

« Ces gestes, je m'en souviens »

Hélène, 32 ans, a vécu avec un compagnon violent. Fragilisée depuis cette expérience traumatisante, elle a pris part, il y a deux ans, à un stage de krav-maga, méthode d'autodéfense israélienne: «On nous a montré des prises, c'était technique, il fallait réfléchir aux mouvements pour faire mal à l'agresseur. Quelques jours plus tard, j'avais tout oublié. En cas d'agression, avec la peur au ventre, il faut pouvoir agir sans réfléchir. J'ai suivi deux cours avec Martial Vout et j'ai appris à mettre en valeur ce que j'ai en moi. Il m'a appris à viser les oreilles, le menton, le nez ou les tibias. Et ces gestes simples, je m'en souviens. »

Le Centre auto-défense redonne confiance au sexe dit faible

VEVEY | Ses conseils déjà distillés dans un ouvrage, Martial Vout a ouvert un centre dédié à la self-défense au féminin. Sa méthode? S'il faut vraiment en venir aux mains, oreilles, menton ou tibias constituent des cibles de choix.



© CHANTAL DERVEY | «Les victimes connaissent le plus souvent leur agresseur», explique le professeur d'autodéfense. Il conseille aux femmes de hausser le ton pour manifester leur refus lorsque le dragueur a les mains baladeuses.

Raphaël Delessert | 21.08.2009 | 00:05

Martial Vout a été videur de boîte de nuit et garde du corps. Un gorille, donc, contrairement à ce que ses 64 kilos laissent supposer. «J'ai accompagné beaucoup de personnalités du Moyen-Orient. Pas de vedettes du showbiz qui, elles, se tournent vers les armoires à glace.» Son expérience et les nombreux témoignages de femmes ayant subi des agressions sexuelles dans son entourage l'ont conduit à

écrire un livre. Vendu à 40' 000 exemplaires, « *Plus jamais victime – Survival* » a été publié en 2002 et a fait du bruit loin à la ronde. L'ouvrage a été préfacé par la féministe Isabelle Alonso, tandis que l'actrice Isabelle Mergault a accepté de prendre la pose pour illustrer cette méthode de défense au féminin.

En substance, Martial Vout, 35 ans, y relate les limites des sports de combat lorsque la situation tourne au vinaigre. «*La réalité des agressions est très laide et n'a rien à voir avec les beaux mouvements propres aux arts martiaux*», insiste celui qui a pratiqué le full-contact, le kick-boxing et la boxe. Loin des chorégraphies à la Bruce Lee, sa méthode s'appuie sur des gestes aussi simples qu'instinctifs: «*En situation de danger, la plus efficace des défenses est de laisser parler l'instinct, d'utiliser ce dont la nature nous a gratifié. Notre rythme cardiaque augmente, il y a une raison! Il faut profiter de cette énergie, agir avec des gestes naturels, sans devoir réfléchir aux mouvements à effectuer.*» L'agressée devient insensible à la douleur et bascule alors dans ce que le Vaudois nomme «l'état reptilien».

Martial Vout combat aussi la supposée infériorité féminine: «*C'est tout faux! Les coups véritablement efficaces ne demandent pas de force physique, mais de la détermination.*» Contrairement à ce qu'on pourrait croire, le coup de pied dans les parties n'est pas à conseiller: «*Il faut bien viser et, si on rate son coup, l'agresseur va décupler d'agressivité.*» Non, le plus efficace, c'est de s'attaquer aux oreilles en les agrippant par le pavillon pour les tirer violemment vers le bas et les déchirer.

Mais le garde du corps ne préconise pas pour autant d'arracher les esgourdes du premier malandrin venu: «*La meilleure défense, ça reste la fuite. Ou la dissuasion verbale pour éviter d'en venir aux mains.*» Le dragueur un peu lourd sera ainsi plus facilement éconduit si sa proie prétexte être mariée et fidèle que si elle lui oppose un refus sec et sonnante. Martial Vout conseille également à ses élèves d'expliquer fermement et en aparté au collègue de bureau un peu trop tactile qu'il est prié de refréner ses ardeurs.

Depuis la publication de son livre et au fil des cours qu'il dispense, Martial Vout remarque que l'insécurité est en hausse en Suisse. Sur sol vaudois, les chiffres de la police cantonale confirment ce sentiment: voies de fait, lésions corporelles, injures et menaces sont en augmentation (près de 2000 cas en 2008). «*Et avec la banalisation du porno, les femmes sont de plus en plus ciblées. Ce qui ne veut pas dire qu'elles sont plus vulnérables.*»

www.martialvout.com

