

## Bien réagir en cas d'agression... - 1/3

**Arts martiaux, self-defense... Techniques et attitude a prendre lors d'une agression. Apprendre à connaître ses propres limites...**

Aujourd'hui les agressions s'ensuivent, certains en font leur métier, d'autres ont pour métier de les maîtriser. C'est dans l'optique de maîtriser les agressions que j'écris cet article, même si la partie qui va le lire ne sera pas grande, ce sera toujours ça de plus !!!!

### **Le mot agression :**

Le mot a comme première origine : une attaque contre une/des personne (s) ou un/des bien (s) protégé par la loi pénale. Aujourd'hui il signifie plutôt une attaque à une ou des personnes(s).

### **Apprendre à juger s'il s'agit d'une agression oui ou non :**

Une agression prend forme lorsque quelqu'un enfreint les limites de quelqu'un d'autre... Ces limites sont peu connues, mais pourtant tout le monde les a... Comment les déterminer. Lorsque quelqu'un engendre tes limites il entre dans ta vie privée, il rentre dans un domaine qui t'appartient, s'il s'agit de ton/ta partenaire, un membre de la famille ou un (e) ami (e) en général les limites sont plus loin car leur accès à ton intimité est plus grand, mais lorsqu'il s'agit de quelqu'un qu'on ne connaît pas la zone de limite est plus grande.

Pour trouver ses propres limites c'est très simple, demande à un ami/ amie de tourner autour de toi en s'approchant.

Essaye ainsi de sentir lorsqu'il te dérange car il est trop proche... Essaie maintenant de t'imaginer que ce soit un inconnu, si les limites ne changent pas c'est que tu t'es mal mis en situation et dans ce cas il te faudra soit mieux te mettre en situation, soit demander réellement à un inconnu de le faire... Essaie de marquer à quel moment sa proximité te devenait gênante...

Ensuite l'autre phase est l'approche, en général une approche frontale est niveau instinctif agressif, encore une fois tu peux faire le test, tu imagines que l'autre est un inconnu et l'autre s'approche de toi face à face... C'est également une approche impertinente voire défiante...

Une approche de côté ou de travers semble moins embarrassante... Mais bien sûr cela dépend de la proximité. Une approche de dos semble peu embarrassante en cas de proximité respectable, mais constater par vous même, un passant qui te suit de tout près te deviens très vite gênant voire inquiétant...

### **Les attitudes :**

Bon, cela est consacré aux attitudes à prendre toi, mais aussi à différencier les attitudes qu'ont souvent les agresseurs...

Les agresseurs ont souvent des attitudes faciles à déterminer... Mais comment les reconnaître ?

Les positions : -La position neutre : Cette position est dirait-on ce qu'il y'a de plus indéterminant, essaie devant un miroir si tu veux voir ce que cela donne et ce que c'est. Les épaules légèrement écartées mais décontractées, le dos droit, la tête relevée comme si on était tiré par un fil, un regard parallèle à celui du sol le cou droit, un axe simple...

-La position fermée : Celle-ci donne un air timide à l'autre, il semble presque avoir peur, voir être soumis, mais il peut aussi bien avoir froid !!!! Pour la faire, ferme les épaules, rentre les, le dos rond, les genoux rentrent, la tête baissée les bras peuvent être croisés, les mains peuvent être dans les poches, une main dans l'autre, dans les manches... (ceci est une caricature, mais disons qu'en général on peut retrouver certains facteurs chez certaines personnes).

-La position ouverte : Celle-ci donne à la personne un air provocant, sur de lui... ou bien en vacances (pas de neige). Les épaules écartées, voir trop écartées le torax bombé, les jambes légèrement écartées et les pieds dirigés

## Bien réagir en cas d'agression... - 2/3

vers l'extérieur, la hanche en avant... (encore une fois, il s'agit d'une caricature...)

### Eviter l'agression si possible :

La plupart des agresseurs auront une position ouverte, la plus provocante, elle le devient encore plus lorsque l'on a les mains sur les hanches. Apprenez donc à éviter cette position qui donne une impression de défi, tu attirerais les agresseurs courageux... Si vous imaginez quelqu'un qui vous approche de face, trop près et avec une position ouverte, ce serait presque le stéréotype de la provocation même.

Les agresseurs choisissent leurs victimes... si tu as une position fermée, tu les attires car tu donnes l'impression d'être soumis et donc une victime facile. Tu attireras donc les agresseurs lâche (les pires).

Si tu as une position neutre tu es le/la moins susceptible d'attirer les agresseurs, mais bien sûr il y'a des exceptions.

### **En cas d'agression ou de franchissement des limites :**

L'important tout d'abord est de se contrôler. Ne pas dériver et donner plus de raisons à l'agresseur d'utiliser la violence... Contrôler aussi l'excès d'adrénaline (les jambes qui tremblent, le cœur qui bat, le bégayement, les idées qui se brouillent) qui monte en nous en cas d'agression, un bon moyen de l'évacuer est de faire un effort musculaire (frapper un bon coup dans l'agresseur et ça ira mieux, non pas le faire !!! c'est une blague) mais un autre moyen est de respirer bien et longuement (préparez vous quand même à serrer les abdos en cas de coup en traître !!!!) et d'essayer de canaliser notre excès d'énergie pour plus tard si y'en a besoin. Ensuite essayez d'être clair, de bien marquer vos limites, sans pour autant offenser, il s'agit d'une vraie œuvre diplomatique... Si la situation se corse plusieurs solutions : -la fuite, celle-ci doit être effectuée intelligemment, tu ne dois pas être à portée de l'autre, tu dois avoir une issue facile et rapide, tu dois calculer le pour et le contre... si tu veux fuir et que l'agresseur est vraiment proche, un coup de coude de toutes tes forces suivi d'un sprint (faut pas avoir des chaussures trop mauvaises pour quand même).

-N'importe quel moyen pour s'en sortir : là encore une fois, tu essayes de calmer le jeu en utilisant la soumission, la diplomatie...

-La confrontation : si tu sens que cela peut partir en bagarre veille à avoir une distance respectable avec l'autre et à ne te retrouver que contre un seul adversaire, dans le cas où ils sont plusieurs vise leur lâcheté, il y'en aura un, même si c'est le pire, qui viendra seul... il vaut tout de même mieux se faire frapper par une seule personne que par plusieurs lui inclus, donc tu n'y perds rien !!! J'expliquerai quelques techniques de combat plus bas... Fais attention tout de même au coup de traître, certains parlent, parlent et d'un coup attaquent et ont donc ainsi un avantage physique, dans ce cas quelque note, prépare toi à protéger ou bloquer avec tes mains ou tes avant bras, baisse la tête de manière à montrer le front à l'autre, regarde les yeux, lorsque quelqu'un donne un coup, il a une tendance naturelle à crispier les yeux dû à l'effort qu'il va fournir, regarde si son corps se prépare à donner un coup, si son poids du corps varie c'est qu'il prépare un coup !!!

Alors si tu gagnes le combat, tu peux être presque sûr d'être quitte, il te dira juste : "la prochaine fois je vais te niquer" ou un truc du genre et tu peux être sûr que ses copains perdront beaucoup d'estime pour lui et en gagneront pour toi, si tu perds, ils se foutent bien de ta gueule, mais en attendant, les dégâts seront nettement minimisés.

Si vous voulez apprendre des techniques anti agressions vous pourrez en trouver sur [www.masterfight.com](http://www.masterfight.com)

Je suis dégoûté, j'avais écrit pleins de techniques et tout ça, puis en voulant taper le lien au dessus j'ai appuyé sur ctrl+w à la place de alt+w et la fenêtre c'est fermée et plus rien...

Je viens de perdre 2 heures de boulot, j'en ai marre, donc je tape le lien et si vous voulez en savoir plus poster des commentaires, j'ai des techniques supplémentaires à ce qu'il y'a sur le site....et je peux également décrire

## Bien réagir en cas d'agression... - 3/3

l'utilisation de certaines armes....

Si vous cherchez un club d'arts martiaux ou de self defense sur la france allez sur [www.activedojo.com](http://www.activedojo.com) si vous en cherchez sur la belgique, contactez moi, je pourrai peut-etre vous aider.....Je conseille dans les arts martiaux de self defense, le wingsun, le krav maga, le viet vo dao, le wendo(si vous arrivez a trouver) et les melanges de plusieurs arts martiaux.....