

« Je suis expert en self-défense, et voici mes 9 conseils pour parer à une agression physique »

Par Alice Durand

Faire face à une agression ne s'improvise pas. Ancien policier et spécialiste en protection des personnes, Guy Aldeguer livre 9 conseils concrets pour augmenter ses chances de survie.



La sécurité personnelle est un sujet que beaucoup préfèrent laisser de côté, jusqu'au jour où la réalité s'impose brutalement. Une altercation dans la rue, un cambriolage, une agression verbale ou physique... Le réflexe le plus courant consiste souvent à se dire : « Cela n'arrive qu'aux autres. » Pourtant nul n'est totalement à l'abri d'une attaque surprise. En un an, depuis juillet 2024, les tentatives d'homicide ont bondi de 11 %, les violences sexuelles de 10 %, les homicides sont repartis à la hausse (+ 5 %), tandis que les violences intrafamiliales ont poursuivi leur progression de 4 %, selon les chiffres du ministère de l'Intérieur.

Savoir comment réagir peut ainsi sauver une vie. C'est ce que souhaite transmettre Guy Aldeguer, 60 ans, ancien policier national « de terrain », blessé à plusieurs reprises, devenu directeur dans la sécurité privée où il assure toujours la protection rapprochée de personnalités politiques. Fort de plus de quarante ans d'expérience, il a conçu un module de formation de 1 h 30, accessible à tous, pour prendre la bonne décision dans un cul-de-sac... Et livre ses conseils pour en ressortir vivant ou du moins, indemne.

1. Observer : vos yeux sont votre meilleure arme

Regarder, c'est prévenir. Avant de traverser un trottoir, d'entrer dans un parking ou de sortir votre téléphone, balayez le décor du regard. Marchez droit, la tête levée, évitez d'être complètement absorbé par votre écran. Un corps assuré envoie un signal : « *Je ne suis pas une cible facile.* » L'observation réduit l'effet de surprise – et l'effet de surprise, « *c'est souvent l'avantage de l'agresseur.* »

2. Fuir reste la première option, mais prévoir un plan B

La priorité est toujours de s'éloigner. Si vous voyez un groupe louche ou quelqu'un qui vous suit, changez d'itinéraire : « *Perdre trois secondes vaut mieux que de se retrouver dans la gueule du loup* », rappelle Guy Aldeguer. Les techniques physiques ne servent que lorsque la fuite est impossible. Quand vous êtes coincé, l'objectif est alors de gagner du temps et de créer une fenêtre pour fuir, pas forcément chercher le duel.

3. Utiliser la voix et le bruit comme défense

Criez, interpellez, klaxonnez : le bruit attire l'attention et gêne l'agresseur. Guy Aldeguer insiste sur l'efficacité de la voix (ou d'un klaxon en voiture) comme alarme : « *Cela peut figer l'agresseur, attirer des témoins, faire échouer une attaque.* » Pensez aussi à crier des messages clairs : « *Au feu !* » déclenche plus de réactions qu'un simple « *aidez-moi* ».

4. Esquiver le plus possible

Guy Aldeguer enseigne l'art des esquives et de « l'effacement de silhouette » : apprendre à bouger pour ne pas être touché, écarter le corps pour ne pas recevoir un coup. Face à une attaque au couteau ou au bâton, faire disparaître sa silhouette, pivoter, sortir de la ligne d'attaque, c'est déjà limiter les dégâts. L'idée n'est pas de garantir l'invulnérabilité – personne ne promet l'impossible –, mais de prolonger sa vie suffisamment pour qu'une aide arrive, pour trouver une issue, et regagner un endroit sûr.

5. Se servir de l'environnement et d'armes improvisées

Une chaise comme bouclier, des clés ou un stylo comme outils de défense, une lampe torche ou un sac tenu entre vous et l'agresseur : tout objet peut créer de la distance ou déséquilibrer l'assaillant. Mais gardez en tête la proportionnalité : la légitime défense existe, et l'objectif est de créer une fenêtre d'évasion, pas de provoquer une escalade inutile.

6. Éviter la position du fœtus

Attention néanmoins aux idées reçues sur la « mise en boule ». Se recroqueviller peut paraître instinctif ou conseillé dans certaines fictions : dans la réalité, si vous vous mettez en fœtus au sol face à une foule d'agresseurs, vous risquez d'encaisser des coups puissants et des piétinements – blessures graves, fractures, traumatisme crânien, voire atteinte de la colonne. Guy Aldeguer insiste sur ce point crucial : la réalité de la rue est brutale. Des agresseurs sautant à pieds joints sur une personne au sol, il en a vu – et les conséquences sont terribles. Si la tortue a une carapace, l'être humain, non. S'enfermer dans la passivité peut donc provoquer des séquelles permanentes.

Cela dit, il existe un moment où se protéger vaut toujours mieux que rien : lorsque la victime est déjà au sol et subit une succession de coups, la posture en fœtus a pour seul objectif de préserver au mieux les organes vitaux et de durer. C'est une mesure de dernier recours, destinée à limiter les dégâts quand aucune autre option n'est possible.

7. Travailler sur la vision, la respiration et la mobilité (yeux, gorge, jambes)

Lorsqu'on ne peut vraiment plus fuir, mieux vaut toujours privilégier des actions rapides et simples. Vous avez 10 doigts, l'agresseur a deux yeux : visez les yeux. *« Personne ne s'attend à ça, parce que c'est barbare. Et cela coupe toute agression. »*

Contrairement aux idées reçues, viser les parties génitales n'est ni toujours possible ni toujours efficace, *« surtout lorsque vous êtes couché au sol. Il ne faut pas se loucher »*. Dans le cas d'une agression sexuelle, par exemple, le bon moment pour réagir est souvent lorsque l'agresseur abaisse son pantalon : ses mains ne protègent alors plus son visage, et ses yeux deviennent accessibles : *« Même si vous avez bu, vous pouvez toujours atteindre un œil. Le combat sera automatiquement terminé. Et lors d'une agression sexuelle, viser les yeux de l'assaillant permet également de rompre le processus d'érection par l'envoi d'un arc électrique dans son cerveau. »*

Sinon, frapper la gorge ou les jambes reste tout aussi efficace. Un coup à la gorge – poing fermé ou paume ouverte – coupe la respiration et désoriente instantanément. Un coup dans les chevilles ou les tibias empêche toute poursuite. *« Ces cibles sont efficaces même sans force athlétique. »* Inutile de viser des points de pression compliqués : *« Ça prend du temps, et quand on est dans l'urgence, une seconde peut tout changer. Alors qu'une frappe directe au niveau des yeux et de la gorge, c'est tellement rapide – vous prenez un temps d'avance. »*

Pour les coups de pied, Guy Aldeguer recommande la technique la plus naturelle qui soit : comme si vous tiriez dans un ballon de football. Une frappe franche dans la cheville suffit à bloquer le mouvement de l'assaillant. *« Un arbre peut faire 3 mètres de large et 20 mètres de haut. Si vous lui coupez les racines, il tombe. Pour une cheville, c'est pareil. Si vous me la cassez, je ne peux plus combattre. »*

8. Après l'agression, se mettre en sécurité et se faire aider

Si vous avez pu fuir, mettez-vous immédiatement dans un lieu sûr, appelez les secours, signalez l'incident et, si nécessaire, cherchez un soutien médical et psychologique. L'expert en sécurité rappelle que l'agression affecte non seulement la victime mais aussi sa famille : *« Agir vite pour se protéger, puis se reconstruire, c'est aussi protéger ses proches. »*

9. Se former, répéter les gestes

La self-défense n'est pas un artifice, encore moins un numéro : c'est un savoir que l'on garde en mémoire. *« Une heure et demie, bien conduite, suffit parfois à fixer un réflexe décisif. »* Car le corps se souvient souvent, là où l'esprit s'égare. Dans l'urgence, la peur peut brouiller une pensée, mais les gestes, même appris une seule fois, peuvent ressurgir sans effort. *« L'intelligence humaine garde une logique naturelle : si vous avez répété un mouvement, votre corps saura le reproduire. »* C'est ce réflexe, presque inconscient, qui fait parfois la différence.

Si vous souhaitez aller plus loin et acquérir les bons réflexes face à une agression, Guy Aldeguer propose une formation de 1h30, accessible à tous, pour apprendre les premiers

*gestes de protection à domicile ou en entreprise. Renseignements et inscriptions :
guy.sassecurite@orange.fr*