

# ARTS MARTIAUX

## *Le Senshido, une autoprotection rapide et efficace*

Les arts martiaux se suivent et ne se ressemblent pas, même s'ils semblent avoir un air de famille. Adapté aux besoins, aux envies et aux limites de l'adepte, chacun a sa philosophie, sa psychologie, ses gestes et son rituel. Combien de fois, dans une société de plus en plus agressive et violente, se sont imposés à nos esprits angoissés des centaines de scénarios possibles ? Le Senshido, une « technologie scientifique combative », a été créé en 1994 pour répondre rapidement à ce besoin.

**PAGE 16 L'ARTICLE  
DE CARLA HENOUD**



**MOMENTS INSOLITES** - Un séminaire aux Créneaux organisé par Georges Fahmy a permis de faire découvrir les rudiments de cette « défense rapide et efficace »

# Le senshido, une protection rapprochée

Il est 23 heures. La rue qui mène du cinéma à la voiture semble un peu déserte. Le silence est profond, glacial. Les pas de plus en plus rapides ne réussissent pas à combler le sentiment de solitude qui enveloppe les lieux. Une femme seule, dans ce grand vide, se sent brusquement très seule, presque abandonnée... Lorsque surgit du noir un jeune homme apparemment excité par trop d'alcool. Que faire ?

Ce scénario n'est pas sorti d'une imagination trop fertile ou d'une parano aiguë. Des incidents plus ou moins graves se reproduisent régulièrement, pouvant quelquefois dégénérer en véritables actes de violence. Pour permettre à celui qui le désire de s'assurer une protection minimum qui l'aide à dépasser sa peur et être en contrôle d'une situation difficile, le senshido, né au Canada en 1994, a formé des instructeurs et mis à la disposition de centaines d'élèves dans le monde une méthode basée sur « des scénarios réels ». Pas de ceintures vertes ou noires, de grades, de techniques secrètes ou de tenues sportives pour assister à un cours de senshido. Il suffit d'arriver avec de vieux vêtements et le désir de vouloir se protéger de la violence urbaine. À chacun son rythme, ici

« tout dépend du désir et de la capacité de l'élève », soulignent les « senshidoistes ». Parfois, un séminaire de quelques heures suffit pour se sentir – déjà – plus fort. Le tout est dans la tête... Et dans l'attitude.

## Efficacité

« La voie des mille maîtres » – c'est ainsi que son créateur surnomme le senshido – a été « empruntée » par Richard Dimitri en 1994. Adeptes de quatre arts martiaux dès 1975, professeur en 1987, il lui a fallu sept ans de réflexion et autant de pratique (il a été gardien de sécurité privé, videur dans les bars et garde du corps) pour se distinguer dans le domaine de l'auto-défense, fondée sur ce qu'il appelle « la réalité de la rue ». Son observation et son expérience personnelles ont été à la

base de cette méthode à travers laquelle il a développé des outils psychologiques et physiques, des « technologies de combat scientifiques ». Destinée aux particuliers, aux adeptes d'autres arts martiaux, aux officiers de police, au personnel militaire, aux gardiens de sécurité, aux acteurs professionnels, aux gardes du corps, aux boxeurs amateurs, et même aux réalisateurs et producteurs de films. Réservée également aux entreprises, aux cascadeurs, aux athlètes professionnels, aux personnes limitées par certains handicaps physiques et enfin aux hommes, femmes et aux enfants qui veulent se sentir en sécurité dans ce monde de brutes, l'école de formation a été fondée depuis 13 ans. Un chiffre porte-bonheur puisque Richard Dimitri a prodigué ses enseignements, dit la légende, à certains éléments des US marines américains, des forces armées canadiennes, de l'infanterie de la marine française et des officiers de la gendarmerie royale du Canada. De même qu'il a eu le privilège d'enseigner et de s'entraîner avec des acteurs connus, tels Dolph Lundgren, Stephen Baldwin, et le lutteur Ian, « Vampiro », Hodgkinson.

Enfin, il a été cascadeur et chorégraphe de combat.

## Au Liban

Plus près de nous, c'est Georges Fahmy, consultant en recrutement dans le civil et instructeur affilié au Moyen-Orient, qui se charge d'enseigner le senshido au Liban. Passionné par cette « méthode éclectique de protection rapprochée », il explique son engouement, lui qui a longtemps pratiqué de nombreux arts martiaux traditionnels : « Les méthodes classiques se veulent réactives, les nôtres sont proactives. Près de 80 % de notre entraînement se base sur une approche psychologique, émotionnelle et comportementale. Pas de mouvements ni de gestes techniques, mais des stratégies qui permettent de contrôler les réactions instinctives et naturelles, dans des situations de poussées d'adrénaline. » En clair, le senshido apprend à analyser son environnement, éviter les problèmes ou les coups, désamorcer le danger et sinon trouver les moyens de s'en sortir. « Nous ne sommes pas des surhommes », poursuit Georges. Et dans une situation de danger, lorsqu'une personne est menacée par un gang de trois personnes,

faire des courbettes en portant un uniforme, tout en respectant une quelconque culture ancienne n'aide en rien à la survie. »

Les cours et les séminaires veulent réalistes. « Le rapport force semble évident, mais il est possible de l'inverser. » Ils se basent sur des scénarios crédibles dans des conditions de stress, d'émotion et de fatigue. « Si notre méthode fonctionne dans ces conditions, elle fonctionnera dans la rue », assure l'instructeur.

Alors, bien évidemment, il y a les adeptes du yoga et de méthodes plus douces, et nous sommes nombreux à l'être, la fleur du bout du fusil, le sourire intérieur en quête d'un monde parfait, certainement meilleur, qui passe plusieurs heures par semaine à se détendre et épanouir leurs chakras. Et d'autres, plus pragmatiques, qui veulent juste apprendre à se protéger et se défendre des loupes qui envahissent la ville. Le cours peut sembler agressif, voire violent, mais comme le justifie fièrement Georges Fahmy, fier surtout des résultats obtenus : « les objectifs du senshido sont tout simplement de rentrer sain et saufs chez soi ! »

Carla HENOU



Richard Dimitri et Georges Fahmy, adeptes du senshido.



Richard en pleine action défensive.