



Non, vous ne rêvez pas, ce n'est pas du cinéma non plus, VOUS êtes tout à fait capable de vous transformer en Uma Thurman dans Kill Bill ou Angelina Jolie dans Mr and Mrs Smith, de vous défendre avec succès contre plusieurs agresseurs, de neutraliser un pickpocket armé, ou de mettre hors d'état de nuire un violeur en série. C'est ce que tente d'expliquer Georges Fahmy, directeur de Senshido International pour le Grand Moyen-Orient.

## Le Senshido

# DONNE *aux femmes* LES MOYENS DE SE *défendre*

### Qu'est-ce que le Senshido?

Le Senshido est une méthode moderne de Protection Personnelle (communément appelée self-defense). Elle fut créée en 1994 par le Canadien Richard Dimitri qui réalisa, après les avoir pratiquées 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, facile à apprendre, applicable immédiatement, et ayant fait ses preuves, le Senshido se base sur l'analyse de l'agression dans ses différentes phases (Avant-Pendant-Après). C'est une approche globale, conceptuelle et tactique, qui offre non seulement des outils de riposte physique, mais aussi la faculté d'improviser sous stress.

### Comment s'initier au Senshido?

La formation est assez rapide, une dizaine d'heures en moyenne permet aux femmes

### ESPRIT ANALYTIQUE

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

**Richard Dimitri,**  
Fondateur du Senshido.



de pouvoir gérer une situation violente. Durant les cours, l'élève apprend avant tout à réfléchir tactiquement afin d'éviter les agressions. On lui apprend à détecter les dangers et à éviter la violence si possible, en utilisant plusieurs stratégies telles que la vigilance, un langage corporel dissuasif, une attitude confiante. Il va sans dire que l'option physique est étudiée et pratiquée de manière réaliste.

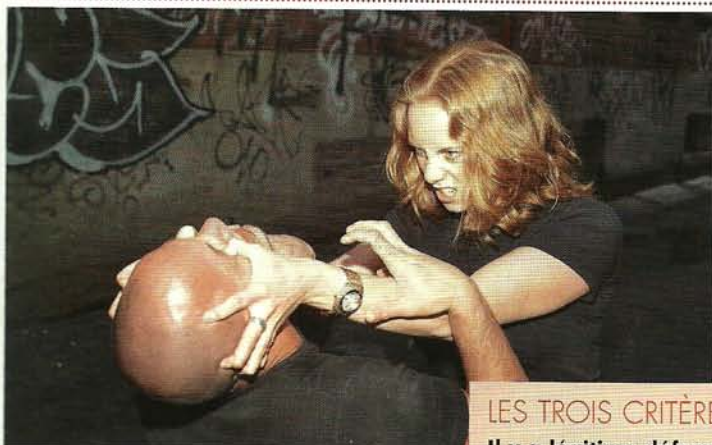
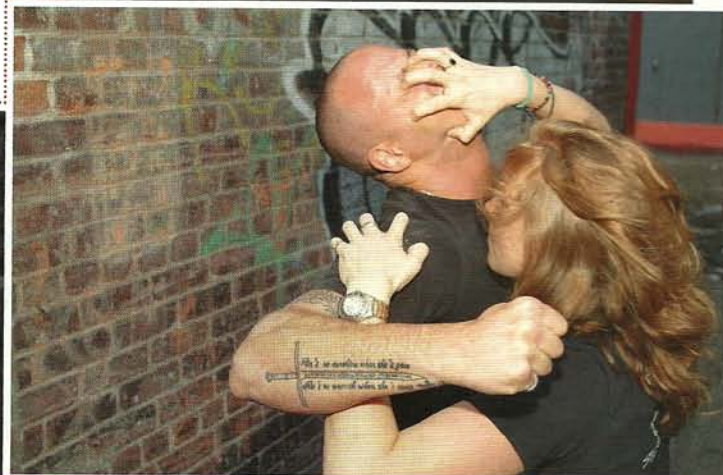
### Est-ce que l'initiation est différente quand il s'agit des femmes?

La formation est la même que pour les hommes hormis le fait que l'on insiste plus sur les formes de violence spécifiques aux femmes telles que les attouchements, le harcèlement, les insultes et autres types de violences, qu'elles soient physiques ou émotionnelles. Ces méthodes permettent d'adopter une attitude adéquate et un



## ARTS MARTIAUX ET SELF-DEFENSE

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.



### LES TROIS CRITÈRES DE LA 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.

Pour en savoir plus: [www.senshido.net](http://www.senshido.net), tél: (03) 499712.

langage corporel neutre et positif, ainsi qu'une allure passe-partout permettant d'éviter des menaces éventuelles.

### Comment une femme peut-elle détecter un agresseur avant qu'il ne passe à l'action?

L'aspect Pré-Contact (Avant) est la partie la plus importante de la formation. On identifie trois niveaux de dangerosité suivant le lieu où la personne se trouve (vert, jaune, rouge). Certains endroits, comme par exemple les parkings, les cages d'escaliers, les ascenseurs, les jardins publics, etc. sont des zones à risques, surtout à la tombée de la nuit. C'est en fonction de ces paramètres de sécurité et des comportements de(s) l'agresseur(s) potentiel(s) que l'on apprend aux femmes à juger la situation et à adopter l'attitude qui convient.

### S'il y avait un conseil à donner à une femme qui se sent suivie...?

Avant tout, il faut comprendre qu'un assaillant redoute trois choses: attirer l'attention, se retrouver incarcéré, subir des blessures graves. Tout comportement qui augmente ces risques dissuadera un agresseur. Une femme suivie doit avant tout s'assurer qu'elle est vraiment suivie en changeant ses déplacements de manière immédiate et imprévue; rentrer dans des magasins, visiter des lieux

publics fréquentés, traverser la route, etc. En cas de filature confirmée (le suspect imite le comportement), se diriger vers un représentant des Forces de l'ordre, si on en trouve un, et lui communiquer ses craintes. Dans un endroit isolé où les risques de violence sexuelle sont élevés et presque certains, il devient nécessaire de confirmer les objectifs de la personne suspecte: se retourner, regarder, demander à l'individu, tout en restant polie, s'il vous suit. Si ce dernier répond par l'affirmative, vous avez l'avantage de connaître ses intentions. Il ne reste plus qu'à attirer l'attention en criant au feu, et de prendre la fuite vers une région plus peuplée. En cas de violence physique, vous devez vous battre bec et ongles, car il y va de votre vie.

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

Le Senshido optimise les gestes de défense instinctive, 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 de Senshido contrôle sa peur et/ou sa colère, émotions qui paralysent même les plus endurcis lors d'agressions réelles.

### Que proposez-vous pour les femmes en matière de formation?

Des séminaires adaptés, des cours privés, ainsi que des interventions gratuites le 8 mars de chaque année à l'occasion de la journée mondiale de la femme à l'AUB, la Faculté de Médecine de l'Université Saint-Joseph, et l'université de Balamand (Hôpital Saint-Georges).

### 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.

JOËLLE ZEBOUNI