

Introduction

« Un bon moyen de lutter contre la peur était d'apprendre. »
Sten Nadolny

Partons d'un constat et d'une réalité objective, et non de tergiversations aussi diverses qu'erronées : de plus en plus de femmes cherchent à savoir se défendre.

La crainte et la peur constituent-elles le ferment de la self défense ? S'agit-il d'un phénomène passager à vocation seulement commerciale ? Ou encore, comme le disent certains penseurs de salon, est-ce le sentiment d'insécurité qui crée cette appréhension de l'agression ? En d'autres termes, les affres de la société et son cortège médiatique sont-ils à l'origine de cette gangrène d'autodéfense ? Qui détient la vérité, si vérité il y a en la matière ?

L'important est de rester très pragmatique et de traiter ce mal, plus ou moins présent chez nombre de femmes qui en subissent les effets secondaires : insomnies, peur de rester seules chez elles, de sortir le soir ou de se rendre dans certains endroits, nausées, manque de confiance, etc. La liste est encore longue.

Vaste sujet, donc, sinon gageure, que de vous présenter et de vous donner envie d'apprendre la Self Défense féminine issue du *Self Pro Krav* ou SPK, pratique que j'ai fondée il y a de cela quelques années. Mon intention n'est pas de l'aborder d'un point de vue philosophique,

psychologique ou conjoncturel, mais de rester dans le réalisme des agressions communes dont les femmes peuvent faire l'objet.

Car force est de constater, dans un souci de vérité et sans aucune discrimination, qu'il existe une différence notoire entre les qualités physiques des hommes et celles des femmes. Cette différenciation joue-t-elle en défaveur du genre féminin ? Ce que l'on peut dire, en tout cas, est que ces dernières sont moins machistes, et donc plus conscientes de leurs possibilités et de leurs limites. Autrement dit, elles sont plus réalistes face au danger. Par ailleurs, lorsqu'il s'agit de se sortir d'une agression violente, elles ont moins de scrupules à riposter en visant les zones génitales de l'homme, à gifler ou à mordre. Atout ou handicap, la question ne se pose plus au moment de l'agression, et toute théorie en la matière est superflue. Soyons donc simplement réalistes face aux dangers de la rue et à la brutalité des agressions.

En général, une femme ne se fait pas agresser de la même façon qu'un homme, car les motivations sont souvent différentes. Les agresseurs s'en prennent beaucoup plus à sa personne en tant qu'objet de désir et de convoitise, pensant qu'ils sont en supériorité physique pour parvenir à obtenir d'elle ce qu'ils veulent. Toutefois, la femme n'est pas aussi faible que l'on peut le penser, et elle est sans doute plus déterminée qu'un homme. De plus, elle dispose d'atouts physiques inhérents à son sexe qu'elle doit savoir utiliser pour faire face à une situation périlleuse. Un entraînement réaliste, à base de mises en situation, lui donnera les clés pour se sortir d'un mauvais pas.

Mais je veux être honnête en vous prévenant que ce livre n'est pas une recette miracle, genre botte de Nevers, et que grâce à lui, les femmes vont devenir invincibles. Rien n'est jamais sûr, même si l'on est un expert ou un champion en sports de combat, car on ne peut pas prévoir l'impondérable ni dominer les aléas de la vie. Soyons donc modestes, car la fuite, sans perdre l'honneur, reste la première et l'ultime solution, mais lorsque cette option est impossible, la méthode peut se révéler bien utile.

Il est vrai que nombre d'arts martiaux ou sports de combat proposent des techniques plus ou moins faciles pour apprendre à se défendre.

Mon propos n'a pas la vocation d'en « rajouter une couche », comme on dit, mais, au contraire, de partir des agressions de la rue qui nous imposent une ligne de conduite. Et la technique seule ne suffit pas à se sortir d'une agression, la victime ne sachant jamais à l'avance à quelle sauce elle risque d'être mangée, d'autant que souvent, l'agresseur lui-même ne sait pas à l'avance la tournure que va prendre son forfait.

Mon raisonnement consiste à partir des différents modes opératoires des agresseurs de femmes, afin de mettre en place une méthode d'autodéfense qui soit à la portée de toutes, sans distinction d'âge ni d'aptitudes physiques. Cette façon concrète d'envisager l'agression m'a naturellement conduit à construire cette réflexion autour d'une méthode d'autodéfense déclinée du SPK, appellation destinée à mieux identifier la méthode, et à donner une voie spécifique d'apprentissage pour toutes.

C'est donc à partir de ma riche expérience professionnelle de capitaine de police, d'expert international en techniques de combat, de fondateur de plusieurs méthodes d'autodéfense, ainsi que de professeur diplômé d'État et haut gradé d'arts martiaux que j'ai élaboré cet ouvrage dans le but d'aider les femmes à faire face, de façon réaliste, à la violence qu'elles peuvent subir. Il ne s'agit pas, pour moi, d'inventer des types d'agressions et des ripostes plus ou moins spectaculaires, mais de puiser dans notre méthode du SPK, qui a déjà fait ses preuves sur le terrain, comme l'attestent les nombreuses personnes agressées qui ont eu recours à elle.

J'ai volontairement omis aussi les menaces avec arme à feu (pistolet, revolver, fusil, carabine), car elles sont, du moins dans notre pays, peu courantes. Vous pourrez, pour plus d'informations dans le domaine, vous reporter au livre *Le SPK*¹ déjà paru.

Parcourez donc ce premier ouvrage sur l'autodéfense féminine, élaboré à l'aide de photos et d'explications claires en salle et, surtout, mettez les techniques en pratique régulièrement sous la direction d'un instructeur qualifié de notre académie, à même de vous faire

1. Voir bibliographie en fin d'ouvrage.

progresser et de vous éviter les faux pas. Et n'oubliez jamais que la fuite, sans fausse honte, demeure la première et la meilleure des self défense quand on a encore le choix. Qui dit fuite ne dit pas abandon, car elle peut se faire avant, pendant ou après l'agression. Mieux vaut sauver sa vie que mourir en héros.