

Le Senshido

comment rester Saine et Sauve

Georges Z, Fahmy

La violence contre les femmes est, malheureusement, une réalité incontournable de la société libanaise contemporaine. Le caractère tabou de certains méfaits (Viols, violence domestique, etc.) contribue à maintenir le grand public dans l'ignorance en faisant croire que « ce genre de choses » n'existent pas au Pays des Cèdres.

Contrairement à ce que l'on tente de vous faire croire depuis votre enfance, le « sexe faible » est tout sauf cela, et qu'une femme, entraînée au Senshido pendant une dizaine d'heures, peut se défendre de manière efficace contre un agresseur, qu'il soit plus grand, plus fort, ou même armé.

Nous avons choisi de démolir quelque uns des mythes les plus courants attribués à la Self Defense. Nous espérons, une fois votre lecture terminée, vous avoir convaincues que vous défendre est, non seulement possible, mais également facile.

Mythe:

Je ne suis qu'une faible femme/ je suis trop âgée/ je ne suis pas en forme = Je ne peux pas me défendre

Réalité:

Faux, le Senshido est applicable aussi bien par une adolescente de 14 ans que par une septuagénaire, étant donné qu'éviter la Self Defense est essentiellement un travail mental (Faire attention à son environnement, esquiver certaines situations, communiquer efficacement). De plus, étant donné que la repartie physique vise les points sensibles de l'anatomie (Yeux et gorge, cibles qui affecteront tout type d'agresseur, indépendamment de la carrure ou tolérance à la douleur de ce dernier), celle-ci ne requiert donc pas de force physique ou d'être en forme. Il est important de se rendre compte que la Self Defense commence surtout par améliorer sa qualité de vie, en abandonnant les mauvaises habitudes (Mauvaise alimentation, tabagisme, excès de boisson, sédentarisme, et autre) et en prenant la décision de vivre pleinement sa vie sans peur.

Mythe:

Art Martiaux / Sports de Combat = Self Defense

Réalité:

C'est faux. La pratique d'un art martial, (Karaté, Kali, Aïkido, etc.) ou d'un sport de combat (Kickboxing, Judo, ou Jiu-Jitsu), bien qu'excellent pour garder la forme, n'est aucunement adaptée à la réalité de la rue : Une attaque réelle commence toujours par un phénomène de sélection de victime par le(s) criminel(s), suivi de près par une agression comportementale (Insultes, intimidation, tentatives d'humiliations), finissant par un assaut et un repli de l'attaquant une fois le crime commis. Apprendre et pratiquer pendant des années des techniques martiales sur un partenaire coopérant, dans l'environnement aseptique du dojo, tout en respectant des traditions plus ou moins ésotériques, un code d'honneur, ainsi que des règles, n'empêcheront pas un voyou déterminé d'obtenir ce qu'il désire après vous avoir fait violence. Le Senshido, d'autre part, inculque concepts et tactiques, puis teste ensuite les



élèves dans des simulacres d'agressions réalistes, contre des partenaires non-coopératifs, répliquant ainsi les effets de l'adrénaline et la peur.

Mythe:

La Self Defense = Frappe au bas ventre + fuite ou Appliquer Techniques numéros 12 et 35

Réalité:

C'est faux, tout homme s'attend à un coup aux parties de la part d'une femme, et se protège donc en se positionnant. Même si le coup est placé correctement, et à moins que l'adversaire soit assommé ou incapable, ce dernier possèdera assez de force et de hargne pour contre-attaquer. Étant donné que de nombreuses agressions sexuelles sont commises par un partenaire ivre (donc relativement insensible à la douleur) et s'attendant à une forme de résistance de la part de la victime, une réponse physique et technique n'aura souvent pas le résultat escompté. Le Senshido a pour but, dans un premier temps, d'enseigner comment être « Aware » afin d'éviter de se retrouver dans des situations dangereuses (La Phase Pré-Contact de la Violence, 90% de tout conflit). Si une situation ne peut être détectée et évitée, il est vital de communiquer avec l'adversaire de manière d'endormir sa méfiance, tout en se préparant à fuir. Si cela est impossible et qu'il est nécessaire de se protéger, nos concepts permettent d'improviser sous stress et de contre-attaquer en visant les yeux et la gorge, cibles privilégiées qui auront un effet débilissant sur un assaillant, indépendamment de sa carrure ou force. Ces cibles peuvent être attaquées de manière à générer un tressaillement involontaire chez l'agresseur, sans pour autant créer de blessures irréversibles.

Biographie: Georges Z, Fahmy est le Directeur Régional de Senshido International pour le Grand Moyen Orient. Spécialisé dans la Self Défense, il donne des séminaires au Liban mais aussi en France et cela depuis 2006. Georges offre un séminaire gratuit de Self Défense aux femmes chaque mois. Pour plus d'informations, visitez www.senshido.net ou appelez le 03 499 712.