

QUELLE METHODE DE SELF DEFENSE ?

La récente demande d'une personne qui souhaitait trouver une réponse au traumatisme qu'elle a vécue, consécutif à une agression soudaine et brutale sur son lieu de travail, m'a conduit à lui adresser une réponse que je vais vous faire partager tout en la développant un peu plus néanmoins.

1 - Synthèse de la réponse :

Le KDS est un concept d'entraînement global intégré à la dimension générale du KARATE DEFENSE, dont l'objet est de proposer un entraînement cohérent et adapté aux techniques et situations de self défense personnelle.

Par conséquent il incorpore les différentes dimensions d'une agression et confrontation (ou « **bagarre** », que je préfère au mot « **combat** », qui, selon moi fait trop référence à une action volontaire et préparée, plus ou moins encadré par des règles, même si elles sont ultimes...), qui en résultent sur les plans : Physiques, techniques (mains nues, armes courantes, debout, à genou, au sol...), émotionnels, psychologiques,...notamment dans les mises en situations interactives (scénarios d'agressions et réactions associées).

Quoi qu'on puisse entendre ou lire ici et là, il n'y a aucune méthode qui confère l'invulnérabilité et le principal demeure dans le sérieux que l'on met à s'entraîner, à « préparer la guerre »...mais en ayant bien conscience que l'agresseur, voire le prédateur, a toujours un temps d'avance et que parfois, le moins pire et toujours mieux que le pire !

2 - Réflexion complémentaire :

De nos jours, la demande aidant, il existe une multitude de propositions et, quoiqu'on en dise ou puisse en penser, cela est inévitable.

Qui propose la meilleure méthode ? Quels sont ou seraient les critères qui définissent une « bonne méthode de self défense » ... ?

Personnellement je n'ai pas de réponse absolue à ces questions. Je pense sincèrement que la recette « idéale » pourrait contenir les ingrédients suivants qui sont, bien entendu, présentés ici succinctement et mériteraient un développement plus approfondi et que je laisse à votre propre réflexion :

L'ENSEIGNANT (Entraîneur, expert...):

Un ENSEIGNANT EXPERIMENTE : C'est-à-dire ayant une pratique martiale et/ou sportive reconnue et un vécu « professionnel » vérifiable (armées, forces de sécurité, sécurité publique...), et si possible nanti des certificats et diplômes qui attestent de sa formation professionnelle et de son parcours réel.

Un ENSEIGNANT FORME : C'est-à-dire possédant aussi les qualifications nécessaires et indispensables qui garantissent ses compétences pédagogiques et la connaissance des publics auxquels il aura à faire (diplômes fédéraux et d'Etat, diplômes professionnels...).

Un ENSEIGNANT RESPONSABLE : C'est-à-dire au fait du cadre juridique qui encadre les différents concepts liés à l'usage de la force, de la « légitime défense » et de la violence en général, non seulement sur le plan légal et réglementaire mais aussi dans sa dimension sociétale.

L'APPRENANT (élève permanent ou occasionnel, stagiaire...)

Des ELEVES MOTIVES : C'est-à-dire ayant une conscience claire de ce qu'ils attendent de ce type d'entraînement et capables d'en accepter les contraintes. *au regard de leurs capacités (Toutefois si cette motivation et cette conscience n'existent pas, créer les conditions nécessaires pour stimuler leur adhésion.)*

Des ELEVES ENGAGES : C'est-à-dire capables d'accepter l'intensité *(qui peut se faire dans la bonne humeur quand même)*, des entraînements et mises en situations, tant sur les plans physiques qu'émotionnels et psychologiques qu'impliquent cette forme de pratique.

Des ELEVES CONSCIENTS : C'est-à-dire qui acceptent le fait que nulle méthode ne peut garantir la bonne réaction au bon moment dans la « réalité », tant les variables qui influent sur la situation vécue sont multiples et ce malgré toutes les préventions mises en œuvre et les automatismes développés à l'entraînement.

Je conclurai en émettant l'hypothèse que, selon moi, l'alchimie complexe qui procède à la réussite d'une action d'enseignement, d'entraînement et de formation passe nécessairement par les facteurs développés ci-dessus auxquels on pourrait ajouter :

- Le facteur sociétal et environnemental (seuil de tolérance à la violence, traitement et réponse pénale.../...).
- Le facteur « matériel » (fréquence, lieux et conditions d'entraînement)

– Et bien sûr, le facteur **CHANCE**, qui fait que certaines personnes non entraînées ont la bonne réaction au bon moment (fuite, négociation, riposte...), et que d'autres, soit disant « préparées », se font avoir « au coin du bois », même si nous sommes tous d'accord pour dire que l'entraînement demeure encore la meilleure garantie d'avoir les moyens de faire face et de prendre conscience des dangers encourus.

Je vous laisse donc à vos propres réflexions et argumentations sur les quelles je serais heureux d'échanger avec vous.

Christian PANATTONI – concepteur du KDS

**« SI VIS PACEM, PARA BELLUM ! »
(Si tu veux la paix, prépare la guerre !).**