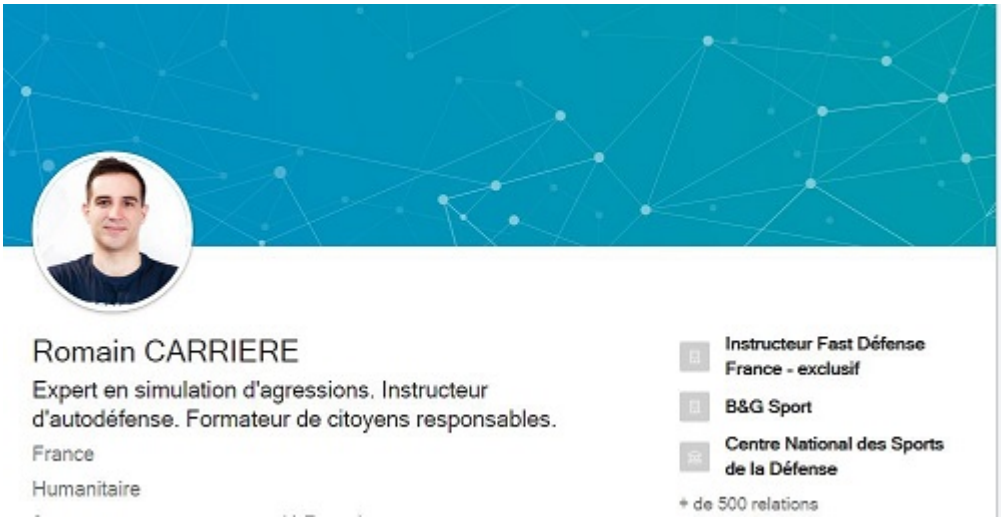
# Interview choc de Romain Carrière : face à une agression, il faut redevenir primitif, pour sauver sa vie

écrit par Jules Ferry | 16 septembre 2019




.

**Un remarquable article de [sputniknews.com](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**

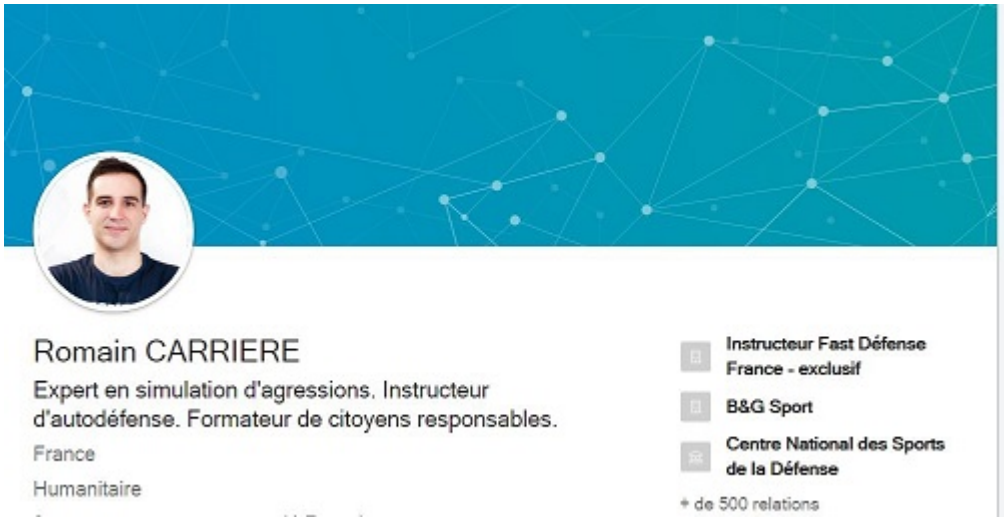
**Bien sûr, les grincheux, dans les commentaires en bas d'article, s'indignent :**
***— « ça devient l'Amérique dans ce journal »***
***— ce journal est « un torchon digne d'un trou de l'Ohio ou du Kentuky »***
***-« ça pue la pétoche du fond des âges »***

**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»***




**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, q****ui 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, maladroites du fait du stress de l'agression, peuvent desservir l'agressé!*»

**Cas extrême: Papy Galinier, le retraité de 78 ans q**ui 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?***