



## GESTION DU STRESS

*L'association "Hors de conflit" propose des stages de krav maga en entreprise, y compris dans le domaine de la santé : ambulanciers, pharmaciens, personnels de services d'urgences... Certaines techniques inspirées de cette discipline leur permettent de retrouver confiance en eux, de mieux gérer leur stress et de moins se sentir victimes face à l'agressivité de certains patients.*

## DES SOIGNANTS ADEPTES DU KRAV MAGA POUR SE DÉFENDRE ET REPRENDRE CONFIANCE EN SOI

Moniteur de krav maga, comptant parmi les 8 plus hauts gradés d'Europe avec son 5<sup>e</sup> darga [1] et 24 années de pratique, Michael Obadia (à gauche sur la photo ci-dessus) n'avait pas prévu de se lancer dans la formation en entreprise. "Mais j'ai été approché par plusieurs personnes exerçant dans le milieu de la santé qui étaient convaincues que les techniques inspirées du krav maga pouvaient aider des soignants confrontés à des patients agressifs", raconte-t-il. Avec 2 autres moniteurs, Antoine Le Touzé et Vincent Max, il a donc monté l'association Hors de conflit, et propose depuis 1 an des stages de krav maga en entreprise. Il s'agit d'ateliers d'1h30, avec 30 minutes sur les bienfaits du krav maga puis 1 h sur des techniques de base, "choisies pour répondre aux besoins précis des participants". Il y a par exemple "des dentistes, des pharmaciens ou des ambulanciers qui souhaitent apprendre à maîtriser un individu agressif, des personnels des urgences qui ont besoin de savoir comment neutraliser à plusieurs un patient violent". Les stages sont très concrets : cas pratiques, mises en situation, jeux de rôle.



### Des stages sur mesure pour les soignants

Pour mettre au point les formations qu'ils proposent aux soignants, "nous sommes allés sur le terrain pour observer leurs conditions de travail, et nous avons épluché des procès verbaux de plaintes déposées par des soignants, pour savoir exactement à quels genres d'agressions ils peuvent être confrontés (armée ou pas, etc.)", raconte Michael Obadia. "Lors de nos interventions en entreprise, nous partons d'éléments concrets. Nous leur enseignons des techniques basiques, simples, pragmatiques pour qu'ils puissent se mettre en sécurité et reprendre le contrôle de la situation (le krav maga c'est *défense, attaque, contrôle*). L'avantage de ce sport, c'est qu'il est beaucoup plus facile d'accès qu'un art martial comme le kung-fu, par exemple. Il n'y a pas tout ce cérémonial autour des techniques. Certains stagiaires sont surpris que ce soit aussi simple !", détaille le moniteur. Il met aussi l'accent sur la communication verbale, qui peut permettre de désamorcer une situation compliquée. La première chose qu'on apprend, c'est comment se mettre en position et à la bonne distance pour ne pas être touché. Ensuite, on apprend à se défendre selon l'attaque portée : gifle, étranglement, coup de pied ou de poing...

**"EN SITUATION DE STRESS,  
LES TECHNIQUES RÉPÉTÉES  
EN COURS RESSORTENT  
COMME DES RÉFLEXES.  
PAS BESOIN DE RÉFLÉCHIR"**





“Il n’y a pas que des frappes. Il existe différentes techniques que l’on dose selon le type d’agression : des postures, des parades, etc. Pour les soignants, les agressions sont souvent basiques, alors la parade l’est aussi. Pas de coup de pied retourné sauté”, rassure Michael Obadia, “mais il faut maîtriser le timing et l’enchaînement des gestes”.

Pour acquérir cette maîtrise, il faut répéter régulièrement les gestes. Hors de conflit ne se contente pas de venir 1 fois dans une entreprise. Il y aura plusieurs séances. “On travaille aussi pour se défaire des mauvais réflexes : par exemple, il ne faut pas reculer la tête pour éviter un coup de poing, mais plutôt la jeter sur le côté. Rien d’exceptionnel, mais il faut le savoir !”

#### Bon pour le moral

L’association est de plus en plus présente lors d’événements organisés pour les professionnels de santé. Depuis 2017, la complémentaire AMPLI Mutuelle propose à ses adhérents (médecins et dentistes) des sessions de formation au krav maga. Le 6 octobre 2018, Michael Obadia et ses collègues animaient un atelier (photos ci-dessus) lors d’une journée proposée par l’association SPS pour permettre aux soignants de découvrir des outils de prévention du burn out. Du 9 au 11 février, il était aux Rencontres de l’officine, à Paris. Si Hors de conflit est amené à augmenter ses activités, “nous serons capables de répondre à la demande car nous nous appuyons sur un réseau de 200 clubs sur toute la France”, se réjouit le moniteur. À ce jour, les kinésithérapeutes n’ont pas exprimé de demande mais il est “convaincu que le krav maga pourrait leur apporter beaucoup”.

Les techniques inspirées par ce sport ne sont pas seulement intéressantes pour réagir face à un patient

violent : “Elles peuvent aider un professionnel en souffrance à reprendre confiance en lui, à se sentir mieux dans sa peau, moins agressé. S’il est bien dans ses baskets, il subira moins (y compris sur le plan psychologique) une éventuelle agression. Il se sentira moins victime, plus maître de la situation”, explique Michael Obadia. “Dans un contexte professionnel où la violence augmente, le krav maga leur fait du bien parce qu’ils se sentent mieux, plus forts.” Les participants sortent ravis de ces stages. Y compris les femmes : pas besoin d’être une armoire à glace pour se défendre ! “Certaines nous racontent après coup qu’elles se sont sorties de situations très délicates”, souligne Michael Obadia. “En situation de stress, les techniques répétées en cours ressortent comme des réflexes. Pas besoin de réfléchir.”

SOPHIE CONRAD

**[1]** Le terme “darga” désigne un niveau obtenu en krav maga après le passage d’examen de la ceinture noire, selon les statuts et le programme technique de la Fédération européenne de krav maga (FEKM).

## LE KRAV MAGA, QU’EST-CE QUE C’EST ?

Cette méthode d’autodéfense, dont le nom signifie “combat rapproché” en hébreu, est souvent présentée comme “le sport de combat de l’armée israélienne”. Mais elle n’est pas seulement utilisée par le GIGN, le RAID ou le FBI. Elle repose sur des techniques à la portée de tous, hommes et femmes, de tous âges, quelle que soit leur condition physique. S’initier à ces techniques

permet de prendre confiance en soi, aide à gérer son stress et à maîtriser des “gestes qui sauvent” face à tous types d’agression, avec ou sans arme, à caractère sexuel ou non. Le krav maga utilise des réflexes naturels, les points sensibles du corps humains et divers objets à sa portée.