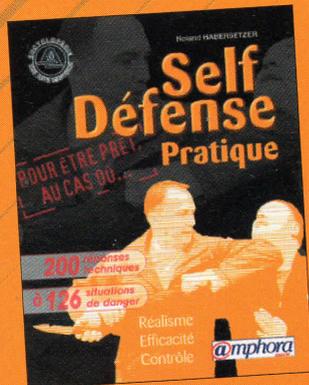


« Self défens

DE ROLAND HABERSETZER

Directeur de l'Institut Tengu



Un nouveau manuel vient de paraître chez l'éditeur parisien Amphora. Il est écrit et illustré par Roland Habersetzer, notre collaborateur depuis les premiers numéros de notre revue, et l'une des premières ceintures noires françaises de Karaté, en 1961. Considéré à juste titre comme un spécialiste des arts martiaux japonais (Budo) et chinois (Wushu), diplômé à des titres divers en France, au Japon et en Chine, il est fondateur et directeur des « Centre de Recherche Budo » et « Institut Tengu ». Auteur d'une exceptionnelle oeuvre éditoriale, que l'on ne présente plus, il est également haut gradé dans les arts mar-

iaux traditionnels (Hanshi, 9^e Dan du Gembukan), et reconnu comme fondateur (Soke) de son propre style de Budo « Tengu-nu-no-michi », pour la pratique du Karatedo, du Kobudo et du Ho-jutsu (tir) pour avoir fondé, après un long cheminement en Karatedo classique, une véritable école (Ryu) d'arts martiaux intégrés (Sogo Budo). Ce qui en fait aujourd'hui un vrai « maître d'armes » (Centre de Recherche Budo – Institut Tengu, 7b, rue du Looch, 67 530 Saint-Nabor, France. Site : www.tengu.fr). Un personnage que nous avons voulu rencontrer à l'occasion de la parution en librairie de son dernier ouvrage...

Il prévient à la première page du livre : Roland Habersetzer veut s'adresser « à la réflexion et aux besoins d'hommes et de femmes, matures et motivés dans leur démarche, et repose sur le postulat fondamental du « ne pas se battre, ne pas subir » de sa « Voie Tengu ». En fait, cette nouvelle publication s'appuie étroitement sur son précédent ouvrage « Tengu, ma voie martiale », paru il y a un an aux mêmes éditions (et à propos duquel nous avons déjà été au contact de l'auteur dans « Commando » N° 32), où l'on trouve un large développement de l'esprit dans lequel doit être abordé le présent ouvrage, qui s'adresse aussi bien aux professionnels de la sécurité qu'à tous ceux qui étudient en dojos ou ailleurs des techniques de réponses à toute formes d'agressions.

Commando: Et encore un...! Vous n'aviez pas déjà tout dit, tout écrit...?

R. Habersetzer: L'expérience prouve qu'il faut, tant qu'il est possible de le faire, revenir sans cesse sur l'ouvrage... c'est à dire sur les choses que l'on désire communiquer. Je n'ai effectivement pas attendu que revienne la « mode à la self-défense » (1), telle qu'il est possible de la percevoir à travers de multiples magazines spécialisés dans les arts martiaux ou les métiers de la protection. Je me demande s'il y a jamais eu autant de rubriques sur la question... que ce soit à main nue ou à l'aide de divers instruments allant du tonfa de police au spray d'auto-défense, en passant par l'utilisation de ceintures, de lampe de poche, de trousseaux de clés, etc. L'imagination n'a pas de limite. La faisabilité, et l'efficacité de toutes ces techniques suggérées, atteignent par contre très vite la leur...

C.: Le sous-titre de votre nouvel ouvrage est « Réalisme, Efficacité, Contrôle ». Juste un slogan pour le démarquer de ce qui existe déjà



sur le marché?

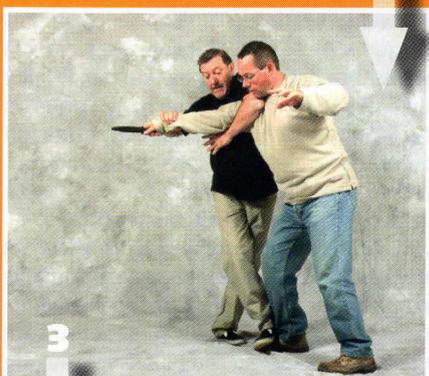
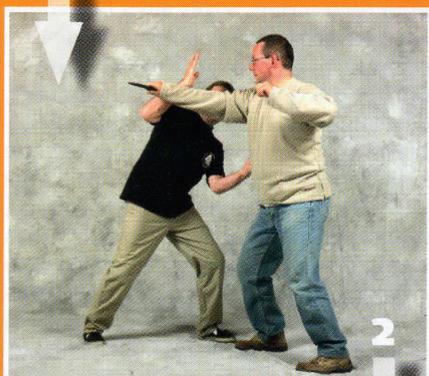
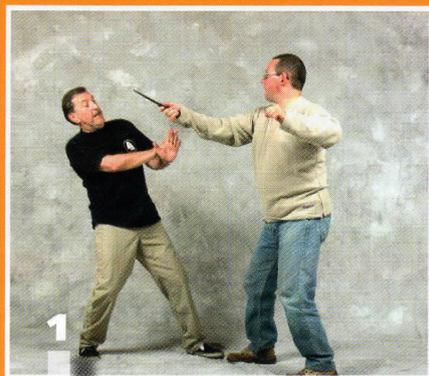
R. H.: Il attire d'entrée de jeu l'attention sur l'interrogation de base qui devrait être celle de tous ceux qui se préoccupent de la question. Et qui est : « En cas de situation réelle, grave, la pire que je puisse imaginer (mauvais moment, mauvais endroit), pourrais-je faire confiance à la technique que je préconise, et à laquelle je m'entraîne, pour me tirer de ce mauvais pas? ». Sans me raconter d'histoire, me chercher des excuses, composer avec la réalité telle qu'elle risque d'être au moment de vérité? C'est qu'il n'y aura pas de seconde chance, pas comme dans un jeu vidéo où il suffirait de repartir sur une nouvelle partie en effaçant la précédente... Une méthode de self-défense, applicable au monde « réel », ne peut reposer que sur des principes que je regroupe

dans l'acronyme R.E.C. Pour : Réalisme (des situations que l'on peut avoir à traiter : réalisme des dangers, faisabilité des techniques qui peuvent leur être opposées, et ce en fonction de quantité de variables sur le terrain, pas toujours dans une salle et avec des vêtements commodes), Efficacité (des techniques que l'on compte mettre en oeuvre sous stress, face à un déchaînement de violence, qui n'a rien à voir avec la pratique avec un partenaire), Contrôle enfin (des actions d'agression mais aussi des actions de réponse à l'agression, car il faudra toujours rendre compte...). Chaque technique, chaque entraînement, chaque méthode qui ne reposent pas sur cette trilogie, va amener à de cuisantes désillusions. Au contact d'abord, et dans la phase post-contact après... Il ne s'agit pas de faire n'importe quoi, en se rassurant dans des comportements routiniers et dépassés lorsqu'ils seront confrontés aux impératifs réels, loin de l'enseignement dogmatique de certains gourous.

C.: Il y a tout de même des méthodes qui semblent avoir fait leurs preuves, puisqu'elles sont enseignées dans des milieux professionnels, métiers de sécurité et autres...

R. H.: C'est possible, mais ces méthodes ne s'adressent pas à tout le monde. Je veux dire que le contexte dans lequel peut se trouver l'individu lambda n'est pas celui d'une opération commando pour personnels spécifiques dans un quartier réputé difficile, avec ordre de mission, application de mesures de contraintes, support logistique, etc. Je pense à l'homme ou à la femme dont ce n'est pas le métier qui doit faire face un jour, seul (e), dans une situation à laquelle rien ne les a préparés, et qui doivent non seulement s'en sortir mais rendre des comptes sur leur comportement... C'est ces gens là qu'il faut d'abord préparer à la rencontre possible avec une vio-

se pratique »



PHOTOS: DENIS BOULANGER ET ED. AMPHORA

lence d'un autre monde que le leur. Avant de leur faire croire au remède miracle de telle ou telle défense subtile, il vaudrait mieux commencer par les préparer mentalement à ce qui risque d'arriver vraiment et qui va leur faire perdre 80 % de leurs moyens si on ne leur a jamais parlé que de technique. Une agression de rue n'a rien à voir avec un gentil scénario entre partenaires. Une agression n'est jamais « conforme », elle est souvent roubiarde, maligne, voire perverse, construite, et ne vient parfois pas seule (phénomène d'agression en bande). Il faut d'abord enseigner qu'une agression déferle violente, rapide, brutale, sauvage, en dehors de toutes convention ou règle, qu'elle met en situation d'urgence et provoque un état de stress qui, incontrôlé, débouche invariablement sur l'inefficacité et la catastrophe. Quels que soient les schémas appris! Et que solutionnée ou non, une agression laissera des séquelles, matérielles, physiques, psychologiques, avec lesquelles sa victime, même sortie de l'affaire, devra vivre! Tout le monde n'est pas entraîné (ne peut et ne veut pas l'être, à la limite: cet état d'esprit est un métier...) à ce type de confrontation. Sans l'esprit de « défense agressive », du « fight back » instantané, la technique employée ne va pas faire le poids. Répondez toujours à l'agression avec l'énergie du désespoir! Réactivité!! Une self défense est une légitime défense. Mais pas une légitime violence...

C.: Sensibiliser à la nécessité d'un tel état d'esprit est déjà tout un programme...

R. H.: Je dirais même que rien que de l'évoquer choque déjà celui ou celle qui vit dans une société où toute velléité réactive est devenu un concept étranger à la plupart. Or c'est là que cela va coïncider: lors d'une agression le temps de réaction ne peut qu'être dramatiquement bref, et nécessite une « montée en puissance » fulgurante sans laquelle la contre-mesure tentée n'est rien (ou laissée à la chance). Cette puissance de réaction, instantanée, farouchement déterminée, cependant circonstanciée, c'est-à-dire reposant sur une analyse humaine et non sur un réflexe primaire, n'existe plus guère, même dans les dojos d'arts martiaux classiques tels qu'ils existent aujourd'hui. Ouh, du coup, la répétition de techniques de combat est devenue conventionnelle dans un contexte ludique, obsolète, pas bien réaliste, et donc complètement décalée par rapport à la raison d'être même de ces techniques...

C.: Ne peut-on vous reprocher une trop grande complexité dans votre démarche?

R. H.: L'important reste d'arrêter une « philosophie d'action », ou de non-action, bien définie au préalable, et à laquelle on se tiendra sans vaciller dans sa conviction, le jour où cela va arri-

ver. Puis d'engager avec une réactivité animale, qui sera reprise en mains au moment où le danger aura été écarté, l'adversaire soumis, pas plus...

« Démarrer comme un animal, finir comme un être humain »... Dans ce cadre bien délimité, justifié, une action de self défense est humainement justifiable (protection de sa vie, ou de celle d'autrui), socialement acceptable, légalement permise. Or clairement définir sa « philosophie de l'action », c'est avant que l'on ne soit confronté à une vraie situation de crise. « Jusqu'où suis-je prêt à aller? Suis-je prêt à frapper, blesser, à être moi-même blessé? ». C'est ce qui va décider de notre comportement une fois « au contact » de l'agresseur. On sera obligé de reconsidérer en une fraction de seconde décisive tous les éléments appris (techniques et mentaux) et aussi sa position morale face à ce type d'urgence. Car on fera toujours, dans la réalité, ce qui aura été appris à l'entraînement. Au mieux, car on peut aussi perdre tous ses moyens à l'heure de vérité... Car tout peut arriver... mais vous ne pourrez jamais tout prévoir! On dit bien que l'on peut prévoir la réaction d'un professionnel, mais que le monde est rempli d'amateurs... Il faut donc que chacun garde un espace d'improvisation possible reposant sur un travail sérieux et régulier de quantités de types de situation possibles. Le moment venu il faudra laisser faire la mémoire musculaire. Il serait idiot de faire confiance à une classification rigide de ce que l'on apprend et à des variantes...

C.: L'approche technique peut être différente selon les méthodes?

R. H.: Bien sûr... tout a toujours des chances d'être applicable dans l'une ou l'autre situation, dans certains cas ou circonstances d'environnement, et en comptant sur une dose de chance, il suffit de... tomber sur la bonne case! Il y a quand même des choses qui me font hurler (cela ne me fait pas rire car la matière est trop sérieuse): par exemple, la si esthétique frappe de karaté par mawashi-geri dans la tête est, non seulement dangereuse pour celui qui l'exécute lorsque sa vie est vraiment en danger, mais aussi tout à fait inadaptée en réponse à certaines agressions bénignes... Irréaliste, mais ça continue à plaire. Quant à une violente projection de judo sur un sol dur, elle peut avoir des conséquences dramatiques dont il faudra certainement rendre compte devant la loi... En cas de combat pour vous défendre, la loi ne vous reconnaîtra aucune circonstance atténuante s'il est prouvé qu'il n'y avait aucune raison à avoir été aussi excessif dans votre riposte. A plus forte raison si vous pratiquez des arts martiaux! Alors, si se défendre est non seulement un droit mais un devoir (« devoir

➔ d'opposition », ou « de refus » à l'inacceptable), ce n'est pas pour autant une situation qu'il faut se souhaiter, histoire de voir si « ça marche »... Et ce n'est pas la technique d'Untel ou d'Untel qui doit égarer votre jugement. Vous ne cherchez pas à prouver la supériorité d'un style ou d'une école! Vous voulez juste que l'agression s'arrête! Ne vous laissez donc pas séduire par l'impression donnée sur une photo, ou un film. On alors regardez y de plus près: ce qui donne l'efficacité à ladite technique, c'est la personne qui l'exécute, le mental qui soutient son action, l'esprit qui l'anime. Ca oui, mais il serait aussi efficace avec d'autres techniques. C'est pourquoi il ne faut pas se laisser séduire par des méthodes qui portent des labels trucs ou chose, que vous ne pourrez pas calquer telles quelles sur vous-même. Il n'y a pas non plus de technique plus « pro » qu'une autre... Tout cela est du domaine commercial.

C.: Vous qualifiez votre livre de « banque de données »...?? Qui va trouver son compte dans cet ouvrage touffu de 336 pages et 800 dessins?

R. H.: Plus familiarisé avec les méthodes de l'Extrême-Orient (dans lesquelles je vois au demeurant toujours d'extraordinaires voies de la perfection bien au-delà d'une affection possible à l'auto-défense), je propose dans cet ouvrage des techniques prises pour l'essentiel aux karaté, judo, ju-jitsu, aikido, taikyokuken, quan-fa (kung-fu), dont je connais l'efficacité. Rien ne vous empêche, une fois acquises les bases d'une méthode, d'y introduire d'autres éléments, d'élargir ou de restreindre votre panoplie à vos propres préférences et connaissances que vous avez pu acquérir par ailleurs. Il est même fondamental que vous personnalisiez votre méthode de self-défense, en fonction de vos goûts et acquisitions techniques. Cette méthode pourra elle-même évoluer avec le temps et l'expérience, reflet de votre propre évolution personnelle. C'est ce à quoi il faut viser: ainsi jamais votre méthode de self-défense ne deviendra un « outil » extérieur et sclérosé que vous croiriez à tort posséder une fois pour toutes et dans une forme immuable, telle une arme à feu un peu oubliée dans une armoire. Car contrairement à celle-ci, sans entraînement et révisions périodiques elle serait rapidement inopérante et dangereuse pour vous parce que vous continueriez à compter sur elle en prévision du moment où il la faudra l'engager.

C.: Vous êtes ceinture noire de karaté depuis 1961. Vos « Mémoires » que vous publiez actuellement sur le site du « Centre de Recherche Budo-Institut Tengu » (www.tengu.fr) donnent une idée de votre progression après 50 ans de pratique toujours active. Mais vous êtes également certifiés par plusieurs experts américains et européens en tir de combat, notamment à l'arme de poing

(1) J'ai publié de nombreux ouvrages sur la défense personnelle, souvent traduits à l'étranger, encore plus souvent utilisés sans référence. Ainsi, il m'a été donné de voir paraître certains de mes dessins, et descriptifs techniques, dans de nombreuses revues dites spécialisées dans le domaine de la protection, jusqu'à figurer en Russie dans des publications destinées aux... Spetsnaz (forces spéciales)! C'est dire que mes

titres « Apprenez vous-même la self-défense » (Eyrolles, 1971), « La self-défense » (Marabout, 1974), « Le guide Marabout du Ju-jitsu et du Kiai » (1978), « Le Guide Marabout de la self-défense » (1978), « Défense pour tous » (Amphora, 1984), « Découvrir le Ju-jitsu » (Amphora, 1989), « Auto-défense » (Amphora, 1999), ont fait davantage que d'inspirer. Ils ont été très lus..., ce dont je ne peux que me féliciter.

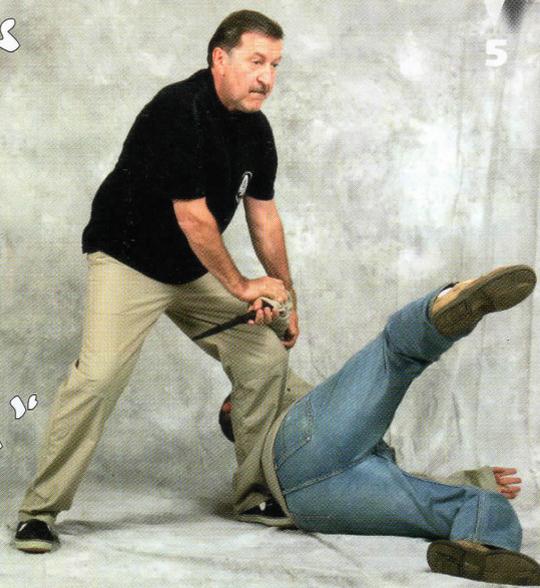
(2) Roland Habersetzer est instructeur de tir à l'arme de poing, qualifié en Suisse, et détenteur de nombreux diplômes délivrés par des instructeurs américains réputés à l'issue de stages de formation aux USA (Gunsite, Thunder Range, Smith et Wesson, HK). Voir ses nombreux articles parus dans « Commando ». N.D.L.R.

(3) « Tengu-no-michi » est une nouvelle direction

de travail, parfaitement expérimentée dans les dojos de l'association internationale « Centre de Recherche Budo – Institut Tengu », entre Québec et Oural, que dirige Sensei Habersetzer à partir de Strasbourg, notamment au cours de stages. Son ouvrage « Tengu, ma voie martiale » (Editions Amphora) pose la ligne vertébrale essentielle d'un art martial actualisé en tenant compte des évolutions de notre temps (www.tengu.fr).

“Si vous n’êtes pas en mesure de réussir, n’ayez pas recours à la force armée...”

« L'art de la Guerre » du stratège chinois Sun-Tzu, VI^e siècle av. J. C



(2)... Ces formations ont-elles eu un impact sur votre regard sur la self-défense.

R. H.: Certainement. Comme je l'ai souvent souligné, ma recherche et ma progression ont été parallèles dans les deux domaines depuis une quinzaine d'années, parce qu'il s'agit de la même chose: la main nue ou prolongée d'une arme reste l'expression d'une volonté et d'un contrôle sur ce que l'on fait. C'est le même comportement, le même esprit. J'ai retrouvé chez les meilleurs instructeurs du tir de combat l'état d'esprit qui est celui du Budo japonais. Et j'ai trouvé évident et naturel de transférer sur ma pratique Budo des préoccupations extrêmement pointues (vitales!) que je n'ai rencontrées que dans le tir d'action, à balle réelle. De le dire honnêtement, comme je le refais ici, n'a choqué que ceux qui s'accrochent à une tradition martiale arrêtée il y a 150 ans.

Leur problème... Il y a pourtant dans le tir le même respect d'une éthique. Avec le rappel que l'attrait de la technique seule peut devenir très vite source de dérive. Pour en revenir à la défense à main nue, il est impératif que la riposte que vous décidez de déclencher reste bien toujours adaptée au danger réellement présenté par l'agression et ne soit pas acharnement inutile et disproportionné. Comme dans tout art martial, il y a aussi une volonté éducative dans une action de self-défense! Si cela devait arriver un jour, ne vous demandez pas pourquoi, comment, qui, ne vous demandez pas si vous aller réagir, si vous en avez le droit. Juste, et très vite: appréciez et décidez. Puis « explosez » dans l'action, restez dans cette action jusqu'à la solution de votre problème (soumission ou fuite de l'agresseur), dites vous bien que c'est ce que vous DEVEZ faire, même si cela ne doit pas vous

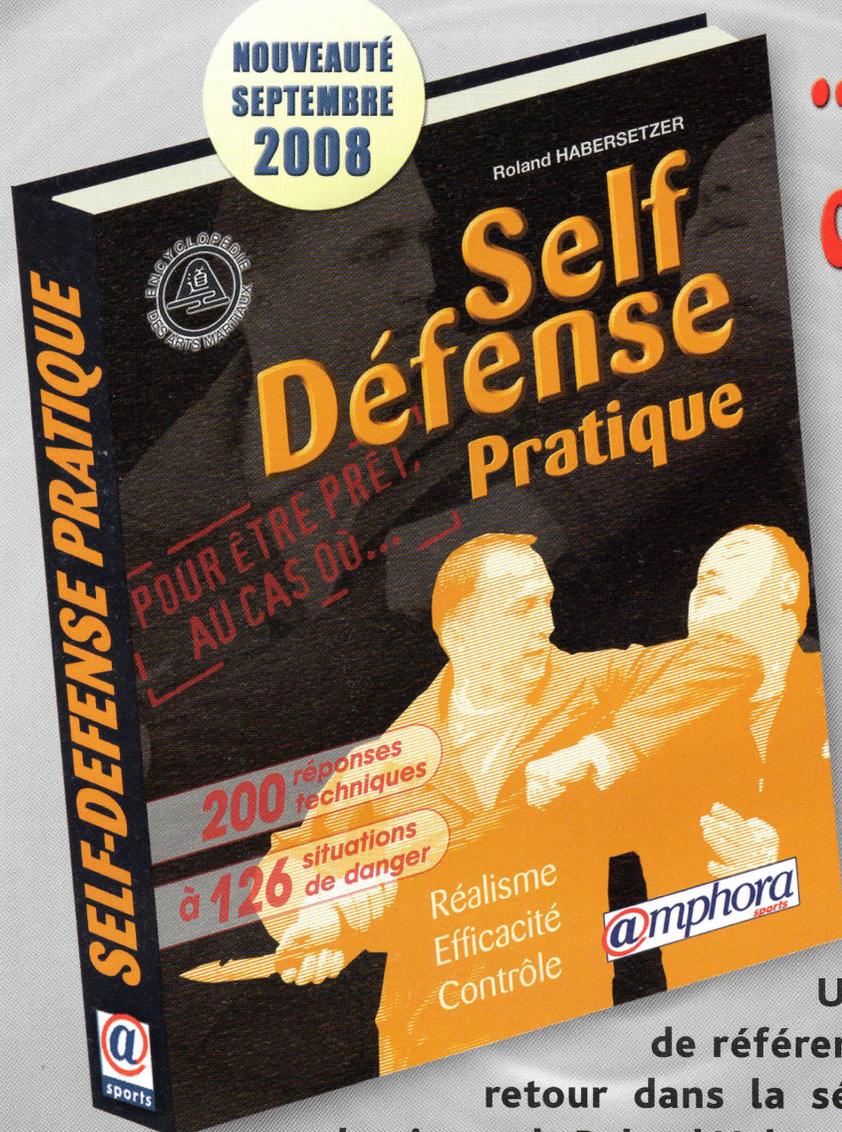
faire « plaisir »: vous êtes la victime, l'autre est le prédateur. Ne lui laissez pas une seconde chance, qu'il exploitera certainement mieux, une fois qu'il est averti de vos volonté et moyens de réaction. Soyez aussi brutal que lui, davantage si vous le pouvez dans votre réaction initiale, dans une totale unité de volonté et d'action. Reprenez la main, vite, totalement. Ayez « l'esprit de décision ». Celui-ci sera dans la réalité neuf fois sur dix votre meilleure arme de riposte. Votre arme ultime est... l'esprit. C'est l'esprit du tir de combat, et aussi celui du véritable art martial. Je suis convaincu, au contact d'un certain nombre de « maîtres d'armes » européens et américains, qui savent transiter de la main nue à la main armée et vice-versa, que l'art véritablement « martial » ne peut continuer à exister que s'il ne tourne pas le dos aux interpellations et aux pertinences du présent. Je sais aussi que s'il est bon de progresser dans la connaissance des armes, il ne faut jamais aller jusqu'à dépendre d'elles (un conseil que l'on prêt à Miyamoto Musashi), que cette arme soit main nue ou objet tenu dans cette main...

C.: Quel conseil donneriez vous en premier, pour devenir un jour réellement efficace?

R. H.: Ne ne pas faire confiance à des méthodes vantées faciles. La self-défense est un domaine sérieux, où il faut apprendre patiemment, méthodiquement, à partir de bases faciles et suivant une progression logique, du plus simple au plus compliqué. Cependant, le seul apprentissage intellectuel est, dans ce domaine éminemment pratique, très insuffisant. L'esprit a beau savoir comment faire, le corps ne suit pas avec la même vitesse et la même facilité; il lui faut le temps d'apprendre. ■

Si vous ne deviez en n'avoir qu'un...

NOUVEAUTÉ
SEPTEMBRE
2008



...ce serait celui-là !

Un autre manuel de référence est enfin de retour dans la série des grands classiques de Roland Habersetzer.

Basé sur les principes « **Réalisme - Efficacité - Contrôle** », ce livre propose plus de 200 réponses à plus de 126 situations de danger :
– en fonction de la gravité des menaces et agressions possibles,
– en fonction de degré de difficulté d'exécution des techniques à leur opposer.

De par sa **présentation claire et méthodique**, cet ouvrage a été dès sa première édition à la source de répertoires techniques que l'on retrouve aujourd'hui dans de nombreux systèmes de combat-défense enseignés dans les dojos d'arts martiaux ou utilisés par les professionnels des métiers de la sécurité. Intégrant le meilleur du Ju-jitsu, du Tai-jitsu, de l'Aiki-jitsu, du Judo, du Karaté, ainsi que les fondamentaux du concept « Tengu » de Sensei Habersetzer, il propose **plusieurs niveaux de lecture**, et peut donc accompagner le lecteur dans sa progression en capacité de défense, en lui laissant un large choix de panachage entre techniques et réponses tactiques responsables, toujours en conformité avec le cadre légal.

Ce manuel pratique est **une base de données accessible à tous**, néophytes ou déjà pratiquants d'arts martiaux ou de sports de combat, tant pour apprendre les réponses techniques que pour savoir comment se comporter avec elles.

Pour être prêt, au cas où...

Un livre de 336 pages, deux couleurs, 800 dessins, 35 photos, 24,90 €
disponible en librairies et sur : www.ed-amphora.fr ou www.tengu.fr