

la Revue

PHARMA

L'INFO PRATIQUE DES PHARMACIENS D'OFFICINE • Mensuel • N° 164 • juin 2019 • 12 € • Cahier 1

Dossier
de formation
CICATRISATION
joint à votre
revue

LA PHARMACIE DELPECH

premier préparatoire de France

Vers des cosmétiques
NATURELS, BIO ET INNOVANTS ?



**DÉREMBOURSEMENT
DE L'HOMÉOPATHIE**
QUEL IMPACT POUR L'OFFICINE ?



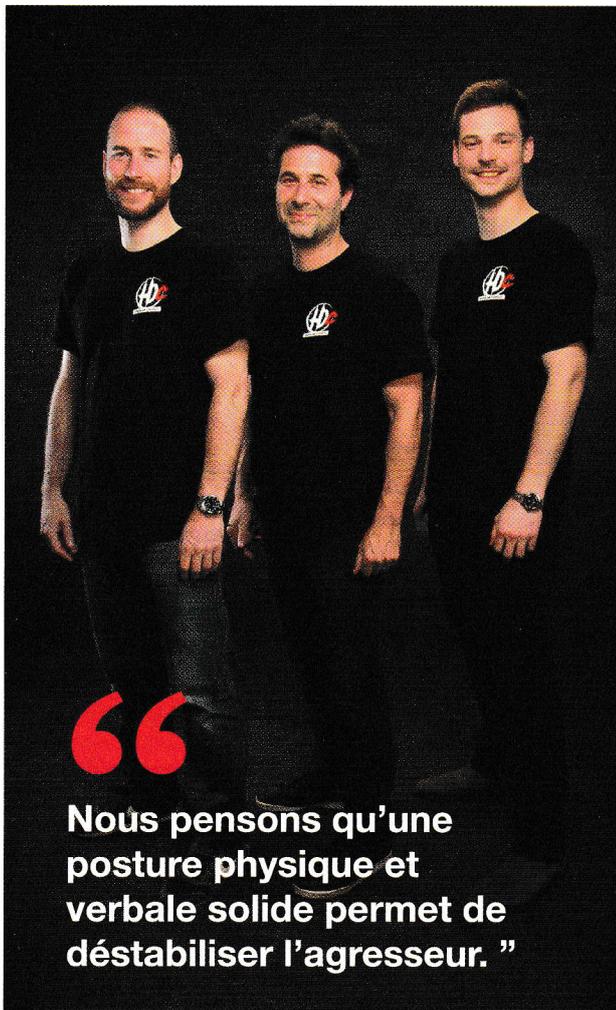
PROTÉGEZ VOS ÉQUIPES AVEC LE SELF-DEFENSE !

“ Le Krav Maga permet d'agir correctement et de manière proportionnée afin de rester dans le cadre juridique de la légitime défense. ” *Hors de Conflit, organisme de formation*

*C'était l'un des ateliers phares dont seules les Rencontres de l'officine ont le secret. **Le Krav Maga ou technique de self-defense adaptée à l'officine permet de prendre le contrôle sur les situations conflictuelles et d'enrayer l'agression physique. Mise en situation.***

Protégez vos équipes **AVEC LE SELF-DEFENSE!**

**Rencontre avec Vincent, Michaël et Antoine,
professeurs de Krav Maga et fondateurs de Hors de Conflit**



“ Nous pensons qu'une posture physique et verbale solide permet de déstabiliser l'agresseur. ”

Credit photo : Studio H

Revue PHARMA : Qu'est-ce que le Krav Maga ?

Le Krav Maga est un art martial créé dans les années 1940 par Imrich («Imi») Lichtenfeld. C'est une méthode d'autodéfense ultra-efficace et pragmatique qui a été importée en France par Richard Doueib. Il est le représentant officiel de la discipline en France et en Europe. Il a d'abord enseigné dans des unités d'élite telles que le GIGN, puis le Krav Maga a été étendu aux civils. Aujourd'hui, la Fédération européenne de Krav Maga (FEKM) se compose de 216 clubs et de plus de 20 000 adhérents.

En quoi le Krav Maga se distingue-t-il des autres sports de combat ou de self-defense ?

Il se différencie par l'objectif qui est de se sortir d'une agression par tous les moyens possibles. Nous n'avons aucune restriction dans la réponse à l'agression. Cette réponse peut être une fuite, un dialogue, une technique, un combat. C'est une méthode possédant des principes efficaces, avec des mouvements plus courts et plus rapides.

À l'officine, nous faisons plus régulièrement face à des situations agressives qu'à des agressions physiques. **La pratique du Krav Maga permet-elle d'apprendre à réagir à ces différentes situations ?**

Les agressions verbales et physiques sont de plus en plus courantes en officine. Le Krav Maga permet d'acquérir des automatismes, des techniques de défense, des attitudes, des positionnements, des distances de sécurité afin de réagir à une situation agressive ou agression. Il est donc possible d'agir avant le rapport physique, par exemple, en maintenant une posture ferme invitant à une désescalade verbale. C'est aussi ce qu'apporte de façon complémentaire HDC à la pratique du Krav Maga, la gestion d'une situation conflictuelle. Le Krav Maga renforce la confiance en soi et cela permet de gérer des individus agressifs en se faisant confiance et en faisant confiance à nos collègues/notre équipe.

Combien de temps faut-il pratiquer le Krav Maga avant de pouvoir envisager d'y avoir recours ?

Les techniques sont simples, rapides et ne demandent pas de condition physique exceptionnelle. Pour pouvoir acquérir des défenses efficaces contre des agressions basiques, quelques heures de pratique suffisent. Nos formations durent 3h30 et nous travaillons maximum cinq techniques, il faut les mettre à jour régulièrement mais celles-ci sont susceptibles de fonctionner dès le premier apprentissage.

Qu'est-ce que je risque si je blesse mon agresseur ?

Il convient d'avoir une réponse proportionnée face à l'attaque. Puisque nous sommes dans le renforcement de la confiance en soi, la lucidité est aussi concernée positivement. Cela permet d'agir correctement et de manière proportionnée afin de rester dans le cadre juridique de la légitime défense.

Puis-je le pratiquer si je ne suis pas sportif ? Si je suis de petite taille ? Si je suis âgé ?

Si je ne suis pas sportif, je peux tout de même le pratiquer. Être sportif, avoir une bonne condition physique facilitera la compréhension et améliorera les capacités. Le pratiquer en loisir ou en formation permet tout de même d'agir et de réagir face à des agressions basiques que l'on peut rencontrer dans notre quotidien. Chaque gabarit possède ses avantages. Si on est grand, on a un avantage d'allonge et potentiellement de force ; si on est petit, on a un avantage de mobilité et un centre de gravité bas qui permet parfois d'amener plus facilement au sol. On travaille le Krav Maga à son rythme. Il faut être capable de développer ses spécificités, tout en respectant ses contraintes et en adaptant ainsi ses exigences. Les techniques sont accessibles à toutes et à tous.

Propos recueillis par Tina Géréral

MISE EN SITUATION

Il est 19h57, la pharmacie va fermer ses portes dans quelques minutes. Un homme entre dans la pharmacie et fait le tour des rayons, jetant quelques coups d'œil au comptoir. Amélie est justement derrière le comptoir. Après avoir passé la commande, elle rédige un message à l'intention des ses collègues pour leur signaler un article passionnant publié par *La Revue PHARMA*. L'homme s'avance vers elle. Avant même qu'Amélie ne lui adresse la parole, il la saisit par les cheveux.



Un individu agressif demande un médicament à notre pharmacienne qui prend la bonne posture pour gérer cette situation et anticiper.



Avec sa main droite, il saisit ses cheveux sur le côté arrière gauche du crâne et commence à exercer une pression vers le bas.



En réaction, elle positionne son avant-bras gauche sous l'avant-bras droit de l'agresseur (côté saisie de cheveux) afin de stopper la pression vers le bas. Elle renforce simultanément son blocage en prenant, à l'aide de sa main droite, appui sur le comptoir.

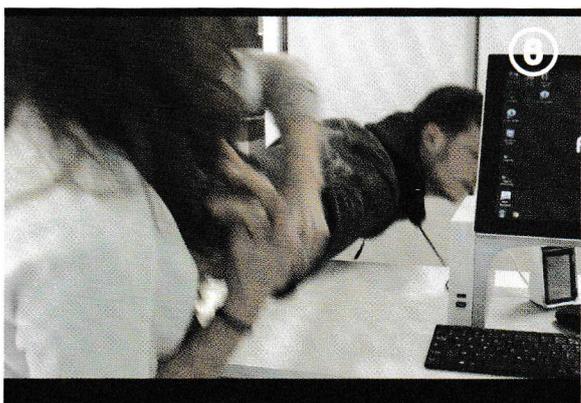
Cédric photos : Frères Vendier



Elle contre-attaque sous forme de pique (doigts tendus) au niveau de la gorge de l'agresseur.



Ses deux mains viennent saisir le poignet et le dos de la main de l'agresseur.



Elle effectue une clef de poignet et de coude en pivotant sur la droite, tout en passant son bras par-dessus celui de son agresseur.



À l'aide du poids de son corps, elle contrôle le bras sur le comptoir et verrouille la clef de poignet.

À PROPOS DE HORS DE CONFLIT

Hors de Conflit est une société de formation née de la rencontre de trois experts du Krav Maga. Trois expériences, trois histoires, au service d'un projet commun : offrir une méthode simple et efficace à partir du Krav Maga permettant de développer la confiance en soi, les bonnes postures et les bons réflexes face à une situation conflictuelle.

Ayant pour ambition de proposer et d'adapter nos techniques au plus grand nombre, Hors de Conflit a créé des formations dédiées à différents secteurs, notamment celui des professionnels de santé, eux aussi confrontés à des incivilités, des agressions verbales et physiques.

Dans un contexte où les violences se sont progressivement étendues à l'ensemble des professionnels de santé, il apparaît que la sécurité des pharmaciens et de leurs collaborateurs est aussi concernée. « Dans son panorama 2017, l'Ordre déplore une recrudescence des agressions perpétrées en présence de patients et malgré les systèmes de protection existants (télé et vidéosurveillance). »

Ainsi, la formation conçue par ces professeurs s'adresse spécifiquement aux professionnels de la pharmacie d'officine afin qu'ils puissent apporter des réponses proportionnelles et graduées à des situations concrètes. Les formations permettent d'apprendre à gérer son stress, à mieux communiquer avec sa clientèle, à conduire à l'apaisement et d'éviter l'altercation physique. L'objectif est de ne pas être désarçonné par une situation exceptionnelle et déstabilisante.

« Nous pensons qu'une posture physique et verbale solide permet de déstabiliser l'agresseur et de se prémunir face à une escalade », expliquent les instructeurs qui ajoutent : « L'anticipation, l'analyse et l'adaptation peuvent désamorcer nombre de situations conflictuelles et c'est ce que nous souhaitons transmettre. »

De plus, si l'escalade est inévitable, les pharmaciens formés disposeront de techniques de base fondées sur des gestes naturels, simples et efficaces afin de se prémunir ou d'intervenir, seuls et en équipe.

Ces formations sont à destination de tout pharmacien et de ses collaborateurs souhaitant se protéger et protéger les autres. •

Formation pouvant être prise en charge par les organismes collecteurs

SAS Hors de Conflit n° 844818765, demeurant 9 rue des Épinettes 75017 PARIS

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11755833175 auprès du préfet de région d'Ile-de-France

06 78 91 23 40 – hdc@horsdeconflit.fr