

Interview Eric Salem, Ancien Instructeur au GIGN

Bonjour et bienvenue sur face au conflit, j'ai l'honneur de vous présenter, l'interview exclusive d'un ancien membre du GIGN et instructeur sport de combat, je ne vous en dit pas plus je vous laisse découvrir son témoignage...

Bonjour Eric pourrais-tu te présenter stp?

Bonjour Eric Salem, je suis un ancien gendarme de l'unité spéciale de l'EPIGN (Escadron Parachutiste et d'Intervention de la Gendarmerie Nationale), qui aujourd'hui à été regroupé au GIGN (Groupe d'Intervention de la Gendarmerie Nationale). J'ai quitté l'institution depuis maintenant 5 à 6 ans. Avant de partir, j'ai occupé le poste de formateur en sport de combat, tir et protection et protection rapprochée au profit d'unité spéciale d'intervention étrangère ensuite pour les OPEX (OPération EXtérieur), avec des personnes qui partent à l'étranger faire de la protection. J'ai plus spécialement été formé au sport de combat, comme le Pencak Silat, ensuite au Krav-Maga (Méthode attaque défensive Israélienne) qui est arrivé en France dans les années 1970 et qui est maintenant utilisé par le GIGN, le RAID (Recherche Assistance Intervention Dissuasion), le GIPN (Groupe d'Intervention de la Police Nationale)...ce n'est pas la seule méthode, mais l'activité principale, car son utilisation est assez simple en formation. Quand je suis parti, j'ai ouvert ma structure, en tant que chef d'entreprise ou à l'heure actuelle je donne des cours particuliers et collectifs en Krav-Maga. J'ai fait 22 ans dans la Gendarmerie, dont 14 ans à l'EPIGN et 4 ans en formation. Aujourd'hui je suis toujours réserviste au GIGN et j'interviens à peu près dans les mêmes circonstances qu'avant, notamment pour le Krav-Maga, mais plus adapté à la protection rapprochée, pour des personnes qui doivent gérer une agression physique et/ou verbale.

Quelle a été ta première approche des sports de combat?

A l'EPIGN, à l'époque il fallait un certain niveau, donc ma première approche c'était la boxe américaine, le judo, l'aïkido. Mais ce sont des méthodes trop protocolaires et pas forcément adaptés à une prise d'otage avec armes à feu, armes blanches. Après, dans tous les Arts-Martiaux s'est ouvert un département self-défense. Malgré tout, les arts martiaux respectent une éthique, une tenue, un maître, un dojo, on a besoin d'avoir des protections...Nous (le Krav-Maga), non, on est en tenue de tous les jours, en costume pour la protection rapprochée. C'est ce qui m'a plu dans cette méthode.

Le Pencak Silat, rassemble ces éléments mais je pense que le Krav-Maga est plus épuré. Attention je ne dénigre pas du tout le Pencak Silat, j'en ai fait pas mal avec Charles Jousset, qui venait aussi chez nous donner des cours. Bonne approche, mais parfois trop compliqué, pas assez rationnel pour nous (EPIGN). Pour notre travail, gérer une autorité, un camarade blessé, un ou plusieurs agresseurs, ça nous correspondait un peu moins que le Krav-Maga. Mais mes bases c'est la boxe américaine, le Karaté etc.

<http://face-au-conflit.com>

Tu as toujours pensé à travailler dans les métiers des armes ? De la Gendarmerie Nationale ?

C'est tout bête, ça remonte à quelques années, à l'époque de « La séquence du spectateur », c'était tous les dimanches midi, elle donnée des extrait de films et j'ai vu Jean Paul Belmondo descendre d'un hélico Gendarmerie en rappel et entrer dans une maison (Peur dans la ville) et je me suis dit : « C'est absolument ça que je veux faire ! ».

Interview Eric Salem, Ancien Instructeur au GIGN

Est-ce que tu penses qu'aujourd'hui, avoir une expérience d'opérationnel est un avantage pour la gestion des conflits, la gestion de crise ?

Je dirais Oui et Non.

Oui, car ça donne une perspective sur la gestion de crise. Qu'est ce qu'une gestion de crise ? Est-ce que c'est le vendredi soir, tout le monde est fatigués, on vient tapé légèrement dans la voiture de celui qui nous précède, la semaine a été compliqué...Est-ce que ça vaut le coup de rentrer dans un système de combat pour ça ? C'est une manière d'appréhender les choses à leurs niveaux, ne pas se laisser déborder par son tempérament ni celui de son interlocuteur et/ou de son agresseur.

Non, car j'ai été spécialisé pour aller à l'étranger, j'ai beaucoup fait l'Afrique, l'Amérique latine, l'Inde, l'Asie...et dans ces pays la conception de la crise est différente qu'en France et en Europe générale.

Donc je dirais oui pour avoir du recul sur une situation. Après plus on avance dans l'âge, plus on prend de l'expérience et mieux on gère les situations.

Qu'est ce que t'ont apporté tes expériences ?

L'expérience de l'étranger et du ministère des affaires étrangères m'ont apportés beaucoup, puisque l'on devait protéger des ambassadeurs, c'était un milieu très aseptisé où il faut savoir « prendre des pincettes » ! Cependant, on peut facilement l'appliquer au commun des mortels, à chacun son niveau. Tout le monde est capable d'avoir un esprit décisionnel et spirituel.

Moi par rapport à ça j'ai fait un peu de PNL (Programmation Neuro- Linguistique), ce qui nous à donné des outils avec lesquels je travaille aussi dans le Krav-Maga. Cela nous aide à identifier la personnalité de l'individu et ça c'est très important!

Le Krav-Maga ce n'est pas seulement une méthode physique mais aussi une méthode psychologique, pas spirituelle, car on étudie l'individu de part ça façon de se vêtir, on va étudier un peu sa morphologie et ça nous permettra de dire si ça peut déborder, s'il est seul... Et le fait d'avoir travaillé en équipe à l'étranger en protection rapprochée, on a aussi ce que l'on appelle un regard tridimensionnel, où un interlocuteur que l'on a en face de nous n'est pas forcément seul, il pourrait avoir un complice... Chaque crise, chaque moment à son caractère, c'est ce que m'ont appris l'étranger et mon tracé professionnel.

Peux- tu expliquer ce qu'est la PNL ?

C'est la Programmation Neuro- Linguistique et 5 pôles d'excellences ont été admis, c'est ce qu'on appelle le système V.A.K.O.G. (Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif). En règle générale dans la vie le Gustatif et le Olfactif on ne les utilisent pas trop, donc on a retenue les 3 premiers.

Interview Eric Salem, Ancien Instructeur au GIGN

Lors d'une altercation, l'agression verbale va peut être venir avant l'agression physique, mais pas forcément, c'est ce que j'expliquer tout à l'heure, c'est quelqu'un qu'on bouscule dans la rue, on se fait bousculer mais on n'est pas interpellé d'une manière verbale dans un premier temps. Donc on va employer des termes de notre agresseur, ou futur agresseur, ou pas agresseur, mais la personne avec qui on va inter-agir. On va essayer de déterminer les termes utilisés dans son langage, si c'est quelqu'un de visuel :

« T'as pas vu où tu marche ? Tu pourrais regarder où tu mets les pieds... », Dans ce cas on a faire à quelqu'un de visuel.

« T'entends ce que je te dis ? Je te parle ! », Ici quelqu'un de plus auditif.

On va essayer de mettre en place ce que l'on appelle un méta-modèle, une sorte de miroir, avec lequel on va rentrer en communication. Si l'individu est plus auditif et que je commence à utiliser un terme visuel, les 2 vont passer l'une à côté de l'autre sans jamais se rencontrer. On n'arrivera pas à établir une communication, personne ne se comprend et ça peut déborder sur une partie physique. Nous on se rend compte de ça et on va utiliser ses propres termes, rentrer en communication avec lui, tenter d'arrondir les angles et rendre les choses à l'évidence ! Un bout de tôle froissée ça ne vaut pas le coup de rentrer dans un déchaînement de violence idiot. Dès qu'il y aura une altercation verbale, il y a un gros travail à faire sur soi, mais on peut arriver à lire dans les yeux, dans la façon de menacer, de saisir, si ce n'est qu'une menace, on arrivera toujours à établir une liaison verbale, une communication !

Si c'est une attaque, là c'est beaucoup plus compliqué en termes de communication, car il y a l'acte qui est fait, il y a une dynamique dans l'acte tandis que pour la menace on laisse de la place à l'espoir d'établir une communication, par exemple sur une menace gorge on peut toujours communiquer! La PNL permet de créer ce lien de communication qui va nous aider à réduire l'agression verbale, c'est un outil très intéressant en termes de krav-Maga

On pourrait presque assimiler une prise d'otage à une agression dans la rue, il s'agit de trouver la personnalité de l'individu à travers un téléphone, un regard, une parole... Voilà, grosso modo, les outils de la PNL. C'est loin d'être évident car à ça viennent s'ajouter les effets du stress, le stress mentale et physique. Cela nécessite un entraînement, une réflexion d'écoute, d'observation, mais c'est un très bon outil!

Il est important de classifier les différentes étapes d'un conflit, de bien analyser avant d'agir, dans tes entraînements, tu utilises tous ces outils? C'est important le réalisme?

Exactement, je dis toujours à mes élèves en début de saison ou mes élèves en cours particuliers que la communication est la première arme et ça devrait être la seule que l'on puisse utiliser! Le Krav-maga viendra en issue de secours, c'est l'ultime recours! Comme je dis, si on vient de retirer 50€ au distributeur et que l'on se retrouve avec une lame sous la gorge, si on n'arrive pas à négocier, on donne les 50€ c'est un acte réflexe. Maintenant, si la menace peut s'avérer plus dangereuse pour soi ou son entourage et qu'on n'arrive pas à gérer la situation par la communication, là on pourra utiliser les techniques assez simples et efficaces du Krav-Maga.

Interview Eric Salem, Ancien Instructeur au GIGN

La communication c'est un de mes outils mais c'est aussi un moyen de dire à mes élèves qu'avec le dialogue ça se passe comme ça, voilà comment intervenir sur tel type de menace, agression verbale et physique. Même en termes de protection rapprochée, je dis aux stagiaires qui sont formés pour aller à l'étranger, les personnes fonctionneront d'une manière différente. Si ce n'est pas par le verbe, ce sera par l'attitude (la communication non verbale), c'est très important, ça fait partie du mode opératoire du Krav-Maga, ce n'est pas seulement le coup de poing dans la gorge!

Commentaires: C'est important de le préciser, car la plupart du temps on croit que le Krav-Maga, c'est uniquement des frappes!

Ce n'est pas du tout ça. A l'origine le Krav-Maga était fait pour former de jeunes soldats israéliens techniquement et efficacement en 1 mois. Et un mois de formation c'est très court pour être efficace sur le terrain. Mais bon le Krav-Maga répond à ça, mais il n'y avait pas cette partie de communication. Moi je la prône, je ne néglige pas la partie physique, ni la partie communication on fait un mélange des deux.

Justement, concernant la partie physique, comment organises-tu tes entrainements?

Je mets une importance primordiale à la préparation physique et mentale au combat! Dans un premier temps, si on est formé d'une manière physique au combat au combat de rue, on va pouvoir gérer plus facilement son stress et celui de son agresseur, on aura un recul physique plus important. Si on a échappé à une agression et que l'on court 200 mètres et que l'on n'est pas prêt, on a cet effet tunnel qui fait que le stress physique va l'emporter sur l'efficacité. On réduit de toute façon, sur une efficacité de 80% en salle, on perdra 30% à 40% sur le même type d'attaque avec le stress.

Moi je réalise une préparation physique qui peut être difficile, ou qui peut être souple qui est adapté à tout le monde et qui est obligatoire. La préparation physique au combat nécessite un entrainement particulier, pas de matériel, mais son propre corps. Il s'agit d'être proche du dépassement de ses limites et en être content.

Ensuite la préparation mentale est très importante car il est essentiel de dire aux personnes que même après 10 ans de pratique, qu'on ne sera pas forcément super efficace, car il y a beaucoup de paramètres qui doivent rentrer en compte, on aura une technique certes, car on se sera toujours entraîné en salle, au dojo, avec des protections, sur un tatamis...Et là on sort, il pleut, il y a du vent, du froid et de la fatigue, l'appréhension ne sera pas du tout la même. Je mets les gens en situation psychologique d'une agression, pour savoir ce qu'est un coup de poing, un coup de pied, une plaie, son sang, voire quelqu'un de blessé...il y a une approche dans l'imagerie, dans la préparation mentale, c'est quelque chose qui se fait naturellement, je ne mets pas les gens en danger je le fais proprement ! C'est important de montrer aux gens une définition de la violence autant physique que verbale.

C'est dur à gérer et à réagir face une agression, mais lorsque l'on est préparé et que l'on a pris des poings et des coups de pieds, mais que l'on n'a pas su réagir, c'est une autre forme de digestion. Il faut quand même pouvoir l'absorber quand on rentre chez soi, c'est dur et c'est important de préparer les gens à ça, à la défaite et à la victoire !

Les sensibiliser aux coups c'est primordial ?

La kinesthésie du K de VAKOG, on la retrouve ici, c'est très important, la représentation physique d'un étranglement, réelle c'est ce que je fais aux élèves manière très progressive, pas un vrai coup de poing et de pied, car il y a toujours des moyens détourner de se rapproché du K.O. sans vraiment les taper ! Il est important pour un système de coup de savoir parer la menace kinesthésique, à l'enregistrer pour éviter d'être surpris. En cours particulier, je les apprend à récupérer confiance en eux à travers cette partie. Je ne sais plus qui disait un « esprit sain, dans un corps sain », c'est un peu ça dés que l'on se sent bien dans sa peau, dans sa tête, on transporte une ora dans la rue, le métro... Les prédateurs, la ressent de toutes façons !

Commentaire : on sort du cas d'effet victime, de travailler son charisme, son attitude et son esprit de vigilance.

Au Krav-Maga, on appelle ça le scan, l'observation de l'entourage, du lieu... c'est-à-dire on peut traiter un problème en ayant une vision périphérique ça c'est important. On peut très bien être au volant de sa voiture et regarder régulièrement dans le rétroviseur pour voir les véhicules qui nous précède, les garder en mémoire et 5 à 10 minutes après pour refaire un scan et voir si c'est toujours les mêmes véhicules et je peux être alerté. Attention il ne faut pas rentrer dans la paranoïa, mais « vaut mieux prévenir, que guérir », ça doit devenir un acte réflexe. Lorsque l'on rentre dans un restaurant, on doit regarder l'attitude, l'ambiance, au bar si quelque chose se passe...dans une salle de cinéma, quel groupe de personnes est le plus bruyant. On est déjà pré-alerter, c'est de l'anticipation, sur l'évènement et on peut éviter ou supprimer le conflit.

Commentaire : Peut-être avorté, si on voit un groupe de personne et qu'on décide de ne pas passer par là, on a déjà eu une première approche sur la gestion de conflits.

Exactement, on attend un peu ! Je ne dis pas non plus qu'il faille attendre 1h-1h30, si on a besoin de rentrer on rentre, mais si on peut éviter le combat on l'évite.

Quel conseil supplémentaire, pourrais-tu donner pour faire face à un affrontement physique ? Notamment pour les personnes qui ne peuvent pas pratiquer assidûment.

C'est une question difficile, car ce n'est pas une baguette magique. A part l'entraînement, il n'y a rien d'inné. Nous les européens, on est défensif, face un coup on saura toujours se défendre. On pourra toujours éviter 1, 2, 3 coups et se défendre mais on n'a pas développé se côté combatif, de contre attaque. Alors les conseils, c'est l'anticipation, la vigilance. Même si c'est un entraînement de joggeur, pour la fuite.

Si on ne sent pas capable, le repli est une arme également, c'est savoir aider et concéder. Mais c'est difficile d'être opérationnel sans entraînement. Il faut éviter de défier un agresseur, le regarder longtemps dans les yeux, ne pas le fuir non plus, essayer la communication !

N'importe qui pourrait faire un sport de combat, pour se sentir bien. Il ne faut pas non plus se dire que je suis « Chuck Norris » rires...il faut surtout ce sentir bien, être sur de soi, être capable de se dire que je ne suis pas là pour se battre.

Interview Eric Salem, Ancien Instructeur au GIGN

Lorsque l'on sort, avoir une tenue adaptée à un peu toute sorte de situation, ne pas avoir de chaussures glissantes, des bottes...après quand on à pas le choix tant pis ! Après dans la vie privée, avoir une tenue décontractée, qui permet une aisance corporelle, de se déplacer dans un lieu public.

Selon toi, quelles formations seraient indispensables pour une personne soucieuse de sa sécurité personnelle ? Peut-être les premiers secours ?

Les premiers secours, signifie qu'il y a eu attaque physique, un étranglement, une attaque au couteau, des tirs d'armes à feu effectués. Maintenant sur une menace, il s'agit plus d'un secours psychologique. Sur une agression, toujours prendre des témoins, se laisser remarquer par les caméras, observer l'agresseur et le signaler aux forces de l'ordre...c'est primordiale.

Le lien armée-nation permet de faire des préparations militaires, selon toi ce pourrait être une première approche en sécurité personnelle et gestion de conflit ?

Oui, ce n'est pas forcément la meilleure, mais une très bonne approche. De toute façon toutes les approches sont bonnes et chacun après est libre de prendre ce qui lui plaît et ce qu'il a envie. Après il faut savoir que la sécurité pour nous, c'est tous ce qui se rapporte aux bâtiments et la sureté aux personnes.

Donc pour la sécurité personnelle, c'est l'anticipation, si on a des enfants avec soi, dans les bras, dans la poussette ou à la main, il faut savoir ce mettre à un niveau efficace. Quelle est l'approche la plus adéquate, aujourd'hui, je pense que pour un jeune ce serait les art-martiaux, car je pense que c'est très important de passé par les art-martiaux pour la culture par exemple. Il faut une discipline, le Krav-Maga, on ne va pas dire que c'est du combat en cage, du free-fight. On ne va pas mettre les jeunes trop tôt au Krav-Maga, c'est l'efficacité, moi j'ai des jeunes qui font un sport de combat, judo, karaté...et qu'à côté ils font du Krav-Maga, ils font la part des choses.

Aujourd'hui, le Krav-Maga et le Pencak-Silat reste deux méthodes très efficaces. Mais encore une fois, moi j'y inclus la préparation physique, on peut suivre un entraînement purement techniques sur les menaces, comment ne pas subir la menace, entrer dans la biomécanique...il faut être préparé physiquement et psychologiquement à ce genre de menace.

Le Krav-Maga, répondrait à toutes les questions que les gens se posent sur leurs sécurité personnelle. Moi je dis toujours qu'un an de Krav-Maga équivaut à 6 ans de sport de combat traditionnel ! Les buts e sont pas les mêmes et l'efficacité faits que l'on va à l'essentiel, li n'y a pas de canevas, de fioritures.

Il est très important d'avoir une retenue et une stabilité psychologique, car les contres attaques sont parfois très violentes. Si l'attaque est violente, la contre attaque, le sera aussi ! Sur une menace par le col, par quelqu'un qui est soul, évidemment on ne va pas utiliser les techniques de Krav-Maga les plus violentes.

Commentaires : C'est ce qu'on disait tout à l'heure, bien analysé la situation et savoir faire la part des choses.

Interview Eric Salem, Ancien Instructeur au GIGN

Justement, avoir des notions sur la législation en vigueur et le cadre réglementaire c'est important ?

C'est très important, on en a parlé au début, à l'étranger, sans citer de continents, sur une situation identique en France les répercussions ne seront pas les mêmes. Les israéliens forment leurs soldats à une efficacité de 300%, en France, elle est aussi de 300% mais avec les contraintes juridique en vigueur. Maintenant, attention, si la survie rentre en compte...chacun est maître de sa décision !

Tu as peut-être un dernier conseil pour nos lecteurs, nos auditeurs ?

Un conseil, oui, pour ceux qui sont intéressés de venir sur mon [site](#) (rires) ! Comme je le disais tout à l'heure le Krav-Maga, le Pencak, la boxe tout ça, ce n'est pas une baguette magique qui nous rend surhumain et le but n'est pas là. Le but c'est d'abord d'être sur de soi, d'avoir confiance en soi et à partir de là de dire que je suis capable de faire ça ou pas !

Si je vois quelqu'un se faire agresser, qu'il y a 3 personnes sur une personne et que je ne suis pas capable d'intervenir et bien je peux donner l'alerte, prévenir les secours, rameuter du monde. Où si je m'en sens capable physiquement et seul de gérer la situation et d'y aller. C'est un schéma un peu grossier, mais l'essentiel est là !

Attention, d'une situation on peut très vite arriver à une autre, la situation peut très bien dégénérer et se retourner vers vous...un exemple de désarmé d'arme à feu, on peut très bien se retrouver agressé, menacé par cette arme, désarmé son agresseur et on se retrouve avec l'arme dans les mains et le scénario vient de s'inverser.

Chacun est donc responsable de sa propre situation et surtout se dire je suis capable de, ou pas capable de...et de resté lucide.

Commentaire : Pour résumer, toujours rester bien conscient de ce que l'on est capable de faire et réagir au mieux suivant la situation.

On parler tout à l'heure de ta structure [NRJ Défense](#), pour ceux qui sont intéressé ils peuvent te contacter par le biais de ton c'est ça ?

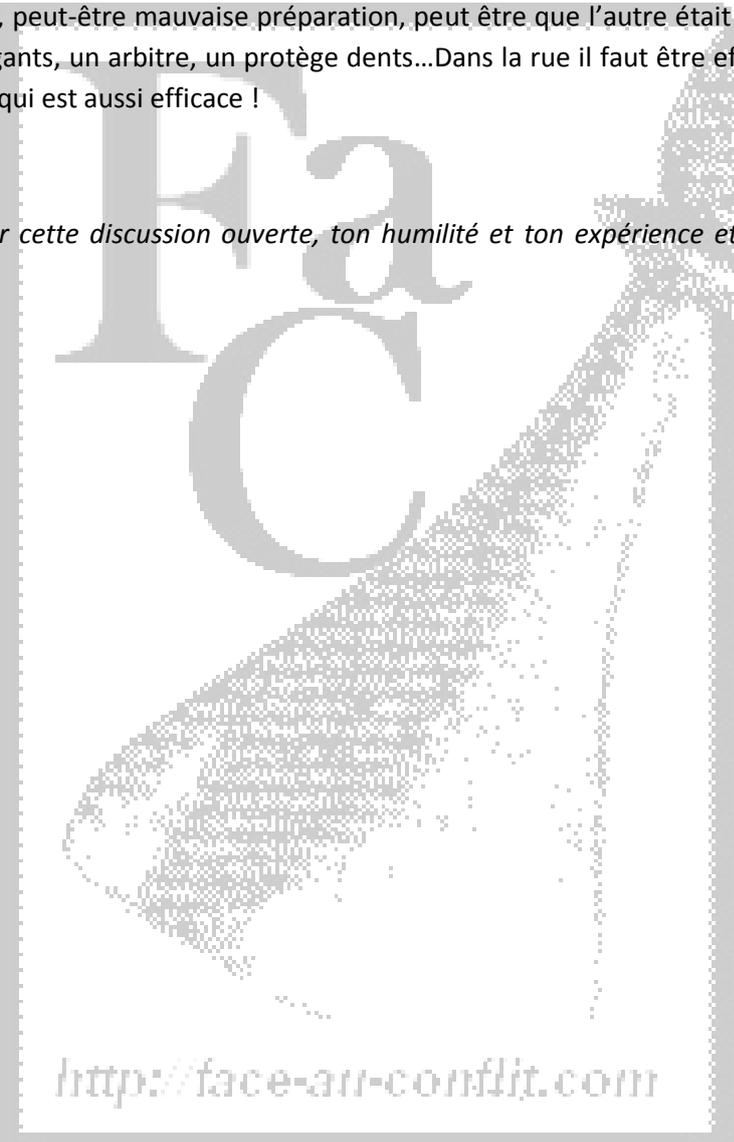
Absolument, sur mon site, NRJ défense, il y a des vidéos sur certains types d'agression, des photos, des stages qui sont réalisé régulièrement, il y a des formations et des horaires pour ceux qui veulent venir au club. Il y a aussi des cours particuliers qui sont un complément au cours collectif.

Sur les cours particuliers je donne toujours un travail à faire via un PowerPoint pour le prochain cours. C'est très interactif, les gens peuvent me téléphoner s'ils n'ont pas compris, ou s'ils ont subi ou été témoin de quelque chose et on en reparle, on travaille dessus, donc c'est très interactif !

Interview Eric Salem, Ancien Instructeur au GIGN

Maintenant en cours collectif, c'est une grosse préparation physique ou pas, parfois on peut travailler dehors, quand il pleut car il faut se mettre en situation, c'est très technique mais l'ouverture sur les techniques sont beaucoup moins absorbés. Par exemple si on a décidé de travaillé dans l'axe, on passera le cours sur l'axe, car il faut que tout le monde est assimilé la technique. Sinon on ne va pas plus loin, on revient dessus pour sûr ! C'est quand même quelque chose de très important, on apprend aux personnes à se défendre, à gérer quelque chose, si on n'est pas sur de...il y a quand même une répercussion derrière. Je veux être sur que mes élèves ont acquis la technique présenté. C'est très important c'est une méthode attaque/ défense, on n'est pas sur un ring où on a raté son combat, peut-être mauvaise préparation, peut être que l'autre était plus fort... ça reste des coups avec des gants, un arbitre, un protège dents...Dans la rue il faut être efficace au premier coup ou sinon fuir, ce qui est aussi efficace !

Merci à toi, pour cette discussion ouverte, ton humilité et ton expérience et à bientôt sur [Face au Conflit](http://face-au-conflit.com) !



<http://face-au-conflit.com>