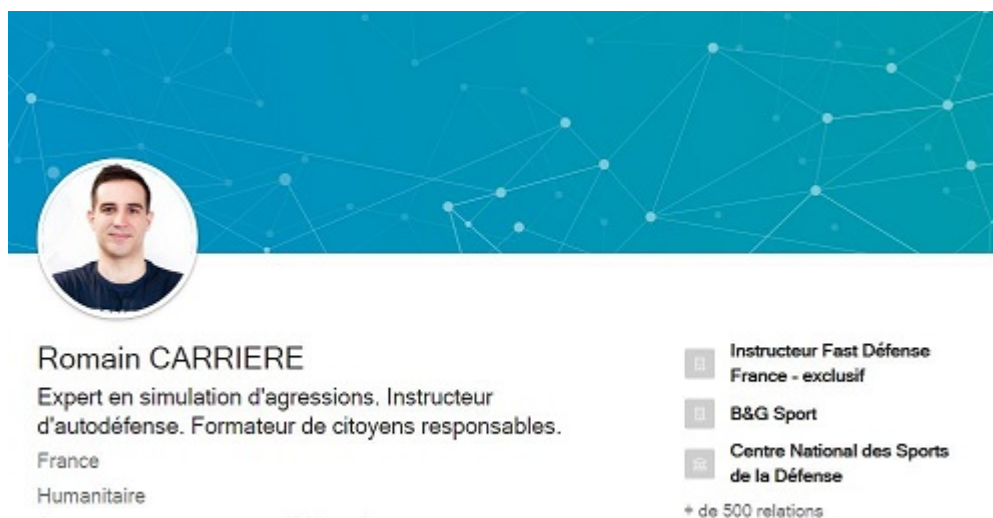


# Interview choc de Romain Carrière : face à une agression, il faut redevenir primitif, pour sauver sa vie

écrit par Jules Ferry | 16 septembre 2019



Un remarquable article de [sputniknews.com](https://sputniknews.com) aborde le sujet des agressions physiques à travers l'interview d'un instructeur d'auto-défense, Romain Carrière, suivi d'un reportage vidéo très bien fait sur la question de la légitime défense

Bien sûr, **les grincheux, dans les commentaires** en bas d'article, s'indignent :

– « *ça devient l'Amérique dans ce journal* »

– *ce journal est « un torchon digne d'un trou de l'Ohio ou du Kentucky »*

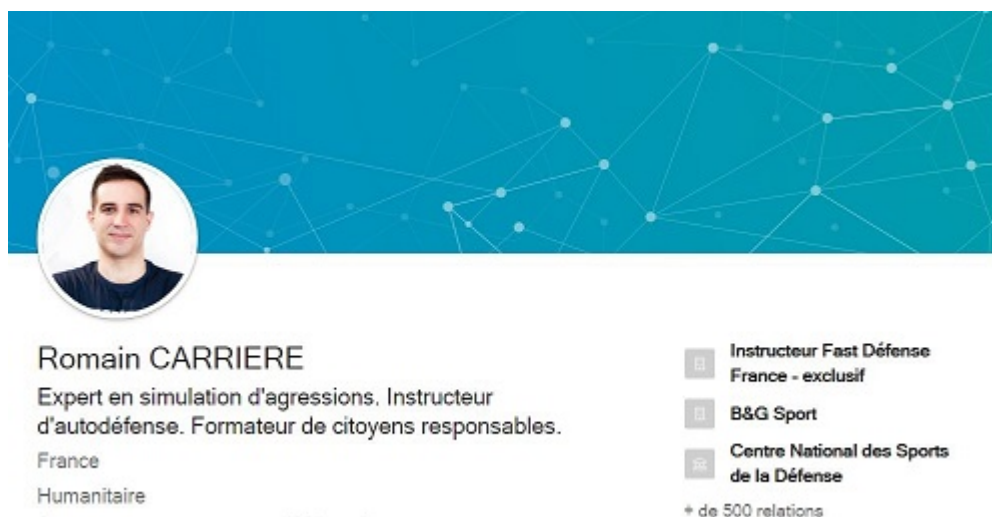
– « *ça pue la pétoche du fond des âges* »

Sauf que **l'augmentation des violences en France** n'est pas imaginaire et que ce n'est pas en faisant l'autruche que le problème se réglera. Il faut plutôt s'interroger sur nos

conditionnements.

L'article a au moins le mérite d'aborder le sujet et de lancer des pistes de réflexion à travers l'évocation d'une méthode d'auto-défense.

Cette méthode part du constat que des freins culturels peuvent conduire à la paralysie en cas d'agression, dont le premier d'entre eux est le tabou de l'usage de la force : face à une agression, dit l'entraîneur, il faut «redevenir primitif, pour sauver sa vie»



The image shows a LinkedIn profile for Romain CARRIERE. The profile picture is a circular portrait of a man with short dark hair, wearing a dark blue shirt. The background of the profile header is a teal color with a white network diagram of dots and lines. Below the profile picture, the name 'Romain CARRIERE' is displayed in bold. Underneath, there is a description: 'Expert en simulation d'agressions. Instructeur d'autodéfense. Formateur de citoyens responsables.' followed by 'France' and 'Humanitaire'. To the right of the profile information, there are three organization logos: 'Instructeur Fast Défense France - exclusif', 'B&G Sport', and 'Centre National des Sports de la Défense'. At the bottom right, it says '+ de 500 relations'.

Le Toulousain Romain Carrière, ancien champion de France de Taekwondo et sous-officier parachutiste, forme maintenant à la défense face aux agressions:

*«(dans la rue), tout prédateur humain saura si nous sommes une proie facile ou s'il en choisira une autre.»*

La méthode proposée par Romain Carrière se nomme : FAST, pour «Fear Adrenaline Stress Training».

Elle a été développée en Californie après qu'une femme, ceinture noire de karaté, ait été tétanisée lors d'un viol.

L'instructeur transmet donc, souvent à des débutants et à des non-sportifs, des comportements et des gestes très

simples: les stagiaires sont placés en situation réelle, pour faire vivre le stress, la montée d'adrénaline que l'on ressent inévitablement lors d'une agression.

Caméra au poing, il filme les réactions de ses élèves: «pour qu'ils prennent de l'assurance, et emmagasinent les réflexes».

Une mise en situation qui n'est pas si facile: «quelquefois, des élèves fondent en larmes, la situation leur rappelle leur vécu.»

## Le tabou de la force

Il faut alors repartir de zéro.

Indéniablement, l'usage de la force reste un tabou en France:

«Regardez les consignes affichées pour prévenir les menaces terroristes: la procédure envisagée est de fuir, se cacher, alerter.

On ne dit pas quoi faire si on se retrouve nez à nez avec un assaillant!

Aux États-Unis, où ils sont plus habitués aux fusillades, saisir l'arme et frapper de toutes ses forces pour sauver des vies est recommandé si on ne peut pas faire autrement».

Et l'instructeur d'ajouter, politiquement incorrect:

«Ici, comme après le Bataclan, on préfère allumer des bougies plutôt qu'utiliser la force.»

«C'est un conditionnement depuis qu'on est tout petit, estime Romain Carrière. On se fait agresser dans la cour de

***l'école, il faut aller le dire à la maîtresse.***

***Plus tard, on se fait agresser dans la rue, il faut serrer les dents, aller porter plainte et faire jouer les assurances devant la justice!» Et de conclure, lapidaire: «on nous programme à la résilience...»***

Rompre avec cette dynamique serait-il si compliqué? «Les premiers secours ont été instaurés dans le système scolaire: on apprend à sauver une vie, mais la société ne prépare pas à sauver sa propre vie en cas d'attaque...»

Une appréhension qui traverse toute la société, jusqu'aux institutions judiciaires:

***«Les magistrats ont du mal à reconnaître la légitime défense»***, glisse Romain Carrière. [voir vidéo ci-dessous].

### **Comprendre l'état d'esprit d'un prédateur**

C'est donc à une échelle individuelle qu'agit Romain Carrière, **en commençant par les prémisses** quelquefois indiscernables d'une agression:

***«Si on peut éviter la menace par l'observation de l'environnement, c'est mieux. Le fait d'être alerte va permettre de traverser un trottoir, de se réfugier dans un magasin.»***



Dans les stages de Romain Carrière, près de 70% de jeunes femmes: «elles ont plus conscience de leur vulnérabilité. Chez les hommes, il y a l'ego qui joue», explique-t-il.

Ensuite, «la plupart des agressions physiques commencent par une agression verbale».

**Y mettre un terme devient donc une priorité:**

«Ni posture de victime ni agressivité : ne pas baisser les yeux, s'affirmer avec la voix, malgré la peur, et rester respectueux.

Il faut maintenir l'agresseur à distance, mains ouvertes et solide sur ses appuis.»

*Selon Carrière,*

«Tout prédateur humain réfléchit en termes de risque et de bénéfices, il teste: en fonction de la réaction que l'on adopte, il saura si nous sommes une proie facile ou s'il en choisira une autre.»

.

**Conseil pour les femmes:** «être capable de crier», pour «alerter, faire douter l'agresseur et prendre contrôle du stress.»

Le stress justement: cet ennemi intérieur qu'il faut canaliser à tout prix. En effet, la peur est telle lors d'une agression que «le corps perd sa motricité fine: sortir ses clés pour ouvrir une serrure devient impossible!»

.

Ainsi Romain Carrière tâche-t-il d'**enseigner «les gestes primitifs, qui impliquent les grosses masses musculaires et le fait de tirer, de pousser, de frapper les parties fragiles, comme les yeux ou les parties génitales».**

.

Un risque d'ailleurs, si l'on pense de nouveau à **la légitime défense** et à la proportionnalité des moyens exigée dans **le Code pénal:**

**«Il est humainement impossible de réagir de manière proportionnée à une attaque avec ce qu'on sait du corps humain»,** constate l'instructeur.

.

### **Redevenir primitif**

Mais la force exclut-elle la raison? Romain Carrière livre davantage de conseils:

**«Il faut appeler les secours si on a laissé l'agresseur sur le carreau, pour éviter la non-assistance à personne en danger, puis aller faire constater l'état de stress et le traumatisme éventuel par un médecin, au cas où...»**

Il préconise aussi de **déposer plainte, sans oublier «d'utiliser les bons mots, en se faisant éventuellement accompagner d'un avocat pénaliste. Souvent, les premières déclarations, maladroitement faites du fait du stress de l'agression, peuvent desservir l'agressé!»**

**Cas extrême: Papy Galinier, le retraité de 78 ans** qui avait tiré sur deux jeunes femmes roms qui venaient le cambrioler, tuant l'une d'entre elles, avait déclaré

**«j'étais en danger avec cette sale race».**

Une phrase qui lui sera reprochée tout au long de la procédure, jusqu'à sa condamnation en 2015 par la Cour d'assises de l'Hérault à cinq ans de prison, dont quatre avec sursis, pour tentative de meurtre.

Mais l'immense majorité des citoyens subit l'ensauvagement de la société française à mains nues.

Pour Romain Carrière, elle n'a pas d'autre choix que de **«redevenir primitif, l'instant de l'agression, pour sauver sa vie ou celle de ses proches».**

Et de conclure:

**«Quand l'État n'est pas là à l'instant T pour empêcher une agression, le citoyen reprend son droit d'user de la force.**

**C'est son droit le plus élémentaire et fondamental.»**

**Reportage vidéo.**

**Légitime défense:**

**face à une agression, peut-on encore se défendre en France?**