

Comment réagir en cas d'agression: nos 10 conseils

Evidemment, on espère que cet article ne vous servira jamais... Deux experts de l'autodéfense nous expliquent quelle réaction adopter en cas d'agression.

Depuis quelques années, les cours d'autodéfense se développent. Objectif: vous rendre physiquement et psychologiquement prêt à réagir face à un agresseur. Si vous ne vous sentez pas de revêtir des protège-tibias et d'apprendre à faire des clés de bras, voici quelques conseils simples.

1. Chercher à fuir. « Première règle, être bon au 100 mètres ! » Lionel Einsetler, plaisante à peine: « Il faut tout d'abord essayer d'éviter le conflit, trouver une échappatoire si le contexte le permet », explique le président du club Atemi de Metz, qui délivre des cours d'autodéfense ouverts à tous.

2. Ne pas paniquer. « Il faut rester lucide: ne pas céder à la panique en respirant et en communiquant, c'est-à-dire gérer ses émotions et faire comprendre que l'on fait face », conseille Serge Cohen, instructeur à l'école de krav-maga 57 (méthode de combat au corps à corps et d'autodéfense). Tentez de vous calmer afin d'avoir une évaluation rationnelle de la situation. Evitez que le stress ne vous déborde et vous paralyse. »

3. Tenter de dissuader l'agresseur. « Annoncer les conséquences de l'acte, sans défier l'agresseur, juste pour qu'il soit en phase avec la réalité, poursuit Serge Cohen. Rappelez qu'il y a des caméras partout. Ne criez jamais "à l'aide" mais plutôt "au feu", les gens sortiront pour le feu mais rarement pour porter secours dans le cas d'une agression. De plus, l'agresseur sera lui-même



Les cours du club Krav-maga 57 ont lieu le samedi matin au gymnase du Luxembourg, à Metz.

Photo Karim SIARI

« Au départ, il y avait beaucoup d'hommes, mais depuis deux-trois ans, il y a 40-45 % de femmes », constate Lionel Einsetler, le président du club Atemi de Metz.

conséquences. Il faut donc rester lucide sur ses capacités. »

9. Prendre des cours d'autodéfense. « Lors d'une agression, on perd 80 % de ses moyens physiques et psychologiques. Tout l'intérêt de suivre un entraînement, c'est d'avoir été mis en situation et d'être psychologiquement prêt. Les réflexes se cultivent, martèle Lionel Einsetler. On sait quoi faire avec notre corps dans ce cas-là. »

Serge Cohen ne dit pas autre chose: « L'agression est une situation stressante parce qu'elle est extraordinaire, l'entraînement en salle ou sous forme de stages ponctuels permet de la rendre plus ordinaire. C'est une solution pour transformer un stress négatif par un stress positif, libérant votre énergie. »

Le président du club Atemi de Metz d'ajouter: « On essaie aussi d'inculquer un esprit civique: on apprend aux gens à intervenir s'ils sont témoins d'une agression. Plus que jamais, il faut faire preuve de solidarité. » Le club Atemi organise d'ailleurs un stage d'été gratuit, ouvert à tous, le dimanche 23 août, de 9h à 12h, à l'ASPTT de Metz.

10. Prévenir les forces de l'ordre. Si on est victime ou témoin d'une agression, il ne faut évidemment pas hésiter à composer le 17.

bonne option s'il s'agit d'un vol ou d'un racket. Votre vie vaut plus cher qu'un téléphone portable ou un porte-monnaie, tranche Serge Cohen. Ne le donnez jamais en mains propres, jetez-le plutôt: quand l'agresseur sera occupé à le récupérer, profitez-en pour vous éloigner en courant le plus vite possible. »

5. Coopérer. « Cela reste une

déstabilisé. »

4. Protéger son intégrité physique. « Il convient de se protéger le mieux possible pour ne pas prendre de mauvais coup, et notamment protéger son visage, souligne Lionel Einsetler. On appelle ça avoir une attitude de garde. Bref, on ne reste pas les bras ballants ! »

physique, alors frappez avec vos armes naturelles (les coudes sont les parties les plus dures du corps humain), avec des objets et viser des zones sensibles, détaille l'instructeur de krav-maga. Si vous devez frapper, alors frapper fort: vous êtes la victime. »

7. Proportion. Si c'est inévitable, « il faut riposter, mais de

sion et à l'intention de l'agresseur, rappelle Lionel Einsetler. Le respect de la législation est un principe fondamental de l'autodéfense. Il s'appuie sur deux articles de loi: 122-5 et 122-6. »

8. Ne pas préjuger de ses capacités. « Attention à l'excès de confiance, avertit Serge Cohen. Se sentir plus compétent