

Suite à notre participation au Congrès des Urgences 2018,
article de Paramédic sur HDC.
<http://paramedic.tech/apaiser-les-tensions-aux-urgences/>



Les **urgences** se remplissent, le personnel est surmené. Les tensions et conflits au sein des services grandissent face aux problématiques actuelles. Les patients s'emballent, les professionnels de santé se présentent comme leur cible principale.

Ainsi, il s'avère important de restreindre les frictions pour sécuriser les praticiens. **HDC (Hors De Conflit)** propose aux entreprises des cours de Krav Maga (qui signifie en hébreu "combat rapproché"). Une pratique qui se présente comme une solution pour diminuer les discordes mais aussi renouer avec son groupe comme avec soi-même.

Qu'est ce le Krav Maga ?

Le Krav Maga s'articule autour de sept fondamentaux. La première étape est d'essayer de régler le conflit par la parole. Si cela se révèle impossible, il est primordiale d'éviter de se retrouver dans une situation dangereuse. Pour cela, le combattant use de réflexes naturels. Il faut se défendre et attaquer par la voie la plus courte en utilisant les points sensibles du corps humain. Le protagoniste peut se servir des objets à portée de main, tous les coups sont permis.

Allier sport de combat et travail, une pratique innovante

HDC propose une solution innovante face aux menaces qui pèsent sur les organismes. Les experts en combat se déplacent sur le lieu de travail et adapte les méthodes selon le profil des interlocuteurs.

La formation s'adresse aux métiers individualistes qui nécessitent une bonne hygiène de vie mais aussi aux équipes sous-tension qui ont besoin d'un break régulier ou de créer une cohésion de groupe. L'insécurité des salariés croît selon l'emplacement du lieu de travail ou de résidence. Certaines sections demeurent plus sensibles, notamment le milieu hospitalier. Il faut aussi prendre en compte la demande croissante de solutions face aux agressions faites aux femmes. Au-delà des novices, les professionnels peuvent aussi se perfectionner.

Le bien-être des employés pour le bien de l'entreprise

Ainsi, pratiquer un sport de combat au sein d'une entreprise crée un climat sain où l'on développe la confiance en soi et la cohésion de groupe. Le stress s'amoindrit tandis que la productivité des équipes augmente. En dehors du cadre professionnel, les gestes appris peuvent servir au quotidien : face à tous types d'agression, avec ou sans arme, mais aussi des techniques face aux agressions sexuelles.

Si le Krav Maga vous réfute, bien d'autres activités s'offrent à vous : boxe, MMA, kick-boxing, et j'en passe **Boxemag.com** vous donnera envie d'aller sur le ring ! Si vous trépignez d'impatience vous pouvez rendre dès aujourd'hui chez **Natural Born Fighters** : « pas besoin d'être un *fighter* pro pour s'entraîner au MMA ».