

Self-défense

Senshido, la défense tactique

Par Joëlle Ghossein

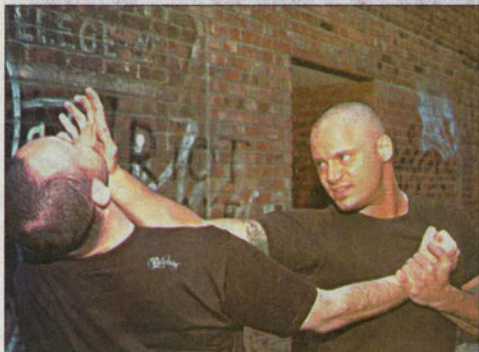
Non, vous ne rêvez pas. Ce n'est pas du cinéma non plus. Vous êtes tout à fait capable de tenir tête à plusieurs agresseurs, de neutraliser un pickpocket armé, ou de mettre hors d'état de nuire un violeur en série. C'est ce qu'explique Georges Fahmy, directeur de Senshido International pour le Grand Moyen-Orient.

Qu'est-ce que le Senshido?

Le Senshido est une méthode moderne de protection personnelle (communément appelée self-défense). Elle fut créée en 1994 par le canadien Richard Dimitri qui réalisa, après les avoir pratiqués assidûment, que les techniques des arts martiaux et autres sports de combat n'étaient pas efficaces en cas d'agression. Il décida de mettre au point une formation spécifique destinée à la protection individuelle. Rapide, scientifique, et ayant fait ses preuves, le Senshido se base sur l'analyse de l'agression dans ses différentes phases. C'est une approche globale, conceptuelle, tactique, et non pas technique comme les arts martiaux.

Comment s'initier au Senshido?

La formation est assez rapide et nécessite une vingtaine d'heures de cours en moyenne. On y apprend à éviter les agressions, détecter les



Le senshido se base sur l'analyse de l'agression.

dangers, ou encore à s'en sortir sans violence en utilisant plusieurs stratégies tel que la vigilance, un langage corporel dissuasif, une attitude confiante, et en évitant un comportement de victime.

En quoi le Senshido diffère-t-il d'un point de vue physique d'autres méthodes?

Le Senshido optimise les gestes de défense instinctive et y associe des options offensives simples et efficaces, et teste le tout en simulant des scénarios réalistes. C'est en s'exerçant dans des jeux de rôles tactiques que l'adepte du Senshido surmonte la peur et la colère, qui pourraient le paralyser lors d'une agression réelle.

Comment le Senshido gère-t-il l'après-conflit?

En enseignant les gestes à suivre et les comportements à adopter après l'agression: s'éloigner du lieu de l'attaque, vérifier son intégralité physique et se rendre à l'hôpital le plus proche si nécessaire, contacter les autorités, se prémunir contre le retour de l'agresseur.

À qui s'adresse la formation en Senshido?

Aux hommes, aux femmes, aux enfants, aux forces de police, aux militaires, et aux membres des forces spéciales. Chaque groupe reçoit une formation adaptée à ses besoins.



Éclairage

"Au lieu d'enseigner des techniques spécifiques utilisables uniquement dans certaines situations, le Senshido vous permet de développer un esprit analytique permettant de survivre à n'importe quelle situation".

Richard Dimitri

Fondateur du Senshido

DÉFINITION

Le terme self-défense ou protection personnelle désigne l'ensemble des méthodes permettant de survivre à la violence contre soi ou contre toute personne innocente. Bien que les arts martiaux, sports de combat, et méthodes de self-défense soient considérés comme synonymes, ils ne le sont pas ; arts martiaux et sports de combat ne gèrent ni l'avant ni l'après-conflit. De plus, ces derniers se distinguent par la présence de règles, traditions, lois, uniformes, et autres facteurs qui ne sont pas présents dans une agression réelle.

QUAND Y A-T-IL LÉGITIME DÉFENSE?

Il y a légitime défense lorsqu'une personne commet une infraction pour sa défense ou pour défendre autrui contre une autre personne. La réaction doit être cependant:

- nécessaire: il n'y a aucun autre moyen de se soustraire au danger.
- simultanée: la réaction doit être immédiate, ce qui exclut la vengeance après coup.
- proportionnée: il ne doit pas y avoir d'excès de légitime défense; l'action s'arrête une fois le danger neutralisé ou la personne en fuite.

Au Liban

Le Senshido est présent au Liban depuis 2006. La branche régionale du Senshido (www.senshido.net) offre souvent des séminaires gratuits à l'occasion de la journée Internationale de la Femme. Elle apporte aussi son aide à de nombreuses associations de défense des femmes.