



Le **C**entre d'**E**tude et d'**E**nseignement des **T**echniques de **S**urvie  
présente

# R.E.P.E.R.E.S.

Repérer  
Evaluer  
Prévenir  
Eviter les  
Risques  
En  
Situation



Cette nouvelle version de *REPÈRES* a été co-écrite par un groupe de professionnels de la sécurité publique et privée, travailleurs sociaux, praticiens et enseignants de systèmes de défense personnelle, conscients des risques auxquels ils peuvent être confrontés, déterminés à ne pas subir, et soucieux de faire partager leur expérience afin d'éviter des drames.

Ce guide est gratuit, son objectif est la diffusion au plus grand nombre afin de générer des prises de conscience et d'ouvrir des horizons.

Merci tout particulièrement à Karine et à Eric sans lesquels cette nouvelle version n'existerait pas. Merci à Hélène et à Béatrice qui ont fait un énorme travail. Merci aussi à Anne, Fred, Fredo et Stéphane pour leurs précieux conseils.

## SOMMAIRE

	<b>Avant-propos</b>	<b>p. 4</b>
	<b>Introduction</b>	<b>p. 5</b>
	<b>Les motivations de la violence</b>	<b>p. 6</b>
<b># 1</b>	<b>Violences en situation : engrenage et options</b>	<b>p. 7</b>
<b># 2</b>	<b>Protection au domicile</b>	<b>p. 12</b>
<b># 3</b>	<b>Tenue vestimentaire et protection personnelle</b>	<b>p. 14</b>
<b># 4</b>	<b>Véhicule : prévention et protection</b>	<b>p. 16</b>
<b># 5</b>	<b>Prévention et défense contre les chiens</b>	<b>p. 19</b>
<b># 6</b>	<b>Risques de vols</b>	<b>p. 21</b>
<b># 7</b>	<b>La violence au travail</b>	<b>p. 24</b>
<b># 8</b>	<b>Hold-up et prise d'otage</b>	<b>p. 25</b>
<b># 9</b>	<b>Le risque d'enlèvement</b>	<b>p. 26</b>
<b># 10</b>	<b>Le risque d'agressions sexuelles sur enfants et adultes</b>	<b>p. 27</b>
<b># 11</b>	<b>Le racket en milieu scolaire</b>	<b>p. 32</b>
<b># 12</b>	<b>Le risque terroriste</b>	<b>p. 33</b>
<b># 13</b>	<b>Voyager à l'étranger</b>	<b>p. 34</b>
<b># 14</b>	<b>Rappels essentiels</b>	<b>p. 36</b>
	<b>Bibliographie sommaire</b>	<b>p. 38</b>
	<b>Le CEETS</b>	<b>p. 39</b>

**R.E.P.E.R.E.S**  
est une publication gratuite  
éditée par le **CEETS**,  
**Centre d'Études et d'Enseignement  
des Techniques de Survie**  
3, rue Claude Debussy, 84130, Le Pontet

Association à but non lucratif (loi 1901)  
SIRET : 502 854 649 00022

**Directeur de la publication :**  
David Manise (david.manise@ceets.org)  
**Co-auteurs :** Eric H, Karine Martin, Patrick Vincent  
**Ont participé à cette édition :**  
Anne, Stéphane, Frédéric Bouammache, Hélène, Béatrice  
**PAO :** David Privat  
**Illustrations & photographies :** Patrick Vincent

**Courriel de la rédaction :**  
carcajou@ceets.org

**Site Internet :**  
<http://stages-survie-ceets.org/>



## AVANT-PROPOS

---

### **R.E.P.E.R.E.S :** Repérer – Évaluer – Prévenir – Éviter les Risques En Situation

---

s'adresse aux personnes qui pensent qu'être au "mauvais endroit au mauvais moment" n'est pas une fatalité mais résulte pour une grande partie de notre responsabilité.

Le propos est d'envisager des approches de prévention et gestion des situations de risques afin d'en limiter les effets, pour éviter le pire. En effet, dans 90 % des cas de violences les études ont démontré que les victimes auraient pu influencer sur leur sort, soit en amont par la prise de mesures préventives (éviter certains lieux, attitude plus vigilante, tenue plus adaptée, etc.) soit par leur gestion de la crise (éviter, désamorçage ou prise d'initiative adaptée).

Il ne s'agit bien entendu pas de dédouaner les agresseurs de leurs responsabilités, ni d'encourager qui que

---

ce soit à se substituer aux forces de sécurité publique mais de démontrer qu'être une victime n'est pas une fatalité et que par la prise de mesures simples, légales et à la portée de tous, on peut diminuer au maximum cette part de hasard.

Bien sur, beaucoup de lecteurs trouveront les conseils ci-après exagérés ou encore relevant de la paranoïa. Pourtant, ils ont été validés et souvent proposés par des professionnels confrontés au quotidien à la souffrance des victimes et de leurs proches. Ils ne relèvent pas de situations hypothétiques, mais de celles vécues dans nos vies quotidiennes et dans des situations tout à fait ordinaires.

De toutes façons, chacun, à la lecture de ce document, pourra évaluer les risques auquel il peut être confronté et prendre ainsi les mesures adaptées à sa situation, en pleine conscience de ses droits et obligations et en son âme et conscience.

---

## INTRODUCTION

---

On remarque deux cas de situations qui entraînent des conséquences violentes : les *altercations* qui dégénèrent et les *agressions*.

Dans le premier cas de figure on a le choix de participer ou non à l'escalade verbale qui risque de dégénérer en confrontation physique. On peut s'excuser et considérer que l'essentiel est que tout le monde s'en sorte sans casse ou même quitter le lieu de l'altercation si c'est possible sans danger, sans autre considération pour la préservation imbécile d'un supposé sens de l'honneur qui n'existe que dans les séries télé et les films. Notre seul honneur, notre seul devoir, c'est de rentrer en bonne santé pour retrouver nos proches. Ceci est bien sur différent pour les professionnels de la sécurité publique et privée qui ne peuvent se soustraire à leurs obligations. Se mettre en danger pour la défense de valeurs et d'idéaux est aussi tout à fait autre chose.

---

---

Une *agression*, par contre, suppose que nous ayons été choisis par un prédateur qui fonctionne toujours selon un principe simple, sélectionner comme cible le meilleur ratio gain/difficulté pour parvenir à ses fins.

On peut alors considérer, que si nous ne sommes pas un ou une « cherche embrouille » qui participe facilement à une altercation ou si nous présentons un ratio gain faible et difficulté élevée pour un prédateur potentiel, nous avons infiniment moins de risques de supporter les effets de la violence physique.

---

**ALTERCATION : on a le *choix* de participer ou non à l'escalade.**

**AGRESSION : on *peut prévenir* ce risque,**  
- > si on est peu attractif (bijoux, valeurs, véhicule, téléphone portable) ;  
- > et si l'agression semble difficile (ni faible, ni isolé).

---

# LES MOTIVATIONS DE LA VIOLENCE

*On connaît aujourd'hui les motivations psychologiques qui entraînent la violence chez un individu.*

## LA VIOLENCE DE TERRITORIALITÉ

L'individu violent considère que nous menaçons son "territoire", sa cité, sa place de parking, sa situation au sein d'un groupe, ses partenaires sexuels (*Tu regardes ma femme ?*), sa culture, sa religion.

Autres exemple on sait d'un point de vue sociologique que certaines cultures originaires d'Asie n'aiment pas le contact physique avec des étrangers. D'autres encore considèrent le tutoiement ou le vouvoiement comme une insulte. Les peuples originaires du Maghreb, de Turquie ou des pays Arabes auront des difficultés à avoir à faire avec une femme et de se soumettre à son autorité.

## LA VIOLENCE DE STIGMATISATION

Dans ce cas, ce n'est pas nous directement qui sommes visés par la violence déclenchée, mais ce que nous représentons.

Ce peut-être le cas des agents de l'Etat et au premier chef ceux représentant la force publique mais aussi ceux qui habitent dans des quartier résidentiels, "les bourgeois" et ce qu'ils peuvent représenter pour des classes moins favorisées. Depuis quelques années on remarque aussi un accroissement des phénomènes de violences vers des agents d'organismes assurant une certaine "tutelle" tels que sécurité sociale, banque et organismes de prêt, hôpitaux, travailleurs sociaux.

On remarque même que les secours d'urgence (pompiers, SAMU) sont désormais soumis à de tels risques. On entre dans ce cas dans un mélange des motivations de territorialité et de stigmatisation.

## LA VIOLENCE DE PRÉDATION

C'est tout ce qui concerne les motivations de vol, de viol et de meurtre. L'objectif est soit l'appropriation des biens d'autrui (vol) dans une optique d'envie ou de besoin (pour manger par exemple) soit la satisfaction d'une pulsion déviante (viol ou *serial killing*).

## LA VENGEANCE

L'individu considère à tort ou à raison que nous lui avons porté un préjudice qu'il n'arrive pas à supporter et dont la seule issue lui semble de nous infliger un préjudice semblable.

## LA PEUR

Elle peut générer un état de panique qui va se traduire selon les individus en sidération, fuite, soumission ou violence (même extrême) s'il n'admet pas sa peur comme normale et supportable.

Ces codes informels, **mais bien réels**, conditionnent nos rapports avec les autres et aussi nos risques d'être confrontés à la violence.

Après avoir précisé ces quelques notions qui se retrouveront fréquemment dans les pages suivantes, nous tenterons d'aborder point par point les différentes situations que nous pourrions malheureusement rencontrer.

*Violences en situation : engrenage et options ; Protection au domicile ; La tenue vestimentaire en protection personnelle ; Véhicule : prévention et protection ; Prévention et défense contre les chiens ; Risques de vol ; La violence au travail ; Hold-up et prise d'otage ; Risque d'enlèvement ; Prévention du risque d'agressions sexuelles sur enfants et adultes ; Le racket en milieu scolaire ; Risque terroriste ; Risques des voyageurs à l'étranger, et quelques Rappels essentiels.*

*Nous proposons donc une progression selon les hypothèses de situations et de risques encourus depuis l'individu demeurant tranquillement chez lui jusqu'au conducteur, en passant par le piéton et depuis les « simples » violences jusqu'au risque terroriste en passant par le vol et quelques infractions de plus en plus médiatisées et parfois liées, l'enlèvement, la pédophilie et le viol.*

## #1

**VIOLENCES EN SITUATION :  
ENGRENAGE ET OPTIONS**

*Notre éducation nous a fait intégrer que se battre c'est mal, qu'il faut privilégier la discussion en individus évolués. Mais que se passe t'il quand nous nous retrouvons confrontés à des individus qui n'ont aucune retenue en matière de violence et qui s'en servent même pour imposer leur loi à autrui ?*

*Nous subissons...*

- Se battre est une chose grave parce qu'un seul coup touchant un endroit précis au moment précis peut entraîner la mort ou déséquilibrer l'adversaire et l'amener à se fracasser le crâne sur le rebord d'un trottoir.
  - Aussi on réservera strictement l'usage de la violence à la préservation de la sécurité de nos proches, de nous-même et d'autrui.
  - L'éducation a un rôle primordial dans l'apprentissage légitime de la violence, le refus de devenir une victime.
  - Encore de nos jours, la plupart des enfants sont éduqués sur la base « ne vous battez pas, ce n'est pas bien, si on vous embête, allez le dire au surveillant ».
- Si effectivement il est préférable d'éviter de se battre, il y manque une notion essentielle et complémentaire : on a le droit de se battre quand c'est légitime, sans attendre après l'autorité qui peut rarement être présente au moment exact où on en a besoin.
- Les victimes adultes de demain sont parmi les enfants d'aujourd'hui. Elevons les dans l'idée qu'ils sont des êtres méritant le respect ; apprenons leur qu'ils n'ont pas à subir la violence d'autrui passivement et qu'ils ont le droit de se

défendre. Ne cherchons pas à les couvrir non plus pour les protéger : ils ont besoin de se frotter aux conflits pour apprendre à les gérer, et ce de façon adaptée à chaque âge.

- Et surtout, **chose primordiale**, montrons-en leur l'exemple dans notre comportement afin qu'ils l'intègrent comme valeur fondatrice de leur personnalité.

**La violence légitime est nécessaire pour s'opposer à des atteintes injustes de soi-même ou d'autrui, car l'autorité publique ne peut nous en protéger tout le temps.**

**Les victimes de demain, sont parmi les enfants d'aujourd'hui.**

**LA PRÉVENTION**

- Même s'il est socialement, culturellement, admis de boire de l'alcool par convivialité en société, la première goutte d'alcool ingéré nous rend plus vulnérable, euphorique ou agressif. Nos réflexes s'altèrent, notre vigilance diminue, nous prenons alors le risque de ne pas repérer une situation potentiellement dangereuse et en tous cas de ne pas pouvoir y faire face de la meilleure façon. Pensons aussi à nos amis qui, en sortie, peuvent générer des altercations ou des accidents sous l'emprise de la boisson.
- Un autre ennemi : la fatigue, comme l'alcool, elle altère les réflexes, les jugements, la vigilance. Il est aisé d'imaginer ce qu'alcool ET fatigue pourraient entraîner...

**L'alcool ne rend pas toujours la vie plus amusante mais la rend souvent plus courte et douloureuse.**

**Ne nous mettons donc pas en état de faiblesse.**

- D'une manière générale, il serait judicieux de privilégier les endroits publics et fréquentés et d'éviter les lieux connus pour leurs mauvaises fréquentations : il s'agit la plupart du temps de quartiers ou établissements à certaines heures. Si toutefois, nous devons nous y rendre, jetons un coup

d'œil au plan d'évacuation (l'affichage en est obligatoire dans les Etablissements Recevant du Public) ; cela nous donnera une idée de la configuration des lieux avec les issues et les éventuels moyens de secours.

- En présence d'un attroupement, changeons d'itinéraire si nous le pouvons. Utilisons notre vision périphérique, les reflets de vitrines de magasin (qui sont d'ailleurs fort utiles pour les créneaux en voiture) pour observer le groupe, ce qui nous permettra d'éviter un contact visuel direct : il existe des individus qui deviennent paranoïaques sous l'emprise de certaines substances et pourraient interpréter notre demi-tour et notre regard direct soit comme de la peur soit comme une provocation.

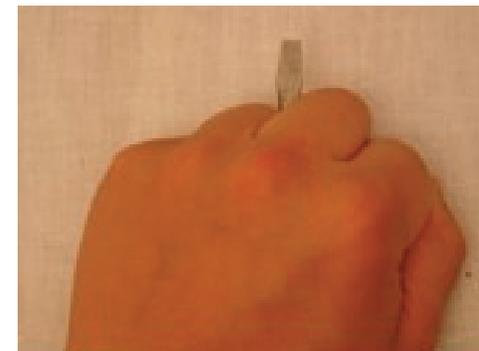
- En toute circonstance, prenons l'habitude de repérer les lieux où nous nous trouvons et plaçons nous de manière à pouvoir les quitter rapidement ; par exemple dans une salle de cinéma, il sera plus simple de sortir si nous sommes près de l'allée plutôt qu'au milieu d'une rangée. Il est aussi recommandé d'avoir un visuel direct sur les accès et de repérer ce qui pourrait servir d'arme improvisée ou offrir un abri.

- *Petit exercice : lorsque nous nous baladons en ville, travaillons notre prise de conscience de l'environnement sans être à l'affût : un individu attire notre regard pour une raison ou pour une autre, nous continuons votre balade et pendant ce temps, nous oublions cet individu, puis nous le revoyons un peu plus tard, remémorons nous à quel moment et où nous l'avons croisé.*

---

**La plupart des problèmes viennent du fait qu'on se trouve au mauvais endroit, au mauvais moment, avec les mauvaises personnes. Nous pouvons agir par nos choix ou devoir les assumer parfois de façon irréversible.**

---



## LA PROTECTION

- Il est déconseillé de porter sur soi des armes défensives illégales. Il est en effet préférable de recourir à des objets usuels que nous pourrions utilement détourner de leurs fonctions originelles : des clés, un stylo, une torche électrique, un tournevis.

- Toutefois, entraînons-nous à déployer nos outils et d'une manière générale apprenons à nous en saisir préventivement, avant que la situation ne dégénère.

- *Exemple : nous sommes obligés de passer à côté d'un individu douteux, saisissons-nous de notre objet de défense que nous aurons intelligemment placé dans une poche accessible avant de passer devant lui. Il est bien évident que la meilleure solution reste encore de « passer au large ».*



Tout objet usuel dur, lourd, tranchant ou pointu peut servir d'arme d'appoint. L'avantage majeur c'est qu'ils peuvent nous accompagner partout en toute légalité.

Ici un travail proposé par l'École Anglaise Urban Combatives de Lee Morrisson.

Un arme improvisée peut nous servir à égaliser les chances quand l'agresseur est lui-même armé, plus fort ou a l'avantage de la surprise, ce qui est presque toujours le cas.

**Beaucoup de personnes se contentent d'acheter un moyen de défense par acquis de conscience et s'empressent aussitôt de le laisser au fond d'un sac sans même avoir lu la notice d'emploi.**

**Un moyen de défense n'est que l'extension de notre volonté et ne sera d'aucune utilité sans entraînement ni détermination.**

■ Bien que les gaz incapacitants soient classés en 6<sup>ème</sup> catégorie en France (interdiction de port), en fonction de notre condition (risque élevé, faiblesse physique, handicap), nous pouvons selon nos activités, notre trajet, notre destination, avoir sur nous un spray propulsant de l'oléorésine de capsicum (OC) avec une contenance de moins de 100cl. Evitons les gaz CS d'une contenance supérieure : leur port et transport sont clairement prohibés par la loi. En outre l'OC semble fonctionner sur les chiens et les humains sous influence de substances psycho-actives, ce qui n'est pas le cas du CS. Nous penserons en outre à vérifier la date de péremption de notre spray. Il existe des modèles propulsant du gel : l'un comme l'autre ont leurs avantages et leur inconvénients. Par exemple le gaz est à éviter en milieu confiné ou par temps venteux. Comme tous les objets que nous serons amenés à déployer, entraînons nous à mettre en œuvre votre spray. Il est judicieux de recommander un petit manuel : *Autodéfense au spray* de Fred Perrin : nous y trouverons les caractéristiques des différents modèles et de nombreux conseils concernant la protection personnelle.

**Il est important de bien être conscient qu'il peut y avoir un laps de temps de plusieurs secondes avant d'obtenir une efficacité, voire que certains individus n'y soient carrément pas sensibles. On devra alors dans le doute combiner spray, frappes et repli.**



Un assortiment de modèles de sprays accessibles dans le commerce

■ Attention, les moyens de défense détournés s'ils sont libres de port n'en seront pas moins sanctionnés par la justice en tant qu'arme de 6<sup>ème</sup> catégorie par destination et donc constitutifs d'un caractère aggravant de violences volontaires, tentative d'homicide, voire homicide si la défense légitime n'était pas reconnue. Avant d'établir le caractère légitime de la défense, nous pourrions faire l'objet d'une procédure pour laquelle une garde à vue est possible. Des violences sans arme et sans complice, avec moins de 8 jours d'ITT, ne constituent qu'une infraction. Cependant ne soyons pas inhibés par ces risques : une garde à vue n'est pas un jugement, ce n'est pas non plus la prison.

---

**Une procédure pénale et/ou civile c'est difficile à vivre, ça coûte de l'argent et ça peut impacter des pans entiers de notre vie. Mais la mort ou le handicap d'un proche ou de nous-même c'est une condamnation à perpétuité sans possibilité de remise de peine.**

---

### ENGRENAGE ET OPTIONS

■ Même si cela est difficile, ne répondons pas aux insultes ou aux provocations : laissons passer, replions nous, allons ailleurs, ne soyons pas l'acteur d'une escalade qui pourrait mal tourner.

■ Attention les injures peuvent être employées par un agresseur potentiel afin d'obtenir de notre part une riposte. N'entrons pas dans l'engrenage.

■ Gardons à l'esprit que les duels « d'homme à homme » n'existent plus. Nous serions sans doute les seuls à respecter des règles qui n'ont plus cours depuis longtemps.

■ Certains individus affichent une désinvolture, une bonhomie leur permettant de ne pas être considérés comme dangereux ; le cas classique est la personne s'approchant de nous tout sourire, nous tapant sur l'épaule en nous disant « allez on va pas se battre »... avant de nous porter des coups. À l'inverse, conservons notre vigilance à l'égard d'un individu apparemment soumis.

■ Même si nous n'avons pas su éviter le conflit, il n'est pas trop tard : excusons-nous, replions-nous (le repli est stratégique alors que la fuite est une réaction de panique), dans la mesure du possible par le chemin d'où nous sommes venus (vous le connaissez déjà, en tous cas mieux qu'un trajet que vous découvrirez. Il s'agit de ne pas ajouter l'égaré au stress de l'altercation/conflit.

■ Quoi qu'il en soit, tant que le combat n'est pas engagé, il est toujours temps de désamorcer la situation en parlementant. Nous prendrons soin bien évidemment d'éviter les remarques ironiques et provocatrices, de fixer notre ou nos interlocuteurs dans les yeux. Pour autant regardons-les en parlant, apprenons à détourner le regard lentement et horizontalement, qui pourrait s'interpréter comme « je ne cherche pas le combat mais je ne te crains pas ». En baissant le regard nous avouons notre peur et notre faiblesse, c'est un langage universel non verbal utilisé par tous les mammifères.

■ Tout dépend aussi des circonstances et des rapports dominants/dominés, feindre qu'on a peur de quelqu'un peut le rassurer sur son statut de dominant, il n'aura alors pas besoin d'engager le combat.

■ Ayons l'air sincère dans notre démarche : nos interlocuteurs doivent être convaincus que nous les respectons.

■ Le repli peut s'effectuer de manière rapide (course) : dans ce cas assurons-nous de pouvoir distancer nos poursuivants et/ou aménageons des obstacles sur notre passage. Attention s'ils nous rattrapaient l'ascendant psychologique qu'ils auraient sur nous serait alors énorme et difficile à surmonter.

### ECHEC DES NÉGOCIATIONS

■ Il est des cas où toute la bonne volonté du monde ne nous permettra pas de désamorcer la situation. Si nous pressentons que celui qui devient alors notre adversaire veut absolument se battre, prenons l'initiative du combat. C'est une décision lourde de conséquences que ce soit pour nous ou autrui : les blessures pour nous ou lui pourront être graves, les répercussions pourront être juridiques, financières, voire administratives en fonction de notre

profession. Notre réputation pourra en souffrir. C'est tout le reste de notre vie qui en sera impacté.

- C'est en toute conscience que nous devons franchir cette ligne, et c'est en toute conscience qu'il faudra atteindre avec la plus grande détermination les zones de **vision** (les yeux, arracher ou enfoncer les lunettes...), de **mobilité** (genoux, chevilles) et de **respiration** (gorge).

- En étant vicieux, brutal et sans règles (mordre, griffer, arracher).

- Ces instincts basiques sont présents chez chacun d'entre-nous, ils nous permettent de survivre depuis l'apparition de l'être humain. Mais ils ont été enfouis sous une épaisse couche d'éducation qui les a inhibés.

---

**La possibilité d'infliger des dommages, peut-être irréversibles, à un autre être humain nécessite une introspection et une prise de conscience afin de vaincre les inhibitions de notre éducation.**

---

- Agissons le plus rapidement possible : nous ne pouvons jamais être sûr de maîtriser totalement l'environnement, d'avoir identifié tous nos adversaires. Frappons pour mettre hors d'état de nuire, attaquons les articulations des jambes afin de limiter la capacité de poursuite de notre assaillant. Les immobilisations, les soumissions proposées par certaines disciplines sont très difficiles à réaliser sur des personnes déterminées et sont plus complexes à réaliser sous stress. Elles nous rendent davantage vulnérables s'il y a plusieurs opposants.

- Après avoir mis hors d'état de nuire, essayons de vérifier rapidement notre environnement par une rapide observation à 360°, puis replions nous, vite. Ne restons pas là où s'est déroulé l'affrontement : les repréailles sont possibles dans l'instant mais aussi a posteriori, rester sur place pourrait permettre aux acolytes de notre agresseur de mémoriser notre visage.

- Par contre, sûrs de notre bon droit rendons-nous au commissariat ou à la gendarmerie la plus proche, nous avons pris l'initiative de ce combat,

prenons aussi l'initiative de ce qui pourra être un combat judiciaire. Prendre l'initiative de contacter les forces de l'ordre peut forger la conviction des enquêteurs et tribunaux en notre faveur.

- Parfois, il sera opportun d'envisager de se débarrasser définitivement des vêtements que nous portons le jour de l'agression, si de par leur particularité ils peuvent permettre une reconnaissance ultérieure par l'agresseur ou ses amis. N'hésitons pas aussi à changer de look et de lieux de fréquentation.

---

**On doit toujours essayer d'éviter un affrontement, par le repli ou le dialogue, mais s'il ne peut être évité il faut alors en prendre l'initiative de façon déterminée et déterminante.**

---

# #2

## PROTECTION AU DOMICILE

■ Même lorsque nous sommes chez nous, prenons soin de verrouiller nos accès (portillon de jardin, porte d'entrée, de garage, du cellier...), soyons plus vigilants lorsque nos fenêtres sont ouvertes. Et bien entendu, à la nuit tombée, vérifions la fermeture de l'ensemble de nos accès.

■ Certaines maisons sont entourées d'une clôture ou d'un mur, empêchant d'être vu de l'extérieur. Si le désir d'empêcher les regards indiscrets se comprend aisément, il faut garder à l'esprit que cela peut grandement faciliter le travail de « home jackers ».

■ Ne parlons pas autour de nous de nos dates d'absence, sauf à nos proches. De même, ne parlons si possible à personne de nos valeurs, bijoux, objets d'art et/ou de collection. Si nous avons des voisins de confiance demandons-leur de jeter un coup d'œil et prendre notre courrier en notre absence.

■ Différents systèmes permettent d'éviter d'ouvrir la porte lorsqu'on sonne chez nous. Il est ainsi courant d'équiper la porte d'entrée d'un judas. Il est aussi possible d'installer une caméra couvrant l'accès au jardin. Une caméra placée sous le toit, couvrant un angle suffisamment ouvert et reliée à un moniteur constitue une parade performante et moins coûteuse que beaucoup d'alarmes se révélant peu efficaces et que nous serons contraints de désactiver après quelques déclenchements intempestifs. À l'usage, il semble que les visiophones soient peu fiables et faciles à couper, alors qu'un chien bien dressé à l'intérieur de notre domicile est sans doute la plus efficace et dissuasive des alarmes.

■ Dans tous les cas, si nous avons un doute sur la qualité de notre visiteur,

n'hésitons pas à lui demander le numéro de téléphone de son service afin de vérifier son identité sans le faire pénétrer chez nous. S'il est mal intentionné cela devrait suffire à le voir détalé.

■ Veillons toujours à avoir un téléphone portable en état de marche dans notre chambre. Si des intrus coupent notre ligne fixe avant de nous visiter, nous pourrons toujours prévenir les secours. Pré-enregistrons sur notre téléphone la liste des numéros d'urgence et ayons toujours à proximité une lampe torche dont nous vérifierons régulièrement l'état de marche.

■ Si nous entendons du bruit la nuit, n'essayons pas d'intervenir ; en effet nous ne pouvons pas identifier la nature exacte du danger. Foncer en direction de l'intrus une arme à feu à la main n'est pas une bonne idée. D'une part il serait surprenant qu'un individu seul et désarmé s'attaque en pleine nuit à un domicile occupé, d'autre part cela pourrait aussi être un membre de notre famille (des faits divers tragiques sont là pour nous le rappeler). En outre, il est peu probable que nous ayons l'habitude du maniement des armes en état de stress : soit nous serons inhibés et abattus, soit nous serons surexcités et risquerons de tirer sans discernement. Il est préférable de s'enfermer dans la chambre et de donner l'alerte à l'aide du portable qu'on aura pris soin de garder près de nous. La porte aura préalablement été pourvue d'un solide verrou, et nous pourrons encore renforcer la protection en plaçant des meubles derrière la porte.

■ Si nous choisissons d'avoir une arme à feu dans notre domicile, celle-ci servira uniquement à assurer notre protection dans la chambre ou tout autre pièce destinée à nous retrancher. Elle devra être remise en état de marche,

toujours déchargée, le mécanisme de détente disposera d'un verrou qu'il sera facile d'enlever. Des cartouches si possible non létales seront disponibles dans la même pièce. Cette arme sera détenue en toute légalité. Préférons une arme de chasse de calibre 12 facile à charger même sous stress et dont la vue pourrait dissuader votre visiteur de poursuivre ses velléités. Dès l'arrivée des secours, posons notre arme, les forces de l'ordre pourraient nous confondre avec nos agresseurs. Si nous avons une arme à feu au domicile, nous la détiendrons en toute légalité, et nous apprendrons à nous en servir. Entraînons nous régulièrement, et soyons humble quant à nos capacités sous stress intense.

■ Nous aurons bien entendu évité de décorer notre domicile avec des armes, ou tout simplement, de laisser traîner couteaux, casse-tête ou encore épées qui pourraient servir d'arme d'opportunité à nos « visiteurs ».

---

**Il y a un gros travail à faire sur soi lorsqu'on possède une arme car nous serons peut-être amenés à faire feu sur un autre humain.  
Sommes-nous prêts à cette éventualité ?**

---

*Fusil de chasse  
calibre 12  
à chiens apparents,  
un bon choix  
en matière  
de défense.*



## #3

## TENUE VESTIMENTAIRE ET PROTECTION PERSONNELLE

*En plus des vêtements il est nécessaire de prendre conscience de tout ce qui pourrait faciliter notre saisie par un adversaire : cheveux long, boucles d'oreille type créole... Il ne s'agit pas de renoncer à son « style » mais d'en identifier les possibles désagréments.*

■ De fait en toutes circonstances, l'idéal serait de s'habiller de manière à pouvoir se replier ou combattre. Si les vêtements ne devraient pas être trop amples (saisie, accrochage), ils ne devraient pas non plus être trop étroits ; les chaussures doivent nous procurer une bonne stabilité et une bonne protection du pied. Si nos habits, chaussures, et accessoires sont trop coûteux, nous risquons d'être inhibés à la pensée de les abîmer. La cravate est encore de nos jours un accessoire prisé afin d'être crédible dans le monde du travail notamment ; elle est aussi un parfait instrument de strangulation. Soyons-en conscients, et trouvons une parade.

■ Nous devons nous sentir à l'aise dans notre tenue, elle ne doit pas entraver nos mouvements. Nous devons pouvoir nous déplacer avec aisance, même si nous sommes contraint de « bien présenter ». Trouvons le bon compromis.

■ Quel que soit le nombre de poches dont nous pouvons disposer, gardons au plus près de nous argent, documents d'identité, carte vitale, permis de conduire, carte bancaire et clés de voiture afin de pouvoir quitter un endroit dangereux à tout moment: plus près de nous signifie éviter de placer ces effets et valeurs dans votre veste/blouson/pardessus. On peut nous voler notre blouson, nous pouvons oublier ou être contraints de laisser notre veste quelque part.

*Il est probable que cette très jolie jeune femme s'attire des remarques désobligeantes.*

*Par ailleurs, l'étroitesse de la jupe et la hauteur des talons l'empêcheront de courir et de se défendre.*

*Des talons plus courts, une jupe plus ample et longue ou un pantalon ne sont certes pas un remède contre la bêtise de certains hommes, mais au moins un moyen de meilleure tranquillité et, au besoin, d'efficacité.*



■ Quand nous sortons en couple, les hommes apprécient que leurs compagnes soient bien habillées, voire sexy. Peut-être qu'inconsciemment cela plait d'attirer des regards envieux, peu importe les raisons. Sensibilisons-nous tous deux au fait qu'une tenue même très habillée ou très sexy devrait permettre de courir et riposter. Le cas échéant, prévoir un sac avec des affaires plus pratiques qui seront déposées dans le coffre de la voiture. Il est aussi souhaitable de prévoir un point de rendez-vous sûr et facile d'accès pour le cas où nous serions séparés. Une tenue sexy peut aussi, en fonction de l'environnement dans lequel on évolue, attirer des remarques désobligeantes. Une remarque déplacée auprès d'une femme est encore la source de très nombreuses bagarres et drames. On observe en effet que même des gens peu réactifs eux-mêmes à des insultes deviennent violents dès lors que des êtres chers sont concernés ou quand leur rôle social de « protecteur » est en jeu.

■ Il est bien évident que chacun est libre de se vêtir à sa guise, mais il est nécessaire d'analyser avant les contextes et les risques potentiels. Et même un homme en tenue coûteuse peut attirer la convoitise.

■ La tenue est un élément de la protection, et la nudité, peut nuire à l'assurance dans un combat. De nuit, si nous entendons du bruit dans notre domicile laissant penser à une intrusion, prenons toujours le temps de nous vêtir. Disposons un pantalon solide à côté du lit dans lequel nous serons à l'aise. De même, prévoyons des chaussures avec une semelle suffisamment rigide : l'intrus a peut-être cassé une vitre, et les morceaux de verre pourraient nous blesser et réduire nos capacités de déplacements. Ou, tout simplement, nous pourrions marcher sur le petit jouet de votre enfant qui n'aurait pas été rangé.

■ Même l'été en vacances, portons des vêtements permettant aisance et aplomb. Evitons donc les chaussures de plage qui ne permettent pas de courir et, à moins d'être Magnum, les shorts de bains à fleurs qui pourraient inhiber notre assurance.

■ La tenue marque souvent aussi l'appartenance à un groupe social et peut créer de l'hostilité de la part d'autres groupes sociaux. Le costume cravate n'est pas très prisé dans les cités, et l'uniforme skinhead à base de bomber et rangers passe très mal à la *Fête de l'humanité*. Choisissez de préférence des vêtements qui ne sont pas connotés et qui ne vous identifient pas péjorativement.



---

**Mesdames, penser que votre compagnon assurera votre protection en cas de problème est illusoire quelles que soient les compétences que vous lui prêtez ou qu'il pense avoir en la matière. Il faut immédiatement que vous soyez en capacité de réagir de façon autonome, de pouvoir vous replier, vous défendre, alerter, sans devoir compter sur lui. Il est, de même, impératif que vous conveniez ensemble d'un point de rendez-vous si vous étiez séparés.**

---

# #4

## VÉHICULE : PRÉVENTION ET PROTECTION

### VIVRE AVEC SON TEMPS

■ Dès que nous en avons les moyens, il est important de passer le permis de conduire, même pour un parisien pour qui la profusion des moyens de transport en commun et autres *velib'* ne justifie pas la possession d'une automobile ; un jour nous serons peut-être contraint de nous servir d'une voiture.

### PRÉVENTION

■ Tous les véhicules se volent mais peu sont les cibles des *car jackers*, ce nouveau risque consistant à voler le véhicule après en avoir extrait de force le conducteur. Ce risque concerne les propriétaires de véhicules haut de gamme, mais aussi tout un chacun dans le cas d'un malfaiteur en fuite. Surtout, ne résistons pas à un agresseur nous menaçant avec une arme à feu même de l'extérieur : ni les vitres, ni les portières ne nous protégeront. Une protection efficace consiste à faire installer un système qui, commandé à distance par notre téléphone portable, coupera le moteur après le vol et forcera notre agresseur à s'enfuir. Afin de limiter ce risque de *car jacking*, optons plutôt pour un modèle n'attirant pas trop la convoitise.

■ Avant de monter dans notre voiture, prenons l'habitude d'en faire le tour, notamment lorsque nous ne disposons pas de garage et que le véhicule reste garé dans la rue. Cela permet également de vérifier les alentours.

■ Tout en observant ainsi notre environnement du moment, si possible, ouvrons et fermons la porte de la main faible (de façon à pouvoir réagir de la main forte, au besoin).

■ Une fois à bord, verrouillons les portières et ne laissons pas de sacs ou de vêtement sur les sièges. Même si à nos yeux ils ne contiennent pas grande valeur, le potentiel voleur n'en sait rien et nous pourrions avoir plus de préjudice avec les dégâts qu'avec le vol proprement dit. Ne rien laisser à vue dans l'habitacle est aussi valable lorsque nous laissons la voiture stationnée.

■ Quand c'est possible, préférons garer le véhicule dans le sens de la marche dans une voie de communication suffisamment large, bien éclairée la nuit. Ainsi le risque sera moindre d'être bloqué. En effet, pour une raison ou une autre, nous pourrions être amenés à évacuer très rapidement.

■ Dans l'habitacle, prenons soin de disposer à proximité de notre place de quoi écrire afin de noter une immatriculation ou toute autre information importante, ainsi que divers objets pouvant servir d'outils de défense tel qu'un tournevis par exemple.

■ Dans bien des domaines la routine est dangereuse ; elle l'est aussi lors de nos trajets. Changeons nos habitudes : n'empruntons pas systématiquement les mêmes trajets. Ceci, en plus de nous permettre de bien connaître des itinéraires bis, nous permet de garder un bon niveau de vigilance.

■ Il conviendrait de conserver dans un endroit sûr et accessible un double de nos clés de voitures. Nous pouvons en effet les égarer, les perdre dans une bagarre, nous les faire voler. Nous serions alors fragilisés dans un environnement pouvant se révéler hostile. Avec ce double, joignons un petit contenant dans

lequel nous aurons une somme d'argent correspondant au prix d'un plein d'essence, et pensons à conserver une photocopie de nos documents du véhicule, ainsi qu'une copie sur support numérique.

- De même que nous avons observé notre environnement avant de pénétrer dans le véhicule, faisons-le également au moment d'en sortir : ainsi si la configuration des lieux le permet, prenons le temps d'observer le trajet que nous aurons à faire entre celle-ci et l'entrée du lieu où nous allons.

- Dans tous les cas, quelle que soit la raison pour laquelle nous sortons du véhicule, retirons les clefs du contact.

- Avant toute sortie définitive, il est utile de placer un pied entre notre corps et la portière de voiture ; cela nous évitera de recevoir la porte en plein visage.

- Pendant le trajet depuis notre véhicule jusqu'à notre lieu de destination, nous pouvons tenir dans notre main forte un objet servant de moyen de défense, que nous dissimulerons toutefois le mieux possible.

- Et avant de sonner, ou d'ouvrir la serrure, une nouvelle fois, prenons quelques secondes pour observer les alentours, assurons nous de n'être pas suivis. Les *home jacking* se font la plupart du temps en poussant simplement le propriétaire chez lui au moment où il ouvre la porte de son domicile.

## PROTECTION

- Comme écrit précédemment, ne répondons pas aux insultes ou aux gestes déplacés, cela ne fait pas de nous un lâche mais quelqu'un qui se concentre sur ce qui est réellement important. Ne descendons pas le premier de notre véhicule, on pourrait croire que nous désirons poursuivre l'altercation.

- Et si notre opposant est quant à lui descendu de son véhicule, tâchons de dégager le nôtre du lieu d'altercation ; cela suffira dans la plupart des cas à calmer l'individu qui préférera savourer sa victoire et notre « lâcheté » supposée, plutôt que de risquer un hypothétique affrontement.

- Il est parfois des cas où nous ne parviendrons pas à nous dégager : dans ce cas, nous pourrons sortir du véhicule mais ce sera avant tout pour « calmer le jeu » en tentant des gestes d'apaisement visibles par l'entourage. Des témoins pourront ainsi éventuellement témoigner de notre volonté de calmer l'altercation. Restons polis mais ferme. Si notre opposant est trop près, nous pouvons sortir du côté opposé pour éviter d'être percuté lors de notre sortie.

- Si nous sommes à pied et qu'un assaillant arrive à notre niveau en voiture en ayant l'intention d'en découdre, ne le laissons pas descendre : lorsqu'il aura posé le pied à terre en ouvrant sa portière, nous pouvons lancer un coup de pied dans la portière pour la refermer sur ses chevilles ou ses doigts et prendre ainsi la fuite. D'ailleurs, maintenant que nous avons pris connaissance de cette possibilité, évitons de rester debout derrière notre portière.

- Dans tous les cas, si l'altercation semble se calmer, restons tout de même vigilants. Ne tournons pas le dos à notre opposant et laissons-le quitter les lieux en premier. Gardons nos sens en éveil, notamment s'il retourne subitement à sa voiture d'un pas décidé ; c'est peut-être pour aller s'emparer d'une arme. Dans ce cas nous aurons très peu de temps pour analyser cette probabilité : si nous le laissons faire, nous n'aurons pas le temps de nous protéger, le mieux est donc de l'en empêcher et de prendre l'initiative s'il essaie de saisir quelque chose. Si par exemple, nous ne voyons qu'une seule de ses mains, c'est peut-être parce que l'autre dissimule quelque chose. Encore une fois, si nous ne pouvons pas éviter les hostilités, prenons l'initiative.

- Pour nous dégager d'une éventuelle saisie alors que nous sommes dans l'habitacle, utilisons les divers outils que nous aurons disposés, comme indiqué lors des premières lignes de ce chapitre.

- Et que nous soyons en voiture ou à pieds, notons le numéro de la plaque d'immatriculation, et déposons une main courante. Toutefois, même si ce numéro pourrait nous aider pour d'éventuelles suites judiciaires, ne le notons pas ou ne prenons pas une photo à l'aide de notre GSM de manière ostentatoire, cela pourrait envenimer la situation.

## AUTRES RISQUES

■ L'attaque à la voiture bélier a sensiblement diminué depuis l'avènement du téléphone portable ; toutefois, il existe toujours, et si nous sommes poursuivis, prévenons immédiatement les secours (le 112 est le numéro européen d'urgence). A ce propos, la piraterie n'existe pas seulement au large de la Somalie mais aussi sur les routes peu fréquentées, notamment de nuit ; évitons donc de les emprunter.

■ C'est rare mais les fusillades en pleine rue existent : dans ce cas, si nous sommes à proximité d'un véhicule, abritons nous derrière les ailes avant, derrière la roue et conservons un bras de distance avec le véhicule pour éviter les ricochets. En effet, seul le moteur constitue une protection pare-balles efficace. Et si notre curiosité l'emporte, regardons par le dessous du véhicule pour éviter d'exposer notre tête.

---

**Ne suscitons pas la convoitise avec un véhicule prisé des voleurs ou des objets qui attirent l'œil dans le véhicule (sacs, vêtements).**

---

**Ne résistons pas à un *car-jacker* ou un voleur à la portière car s'ils ne veulent pas *a priori* nous blesser, ils n'hésiteront pas à le faire si nous leur résistons.**

---

---

**Même si nous sommes en colère, évitons absolument les paroles et gestes insultants car il s'agit d'un engrenage difficile à maîtriser.**

---

**Si nous sommes la cible d'individus menaçants qui nous suivent dirigeons nous vers un poste de police ou gendarmerie et essayons de prévenir des secours par téléphone.**

---

# #5

## PRÉVENTION ET DÉFENSE CONTRE LES CHIENS

*Même si nous avons enfoui cette notion, surtout pour ce qui concerne les habitants des grandes villes, nous avons une petite idée de ce qu'est notre espace/territoire. Il est donc aisé de comprendre qu'un chien a gardé cet instinct relativement intact.*

- De fait, nous éviterons de pénétrer sur le territoire d'un chien, même un gentil toutou, que nous ne connaissons pas, hors du contrôle de ses maîtres. Et même si un chien est muselé, ne soyons pas intrépide : un coup de muselière est quelque chose de très violent. Le cas échéant nous veillerons à nous déplacer calmement, sans courir et sans regarder l'animal fixement dans les yeux, ce qui dans son langage constitue un défi. Nous nous écarterons donc lentement de la distance critique en lui laissant un passage pour s'en aller, tout en restant vigilant. Nous ne lui tournerons pas le dos et nous ne nous enfuirons pas en courant car un chien sera toujours plus rapide.

- L'agressivité d'un chien est dictée par la volonté de dominer ou par la peur. Le chien dominant mettra ses oreilles en avant, la queue vers le haut, tandis que celui qui aura peur aura ses oreilles en arrière, la queue entre les jambes et le pelage de l'échine dressé.

- De même, nous ne toucherons pas un chien que nous ne connaissons pas, surtout s'il dort, mange ou tient un jouet quelconque dans sa gueule ; nous ne dérangerons pas une chienne qui allaite ses petits ou qui est, tout simplement, avec ses petits.

- Dès que possible nous sensibiliserons les enfants aux règles ci-dessus, et bien entendu nous ne laisserons jamais un enfant sans surveillance avec un chien, et ce quelque soit sa race.

*Si, malgré toutes les précautions prises, le chien se lance à l'attaque, il est toutefois possible d'acquiescer quelques réflexes :*

- Nous pouvons essayer de la stopper à l'aide d'un coup de pied remontant sous les côtes ; il est aussi possible d'interposer un sac ou tout autre objet consistant entre nous et le chien. En effet, la plupart d'entre eux mordent la première chose qui est à leur portée. Une autre option est celle d'enrouler un vêtement autour du bras et de mettre celui-ci en avant. C'est sans doute inviter le chien à mordre mais d'un autre côté, cela peut nous faire gagner du temps si le maître n'est pas loin.

*Plusieurs cas de figures peuvent être envisagés alors que nous avons été débordé par l'attaque du chien :*

- Si nous tombons à terre la priorité sera de protéger les zones vitales et notamment l'aine et la gorge.

- Si le chien parvient à nous mordre, il sera inutile de tenter de lui ouvrir la gueule, la pression exercée est de 35 à 40 kilos par cm<sup>2</sup>.

- Debout, nous lui frapperons plutôt les côtes en remontant avec le pied,

---

également du poing sur la truffe, et nous n'hésiterons pas si nous en avons la possibilité à planter les doigts ou tout objet pointu dans les yeux.

■ À terre, alors que le chien nous aura mordu au bras, nous tenterons de l'enserrer avec les jambes et de ramener notre bras valide derrière sa nuque, pendant que nous pousserons le bras mordu au fond de la gueule, le but étant de le coller afin de lui laisser le moins de marge de manœuvre possible et essayer de l'étouffer. Il sera nécessaire d'aller jusqu'au bout, le chien luttera pour sa vie et combattra jusqu'à son dernier souffle. Ce devra être également notre état d'esprit.

■ Il peut nous arriver de rencontrer, au cours d'une promenade, un maître maltraitant son chien : n'intervenez pas directement, le chien pourrait très bien se retourner contre vous.

■ En revanche si nous sommes témoin d'une attaque de chien sur un individu, faisons ce que nous pouvons : à coups de pieds, d'objets lourds à portée de main ou encore en enveloppant la tête du chien dans un manteau, mais attention, nous serons sans doute contraints de maintenir cette position un certain temps.

---

**Un chien n'est pas une peluche et même le gentil toutou du voisin peut avoir des réactions dangereuses si nous ne respectons pas ses codes et que nous lui apparaissons comme un rival ou un danger ; il peut alors causer des blessures graves.**

**Éduquons nos enfants en ce sens et donnons-leur l'exemple.**

---

## #6

RISQUES  
DE VOLS

## À PIEDS

■ Que nous soyons un homme ou une femme, nous avons l'habitude de nous promener avec un sac ou une sacoche. En fonction du mode de port choisi (en bandoulière, sur une épaule) nous risquons plus ou moins d'être la cible d'un vol à l'arraché. De fait, afin d'éviter les conséquences violentes d'un arrachage, nous éviterons de le porter en bandoulière et dans la mesure du possible nous le porterons donc sur l'épaule, du côté du mur que nous longeons. En revanche, dans une foule compacte ou encore pour courir (s'enfuir ou tout simplement attraper son bus), nous préférons le positionner en bandoulière ou sur le ventre pour avoir plus d'aisance et les deux mains libres.

■ Et toujours dans cette optique d'aisance, un sac de petit volume sera plus approprié.

■ Par ailleurs nous n'y mettrons pas tout : carte d'identité, permis de conduire et documents afférents à la conduite de votre véhicule, carte vitale, clés de voiture et domicile, quelques billets, carte bancaire, devraient être portés directement sur nous. Dans le même ordre d'idée, nous ne disposerons pas toutes nos clés sur un seul trousseau ; et nous ne laisserons pas notre carte grise dans notre véhicule.

■ En poussant le principe plus loin, et en utilisant l'environnement dans lequel nous évoluons nous utiliserons le trottoir qui nous permettra de porter le sac ou attaché-case côté main faible, afin de disposer de la main forte en toutes circonstances.

■ Lorsqu'on décide de retirer de l'argent dans les distributeurs automatiques de billets, on prendra soin d'observer les alentours : par exemple, y'a-t-il un individu qui semble attendre anormalement ou que nous « ne sentons pas » à proximité ? Une personne s'approche-t-elle trop près de nous ? Au moment où l'on insère la carte, on sera particulièrement vigilant à l'individu qui décide de nous parler à ce moment précis. D'ailleurs dans ce cas il sera préférable de mettre fin à toute opération en parlant à voix haute, simulant un refus de l'automate, et en évoquant des problèmes financiers.

■ Si le retrait a été effectué, on évitera de manipuler cet argent en public, et une fois à l'abri de regards indiscrets, on le divisera en plusieurs petites sommes.

■ Soyons inventifs, exposer ici toutes les possibilités faciliterait le travail des délinquants, dont ce serait une erreur de penser qu'ils sont stupides (la plupart savent lire et utiliser internet).

■ Si cela est possible, disposons d'un faux portefeuille avec papiers factices, photos bidons, cartes démagnétisées ainsi que quelques euros. Si un individu nous menace afin de voler notre portefeuille c'est celui-ci que nous donnerons. Les voyous ne s'attardent jamais sur les lieux et ils ne prendront pas le temps de s'assurer que nous leur avons donné le bon portefeuille.

■ Tout comme en voiture, le trajet de nos déplacements sera organisé.

■ Nos capacités de vigilance devront être accrues dans les lieux peu fréquentés et dans les halls d'immeuble, les impasses et les portes cochères, ainsi qu'aux abords et à l'intérieur des ascenseurs à l'intérieur desquels nous nous posterons dos au mur du fond.

**Adopter une stratégie de protection personnelle efficace suppose que les actes de la vie courante d'ordinaire les plus mécaniques soient effectués avec réflexion et vigilance. Le choix d'un sac, la façon dont on le porte, dont on se déplace et l'analyse son environnement sont primordiaux.**

## La vigilance face à un risque réel n'est pas de la paranoïa.

### EN VOITURE

■ Notre véhicule n'est pas forcément une protection contre les vols, aussi, nonobstant les points déjà abordés lors du chapitre concernant les véhicules, une fois au volant nous ne déposerons pas de sacoche, sac, veste, paquet sur le siège passager. De même le portefeuille ou le téléphone portable devront être hors de vue, même en conduisant et même après avoir condamné les portes. Une fois le véhicule stationné, si possible ailleurs que dans un parking mal éclairé, il sera opportun de retirer jusqu'au support du GPS.

### AU DOMICILE

■ Bien que ce soit choquant, le domicile – que nous considérons comme notre sanctuaire –, n'est pas à l'abri des malfaiteurs. Quelques précautions simples sont donc à prendre :

- > ne pas ouvrir à des inconnus
- > équiper les portes de judas
- > exiger les cartes professionnelles des visiteurs et, en cas de doute, valider leur visite en téléphonant à leur service
- > privilégier les bonnes relations de voisinage
- > si nous vivons seul(e), ne pas en faire état

### NOUS SOMMES TÉMOINS D'UNE AGRESSION

■ Ne nous précipitons pas pour intervenir !

Observons avant tout (quelques secondes suffisent la plupart du temps) : en effet l'intervention d'un tiers peut parfois être très mal perçue par les deux protagonistes. Par exemple, dans une dispute amoureuse, les deux intéressés pourraient se retourner contre nous.

■ Faisons notre possible pour faire fuir en faisant un maximum de bruit, en usant d'un sifflet, en criant, pour alerter les passants (préférons crier « au feu » plutôt que « au secours »). De même, composons le plus rapidement possible le 17 (POLICE SECOURS). Nous prendrons alors soin de préciser

plusieurs informations qui seront déterminantes : le lieu de l'agression, le nombre d'agresseurs, le signalement (sexe, type, âge, coupe et couleur des cheveux, taille et corpulence, tenue vestimentaire, signes particuliers tels port de lunettes, cicatrice, piercing, tatouages...), la direction de fuite, le moyen de locomotion, le cas échéant la description du véhicule (couleur, marque, numéro d'immatriculation même partiel).

### CONDUITE À TENIR POUR DÉPOSER UNE PLAINTE

■ 1. Se présenter au commissariat de police, ou à la gendarmerie la plus proche afin d'y déposer plainte. S'il est vrai qu'aucun service de police ou de gendarmerie ne devrait refuser de prendre une plainte, il faut toutefois être conscient que déposer plainte ailleurs que dans votre commissariat peut ralentir la procédure compte tenu du délai de transmission au service compétent. Généralement, on privilégie le commissariat ou la gendarmerie du lieu de commission de l'infraction.

■ 2. En cas de blessure, une réquisition nous sera remise afin de nous rendre au service des Urgences Médico-Judiciaires (U.M.J.) où nous sera délivré un certificat médical.

*Si le dépôt de plainte ou la dénonciation est nécessaire pour déclencher une action en justice, la rapidité de notre témoignage augmente les chances d'interpellation des auteurs.*

*Soyons conscients que signaler une agression aux services compétents peut éviter à d'autres des souffrances, voire des drames.*

### EN APARTÉ

■ Il est fortement conseillé de ne PAS intervenir dans une opération de police (contrôle d'identité, contrôle routier, interpellation...) ; sur le moment cela jouera toujours en notre défaveur ; si nous souhaitons filmer les policiers, ne le faisons pas de manière ostentatoire, et surtout demandons nous si nous connaissons bien l'intégralité des éléments ayant amené à la situation dont nous avons été témoins. Toutefois si nous sommes témoins d'actes graves et illégaux de la part de fonctionnaires de police il ne faut pas hésiter à saisir les services du Procureur de la République ou l'Inspection Générale de la Police Nationale.

**Porter assistance à une personne en danger sans se mettre soi-même en danger est une obligation légale (art 223-6 du code pénal).**

**Témoigner de faits graves est un acte citoyen de nature à permettre d'en empêcher la survenance à nouveau et de les punir.**

### POUR ÉVITER LE VOL DE PORTABLE

(très souvent accompagné de violences)

■ Des précautions pour la prévention :

- > choisir un code PIN (personal identity number) personnel, ne pas conserver le code "usine".

- > bien noter le n° de série du téléphone portable (code IMEI) qui, seul, sert à identifier un appareil volé. Ce code, comportant 15 chiffres, se trouve à l'arrière, sous la batterie, ainsi que sur le coffret d'emballage.

■ Nous privilégierons un modèle de bonne qualité et fonctionnel, mais d'un attrait moindre que les toutes dernières nouveautés, afin d'éviter de susciter la convoitise. Préférons la fonction vibreur à une sonnerie qui attirera l'attention sur nous.

■ Nous éviterons de tenir notre téléphone portable à la main lorsque nous ne l'utilisons pas. Et lorsque nous l'utiliserons nous nous efforcerons d'être discret, notamment en public. Nous éviterons aussi dans tous les cas le port ostentatoire, en l'occurrence de le placer dans la poche extérieure d'un sac ou d'un vêtement ou encore de l'accrocher à l'arrière de notre ceinture. De même que dans les cafés, bars et restaurants, nous n'exhiberons pas le téléphone en le posant sur la table ou un siège, ni même dans le sac ouvert à portée de vue.

■ Et nous en avons maintenant l'habitude, dans la rue, nous serons particulièrement vigilant lors des mouvements de foule.

■ Évitions aussi de nous croire généreux alors que nous ne sommes que

naïfs : nous ne prêterons donc pas notre téléphone à un inconnu. Si nous tenons à rendre service au demandeur, nous composerons le numéro et engagerons la conversation nous-même.

■ De même que pour le sac à main ou votre sacoche, nous ne mettrons pas toute notre vie dans notre téléphone portable ; ayons en effet conscience de toutes les données qu'il peut contenir : noms, numéros de téléphone, adresses, et plus encore si nous disposons d'une micro SD (photos, tous documents scannés...) Bref une mine d'informations pour le voleur.

■ Pour clore ce chapitre, bien que de nos jours tout invite à la facilité, habituons nous à réciter mentalement les numéros que nous composons plutôt que de nous contenter d'appuyer sur une touche raccourci ; le jour où nous n'aurons pas notre téléphone personnel, nous pourrons ainsi contacter nos proches.

## #7

LA VIOLENCE  
AU TRAVAIL

■ Le code du travail prévoit que notre employeur, public ou privé, à l'obligation d'évaluer les risques auxquels nous pouvons être confrontés. Risques physiques et psychologiques. C'est aussi le cas pour les risques liés à la violence en entreprise. Il a également obligation de nous former à la gestion de ces risques, et de mettre en place des moyens de prévention et de protection efficaces. C'est le *Comité d'Hygiène Sécurité et Conditions de Travail* (CHSCT ou CHS pour le public) composé de représentants du personnel et de l'employeur qui doit s'assurer du respect de ces règles. Pour les cas où l'entreprise compte moins de 50 salariés, ce sont les délégués du personnel qui jouent ce rôle. Le résultat de l'évaluation des risques professionnels, des moyens de prévention et des plans d'action visant à améliorer la situation, sont depuis 2002 repris dans un document réglementaire appelé *Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels*. Ce document est communiqué au CHSCT et au Comité d'Entreprise, qui le valident chaque année, et il peut être communiqué à leur demande par les Contrôleurs et Inspecteurs du Travail et de l'Emploi ainsi que par les Contrôleurs de Sécurité et ingénieurs Conseils des CARSAT.

■ Au-delà de ces dispositions réglementaires et des obligations de notre employeur, l'acteur principal de notre sécurité au quotidien, c'est nous. Par notre vigilance et quelques dispositions de bons sens. Selon que nous travaillons à accueillir du public, dans les transports, dans un commerce, etc... nous pouvons être soumis à la convoitise et à l'agressivité d'autrui.

■ On verra plus loin la conduite à adopter en cas de hold-up, mais pour les personnes confrontées à l'agressivité d'autrui, il convient de ne pas attendre que l'employeur satisfasse à ses obligations, et d'adopter des règles

simples – comme se renseigner sur la procédure interne en vigueur, et la mémoriser. S'il n'en existe pas (même si c'est une obligation légale) voyons avec les anciens comment ils font « d'habitude », comment ils s'arrangent entre eux, et contribuons à cultiver la solidarité entre employés.

■ Au-delà des moyens d'organisation internes, il existe des moyens d'implantation des postes de travail permettant d'éviter de se retrouver coincé par un excité hors de la vue de tous. Ainsi, des portes de communication avec le local voisin pourront être aménagées et les cloisons et portes seront vitrées pour être visibles de l'extérieur. Idéalement un bouton d'alerte sera placé sous notre bureau permettant d'alerter discrètement une personne ou un service en interne (en France hors les banques, bijouteries et pharmacies, il n'est pas possible d'alerter directement un commissariat ou une gendarmerie).

■ N'hésitons pas aussi à demander une formation à la gestion des situations délicates avec des publics difficiles, notamment par le Droit Individuel à la Formation (DIF).

■ Au-delà de ces dispositions, évitons de laisser traîner sur notre bureau stylos, ciseaux ou coupe-papier qui pourraient constituer des armes d'opportunité en cas de dérapage, ou même tout objet lourd qui pourrait nous être lancé.

■ Si nous avons eu une altercation dans la journée, n'hésitons pas à bien nous assurer que notre opposant ne nous guette pas à proximité de la sortie. Si nous avons un doute faisons-nous accompagner par un collègue jusqu'à notre véhicule, ou appelons un ami.

■ Si nous avons vécu une altercation, il est important de verbaliser le plus possible et que notre encadrement, ou autre membre du personnel, soit formé au débriefing. En cas d'agression, il est important que nos responsables nous adressent à un psychologue spécialisé afin d'éviter un Syndrome de Stress Post-Traumatique qui peut évoluer, s'il n'est pas traité, en pathologies chroniques.

**La sécurité au travail, bien que réglementairement une obligation de l'employeur, verra son efficacité dépendre de l'implication de tous, et de la nôtre en particulier.**

# #8

## HOLD-UP ET PRISE D'OTAGE

*La probabilité de se retrouver confronté(e)s à ce type d'infraction est de moins en moins hypothétique. En effet, de plus en plus souvent ces délits – parfois ces crimes – font office de rites de passage pour certains jeunes désœuvrés. Ces derniers prenant de plus en plus de risques, pour des sommes de plus en plus dérisoires. Finalement tout un chacun peut se retrouver confronté à un braqueur dans sa boulangerie habituelle...*

■ Pour autant le but recherché des braqueurs et/ou preneurs d'otages, est la collaboration de leurs victimes, et ces dernières n'encourent aucun préjudice si ce ne sont certaines incidences psychologiques variables selon les individus. Il faudra impérativement faire évaluer ces incidences par un psychologue spécialisé.

■ Si pour les braqueurs « professionnels » l'intention première n'est ni de blesser, ni de tuer (risquant d'alourdir les sanctions judiciaires), c'est moins certain pour les « têtes brûlées » sans expérience. Dans les deux cas, nous éviterons de résister afin d'éviter toute colère ou peur pouvant conduire les agresseurs à tirer. Nous collaborerons en essayant de garder notre sang froid et en rassurant les agresseurs, tout en restant vigilant quant-à l'évolution de la situation.

■ Un hold-up ou une prise d'otage est une situation particulièrement tendue pour celui qui la commet. Tout peut dégénérer et basculer en quelques secondes et pour tout motif futile qui sera mal interprété par le ou les auteurs. Le cas échéant, tout notre tact et notre diplomatie seront déployés pour calmer les autres victimes.

■ Si malgré toute la collaboration et toute les précautions prises, une fusillade venait à éclater, notre seul but sera de nous mettre à couvert au moins visuellement. En fonction de nos moyens et de la situation, nous attaquerons l'agresseur avec la plus grande détermination, tout en sortant de la ligne de tir et à aucun moment nous n'hésiterons à utiliser l'arme de l'agresseur à son endroit. D'où l'intérêt d'entretenir une formation minimale aux armes à feu. Dès que les forces de l'ordre interviendront, nous prendrons soin de lâcher l'arme saisie, et de présenter nos mains de manière visible et sans équivoque sur nos intentions.

**Toujours collaborer sous la menace d'une arme et rassurer l'auteur et les autres victimes.**

**Si malgré tout la fusillade éclate, chercher un abri sûr.  
Si ce n'est pas possible, tenter le tout pour le tout par tous les moyens.**

## #9

LE RISQUE  
D'ENLÈVEMENT

*À l'inverse d'un braquage ou d'une prise d'otage, le kidnapping ne doit à aucun moment entraîner notre collaboration. En effet, les motivations des agresseurs sont très différentes. Elles sont de deux ordres : le gain (rançon) ou la satisfaction de pulsions aliénantes (viol, sadisme). De plus, dans le cas d'une demande de rançon, le paiement de celle-ci ne garantit pas la survie de la victime (rarement même, selon des sources policières). Nous devons essayer d'échapper et de résister à nos agresseurs avec la plus totale énergie.*

*Examinons plus particulièrement la prévention du risque d'enlèvement de nos enfants.*

- Lorsqu'un individu étranger tente d'établir un contact, il faut éduquer l'enfant à dire "mon père, mon frère arrive, il est juste là, etc... Apprenons-lui à refuser de suivre ni aider un inconnu pour quelque prétexte que ce soit, ne pas accepter de nourriture/boisson d'un inconnu.

- Lorsqu'un enfant joue avec ses camarades, contrôler à intervalles réguliers que tout se passe bien, et lui apprendre à prévenir le parent s'il change de lieux, d'aire de jeux, ou s'il doit se rendre quelque-part avec quelqu'un.

- Des sifflets en plastique de couleur sont présents sur le marché et permettent d'équiper discrètement les jeunes enfants. Les conditionner à les utiliser dès que quelque chose ne va pas, ou qu'ils ont besoin d'aide – après leur avoir enseigné à ne pas les utiliser à tout va – peut s'avérer primordial (plage, campagne, foule...).

- Lui apprendre de façon ludique à reconnaître un véhicule, à décrire une personne.

- Pensez tout simplement en tant que citoyen vigilant à observer et réagir immédiatement lorsqu'une situation ne semble pas claire, qu'un comportement singulier se manifeste. Noter en priorité : la description physique (type, taille, corpulence, yeux, cheveux, signes distinctifs), la description vestimentaire (couleurs), la description éventuelle d'un véhicule (immatriculation, couleur et modèle), la direction empruntée... On peut prendre l'habitude d'observer, de remarquer, voir de noter des détails, lors de circonstances suspectes, voire anodines ! Ayons toujours à l'esprit qu'en cas d'enquête, notre témoignage peut sauver la vie d'un enfant et empêcher que ses parents vivent dans le malheur jusqu'à la fin de leur vie.

- Ne pas laisser son enfant sans surveillance directe, ou alors le confier à un autre adulte digne de confiance – ce jusqu'à ce qu'il soit en âge de discerner les dangers qui peuvent survenir et ainsi être capable de rester sans surveillance directe. Facteur indispensable pour qu'il puisse grandir et se construire.

- Établir des trajets (école-domicile) d'où il ne doit pas sortir et en un temps déterminé. Lui expliquer pourquoi.

- Lui apprendre aussi que même des personnes envers lesquelles on a confiance peuvent devenir « méchantes ». Hélas les statistiques en matière de violences faites aux enfants démontrent que c'est dans 75 % des cas une personne proche qui en use.

# #10

## LE RISQUE D'AGRESSIONS SEXUELLES SUR ENFANTS ET ADULTES

*La première chose à faire dans le cadre de la prévention du viol est de prendre conscience qu'au moment même où nous lisons ces mots, ceux que nous aimons, peuvent être en train de subir un viol, et que nous-mêmes pouvons rencontrer un jour l'horreur.*

- Mettre la tête dans le sable pour ne pas voir et entendre ces réalités qui dérangent, est la meilleure façon de faciliter les desseins des prédateurs qui les commettent et de subir soi-même ce genre de drame.
- Nous avons choisi de développer particulièrement ce chapitre avec des données d'ordre général relatives aux risques, puis des spécificités propres aux enfants et aux adultes.

### GÉNÉRALITÉS

- Il est désormais prouvé que dans au moins 60% des cas, les victimes connaissent leur agresseur. En ce qui concerne les jeunes filles, les agressions sont le plus souvent commises à l'intérieur du cercle familial (oncle, frère, père, cousin, ami...).
- Pour ce qui est des jeunes garçons, les agressions se déroulent plus fréquemment à l'extérieur du cercle familial (entraîneur, professeur, membre du clergé, éducateur, camarades plus âgés...).

- D'une manière générale, les agresseurs sont des individus de sexe masculin, réputés sains d'esprit, mais profitant d'une relation de confiance (conjoint, ami, connaissance, collègue de travail, camarade d'étude, voisin, professionnel consulté,...). Les méfaits sont en outre commis la plupart du temps dans une résidence privée.

- Malgré toute la confiance de mise pour des amis et pour la famille, nous resterons vigilant.

- Il est aujourd'hui notoire que le violeur répond à une pulsion interne ; il a également été démontré que la tenue vestimentaire importe peu. Néanmoins, ce qu'il conviendrait de définir et ce qui ne peut finalement être effectué qu'au cas par cas, c'est ce qui déclenche la pulsion chez l'agresseur : un lieu, un vêtement, un objet, une apparence, une situation... Le passage à l'acte est souvent expliqué par une recherche de pouvoir et de domination sur la victime. Il y a ensuite d'autres cas : l'individu éconduit qui cherchera à réparer son ego ; sa réaction pourra être plus spontanée que celle du prédateur, et répondra à ce qu'il aura ressenti comme une humiliation.

### ENFANTS ET ADOLESCENTS

- Tous les conseils pratiques concernant les enfants donnés au chapitre 9 « enlèvements » sont applicables en ce qui concerne la prévention de la pédophilie.

- Il est important de préciser que ce qui pourrait apparaître comme un risque en augmentation n'est sans doute pas plus courant que par le passé, fut-il lointain. Cependant, l'évolution des mentalités permet de lever le voile du silence, et les moyens modernes d'information permettent de mieux diffuser l'information.

- Pour lutter efficacement contre ce risque il est primordial de rendre plus performantes nos capacités de prévention et d'éducation.

- Les parents doivent absolument être cohérents. Tant pis si belle-maman voit rouge parce que le petit dernier ne veut pas lui faire de bisous. Tant pis pour la tata qui se vexe parce que sa nièce lui demande de sortir de la salle de bain où elle se déshabille.

■ Les parents doivent accueillir les questions de l'enfant sans tabous, en donnant des réponses adaptées à chaque âge, sans jamais refuser le dialogue, même s'ils se sentent mal à l'aise.

■ Le plus grand service que vous puissiez rendre aux pervers sexuels est de ne pas parler à vos enfants.

---

**■ Important : un enfant mal dans sa peau est une victime de choix. Le manque d'affection, la déconsidération de ses parents, peuvent l'amener à considérer que des actes de pédophilie à son encontre sont des marques d'amour.**

---

■ Il faut aussi que l'enfant aie conscience qu'une personne qui peut être dangereuse n'est pas toujours effrayante et moche. Cela peut être quelqu'un qu'il connaît.

■ Aussi, il est primordial d'apprendre dès l'âge de quatre-cinq ans à l'enfant que :

- > Personne n'a le droit de le toucher sur la peau que recouvre le maillot de bain (sauf pour faire la toilette ou quand il est malade). Même la famille, les copains, et les adultes auxquels il doit obéissance (professeurs, moniteurs, etc).

- > Personne n'a le droit de l'embrasser ou d'exiger de lui un baiser s'il ne le veut pas.

- > Lui-même n'a pas le droit de toucher un adulte sur la zone du maillot de bain même si celui-ci l'y encourage ou lui en donne l'ordre.

- > Les jeux de « touche-pipi » qu'ont les enfants entre eux sont normaux et sains. Mais il est bon d'expliquer clairement aux enfants qu'ils doivent être sûrs que leurs copains/copines sont d'accord pour y participer.

■ Il serait judicieux de prendre connaissance du contenu du site de l'association Maryse Nozet :

<http://www.asso-maryse-nozet.org/parents/>

■ Concernant les jeunes adolescent(e)s on peut imaginer des jeux de rôles qui mettraient en scène les différentes situations auxquelles ils (elles) pourraient être confronté(e)s.

---

**Un enfant qui manque d'amour, de confiance en lui et en sa valeur en tant qu'être humain, est une victime désignée aux prédateurs sexuels.**

---

**Ne laissons pas notre gêne à aborder des sujets difficiles nous empêcher d'assumer notre devoir de parent. Au besoin, faisons-nous aider par des professionnels, allons sur des sites spécialisés, lisons.**

---

**Ce n'est pas une fatalité et nous pouvons agir pour prévenir ce que nous ne pourrions jamais guérir.**

---

### ADULTES ET ADOLESCENTS PUBÈRES

■ Nous avons vu que la majorité des agressions sexuelles sont perpétrées par des personnes de la même famille ou par des proches. Toutefois, même pour la minorité des agresseurs extérieurs, rien ne les distingue des autres gens : ils ont l'air tout à fait normaux et sains d'esprit. Ces individus, particulièrement manipulateurs, peuvent même être très appréciés par leur entourage.

■ Seule notre vigilance peut permettre de débusquer un problème. La prévention passe plus que jamais par l'apprentissage du respect de nous-mêmes, celui de notre propre corps, et par le dialogue.

## PRÉVENTION

■ N'importe qui peut être violé ou agressé, quelque soit le lieu, la tenue, l'âge ou le gabarit. Cependant certaines attitudes sont plus à risques que d'autres. Entendons-nous bien : il ne s'agit pas de sous-entendre la moindre responsabilité de la victime dans le cas d'une agression, mais il s'agit d'apprendre à éviter ce qui génère pour certains individus des *stimuli* favorisant le passage à l'acte (et ceci est valable pour n'importe quelle sorte d'agression).

■ En matière de désir, le langage non verbal prend toute son ampleur. Vêtements et attitudes « parlent » autant que les mots. Adapter sa tenue et son comportement aux lieux et aux personnes fréquentés permet d'éviter les risques d'interprétation de *consentement*.

■ Envisageons le cas de la sortie en boîte de nuit, pour laquelle les jeunes-filles et jeunes-femmes revendiquent leur liberté de se divertir, parfois en étant quelque peu... dévêtues. Bien-sûr, c'est un droit absolu et rien de devrait survenir qui ne soit désiré. Mais dans la vraie vie les mâles en quête de partenaires sexuels vont interpréter ce message non verbal comme un signe de disponibilité et vont avoir un comportement plus ou moins agressif, en fonction du degré de satisfaction ou de frustration sexuelle de l'individu.

■ Se souvenir que l'alcool, souvent ingéré en quantité dans les soirées et « en boîte » pour se sentir à l'aise, altère le jugement et rend terriblement vulnérable.

■ Ne jamais accepter un verre que vous n'auriez pas vu être préparé, ne pas le quitter des yeux. Le GHB ou drogue du viol est indétectable à la vue et au goût et assez facile à se procurer (si vous pensez avoir été drogué(e) à votre insu(e), il est impératif de faire réaliser un prélèvement sanguin dans les douze heures suivant l'ingestion).

■ Faire attention à tout ce qui peut paraître comme étant un *détournement d'attention*, le plus difficile sera certainement de faire la part des choses entre un individu malveillant et un dragueur.

■ Paramétrer notre téléphone portable avec une touche « raccourci » :

pouvoir faire appel à quelqu'un qu'on aura pris soin d'avertir avant la sortie, en nous assurant de sa disponibilité le cas échéant peut être un bon plan de secours.

■ D'une façon générale, si une situation inquiète, et que nous sentons que quelque chose ne va pas : *FUIR*.

■ La fierté ou l'honneur ne justifient pas de rester sur place car cela devient alors de la bêtise. La politesse tout autant, car mieux vaut passer pour malotru que de se faire agresser parce qu'on n'a pas voulu « vexer » une personne qui voulait « faire la conversation », « aider », « être gentil », etc.

■ Ne jamais compter sur quelqu'un pour venir à notre secours ; ni ne considérer nos accompagnants comme pouvant être nos gardes du corps.

■ Attention aux phénomènes de bandes : un homme qui se sentira humilié devant ses amis risque de vouloir « laver son honneur » et sera plus enclin à devenir violent que s'il avait été seul.

■ En voiture, maintenir nos portières verrouillées et fenêtres aux trois-quart fermées, se garer dans les endroits correctement éclairés.

■ Dans les transports publics préférer les lignes et les horaires de forte fréquentation. Si nous devons rentrer tard, essayons de nous faire raccompagner par quelqu'un dont nous aurons pu tester la fiabilité (mais en restant toujours vigilant néanmoins).

---

**Soyons toujours conscients des messages non verbaux que nous dégageons, et de leurs conséquences. Agissons, non pas en fonction de ce qui devrait être mais de ce qui est réellement.**

---

**Adoptons la maxime : « s'il y a un doute, c'est qu'il n'y a pas de doute ».**

---

## CONFRONTATION

■ Il faut intégrer que nos capacités mentales et physiques seront diminuées par le stress lors de l'agression. Il ne faut donc pas compter s'en sortir grâce à notre intelligence ou aux techniques de combats enseignées par les arts martiaux.

■ **Si l'agression est inévitable il faut devenir un animal, un animal qui refuse de tout son être la violence dont il est l'objet.** Oublions notre intellect, oublions tout ce qui fait de nous un être civilisé, et laissons la part primitive qui est en nous ressortir. Dans cette situation la force physique de l'agresseur n'a plus d'importance car c'est notre hargne à ne pas nous laisser faire qui sera déterminante.

■ Yeux, oreilles, nez, parties génitales, sont vulnérables quel que soit le gabarit de notre agresseur. Dents et ongles sont des armes redoutables que nous avons toujours sur nous. Laissons notre instinct de survie nous guider, et dès que nous le pouvons, fuyons.

■ Bien sûr si l'agresseur nous menace d'une arme mieux vaut faire mine de se soumettre. Mais si dans le feu de l'action et devant notre apparente passivité, il venait à la déposer, ne lui laissons aucune chance et attaquons avec la plus grande détermination.

---

**Le plus fort des agresseurs a des points faibles. Le plus frêle des individus a des ressources.**

---

**Seule la détermination à ne pas subir l'inacceptable fait la différence, pas la taille des muscles.**

---

## PRÉPARATION MENTALE ET PHYSIQUE

■ Cette capacité à refuser de toute son âme d'être le jouet des autres peut s'acquérir par un entraînement quotidien. Il s'agit d'exercer sa volonté devant des choses ou des situations déplaisantes. Notre roue a crevé sur la route ? N'attendons pas que quelqu'un s'arrête pour nous aider, faisons-le nous-même. Peu importe le sujet de l'exercice, l'essentiel est de faire ce qui n'est pas dans nos habitudes. Remontons nos manches et affrontons notre crainte de ne pas réussir, de ne pas être à la hauteur.

■ Mais ce peut-être aussi ne pas accepter de notre conjoint, de notre patron ou même de nos enfants une demande inappropriée. Nous pouvons consentir ponctuellement mais en bornant cette acceptation de conditions claires. Si nous prenons l'habitude de consentir au quotidien à tout ce que nous ne devrions pas accepter, nous allons insensiblement perdre toute estime de nous et toute capacité de nous révolter, y compris, dans les situations les plus graves comme les violences.

■ Nous conseillons de se rapprocher de structures enseignant la self-défense dans une optique d'application concrète, bien loin des notions de pureté technique ou de grade. Ils peuvent nous apprendre comment éviter de nous retrouver en situation d'avoir à nous défendre et donner des conseils opérationnels de combat sans que la puissance musculaire ne soit déterminante. Attention, nombreuses sont les structures, ou écoles, qui promettent monts et merveilles mais n'étudieront pas la dimension psychologique et ne feront pas travailler de cas concrets.

*Sans que cette liste soit exhaustive on peut conseiller trois structures en France qui ont fait leurs preuves et œuvrent sans relâche dans le domaine :*

ACDS : <http://www.acds-fr.org/>

ADAC : <http://www.adacfrance.com/>

TRANSFAQ : <http://transfaq.fr/>

## DE L'AUTRE CÔTÉ DU MIROIR

- Comment faire en sorte que ces enfants que nous élevons ne deviennent un jour des agresseurs ? Comment, nous-mêmes, ne pas passer de l'autre côté de ce miroir aux contours parfois bien flous ?
- Éduquer nos enfants, et montrer l'exemple de ce qu'est le respect de l'autre.
- Ne pas tolérer l'incitation à la violence, au mépris (publicité, film, relation ...) et à plus forte raison devant les enfants.
- Leur dire l'importance d'une sexualité épanouie en respect absolu de ses partenaires.
- Leur expliquer les dégâts physiques et psychologiques irréversibles causés par une agression sexuelle.
- Arrêter de présenter l'homme « pénis sur patte » qui se sert de ses partenaires comme de poupées gonflables, comme un modèle valorisant auquel s'identifier, pour les garçons.
- De même s'inscrire en faux et expliquer que les jeunes filles ne doivent pas être des poupées lascives et soumises au bon vouloir du mâle comme dans les clips qui inondent la télévision, y compris publique.
- Avoir conscience qu'il n'existe aucune circonstance atténuante qui permet d'excuser une agression sexuelle.
- Apprendre à maîtriser ses pulsions (achat, alimentaire, etc.).
- Savoir distinguer le fantasme du passage à l'acte.

---

**Nous ne sommes pas responsables de nos désirs et de nos pulsions, qu'ils soient sexuels ou non, mais nous sommes pleinement libres d'y céder ou pas.**

- Des informations supplémentaires sont consultables sur le site : [www.agressionsexuelles.gouv.qc.ca](http://www.agressionsexuelles.gouv.qc.ca)

- Elles concerneront notamment les signes qui permettent d'identifier chez une victime une agression sexuelle cachée et refoulée. En effet, certain(e)s ressentiront honte et culpabilité et ne se livreront que difficilement. À nous d'être vigilants, ces signes peuvent être de la colère ou de l'agressivité pour des choses banales, un état de déprime, de dépression, des troubles du sommeil, de l'alimentation, de la désorganisation, de l'isolement.

---

**Notre rôle en tant que proche sera d'écouter, de croire, de recevoir, de déculpabiliser. De favoriser une reconstruction.**

---

# #11

## LE RACKET EN MILIEU SCOLAIRE

*Il s'agit d'un autre grand risque auquel sont soumis nos enfants. Ce risque semble prendre des proportions inflationnistes au dire des statistiques des différents observatoires.*

- Là aussi, ce serait une erreur de compter exclusivement sur le personnel de l'éducation nationale ou sur la police pour prévenir ce risque et il convient de mettre nous-même en place des mesures de prévention.
- De nombreux prédateurs opèrent à la sortie des établissements scolaires pour cibler leurs proies. **Comme tous les prédateurs, ils repèrent les individus offrant le meilleur ratio possible gain/facilité.** Celui ou celle qui sort toujours seul sera préféré à cet autre qui arbore un super MP3 mais qui est toujours accompagné de potes costauds et d'apparence décidée.
- Pensons à informer nos enfants de ce risque, et convenons avec eux des mesures à prendre.
- Les prédateurs ne se contentent pas de voler mais comptent aussi sur la terreur qu'ils inspirent. À tel point que celles-ci garderont dans la plupart des cas le silence, et inventeront des motifs expliquant la disparition d'un blouson ou d'un portable. La souffrance va engendrer une forme de phobie de l'école et même évoluer en dépression qui peut devenir extrêmement grave et entraîner des comportements auto-destructeurs. Il faudra que nous soyons particulièrement vigilants au moindre changement d'humeur durable et/ou aux prétextes de disparition de GSM ou de vêtement (*je l'ai cassé ; je l'ai prêté à un copain*).

■ Il est important aussi que même si les parents ne sont que rarement désirés à la sortie des cours, nous venions de temps en temps chercher les enfants pour que ceux-ci – et les éventuels guetteurs – sachent qu'ils ne sont pas seuls. Les racketteurs aiment par dessus tout la discrétion et passent dans la plupart des cas à des victimes hélas plus faciles, car isolées.

■ Il peut être aussi très important de venir sentir l'ambiance à l'improviste, en s'exerçant à repérer des comportements suspects.

■ En cas de constatation, prévenir systématiquement le proviseur et les services de police des faits constatés.

■ Attention toutefois, bien qu'étant de petites frappes sans courage ni honneur, les racketteurs sont totalement désinhibés car ils se sont construits depuis toujours par la violence et l'intimidation. Bien que lâches ils sont pratiquement toujours armés et n'hésiteraient pas – surtout s'ils sont nombreux – à assaillir un parent en colère qui s'en prendrait directement à eux (hélas des cas dramatiques ont déjà eu lieu). En cas de problème il convient de faire rentrer nos enfants dans le véhicule et quitter les lieux le plus rapidement possible vers le commissariat ou la gendarmerie le plus proche. Si c'est impossible, se réfugier dans l'établissement et faire appeler les secours.

■ Si nous constatons une certaine passivité des pouvoirs publics, il vaudra mieux changer son enfant d'établissement, même si ça devient difficile à gérer. Il y a peu, un enfant s'est suicidé à Marseille, ne supportant plus la situation. Nous pourrions, avant d'en arriver là, voir avec l'association locale de parents d'élèves si on peut envisager des actions communes de prévention et d'alerte des pouvoirs publics.

**Les meilleures armes du racketteur sont notre manque de vigilance et de communication avec nos enfants.**

**N'attendons pas que survienne le drame, nous savons que le racket existe, prévenons le.**

# #12

## LE RISQUE TERRORISTE

*Ne soyons pas naïfs, il n'y a pas grand-chose à faire pour se protéger d'un attentat si ce n'est éviter les pays à risques. Dans un tel cas il est fort à propos de se connecter au site web du ministère des affaires étrangères, et d'être vigilant une fois sur place.*

[http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs\\_909/index.html](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/index.html)

- Que ce soit sur le territoire de notre République ou dans un pays sensible, nous prendrons soins de nous éloigner de tout paquet ou bagage abandonné et de les signaler au personnel compétent. Il va de soi que nous ne toucherons jamais un colis suspect.
- En cas de fusillade nous nous mettrons à couvert, ainsi que nos proches ; en l'absence d'abri, il s'agira de se plaquer au sol afin d'offrir la moins grande surface possible aux impacts de balles et aux éclats.
- En cas d'explosion et/ou d'incendie, nous nous efforcerons de gagner l'issue de secours la plus proche (d'où l'intérêt de les repérer avant la survenue d'un problème) en longeant les murs.
- Les enfants devront être portés car il y a de fortes chances qu'ils soient paniqués ou hébétés, et dans tous les cas il sont particulièrement vulnérables : par leur taille ils sont notamment facilement victimes des mouvements de foule (leur petite taille confrontée à la panique et à l'*effet tunnel*\* des adultes provoquent leur chute et leur piétinement).

\**Effet tunnel* : l'individu se focalise sur l'origine et la peur du danger, et fait abstraction de son environnement immédiat.

- En cas de fumée ou de gaz, nous pourrions protéger les voies respiratoires à l'aide d'un vêtement, et nous n'hésiterons pas à nous plaquer au sol si l'atmosphère devenait trop irrespirable. En effet, l'air le plus respirable est plus lourd que le gaz et les fumées.
- Il est essentiel de consulter les médias traitant de géopolitique (*Le dessous des cartes, C dans l'air...*). Renseignons-nous, informons-nous : savons-nous à quel niveau du plan vigipirate nous sommes ? Qu'est-ce que cela change dans notre quotidien ? Bref, soyons conscients du risque terroriste dans notre pays.

# #13

## VOYAGER À L'ÉTRANGER

*Sans aller jusqu'au terrorisme abordé au chapitre 12, de nombreux facteurs de risque sont à prendre en compte à l'étranger.*

- À l'étranger, il est primordial de bien connaître le contexte géopolitique, social et culturel, du pays où on se rend afin d'aller au-delà des dépliants et des décors en carton-pâte des hôtels clubs qui cachent souvent la réalité pour ne pas nuire aux affaires. Le site du Ministère des affaires étrangères et les nombreux retours d'expériences disponibles sur le net permettent de se faire une idée sur les risques prévisibles.
- Dans de nombreux pays, le niveau de misère est tel que le vol d'un téléphone portable, d'un appareil photo, d'une montre, d'un caméscope ainsi que des passeports représentent plusieurs mois de salaires.
- Nous pouvons donc être la cible de vols avec violences.
- Aussi, évitons de mitrailler ces coins si typiques avec nos appareils préférés, loins d'un groupe et sans prêter attention à notre environnement.
- Faisons attention, également, aux tentatives d'extorsion et de racket si nous louons et conduisons nous-même le véhicule. Il y a en effet des corporations spécialisées dans le faux accident et l'extorsion.

- Préférons un chauffeur-guide-local à la réputation établie, qui nous conduira partout pour pas très cher, et qui veillera à ce qu'il n'arrive rien à sa source de revenus.

- Si nous sommes dans le pays pour affaire, il convient d'être vigilant car les sociétés avec lesquelles nous sommes en contact peuvent générer beaucoup d'inimitiés parmi la population et elles peuvent aussi nous coller le mot « rançon » sur le front, en langage local. Vérifions avec nos contacts sur place que des précautions sérieuses sont prises au niveau des hôtels et des transferts. Evitons autant que possible de renforcer le risque en arborant l'uniforme international du *businessman*, le costume-cravate, qui fait de nous une liasse de dollars sur pattes.

- De même, veillons tout particulièrement à ne pas attirer l'agressivité en ne respectant pas les coutumes locales. Cela vaut pour la tenue vestimentaire, où il vaut mieux dans beaucoup de pays exposer le moins de peau nue possible, et la tenue tout court dans des pays très puritains où les marques d'intimité attendront plutôt le retour à l'hôtel. N'oublions pas que même dans des « réserves » à touristes, les employés sont des "locaux" et la tenue *topless + string* n'est pas sans effet sur la gente masculine peu habituée à pareil spectacle.

- Il faut se rappeler que dans beaucoup de pays, une femme voyageant seule est tout simplement inconcevable et que sa moralité pourrait être mise en doute. Sans oublier que s'adresser directement à des hommes par la parole ou même une simple poignée de main pourrait passer pour un appel informel de disponibilité sexuelle.

- Dans certains pays arabes, du Maghreb et d'Afrique, violenter une femme occidentale qui voyage seule n'est tout simplement pas considéré comme un frein moral. À chacun de voir s'il convient de prendre ce risque... en toute connaissance de cause.

- Dans certains pays il faut éviter le *look pantalons-de treillis-chemise beige*. Nous pourrions passer au mieux pour un néo-colonial nostalgique et au pire pour un agent assurant la sécurité pour certaines entreprises et personnalités peu appréciées. En cas de soucis, dans un ex-colonie (Française), préférons clamer une nationalité Belge ou mieux : Suisse, plutôt que Française.

- Il est impératif de garder en permanence au minimum sur soi un téléphone en capacité d'utiliser les réseaux locaux, et de quoi pratiquer les premiers soins, en plus de :



### PROTECTION

- > gants de protection latex ou PVC (si allergique) gardés sous emballage
- > couverture de survie (protection du froid, du chaud, de la pluie)
- > sacs plastiques type *ziploc* moyens et grands (pour palier l'absence de gants ou stocker des parties de membres amputés)

### PETIT MATÉRIEL

- > ciseaux à bouts ronds
- > pince à écharde et épingles à nourrice
- > une petite lampe frontale type *petzl e+lite*

### URGENCES VITALES

- > un coussin hémostatique d'urgence (à défaut du tissu, ou un paquet de mouchoirs jetables et un lien large pourront faire l'affaire)
- > un garrot (attention, un garrot posé ne sera desserré que par des médecins en milieu hospitalier, sous peine de mort. Il sera posé uniquement si nous sommes obligés de laisser la victime seule pour alerter les secours).

### SOINS DIVERS

- > compresses stériles
- > sparadrap
- > pansements pré découpés
- > antiseptique à spectre large
- > divers bandages pour immobiliser une fracture, *strapper* une entorse, etc.

- Bien-sûr, avoir du bon matériel sans avoir au minimum une formation de base en secourisme ne servira pas à grand-chose. Les formations PSC1 sont dispensées partout et à faible coût. Les formations SST sont dispensées gratuitement en entreprise. Le programme est le même (référentiel national).

- Les secours officiels étant parfois rares et lointains on pourra s'attacher des assistances locales avec une réserve de devises en euros ou dollars, qu'on maintiendra cachée dans des sachets étanches dans une ceinture comportant des compartiments zippés.



- Dans cette même ceinture on trouvera une copie des documents officiels.
- Toutefois, cette astuce commence à être connue. Si on est un peu habile de ses mains on essaiera plutôt de créer des poches intérieures dans les bas de ses pantalons.

---

**Quel que soit le pays où nous allons, respectons les us et coutumes locaux le temps du voyage, même si nos convictions et nos choix personnels sont radicalement différents.**

---

**Nous sommes des invités, et payer ne fait pas de nous des propriétaires ni même des locataires.**

---

**Au total look « touriste » : (bob, sac à dos, appareils photos et vidéos bien en vue), préférons une tenue plus neutre et passe-partout : chemises et pantalons décontractés, non siglés ; casquettes de couleurs neutres.**

---

**Pas d'effets militaires recyclés, ni sacoches en bandoulière.**

---

**Pas de bijoux apparents, ni de montres haut de gamme.**

---

# RAPPELS ESSENTIELS

*Un système efficace de protection personnelle et des proches ne se construit pas sans avoir assimilé certaines notions et les avoir intégrées à son fonctionnement au quotidien.*

- > Être capable en permanence, et quelle que soit la situation, d'**analyse**, **vigilance** et **lucidité**.
- > Dégager une attitude **sobre** et **respectueuse** mais **déterminée**.
- > Être néanmoins capable de **feindre** avec crédibilité, la soumission, la peur, la sympathie.
- > Savoir se **préparer** aux situations de crise, **instruire** son entourage, mais toujours privilégier l'évitement
- > Être capable de **discerner** les limites de l'évitement, savoir **déclencher** un combat et mettre **hors d'état de nuire** un opposant pour limiter les risques.
- > Être prêt au **combat juridique** après le combat physique et en connaître les règles.

■ Pour plus d'éléments sur ce point et sur ceux généralement abordés ici, il serait judicieux de se reporter à l'ouvrage *PROTEGOR*, très certainement l'ouvrage en langue française le plus complet en matière de protection personnelle. Par Frédéric Bouammache et Guillaume Morel, aux éditions *Amphora*.

## RÉFÉRENCES JURIDIQUES DU CODE PÉNAL FRANÇAIS

### LEGITIME DÉFENSE

(textes et précisions) :

#### ART : 122-5 du code pénal

*“N’est pas pénalement responsable la personne qui, devant une atteinte injustifiée<sup>(1)</sup> envers elle-même ou autrui<sup>(2)</sup>, accomplit, dans le même temps, un acte commandé par la nécessité de la légitime défense d’elle-même ou d’autrui, sauf s’il y a disproportion<sup>(3)</sup> entre les moyens de défense employés et la gravité de l’atteinte. N’est pas pénalement responsable la personne qui, pour interrompre l’exécution d’un crime ou d’un délit contre un bien<sup>(4)</sup>, accomplit un acte de défense, autre qu’un homicide volontaire<sup>(5)</sup>, lorsque cet acte est strictement nécessaire au but poursuivi dès lors que les moyens employés sont proportionnés à la gravité de l’infraction.”*

<sup>(1)</sup> On considère comme injustifiée une attaque perpétrée autrement que dans le cadre de la force publique (police) ou émanant d'une personne elle-même en état de légitime défense (vous êtes l'agresseur).

<sup>(2)</sup> et <sup>(4)</sup> Le code Pénal étend la notion de défense légitime aux autres personnes ainsi qu'aux biens ( y compris les biens d'autrui) la seule différence étant que dans le cas des biens, l'homicide volontaire (tirer sur quelqu'un par exemple) n'est pas considéré comme légitime.

<sup>(3)</sup> La proportionnalité est un élément essentiel de la légitime défense. La justice évaluera toujours si les moyens que nous avons mis en œuvre pour nous défendre étaient en rapport avec la menace (ce sera à nous d'en faire la démonstration).

<sup>(5)</sup> Un homicide est considéré comme volontaire si le commettant était conscient de ses actes au moment des faits et si les moyens mis en œuvre étaient de nature à risquer la vie de l'agresseur (coup de feu ou de couteau par exemple, mais aussi strangulation, écrasement avec véhicule, précipitation dans le vide etc.)

#### ART : 122-6 du code pénal

*“Est présumé avoir agi en état de légitime défense celui qui accomplit l’acte : 1° Pour repousser, de nuit, l’entrée par effraction, violence ou ruse dans un lieu habité ; 2° Pour se défendre contre les auteurs de vols ou de pillages exécutés avec violence.”*

**ART : 122-7 du code pénal**

*“N’est pas pénalement responsable la personne qui, face à un danger actuel ou imminent <sup>(6)</sup> qui menace elle-même, autrui ou un bien, accomplit un acte nécessaire <sup>(7)</sup> à la sauvegarde de la personne ou du bien, sauf s’il y a disproportion entre les moyens employés et la gravité de la menace.”*

<sup>(6)</sup> Les mêmes moyens de défense peuvent être mis en œuvre par anticipation contre une attaque sur le point de se commettre. Attention, dans ce cas, à l’interprétation que pourra en faire la justice, a posteriori.

<sup>(7)</sup> Nous n’avons pas le temps d’appeler la Police.

**SITUATION DE NON LÉGITIME DÉFENSE**

Nous pouvons être poursuivi en justice :

- > si nous réagissons après une attaque alors que notre agresseur s’est retiré. Cette réaction est considérée comme une vengeance ;
- > si nous anticipons une agression future et incertaine. La provocation ne justifie pas le recours à la légitime défense ; le tribunal peut toutefois admettre des circonstances atténuantes et réduire notre peine.

*Commentaires :*

En bref : **la légitime défense se démontre**. Les circonstances que NOUS exposerons, ainsi que nos éléments seront confrontés à ceux des témoins. L’attaque doit être *injuste* et *actuelle*, la riposte doit être *nécessaire* et *proportionnée*, et se dérouler *dans le même temps*... Par ailleurs, l’acte commandé par la légitime défense doit être *volontaire*.

À nous de réfléchir sur les termes : *injuste, actuelle, nécessaire, proportionnée, dans le même temps*, et le cas échéant *volontaire*.

*Indiquer ici les bons mots à placer au cours de votre audition, pourrait aider les mandrins.*

Ayons à l’esprit qu’une garde à vue n’est pas la prison, ce n’est pas non plus un jugement, cela n’indique pas notre culpabilité ; c’est une mesure conservatoire prise par un officier de police judiciaire pour les nécessités de son enquête, ainsi que pour des raisons plausibles de soupçonner que

nous avons commis ou tenté de commettre une infraction punie d’une peine de prison. Ces raisons plausibles sont au nombre de sept, et on y trouve les indices matériels : le comportement de l’individu, les incohérences entre les constatations et les éléments apportés par un l’individu. Une garde à vue est possible et normale pour un homicide volontaire et les circonstances ayant amené à ce meurtre seront démontrées au cours de l’enquête. En clair, oui il y a meurtre, mais les circonstances nous exonèrent de notre responsabilité pénale.

**ART : 223-6 : non assistance à personne en danger**

*Quiconque pouvant empêcher par son action immédiate, sans risque pour lui ou pour les tiers, soit un crime, soit un délit contre l’intégrité corporelle de la personne s’abstient volontairement de le faire est puni de cinq ans d’emprisonnement et de 75 000 euros d’amende.*

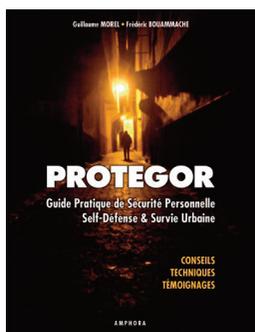
*Sera puni des mêmes peines quiconque s’abstient volontairement de porter à une personne en péril l’assistance que, sans risque pour lui ou pour les tiers, il pouvait lui prêter soit par son action personnelle, soit en provoquant un secours.*

*Commentaires :*

Prévenir les secours satisfait à minima à cette obligation.

# BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE

Pour plus d'éléments sur certains points abordés ici, il serait judicieux de se reporter à l'ouvrage *PROTEGOR*, très certainement le guide en langue française le plus complet. Par Frédéric Bouammache et Guillaume Morel, aux éditions AMPHORA.



Aux éditions NDS, le guide de Self-Défense référence qui illustre l'expérience collective reconnue des moniteurs de l'ACDS. Des principes simples et clairs pour prévenir et faire face aux risques urbains avec efficacité et réalisme.



Pour avoir une vision réellement opérationnelle en situation du spray de défense, Fred Perrin et son guide d'autodéfense au spray qui fait autorité. Aux éditions NDS.





# LE CENTRE D'ÉTUDES ET D'ENSEIGNEMENT DES TECHNIQUES DE SURVIE

## QU'EST-CE QUE LE CEETS ?

Le Centre d'Études et d'Enseignement des Techniques de Survie (CEETS ou 7' S) est un centre d'expertise sur les situations d'urgence, de crise et de catastrophe en milieu naturel et urbain. Animé par une équipe de spécialistes pluridisciplinaires, le «7's» a pour mission de diffuser auprès des publics intéressés, informations, conseils et techniques permettant de prolonger la vie face à des situations extrêmes. Le Centre d'Études et d'Enseignement des Techniques de Survie est une association à but non lucratif (loi 1901).

## À QUI S'ADRESSE REPÈRES ?

### À tous !

Citoyens conscient de leurs droits et devoirs, professionnel de la sécurité publique ou privée, travailleur sociaux, enseignants en milieu scolaire, enseignants d'arts martiaux ou self-défense. Les principes et techniques que nous diffusons sont utiles dans la vie de tous les jours comme dans les situations les plus engagées. Et bien souvent, avoir les connaissances et l'attitude nécessaires pour nous sortir de situations

extrêmes, nous permet de facto de disposer des outils indispensables pour les prévenir, ce qui reste bien évidemment l'idéal.

### Nous vous incitons à diffuser cette revue librement !

Si vous l'avez trouvée utile et intéressante, nous vous invitons à imprimer le présent document, à l'envoyer à vos amis, à vos proches, et à le diffuser librement. Ce faisant, *VOUS NOUS AIDEREZ* à faire connaître ces informations que nous espérons profitables à tous. Nous vous faisons évidemment confiance pour ne pas profiter financièrement de cet ouvrage collectif, bénévole et gratuit.

Les droits d'auteur de cette revue sont sous licence Creative Commons Paternité-Partage des Conditions Initiales à l'Identique 3.0 :

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.fr>

### Vous êtes libre :

- De reproduire, distribuer et communiquer cette création au public

Selon les conditions suivantes :

- Paternité. Vous devez citer le nom de l'auteur original de la manière indiquée par l'auteur de l'œuvre ou le titulaire des droits qui vous confère cette autorisation (mais pas d'une manière qui suggérerait qu'ils vous soutiennent ou approuvent votre utilisation de l'œuvre).
- Partage des Conditions Initiales à l'Identique. Si vous transformez ou modifiez cette œuvre pour en créer une nouvelle, vous devez la distribuer selon les termes du même contrat ou avec une licence similaire ou compatible.

**Pour plus d'informations sur le CEETS** et ses activités (stages, diffusion d'informations gratuites, etc.), ou pour adhérer et mettre l'épaule à la roue, visitez le site <http://www.ceets.org>