

PRÉFACE À LA NOUVELLE ÉDITION

Nos sociétés s'habituent à ce qu'il faut bien appeler une insécurité devenue chronique pour tout un chacun (voire, déjà, pour les plus réalistes, un état de guerre larvée), pleurent, déplorent, commémorent, mais acceptent en même temps de vivre dans une attitude marquée par un degré de tétanisation toujours plus élevé (ou, dit en langage aujourd'hui politiquement plus correct... : « montent insensiblement leur niveau de tolérance »...) face à ce et à ceux qui sont les facteurs des dangers qui les assiègent. De quoi demain sera-t-il encore fait, au rythme où vont les choses ?

Et pourra-t-on encore longtemps éluder les bonnes questions ?

Différer les vraies réponses ? Pour, enfin, commencer à tenter de mettre fin aux agissements de quelques prédateurs dans un monde qu'ils font tourner à la folie ?

Dans un tel contexte, proposer un ouvrage ayant pour thème la protection de soi-même ou d'autrui face à une violence qui peut aujourd'hui surgir brutalement de partout, et sous des formes les plus inattendues, n'est pas chose vraiment facile. Si on veut le faire honnêtement, et en responsabilité.

Honnêtement, au regard de la dimension des enjeux. En responsabilité, au regard des conséquences humaines et légales que cela sous-entend. Et pourtant, ignorer la dure réalité de l'environnement actuel en croyant s'en protéger en enfouissant sa tête dans le sable n'est absolument pas la solution. Il convient au contraire, plus que jamais, de se donner les moyens pour faire face, en préparant une réflexion et une capacité d'opposition avant que le pire n'arrive, tout en étant prêt à assumer ce qui va, inévitablement, suivre même si vous vous sortez sain et sauf d'une confrontation subie. La responsabilité pénale de l'acte de défense est en effet une charge qu'il ne faut pas sous-estimer. Ce qui est très généralement passé sous silence dans la quantité de manuels et de revues consacrés à la self-défense... Mais ce qui ne sera jamais occulté dans les pages qui suivent.

Répondre à un acte d'agression, quel qu'il soit, est une obligation pour tout individu qui veut rester libre, avant même que d'être une nécessité. Il serait temps

d'accepter de se réarmer mentalement, de retrouver l'instinct de combat pour garder des chances de survivre. Surtout ne pas se réfugier dans la peur, la lâcheté, l'indécision et l'inaction. Il faut d'abord la volonté, pour inciter au geste. Puis viendra le temps d'assumer. C'est dire que rien ne sera facile... Vous voilà prévenu! Mais quand il faudra faire, il faudra le faire! Mais comment? Avec des réponses immédiates, efficaces, responsables...

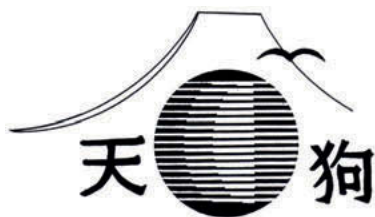
Avec cependant, toujours en toile de fond, un réel souci déontologique: le fait de vouloir « répondre » à une agression (ce qui sous-entend le traitement de la situation avec un sens responsable), se place bien au-dessus de la volonté de « réagir » à cette agression (ce qui procède d'un simple instinct animal, pas toujours contrôlable donc acceptable sur un plan humain). C'est là plus qu'une petite nuance, aussi bien pour celui ou celle qui est confronté(e) à ce choix que dans l'esprit du législateur qui décidera ensuite du degré de responsabilité à retenir au niveau des conséquences de la confrontation.

Mais rappelez-vous cependant que l'efficacité au moment de la confrontation ultime résulte d'un ensemble de critères complexes. Tous ceux qui peuvent parler d'expérience « de terrain » le diront: elle est, au mieux, de 15 % dans la technique apprise, de 15 % dans la manière d'exécuter cette technique le moment venu, et de... 60 % dans l'esprit de combat. Ce qui est vrai avec ou sans armes.

Reste encore 10 % pour... la chance! Alors, que valent tous ces discours dogmatiques sur l'efficacité d'un style par rapport à un autre, d'une technique par rapport à une autre, sur fond de querelles d'experts et de gourous? 60 %, c'est l'esprit! Et lui aussi s'entraîne! Faites-le. Maintenant.

Tant d'autres l'ont fait avant vous, en faisant confiance à ce livre dont la première mouture a servi à des dizaines de milliers de pratiquants depuis plus de 30 ans, dont la matière a depuis été régulièrement augmentée et adaptée, mais dont l'esprit et la pertinence sont restés les mêmes. Plus que jamais!

Roland Habersetzer
(Saint-Nabor, printemps 2018)



SAGESSES

Du Japon

*L'homme supérieur ne s'expose pas inutilement au péril.
La négligence entraîne toujours le malheur.
L'homme avisé ne se trouve jamais sur les lieux d'un combat.
Le sabre est un trésor dans son fourreau.*

De la Chine

*Posséder les arts de la paix, mais non ceux de la guerre, c'est un manque de courage. Posséder les arts de la guerre, mais non ceux de la paix, c'est un manque de sagesse.
(Wang-Yang-Ming, 1472-1529)*

*La réussite réside dans la retraite. La réussite réside dans l'art de se replier au bon moment et comme il convient, à condition que la retraite ne soit pas la fuite forcée d'un être faible, mais le repli volontaire d'un être fort.
(Extraits des commentaires sur le I Ching)*

*Il faut éviter les combats et les querelles.
(10^e précepte de l'empereur Yong Tcheng aux Gens de Guerre)*

*N'acculez jamais un adversaire vaincu. Laissez-lui une porte de sortie.
(Sun Tze, Règles de l'Art Militaire).*

*Ce n'est pas quand on a soif qu'il faut commencer à creuser le puits.
(Empereur Huang Di).*

Peu importe la longueur de son sabre si l'homme ignore la vertu.

Saisir l'occasion et triompher.

De l'Inde

*La non-violence suppose avant tout que l'homme soit capable de se défendre.
(Mahatma Gandhi)*

À méditer...

SOMMAIRE

Le devoir d'opposition	21
Lorsque l'agression est incontournable	27

PREMIÈRE PARTIE : LES BASES MENTALES ET TECHNIQUES D'UNE MÉTHODE

1. VOTRE LIGNE DE CONDUITE

- ◇ **L'absolu respect du cadre légal!** 35
- ◇ **Se préparer à devoir faire face** 41

2. VOS MOYENS D'ACTION

- ◇ **Apprendre les fondamentaux : les « Techniques Intégrées de Défense Personnelle »** 45
- ◇ **ABC d'une méthode : construire et organiser votre défense** 56

DEUXIÈME PARTIE : PLUS DE 200 RÉPONSES PRATIQUES À PLUS DE 130 SITUATIONS DE DANGER

Comment progresser avec ce manuel

1. VOUS ÊTES SAISI!

- ◇ Les saisies de face 105
- ◇ Les saisies latérales..... 149
- ◇ Les saisies par l'arrière..... 157

Consignes particulières à nos lectrices...

2. VOUS ÊTES FRAPPÉ!

- ◇ Les attaques du poing..... 199
- ◇ Les attaques du pied 218
- ◇ Le coup de tête..... 223
- ◇ Les coups avec saisies 224
- ◇ Quatre réponses du « Tengu Système » sur saisies..... 230

3. VOUS ÊTES FRAPPÉ À MAIN ARMÉE!

- ◇ Les attaques au bâton court (matraque) 242
- ◇ Les attaques au bâton long 256
- ◇ Les attaques au couteau..... 260

4. QUELQUES SITUATIONS SPÉCIALES

- ◇ **Les menaces avec une arme de poing** 281
- ◇ **Vous défendre les mains liées.** 286
- ◇ **Vous défendre au sol** 288
- ◇ **Les agressions à caractère sexuel** 295
- ◇ **S'il y a plusieurs menaces.** 297

5. UTILISER UNE ARME IMPROVISÉE : QUELQUES SOLUTIONS ALTERNATIVES

- ◇ **À partir d'un port apparent** 302
- ◇ **À partir d'un transport couvert.** 316

APPENDICES : AUX SOURCES DE NOS SAVOIR-FAIRE

- ◇ **En Extrême-Orient** 327
- ◇ **En Occident.** 335