

COMBATTRE

*« On voit ainsi Arès, fléau des hommes, marcher au combat
Suivi d'Effroi son fils intrépide et fort
Qui met en fuite le guerrier le plus résistant. »*
Homère
Iliade, VIIIe siècle av. J.-C.

« Le combat est père de toute chose »
Héraclite d'Éphèse, IVe siècle av. J.-C.

En ce troisième jour de bataille, la mission était accomplie : l'armée ennemie avait été ralentie, laissant ainsi aux Hellènes le temps de s'organiser. Le courage et le sacrifice de 300 valeureux Spartiates et de quelques milliers d'hoplites des cités alliées avaient eu raison des vagues successives des multitudes de Mèdes, de Scythes, et des autres peuples de l'Empire. Même les Mélophores, les « Immortels » de la garde de Xerxès, le Roi des Rois, avaient été repoussés. Avant de quitter sa cité et sa famille pour ce combat qu'il pressentait être le dernier, le roi de Sparte Léonidas avait fait graver sur son bouclier en bronze la figure de Phobos, le dieu de la peur des Hellènes.

En ce 13^{ème} jour du mois d'août de 480 av. J.-C., Léonidas, descendant du mythique Héraclès, savait que lui et les volontaires sous son commandement, désormais encerclés, allaient subir une ultime et fatale attaque des forces achéménides. Résignés, ils allaient mourir en sachant qu'ils avaient fait douter l'Empire perse, le plus grand du monde à cette époque, et qui connaîtrait, désormais vacillant, la peur de la défaite.



Statue de Léonidas, roi de Sparte, portant sur son bouclier la figure de Phobos, dieu de la peur.

Les Hommes se défendent face aux éléments, face aux bêtes sauvages et face aux agressions d'autres humains, c'est dans notre nature et dans nos instincts. Et cette défense peut prendre de nombreuses formes, parmi lesquelles, l'intimidation¹ (démonstration de force, dissuasion, menace), le subterfuge, l'expédition punitive, préventive ou de représailles, seul, en famille ou avec toute la tribu.

La motivation de l'agression : imposer sa volonté² ; saisir des ressources, du territoire et des femmes pour sa reproduction³.

La motivation de la défense : garder ses ressources, son territoire et sa (ou ses) femme(s), mais aussi sa vie (et son intégrité en cas de viol ou de blessures), voire sa liberté.

Au cœur de tout cela est, bien sûr, la peur. La peur que l'agresseur veuille imposer à sa proie pour qu'il vacille et se soumette sans combattre ; mais aussi la peur que l'on veut imposer aux agresseurs éventuels par les différentes formes d'intimidation. Le combat représente l'échec de la peur, l'échec d'avoir réussi à faire suffisamment peur à l'autre. Mais la peur est aussi indissociable du combat puisque toute notre physiologie se mobilise grâce aux effets de celle-ci, afin de nous donner le maximum de chances de nous en sortir et de vaincre. Être un combattant, un guerrier, c'est donc aussi puiser dans nos instincts les plus anciens, dans notre physiologie la plus basique, pour surmonter la peur, en faire une amie, une alliée, une compagne qui luttera à nos côtés.

Ergo le bouclier de Léonidas.

La réalité de la violence.

Sur les derniers millions d'années de notre évolution, l'agression humaine est un phénomène très peu fréquent, car la majorité des humains rechignent à s'attaquer à d'autres humains, hormis dans des situations exceptionnelles et ce d'autant plus que, sans armes, à mains nues, le meurtre est relativement difficile (paraît-il !). De plus, si nous chassons, certes, mais nous ne chassons normalement pas d'autres êtres humains. De plus, lorsque cette agression arrive, elle est extraordinairement rapide. Aussi, son apprentissage progressif par

¹ L'intimidation (ou menace) se présente comme une alternative comportementale destinée à gagner du temps ou de maintenir l'adversaire à une bonne distance de sécurité. Elle peut mettre l'adversaire en fuite sans aucun contact physique direct : on peut essayer d'avoir l'air plus grand (redresser le torse, avancer la mâchoire, etc.) ; avoir l'air plus lourd (gesticulations, écartement des bras, gonflement de la poitrine, etc.) ; avoir l'air plus dangereux (cris et sons gutturaux, sifflements, montrer les dents, grimacer, etc.) ou montrer qu'on possède et manie des outils dangereux (grosse massue, épée, fusil d'assaut, missile hypersonique à têtes multiples, etc.).

² Le cerveau humain est programmé pour s'alimenter, se reproduire, se défendre ou se cacher pour la survie de l'espèce. Pour éviter de subir l'environnement, il tente d'acquérir un maximum d'informations pour mieux s'accommoder aux réalités. Et pour ce faire, il essaie d'économiser les efforts à accomplir. C'est le striatum ou noyau strié, situé dans le tronc cérébral, qui est le chef d'orchestre et qui anime les grandes motivations humaines que sont la copulation, l'alimentation, l'exploration du milieu ou la domination des autres. Si le cortex répond favorablement aux commandes du striatum, il recevra son lot de récompenses avec la dopamine, la molécule du plaisir. Dans un environnement défavorable, il a pu s'alimenter pour sa survie et non pour son bon plaisir. Freiné dans ses pulsions par les religions, il a su contrôler plus ou moins sa sexualité en s'efforçant de ne la vivre que dans le couple. Quant à son instinct de domination, il l'exerçait parfois avec ou sans l'approbation des autres.

³ La Torah relate ces pratiques déjà coutumières il y a plusieurs milliers d'années dans Deutéronome 15:6 « *Mais dans les villes de ces peuples dont l'Éternel, ton Dieu, te donne le pays pour héritage, tu ne laisseras la vie à rien de ce qui respire* » ou dans Nombres 31:18 « *mais laissez en vie pour vous, toutes les filles qui n'ont point connu la couche d'un homme* »

l'observation régulière n'est pas aussi facile que celui des autres comportements au sein de notre espèce. Pour ceux qui n'en vivent pas, c'est-à-dire l'immense majorité d'entre nous, la violence apparaît comme étant fulgurante, confuse et effrayante. Fort heureusement, la plupart d'entre nous n'ont pas souvent eu affaire à la violence réelle. Tout au plus des conflits (dont nous reparlerons plus loin dans cet ouvrage) ou des bagarres. Ce sont les criminels violents, dont une bonne part sont des psychopathes qui ne rechignent pas à utiliser la violence pour obtenir ce qu'ils veulent.

- La violence, c'est une frappe soudaine au visage et, pendant que l'on est sonné et que l'on ne réalise pas encore ce qui se passe, c'est d'autres frappes à travers le corps jusqu'à la perte de connaissance et, si on a de la chance, le réveil dans la douleur des contusions.
- La violence, c'est être menacé(e) par une arme et être immobilisé(e), et avoir un inconnu, dont nous sentons l'odeur et entendons la respiration, nous forcer, après vous avoir frappé violemment à maintes reprises, à prendre en nous, dans la douleur, son sexe dur (ou des doigts, ou des objets...) sans que l'on ne puisse bouger, ni même parfois crier et en se demandant si à la fin de cette torture, il ne va pas nous tuer ou si, dans l'éventualité que l'on survive, il ne nous a pas transmis une maladie, voire (pour les femmes) mise enceinte⁴.
- La violence, c'est d'être maintenu immobile pendant que plusieurs hommes font subir des sévices à ceux que vous aimez et que vous devez regarder impuissant et entendre leurs cris. Images et sons qui vous poursuivront toute votre vie durant.
- La violence, c'est une bagarre qui dérape et à la fin de laquelle on erre, terrorisé(e), tant bien que mal jusqu'à l'hôpital alors que vous saignez abondamment, et que plusieurs de vos os sont brisés, ou que vous comprenez que vous venez de perdre l'usage d'un œil, des jambes, d'une main ou d'un bras ou qu'une partie de votre corps (oreille, nez, œil, sexe, sein, doigt, main, pied, bras) a été arrachée ou qu'elle pendouille lamentablement comme un drapeau blanc improvisé et signe de défaite.
- La violence, c'est de constater l'incompréhension des autres lorsque vous essayez de leur expliquer ce qui vous est arrivé, ou l'indifférence des autorités et de la bureaucratie alors que vous déposez plainte ou que vous devez faire face à une longue enquête et, dans les rares cas où le coupable a fini par se faire attraper, le confronter alors que son avocat vous attaque verbalement, remet en cause votre mémoire et vous accuse de l'avoir provoqué, ou même séduit⁵.
- La violence, c'est de se faire volontairement happer par un véhicule et d'être traîné(e) sur des centaines de mètres, tout en subissant des brûlures par friction d'une douleur indescriptible.
- La violence, c'est d'avoir une équipe de malfrats débarquer chez vous de nuit, vous séquestrer, menacer votre famille, voire les torturer ou pire, pour voler vos biens (ceux qui restent après le vol de l'impôt bien sûr), fruits d'un long et dur travail honnête.

⁴ Dans un pays comme la France, en 2017, selon les statistiques d'Interstats Analyse n.18, *Viols, tentatives de viol et attouchements sexuels*, le nombre annuel de victimes de viols, etc. est de 200 000 parmi les personnes de 18 à 75 ans (donc sans compter les mineurs), à 83% des femmes, et dont 40% sont des viols. Et ça ce ne sont que les événements avérés ou pour lesquelles il y a eu dépôt de plainte ! La réalité est sans doute trois ou quatre fois plus fréquente, puisque seulement 8% des victimes portent plainte. Toujours selon ces statistiques (qui chacune représentent un drame personnel immense), 40% des victimes sont brutalisées pendant l'agression et 10% portent des blessures physiques après les faits et 60% font état de séquelles psychologiques importantes

⁵ Pour être juste, l'avocat qui défend un présumé innocent, se doit de faire cela, car les cas de fausses accusations sont bien réelles.

- Trop théorique ? La violence, c'est de voir un assaillant armé d'un couteau terroriser un parc et en blessant gravement quatre enfants en bas âge et deux adultes à Annecy le 8 juin 2023⁶ ; c'est de voir huit hommes armés de couteaux prendre d'assaut une gare en Chine, tuant 29 personnes et en blessant 140 autres ; c'est de voir en juin 2017 dans un bar près du London Bridge, des assaillants armés de couteaux, attaquer et tuer sans discrimination huit innocents désarmés et sans défense, et en blessant des dizaines d'autres ; c'est aussi, comme le 7 octobre 2023, aux alentours de camp de prisonniers qu'est Gaza, une sortie armée qui donne l'assaut sur des cibles militaires et civiles tuant des centaines d'Israéliens. Et dans un pays comme la France, toutes les deux minutes, une plainte est déposée pour des faits de violence gratuite. Et nous n'avons même pas effleuré le terrorisme et les tueries de masse, car le sujet nous emmènerait dans d'autres catégories de réponses à la violence.

Il y a des millions d'autres exemples, et je n'en ai mentionné ici que quelques-uns venant de la petite criminalité urbaine, prompte à commettre ; mais sans même effleurer la violence liée à la guerre, ni les crimes de guerre, les attentats terroristes dans la rue, dans les centres commerciaux, les concerts, les réunions de masse, etc., ni les séquestrations avec torture et actes de barbarie qui sont de plus en plus courants.

La première étape consiste à réaliser, à prendre conscience, que nous vivons coude à coude avec des criminels⁷, avec des monstres, avec des déséquilibrés et des fanatiques, avec des crevures sans aucune limite, sans empathie ni pitié, et qui n'obéissent pas ou plus aux règles sociétales, ni aux constructions culturelles qui nous habitent et nous gouvernent. Et que ces individus, ces prédateurs qui étaient encore la veille des gentils garçons tranquilles (selon leur maman, leurs frères et leurs cousins) ou des multirécidivistes avec moult rappels à la loi (selon la police) à qui il fallait encore une fois redonner sa chance (selon la juge), s'auto-excluent par leurs actes de l'espèce humaine et ne devraient pas, dans une société normale, pouvoir exister au-delà d'un procès normal et être purement et simplement éliminés de manière spectaculaire pour qu'au moins leurs derniers instants servent d'avertissement à toutes celles et ceux qui seraient tentés de planifier et commettre vols, viols et meurtres. Quant à ceux et celles qui les ont aidés ou qui ont facilité leur présence sur le territoire, qu'ils subissent exactement le même sort.

Notons qu'il y a plusieurs catégories principales de prédateurs, et leur distinction est très importante. Il y a le prédateur qui en veut à une ressource que vous possédez, par l'appât du gain : de l'argent, vos biens, éventuellement il « prendra » en vous de quoi assouvir un besoin sexuel, etc. Ce prédateur pourra et n'hésitera pas à vous menacer et à utiliser de la violence, pouvant aller jusqu'à vous infliger des dommages irréparables, voire la mort, pour obtenir la ressource convoitée et, dans l'immense majorité des cas, une fois la ressource convoitée, il s'en ira. Ce type de prédateur constitue la large majorité des agressions. Une autre catégorie est celle qui concerne les individus ne pouvant contrôler leurs pulsions :

⁶ Peu importe que cette attaque soit réellement l'œuvre d'un terroriste ou une barbouzerie de l'État.

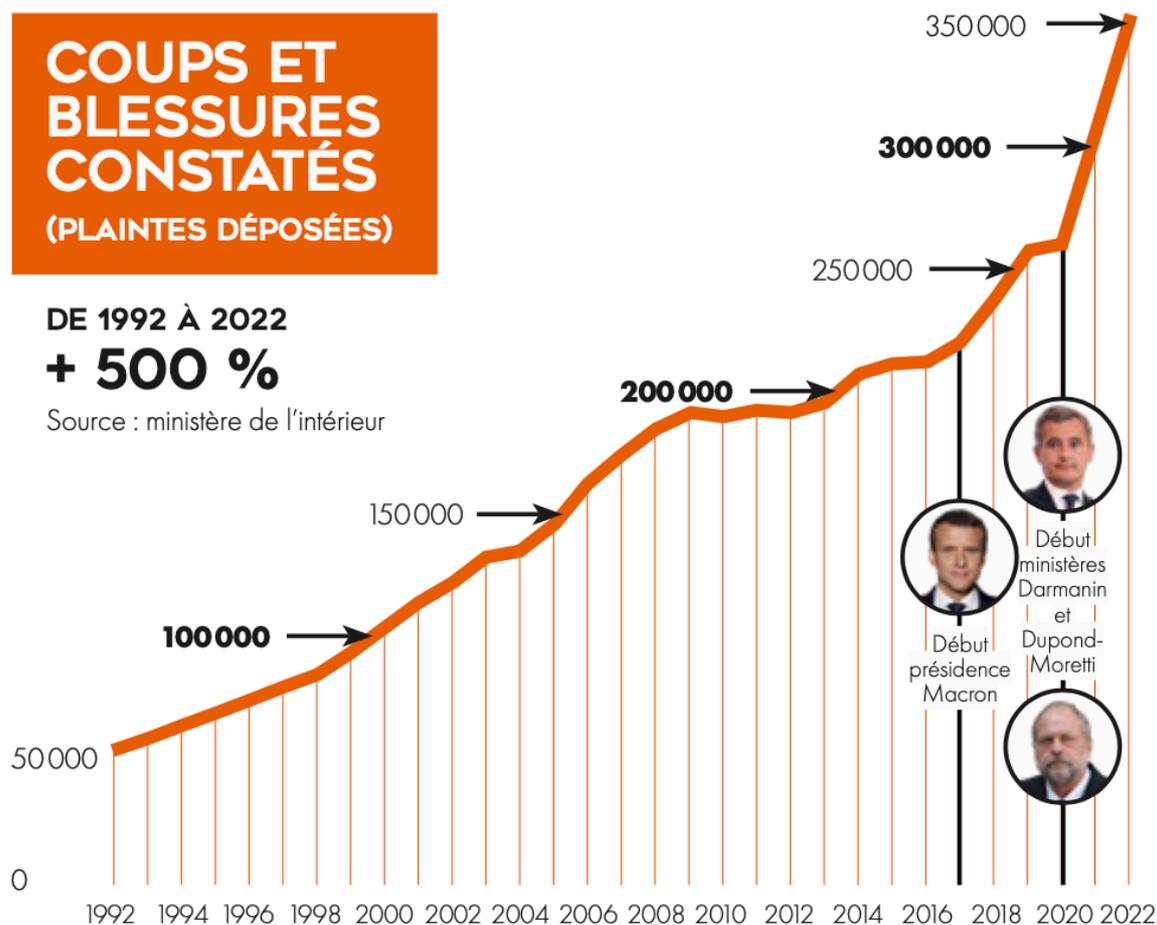
⁷ Aux États-Unis, statistiquement, à 80%, les crimes violents sont commis par un jeune homme entre 16 et 28 ans, célibataire, peu éduqué, et ayant un QI moyen situé autour de 85. Voir : <https://www.statista.com/markets/411/topic/546/crime-law-enforcement/#insights> Les statistiques sont quasiment identiques pour le Royaume Uni : Kirstine Hansen, *EDUCATION AND THE CRIME-AGE PROFILE*, The British Journal of Criminology, Vol. 43, No. 1 (WINTER 2003), pp. 141-168 (28 pages), Oxford University Press. La combinaison de hauts niveaux de testostérone et d'intelligence basse est redoutable. Toute société ferait mieux de limiter au maximum la présence sur son territoire de gens ayant cette combinaison malheureuse.

toxicomanes, délinquants sexuels, violences intrafamiliales. Ces gens malades, souvent de manière incurable sont malheureusement des prédateurs qui ne s'arrêtent que lorsqu'ils sont arrêtés. Il y a une autre catégorie de prédateurs, que l'on rencontre moins souvent mais dont la fréquence augmente sensiblement ces dernières années : c'est celui qui n'en veut pas à votre ressource, mais qui recherche le processus de prédation et de violence. C'est souvent un profil psychologique psychopathique et à tendance sadique, qui recherche le plaisir de vous détrousser, de vous faire mal, de vous sentir sous son emprise, de ressentir qu'il a un pouvoir tout puissant sur vous lorsqu'il vous humilie, vous viole ou vous tue lentement. Ce prédateur aime la violence « gratuite » et est très dangereux, c'est celui qui vous tuera après vous avoir violé ou, lors d'une séquestration, après avoir pris vos biens. Il justifiera qu'il fallait bien « ne pas laisser de témoins », mais en réalité, il aime, il savoure, ses méfaits. Lorsqu'ils se font arrêter, leur profil psychologique amène même les juges à les condamner sévèrement (bien plus qu'à un rappel à la loi), mais à un enfermement pénitentiaire, d'au moins – ouh là !, d'au moins quelques années. Sortis, ils récidivent quasiment tout le temps. Une dernière catégorie est celle du prédateur intratribal, c'est-à-dire venant d'une autre tribu qui, lorsqu'elle est majoritaire sur son territoire ne poserait pas trop de problèmes, puisqu'elle vit avec sa culture et ses coutumes chez elle, mais qui, dès lors qu'elle est transportée sur un territoire qui n'est pas le sien, souhaite le conquérir et le transformer culturellement. Là, la violence est liée à la conquête et à l'humiliation et s'assimile à de la guerre ou du nettoyage ethnique (de basse intensité d'abord), voire à de la guérilla. On ne se prépare donc pas de la même manière à faire face à chacune de ces catégories, bien qu'il y ait des dénominateurs communs à une bonne réponse.

COUPS ET BLESSURES CONSTATÉS (PLAINTES DÉPOSÉES)

DE 1992 À 2022
+ 500 %

Source : ministère de l'intérieur



Un exemple : la France. Selon le ministère de l'intérieur, qui a tout intérêt à minimiser les chiffres, et qui ne tient pas compte des plaintes non déposées ou des crimes non constatés, la criminalité violente ne fait qu'augmenter. La cause est sans doute à chercher dans un changement majeur qui s'est passé depuis les années 1990 (voire les années 1970), peut-être un truc ajouté à l'eau potable, ou les dessins animés japonais ?

La réalité de la violence et donc du combat, c'est qu'il y a une chance d'y rester blessé ou d'y perdre la vie. Il faut donc bien comprendre que si vous avez le choix de combattre, la meilleure solution peut bien souvent être de ne pas combattre, en n'étant pas là où il y a des problèmes possibles ou de céder si les demandes ne sont pas excessives (un peu d'argent...) et fuir aussi rapidement que possible. Cette idée sera répétée plusieurs fois dans ce chapitre. Disons ici aussi une évidence : on ne combat pas pour le plaisir de combattre, on combat pour un objectif, qui peut être la suppression ou la neutralisation d'une menace, immédiate ou future, ou pour la préservation de la vie, surtout la sienne. Comme le dit le dicton : « *Mieux éviter que fuir, mieux vaut fuir que négocier, mieux vaut négocier que combattre, mieux vaut combattre que mourir.* » Et donc, si on n'a pas de choix, si le combat est inévitable, alors, il faut savoir vendre chèrement sa vie et, sans doute, vaut-il mieux apprendre à combattre. Comme le dit un autre dicton : « *Plutôt le sang de mon ennemi sur mon couteau, que mon sang sur le couteau de mon ennemi.* »

Et puis, il y a l'acte héroïque, le fait de risquer votre vie pour des inconnus, sans qu'il n'y ait de danger ni d'avantage direct pour vous, simplement parce que vous avez décidé que c'est votre devoir ou que votre instinct vous l'impose⁸. Pendant l'incident d'Annecy du 8 juin 2023, un homme était là et, « armé » uniquement d'un sac à dos, s'est interposé entre le forcené et les enfants et l'a suffisamment occupé jusqu'à l'arrivée de la police qui a pu le neutraliser et le remettre à la justice qui finira, n'en doutons pas, par le relâcher bien assez tôt dans la nature.

EXERCICE :

Réfléchissez à ce pour quoi vous seriez prêts à combattre.

Votre vie ?

La vie des autres (qui) ?

Vos biens (lesquels) ?

Des principes (lesquels) ?

Êtes-vous prêt à mourir pour cela ?

(il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, c'est vous qui voyez, au-delà des déclarations d'héroïsme facile et de délires juvéniles de toute puissance, et en fonction de l'honnêteté que vous avez avec vous-même.

Après ce rappel à la réalité suivi d'un petit, mais sain, coup de gueule, il faut ajouter une autre dose de réalité. Nous ne vivons plus, en occident, dans un monde relativement sûr et où la violence ne se trouvait principalement que dans quelques quartiers bien spécifiques. Désormais, la violence peut survenir partout et en tout temps. De plus, l'agresseur n'est bien souvent pas seul, et lui et ses potes sont armés. Enfin, si les crimes commis avec l'aide d'une arme blanche (couteau, etc.) ou d'une arme à feu sont de plus en plus courants, selon les rapports d'enquête et les témoins, ceux qui les commettent montrent de plus en plus couramment des signes d'instabilité psychiatrique et une propension à réagir de manière violente, voire très violente, aux plus petites provocations (ou actes perçus comme telles – et dans une population biberonnée à l'antiracisme gauchiste, votre simple présence, votre simple existence est une provocation).

Pour trouver une solution, et avant même d'aborder le sujet même du combat en soi, vous devez d'abord comprendre l'ensemble du problème : connaître l'ennemi violent que vous risquez d'affronter dans la rue, ou chez vous, et l'ennemi secondaire qui est le système policiaro-judiciaire que vous risquez d'affronter après coup si vous vous défendez.

Connaître la nature de la violence, connaître l'ennemi, savoir comment il opère et développer un très haut niveau de conscience et de compréhension des comportements et

⁸ Ou parce que c'est la loi ? En France, par exemple, la loi impose l'assistance aux personnes en danger ou en péril (article 223-6 du CPP) : « *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...* » et « *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...* »

des situations vous donnera des options, la meilleure étant de voir les choses suffisamment tôt pour éviter complètement le combat et pouvoir choisir la fuite et l'évasion. Une autre option est de faire de notre mental et de notre corps une arme capable de faire cesser la violence par l'utilisation à bon escient d'une violence supérieure en qualité ou en quantité. En effet, comme l'écrivait Robert A. Heinlein, dans son livre *Étoiles, Garde à vous*⁹, « *La violence, la force nue, a réglé plus de problèmes dans l'histoire que tout autre facteur, et l'opinion contraire n'est qu'un vœu pieux à son meilleur. Les races qui oublient cette vérité fondamentale l'ont toujours payé de leur vie et de leurs libertés.* » et « *Le pouvoir de causer de la douleur est le seul pouvoir qui compte, le pouvoir de tuer et de détruire, car si vous ne pouvez pas tuer, vous êtes toujours soumis à ceux qui le peuvent, et rien ni personne ne vous sauvera jamais.* ».

Interview d'Alain de Benoist

Journaliste, philosophe et essayiste, Alain de Benoist a été la figure principale de la mouvance intellectuelle dite « Nouvelle Droite ». Il est l'auteur de nombreux livres, dont *Les Indo-Européens* (1966), *Europe, Tiers monde, même combat* (1986), *Démocratie représentative et Démocratie participative* (1994), *Indo-Européens : à la recherche du foyer d'origine* (1997), *Manifeste pour une renaissance européenne* (2000), *Demain, la décroissance ! Penser l'écologie jusqu'au bout* (2007), *Les Démons du Bien, du nouvel ordre moral à l'idéologie du genre* (2013), et intervient dans de nombreuses publications, dont *Éléments*.

Quelle est votre définition des droits naturels ?

Question compliquée. La notion même de « nature » peut renvoyer à des choses très différentes (pour ne donner qu'un exemple simple : « naturel » n'a pas du tout le même sens si on l'oppose à « culturel » ou à « artificiel »). La même ambiguïté se retrouve, en philosophie du droit, avec les « droits naturels ». Il en existe en effet au moins deux définitions qui sont totalement contradictoires.

Il y a d'abord le droit naturel classique, tel qu'il a été défini par Aristote et les juristes romains. Il se définit avant tout comme l'équité qui s'établit dans une relation, le mot important étant ici « relation ». Il signifie que le droit est extérieur aux individus, le rôle du juge étant de dire (*juri-dictio*) ce qui doit être attribué à chacun, ce qui revient à chacun dans une conception objective de la justice, conformément au principe *suum cuique* « à chacun le sien ».

Le droit naturel moderne est tout autre chose. Apparue au Moyen Âge, avec le nominalisme et la Seconde Scolastique espagnole, elle conçoit le droit comme quelque chose d'intériorisé, et donc de subjectif : les individus sont censés être porteurs ou propriétaires d'un certain nombre de droits « fondamentaux » à raison même de leur existence. Le rôle des pouvoirs publics est alors de garantir ces droits, qui sont réputés inaliénables. Ce sont des droits « prépolitiques », pour la sauvegarde et la garantie desquels les individus ont un jour décidé de sortir de l'« état de nature » pour « entrer » dans une société qui se définit comme le résultat d'un contrat. Ces droits sont donc à la fois antérieurs et indépendants du fait social.

⁹ Robert A. Heinlein (1907-1988), *Starship Troopers*, 1959.

Il en résulte que les intérêts et les fins des individus sont en quelque sorte déterminés par leur seule nature individuelle. Dans cette perspective, aucune appartenance ne saurait évidemment être constitutive de l'individu, sous peine de porter atteinte à sa liberté : seules peuvent exister des associations volontaires, contractuelles, résultant de la volonté des agents de poursuivre toujours leur meilleur intérêt. C'est cette conception moderne du droit qui a abouti à l'idéologie des droits de l'homme telle que nous la connaissons aujourd'hui.

Mon sentiment est que seule est valide la conception du droit naturel moderne. Les « droits » dont chacun de nous serait porteurs dès la naissance sont une simple fiction.

Comment une éthique individuelle peut-elle se bâtir sur ces droits ?

Je ne suis pas sûr que le droit puisse être le fondement d'une éthique individuelle, mais si l'on en admet l'hypothèse ce ne peut être qu'en référence à la notion de justice. Le problème est que, là encore, il y a des façons bien différentes de la comprendre. En gros, il y a une conception morale, qui nous vient de la tradition biblique, et une conception plus « politique », qui fait de la justice ce qui, au-delà même des individus, sert le bien commun. Cette dualité s'exprime dans les notions de « juste » et de « bien », opposition qui traverse toute l'histoire de la philosophie.

Cette opposition tourne autour d'une question fondamentale : faut-il donner la priorité au juste ou au bien ? Kant et bien d'autres auteurs en tiennent pour la priorité du juste au motif qu'aucune conception du bien ne peut faire l'objet d'un consensus fondé en raison. C'est aussi l'idée professée par l'idéologie libérale, qui estime que les droits subjectifs ne peuvent relever que d'une notion abstraite de la justice, non d'une conception préalable du bien ou de la vie bonne. Pour Aristote et ses héritiers, qui s'en tiennent au droit naturel classique, la justice se confond au contraire avec l'adoption d'un type d'existence (la vie « bonne ») ordonné aux notions de solidarité, de réciprocité et de bien commun. L'éthique, à mon avis, ne peut se bâtir qu'en donnant la priorité au bien.

Y a-t-il des droits naturels des peuples, en particulier européens, auxquels nous pouvons nous « accrocher » ?

Oui, bien sûr. Mais ici il faut remarquer que la notion de « droits des peuples » n'apparaît qu'assez tardivement par rapport à celle de droits individuels. Les libéraux ont toujours été très réticents à son endroit, même si elle a pu servir au cours de l'histoire pour justifier l'émancipation des peuples ou la décolonisation. La raison en est que la théorie libérale ne défend que la liberté individuelle (et la souveraineté de l'individu). Les peuples, les nations, les cultures, bref les collectivités au sens large, n'ont pas selon elle d'existence au sens où ils seraient porteurs d'une identité collective. Les peuples ne sont que des assemblages hasardeux d'individus. Il n'y a dès lors aucune raison de respecter leur identité, celle-ci n'étant que l'ordre du fantasme. C'est dans cet esprit que Margaret Thatcher a pu affirmer que « la société n'existe pas » (« *there is no society* »), voulant dire par là qu'une société ne possède en elle-même – en tant que tout social, aucune caractéristique qui lui serait propre : elle n'est qu'une collection d'individus.

Il est parfaitement possible, au contraire, d'estimer que les peuples possèdent des droits en tant que peuples, droits qui ne se confondent pas avec ceux des sociétaires ou des agents considérés individuellement. Le premier de ces droits est le droit à la continuité historique, c'est-à-dire le droit pour les peuples de conserver les caractéristiques culturelles ou sociales-historiques dont ils ont hérité, de maintenir une sociabilité, des valeurs, des mœurs, voire une façon de voir le monde, qui leur sont propres. Cela vaut tout

particulièrement pour les peuples européens, qui ne sont que trop portés aujourd'hui à considérer que ce qui est en amont de nous-mêmes (notre héritage, nos appartenances) n'a pas de valeur, et que le passé n'a rien à nous dire – sinon que nous devrions nous en « repentir ».

Lorsque les lois vont à l'encontre de nos droits naturels, en tant qu'individus ou en tant que peuples, comment les faire valoir philosophiquement ?

D'abord, bien entendu, en exposant et en développant des arguments découlant des considérations que je viens d'exposer. Mais aussi en exploitant une autre thématique essentielle, qui est celle de l'opposition entre la légalité et l'illégitimité. Dans l'histoire de la philosophie du droit, le positivisme juridique consiste à considérer qu'une loi est légitime du seul fait qu'elle est légale (c'est-à-dire qu'elle a été adoptée dans les règles prévues par la Constitution). Dans une telle optique, il ne peut évidemment pas y avoir de loi injuste. Or, nous savons très bien que ce n'est pas vrai. Que ce soit intellectuellement ou instinctivement, nous savons très bien que bien des lois peuvent être injustes, précisément parce qu'elles vont à l'encontre de ce que nous considérons comme relevant de la justice comprise comme synonyme de bien commun. Lorsque Antigone se dresse face à Créon, elle le fait au nom d'une tradition incarnant la légitimité, par opposition à la simple légalité. Certains hommes politiques prétendent aujourd'hui que rien ne peut être placé au-dessus de la loi positive, c'est-à-dire de la loi civile. Cette prétention est ridicule : aucun croyant, d'aucune religion, ne peut admettre que la loi de Dieu n'est pas au-dessus de la loi civile. Mais il n'y a pas besoin d'être croyant pour comprendre que les notions de légalité et de légitimité ne sont pas synonymes (au cours de l'histoire, c'est en fonction de cette distinction qu'ont été élaborées toutes les théories du tyrannicide !).

Reste à savoir si les arguments juridiques et intellectuels peuvent suffire à venir à bout des lois qui « vont à l'encontre de nos droits naturels ». L'expérience historique conduit plutôt à en douter. On rappellera ici que, contrairement à ce qu'affirment les tenants de l'« État de droit », le droit est inséparable de la force qui est nécessaire pour l'instaurer et pour le garantir.

Dressés pour subir.

« Ne pas subir » était la devise du maréchal de Lattre de Tassigny¹⁰ souvent reprise par beaucoup d'officiers, mais aussi par diverses unités militaires ou civiles. Cette devise ne représente pas une volonté de contrôle sur les choses, mais le fait que nous ne devrions pas rester sans rien faire face à l'agression. La violence naturelle a souvent été canalisée par les sociétés humaines : duels chevaleresques, arts martiaux, tournois de boxe clandestins... Comme le dit le professeur Michel Maffesoli : « *Les contes et légendes, les traditions tribales, les films et autres chorographies montrent à loisir que le combat est une structure*

¹⁰ Jean de Lattre de Tassigny (1889-1952) était l'un des plus brillants officiers Français de la première moitié du XXe siècle, notamment en commandant la 1ere armée du débarquement de Provence jusqu'au Danube, représentant la France à la signature de la capitulation allemande à Berlin, le 8 mai 1945.

*anthropologique rappelant que dans l'animal humain, il y a aussi de l'animalité. Avec toute la brutalité que celle-ci confère.*¹¹ »

Malheureusement, en Occident, cette attitude a disparu depuis longtemps. Un peu parce que c'est gênant pour l'État d'avoir des populations qui pourraient rêver à la liberté, un peu parce qu'après des décennies (depuis les années 1980 surtout), la population a subi une propagande culpabilisante massive et incessante où on lui a appris à avoir honte d'elle-même, de son histoire, de son pays, de sa civilisation et qu'ils ont une dette éternelle vis-à-vis d'autres, vis-à-vis de tout ce qui n'est pas eux, et un peu parce que les idéologies folles, comme celle d'un féminisme mièvre ou de la French Theory, développées au cours des années 1960 et 1970 par pervers¹² affiliés aux mouvances gauchistes ont mis en avant le criminel comme une victime innocente de la société, qu'on ne saurait punir, ni même empêcher d'agir, surtout s'il vient d'ailleurs, et ayant une supériorité morale par nature, sur l'honnête citoyen qui travaille, lui. Il y a aussi une déresponsabilisation générale de la population¹³, habituée à ce que l'État s'occupe d'elle, et envers qui elle a délégué, notamment, sa sécurité et sa défense personnelle¹⁴. Ajoutons à cela, la tendance au désarmement¹⁵, illégal dans le sens de notre droit naturel à littéralement porter tout ce qui pourrait être considéré de près ou de loin comme une arme ou un outil dans le but de nous protéger. S'ajoutant à tout cet éthnomasochisme et ce dressage, les lois – ou certainement l'appréciation qu'en font les « juges rouges », ne sont plus aussi favorables à la protection de la population, et surtout pas à celle qui se défend (il y a quelque chose de très dangereux pour le pouvoir dans le citoyen armé qui ne se laisse pas faire). Enfin, nous pouvons également constater que le système juridique est influencé par les entreprises, et les forces de l'ordre sont bien obligées de suivre les ordres, et deviennent surtout la garde prétorienne du pouvoir, et ne peuvent plus, matériellement et légalement, se préoccuper autant de la sécurité des civils respectueux de

¹¹ Michel Maffessoli, *Essais sur la violence*, Les éditions du Cerf, 2023 (l'édition originale étant de 1978).

¹² Les Derrida, Althusser, Deleuze, etc.

¹³ Nous avons traité ce thème dans le Tome 1.

¹⁴ Si l'État n'est plus à même d'assurer la sécurité de ses ressortissants, on peut considérer comme normal qu'ils s'en chargent eux-mêmes. Ce sont simplement leurs droits naturels. Cela ne signifie pas pour autant un retour baroque à la pensée de Thucydide : « *Quand on peut user de violence, il n'est nul besoin de procès* ». Il s'agirait plutôt de considérer, à l'instar de T. S. Eliot, que « *malheureusement, il y a des moments où la violence est la seule façon dont on puisse assurer la justice sociale* ». En ce sens, la reconnaissance de la « doctrine du château » est une nécessité pour laquelle plaide l'avocat français Thibaut de Montbrial dans son livre *Osons l'autorité* (Éditions de l'Observatoire, 2020) : « *Elle autorise d'emblée le recours à la force pour tout citoyen qui fait face à l'intrusion d'un individu menaçant à l'intérieur de son domicile* », comme c'est déjà le cas au Canada, en Italie, en Suède, et dans plusieurs États américains. Et de rappeler que l'article de la Déclaration de Droits de l'Homme et du Citoyen relatif au droit d'être armé chez soi pour se défendre de toute agression avait été écarté par les confrères de Mirabeau au motif que c'était une évidence ! Pour l'instant, la plupart des moyens de « reprise en main de la sécurité individuelle » sont illégaux. Il est temps de ne plus considérer la loi comme quelque chose à laquelle nous devons obéir. Fuck la loi, lorsqu'elle protège les criminels et les corrompus. De plus en plus de personnes assument : « *Je préfère être jugé plutôt qu'éborgné* » (ou variante possible : « *être jugé plutôt que de laisser ma femme se faire violer* »). La vraie question étant : comment est-il possible, dans un Etat de droit, d'être confronté à une telle alternative ? La réponse est en deux temps : que l'État se recentre sur ces fonctions régaliennes ; qu'il respecte le droit des individus à assumer leurs responsabilités et défendre eux-mêmes leurs droits lorsque l'État est défaillant. Ou, mieux, qu'il disparaisse. Pour toujours.

¹⁵ De plus en plus de lois et de réglementations sont produites, alors que les criminels, et pour cause, ne les respecteront pas.

la loi qui paient leurs impôts, et n'en font pas une priorité¹⁶, ce qui les laisse totalement sans défense.

Lorsque l'on cesse de combattre, ou même le potentiel à combattre, on perd de notre vaillance et de notre énergie. La soumission fait baisser le taux de testostérone, mais fait aussi croître, à terme, la frustration, la colère, la haine et l'envie de vengeance envers l'autorité, par le mécanisme simple que, sans la contrepartie qu'est une population libre, forte et consentante à une certaine autorité de l'État, celui-ci, sans garde-fous, dérive rapidement vers la corruption, l'incompétence et enfin vers la tyrannie, que la population, même faible, ne peut tolérer. Ainsi vont bien souvent les nations... *Sic transit gloria mundi*.

Alors que faire ?

La première chose à faire est de savoir à quoi vous êtes potentiellement confrontés, ce que nous venons de voir un peu plus haut. Ensuite, développez une juste indignation et colère par rapport à ceux qui vous veulent du mal, et nous verrons plus loin comment canaliser cette énergie en quelque chose de fort et d'utile. Acceptez aussi que l'État et les autorités, publiques ou privées, n'ont pas toujours à cœur, ni dans leur intérêt de vous protéger, et quand bien même, ils ne sont que la deuxième ligne de défense, tardive et moins efficace que la première ligne, celle que vous représentez logiquement car en premier contact avec l'agression. Rappelons ici que la sécurité collective et la violence légitime ont été déléguées (les fous !) à l'État par les citoyens qui renoncent à se faire justice soi-même, dans le cadre du pacte social, mais que, lorsque celui-ci devient, volontairement ou non, incapable d'assurer cette mission au quotidien, il devient illégitime à empêcher ceux qui veulent le faire. Enfin, vous avez le droit et le devoir de vous défendre. Le droit parce que c'est un droit naturel, quelque chose que vous allez faire de toute façon, légalement ou non, si vous êtes un humain normalement constitué. Le devoir, car si vous vous agissez comme une victime, après vous avoir volé, frappé, tailladé, violé ou tué, l'agresseur s'en prendra à une autre personne. En neutralisant une menace, par le combat¹⁷, non seulement vous vous sauvez, mais vous sauvez les autres.

Que faire donc, si ce n'est d'aller à contre-courant de ces tendances mortifères et reprendre le contrôle de nos aptitudes au combat ? D'autant plus que des individus forts et capables de combattre, sont la base sur laquelle construire des familles, des communautés et des nations plus fortes.

L'aptitude physique au combat.

« *Votre responsabilité d'être prêt pour le combat ne finit jamais...* » disait l'instructeur américain James Yaeger et il ajoutait parfois « *...et si vous n'êtes pas apte physiquement, quel genre de combat allez-vous pouvoir faire ?* ». Et il est vrai que des gens physiquement fonctionnels sont plus difficiles à tuer, surtout à mains nues. Et qu'un corps plus musclé, plus endurant, plus fort, plus rapide et plus souple nous permet de mieux supporter les rigueurs d'un combat et de minimiser les blessures.

Nous avons vu au chapitre précédent comment reprendre le contrôle de notre éducation physique et de démarrer des entraînements et des activités afin de renforcer et

¹⁶ La police et l'armée ne peut pas être là quand au moment précis où vous avez besoin d'eux et, dans le cas miraculeux où ils le seraient, ils n'ont aucune obligation légale de vous aider ou de vous protéger (voir, par exemple, aux États-Unis, la jurisprudence de la Cour Suprême en ce sens).

¹⁷ Ou par la ruse et les pièges, mais c'est un autre sujet.

développer notre corps, l'entretenir et le respecter. Alors, quels pourraient être des objectifs à moyen terme en termes de compétences motrices, de force et d'endurance, pour un être humain physiquement fonctionnel et capable de combattre ? Il n'y a aucun consensus et chacun aura son avis et appréciation. Mais en voici une proposition, ressemblant à ce que les militaires demandent aux candidats au recrutement dans de nombreux pays, avec quelques ajouts :

- Marcher 20 km.
- Courir vite pendant 15-20 minutes.
- Sprinter sur 100m.
- Nager sur 1 km.
- Ramper sur 50m.
- Grimper/escalader (soulever son propre corps), effectuer une vingtaine de tractions.
- Se déplacer en équilibre.
- Lutter au sol.
- Tirer un objet lourd.
- Lancer (pierre, lance).
- Pousser.
- Frapper fort et vite, avec les pieds, les bras, les coudes, les mains, la tête, les genoux, les jambes, avec un bâton, etc.
- Intercepter et parer les coups.
- Encaisser les coups.
- Mordre (nez, oreilles, joues).

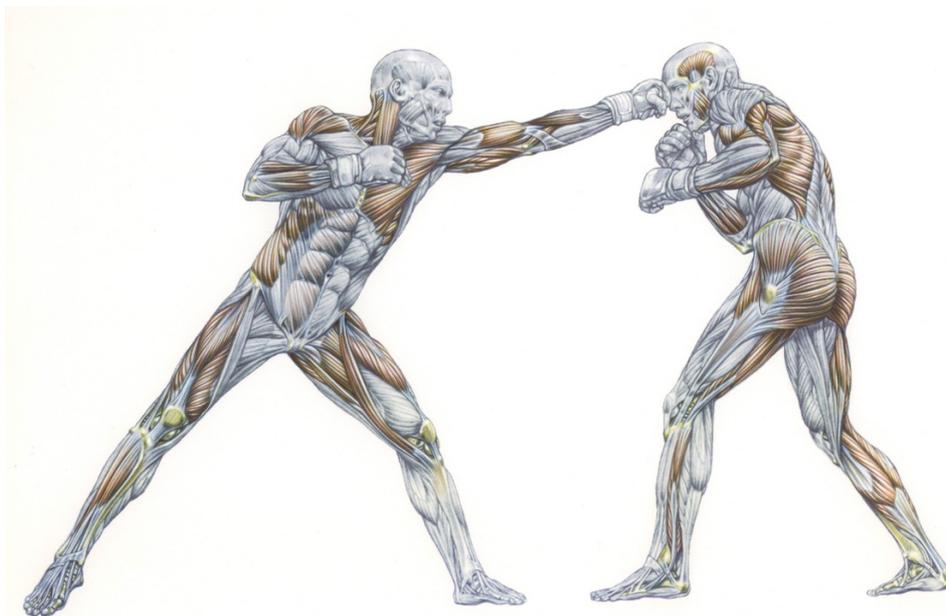


Illustration extraite de *Musculature pour le fight et les sports de combat*¹⁸ par Frédéric Delavier.

La neurologie du combat.

¹⁸ Frédéric Delavier, *Musculature pour le fight et les sports de combat*, Vigot, 2012.

Le combat nous ramène à des conditions ancestrales, parfois venant de bien avant nos ancêtres hominidés, de notre physiologie : chasser ou être chassé ; manger ou être mangé ; fuir ou combattre. La bonne réussite de ces choix, afin que l'on survive pour se reproduire et transmettre nos gènes, implique que nous avons évolué avec un corps et un mental très bien adaptés, et qu'il nous suffit de redécouvrir pour les améliorer.

Selon Christophe Jacquemart¹⁹, un expert français en psychologie de la violence, le processus psychologique « total », tel qu'il nous apparaît quotidiennement, est le résultat, plus ou moins réussi selon les situations, de la superposition permanente de trois traitements simultanés du réel, par les « trois cerveaux » (c'est une simplification, bien sûr, comme nous l'avons vu dans le Tome 1) que nous avons en nous : du point de vue du cerveau primitif ou reptilien, c'est le plus fort qui gagne - la tentative d'intimidation est donc souvent efficace, avec tatouages, cris, hurlements, etc., pour faire reculer ou fuir l'adversaire ; du point de vue du cerveau mammifère, entre en compte notre position au sein du groupe, avec la crainte d'être rejeté si on ne combat pas ou si combat à mauvais escient, etc. ; et du point de vue du cerveau rationnel et réfléchi, entrent en compte les stratégies, les subterfuges, les tricheries conscientes, les coups bas, autant que les concepts d'honneur et de code moral, d'éthique, de bien et mal, etc. Ces contradictions entre ces différentes analyses de la réalité sont souvent la raison des réactions figées ou de panique face à un danger.

À cela, il faut considérer les réactions physiologiques liées au stress et à la peur face à un danger. Nous les avons étudiées dans le Tome 1, mais un rappel est utile. Un stress intense, comme celui que l'on ressent en cas de peur subite, très fréquente pendant une agression ou un combat, provoque une rapide sécrétion d'adrénaline, qui peut faire passer le rythme cardiaque 70 battements par minute (bpm) à 220 bpm en une demi-seconde. Et des bpm élevés ont des effets remarquables sur notre physiologie, notamment sur :

- La motricité fine : les actions motrices impliquant des muscles de petite taille, comme ceux des doigts, requérant une importante dextérité, des gestes précis et une excellente coordination cerveau-muscle, vont être affectés par des tremblements et baisser en précision entre 70 et 115 bpm, puis s'effondrent et ne sont plus possibles au-dessus de 115pbm. C'est normal : lorsqu'on est poursuivi par un tigre ou que l'on combat pour sa vie, pas besoin d'avoir une précision d'horloger ou de couturière.
- La motricité complexe : les actions associant au moins trois composantes motrices unitaires coordonnées entre elles se délabrent à 145 bpm, puis s'aggravent entre 175 bpm et 245 bpm. Il faut noter ici que la majeure partie des techniques enseignées par les arts martiaux traditionnels repose sur la motricité complexe.
- La motricité lourde : les actions motrices lourdes sont celles qui impliquent la biomécanique élémentaire des grosses masses musculaires (dorsaux, pectoraux, cuisses, bras) dans des mouvements polyarticulaires simples comme pousser, tirer, s'agripper, s'accroupir, enrouler, percuter, etc. et qui s'optimisent entre 115 et 145 pbm. Les techniques de combat rapproché militaire (close combat) ou la boxe thaï, par exemple, sont essentiellement construites autour de ce type de gestes.
- La perception des sons : se détériore à partir de 145 bpm.

¹⁹ Christophe Jacquemart, *Neurocombat – Livre I, Psychologie de la violence et du combat rapproché* – Ed. Fusion Froide. 2012.

- Le champ visuel : se rétrécit entre 145 bpm et 175 bpm, provoquant l'effet de « vision tunnel » ce qui implique souvent que d'éventuelles menaces secondaires et imminentes ne sont ni vues, ni traitées.
- La sensation de douleur : se déconnecte et on peut sous-estimer des blessures.
- La masse sanguine se concentre : dans les organes vitaux et les gros muscles squelettiques, pour limiter la perte de fluides en cas de coupure.
- Émissions involontaires d'urine et de selles.

Vous l'avez compris, dans une situation de combat, où il n'y a pas besoin d'être précis comme lorsque l'on essaye de passer un fil dans le trou d'une aiguille, mais pas trop excité non plus, sous peine de ne plus pouvoir rien contrôler. L'intervalle cardiaque souhaitable pour le combattant est compris entre 115 bpm et 145 bpm. Toutefois, il y a une différence entre ce que l'on considère souhaitable et la réalité. Si l'entraînement peut nous aider à maîtriser sa peur et, notamment par la respiration, maintenir son cœur à un rythme optimal. On peut présumer que les pulsations vont tout de même rapidement monter pour se situer dans l'intervalle entre 175 bpm et 200 bpm. Par conséquent, le combattant doit s'appuyer intégralement sur des mouvements simples, peu composés, mettant en jeu les grosses masses musculaires et n'impliquant pas l'usage fin des doigts. On oubliera donc les prises subtiles, et les séquences nécessitant réflexion et analyse.

Le combattant doit faire connaissance, apprivoiser et pacifier son rapport avec les sensations corporelles de la peur. Au moment du choc, il doit percevoir l'injection d'adrénaline dans ses veines et sentir alors son sang quitter ses extrémités, sa respiration se modifier et ses muscles se tendre. Il doit se convaincre que son corps travaille pour lui et non pas contre lui. Il doit accueillir ces manifestations avec une assurance et une satisfaction rassurante, en comprenant que ces réactions du corps signifient que « *la machine est prête au combat... et elle est prête maintenant.* »²⁰. Si le combattant s'attend à subir la peur et en reconnaît les symptômes, il offre peu de prise à la panique désorganisée et il reste concentré sur l'agent stressant anxiogène (la menace). L'esprit est le premier niveau de défense à consolider. Ce qu'il faut voir maintenant, c'est comment le faire. Ou, plus précisément, comment apprendre à le faire.

Les codes de vigilance de Cooper

Le code couleur d'état de vigilance du colonel J. Cooper est un système qui rend compte du niveau de vigilance d'une personne afin d'essayer de réduire ou d'éliminer le risque d'une agression. Il se compose de cinq paliers identifiés chacun par une couleur spécifique : Blanc, jaune, orange, rouge et noir.

Les codes couleurs d'état de vigilance sont une adaptation du système utilisé par le corps des Marines pour différencier les états psychologiques de préparation au combat. C'est un système simple, qui même s'il provient du domaine militaire est applicable à n'importe quelle activité de la vie quotidienne. Il s'agit d'apprendre à observer notre environnement, en apprenant à l'évaluer en permanence. Cet état de conscience apprend à réagir et agir d'une

²⁰ Jacquemart. *Neurocombat*.

manière appropriée, nous permettant ainsi d'augmenter et d'influencer de façon significative notre vie.

Toutes les études sur la façon dont un prédateur choisit sa victime insistent sur le degré de conscience d'un individu à son environnement, comme facteur décisif dans son intention d'attaquer ou non. Une personne consciente de son environnement aura plus de chances de détecter, donc d'augmenter son temps de réaction, qui s'avère primordial et qui peut tout changer dans ce genre de situation.

L'objectif est de développer des capacités intellectuelles d'observation suffisantes pour toujours essayer d'adapter son comportement par rapport à son environnement. Ce code de couleurs est à considérer comme un système d'alarme interne, dans lequel par observation, il faut apprendre à manipuler l'augmentation et la baisse selon les circonstances.

Code blanc : État où nous n'avons pas conscience de notre environnement.

Le code blanc est un état psychologique où une personne n'a aucune conscience de son environnement. Dans la vie courante la plupart des gens agissent en code blanc. Se rendre à son travail par l'intermédiaire des transports en commun peut s'effectuer de façon parfaitement machinale, sans prêter d'attention consciente à l'itinéraire habituel, tout en étant absorbé par ses pensées. Une personne en code blanc dans un lieu public est potentiellement une proie idéale pour un agresseur. Il est possible de croiser ce genre de personne tous les jours :

- La personne qui marche la tête basse, les yeux rivés sur son téléphone portable.
- La personne dormant avec ses écouteurs dans les transports en commun.

Code jaune : État d'alerte décontracté par défaut.

Le code Jaune est un état de conscience décontracté à mettre en application à partir du moment où l'on sort de chez soi. Cela n'a rien à voir avec un état d'anxiété où nous allons nous imaginer des scénarios tous aussi terribles les uns que les autres. Quand on circule dans la rue, nous balayons l'environnement avec notre vision périphérique. Le code jaune est un état émotionnel décontracté, mais alerte, en observant le comportement des autres. Quand quelque chose va attirer notre attention, nous allons les évaluer. Ces évaluations, ces jugements, sont la spécialisation de notre cerveau, qui consciemment ou inconsciemment, ne fait qu'évaluer constamment des données plus ou moins complexes. L'objectif est de ne se préoccuper de rien ni de personne en particulier, la tête est levée, les yeux sont ouverts et les oreilles sont à l'écoute.

Code orange : État de prédiction de menace.

Le code orange est un état d'alerte où nous sommes stratégiquement prêts à nous engager dans l'action, car nous avons détecté un danger potentiel précis dans notre environnement. Quels que soient les motifs, quelque chose a fait que notre conscience l'a remarqué, et donc il nous faut l'évaluer comme un potentiel danger. Cela pourrait ressembler à de l'instinct, pourquoi pas, l'essentiel est d'en avoir conscience. Chez certaines personnes cette aptitude est plus développée que d'autres ou semble même être naturelle. Peu importe, dans tous les cas cette capacité peut se travailler. C'est un état où il faut être prêt à prendre en charge sa propre sécurité ou celle de ses proches. Chercher par exemple, les sorties de secours, un lieu éclairé, à faire face si aucune possibilité rapide s'offre à vous... Il est fort possible que cela ne soit qu'une fois sur mille que cette gymnastique intellectuelle vous permette de ne pas être celui ou celle qui sera la victime. Mais autant être prêt ce jour-là.

Code rouge : État d'engagement dans l'action.

Le code rouge est un état où vous êtes sous le feu d'une attaque à laquelle vous devez le plus rapidement possible de répondre :

- en répondant
- en désamorçant (désescalade)
- ou en se défendant avec tous les moyens nécessaires

Sans détection du danger (code blanc à rouge) ou lors d'une agression (verbale ou physique) soudaine, il faut s'attendre à un choc psychologique. Cette situation est un désavantage considérable et souvent déterminant. Si dans ce laps de temps très court la prise de conscience ou la mise en application de l'entraînement ne se fait pas, c'est le passage en code noir. Quand nous constatons qu'un danger est réel, et que nous passons en code rouge, nous attendons une confirmation. Cette confirmation est une action particulière ou un mouvement, de la part de l'adversaire, qui doit se traduire par une réponse immédiate de notre part. Notre pire ennemi étant notre temps de réaction... Quand le danger potentiel a pu être décelé et que l'action s'engage, c'est à ce moment qu'il faut choisir :

- combattre
- fuir
- ou garder sa position

Code noir : État de paralysie totale.

Dans cet état le corps et l'esprit sont tétanisés et déconnectés. Très souvent cet état est successif à une agression (verbale ou physique) soudaine qui paralyse la personne. Bien évidemment, une personne qui souhaite porter atteinte à votre intégrité ou à vos biens va chercher à provoquer le passage du code blanc au noir le plus rapidement. Une personne dans cet état émotionnel est plus facilement influençable et contrôlable. D'où l'importance de pratiquer ces différents codes ou états de conscience.

Les arts martiaux.

Chasser un animal pour se nourrir est très différent de combattre d'autres êtres humains. La morphologie change, l'intelligence de la proie aussi et donc, si certaines armes, comme l'arc ou le fusil sont à double usage, la majorité sont spécialisées. Un casse-tête bantou sera idéal pour fracasser le crâne du connard qui a violé ta femme, mais peu efficace pour la chasse au faisan ; la masse d'armes ou la hallebarde sera parfaite contre le chevalier en armure, mais peu propice pour courir après une gazelle ; la MOAB²¹ fonctionne très bien contre l'afghan planqué dans sa grotte, mais pour la perdrix, c'est un peu *too much*. Et puis si la lutte gréco-romaine va bien au sein d'une tribu pour montrer qui est le plus fort, face à un ours, c'est peu efficace. L'humain a su utiliser sa formidable inventivité pour développer des armes de plus en plus spécialisées et efficaces pour lutter et combattre.

²¹ Vous ne savez pas ce que c'est ? La GBU-43/B, ou *Massive Ordnance Air Blast Bomb* en français : « Bombe à effet de souffle massif », abrégée en MOAB, affectueusement appelée *Mother Of All Bombs*, « la mère de toutes les bombes », est une bombe guidée à effet de souffle américaine de 10,3 tonnes. Très précise, elle pulvérise tout sur un rayon de 150m. On ne fait pas d'omelettes sans casser d'œufs.

Malheureusement, les castes guerrières, nourries par la population qu'elles sont censées protéger du fait de leur spécialisation, ont très rapidement compris qu'il vaut mieux ne pas prendre de risques chez soi et ont rapidement interdit à ces dernières de posséder des armes, bien que celles-ci soient très chères. Rien de plus rageant pour un vaillant chevalier, qui a passé des années à perfectionner sa technique, sur son cheval coûteux et tout caparaçonné d'une armure fabriquée avec amour par un artisan-forgeron des Flandres ou du Palatinat se faire percer par les flèches d'un vague paysan anglais ou d'un arbalétrier génois. Mortecouille, qu'on les excommunie ! Pareil pour le *Landser* discipliné prussien face au ~~terroriste~~ franc-tireur lorrain, ou pour le *boy* du Kansas nourri au maïs et au lait de vache, face au Viêt-Cong ou au Moudjahid. C'est intolérable. Et on ne parle même pas du ministre, ou du député, nourri dans les meilleurs restaurants et constamment entouré de call-girls, de catamites et de lobbyistes qui voit d'un très mauvais œil une population armée qui pourrait réclamer des comptes. La tendance à interdire les armes est donc universelle.

Mais comme on ne se laissera jamais faire, on improvisera avec des outils du quotidien (bâton, hache, couteau, journal de gauche enroulé transformé en gourdin, etc.) si le Samourai nous interdit le katana, on développera le kendo, le karaté, le judo, le kung-fu, le kali eskrima, le shinkai, etc., on adaptera la lutte, la boxe et, rapidement, on pourra récupérer les armes nécessaires pour faire ce qu'il est nécessaire de faire. « *Vivre libre ou mourir* » disaient les révolutionnaires. Très bien. Donc, en attendant de récupérer les armes stockées dans un dépôt de l'armée ou dans une voiture de police (armes par nature), avec bienveillance et amour bien sûr, apprenons à combattre à mains nues ou avec des armes improvisées ou par destination²², selon les lieux, les circonstances et le contexte.

La démarche d'apprendre et de maîtriser un art martial peut démarrer par cette volonté de se défendre (autodéfense et autoconservation) aussi bien que pour un désir de culture physique et de maîtrise du corps qu'une recherche d'esthétisme et de grâce. Et si, bien entendu, toutes les méthodes physiques employées dans les arts martiaux traditionnels peuvent être utilisées à ces fins et, très certainement, toutes les méthodes employées dans les sports de combat et de combat rapproché militaire (close combat), peuvent être mises en œuvre dans le but d'assurer l'élément physique et mental de l'autoprotection, il faut voir si elles sont efficaces dans des conditions réelles. Dans les cent dernières années, les arts martiaux traditionnels, bien qu'ils puissent comporter un élément d'auto-défense, se sont principalement orientés vers la pratique de l'art pour l'amour de l'art ou pour la compétition sportive. Ils comportent des éléments sportifs : l'étiquette, la discipline, le conditionnement physique, ainsi que les capacités physiques qu'ils confèrent. Si vous regardez les athlètes martiaux qui participent à ce genre d'activités, vous constaterez qu'ils sont en très bonne forme physique, qu'ils ont un état d'esprit très fort et qu'ils sont absolument capables de réaliser toutes les prouesses martiales au sens physique du terme. Mais est-ce encore du combat ? Est-ce une préparation efficace à combattre ?

En partie oui, car la préparation physique qui en découle est utile. Mais face à des agressions qui ne respectent aucune règle, si ce n'est l'efficacité, et qui se font rapidement, brutalement, sans tatami ni de salutations rituelles, et souvent à main armée, il est judicieux d'aussi prévoir autre chose. C'est pour cela que se sont développées des techniques de combat à main nues ou au couteau, ou avec des armes improvisées. Ces « combatives »,

²² Une arme par destination ou arme improvisée est un objet dont la fonction première n'est pas d'être une arme mais qui est utilisé ou destiné à être utilisé comme tel dans certaines situations. Elle est opposée aux armes par nature.

comme les techniques de sécurité personnelle²³, ont émergé au cours du XIXe (la Savate en France, par exemple) et au début du XXe siècle, pour devenir de véritables disciplines de combat et qui se sont déclinées dans d'innombrables styles (Krav Maga, SCARS, SPEAR, ARB, Junshi sanda, Systema, etc.) et écoles locales. Avec les années et la confrontation au réel, ces méthodes ont prouvé leur efficacité pour gérer la peur, la douleur, la désorientation, la fatigue, qui sont la réalité du combat. Une bonne question à se poser à ce stade est de se demander, en toute honnêteté, si l'on est capable de fuir en courant à pleine vitesse.

« Combatif » est le terme utilisé pour décrire les systèmes de combat à mains nues principalement utilisés par les membres de l'armée, les forces de l'ordre ou d'autres groupes tels que le personnel de sécurité, gardes du corps, ou les agents pénitentiaires. Les combinaisons sont basées sur les arts martiaux mais ne sont pas elles-mêmes des disciplines distinctes. Le mot « combatives », au pluriel, qui n'existe pas encore dans le dictionnaire, est un mot moderne, qui implique qu'il y a beaucoup de principes, de concepts, de compétences, de tactiques, d'attitudes, etc., quel que soit le nom qu'on leur donne, qui se sont avérées efficaces dans des conditions de stress et de combat réel. Il peut s'agir d'autoprotection civile pour l'homme et la femme ordinaires, de tactiques défensives spécifiquement conçues pour les forces de l'ordre, de protection rapprochée ou de garde du corps, ou encore de règles d'engagement spécifiquement adaptées à la sécurité. Les règles d'engagement dictent la mise en œuvre de l'utilisation du niveau de force et de violence à appliquer, mais les techniques combatives ont historiquement été appliquées à la protection des cellules civiles, aux forces de l'ordre et aux militaires. Enfin, il n'y a pas d'élément sportif ou artistique à proprement parler qui s'y attache.

Les combatives.

De nombreuses techniques tant physiques que verbales (*tape loops*²⁴, désescalade de violence, etc.) existent pour observer son environnement, détecter et éviter le danger potentiel, mais si elles peuvent être efficaces, et même très efficaces, elles ont leur limite. Cette limite est heurtée dans essentiellement deux cas. Le premier survient lorsqu'on apprend des mouvements très précis, une prise A, lorsqu'on vous attrape de manière X, une prise et un mouvement B lorsque l'adversaire fait Y, le mouvement C et D lorsque vous êtes attaqué avec un couteau de manière Z, mais pas de manière W. Comme nous l'avons vu, c'est trop compliqué à gérer sous le stress intense du combat. Laissons ce fantasme spectaculaire aux films du type *John Wick*, *The Equalizer* ou ceux avec Bruce Lee et Jackie Chan. Le deuxième cas est que l'agression peut bien souvent être rapide, brutale, imprévue et avec des moyens disproportionnés.

Lee Morrison²⁵, un instructeur en combatives nous dit : « *L'esprit tend à ignorer ou à rejeter les informations non conformes à l'idée qu'il se fait de la réalité, c'est pour cela*

²³ Une bonne introduction à la sécurité personnelle peut se faire en lisant le livre de Noam Anouar, *100 conseils pour votre sécurité*, Talma, 2021.

²⁴ En cas de question gênante ou d'agression verbale, et sous stress, il est très dur, voire impossible d'apporter une réplique. Les *tape loops* sont des petites répliques préparées en amont, apprises par cœur, puis ressorties le moment venu afin d'initier une désescalade, apporter une réponse convenable à un comportement suspect ou faire *bugger* l'adversaire, le paralyser cognitivement et nous faire gagner du temps.

²⁵ Lee Morrison est un ancien jeune criminel de rue britannique reconverti dans l'athlétisme et les arts martiaux, puis dans les combatives. Son site est : <https://urbancombatives.com/> et est l'auteur d'un très bon livre : *The Complete Book of Urban Combatives*, 2015.

qu'encore trop de gens ne font pas attention. Pourtant, dans le système chaotique urbain d'aujourd'hui, la question ne revient plus à se demander si l'on va se faire agresser et blesser, mais quand cela va arriver. Si vous regardez la façon dont les choses se passent aujourd'hui, je pense que la société est devenue beaucoup plus dangereuse qu'elle ne l'a jamais été. La menace moyenne à laquelle vous êtes confronté, si l'on remonte à 10 ou 15 ans, est soit une forme d'intimidation ou de menace verbale, qui est une agression psychologique, soit une forme d'agression physique, où vous êtes frappé ou agrippé, les deux s'intégrant généralement l'une à l'autre. L'agresseur a en général une arme pour vous frapper ou vous tenir, vous frapper et vous tenir, ou vous tenir pendant que quelqu'un d'autre vous frappe. Ou encore, il y aura l'utilisation d'une ou de plusieurs armes, ou bien il y aura plusieurs agresseurs. Donc, il est évident qu'une arme et des assaillants multiples constituent une disparité de menace évidente, de même que le constituerait toute personne plus grande, plus forte et plus agressive que vous. » Il ajoute : « Je dis toujours : ne soyez pas là. Et ensuite, bien sûr, apprenez à pratiquer à un niveau élevé de maîtrise, un ensemble de compétences de combat physique non armé. Par niveau élevé, j'entends que vous devriez atteindre ce que l'on pourrait appeler un niveau militaire, c'est-à-dire capable, dans le pire des cas, de mettre en œuvre les actions et outils nécessaires pour faire face à une menace contre votre vie. Ainsi, si vous êtes confronté à des assaillants sans limites, vous pourrez savoir comment utiliser, potentiellement, jusqu'à et y compris, des techniques et actions létales. Apprenez également à utiliser le plus grand nombre possible d'outils, lames, objets pointus, armes d'impact ou contondantes, armes improvisées ou par destination, armes à feu ; apprenez à tirer, apprenez le plus grand nombre possible de systèmes d'armement. Je ne dis à personne ici d'enfreindre la loi, mais je dis que vous devriez être familier avec le fonctionnement des armes, comment elles peuvent être utilisées contre vous, et comment vous pourriez potentiellement les utiliser afin d'arrêter la menace ou neutraliser le ou les agresseurs. Si vous faites face à une menace mortelle, c'est dans ce cas que les combattives ont leur place. ». Et Morrison de conclure : « La mauvaise question pour moi est de savoir comment vaincre la personne en combat direct. La vraie question pour moi est de savoir comment survivre à l'attaque d'une telle personne. »

Nous réalisons ici que la première chose à apprendre, et pour me répéter, c'est l'un des principes fondamentaux de la sécurité personnelle²⁶ : ne pas aller là où il y a des problèmes et, si possible, savoir fuir rapidement²⁷. Car si vous êtes contraint à combattre, par surprise ou non, c'est que vous avez déjà commis un certain nombre d'erreurs et que, quelque part, vous avez déjà perdu. À moins que vous preniez d'assaut celui ou ceux qui ont kidnappé quelqu'un que vous aimez, fondamentalement, si vous combattez, c'est que vous n'avez plus l'initiative et il vous faudra des compétences exceptionnelles - et de la chance, pour vaincre. C'est aussi en cela que les arts martiaux, tout comme l'autodéfense, n'enseignent pas la préemption et la fuite. Cela dit, se préparer et s'entraîner à combattre sont indispensables pour savoir que – au cas où, vous avez toujours cette possibilité. De plus, les agresseurs ont en général – bien que pas toujours, un instinct et une expérience certaine, pour utiliser la peur et la surprise comme un atout et pour identifier les proies les plus faibles et les plus

²⁶ Un livre très complet, à lire et à intégrer, pour la sécurité personnelle est celui de Guillaume Morel et Frédéric Bouammache, *Protegor - Guide pratique de sécurité personnelle, self-défense et survie urbaine*, Amphora, 2008.

²⁷ Cette anecdote historique me vient à l'esprit : Le premier calife et roi Omeyyade Mu'awiya, demanda à Amr ibn al-Aas quel était le secret de sa grande habileté de diplomate ; il obtint la réponse suivante : « Je ne me suis jamais lancé dans une action sans avoir envisagé au préalable une retraite possible ; d'un autre côté, je ne suis jamais entré dans un lieu avec l'intention d'en partir en courant. »

faciles, et ils savent très bien identifier²⁸ ceux et celles qui ont l'attitude et le physique associé à la capacité de se défendre, et leur sournoiserie n'a d'égal que leur manque d'empathie de charge émotionnelle quant à vous faire du mal pour obtenir ce qu'ils veulent, le tout sans rituel et dans la maximisation du ratio bénéfice/risque . Et donc, entre vous, 1m85, solidement bâti, vif et alerte, le regard éveillé et une démarche qui dénote un potentiel au combat, et la vieille mémé sans défense, qui pensez-vous que le prédateur va choisir ?

Tout le monde aime ou aimerait pratiquer des arts martiaux ou des combatives pour le sens de puissance qu'ils procurent. La promesse qu'en développant une technique sans fautes, vous deviendrez une machine invincible, remplie de confiance en soi, est formidablement séduisante. C'est bien, mais ce n'est pas là le cœur et l'âme des arts martiaux et des combatives. L'essence ultime de ces disciplines est d'apprendre à perdre, apprendre à se faire battre, pour apprendre l'humilité, et pour éviter que cela n'arrive dans le monde réel. Et si cet apprentissage semble élitiste ou difficile, dites-vous qu'il n'y a pas que les professionnels de la sécurité, les policiers, les gardes du corps, les militaires et le personnel pénitentiaire qui ont besoin de ces compétences ; la survie et le combat s'adressent à tout le monde.

Le Systema

J'ai commencé à m'entraîner au Systema en 2008. Le Systema (en russe : Система), terme signifiant « système », est un art martial russe originellement utilisé par certains groupes des forces spéciales russes, dont l'école principale est fondée par le Colonel Mikhail Ryabko des Spetsnaz²⁹. Il a été créé à partir d'observations réalisées par des scientifiques, de certaines techniques utilisées dans différents arts martiaux connus en Russie³⁰ et autour de la planète ainsi que les techniques de combat rapproché militaire (close combat) développées depuis la 2^{ème} Guerre mondiale.

Le Systema se définit comme un art où l'économie des mouvements et la décontraction sont des éléments primordiaux au combat. Il peut comporter plusieurs similitudes relatives aux techniques de l'aïkido, du taiji quan, du ju jitsu, etc.. Il a été conçu pour être très adaptable et pratique. L'entraînement s'effectue au moyen d'exercices basés sur la biomécanique du corps humain, et des exercices de respiration et entraînement avec un ou plusieurs partenaires, au lieu des kata traditionnels prédéfinis. L'emphase est placée principalement

²⁸ L'assaut physique d'un prédateur est toujours précédé d'une période de collecte d'informations tactiques préliminaires (observation) et d'une séquence de positionnement métrique (rapprochement). Ces phases d'installation de la violence sont plus ou moins rapides, selon les cas. L'un des symptômes physiques les plus évidents de la menace est le regard fixe. Le regard fixe n'est pas utilisé dans la communication humaine normale en dehors de la fascination amoureuse ou de la relation entre la mère et le nourrisson. Le regard fixe « objectifie » la victime dans le regard du prédateur. Si le prédateur exclut la victime de son champ d'obligations, alors il s'exclut de facto lui-même du champ d'obligations de la victime. Pas de pitié ! Par son comportement le prédateur criminel se rapproche des animaux dangereux pour l'homme, il convient de le traiter avec respect, mais de le neutraliser par tous les moyens possibles, si cela devient nécessaire. L'utilisation de la force létale, ne semble pas en opposition avec les lois divines.

²⁹ Spetsnaz est la contraction de *Spetsial'noïe Naznatchéniyé*. Ce terme désignait à l'origine les forces spéciales de l'armée soviétique, créées au début de la guerre froide.

³⁰ Parmi toutes ces sources, les deux influences principales se retrouvent surtout dans le sambo, ou samoz, de Viktor Afanassievitch Spiridonov avec l'intégration de la gymnastique militaire appliquée et dans les arts martiaux russes anciens : remontant jusqu'à l'époque des Bogatyrs, et, plus près de nous, des Cosaques, qui pratiquaient eux aussi un art martial très proche et sans doute en partie issue des luttes traditionnelles slaves.

sur les six leviers du corps (coudes, cou, genoux, taille, chevilles et épaules), ainsi que sur l'enseignement des points de pression et leurs applications de même que sur les renversements et projections. Il n'y a pas, à proprement parler, de techniques ; l'enseignement est basé plutôt sur l'apprentissage de principes liés au combat et qui favorisent l'improvisation en toutes circonstances.

Les coups portés sont relativement libres, contrairement à la majorité des arts martiaux orientaux ; il n'y a pas de postures, ni d'enchaînements prédéfinis. Le pratiquant est libre de développer son imagination. L'aspect technique concerne plutôt la façon de donner les coups. Durant les combats, les coups sont systématiquement portés ; le geste va jusqu'à son terme. C'est la vitesse de l'exercice qui varie en fonction du niveau des combattants, ce qui permet de décomposer des attaques réelles et petit à petit d'augmenter sa vitesse d'exécution. Au Systema, il n'y a pas de grade ni de tenue spécifique. Les cours se déroulent autour de différents exercices : à un contre un, à plusieurs contre un, tous contre un (le défendant devant apprendre à se déplacer, esquiver, se protéger et s'échapper), ou tous contre tous (les participants doivent chercher à se maintenir constamment en mouvement, et ne pas tenter de contrôler les absorptions de coups, cela étant impossible. Ils doivent chercher à rester détendus, cet exercice comme beaucoup d'autres étant principalement effectué pour le conditionnement psychologique, pour rester détendu dans des situations difficiles), dans une situation particulière (assis sur une chaise, dans un couloir, face à des adversaires manipulant des armes blanches ou armes à feu...), etc. L'historien italien Daniele Bolelli³¹, qui est aussi un praticien d'arts martiaux, le dit très bien : « *L'état d'esprit pour le combat est un mélange de deux qualités opposées – un état d'alerte relaxée qui est, incidemment, aussi le meilleur état d'esprit pour toutes les autres activités de la vie* »

La respiration est la pierre angulaire du Systema. L'apprentissage et le contrôle de sa respiration doivent permettre de dissiper la douleur, de porter les coups et d'attaquer avec conscience et efficacité, et d'être dans de bonnes conditions psychologiques et physiologiques d'aptitude au combat. La respiration est le point de départ pour tout, et les entraînements consistent souvent d'une bonne heure d'exercices de respiration avant la séance d'entraînement véritable. La logique est la suivante : on ne peut se détendre sans respirer, on ne peut obtenir une posture naturelle sans se détendre, et ce n'est qu'une fois que l'on a la bonne posture que l'on peut espérer se déplacer dans l'espace avec toute la puissance et l'agilité nécessaire pour vaincre au combat.

Le Systema n'est pas seulement qu'une simple méthode de combat mais comprend aussi une méthode d'exercices physiques ayant pour but d'améliorer la santé. Cette pratique s'effectue par des exercices dans l'eau froide, des massages, des frappes « curatives »³² ainsi que plusieurs autres exercices qui ont pour but d'augmenter drastiquement la force et le tonus au moyen d'un éventail de mouvements naturels du corps et de faire face à la peur que provoquent des adversaires armés de couteaux, fouets ou qui vous verrouillent, vous maintiennent au sol, vous étranglent et vous bloquent à plusieurs

Les tatamis ne sont pas utilisés car dans le vrai monde, le sol est dur, et ce sol dur est un ami honnête, qui ne ment pas, et qui signalera toujours nos erreurs. Parfois, on s'entraîne en extérieur, dans la forêt ou dans une cour, et même, une fois, dans une piscine, afin de

³¹ Daniele Bolelli, *Not Afraid - On fear, heartbreak, raising a baby girl, and cage fighting*, Disinformation Books, 2015.

³² Les pouvoirs curatifs d'une bonne bastonnade ou de coups de fouet cosaque, libèrent des endorphines qui aiguisent les réflexes, réduisent la sensation de douleur, renforcent le système immunitaire et nous font nous sentir bien !

varier les environnements et les surfaces. On n'utilise pas de protection car ainsi on ressent les coups et lorsqu'on en donne, on ressent l'effet. On apprend à tomber sans se blesser et les risques de blessure sont réduits grâce à la pratique de la roulade. De plus, si vous savez comment rouler, votre peur de tomber est considérablement réduite, ce qui réduit la tension lorsqu'on marche, court, pratique un sport, ou encore porte un enfant. Pour la majorité des exercices, on travaille avec un ou plusieurs partenaires afin d'améliorer notre endurance, pour s'observer et se conseiller les uns les autres, pour nous faire sortir de notre zone de confort et réduire notre complaisance de sorte que l'on n'abandonne pas aussi facilement.

En fin de cours, tous les combattants se retrouvent en cercle pour discuter des exercices. C'est le moment de l'apprentissage théorique et collectif.



Travail de renforcement : pompes sur sol dur avec les poings.

Comment respirer pour combattre ?

« La respiration est la fonction la plus fondamentale de notre corps. Elle joue un rôle clé dans la plupart de nos processus physiologiques et psychologiques. Si nous apprenons à contrôler notre respiration, nous apprenons essentiellement à contrôler toutes les fonctions de notre corps et de notre psychisme. » dit Mikhail Rybalko, le créateur du Systema. Quand une personne sans entraînement perçoit du danger, son rythme cardiaque et sa pression sanguine augmentent et sa respiration est perturbée car la personne retient son souffle pendant un court instant. Le stress entraîne une tension accrue qui entrave le mouvement et rend une respiration complète impossible. Le cœur compense en envoyant plus de sang vers les muscles alors que les réserves d'oxygènes sont insuffisantes. Dans les entraînements au

Systema, se préparer à l'aide de la respiration est assez simple : au premier signe de stress, on commence à respirer et à accorder le rythme de notre respiration à celui de notre cœur.

Il vaut mieux inspirer par le nez et expirer par la bouche car on peut constater très facilement qu'inspirer par le nez est une source de relaxation, alors qu'inspirer par la bouche entraîne une tension des muscles respiratoires supérieurs. De plus, une respiration correcte permet de maintenir le corps dans une position droite et stable, ce qui facilite la frappe mesurée, de la force adéquate, car elle n'est plus liée à vos émotions ni à votre peur, mais à une pure technique, rodée par des milliers de répétitions. La maîtrise de la respiration permet aussi, au niveau psychologique, de rester calme et conscient de son environnement. Une respiration correcte précède la réaction de stress et l'empêche de se développer. Étant donné que ce type de respiration est consciente, elle prévaut sur les réactions inconscientes indésirables.

De plus, en accélérant votre respiration vous gagnez du tonus musculaire et de la capacité à vous déplacer sans stress. Cela vous permet d'atteindre rapidement le même degré de préparation physiologique au combat que votre agresseur, d'une façon contrôlée, sans aucun des effets secondaires nuisibles à vos capacités. Certes, la montée d'adrénaline en cas de stress va permettre de réagir rapidement, même sans respirer, mais les conséquences de ce qui est une apnée ne seront pas les mêmes : vous allez rapidement manquer d'oxygène, la tension va augmenter et épuiser vos ressources physiques sans jamais vous permettre de prendre le contrôle réel de la situation. Rappelez-vous ce que nous avons vu dans le chapitre sur la respiration : *Respirer consciemment nous permet de modifier notre physiologie profonde et inconsciente pour une meilleure santé et pour réduire les effets physiques de la peur. Réduire les effets physiques de la peur par une respiration adaptée, réduit la peur et en permet la maîtrise.* Nous voyons donc que la respiration est essentielle au combat. Tous les professionnels du combat le savent, et désormais, vous le savez aussi.

Bien sûr, à ce stade, ce n'est que théorie, car pour la pratique, il faut s'entraîner encore et encore. Donc, au début de votre entraînement, dès que vous voyez ou sentez une menace, inspirez. Cela stabilisera votre corps et votre état psychologique. Ensuite, une fois que le contact (la frappe reçue ou donnée) est établi, réagissez lors de votre expiration. Une fois que vous aurez maîtrisé cet enchaînement entre inspiration et expiration, et que votre entraînement progressera, vous deviendrez plus calme et le fait que le contact ait lieu lors de votre inspiration ou votre expiration n'aura plus d'importance. Vous réagirez alors de manière adéquate, quel que soit le moment de votre cycle respiratoire³³.

La pratique de la rétention de la respiration conditionne également notre cerveau, notre cœur et notre système nerveux afin de prévenir la réaction de panique qui accompagne naturellement les rétentions prolongées. En résistant à cette panique, nous développons notre capacité physique d'endurance et nous renforçons notre psychisme pour atteindre des objectifs difficiles. La maîtrise de cet exercice nous aidera à surmonter toutes les difficultés que la vie peut nous réserver, et pas seulement au combat. Bref, la méthode respiratoire augmente les réserves physiques et psychologiques, développe la maîtrise de soi et la compréhension de soi et de son entourage. C'est aussi, comme nous l'avons vu, un bouclier positif contre la peur, le stress, la douleur et la fatigue.

³³ Afin de contrôler les mouvements superflus, vous pouvez vous corriger en vous regardant dans un miroir ou, mieux, en vous filmant.

Apprendre à encaisser les coups :

Dans de nombreux combats, on apprend à éviter et à bloquer les coups et, surtout, à être les premiers à frapper, mais on n'apprend que très rarement, contrairement à la boxe, à savoir gérer le coup que vous venez de prendre. Une des approches possibles est de supporter la douleur, de s'endurcir délibérément le corps et d'en renforcer certaines parties. En dehors de l'aspect douloureux et du risque de blessure, l'utilité de cette approche se limite à des coups visibles et anticipés. Mais que se passe-t-il dans le cas où vous n'avez pas vu le coup arriver, ou si vous étiez en mouvement ?

Tous les pratiquants d'arts martiaux ont pu voir, à un moment ou un autre, un coup inattendu provoquer un état de désorientation, de choc, de panique et même de ressentiment, même chez un pratiquant expérimenté. De plus, la rue n'est pas un ring avec un adversaire qui nous fait face. Impossible d'éviter ou de bloquer tous les coups dans une situation d'attaque de masse ou de mêlée. Or, lorsque nous sommes touchés notre instinct nous pousse à vouloir immédiatement frapper en retour, ce qui, dans certains cas peut nous exposer à encore plus de coups et être contre-productif. C'est notre ego qui est derrière cet instinct et, en travaillant sur celui-ci, grâce à une respiration adéquate, il est plus difficile de finir blessé. Les praticiens de Systema témoignent qu'en apprenant à encaisser les coups, même dans de mauvaises conditions et en cas de traumatisme, les dégâts sont bien moindres qu'ils ne l'auraient été autrement.

Comme nous venons de le voir, la respiration est une ressource physique qui doit s'incorporer dans notre entraînement et aussi dans notre vie. Alors, qu'est-ce qu'un coup qui nous touche ? C'est une force soudaine, un impact ou une pression accrue, en d'autres mots, il s'agit d'un transfert d'une énergie, d'une tension d'une personne à une autre. Gardez à l'esprit que la tension ne vient pas seulement de l'impact physique mais également de l'aspect psychologique lié à notre perception de la menace et de la douleur. Cela est dû à un cycle de la peur que le combat provoque instinctivement : la tension suscite de la peur ; la peur provoque plus de tension, etc. La plupart des gens ont peur du contact, à juste titre, puisqu'il est potentiellement dangereux, et le degré de cette peur varie selon les individus³⁴. C'est là que la respiration intervient, pour briser efficacement ce cercle vicieux, exactement comme nous l'avons vu dans le chapitre sur la respiration.

Reprenons notre combat, et disons que vous êtes frappé à l'estomac. Rien qu'à l'approche du coup, si vous le voyez venir, la tension augmente dans les muscles, anticipant la douleur à venir et l'impact lui-même. Si vous respirez correctement, cette tension d'anticipation et celle provoquée par l'impact physique du coup seront dissipées, et il n'y aura pas de tension supplémentaire créée à cet endroit, ni de flux sanguin excessif et donc peu ou pas de marques³⁵. Et, plus important : la respiration ne permet pas aux sentiments de peur et d'apitoiement d'entrer dans le corps, vous les expirez littéralement. De cette manière, même un coup de poing puissant ne cause pas de dégâts physiques ou psychologiques. La respiration aide à éliminer cette tension et retire la douleur et les émotions négatives. Au contraire, avec un impact d'un coup dans un espace déjà tendu à un pouvoir cumulatif, il explose de l'intérieur, il transmet de l'énergie qui traverse les couches musculaires superficielles et l'amène jusqu'aux organes et à la structure interne, qu'il peut endommager.

Dans le Systema, il y a des entraînements spécifiques qui préparent à recevoir des

³⁴ Certaines ont tellement peur d'être blessées qu'elles tremblaient même dans l'environnement sécurisé d'une salle d'entraînement.

³⁵ En Russie, patrie du Systema, la respiration explosive est également appelée « la respiration qui sauve ».

frappes et d'autres qui indiquent quoi faire lorsque vous êtes frappés. Apprendre à encaisser les coups est un entraînement progressif. Voici quelques exemples d'exercice à pratiquer à deux :

- Afin de réduire graduellement la peur, ne frappez pas tout de suite, commencez par des poussées du plat de la main sur votre camarade.
- Si vous êtes la personne qui reçoit les poussées, tenez-vous de façon confortable (le dos droit) et ouvrez légèrement votre bouche pour vous permettre d'expirer simplement par la bouche.
- Puis, votre partenaire place son poing sur la partie supérieure de votre estomac et applique ensuite des poussées régulières sans perdre le contact avec l'estomac, expirez par la bouche à chaque pression.
- Une fois que vous parvenez à accorder vos expirations à la pression, essayez de ressentir l'inverse : fermez votre bouche à chaque pression. Vous allez rapidement réaliser l'inefficacité de cette façon de faire. La pression ne peut plus être évacuée et vous sentirez un sentiment d'inconfort croître en vous. C'est la tension qui monte.
- Un autre test simple : fermez votre bouche pendant que vous êtes debout sans rien faire d'autre, vous sentirez la tension augmenter à l'intérieur de vous. Imaginez que si vous êtes déjà tendu comme ça, les poussées ne feront qu'augmenter cette tension, les coups davantage, et être frappé avec un objet, un couteau ou une arme l'augmente encore plus. C'est justement ce que nous voulons éviter.

C'est sur cette fondation de respiration et d'apprentissage à relâcher notre tension que se construit la pratique du systema ou de tout autre combatives. Au début, en ne prenant que des coups de poing légers sur différentes parties du corps - épaules, bras, haut du dos, jambes, on apprendra à contrôler notre tension à ces endroits avec comme but d'avoir une expiration instinctive au moindre contact. Puis, une fois que vous aurez acquis cet automatisme contact-expiration, vous pourrez passer aux vrais coups de poing. Préparez-vous par des inspirations légères par le nez, et des expirations rapides par la bouche afin d'empêcher la peur de se développer. Une respiration courte permet de garder le contrôle, tout en donnant à vos muscles l'oxygène nécessaire pour réagir efficacement à l'agression physique de votre partenaire d'entraînement. Lorsque vous commencerez à vous entraîner à encaisser soyez sûr que vous vous tenez dans une position naturelle, le dos droit, et à une distance confortable de votre partenaire.

Progressivement, les coups pourront devenir de plus en plus forts tout en correspondant au partenaire et à son niveau d'entraînement. Votre but principal est d'apprendre à respirer, et donc observez-vous ou observez votre partenaire et assurez-vous que les frappes ne créent pas de la tension. À l'entraînement, plus les coups provoquent de l'inconfort et de la douleur plus la respiration doit devenir explosive. De cette manière, vous empêchez la douleur de pénétrer. La respiration explosive empêche également aux sentiments destructeurs et inutiles tels que l'aterrissement, la colère et la rancune d'apparaître en vous. Au contraire, en prenant une longue expiration quand vous êtes frappés, cela oblige aussi à prendre une grande inspiration, et à ce moment-là, vous ramenez de la tension et de la peur et toutes les autres émotions à l'intérieur de vous. Si vous ne respirez qu'avec la partie supérieure de vos poumons, les muscles de votre estomac resteront légèrement contractés et toniques même après un coup de poing et l'effet du coup restera à la surface. Ce type de respiration vous permet d'encaisser une série de coups et de rester mobile au cours d'un combat.

Bien sûr, cet apprentissage doit se faire sous la supervision d'un instructeur calme, équilibré et sans ego ; recevoir des frappes à l'entraînement doit être sans danger ; la vie est suffisamment dangereuse, pour qu'on se blesse inutilement en se préparant.



Entraînement de Systema, où j'apprends, en partant d'une position au sol, à avoir à faire à trois agresseurs.



Méfiez-vous de la bête blessée qui se relève !

Interview de Vincent Kurmaer

Vincent Kurmaer est instructeur en Systema, il s'entraîne avec Mikhail Ryabko et Vladimir Vassiliev depuis 2008, il enseigne à Genève à l'école Subrosa Systema

Si tu pouvais te présenter brièvement et ce qui t'a amené au Systema

Je m'appelle Vincent Kurmaer. Je suis né à la fin des années 70 et je donne des cours de Systema à Genève et ailleurs depuis plusieurs années. J'ai commencé les arts martiaux vers l'âge de 10 ans, afin de canaliser une énergie débordante et pour apprendre à bouger dans ce corps. J'ai d'abord fait du judo, du kickboxing et de la capoeira, mais ce n'est qu'à l'âge de 20 ans que je suis devenu vraiment passionné avec le Jeet Kune Do. J'ai tout de suite été enthousiasmé par la philosophie et les recherches de Bruce Lee et j'ai adoré la dimension pluridisciplinaire véhiculée par l'académie Inosanto à Los Angeles. Le Jeet Kune Do m'a amené à pratiquer une multitude d'arts martiaux tels le Jun Fan, le Wing Chun, le Kali (Escrima), la Boxe Thaï et le Silat. Je vivais et m'entraînais à Bruxelles à l'époque et j'ai suivi Rick Tucci (élève de Dan Inosanto à Princeton, USA) pendant plusieurs années, pratiquant un art ou un autre, en fonction des saisons et des humeurs. Je me suis cependant rendu compte des limites de cette approche (en tout cas pour moi), qui ne me permettait pas d'approfondir vraiment un art plutôt qu'un autre. Qui plus est, je ne voyais pas vraiment le lien entre la pratique et la philosophie de Bruce Lee. Je me suis alors concentré sur le Kali-Arnis-Eskrima et en particulier le style Lameco. Je l'ai pratiqué intensément pendant plusieurs années jusqu'au jour où j'ai commencé à me lasser de la pédagogie malgré tout trop scolaire. À quoi bon s'entraîner à

retenir toujours plus de techniques inapplicables et inappliquées à la vie réelle et à quoi bon passer son temps à s'entraîner pour devenir meilleur au dojo et ne pas avancer d'un pouce dans la vie réelle, avoir les mêmes peurs, craintes, envies, doutes... C'est alors que j'ai découvert le Systema, à travers Youtube, tout simplement. C'était en 2008. J'ai d'abord vu la vidéo d'un gars (qui s'avérera être Vladimir Vasiliev) maîtriser avec une aisance déconcertante plusieurs personnes l'attaquant avec des couteaux à pleine vitesse. Je me suis tout de suite dit que ce qu'il faisait était impossible. Après de nombreux séjours à Paris, Toronto et Moscou, sans compter tous les stages internationaux... je me suis rendu à l'évidence... si, c'est possible... Au-delà de quelques expériences auprès d'autres styles de Systema, je me concentre depuis 2008 sur le style enseigné par Mikhail Ryabko (Moscou) et Vladimir Vasiliev (Toronto). Ce style est aussi connu en Russie sous le nom de *Poznaï Sebia* qui signifie « Connais-toi toi-même ». Même si j'évolue au sein de cette école, je voudrais insister que ce que je partage ici sont mes idées, elles ne concernent que moi et peuvent ne pas être partagées par d'autres pratiquants. Le Systema a la richesse d'être libre, gardons-le comme tel.

Comment tu définirais le Systema ? Quelles sont ses particularités et ses spécificités ?

Le Systema n'est pas un art martial au sens communément compris de nos jours et se rapproche, à mon sens, plus d'un véritable art de vivre. C'est un ensemble de principes de base qui, s'ils sont à première vue relativement faciles à comprendre et à appliquer, peuvent être traduits à tous les domaines de la vie tant d'un point de vue physique que mental, psychique, émotionnel, relationnel, etc.

Ces principes fondateurs de base sont : la respiration, la détente, la posture (structure) juste et le mouvement. À travers ces principes, la notion de justesse est déterminante. Pour ne prendre que l'exemple de la détente, et détente ne veut pas dire mollesse. Il s'agit plus d'acquérir suffisamment de liberté dans la gestion de ses propres tensions et celles des autres, afin de pouvoir « choisir » ce que l'on fait à chaque instant, en jouant avec les différents degrés de tension dans le corps, que d'être mou au possible. Cette notion pose souvent problème au début de la pratique. Il ne faut pas oublier non plus que dans une situation réelle, l'envie de survivre/vaincre est primordiale et est également à travailler à un niveau mental.

Maintenant, on pourrait se demander comment de telles considérations peuvent concerner un système de combat qui a été réservé pendant des décennies aux forces spéciales russes, comptant parmi les plus redoutées au monde ?

Tout d'abord, rappelons en effet que, si le Systema est issu des longues traditions guerrières russes, il a en effet surtout été développé sous le régime communiste utilisant toutes les méthodes et techniques à la disposition des armées à ce moment-là.

Pour répondre maintenant à la question, c'est parce que le Systema a cette richesse que l'on peut en faire ce que l'on veut, qu'il convient à tous les publics ; tant à des forces spéciales qui vont en avoir besoin pour accomplir leurs missions, qu'à des employés de bureau qui ont besoin de se détendre. Les méthodes d'entraînement et l'intensité des entraînements vont grandement varier, mais les principes restent les mêmes. C'est là aussi que l'instructeur, avec son expérience et son « style », joue un rôle prépondérant. Si le Systema varie en fonction des écoles de Systema fleurissant à travers la Russie et le monde (Vasiliev/Ryabko, Kadochnikov, ROSS, Sibirskiy Viun, pour les plus connues), il varie également d'un instructeur à l'autre, d'autant plus que le Systema en lui-même se veut extrêmement libre. Il n'y a pas de

règles, pas de techniques à proprement parler (dans le style Vasiliev/Ryabko tout du moins), pas de limites, pas de ceintures de couleur...

Pour compléter cette première définition du Systema, nous pouvons ajouter également que ce dernier se concentre beaucoup sur « l'état » du pratiquant. En effet, la vie et ses expériences, parfois violentes et traumatisantes, s'apparentent plus à un véritable chaos qu'à autre chose, et nous pouvons nous demander comment il est possible de se préparer à ce chaos. Différents choix sont possibles, et dans le Systema Ryabko/Vasiliev, on oriente l'entraînement afin d'augmenter nos chances d'avoir ce qu'on appelle la « réaction juste » à une situation donnée.

Petite explication. Notre réaction par rapport à une situation donnée dépend principalement de deux facteurs : (1) notre état mental et psychique et (2) notre état physique. Pour illustrer ces propos, la plupart des gens réagissent différemment à un embouteillage quand ils sont fatigués et stressés que quand ils sont amoureux... Nous pensons donc que moins il y a de tension mentale, psychique et physique dans un individu, plus il sera apte à réagir le plus efficacement possible (c'est-à-dire utilisant ces capacités au maximum) à une situation donnée, fut-ce-t-elle stressante.

L'entraînement à la « réaction juste » passe à la fois par la diminution progressive de nos tensions respectives suite à leur prise de conscience (voir les massages plus loin) que par une confrontation progressive et graduelle à nos peurs et nos limitations. J'ai la croyance qu'au plus nous arrivons à être confortable avec la douleur, la proximité, la violence, les coups, l'inconfort (ou de manière générale tout ce qui nous éloigne de notre zone de confort justement, cette notion pouvant varier très fortement d'un individu à l'autre), plus nous sommes à même d'avoir une relation saine avec le stress et à le reconnaître pour ce qu'il est. Je veux dire par là, le reconnaître comme une information utile à la survie et non s'identifier à lui ou le laisser dicter nos réactions et comportements...

Pour revenir aux massages, ils font partie intégrante de la pratique. L'aspect Santé est très développé dans le Systema. En effet, un corps et un esprit sans tensions inutiles se traduisent par un corps et un esprit sain. « Sain » ne voulant pas nécessairement dire sportif, de nombreux sportifs (et la plupart des sportifs de haut niveau) se détruisent la santé plus qu'autre chose. Maintenant, à l'inverse, j'encouragerais volontiers certains pratiquants de Systema à faire un petit peu plus de sport. Je trouve que l'un ne va pas sans l'autre mais c'est une vision très personnelle et puis à chacun ses priorités.

Il y a donc beaucoup de massages dans le Systema et il est aussi important d'en recevoir qu'en donner. En effet, par ce biais, on prend plus vite conscience des tensions qui se trouvent dans le corps d'une personne et on apprend à les relaxer, ce qui est la base de notre travail de contrôle de toute personne. Ensuite, les autres aspects relatifs à la santé dans le Systema sont très proches des traditions russes tels que le jeûne, le contact fréquent avec la nature, une bonne respiration et l'utilisation de l'eau froide (seau d'eau glacé sur tout le corps matin et soir).

Comme dans chaque tradition martiale, il y a également une composante spirituelle. Dans le Systema, c'est la religion orthodoxe russe. Celle-ci est tellement intégrée dans la culture russe, qu'elle y est forcément avec le Systema. Si ce contact avec la religion est variablement mis en avant en fonction des instructeurs, elle l'est de toute façon beaucoup plus dans les pays de l'Est qu'en Europe centrale. Personnellement, je n'insiste pas trop sur ce point et laisse le choix à chacun de se poser les questions qu'il estime utiles. Je pense par contre qu'il est important d'avoir foi en quelque chose (un Dieu, des croyances, des valeurs, des personnes) car, plongé dans une situation de survie extrême, cela fait souvent la différence

entre ceux qui vivent et ceux qui meurent. La motivation à survivre est un facteur déterminant et les témoignages de tous les « survivants » abondent en ce sens. Comme le rappelle Mikhaïl Ryabko : « *sur un champ de bataille, il n'y a pas d'athées* ».

Pourquoi le Systema est-il idéal pour apprendre à se sortir de n'importe quelle situation et donc à se défendre ?

Tout simplement parce qu'il est vivant et il a une approche martiale systémique qui touche à tous les aspects de l'humain. Parce que le Systema est une notion abstraite et vivante, il se modifie au fur et à mesure du temps, de la pratique et varie en fonction de chaque individu et la réalité, quelle qu'elle soit n'est rien d'autre que cela : imprévisible, changeante, infinie... Comment se préparer pour l'inconnu ? En devenant le plus libre et spontané possible.

Plusieurs éléments nous handicapent face à une situation nouvelle surtout si elle est stressante ou dangereuse, en voilà les principaux à ma connaissance :

- Notre manque d'imagination
- Nos habitudes
- Nos peurs
- Nos limitations physiques et intellectuelles
- Notre ambition/ego

Le Systema nous aide à travailler sur chacun de ces points. C'est un chemin vers soi-même qui nous permet de redevenir qui nous sommes et de le rester face à n'importe quelle situation. Alors évidemment, c'est un apprentissage graduel qui demande un certain courage mais qui en vaut la peine car très vite ses implications sont multiples dans la vie de tous les jours, que l'on soit membre de forces spéciales ou secrétaire de direction... Le Systema a été initialement créé pour certaines troupes d'élites de l'armée soviétique car justement il permettait d'apprendre à ces hommes à penser par eux-mêmes, d'endurer et survivre à des situations épouvantables et d'être créatif à tout moment et trouver des solutions aux pires des problèmes.

Comment se structure un cours de Systema ?

Un cours de Systema commence le plus souvent par des exercices respiratoires et différents mouvements qui visent à développer mobilité, force et souplesse. Ensuite, le cours se développe en général autour d'une thématique sans nécessairement que les élèves en aient conscience. C'est souvent à la fin du cours que les élèves comprennent le chemin qui les a amenés au résultat final. Ce chemin étant complètement flexible, il s'adapte aux niveaux de chacun et les aide à progresser en leur faisant prendre conscience de ce dont ils ont besoin pour avancer. La notion de « jeu » est fort développée dans ce que l'on fait. Rien n'est plus sérieux que le « jeu », bien évidemment, mais cela reste un jeu. Nous sommes loin de vouloir créer une illusion de réalité qui servirait juste à nourrir la vision tronquée que nous avons déjà de celle-ci. À quoi bon ?

Le but du cours est que les gens en sortent renforcés dans tous les sens du terme, avec moins de tension, moins de peur, plus d'énergie et une meilleure compréhension d'eux-mêmes, de leurs peurs et limitations actuelles.

Les débutants et les étudiants avancés s'entraînent ensemble ?

Oui. C'est une bonne chose car les débutants peuvent enseigner aux étudiants avancés autant, sinon plus, que les étudiants avancés peuvent enseigner aux débutants. Tout le monde apprend de tout le monde, car chaque interaction avec une autre personne peut vous

apprendre des choses sur la tension, la relaxation et la façon dont les différents corps bougent. La tension, la respiration incorrecte et le manque de mouvement qui caractérisent l'étudiant débutant servent de rappels constants aux étudiants plus avancés pour qu'ils gardent le contrôle de soi et se souviennent des principes.

Ne pas avoir d'expérience préalable comporte l'avantage de ne pas avoir pris de mauvaises habitudes telles que la surtension, la respiration incorrecte, l'enracinement et l'enfermement dans une technique spécifique. Et puis, avoir un esprit libre, permet d'apprendre et intégrer n'importe quelle idée d'un autre art martial qui fera de lui un meilleur combattant.

Que conseillerais-tu à des gens qui se préparent à la « survie » ?

Je leur conseillerais de faire du Systema bien sûr ! Je plaisante, quoique pas tout à fait. D'après mon humble expérience, le Systema nous prépare à tout et à rien, au chaos et au calme, au connu et à l'inconnu, bref à la vie tout simplement. Le chemin pédagogique choisi pour aller vers cela est le respect des principes fondateurs que sont la respiration, la détente, la structure juste et le mouvement. Des principes bien éloignés de toute notion d'agressivité, de violence et d'instinct. Le but est de développer son intuition, sa présence et de faire ce qu'il y a à faire tout simplement, sans excès d'émotions que ce soit la peur, la colère, la joie ou l'excitation.

J'ajouterais à cela une méthode d'entraînement à base de mouvements naturels du poids du corps et ce de préférence en extérieur dans la nature. Pourquoi pas un peu de course à pied mais encore faut-il « bien courir ». J'ai toujours mal au cœur quand je regarde la plupart des gens qui courent. J'ai l'impression qu'ils se font plus de mal que de bien mais bon, c'est juste une impression peut-être. Je recommanderai en tout cas à des gens en surpoids d'y aller le plus doucement possible, de ne pas charger leurs articulations d'efforts inutiles et d'adapter leur alimentation. L'alimentation (les solides et les liquides) tout comme la respiration d'ailleurs est à la base de tout notre fonctionnement physiologique. C'est donc par là qu'il faut commencer.

Est-ce que je suis le pratiquant de Systema le moins souple du monde ? Et comment conseillerais-tu à des débutants de débiter ?

Non, du monde je ne crois pas... et puis tu t'intéresses aux choses, poses des questions, apprends, essaies de comprendre ce qui traduit une certaine souplesse d'esprit, n'est-ce pas ? Or, le corps étant intimement lié à l'esprit, tu développes déjà une forme de souplesse...

Je conseillerais aux débutants, comme aux avancés d'ailleurs, de s'entraîner encore et encore. Pas comme des fous mais à son rythme et sur la durée. Trouvez quelque chose qui vous plaît, que vous aimez faire, car on ne devient bon et expert que dans ce qu'on aime. Posez-vous également la question de pourquoi vous faites ceci ou cela et qu'est-ce qui est important dans votre vie. Qu'est-ce qui vous motive ? Qu'est-ce qui vous passionne ? Car c'est en apprenant à aimer la vie que l'on trouvera la motivation pour survivre aux situations les plus difficiles, sans jamais abandonner. Car à l'inverse, sans amour de la vie, à quoi bon survivre ?

Les armes comme multiplicateurs de force.

Un multiplicateur de force peut être une arme par nature, c'est-à-dire un objet ou un mécanisme conçu pour incapaciter (un spray irritant, un Taser, etc.), blesser ou pour tuer (un

couteau, un bâton télescopique, un tonfa, une machette, une épée, un fléau d'armes, une arbalète, un revolver, un pistolet automatique, un fusil plasma phase 40 watts³⁶, etc.), ou une arme par destination qui désigne, d'une part, tout objet assimilé à une arme, qui présente un danger pour les personnes en ce qu'il est utilisé ou destiné à menacer, blesser ou tuer (une bouilloire remplie d'eau bouillante, un parapluie, un magazine enroulé qui peut servir de gourdin, une pierre ramassée sur le sol, une bouteille en verre, une clé à mollettes, une boule de pétanque, une batte de base-ball, un club de golf, une raquette de tennis, un haltère, un casque de moto, un trousseau de clés, un bâton, un tabouret de bar, un nain... etc.) et, d'autre part, tout objet souvent qualifié d'arme factice, qui présente une ressemblance avec une arme, de nature à créer une confusion par l'usage qui en fait par son porteur ou par sa destination, à savoir, menacer de blesser ou de tuer. En outre, l'utilisation d'un animal pour menacer, blesser ou tuer est également assimilée à l'usage d'une arme. Ces définitions ont une importance légale dans l'éventuelle enquête et procès qui peut avoir lieu à la suite d'une agression selon ce qui est légal ou non et selon que vous ayez été reconnu ou non en situation de légitime défense³⁷.

L'objet d'un multiplicateur de force est de vous permettre d'égaliser vos chances dans une situation de disparité de force, et de revenir dans une mesure de proportionnalité³⁸. Rappelez-vous que l'agresseur est le plus souvent armé, est agressif, n'est pas seul et essaye d'agir par surprise. Parfois même, il peut être plus fort et est certainement plus aguerri que vous, car l'agression est son métier. Il n'est pas à son premier coup d'essai et il peut même éprouver du plaisir à vous découper et à vous faire souffrir.

La présence sur vous de tels multiplicateurs de force, implique que vous ayez appris à les utiliser, y compris sous stress. L'entraînement de base au stand de tir, avec votre pistolet, qui consiste à faire, dans de bonnes conditions, tranquillement, calmement, avec précision des petits trous sur une cible, c'est très bien pour démarrer et pour assimiler les principes du tir, les bonnes positions des pieds, des hanches, des bras, des mains, des doigts, la bonne prise en main, la bonne visée à 5, 10, 25 mètres, c'est très bien, mais si vous ne poussez pas la situation vers plus de réalisme (la majorité des engagements de la police aux États-Unis ont lieu à *moins* de 5 mètres – et 80% à moins de 3 mètres, face à des criminels camés, peu sensibles à la douleur et eux aussi armés), dans une situation réelle, pour peu que vous ayez votre beau pistolet sur vous, vous serez pour le moins décontenancé. Entraînez-vous donc avec toutes les armes possibles, dans toutes les conditions possibles, y compris en simulant

³⁶ Bravo à ceux qui auront saisi la référence.

³⁷ Il y a tout un nombre de circonstances et de facteurs (comme la proportionnalité de votre réponse, l'immédiateté de la menace, etc.) qui peuvent faire penser lors de votre déposition, de l'enquête et de l'éventuel procès que la légitime défense s'applique ou non. Ce sujet est trop vaste, et trop important, pour être traité ici. Pensez à avoir le contact d'un avocat compétent et de confiance « au cas où » et, surtout, si vous sortez d'une situation d'agression, ne dites rien à brûle pourpoint. Au contraire, dites seulement – SEULEMENT !, que vous avez été agressé, que vous avez eu très peur, et que vous ne vous sentez pas bien et que vous voulez voir un médecin. Et après ne dites plus rien – RIEN ! avant de pouvoir parler à votre avocat.

³⁸ Si vous êtes entraîné et que vous faites face à quelqu'un qui est manifestement seul et désarmé, de taille et d'habileté égales, alors bien sûr n'utilisez pas de multiplicateur de force, n'introduisez pas d'arme dans l'équation, surtout si vous êtes un individu entraîné, vous savez comment faire votre travail, et faire face à la situation du mieux que vous pouvez, sans arme. Si la disparité des menaces n'est pas flagrante, au moins dès le départ, il est évident qu'il ne faut pas utiliser une arme contre quelqu'un qui n'est pas armé, à moins qu'il n'y ait une disparité entre la force et la menace, si vous êtes à égalité, n'utilisez pas de multiplicateur de force, point final. N'en utilisez que si vous craignez pour votre vie, et non pour tuer, ni pour blesser, mais pour NEUTRALISER la menace, aussi vite que possible et avec aussi peu de moyens et de dommages infligés que nécessaire. Ça aussi il faudra que votre avocat puisse facilement l'expliquer.

des blessures. Savez-vous tirer de votre main faible ? Ou avec des doigts qui ont été arrachés par le tir de l'adversaire ? Ou depuis le sol où l'on vous a projeté ? Le tout de manière sûre ? Apprenez donc à être à l'aise avec toutes sortes d'armes et dans toutes sortes de situations, et à aguerrir votre mental. Là aussi, et même avec des armes multiplicatrices de vos forces, votre arme principale, c'est vous. Votre corps et votre esprit.

Notons à ce stade qu'une solide formation aux premiers secours et aux premiers soins en cas d'accident ou de traumatisme est indispensable³⁹, afin de porter assistance à des personnes blessées ou à vous-même, grâce à des gestes et des outils adéquats que vous aurez appris à prodiguer ou à utiliser (garrot-tourniquet, bandage compressif, dégagement des voies respiratoires, etc.). Pensez aussi à avoir sur vous un téléphone, si la situation le demande⁴⁰, afin de pouvoir appeler rapidement des secours (pensez à mettre en mémoire ou en appel rapide le numéro du poste de police le plus proche et les numéros d'assistance en cas d'urgence – ambulance, pompiers, etc. comme le 112, le 17.).

Et c'est là que l'humilité entre en jeu. Le fait même que vous reconnaissiez avoir besoin d'un multiplicateur de force, d'une arme donc, signifie que vous acceptez que vous ne serez pas nécessairement le plus capable dans toutes les situations, que vous aurez sans doute peur et qu'il vous faut donc travailler pour vous connaître vous-même, comprendre ce qui vous fait peur, sur votre préparation psychologique à faire face, sur vos compétences de détection de danger, de désescalade du conflit, de fuite rapide, de maîtrise de vos émotions et de votre corps, et enfin de combat, y compris sur le fait de maîtriser et d'accepter d'utiliser une force létale pour contrer un incident violent et pour défendre votre intégrité corporelle, votre vie, et éventuellement celle des autres. Cette humilité vous évitera de vous croire plus fort que les autres, vous ôtera une confiance et une arrogance malvenues. Il y a même parmi les meilleurs combattants des forces spéciales, et qui ont un niveau de compétences inaccessible pour l'immense majorité d'entre nous, se font saigner au couteau ou se prennent des balles et reviennent de mission dans un sac en plastique.

Avec humilité donc, améliorez votre condition physique, perfectionnez vos compétences en sécurité personnelle, en arts martiaux, en combatives, dans l'utilisation d'autant de multiplicateurs de force et autant d'armes que possible, indépendamment de l'endroit où vous vivez, indépendamment des lois. Apprenez à combattre et rappelez-vous la phrase du stratège chinois Sun Tzu : « *Seuls les guerriers sont pacifiques, les autres n'ont pas le choix.* »⁴¹

Utiliser la colère.

Une fois de plus, la meilleure façon de se protéger est toujours de ne pas être là où il y a du danger, mais si ce n'est pas possible et que la violence vous guette, il faut savoir autant que possible quoi faire. Mais cela ne peut pas suffire sans une dose de saine colère.

³⁹ Il y a de nombreuses formations disponibles, soit d'organismes publics, soit d'entreprises privées qui vous permettront d'apprendre à intervenir de manière correcte afin de stabiliser une blessure et ainsi sauver des vies, dont peut-être la vôtre ! Ces formations ne sont pas utiles que dans des situations d'agression mais aussi en cas d'accidents, de catastrophes naturelles, etc.

⁴⁰ Attention, votre téléphone donne aussi votre localisation physique en temps réel – et c'est d'ailleurs comme ça que les criminels un peu idiots se font attraper, car on peut retrouver à quelques mètres près qui était dans un lieu donné, à une heure donnée grâce au positionnement GPS.

⁴¹ Sun Tzu, (544 - 496 av. J.-C.), *L'Art de la Guerre*.

Nous reparlerons de la colère plus loin dans cet ouvrage, mais à ce stade, il s'agit de travailler à la canaliser. Essayons l'exercice suivant, un peu différent des autres :

EXERCICE :

Pensez à votre vie, à tout ce que vous avez encore à faire, à toutes les joies que vous allez encore vivre, à vos enfants que vous allez voir grandir, à vos petits-enfants aussi, à votre famille et à vos amis que vous ne verrez plus si vous étiez tué.

Pensez aussi à ceux qui dépendent de vous, que vous ne pourrez plus aider, protéger et accompagner.

Pensez à ceux qui vous aiment et qui seraient tristes si vous étiez blessé ou tué, au désespoir que cela leur causerait.

Visualisez dans le plus de détails possible leur douleur.

Pensez aussi à ceux que vous aimez, à tout le temps avec eux ou elles qui vous serait ôté si vous veniez à périr bien avant votre heure.

Pensez maintenant à la petite merde humaine, au QI limité, inutile et incapable de tout, si ce n'est que faire chier le monde et brutaliser, voler, violer, tuer des gens innocents qui lui sont en tous points immensément supérieurs.

Ressentez ce que ça ferait de finir blessé, violé, tué par un de ces cafards, et de ses acolytes.

Visualisez leur rire et leur rictus de plaisir lorsqu'ils vous font du mal, sentez leur odeur nauséabonde, leur saleté, leur dégueulasseté éthique.

Ressentez le dégoût mêlé de haine qui monte en vous en déshumanisant ces gens qui ne sont que des rats malfaisants pour s'en prendre à vous et à ceux que vous aimez.

Ressentez toutes ces douleurs, cet immense gâchis.

Ressentez la force de la douleur et de l'indignation se transformer en colère et ressentez un immense « NON » monter en vous.

Acceptez cette émotion de colère comme étant saine, juste, comme étant au-dessus des lois.

Recommencez cet exercice, mais au lieu de penser à vous, imaginez que les blessures et la mort soient infligées à quelqu'un que vous aimez le plus au monde. Car l'agresseur qui s'en prend à vous aurait pu s'en prendre à un de vos enfants, ou votre conjoint, ou à un de vos parents ou à un de vos amis... Ici aussi, en recommençant l'exercice, et en imaginant et visualisant la violence, le viol ou le meurtre de ces êtres que vous aimez plus que tout. Visualisez les détails sordides de ces actes, les tissus déchirés, le sang qui gicle, les cris de souffrance, les larmes, puis le souffle qui s'arrête...

Ressentez encore cette émotion de colère encore plus forte monter en vous, et acceptez-la comme étant saine et juste. Ressentez cette colère, se transformer en haine et vous faire trembler, vous faire serrer la mâchoire, accélérer votre souffle, réchauffer la température de votre peau, pulser vos vaisseaux sanguins, dilater vos pupilles et vous donner une irrésistible envie de hurler, de lâcher un cri de bête sauvage ; de la bête sauvage dont vous ne connaissiez pas l'existence mais qui pourtant était tapie en vous.

Quoi faire de cette bête sauvage ?

Quoi faire de cette colère ?

Poursuivons l'exercice.

EXERCICE :

Ressentez cette colère immense.

Visualisez-la comme une boule enflammée d'énergie incandescente et lumineuse.

Imaginez-vous pouvoir prendre cette boule d'énergie colérique et l'enfermer dans un recoin de votre tête, dans une sorte de cachette dont vous seul avez la clé.

Fermez la cachette dans laquelle toute l'énergie de votre colère est désormais recluse.

Vous avez désormais en vous, à un endroit bien précis, l'une des plus grandes forces qui puisse exister et qui, si vous décidez de la relâcher dans son entièreté ou en partie, pourra augmenter vos forces, votre concentration et votre détermination au combat pour ne pas subir et neutraliser l'adversaire.

Lors d'un exercice ou un entraînement, et sous le contrôle d'un instructeur, face à un sac de frappe ou à une cible en tir dynamique, essayez d'ouvrir cette cachette et de laisser sortir 5% ou 10% de cette énergie, tout à fait renouvelable, et voyez comment votre frappe devient plus puissante, vos gestes plus précis et rapides ou votre tir plus efficace, grâce à cette nouvelle agressivité. Une fois l'exercice terminé remettez cette colère dans la cachette en pratiquant un peu de respiration 4x4 que vous avez déjà appris, mais dont le rappel peut être utile :

EXERCICE :

Inspirez profondément par le nez en comptant jusqu'à 4.

Bloquez la respiration à poumons pleins, et compter jusqu'à 4.

Expirez par la bouche, lentement, en comptant jusqu'à 4.

Bloquez la respiration poumons vides en comptant jusqu'à 4.

Recommencez jusqu'à ce que vous soyez à nouveau calme et apaisé.

C'est uniquement en intégrant et en assimilant en soi la violence et la mort, que l'on parvient à s'en libérer et à ne plus dépendre d'elles. L'absurdité d'engendrer inutilement la souffrance chez un autre être sensible devient une évidence. Arrivé à ce point, il est alors possible de choisir de ne « pas en arriver là » et de « tout faire pour l'éviter », non plus par dogmatisme, par culpabilité ou par peur, mais par respect de la vie et de soi-même. L'entraînement doit inclure une pédagogie de déblocage de notre capacité à être une bête sauvage, nous donnant une capacité accrue à déverser, lors d'un combat, notre violence sur un agresseur.

Vous voilà désormais capable, dans une situation où votre vie ou celle d'un proche est réellement en danger, de laisser sortir 100% de la colère qui est en vous, de manière ciblée,

ponctuelle et au bon moment, pour vaincre contre cet encluté⁴² d'agresseur que vous avez par la même occasion suffisamment désincarné, conceptualisé et déshumanisé pour que vous n'ayez plus aucune inhibition, dans cette situation particulière, à lui faire la *hagra* en retour, afin d'en neutraliser la menace et qu'avec un peu de chance, il ne puisse plus jamais recommencer sur personne.

Pour paraphraser Sun Tzu : « *Si vous voulez être pacifique, vous devez être un guerrier, et si vous voulez être bon, vous devez être dangereux.* » N'oubliez jamais que le mal prospère lorsque les soi-disant hommes de bien se tiennent à l'écart et ne font rien. Et comme seuls les guerriers peuvent faire quelque chose...



Le combat peut aller plus loin, y compris dans le cadre d'une armée de milice.

La vengeance.

⁴² Je ne veux pas ici insulter et heurter ceux et celles qui pratiquent cette activité de loisir, c'est juste une expression.

Il est très important pour un combattant de ne pas être motivé par un sentiment de vengeance, et de ne pas utiliser la colère qu'il devrait pourtant maîtriser pour s'acharner inutilement sur un agresseur neutralisé ce qui pourrait l'emmener dans toute une série de problèmes légaux. De même qu'il est très dommageable de surréagir (ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas réagir) aux insultes, aux menaces à la légère, et même aux petits rackets et aux humiliations⁴³, car le risque de blessure ou de mort est toujours présent en cas de confrontation violente, se venger est très contre-productif dans le cadre du combat. Restez-en à l'immédiateté de vos actions. Que vous ayez gagné ou que vous ayez été vaincu, ce qui est terminé est terminé. Remettez la bête sauvage de la colère dans sa cachette et respirez pour vous calmer.

La vengeance a sa raison d'être pour des choses très graves, et doit alors se planifier longtemps à l'avance afin d'être efficace et pour que l'on ne se fasse pas attraper par le plus grand des gangs criminels : l'État. Je vous relaterai, pour illustrer ce propos, deux histoires ; l'une, individuelle et peut-être fictive ; l'autre, historique et collective.

La première est celle qu'on m'a racontée lors d'une visite dans l'arrière-pays de Naples. Dans les années 1980, un clan de la Camorra, la principale organisation criminelle de cette région, sous la direction d'un certain Salvatore, décida d'éliminer un concurrent. Les assassins, en moto, approchèrent de leur cible et la criblèrent de balles tirées pas une arme automatique et la tuèrent mais, hélas, des balles perdues touchèrent et turent aussi une femme et sa fille. Le mari et père, appelons-le Domenico, était déploré et inconsolable car il venait de perdre tout ce qui comptait pour lui. Comme le veut la tradition et le « code d'honneur » de ces organisations criminelles, le chef de clan fit envoyer à cet homme, Domenico, ses condoléances et une somme d'argent – peut-être l'équivalent de 50'000 euros d'aujourd'hui, en guise de compensation. Que pouvait faire Domenico ? On ne s'en prend pas facilement à un chef mafieux protégé par des gardes du corps, d'autant plus que son visage leur était désormais connu et qu'il avait d'autres membres de sa famille contre qui des représailles auraient pu se faire s'il décidait d'agir intempestivement. Il décida de prendre l'argent et partir vivre ailleurs. Personne ne sait où il partit. À Milan, dans le nord du pays ? À l'étranger ?

Les années passèrent. Domenico avait travaillé des années, dans différents métiers. Il avait essayé d'oublier cette histoire, mais il n'avait pas pu oublier. Et il commença à ourdir un plan. Un plan simple, mais qui demandait du temps. Il travailla comme serveur dans différents restaurants italiens, en Allemagne et en Autriche, et il s'acheta un pistolet automatique, qu'il apprit à utiliser. D'autres années passèrent encore et Domenico revint au pays, en changeant de nom, prétextant qu'il était un immigré qui revenait au pays et cherchant un travail. Il travailla alors encore quelques années dans des petits restaurants locaux, personne ne lui demanda de papiers dans l'économie informelle locale. Sous son nouveau nom, et portant désormais une belle moustache, Vito, que personne n'avait reconnu, passa pour quelqu'un de discret et de travailleur. Mais il sut se renseigner – c'était de notoriété publique, sur le restaurant que fréquentaient les hommes de Salvatore. Après quelques années, ce dernier, toujours chef de clan, un peu plus âgé, un peu plus gros et empâté, lui, avait oublié toute cette histoire. Et il se rendait souvent comme c'était à son habitude pour déjeuner. *Pasta alla matriciana* et un verre de vin rouge. Vito/Domenico, qui avait réussi à travailler pour ce petit

⁴³ L'État nous humilie constamment avec ses taxes et ses impôts auxquels nous n'avons pas consenti, avec son infantilisation quant aux codes de la route, règlements, etc. et ce n'est pas pour cela que l'on abat à tout bout de champ policiers, fonctionnaires, juges et huissiers. Ces gens sont aussi des êtres humains et, comme les gardiens des camps bolcheviques ou nazis d'autrefois, ils ne font qu'obéir aux ordres.

restaurant (on l'avait surveillé bien sûr, des fois qu'il soit un indic de la police, mais il n'avait montré aucun indice dans ce sens) le servit à table pendant des mois et des mois, en silence, avec politesse et sans jamais avoir un regard mauvais. Et puis un jour, complètement par hasard, Vito/Domenico, sortit son pistolet de sous son tablier et tira quatre balles dans la tête du gars qui servait de garde du corps de Salvatore, puis vida le reste du chargeur de son Steyr GB (14 coups, quand même !), sur ce dernier, qui mourut avec un regard de totale incompréhension. Domenico partit calmement et disparut. Les empreintes digitales qu'il avait laissées ici et là ne donnèrent rien puisqu'à cette époque, il n'y avait pas de biométrie systématique sur la population. La camorra ne le retrouva jamais, pour autant qu'elle ait pu savoir qui il était. Aux dernières nouvelles, il travaille dans un pays d'Europe du Nord. Espérons qu'il a pu refaire sa vie. Qu'en retenir ? Que, comme le dit l'adage, la vengeance est un plat qui se mange froid.

La deuxième histoire est celle du soulèvement populaire de l'île de Sicile contre la domination féodale de Charles d'Anjou, appelé les « Vêpres siciliennes »⁴⁴. Dans l'Italie de la fin du XIIIe siècle, où les partisans du Pape (guelfes) et ceux de l'Empereur (gibelins) s'opposent, la situation sicilienne est complexe⁴⁵. Le soulèvement des « Vêpres siciliennes »

⁴⁴ L'expression « Vêpres siciliennes » n'apparaît qu'au début du XVIe siècle quand un autre Charles, Charles VIII (roi de France), tente à son tour de conquérir l'Italie à partir de 1494 : Pandolfo Collenuccio, de Pesaro, évoque le massacre de 1282 au son des cloches, d'où est née l'expression « vêpres siciliennes », que l'on utilise encore. Dès lors, la tradition retient que le lundi (30 mars) ou le mardi (31) de Pâques à l'heure des vêpres, au son des cloches, se déclenche un massacre des troupes de Charles d'Anjou à Palerme et de la plupart des Français.

⁴⁵ Depuis la mort en 1250 de l'empereur Frédéric II de Hohenstaufen, roi de Sicile et ennemi déclaré de la papauté. Son fils Conrad IV lui succède mais meurt en 1254. Le pape Innocent IV, suzerain nominal de Sicile, veut profiter de la minorité de son fils Conradin pour évincer les Hohenstaufen d'Italie. Le régent de Conradin, Manfred de Hohenstaufen, fils bâtard de Frédéric II, se proclame roi en 1258 au détriment de son neveu. Il est alors excommunié et privé de son royaume par le pape Alexandre IV, qui cherche un nouveau prétendant à faire valoir pour abattre la « race de vipères » que représente pour le pouvoir pontifical la famille de Hohenstaufen. En 1266 c'est le comte Charles d'Anjou, frère du roi de France Louis IX, qui est investi par le pape Clément IV du royaume de Sicile. Il envahit le Sud de la péninsule italienne et tue Manfred à la bataille de Bénévent le 26 février 1266. Il doit faire face par la suite aux attaques de Conradin, dorénavant assez âgé pour faire valoir ses droits. Toutefois ce dernier est vaincu et fait prisonnier en 1268 à la suite de la bataille de Tagliacozzo. Le 29 octobre, après un procès pour trahison, il est décapité à Naples. Charles d'Anjou met ainsi la main sur le royaume de Sicile qui comprend l'île et le sud de la Péninsule italienne, dans lequel il met en place une administration rigoureuse et une fiscalité forte. Dès lors, fort de l'appui du pape Grégoire X et de ses victoires militaires, Charles d'Anjou nourrit des projets plus vastes de croisade : il soumet le sultan de Tunis et les îles du Maghreb central, se proclame roi d'Albanie (1272), achète le titre de roi de Jérusalem (1277), devient prince d'Achaïe (1278), fait occuper Saint-Jean-d'Acre, tête de pont franque en Terre Sainte, et veut contraindre les Byzantins à l'union religieuse. L'élection d'un pape proche des Capétiens en février 1281, ouvre la voie à la campagne contre l'empereur Michel VIII Paléologue par Charles et Venise pour le printemps 1283. Pour cela, Charles d'Anjou masse sa flotte à Messine. La mort du dernier des Hohenstaufen et les exactions des seigneurs français de la suite de Charles d'Anjou, peu au fait des institutions particulières de la Sicile, ainsi que le déclassement de Palerme de capitale à ville secondaire au profit de Naples et de Messine, entraînent dans l'aristocratie et les classes urbaines siciliennes un rejet des Français. L'un des souverains les plus intéressés par la Sicile est alors le roi Pierre III d'Aragon, maître du comté de Barcelone, des Baléares et de plusieurs places en Afrique du Nord, qui avait épousé en 1262 Constance de Sicile, fille de Manfred. Entouré d'émigrés italiens chassés par les Capétiens, proches du parti gibelin italien, et dotés d'émissaires auprès de quelques barons siciliens, il aurait commencé à imaginer une conquête de la Sicile dans les années 1265-1266 et a pu livrer des armes au camp anti-angevin. S'il n'encourage pas la révolte, il est probable qu'il ne fait rien pour l'empêcher. L'empereur byzantin Michel VIII Paléologue, inquiet des visées sur l'Orient qu'entretient Charles d'Anjou, finance le camp antifrançais en Sicile, un soutien qui lui vaut une nouvelle excommunication papale. Il est probable que Pierre ait également un projet sicilien, mais redoutant la force militaire des Angevins, préfère temporiser, peut-être en attendant le départ de la flotte croisée pour Constantinople. Début 1282 une flotte de cent quatre-vingts

début le 30 ou le 31 mars 1282 à Palerme⁴⁶, avant de s'étendre progressivement à toute la Sicile, jusqu'au soulèvement de Messine le 28 avril. Ce soulèvement aurait été initié par une provocation. Lors d'un pèlerinage à l'occasion des fêtes de Pâques, un soldat français nommé Drohet aurait touché avec insistance la poitrine d'une jeune femme de la noblesse locale, au prétexte de vérifier l'absence d'armes dans son corsage, les Angevins ayant interdit le port d'armes de peur d'un mouvement populaire. D'autres chroniques évoquent une pierre lancée par des enfants puis insultés par les Français.

En réponse à cette provocation, un jeune homme, resté anonyme, tue le soldat coupable d'outrage. Ce meurtre libère la colère sicilienne au cri de « Mort aux Français ». La foule s'enflamme et grossit et, guidée par le noble Ruggiero Mastrangelo, traque dans la ville les Français ainsi que le personnel administratif, et les massacre, femmes et enfants compris. 2 000 Français et Provençaux auraient été tués en une nuit⁴⁷. Peu réchappent à ces massacres⁴⁸, parfois inhumains⁴⁹.

En parallèle, les artisans palermitains mettent en place un Parlement qui rejette la souveraineté de Charles d'Anjou et crée une éphémère commune, dirigée collégalement par quatre « capitaines du peuple » et cinq « conseillers ». Les jours qui suivent, l'exemple palermitain est imité par les habitants de Corleone qui, après s'être débarrassés de l'emprise angevine, se constituent en commune libre. Ils proposent à Palerme de créer une *Communitas Siciliae*, alliance des communes siciliennes sur le modèle de la Ligue lombarde qui fédère plusieurs cités du Nord de l'Italie. Puis, c'est l'ensemble de la Sicile, jusqu'au Val di Noto et au Val Demone, qui se soulève. Les châteaux qui défendent l'île tombent les uns après les autres jusqu'à Messine, principal lieu du pouvoir angevin. Là, les aristocrates siciliens décident de soutenir le soulèvement alors que les bourgeois, qui commercent avec la Calabre et avec la France, sont réticents. Le 28 avril, les Siciliens détruisent dans le port de Messine la flotte que Charles d'Anjou destinait à la conquête de Constantinople, poussant le vicaire général du roi en Sicile, Erbert d'Orléans, à fuir.

Pierre III d'Aragon attend patiemment à Tunis que les Siciliens l'appellent à leur secours et, une fois que cela arrive, la flotte aragono-catalane débarque à Trapani le 30 août 1282. À Palerme, la mort de l'archevêque et la disparition de celui de Monreale l'empêchent d'être couronné, mais il est néanmoins proclamé roi de Sicile le 4 septembre. Il se dirige alors vers Messine où les Français assiégés résistent encore. Malgré plusieurs victoires, l'armée de Pierre III n'arrive pas à conquérir la Calabre et doit se préoccuper des menaces sur ses terres en Aragon⁵⁰. Victorieux en Sicile, il met fin à la république fédérale qui avait connu une liberté

vaisseaux part de Collioure et de Valence. Elle est destinée à soutenir le gouverneur de Constantine contre l'émir de Tunis et attend depuis la côte maghrébine que les Siciliens le sollicitent.

⁴⁶ En fait, aucun témoignage d'époque ne permet de confirmer la date exacte ou l'heure du soulèvement de Palerme. Les sources, contemporaines et postérieures, ont arrangé le récit de l'événement selon leur visée idéologique. Aucun document des XIIIe et XIVe siècles n'indique les vèpres comme heure de déclenchement du massacre même si le récit de Bartolomeo di Neocastro dans son *Historia Sicula*, semble confirmer un soulèvement en fin de journée.

⁴⁷ La légende populaire raconte que les Siciliens révoltés obligeaient les étrangers à prononcer le mot « ciciru » (signifiant « pois chiche » et se prononçant « tchitchirou ») pour découvrir s'il s'agissait d'un Français.

⁴⁸ Une exception est à signaler : Guillaume III des Porcellets, chambellan de Charles d'Anjou et membre de la maison de Provence des Porcellets, est épargné en considération de sa droiture et de sa vertu.

⁴⁹ Selon Bartolomeo di Nicasastro, Jean de Saint-Rémy, représentant angevin à Palerme, s'enfuit nuitamment jusqu'au château de Vicari où il n'échappe pas à la fureur populaire, son corps étant dépecé et jeté aux animaux.

⁵⁰ Le pape Martin IV, ancien chancelier de Louis IX de France, furieux de voir un héritier des Hohenstaufen remettre le pied en Italie, excommunique le Pierre III et donne son royaume d'Aragon, dont il est également le

aussi extraordinaire que sanglante, au profit de la restauration de la féodalité, certes moins gourmande au niveau des impôts et des taxes. Ainsi, les Vêpres mettent fin aux ambitions de Charles d'Anjou qui ne contrôle plus que la partie continentale de son royaume, qui devient royaume de Naples et c'est la dynastie catalano-aragonaise, qui maîtrisera désormais la Méditerranée occidentale⁵¹. L'événement est donc à la fois un moment clef de l'histoire nationale sicilienne et un tournant géopolitique⁵².

Qu'en retenir ? À part de ne pas tripoter les femmes des Méditerranéens, le fait qu'une révolte vengeresse contre une autorité aussi tyrannique et honnie peut fonctionner, surtout si un appui logistique et militaire d'une puissance étrangère la soutient. Une révolte se cogite, se prépare... et ensuite seulement, le scandale de trop qui provoque l'indignation générale et suscite la volonté de vengeance, peut déclencher des mécanismes préparés depuis longtemps.

suzerain, à Charles de Valois, fils de Philippe le Hardi, roi de France, et d'Isabelle d'Aragon, ce qui donne lieu à la croisade d'Aragon.

⁵¹ Le Royaume d'Aragon contrôle aussi les îles Baléares, Malte, la Corse et la Sardaigne, lié au roi de Chypre par le mariage de sa sœur, Marie de Lusignan, avec Jacques II, et disposant d'une base sur la côte tunisienne.

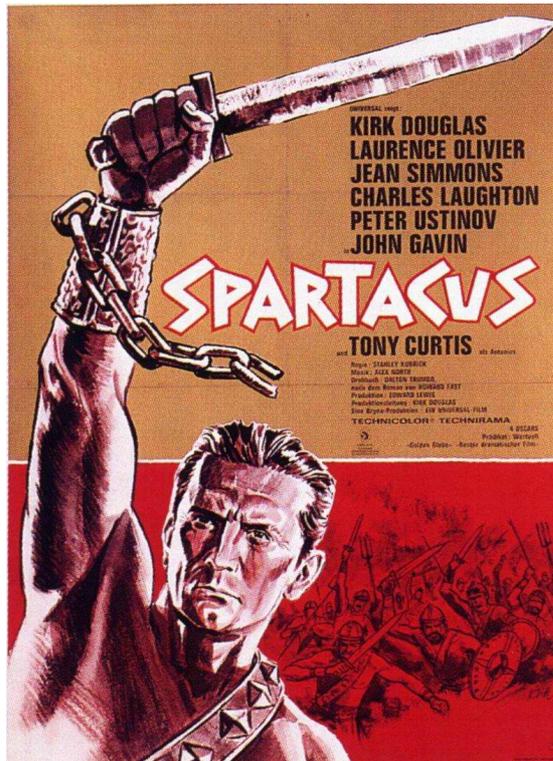
⁵² Un mythe issu de cette période est qu'afin d'apparaître comme des protecteurs du peuple contre les autorités, *Cosa nostra*, ait utilisé les Vêpres comme mythe fondateur à l'origine du mot mafia, soit comme contraction du cri de la mère de la noble outragée (« Ma fia ! » signifiant ma fille), soit comme l'acronyme du slogan de la révolte palermitaine (« Morte Alla Francia !»). Pour l'anecdote, en juillet 1992, après les assassinats des juges Falcone et Borsellino, le gouvernement de Giuliano Amato lance l'« opération Vêpres siciliennes » en envoyant plusieurs milliers de militaires sur l'île afin de restaurer le contrôle public du territoire contre *Cosa nostra*. Un autre mythe fantaisiste est que le concept d'Italie en tant que nation soumise, et qui se serait, dès le Moyen Âge, soulevée contre la France en tant que nation occupante, ce qui est tout à fait anachronique au XIIIe siècle, aussi bien d'ailleurs pour l'Italie que pour la France. Il s'agirait plutôt d'une explication contournée, remontant sans doute au XIXe siècle, et pouvant satisfaire à la fois les partisans de l'unité italienne à l'époque du Risorgimento que la mafia elle-même qui se donnait à bon compte une image de défenseur du peuple contre l'occupant étranger.



Les Vêpres siciliennes par Matthäus Merian, 1630.

Et les gladiateurs ?

Nous avons considéré la préparation au combat et, dans l'Histoire, il y a eu quelques cultures qui ont développé de véritables castes de combattants spécialisés comme les *ocelomeh* (les « guerriers-jaguar ») et les *cuāuhpipiltin*, (les « guerriers-aigles ») aztèques ou, pour la joie des foules dans l'arène, les gladiateurs romains. Dans l'imaginaire collectif, le gladiateur romain apparaît comme un athlète musclé et bien proportionné, tel Russell Crowe dans le film *Gladiator*, ou de véritables chippendales au physique tout affûté, comme dans la série de télévision *Spartacus*. Qu'en est-il et, pour revenir un instant sur le sujet de la nutrition, que mangeaient-ils ?



Le talentueux acteur Kirk Douglas, né Issur Danielovitch (1916-2020), d'origine biélorusse, ne ressemblait pas à un gladiateur gréco-romain.

En 1993, des anthropologues ont mis à jour un cimetière de gladiateurs dans la cité romaine d'Éphèse, près des villes contemporaines de Selçuk et Kuşadası dans l'Ouest de la Turquie. Ce cimetière devait dater du II^e ou III^e siècle avant J.-C. La plupart des individus portaient des blessures laissant penser que c'était bien des gladiateurs. La plupart des hommes inhumés sur le site d'Éphèse étaient âgés de 20 à 30 ans, à l'exception de l'un d'entre eux qui semble avoir atteint la cinquantaine. Sans doute l'entraîneur, un certain Euxenius.

Des scientifiques suisses et autrichiens ont donc voulu analyser ces os pour connaître le régime des gladiateurs. Les résultats de cette étude⁵³ ont été publiés dans *Archeology Magazine*⁵⁴. Pour cela, ils se sont intéressés aux isotopes stables présents dans les os des gladiateurs et de leurs contemporains. 53 individus dont 22 gladiateurs ont été analysés par spectroscopie pour étudier les isotopes stables (carbone C, azote N, soufre S) dans le collagène des os, ainsi que le rapport strontium/calcium (Sr/Ca) dans la partie minérale des os. Les analyses ont montré que tous les individus mangeaient des plantes « C3⁵⁵ » comme du blé et de l'orge. Ceci corrobore les sources historiques, qui parlent d'un régime particulier appelé *gladiatoriam saginam*, qui incluait de l'orge et des fèves (*Vicia faba*). Pour évoquer les gladiateurs, les récits de l'époque utilisent aussi le terme de *hordearii*, signifiant « mangeurs d'orge ».

⁵³ Lösch S., Moghaddam N., Grossschmidt K., Risser D.U., Kanz F., *Stable Isotope and Trace Element Studies on Gladiators and Contemporary Romans from Ephesus (Turkey, 2nd and 3rd Ct. AD) - Implications for Differences in Diet*. PLoS One. 2014 Oct

⁵⁴ <https://www.archaeology.org/0811/abstracts/gladiator.html>

⁵⁵ La majorité des plantes des milieux tempérés sont dites en « C3 » parce qu'elles utilisent des molécules à 3 carbones pour la formation de leurs sucres.

Les valeurs concernant l'azote indiquent des apports mineurs en protéines animales comme la viande ou les produits laitiers (fromages), de haricots, de fruits secs, et une consommation importante de légumes : les gladiateurs suivaient surtout un régime végétarien proche de celui du reste de la population, mais probablement en bien plus abondant. Le parallèle avec les sumotoris japonais pourrait être pertinent. Les scientifiques ont utilisé un spectromètre afin de mesurer le taux de strontium contenu dans les os des gladiateurs. Celui-ci permet d'évaluer la quantité de légumes absorbée tout au long de la vie. Lorsque l'alimentation est équilibrée en légumes et viande, on observe des taux de strontium et de zinc équivalents. En revanche, s'il s'agit d'un régime végétarien, on trouve de hautes teneurs en strontium et de faibles teneurs en zinc. En conclusion, le repas ordinaire des gladiateurs était donc constitué de blé, d'orge et de haricots. L'ensemble était bouilli, relevé de quelques herbes aromatiques et d'huile d'olive. Ce gruau était accompagné de fromage de chèvre ou de légumes, arrosé de *garum*, sauce condimentaire à base de poisson fermenté. Galien, un médecin grec qui exerça à Pergame et à Rome où il soigna plusieurs empereurs au II^e siècle, précise dans un traité sur les facultés des aliments, que les gladiateurs qu'il a pu observer dans sa cité, Pergame, consomment des fèves de manière quotidienne : *« Tous les jours, les gladiateurs de mon pays utilisent beaucoup cet aliment. Il renforce la qualité du corps à l'aide d'une chair qui n'est ni tendue, ni dense comme la viande de porc, mais qui est plus flasque. »*

En réalité, si les gladiateurs étaient à l'évidence musclés et endurants, du fait de leur entraînement, ils devaient en plus avoir une couche grasseuse plutôt épaisse. Cet embonpoint était plus lié à une quantité importante de féculents, de légumineuses riches en protéines et de sucres lents. Ce régime essentiellement végétarien permettait de développer une couche de graisse qui permettait de moins exposer les nerfs, les muscles et les organes vitaux, des coups d'épée et des autres armes utilisées dans l'arène, et si jamais ils étaient touchés, la coupure était moins profonde. Grâce à cette technique, les gladiateurs pouvaient continuer de combattre avec des blessures superficielles. Ces blessures saignent assez peu, sans être mortelles, ce qui leur permettait de continuer leur combat, puis d'être soignés efficacement par les médecins romains qui savaient très bien arrêter les saignements, éviter les infections et recoudre les plaies. Comme quoi une couche de graisse ne vous empêche pas d'être des *warriors*.

Les analyses montrent aussi que les rapports Sr/Ca étaient significativement plus élevés chez les gladiateurs que dans le reste de la population. Ils avaient des apports supérieurs en minéraux provenant d'une source de calcium riche en strontium. Ceci suggère l'utilisation fréquente d'une boisson avec des cendres, comme a pu le mentionner Pline l'Ancien dans son Histoire Naturelle lorsqu'il décrit une boisson faite de cendres qui jouait un rôle dans la vie des gladiateurs. Cette boisson servait après les combats et peut-être après les entraînements, comme remède à la douleur. La cendre de plantes est une épice culinaire et un remède médical dans de nombreuses cultures. Elle est souvent mentionnée comme *pyxis* dans les textes romains. Pour Fabian Kanz, un des auteurs de ces travaux, *« les cendres de plantes étaient apparemment consommées pour fortifier l'organisme après un effort physique et pour favoriser une meilleure guérison des os »*. Une sorte d'ancêtre des compléments alimentaires pour sportifs : *« Les choses étaient donc similaires à ce que nous faisons aujourd'hui – nous prenons du magnésium et du calcium (sous la forme de tablettes effervescentes, par exemple) après un effort physique »*. Les cendres apportaient d'autres minéraux comme le zinc qui peuvent faire défaut à des populations se nourrissant essentiellement de céréales et de légumes secs. Pline l'Ancien précise dans son Histoire naturelle : *« Que l'âtre serve de boîte*

de pharmacie. On y prend en effet de la lessive de cendre qui guérit, prise en boisson. Vous pouvez voir les gladiateurs à la fin de leurs combats, se réconforter avec ce breuvage ».



Mosaïque d'une villa de Dar-Buc (Libye) représentant des gladiateurs.

Le moine et le guerrier.

Le moine se retire des choses du monde, il évite le chaos et le tumulte et recherche le calme et la contemplation dans une existence ordonnée. Il apprend longuement et entreprend l'étude de manière disciplinée et déterminée. Il cultive aussi son potager et peut même élever des animaux. Le moine atteint des hauts niveaux de pensée et de compréhension. Ces connaissances l'aident à maîtriser sa vision du monde, et à se sevrer, autant que possible, des besoins matériels de ce monde. Il obtient ainsi sagesse, détachement, calme. Il touche à l'essentiel.

Le guerrier se jette dans le maelstrom de la vie, ne craint pas la collision ni la violence dans le monde matériel. Il se confronte au danger, à l'horreur et à la mort, avec passion, joie, haine, amour, misère, exaltation, souffrance, et extase. Avec le temps, le guerrier se forge un esprit de dureté, de maîtrise mais aussi de discernement entre les combats qui en valent la peine et ceux qui n'en méritent pas l'effort. Cela ne veut pas dire que le guerrier n'a jamais peur. Il a appris à la maîtriser, à l'utiliser, sans complaisance. Le guerrier n'est jamais prêt, il réévalue constamment ce qu'il sait et ce qu'il sait faire. Il questionne en permanence ce qu'il pourrait faire pour s'améliorer. Il traite chaque situation comme si elle était unique, sans formules ni recettes et il ne se fie pas à l'avis des autres. Il sait aussi quand il ne faut pas combattre et même, lorsqu'il faut fuir.

L'approche du moine comme celle du guerrier sont valables. Chaque voie a ses avantages, ses inconvénients, ses risques, coûts et dangers. Le moine paie le coût du désengagement de la vie, de l'amour, de la famille, des enfants et de l'émerveillement que provoque la découverte du monde. Son illumination est réelle et son développement spirituel n'existe qu'autour de sa vie stérile (et lorsque les guerriers pénètrent dans un monastère, le massacre est terrible). Le guerrier paye le prix de la paix et du calme, du prévisible et du confort. L'amour passionné est plaisant mais la perte est douloureuse. Sa vie est sans

prévisibilité, il lui faut développer l'hypervigilance et se satisfaire de la solitude du prédateur. Le guerrier risque de mourir à chaque combat, et pas seulement métaphoriquement.

Dans le Tome 1 de cet ouvrage, nous avons appris à devenir un surhomme. Et ce surhomme, au sens nietzschéen, est à la fois un guerrier et un moine. Il peut être un tueur, mais aussi un amant, un père et un fils. Il peut être un érudit, un sage, mais aussi jouer de la vie. Il fera l'amour et la guerre. Il considérera que la compréhension intellectuelle seule n'est pas utile, s'il n'a pas les compétences physiques nécessaires pour dominer la vie et la maturité pour profiter de ses victoires. Il s'entraînera sans relâche, féroce pendant des années car face aux défis, un entraînement mauvais ou insuffisant peut signifier l'échec, voire la mort. Il se cultivera pour comprendre les choses du monde dans leur granularité et afin de trouver la cause des causes. Le surhomme, héros à la fois moine et guerrier, s'entraîne encore et encore jusqu'à ce que chaque mouvement soit maîtrisé et devienne aussi naturel que la respiration. Jusqu'à ce que chaque arme soit parfaitement connue dans ses moindres défauts, et il étudiera les connaissances et les hommes pendant de longues heures pour en saisir les subtilités de leur fonctionnement. Le surhomme n'a pas de raccourci, il sait qu'il n'y a pas de *cheat-code*. Il sait qu'il devra faire des sacrifices pour défendre sa famille et les siens, avec un bon avocat ou avec une arme efficace, selon les situations. Le conflit permanent auquel se prépare le surhomme apporte une tranquillité sublime, avec la conviction que l'on pourra, avec son corps et son mental, avec le maximum des capacités d'humain aguerri, faire face pour vaincre ou périr, tout en appréciant avec sérénité que la seule chose pire qu'un combat gagné est un combat perdu.

Ce n'est pas qu'une vue de l'esprit. Les chevaliers de l'Europe médiévale, tout comme les samouraïs du Japon ou la noblesse perse et ottomane considéraient que des compétences en poésie, en calligraphie, en chant, en musique et dans les arts en général, allaient de pair avec celles, plus martiales qui étaient au cœur de la fonction sociale de ces castes. Déjà dans *l'Iliade* d'Homère Achille, le plus fort des guerriers grecs, est décrit comme un joueur de Luth hors pair. On retrouve ici le même concept l'esprit sain, *affûté* et *cultivé* dans un corps sain et *efficace*. Ce n'est qu'avec ces deux aspects que le guerrier peut avoir de la sagesse et de la retenue dans sa force. Sans les unes, il n'est qu'un soudard, sans l'autre qu'un inoffensif intello⁵⁶. D'ailleurs, les peuples guerriers maîtrisent bien leur langue, laissent de grands écrits et sont curieux des écrits des autres, qu'ils étudient. Les grecs, les romains, les arabes, les arabes, les français, les allemands, les anglais, les japonais, les turcs, les russes, etc., ont développé une langue subtile, car un peuple guerrier a besoin de cet outil pour organiser son effort de guerre et mettre en place des stratégies conquérantes.

Et vous ? Femme ou homme moderne, maintenant que vous avez appris à combattre, saurez-vous être ce surhomme, ce moine et ce guerrier réunis en un seul être ?

Interview de Matt Bracken

Matthew J. Bracken est né à Baltimore, dans le Maryland, en 1957. Il est diplômé de l'université de Virginie et a rejoint l'unité d'élite de la marine des États-Unis, les Navy SEALs, en 1979. Outre l'écriture de romans et de nombreuses nouvelles et essais (*Professor Raoul X* ;

⁵⁶ Parfois en chemise blanche ouverte jusqu'au nombril, rapidement au service des plus vils pouvoirs de subversion, de parasitisme ou de domination.

What I Saw at the Coup ; Alas, Brave New Babylon ; The Alienork Way et Wolfophobia on Dog Island, The Civil War 2 Cube ; Night Fighting 101 ; When the Music Stops - How America's Cities May Explode in Violence ; Trapping Feral Pigs and Other Parables of Modern Life ; Dear Mr. Security Agent ; Covington Gives a Glimpse of Civil War 2), il a également construit un voilier en acier de sa propre conception, sur lequel il a effectué plusieurs grands voyages océaniques. Son site web est www.EnemiesForeignAndDomestic.com.

Quels sont les processus et la formation des Navy SEAL qui permettent d'éliminer la peur ou de la contrôler ?

La peur est présente chez tout le monde. Les forces spéciales d'élite comme les Navy SEALs doivent faire face aux peurs individuelles, qui peuvent être physiques (peur des hauteurs, de l'eau, etc.) ou psychologiques (peur de la mort, peur de la souffrance).

J'ai été officier subalterne dans des équipes SEAL dans ma vingtaine, c'est tout. A priori, je n'avais pas l'intention de faire une carrière de 20 ans dans l'armée américaine, ce qui est le minimum pour obtenir une pension. J'ai connu quelques situations guerrières, mais jamais avec un ennemi pointant son fusil sur moi. Je ne suis donc pas un expert. La plupart de mes situations de combat n'étaient pas des combats militaires, mais des tempêtes sur l'océan, d'autres situations de conflit, ou des bagarres de rue. J'ai surtout appris à gérer la peur après mon service militaire. Je ne suis vraiment pas l'expert que vous recherchez, je pense.

Vous êtes trop modeste.

Au combat, le plus fréquent est l'imprévu et l'inattendu... aucun plan ne résiste à l'épreuve de la bataille. C'est pourquoi des craintes peuvent surgir. Mais en général, je dirais que vous ne pouvez pas éliminer la peur, mais vous pouvez la mettre dans un compartiment et laisser votre esprit décider qu'il est temps d'ignorer ce compartiment et de vous laisser libre de faire ce que vous avez à faire. Commencez par vous dire que, de toute façon, vous ne vivrez pas éternellement. Plus on vieillit, plus on se sent réconforté. La phrase « Je suis trop jeune pour mourir » ne s'applique guère au-delà de 40 ans, et plus du tout au-delà de 50 ans. Je n'ai jamais pensé que je vivrais jusqu'à 40 ans, alors chaque jour maintenant (j'ai presque 60 ans) est un jour de récompense bonus, et cela me donne beaucoup de liberté et de satisfaction pour faire face à tout ce qui se présente. Mes enfants sont grands. Si je vis jusqu'à 62 ou 92 ans, cela ne me préoccupe pas beaucoup.

C'est plus difficile si vous avez une vingtaine d'années et une jeune famille. La réalité est complètement différente. Après la cinquantaine, on jouit d'une grande liberté. Chaque jour est un jour de bonus. La force et l'honneur ne s'acquièrent pas seulement par le sport et les défis. Se battre pour la vie fait de vous un héros. Un gladiateur n'a pas besoin d'une épée si son esprit est aussi aiguisé qu'une lame de rasoir. Il faut se débarrasser du désespoir et de la dépendance et se concentrer sur les possibilités éternelles.

Je ne suis pas un expert en combat, ni dans la rue, ni sur le champ de bataille. Il m'est bien sûr arrivé de me battre. Parfois j'ai gagné, parfois j'ai perdu. Mais je sais que, j'ai des instincts en moi qui peuvent déclencher ma furie la plus maximale, ma bête sauvage à moi, qui certes, n'est peut-être pas grand-chose s'il faut faire face à un combattant d'élite, super entraîné et rôdé aux techniques les plus sournoises, mais quelques personnes s'en souviennent encore. Cette furie, je la connais, et je la garde enfouie au plus profond de moi,

sachant que, si nécessaire, je peux la laisser sortir afin qu'elle m'aide à infliger le maximum de brutalité et de violence sur mon adversaire, mais je fais tout pour éviter de me retrouver dans des situations où cette possibilité puisse être envisagée. Car une fois la furie libérée, son contrôle n'est pas toujours facile, avant que le niveau d'adrénaline baisse et permette à la réflexion de reprendre le dessus sur l'instinct, et ce qui peut s'être passé entre ces deux moments, peut avoir toutes sortes de conséquences, y compris celles que l'on pourrait regretter. L'évitement des embrouilles tant que c'est possible, la désescalade du conflit, tant que c'est possible, la gestion maîtrisée du conflit, tant que c'est possible, sont sans doute préférables à une riposte immédiate et disproportionnée et tout cela est aidé par l'abandon de l'ego. Mais si le danger devient immédiat et non maîtrisable. Cette furie, ajoutée à votre entraînement et à un corps fonctionnel et capable d'infliger efficacement un haut degré de violence, peut devenir la solution pour vous tirer d'affaire, pour sauver votre vie ou celle d'un autre. Et c'est pour cela aussi que nous avons détaillé dans le Tome 1 de cet ouvrage comment savoir différencier le bien du mal, et définir une éthique personnelle, afin que si notre furie doit être déclenchée, elle le soit au service du Bien et dans le cadre de l'éthique, et non de l'ego, de la vanité ou de votre intérêt seul.

Vous en conviendrez, ce chapitre n'est pas un manuel d'arts martiaux mais essaye de montrer, d'une part, que savoir faire face à l'agression, à la violence, au combat, c'est se donner plus d'options et, d'autre part, mieux gérer les effets de la peur lorsqu'un événement, tel qu'une agression, la provoque. Comme le dit la devise du Corps des Marines, il s'agit de « *S'adapter, improviser, surmonter* ».

Pour terminer ce chapitre en douceur, en ajoutant le poète au moine et au guerrier, et avant de passer au sujet moins brutal (quoique) du chapitre suivant, je vous laisse avec un vieux poème irlandais :

*« Once more into the fray
Into the last good fight I'll ever know...
My penance piety does not suffice
As the fray takes toll upon my mortal
As the dagger slices and dices
The fort crumbles...
Hope and pray I be reborn
To dive into the fray one other
To face demons whose fire I stoke
That my soul for peace to have
My heart for ants to feed
Yet death hath become this life I boast
All good fights have come to this
The moment on which I stand
The weapon upon my hand
Broken sheath under my feet
On this day I am born
On this day I die
I must hope and pray
That one day I learn to hope and pray
Eyes gaze beyond the clouds*

*For an omen I might see
This fort mine blessing and curse.
Immortality it might be
The bright light that cometh my way
Into the last good night I'll ever see.
...Live and die on this day
Live and Die on this day. »⁵⁷*

**Savoir combattre nous donne plus d'options en cas de confrontation violente.
Plus d'options, c'est plus de confiance, ce qui nous rassure et nous permet de gérer plus efficacement les effets de la peur et de les utiliser pour nous aider à fuir ou à combattre pour vaincre.**

ICI PETITE HISTOIRE

⁵⁷ La traduction pourrait être : « *Une fois de plus dans la mêlée, Dans le dernier bon combat que je connaîtrai... Ma piété de pénitent ne suffit pas, Alors que la mêlée fait des ravages sur mon mortel. Alors que le poignard tranche et désagrège, Le fort s'écroule... J'espère et je prie pour que je renaisse. Pour plonger dans la mêlée une autre fois, Pour affronter les démons dont j'attise le feu. Que mon âme soit en paix. Mon cœur pour nourrir les fourmis, Mais la mort est devenue cette vie dont je me vante, Tous les bons combats en sont arrivés là, Le moment où je me tiens, L'arme sur ma main, Le fourreau brisé sous mes pieds. En ce jour, je suis né, En ce jour, je meurs. Je dois espérer et prier, Qu'un jour j'apprenne à espérer et à prier. Les yeux regardent au-delà des nuages, Pour un présage que je pourrais voir. Ce fort est ma bénédiction et ma malédiction. L'immortalité pourrait être, La lumière brillante qui vient sur mon chemin, Dans la dernière bonne nuit que je ne verrai jamais. ...Vivre et mourir en ce jour, Vivre et mourir en ce jour. »*