classiques), est un message visuel, un signal envoyé, comme un refus d'aller à la confrontation, mais contenant toutefois en soi toutes les formes de réponses adéquates en cas d'évolution de la situation et de nécessité finale d'engager. Elle est la clé de voûte des « Techniques Intégrées de Défense Personnelle (T.I.D.) étudiées à l'Institut Tengu, un système basé sur les mêmes attitudes et réactions (mémoire musculaire !) pour une utilisation de techniques à main nue (Kara-ho) comme avec arme additionnelle (Buki-ho), que celle-ci soit ancienne (Kobudo, dans le cadre du Dojo) ou moderne (en dotation auprès des professionnels de sécurité, forces de polices et gendarmerie). Son objectif est d'être en cas de besoin capable de neutraliser de manière efficace sans en arriver à des excès inutiles (en permettant une gradation des éléments d'interception, ou « contre-mesures »). Qu'il s'agisse d'intervenir dans un besoin de protection de soi-même ou d'autrui (« assistance à personne en danger »), ce qui est dans les deux cas un objectif parfaitement légitime

(survie), humainement honorable (respect de la vie), juridiquement défendable (respect de la loi), socialement acceptable (contrôle de la violence)...

Cette « garde Tengu », prise instinctivement, sur un court mouvement de recul (reprenre de la distance, gagner du temps) est à la fois une protection instantanée, non figée, à partir de laquelle toute évolution reste possible, et une attitude stratégique, montrant ostensiblement un « profil bas » (non provocateur) : aucune arme n'étant encore engagée, elle ne compromet pas encore la situation. Le porteur d'arme notera toutefois le parallélisme, voulu, avec un mouvement de dégainé de P.A. porté hanche forte pour finir en « weaver stance ». Cette R.U.D. exprime, en l'amplifiant, un temps naturel et incontournable de réaction instinctive (surprise initiale, retrait devant le danger, inspiration, vision tunnel) à la fin duquel seulement, en se stabilisant sur expiration, il devient possible de retrouver la maîtrise du comportement. Elle est une position neutre : position de protection, non encore orientée en fonction d'une action précise, tout en permettant des évolutions rapides. Le corps recule mais l'esprit reste « devant ».

Techniquement, l'attitude est naturelle, pied écartés de la largeur des hanches, sans fente prononcée, poids également réparti, genoux souples, hanches de face à 3/4 de face, buste un peu en avant (prêt à « capter » la matérialisation de la menace). Les bras viennent en protection devant le corps, coudes serrés et pointant vers le sol, poignets en contact serré, mains ouvertes, main gauche (côté faible) orientée sur le côté, main droite (côté fort) face au danger, comme une protection et un signal rendant encore possible la désescalade de la situation. Les bras sont souples, protégeant le centre du corps, tout à fait en mesure de parer sur les côtés, vers le haut ou le bas. A ce stade le choix des contre-mesures qui pourraient suivre reste entier jusqu'au dernier instant : maîtrise à main nue (avec possibilité de frappe directe, des mains, des coudes, des pieds en coup d'arrêt par exemple, sans mouvement d'appel préalable), engagement de spray ou bâton, voire dégainé réel sur une transition naturelle. Vous êtes parfaitement en mesure de défendre votre périmètre de sécurité avec une large gamme d'options et de possibilités de transition des unes aux autres.

A noter que cette attitude correspond à l'hypothèse (retenue pour un entraînement de base, car il faut s'y entraîner...) où une prise de distance par rapport à une menace reste encore possible. Dans le cas d'un contact plus étroit (entrée directe et brutale en corps à corps, dans le cas d'une attaque surprise et « envahissante »), il existe une technique de dégagement en urgence pour, soit reprendre du champ et passer en « garde Tengu » pour se donner tant que faire se peut encore le temps d'apprécier correctement la situation avant d'engager, soit engager directement.

Les multiples possibilités d'évolution à partir de cette plate-forme (qui se décline différemment en fonction de la distance, au contact ou intermédiaire, et suivant quatre directions de base), à main nue, avec armes intermédiaires ou avec recours aux armes létales, sortent du cadre de ce premier article.

2) Un concept: A.D.E.M (Appréciation... Décision... Engagement... Mobilité...)

1) APPRECIATION...

... réelle et circonstanciée de la situation (suppose une perception « juste »).

En « position d'engagement » (garde « Tengu » : à main nue) ou position dite « de contact » (pour les porteurs d'arme de poing, suivant la nomenclature en usage dans la N.T.T.C., si l'option dissuasion initiale avec arme est retenue).
Stade mental « rouge ».

2) DECISION...

... de la contre-mesure la mieux adaptée à cette situation. Se rappeler que dans le cas d'une confrontation brutale (non conventionnelle, non planifiable, donc hors d'une situation d'entraînement en salle), c'est l'état d'esprit qui est déterminant (la réaction physique doit s'appuyer sur un choix clair d'option, d'où motivation et unité dans l'action). Le détail de la technique mise en œuvre viendra toujours en second plan. L'esprit d'intervention vient toujours avant le type de moyen utilisé (étant évident que le premier sera d'autant plus fort qu'il sait que le second existe...). Il convient de se faire une conviction intime de la légitimité de votre contre-mesure (ne pas subir !), afin d'être vraiment prêt à agir dans l'espace de liberté techniquement et mentalement défini à l'avance, et prêt à être assumé. C'est un vrai choix de comportement (éthique) qu'il appartient à chacun de faire clairement, bien avant que le problème ne vienne à se poser, quitte à des révisions périodiques de cette position. L'essentiel restant, toujours, d'être « prêt », « avant ». C'est le début de la formulation d'une « réponse » intelligente, responsable et contrôlée.

La R.U.D. (ci-dessus) correspond aux temps, liés, APPRECIATION et DECISION du concept A.D.E.M.

3) ENGAGEMENT...

... d'une action responsable et contrôlée. Volonté d'application de la contre-mesure indispensable et suffisante. C'est la mise en œuvre de l'ensemble des ressources physiques et mentales mobilisées pour un affrontement (entre 2, ou plusieurs, individus), utilisant des techniques avec ou sans recours à des objets (armes, par destination ou de fait), dans un espace-temps délimité. Le geste technique doit être le prolongement d'une véritable décision mentale. Contact et contrôle. Stade mental « rouge ». Faire « flèche de tout bois » (panacher toutes formes de techniques, avec ou sans

armes, en fonction des possibilités offertes et des nécessités du moment. Penser aux techniques de transition. Maintenir l'action sous contrôle permanent).

4) MOBILITE...

... du corps, des yeux, de l'esprit (suivi mental, « follow through »). Le résultat escompté (excluons le facteur chance) dépend de votre faculté d'adaptation aux réalités changeantes du contact physique avec le danger : gardez le « sentiment de la distance », conservez la maîtrise visuelle de la situation (balayage visuel, « scanning, searching », ne restez pas bloqué dans une « vision tunnel » même s'il n'y a qu'un seul adversaire),... « bougez dans l'immobilité, restez ferme dans la mobilité » comme disent les vieux maîtres d'arts martiaux.... Ne vous « fixez » pas sur une seule menace, que vous êtes en train de traiter, et qui peut en cacher une autre ! Surtout, restez engagé (« plugged in ») jusqu'au contrôle final, efficace, de ce qui n'est désormais plus un danger.

Les « Techniques Intégrées de Défense Personnelle » (T.I.D., ou I.S.P.D. : « Integrated System for Personal Defense »), correspondent aux temps, liés, ENGAGEMENT et MOBILITE du concept A.D.E.M.

On voit que l'action proprement dite (3) n'est qu'un élément sur 4 dans une gestion conflictuelle ! d'où :
= fragilité de l'ensemble de la contre-mesure face à une agression si cette contre-mesure ne repose que sur un réflexe primaire de défense...

= supériorité de la notion de REPONSE (force libérée, accompagnée et contrôlée) sur celle de REACTION (simple explosion de force)...

Il y a dans cette volonté de gestion d'une ou de plusieurs menaces (situation encore bien plus complexe) autant d'éléments techniques que de composantes mentales. La réponse n'est jamais dans la technique seule. C'est ce qu'il faudrait toujours garder présent à l'esprit lors de toutes les formes de préparation ou d'entraînement, que ce soit dans les circuits enseignant la self-défense à main nue ou dans la formation des personnels armés. Sous peine de comportements irréflechis et coupables, et aussi de cruelles désillusions !