



mag.

FORCES DE L'ORDRE & PROFESSIONNELS DE LA SÉCURITÉ

SMA-PRO
Centre Formation



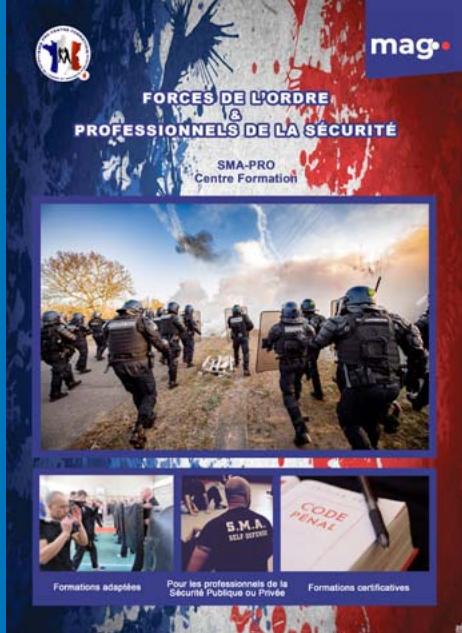
Formations adaptées

Pour les professionnels de la
Sécurité Publique ou Privée

Formations certificatives



SOMMAIRE



CENTRE SMA PRO, QUI SOMMES NOUS ?	3
LES ORIGINES DE LA SMA & LE CONCEPT	4
CADRE LÉGAL	5
AU PROFIT DES JOUEUSES DU TFC	8
ACCIDENT DE LA ROUTE, QUE FAIRE?	9
GESTES DE 1ER SECOURS	10
LE GARROT RMT2	11
HYPNOSIS LEARNING	13
RÉAGIR DANS UNE FOULE QUAND UNE FUSILLADE ÉCLATE	15
RÉAGIR EN CAS D'ATTAQUE TERRORISTE	16
COMMENT SE PRÉPARER À UNE ÉMEUTE	18





S.M.A.
SELF-DEFENSE

CENTRE SMA PRO CENTRE FORMATION, QUI SOMMES NOUS ?

Nous sommes une association loi 1901 qui a pour but de développer des formations pour les professionnels amenés à être confrontés à la violence.

La SMA (Stratégie et Maîtrise d'Adversaire) est une discipline de conception moderne, mais d'inspiration ancienne (gestion de conflits, contention, percussions, moyens de contrôle, emploi de moyens de force intermédiaire).

Ce qui nous différencie des autres méthodes, c'est l'approche. En effet, il est hasardeux d'apprendre ou d'enseigner une discipline de gestion de conflits gradués et/ou de défense, sans connaître et respecter le cadre légal de notre pays (entre autres la légitime défense). Les facteurs avant et après sont souvent négligés.



Cette discipline est tout simplement la "version publique" des méthodes d'interventions de la Gendarmerie Nationale. Elle est à l'origine de la récente restructuration du pôle contact défense, au sein de la Fédération Française de Kick boxing Muay thaï et Disciplines Associées (FFKMDA), délégataire du ministère des Sports qui vise à mieux réglementer et à définir la self défense.



Aujourd'hui, fort de nos expériences professionnelles au sein d'unités d'interventions de la Gendarmerie Nationale, de la Police Municipale et des Forces Spéciales de l'Armée Française, nous développons des formations pour la sécurité publique et privée.

L'équipe pédagogique se compose de cinq formateurs tout titulaires de diplômes de la sécurité publique, militaire et fédéraux (FFKMDA).

Nous proposons des formations certificatives pour les professionnels de la sécurité, dans le domaine de l'intervention, du maniement des armes d'impacts et en secourisme tactique. Accessible uniquement aux personnes titulaires d'une carte

professionnelle.

Nous sommes accompagnés par des équipementiers professionnels et sportifs, mais aussi par des associations et Syndicats professionnels des Forces de l'Ordre: tous nous font confiance. Nous sommes formateurs et ressources pour la marque de bâtons télescopiques "BONOWI", pour laquelle nous faisons des formations et présentations dans des salons comme celui de MILIPOL.



Nous intervenons auprès de brigades et réservistes de Gendarmerie Départemental, de Polices Municipales, d'agents de sécurité privée, mais aussi de bailleurs sociaux, de foyers d'accueil de l'aide sociale à l'enfance. Nous participons et élaborons des projets dans les domaines des violences faites aux Femmes, la violence et le harcèlement en milieu scolaire..

Nos objectifs sont:

- Compléter la formation des agents des Forces de l'Ordre et des agents de Sécurité Privée
- Initier et former largement les citoyens au secourisme
- Donner des outils pour réagir face à une situation de violence ou gérer une situation de conflit

Nos formations trouvent leur fondement dans la **LÉGALITÉ** (circonspection de notions du droit commun), la **SÉCURITÉ** (précautions des règles sécuritaires) et l'**ÉTHIQUE** (respect des valeurs républicaines).

LES ORIGINES DE LA S.M.A.

La S.M.A. (Stratégie et Maîtrise d'Adversaires) a été conçue en 1995 par Fabrice Halopeau, qui a passé plus de 30 ans en Gendarmerie, entre autre au sein du Groupe de Sécurité de la Présidence de la République et du Groupe d'intervention de la gendarmerie de Guyane. Il a réalisé un programme technique basé sur son expérience du terrain. Toutes les techniques ont été expérimentées dans des conditions réelles.

La S.M.A. a permis de structurer les formations professionnelles dispensées dans les institutions telles que l'Armée de terre, la Gendarmerie nationale, l'Armée de l'air, certaines unités de la Police nationale et de la Police des transports.

LE CONCEPT

La S.M.A. regroupe les aspects prévention, préparation mentale et physique, comportement dissuasif, communication gestuelle et orale, notions de base en secourisme, pour pouvoir faire face aux menaces contemporaines.

Les cours sont adaptés à chaque public avec une finalité identique permettant d'identifier et d'anticiper les situations à risques et de se défendre en cas d'agression. Dans la phase de défense physique l'enseignement prend en compte tous les paramètres (gestion du stress, de l'environnement, utilisation des objets usuels...).

Les techniques enseignées respectent les critères de proportionnalité imposés par le cadre légal de la **légitime défense** (articles 122-5 et 122-6 du Code pénal).

Art 53 du CPP : LA FLAGRANCE

Ce que dit la Loi :

Est qualifié **crime ou délit flagrant**, le crime ou le délit qui se commet **actuellement**, ou qui **vient de se commettre**. Il y a aussi crime ou délit flagrant lorsque, dans un **temps très voisin de l'action**, la personne **soupçonnée** est poursuivie par la **clameur publique**, ou est trouvée en **possession d'objets**, ou **présente des traces ou indices**, laissant penser qu'elle a participé au crime ou au délit.

L'enquête de flagrance menée à la suite de la constatation d'un crime ou d'un délit flagrant ne peut se poursuivre pendant plus de huit jours.

Art 73 du CPP : DROIT D'APPREHENSION

Ce que dit la Loi :

Dans les cas de crime flagrant ou de délit flagrant puni d'une peine d'emprisonnement, toute personne a qualité pour en apprêhender l'auteur et le conduire devant l'officier de police judiciaire le plus proche.

Art 803 du CPP : ENTRAVES

Ce que dit la Loi :

Nul ne peut être soumis au port des **menottes ou des entraves** que s'il est considéré soit comme **dangereux pour autrui ou pour lui-même**, soit comme **susceptible de tenter de prendre la fuite**.

Dans ces deux hypothèses, toutes mesures utiles doivent être prises, dans les conditions compatibles avec les exigences de sécurité, pour éviter qu'une personne menottée ou entravée soit photographiée ou fasse l'objet d'un enregistrement audiovisuel

On trouve également un article dans le Code de la Sécurité Intérieure concernant l'emploi des entraves :

Art.R434-17 du CSI : Il précise les responsabilités qu'induisent la pose d'entrave (mesures pour préserver la vie, la santé et la dignité de la personne).



Art 132-75 du CP : DEFINITION DES ARMES

Ce que dit la Loi :

Est une arme tout objet conçu pour tuer ou blesser.

- **Tout autre objet** susceptible de présenter un danger pour les personnes est assimilé à une arme dès lors qu'il est **utilisé pour tuer, blesser ou menacer** ou qu'il est **destiné, par celui qui en est porteur, à tuer, blesser ou menacer**.

- **Est assimilé à une arme tout objet** qui, présentant avec l'arme définie au premier alinéa une **ressemblance de nature à créer une confusion, est utilisé pour menacer de tuer ou de blesser** ou est destiné, par celui qui en est porteur, à menacer de tuer ou de blesser.
- **L'utilisation d'un animal** pour tuer, blesser ou menacer est assimilée à l'usage d'une arme. En cas de condamnation du propriétaire de l'animal ou si le propriétaire est inconnu, le tribunal peut décider de remettre l'animal à une oeuvre de protection animale reconnue d'utilité publique ou déclarée, laquelle pourra librement en disposer

Art 223-6 du CP : LES OMISSIONS

Ce que dit la Loi :

1°Quiconque pouvant empêcher par son action immédiate, sans risque pour lui ou pour les tiers, soit un crime, soit un délit contre l'intégrité corporelle de la personne s'abstient volontairement de le faire est puni de cinq ans d'emprisonnement et de 75 000 euros d'amende.

2°Sera puni des mêmes peines quiconque s'abstient volontairement de porter à une personne en péril l'assistance que, sans risque pour lui ou pour les tiers, il pouvait lui prêter soit par son action personnelle, soit en provoquant un secours.

3°Les peines sont portées à sept ans d'emprisonnement et 100 000 euros d'amende lorsque le crime ou le délit contre l'intégrité corporelle de la personne mentionnée au premier alinéa est commis sur un mineur de quinze ans ou lorsque la personne en péril mentionnée au deuxième alinéa est un mineur de quinze ans

Art 122-4 du CP : IRRESPONSABILITÉ

N'est pas pénallement responsable la personne qui accomplit un acte prescrit ou autorisé par des dispositions législatives ou réglementaires.

N'est pas pénallement responsable la personne qui accomplit un acte commandé par l'autorité légitime, sauf si cet acte est manifestement illégal

OMISSION D'EMPECHER UN CRIME OU UN DELIT

Les éléments constitutif de l'infraction :

Élément légal	Art 223-6 du CP
Élément matériel	INACTION Le fait que le crime ou le délit contre l'intégrité corporelle soit sur le point de se commettre ou soit en cours d'exécution, dès la connaissance ou l'exécution d'un crime ou d'un délit, toute personne à l'obligation d'agir.
Élément moral	Intention volontaire : s'abstenir de porter secours, en connaissance de cause. Culpabilité : faute intentionnelle ou non

Art 122-5 du CP : LEGITIME DEFENSE

Ce que dit la Loi :

N'est pas pénallement responsable la personne qui, devant une atteinte injustifiée envers elle-même ou autrui, accomplit, dans le même temps, un acte commandé par la nécessité de la légitime défense d'elle-même ou autrui, sauf s'il y a disproportion entre les moyens de défense employés et la gravité de l'atteinte

OMISSION DE PORTER SECOURS

Les éléments constitutif de l'infraction :

Élément légal	Art 223-6 2° du Code Pénal
Élément matériel	INACTION Le fait que l'on aurait pu conjurer le péril par une action personnelle ou par un appel au secours. Selon les circonstances, une action personnelle sera nécessaire : noyade, incendies, AVP, etc. Dans tous les autres cas, il faudra faire appel aux secours
Élément moral	Intention volontaire : s'abstenir de porter secours, en connaissance de cause. Culpabilité : faute intentionnelle ou non

LEGITIME DEFENSE FACE :

- À une atteinte réelle et injustifiée
- Dans un temps donné imminent ou actuel de l'agression
- En réalisant un acte de défense volontaire et nécessaire à mon intégrité corporelle
- En respectant le strict niveau de force proportionné aux conséquences physiques de la gravité de l'atteinte

ATTEINTE	RIPOSTE
INJUSTIFIÉE	Ne pas résulter d'un droit ni d'un devoir
REELLE	- A la vie, à l'intégrité physique - A la liberté : arrestation arbitraire, séquestration...
ACTUELLE	En cours ou sur le point de se déclencher
VOLONTAIRE	L'acte est « commandé », il doit être volontaire
* L'appreciation de la proportion est une question de fait laissé à l'appreciation des tribunaux	

* L'appreciation de la proportion est une question de fait laissé à l'appreciation des tribunaux

Art 122-6 du CP : PRÉSOMPTION DE LEGITIME DEFENSE

Ce que dit la Loi :

Est présumé avoir agi en état de légitime défense celui qui accomplit l'acte :

- 1° Pour repousser, de nuit, l'entrée par effraction, violence ou ruse dans un lieu habité ;
- 2° Pour se défendre contre les auteurs de vols ou de pillages exécutés avec violence.

Art 122-7 du CP : ETAT DE NECESSITE

Ce que dit la Loi :

N'est pas pénallement responsable la personne qui, face à un **danger actuel ou imminent qui menace elle-même, autrui ou un bien**, accomplit un **acte nécessaire à la sauvegarde de la personne ou du bien, sauf s'il y a disproportion entre les moyens employés et la gravité de la menace**

Art. L435-1 du CSI : USAGE DES ARMES SECURITE PUBLIQUE

Ce que dit la loi :

Dans l'exercice de leurs fonctions et revêtus de leur uniforme ou des insignes extérieurs et apparents de leur qualité, les agents de la police nationale et les militaires de la gendarmerie nationale peuvent, outre les cas mentionnés à l'article L. 211-9, faire usage de leurs armes en cas d'**absolue nécessité** et de manière **strictement proportionnée** :

- 1° Lorsque des atteintes à la vie ou à l'intégrité physique sont portées contre eux ou contre autrui ou lorsque des personnes armées menacent leur vie ou leur intégrité physique ou celles d'autrui ;
- 2° Lorsque, après deux sommations faites à haute voix, ils ne peuvent défendre autrement les lieux qu'ils occupent ou les personnes qui leur sont confiées ;
- 3° Lorsque, immédiatement après deux sommations adressées à haute voix, ils ne peuvent contraindre à s'arrêter, autrement que par l'usage des armes, des personnes qui cherchent à échapper à leur garde ou à leurs investigations et qui sont susceptibles de perpétrer, dans leur fuite, des atteintes à leur vie ou à leur intégrité physique ou à celles d'autrui ;
- 4° Lorsqu'ils ne peuvent immobiliser, autrement que par l'usage des armes, des véhicules, embarcations ou autres moyens de transport, dont les conducteurs n'obtempèrent pas à l'ordre d'arrêt et dont les occupants sont susceptibles de perpétrer, dans leur

fuite, des atteintes à leur vie ou à leur intégrité physique ou à celles d'autrui

5° Dans le but exclusif d'empêcher la réitération, dans un temps rapproché, d'un ou de plusieurs meurtres ou tentatives de meurtre venant d'être commis, lorsqu'ils ont des raisons réelles et objectives d'estimer que cette réitération est probable au regard des informations dont ils disposent au moment où ils font usage de leurs armes.

Art. L511-5-1 du CSI : USAGE DES ARMES POLICE MUNICIPALE

Article spécifique pour les PM

Les agents de police municipale autorisés à porter une arme selon les modalités définies à l'article L. 511-5 peuvent faire usage de leurs armes dans les conditions prévues au premier alinéa de l'article L. 435-1.

SECURITE PRIVEE LIVRE 6 DU CSI

Les agents de Sécurité Privée sont régis par le Livre VI du CSI en plus d'être soumis au cadre légal commun à tous citoyen.

Art. L613-1 du CSI : LIMITE GEOGRAPHIQUE

Les agents exerçant une activité mentionnée au 1° de l'article L. 611-1 ne peuvent exercer leurs fonctions qu'à l'intérieur des bâtiments ou dans la limite des lieux dont ils ont la garde, y compris dans les périmètres de protection institués en application de l'article L. 226-1.

Art. L613-5 du CSI : PORT D'ARMES

Les agents exerçant les activités mentionnées au 1° de l'article L. 611-1 peuvent être équipés d'armes relevant de la catégorie D mentionnée à l'article L. 311-2, dans des conditions fixées par décret en Conseil d'État.

Ce décret précise les types d'armes susceptibles d'être autorisés, les conditions de leur acquisition et de leur conservation, la formation que reçoivent les agents mentionnés au premier alinéa du présent article et les conditions dans lesquelles les armes sont portées pendant le service et remisées en dehors du service.



Le jeudi 14 décembre 2023, l'équipe SMA PRO CENTRE FORMATION intervenait au profit du **Tours Football Club** (TFC), plus précisément auprès de l'**équipe senior féminine**.



L'idée des coachs Alexandre et Dominique, renforcer le mental, initier ces femmes à la self défense et les sensibiliser au cadre légal Français.



C'est autour de ces principaux axes que les joueuses se sont affairées pendant près de deux heures.

Après une rapide présentation de la discipline et du concept, les intervenants ont expliqué le cadre légal. Définir une agression ou situation violente, la légitime défense, l'état de nécessité et surtout rappeler que toute riposte/geste de défense est strictement encadré par la Loi. Après avoir déconstruit les idées reçues, expliqué les critères d'atteinte et de riposte de la légitime défense, les joueuses ont commencé l'échauffement.

Il ne s'agit pas de consacrer ce temps au seul échauffement musculaire et articulaire. L'idée est aussi de se préparer à prendre conscience de son environnement et d'essayer de l'analyser. Le tout dans un espace réduit, avec beaucoup de monde, beaucoup d'agitation et des informations multiples.

Boucliers en main, une fois l'appréhension gommée (le bouclier protégeant efficacement le porteur/porteuse), les coups d'arrêt avec les membres supérieurs se sont enchaînés. Que ce soit avec le talon d'une main, des deux

mains, direct, circulaire, des coudes, c'est avec détermination que les joueuses ont percuté efficacement les boucliers. Après quelques réglages techniques pour plus d'efficience, les gestes sont de plus en plus précis et efficaces.



La séance se poursuit avec les coups d'arrêt membres inférieurs. Que ce soit de face ou circulaire, les joueuses laissent parler leur puissance et leur explosivité. Que ce soit en volume ou en intensité, il est formellement « interdit » de diminuer et encore moins de s'arrêter. Cet effort intermittent très énergivore, inconnu pour ces femmes leur permet de travailler sur leur résistance mentale: ne pas abandonner, maintenir du rythme et garder de la lucidité pour la réalisation du geste technique. Ce n'est ni plus ni moins que ce qu'elles réalisent tous les week-ends sur les terrains de football de la région.



À l'issue de cette partie axée sur le physique et le mental, qualité que ces femmes cultivent, nous avons voulu les sensibiliser sur les agressions les plus courantes selon elles. Interrogées sur le sujet, après les agressions verbales viennent les saisies. Saisies du poignet ou du col. Nous avons donc travaillé dans ce sens.

Par binôme, tour à tour, elles ont travaillé les défenses sur ce type d'agression. Elles ont pu constater que la taille ou la différence de poids n'était pas un obstacle si grand à surmonter.

Ainsi au terme de deux heures d'effort physique (une formalité pour ces sportives), de concentration, d'assimilation et de restitution nous avons clôturé cette séance.

C'est, renforcées dans leurs mental, initier aux gestes simples de self défense, sensibiliser aux règles de droit que nous avons quitté nos « élèves » d'un soir. En espérant que notre intervention participera aux victoires futures.

ACCIDENT DE LA ROUTE, QUE FAIRE?



Connaissez-vous les bons gestes à adopter si vous êtes témoin d'un accident ?

Votre premier réflexe : **PROTÉGER**

- Garez-vous à 100 ou 150 m après l'accident pour ne pas constituer un risque d'accident supplémentaire et ne pas gêner l'approche des secours.

- Mettez votre gilet jaune ;

- Coupez le contact des véhicules accidentés (éventuellement, débranchez la batterie) et mettez le frein à main ;

- Utilisez si possible les feux de détresse ;



- Faites descendre et mettez à l'abri derrière la barrière de sécurité ou dans un champ tous les occupants valides ou très légèrement blessés du ou des véhicules accidentés ;

- Balisez les lieux de l'accident dans les deux directions avec des triangles de signalisation sauf sur autoroute

(30 m minimum de l'accident), dans un lieu dégagé et s'il y a lieu avant le virage précédent l'accident ;

- Éclairez les véhicules accidentés la nuit (feux de route d'un autre véhicule garé sur l'accotement...) ;

- Ne fumez pas et veillez à ce que personne ne fume pour limiter le risque d'incendie ;

- Dans la mesure du possible, ne pas modifier l'état des lieux.

Appelez les secours (112, 18, 17)

Dans tous les cas, essayez de ne pas paniquer, vous n'en serez que plus efficace !



Soyez vigilants au volant !

LE MALAISE

Le malaise est une sensation désagréable qui traduit un trouble fonctionnel de l'organisme dont on ne peut pas déterminer l'origine.

Cette sensation peut être répétitive, fugace ou durable et apparaît brutalement ou progressivement.

1/ ANALYSER LA SITUATION

La 1^{ère} action de l'intervenant est d'analyser la situation d'accident afin de déterminer et reconnaître les dangers persistants

2/ PROTEGER

3 actions possibles:

- Supprimer le(s) danger(s) de façon permanente, sans risque pour la (ou les) victime(s)
- Isoler le(s) danger(s)
- Soustraire la (ou les) victime(s) au(x) danger(s) identifié(s)

Toute action doit être sans risque pour l'intervenant ou les tiers

3/ EXAMINER

La victime est consciente mais ne se sent pas bien et présente des signes inhabituels comme:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Douleur dans la poitrine, douleur abdominale intense- Difficulté d'expression et/ou de compréhension- Difficulté à respirer- Sueurs abondantes- Sensation de froid- Pâleur intense | <ul style="list-style-type: none">- Faiblesse ou paralysie d'un membre- Déformation de la face- Perte uni ou unilatérale de la vision- Mal de tête sévère, soudain et inhabituel- Perte d'équilibre, instabilité de la marche ou chute inexpliquée |
|---|--|

Risques encourus:

Certains signes apparemment sans gravité peuvent être révélateurs d'une situation pouvant à tout moment entraîner une détresse vitale.

En cas d'aggravation, le sauveteur doit:

- Contacter à nouveau le centre 15
- Pratiquer les gestes qui s'imposent en cas de perte de connaissance.



NOTE:

2/ SECOURIR

Résultat à atteindre: Mettre au repos, écouter, questionner, apprécier l'état en vue de prendre un avis médical

Le sauveteur met la victime dans la position dans laquelle elle se sent le mieux, en position allongée dans la mesure du possible, assise en cas de difficultés respiratoires.

Écouter, questionner la victime et/ou son entourage.

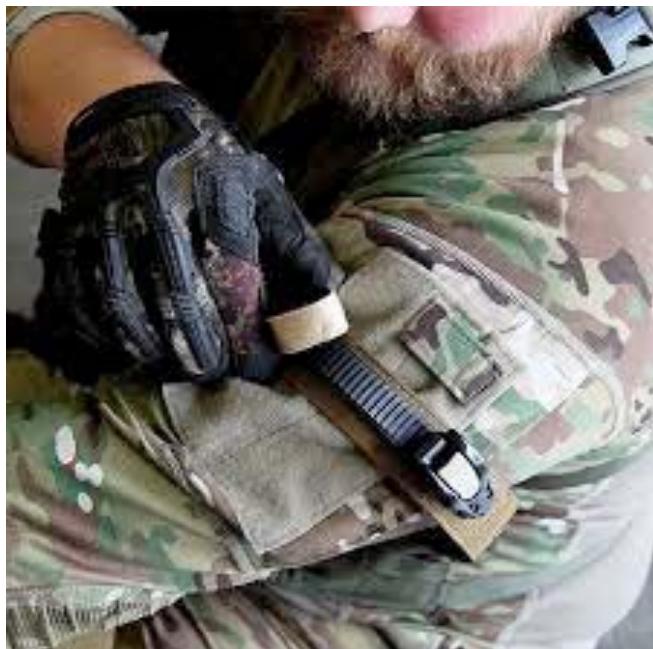
Appeler le centre 15 en transmettant les informations qu'il a pu recueillir. Surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

Les garrots RMT (Ratcheting Medical Tourniquets)



Les garrots RMT (Ratcheting Medical Tourniquets) font partie de la toute nouvelle génération de dispositifs à haute compression permettant de maîtriser des hémorragies veineuses et artérielles. Basée sur l'expérience accumulée pendant des années sur le terrain, la série RMT contient de nombreuses améliorations par rapport aux garrots actuels et anciennes générations comme les C.A.T ou SOT-T. Ils permettent notamment une application jusqu'à 6x plus vite, ne nécessite pas de force particulière (âge mini 8ans pour utilisation). De plus ils permettent de répondre aux toutes dernières recommandations du TECC de Janvier 2017 demandant de serrer d'un clic à 10 minutes le garrot RMT. Ils possèdent une constitution robuste qui les rend quasiment indestructibles et permet de les réutiliser de nombreuses fois à l'entraînement sans usure. Les garrots ont été élargis pour assurer plus de confort aux blessés lors d'évacuations de longue durée. Ils sont dotés d'une « sangle à mordre » afin d'empêcher le glissement du garrot lorsqu'il est fixé à une main sur soi-même.

Avant d'aller plus loin quelques rappels sur le bon usage des garrots : premièrement, la pose d'un garrot ne condamne pas le membre sur lequel il est posé, pour peu que la prise en charge médicale soit rapide. La plupart des études montrent qu'en dessous de 2 heures de pose, les risques de complications et de dommage permanents sont très faibles (source : étude "Tourniquet use in the civilian prehospital setting"). Deuxièmement, le garrot n'est pas la baguette magique qui réglera tous les saignements. La plupart des hémorragies sont traitables via une compression directe. De plus, certaines hémorragies ne sont pas garrottables, le garrot ne pouvant être appliqué qu'aux membres. Ne vous contentez donc pas du garrot comme unique moyen d'hémostase : les pansements compressifs et gazes hémostatiques ont aussi leur place. Troisièmement, et c'est le point le plus important, l'usage du garrot ne doit être envisagé que dans le cas d'un saignement massif, menaçant à court terme la vie de la personne, comme celui causé par l'arrachement ou la dislocation d'un membre, ou par l'atteinte d'une artère. Enfin, avant de vous ruez sur le matériel, formez-vous !



Sangle garrot à cliquet révolutionnaire réellement mono-main. Un accessoire sanitaire individuel indispensable à avoir à portée de main.



Caractéristiques:

- Largeur T2 : 5 cm
- Constitution robuste
- Emplacement pour marquage
- Sans effet de cisaillement
- Sangle à mordre pour mise en place à une main ou dans un espace confiné
- Cliquet de serrage utilisable avec un doigt
- Procédure d'utilisation marqué sur le garrot
- Poids : 150 g

Mise en oeuvre:

1/ TIRER SERRER

À deux mains

Placer autour du membre blessé

Prener la boucle et **TIRER** la sangle **aussi serré que possible**



1/ TIRER SERRER

À une main

Mordre la boucle pour éviter de glisser lors du serrage



2/ CLIQUER

Cliquer pour serrer jusqu'à l'arrêt du saignement



3/ RETIRER

Placer le Doigt sous La languette LEVER pour OUVRIR



Hypnosis Learning : Et si l'hypnose venait rejoindre votre trousse de premiers soins ?

L'hypnose thérapeutique comme compétence, y aviez-vous déjà songé ?

Nous sommes 2 hypno praticiens, Frédéric TOUZANI et Sandrine GOBAUT formés dans les meilleures écoles (Psyndapse, A.R.C.H.E, I-HEC Bordeaux, N.G.H). Nos cabinets de consultations privées sont situés dans les Yvelines et dans le Val d'Oise.

Passionnés dans notre discipline et animés par la volonté de transmettre, nous avons eu à cœur de concevoir une pédagogie efficiente à la portée de tous permettant ainsi, via Hypnosis Learning, l'acquisition du savoir-faire de cet outil magnifique aux ressources insoupçonnées : l'hypnose thérapeutique !

Vous nous retrouver lors des sessions de formation, que nous encadrons en tandem afin de vous offrir la meilleure expérience possible dans la découverte de cette discipline qu'est l'hypnose thérapeutique.

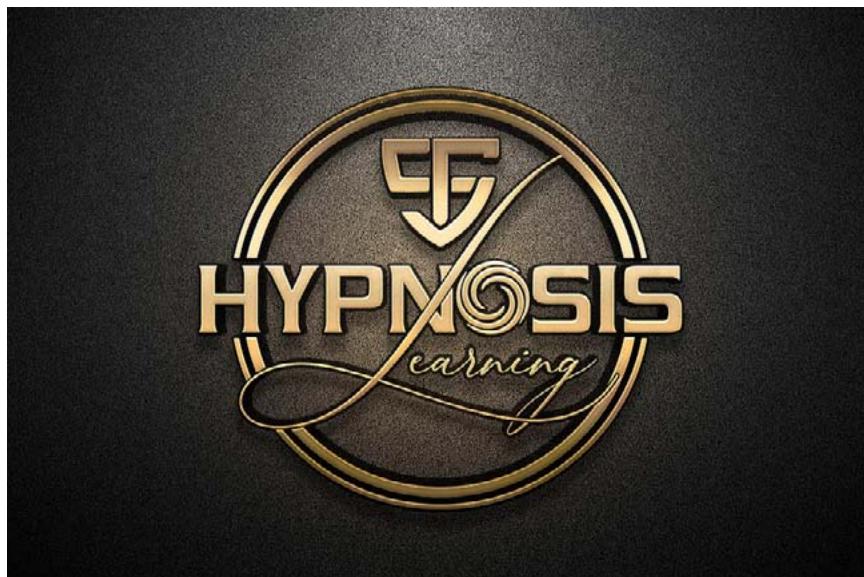
Nous proposons plus de 20 modules thématiques spécifiques comprenant une base commune d'acquisition des savoirs et des techniques comme par exemple La Performance, Le Trauma, la Gestion de la Douleur, le Deuil, etc.

Un enseignement complet où les bases, les techniques, l'éthique et la déontologie de cette discipline thérapeutique sont transmises.

Hypnosis Learning c'est avant tout un concept novateur :

Une problématique, 1 journée de formation, un résultat opérationnel.

En effet, nous transmettons, grâce à notre pédagogie innovante, l'essentiel (et bien plus) afin d'être en 1



journée autonome dans la gestion de situation requérant l'utilisation de l'hypnose en primo-intention ou bien en accompagnement d'une thérapie complémentaire.

En 1 journée, les stagiaires acquièrent les compétences et les connaissances de façon aisée et les intègrent avec une mise en pratique immédiate autour d'atelier de travail le plus souvent en

binôme.

Le concept pédagogique inclut une partie de Neurosciences expliquant de façon factuelle et scientifique, tant les mécanismes liés directement à l'état d'hypnose, que ceux relevant de la physiologie et la neurologie de notre organisme.

Cela démystifie l'Hypnose souvent vue comme quelque chose soit de magique soit relevant de la manipulation.

Rappelons que l'hypnose thérapeutique, à l'opposé de l'hypnose de spectacle, s'attache à résoudre des problématiques dans l'éthique et le respect de la personne.

La richesse de contenu, ainsi que le niveau de détail de notre enseignement confèrent aux cessions de formation un atout incontestable de qualité et d'efficience.



C'est lors d'une journée de formation parfaitement organisée par SMA PRO CENTRE FORMATION, le 02 décembre 2023, dont le thème était la *Gestion des Emotions Négatives* que l'ensemble des participants a pu le mesurer. De très belles et positives modifications se sont déjà fait ressentir durant cette journée. Révélant pour certains un champ d'application étendu jusqu'à leur domaine professionnel.

Aussi, intégrer l'hypnose dans son quotidien, que ce soit dans la sphère professionnelle et/ou personnelle, afin de rendre plus performant l'accompagnement, l'enseignement, le développement de soi et des autres, est un atout incomparable d'efficacité.

En plus des modules déjà proposés nous sommes à votre écoute et disponibles pour échanger sur ce que vous souhaiteriez aborder ou organiser.

Calendrier 2024/2025

TROUBLE DU SOMMEIL & INSOMNIES	21 SEPTEMBRE
SENSIBILISATION HYPNOSE PROFONDE	19 OCTOBRE
CROYANCES LIMITANTES	23 NOVEMBRE
AUTO HYPNOSE	14 DECEMBRE
LE TRAUMA	18 JANVIER
HYPNOSE ENFANTS	08 FEVRIER
PERFORMER PAR L'HYPNOSE NIV2 *	15 MARS
HYPNOSE OPERATIONNELLE **	14 JUIN
GESTION DE LA DOULEUR	Date à confirmer
BOITE A OUTILS	

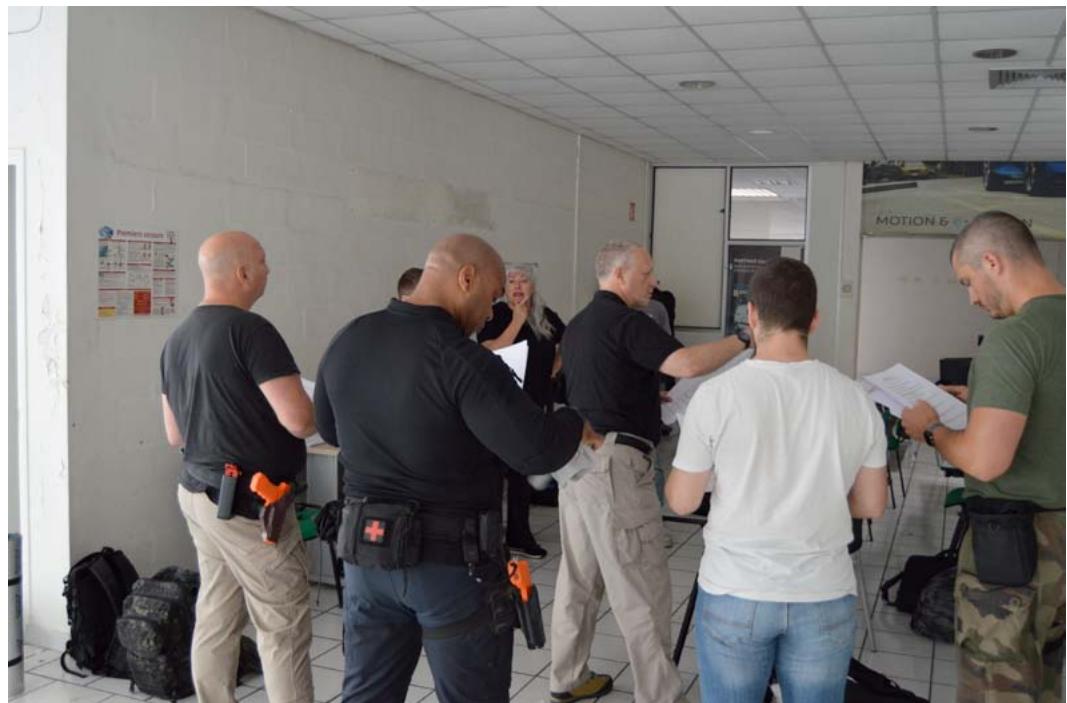
* Performer par l'hypnose : accessible si vous n'avez pas fait le niveau 1

** Hypnose opérationnelle :

Un stage aux techniques hypnotiques flash pour les primo-intervenants et primo-arrivants sur une situation dégradée (accident, situation de crise ++), requérant une bonne maîtrise de l'outil hypnotique

Un prérequis de 3 stages est nécessaire :

1. Gestion des émotions négatives (stage pouvant être organisé à partir de 6 participants)
2. Gestion de la douleur
3. Boîte à outils



Pour nous contacter :

Frédéric TOUZANI : 06 19 46 66 22

Sandrine GOBAUT : 07 66 36 22 75

Par mail : hypnosis-learning.top@gmail.com

Site : www.hypnosis.learning.com

RÉAGIR DANS UNE FOULE QUAND UNE FUSILLADE ÉCLATE

Alors non, cet article ne vient pas vous donner la Vérité sur la tentative d'assassinat de Donald Trump du 13 juillet 2024, ni commenter les axes de tir, le calibre ou arme utilisée, les réactions des services secrets, etc. Bien assez de monde s'occupe de cela. En revanche, ce sujet d'actualité relance naturellement les réflexions sur les bonnes réactions à avoir quand une fusillade éclate. D'autant qu'en voyant les images, le public sur la tribune derrière Trump a réagi de manière variée... certains se jetant à terre, certains restant figés, certains cherchant à voir d'où venaient les tirs, etc.

Ces réflexions sont récurrentes depuis la « mode » des attentats terroristes, notamment en France depuis le massacre du Bataclan. Aux Etats-Unis, le sujet est plus courant avec leurs problématiques périodiques de tireurs fous isolés. Il y a une différence à noter entre les situations évoquées (tentative d'assassinat de Trump vs. Bataclan), qui ne changent pas beaucoup la conduite à tenir : dans l'attaque de Trump, a priori une seule personne était visée, alors que dans les attaques « terro », tout le monde est potentiellement visé, l'objectif étant alors généralement de tuer le plus grand nombre. D'un autre côté, il y a bien eu un mort dans le public du rally de Trump (erreur de tir, ricochet... l'enquête le dira, mais a priori, cet ancien pompier décédé n'était pas la cible). Il est donc légitime de se poser la question de la meilleure conduite à tenir quand une fusillade éclate, qu'il y ait un risque direct ou indirect.



Est-il nécessaire d'être présent dans une manifestation ou un regroupement avec beaucoup de monde ?

La réponse est dans le quizz parano pour ceux qui ont déjà suivi une conférence Protegor : « Ca dépend » (de la force de votre envie de participer vs. votre besoin de sécurité). Il peut être « nécessaire » pour certains d'assister à un événement politique, à une manifestation, à un concert, à une épreuve de J.O., etc. car c'est important, cela a du sens, cela



souligne une conviction, une passion ou des valeurs, etc. La sécurité personnelle n'incite pas à éviter les foules, mais à faire des choix en conscience (en conscience de pourquoi on le fait, des risques possibles sans les exagérer) et en assumant ses choix. Donc il faut éviter les foules non souhaitées (ou ne pas hésiter à rebrousser chemin si l'on avait décidé de participer à un événement mais que finalement on ne le sent plus), et si l'on décide d'y participer, le faire en optimisant sa préparation, son positionnement et sa vigilance.

Quelles sont les règles générales quand l'on entend un tir ou une explosion ?

(extrait de Protegor)

Si les coups de feu sont proches

1 • Minimiser immédiatement son exposition, idéalement en se réfugiant derrière un mur solide (identifié au préalable si vous avez ce réflexe), au pire en vous allongeant au sol ou blottissant contre un abri suffisamment consistant.

2 • Identifier la provenance de la menace et éventuellement la direction des tirs. Ces deux étapes sont différentes du cas de tirs lointains, le principe étant ici de réduire les risques d'être touché et de ne pas réagir par un affolement qui conduirait à une grande exposition face au tireur, voire à se rapprocher de lui.

3 • Puis passer aux 3 points suivants:

Si les coups de feu sont lointains

1 • Si possible, courir à l'opposé des coups de feu, vers une issue et fuir. À l'extérieur et à l'abri, appeler les secours.

2 • Si pas d'issue pour s'enfuir, se cacher. Analyser son environnement immédiat. Respirer. Ne pas trahir sa présence ni celle des autres. Idéalement prendre un objet qui pourra servir d'arme en main. Si possible, appeler les secours et attendre leur arrivée.

3 • Si les attaquants vous découvrent dans votre retranchement, en dernier recours prendre l'initiative et combattre avec la plus grande détermination, en donnant « tout ce qu'on a » avec pour objectif de fuir (mais pas tant que l'attaquant sera vaillant et armé).

Ce trio d'action est le classique « Run, Hide, Fight » initié par la municipalité de Houston (Texas) en 2012 auprès de ses administrés.

Faut-il se cacher derrière un mur ?

Se cacher derrière un mur permet de se cacher visuellement du tireur, mais selon l'épaisseur et la fabrication du mur, cela ne permet pas toujours d'être à l'abri (d'un tir ou d'une explosion, selon). Notamment, en termes de balistique, les murs non

porteurs (comme tout ce qui est en « placo ») n'arrêteront pas les munitions de la plupart des armes à feu, surtout celles des fusils d'assaut utilisés dans beaucoup de ces attaques (des munitions fines propulsées par beaucoup de poudre : vitesse et pénétration élevée). Quitte à se cacher derrière un mur, autant le faire en réduisant au maximum sa surface d'exposition, donc pas debout, mais allongé au sol, ou recroquevillé et avec son propre corps entre le mur et sa tête.

Source: Protegor

RÉAGIR EN CAS D'ATTAQUE TERRORISTE

AVANT L'ARRIVÉE DES FORCES DE L'ORDRE, CES COMPORTEMENTS PEUVENT VOUS SAUVER

1/ S'ÉCHAPPER *si c'est impossible*

- Localisez le danger pour vous en éloigner
- Si possible, aidez les autres personnes à s'échapper
- Ne vous exposez pas
- Alertez les personnes autour de vous et dissuadez les gars de pénétrer dans la zone de danger

2/ SE CACHER

1. Enfermez-vous et barricadez-vous
2. Éteignez la lumière et coupez le son des appareils
3. Éloignez-vous des ouvertures, allongez-vous au sol
4. SINON, abritez-vous derrière un obstacle solide (mur, pilier...)
5. Dans tous les cas, coupez la sonnerie et le vibreur de votre téléphone

3/ ALERTER ET OBÉIR AUX FORCES DE L'ORDRE

- Dès que vous êtes en sécurité,appelez le 17 ou le 112.
- Ne courrez pas vers les forces de l'ordre et ne faites aucun mouvement brusque
- Gardez les mains levées et ouvertes.

VIGILANCE

- Témoin d'une situation ou d'un comportement suspect, vous devez contacter les forces de l'ordre (17 ou 112)
- Quand vous entrez dans un lieu, repérez les sorties de secours
- Ne diffusez aucune information sur l'intervention des forces de l'ordre
- Ne diffusez pas de rumeurs ou d'informations non vérifiées sur Internet et les réseaux sociaux
- Sur les réseaux sociaux, suivez les comptes @Place_Beauvau et @gouvernementfr



Pour en savoir plus :
www.encasdattaque.gouv.fr





Sécurité des femmes dans l'espace public

LES FORCES DE L'ORDRE VOUS PROTÈGENT



COMMENT AGIR

Rendez-vous sur masecurite.fr un espace dédié pour signaler des faits, tchater avec des policiers et gendarmes 24H/24, et retrouvez toutes les informations utiles, ou téléchargez l'application



En cas d'urgence
composez le 17

VOUS ÊTES VICTIME

En cas d'agression:



Faites du bruit et alertez les personnes autour de vous, cherchez de l'aide et tentez de vous mettre à l'abri dans un lieu sûr (administration, commerce, tiers de confiance).



Mettez-vous en sécurité pour prévenir au plus vite les forces de l'ordre (composez le 17, donnez votre identité, le lieu de l'agression, le lieu où vous vous trouvez actuellement, décrivez les faits et l'agresseur).

Après l'agression:



Déposez plainte dans un commissariat, une brigade de gendarmerie ou tout autre lieu adapté (hôpital, Maison des Femmes, mairie, etc.) et rencontrez si besoin un intervenant social.



Prenez contact avec les associations disponibles sur [Ma Sécurité](http://MaSécurité.fr), un espace dédié, rassemblant toutes les informations utiles et permettant de tchater 24H/24 avec un policier ou un gendarme.

VOUS ÊTES TÉMOIN

Pendant l'agression:



Si cela ne vous met pas en danger: intervenez ou tentez de faire diversion en vous adressant au harceleur ou à la victime, filmez ou enregistrez la scène.



Allez les forces de l'ordre (composez le 17, donnez votre identité, le lieu de l'agression, décrivez les faits et l'agresseur).

Après l'agression:



Aidez la victime à se mettre en sécurité et rassurez-la.



Signalez-vous auprès des forces de sécurité pour décrire les faits et les agresseurs, et leur présenter les photos et vidéos éventuellement prises.

LES FORCES DE L'ORDRE VOUS PROTÈGENT

MINISTÈRE
DE L'INTÉRIEUR
ET DES OUTRE-MER
Liberté
Égalité
Fraternité

ARRÊTONS
LES
VIOLENCE
#NeRienLaisserPasser

COMMENT SE PRÉPARER À UNE ÉMEUTE

L'émotion gouverne l'émeute... et ce n'est pas un hasard si ces deux mots partagent les mêmes racines étymologiques.

Watts en 1965, Johannesburg en 1970, New York en 1977, Los Angeles en 1992, les banlieues parisiennes en 2005, récemment Londres, Athènes, Dublin, Sydney, Vancouver, Detroit...les centres des grandes métropoles connaissent régulièrement, certains diront « de plus en plus régulièrement », des émeutes.

Pillages, agressions, incendies volontaires, ludisme, vols et meurtres sont des risques omniprésents lors d'une émeute ou d'une manifestation.

Si l'urbanisation est de plus en plus visible, de plus en plus imposée par nos modes de vie, ne pas être pris au dépourvu et pouvoir gérer intelligemment une émeute doit, dès lors, impérativement faire partie de la préparation du citoyen-citadin.

I – Les causes d'une émeute

ou comprendre l'origine des émeutes

Les causes pouvant provoquer une émeute sont extrêmement complexes et variées. De plus, il n'est pas rare de voir plusieurs paramètres nourrir l'événement, comme par exemple l'instabilité politique d'une région, couplé d'un manque chronique de nourriture par exemple. Même si les composantes d'une émeute sont complexes, voici les 6 causes qui nous paraissent majeures dans la genèse d'une émeute.

- L'idée

L'idée fait souvent partie des causes pouvant déclencher des manifestations et des émeutes. Celle-ci peut être sociale, politique, économique, territoriale ou encore religieuse. Elle peut opposer, soutenir, dénoncer, radicaliser, approuver, unifier, rassembler ou encore provoquer. Qu'il soit question d'une manifestation d'étudiant à Paris ou d'une manifestation politisée au G5 comme nous l'avons vu à Vancouver, l'idée précède souvent le geste.

- L'instabilité

L'instabilité inhérente et continue de la fabrique sociale, politique, ou encore économique d'un pays ou d'une région, est souvent la cause d'un malaise pouvant rapidement conduire la population à l'émeute voir la rébellion et la guerre civile.

- L'oppression

L'oppression, et que nous approchions celle-ci d'un point de vu marxiste, humaniste ou identitaire, conduit souvent le groupe opprimé à un besoin de soulèvement plus ou moins prononcé.

- Le manque

Le manque chronique, c'est à dire la pauvreté au sens large; pauvreté des sols, des ressources, du travail, de la sécurité...ou la pénurie, c'est à dire le manque parfois abrupt de ressources vitales comme l'eau, la nourriture et l'énergie, est une situation extrêmement délicate et capable de déclencher d'importants troubles civils.

- La victoire

La victoire (et part conséquent la défaite) comme lors de rencontres sportives par exemple, peut rapidement transformer tout un quartier en véritable champs de bataille.

- L'injustice

L'injustice aura été l'une des causes principales des émeutes de Los Angeles en 1992, lorsque les policiers accusés de brutalité envers Rodney King ont été acquittés.



II – Les types d'émeutes

ou comprendre les formes que peuvent prendre une émeute

Les risques & besoins de préparation pour une manifestation de 100 employés de PME un dimanche après-midi, ou pour une guérilla révolutionnaire pouvant durer quelques mois, ne sont évidemment pas les mêmes. Faute de place, nous ne pourrons moduler précisément nos conseils pour chaque type d'émeute, mais il reste bon d'avoir en tête la variété de typologies (par danger croissant) :

- Petites manifestations « pacifiques » (e.g. manifestation des employés d'une PME)
- Grandes manifestations « pacifiques » (e.g. manifestation syndicale à Paris)
- Actions écologiques (e.g. blocage d'un convoi de déchets nucléaires et/ou ludisme)

- Fêtes, moments d'euphorie (e.g. 1^{er} janvier, victoire sportive)
- Manifestations « qui dégénèrent » (e.g. manifestation étudiante)
- Soulèvements communautaires locaux (e.g. soulèvement d'une banlieue suite à un fait divers)
- Emeutes soudaines qui s'étendent (e.g. émeutes de Londres)
- Guérilla urbaine (e.g. dans certains pays africains)

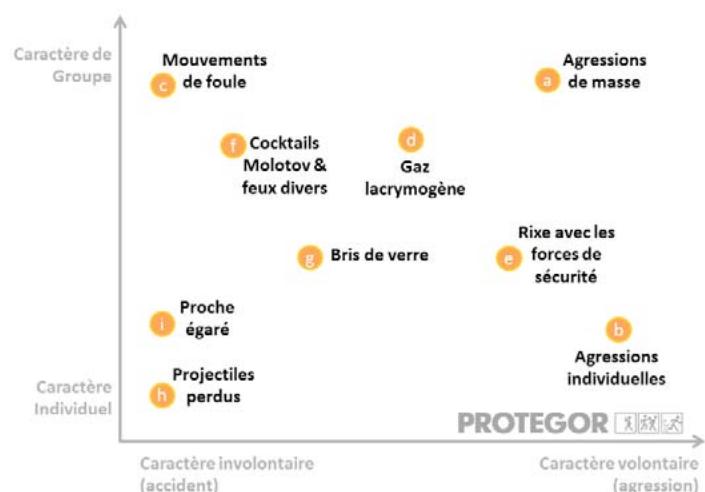
Chaque typologie a aussi ses propres particularités :

- Niveau d'encadrement & déroulement (manifestation déclarée auprès de la préfecture, avec un parcours connu vs. émeutes dispersées et imprévues)
- Taille & localisation (rue, centre ville, ville, agglomération, région, etc.)
- Timing & durée (manifestations de jour aux heures de travail vs. troubles nocturnes, manifestation planifiée sur une journée vs. soulèvement de plusieurs jours/semaines/mois)
- Niveau de violence & intensité (une manifestation « pacifique » qui dégénère à cause d'un petit groupe de casseurs reste souvent moins violente qu'un soulèvement populaire causé par une instabilité politique chronique)

Il s'agira donc d'adapter intelligemment sa préparation et son niveau d'alerte au type de manifestation et/ou d'émeute rencontrée.

III – Les dangers pendant une émeute ou comprendre les risques que nous encourons

Pour mettre en place une méthode de gestion des risques en cas d'émeutes, partons d'une analyse des dangers possibles. Dans le cas d'une émeute, les risques que nous encourons sont les suivants :



a – Agressions de masse

L'un des dangers les plus sérieux en cas d'émeute est d'être pris à partie par un groupe d'émeutiers souhaitant précisément vous faire du mal. Cela peut être dû à de nombreuses raisons (une appartenance à une communauté qu'ils n'aiment pas, une image proche des éléments qu'ils contestent – comme par exemple un signe de richesse dans un contexte de crise économique, du pur racket, etc.). L'entrain de l'effet de groupe est particulièrement dangereux car il amoindrit la sensation de responsabilité de chaque individu, qui peut alors révéler sa « haine » plus violemment qu'il ne le ferait seul.

b – Agressions individuelles

Les émeutes récentes de Londres, et en France les manifestations étudiantes, ont bien montré la présence de casseurs en bande (cas d'agressions en bande, cf. ci-dessus) mais aussi de prédateurs individuels repérant & attaquant une cible en marge de la foule, souvent pour du racket (vol de portable/argent). Une manifestation crée en effet un moment de « non-droit », avec une impression de risque moindre que la police n'intervienne (car occupée à autre chose, car dépassée par les événements, etc.), et permet à certains agresseurs de s'exprimer. S'ils sont armés, ils hésiteront moins à utiliser leur arme que dans un contexte « normal ». Ces agressions individuelles sont motivées par les raisons habituelles (les 3V : vol, viol, violence).

c – Mouvements de foule

Dans une manifestation, une action soudaine peut déclencher un mouvement de foule imprévisible. Cela a conduit à de nombreuses blessures graves et parfois de décès par piétinement, de personnes qui n'ont pu garder leur équilibre. Cela peut aussi séparer votre groupe (voir §. i – Proche égaré)

d – Gaz lacrymogènes

Dans un contexte de manifestation ou d'émeute, il y a des forces de l'ordre et des gaz lacrymogènes. Ce risque est moins dangereux que les précédents, les gaz lacrymogènes ne créant généralement pas de lésions graves ou mortelles. Cela reste un danger indirect, car les gaz lacrymogènes affaiblissent, rendant temporairement aveugle & peu mobile, donc plus facilement à risque face à tous les autres dangers qui peuvent surgir. A noter aussi qu'il n'y a pas que les forces de l'ordre qui ont des gaz lacrymogènes... une manifestation est souvent une occasion pour beaucoup de sortir leur bombe OC personnelle. C'est l'une des armes privilégiées des agresseurs en bande.

e – Rixes avec les forces de sécurité

Même si l'on ne prend pas part à la manifestation ou émeute, la seule présence dans la zone nous met à risque par rapport aux interventions des forces de sécurité (qui ne peuvent pas toujours distinguer simplement manifestants/émeutiers & passants). Au programme, les risques comprennent alors : coups de matraque/tonfa, menottage, plaqueage au sol, coup/poussée de boucliers, électrisation par taser, tir de flashball, tir de munitions diverses (gaz, etc. ... et balles !).



f – Cocktails Molotov & feux divers

Le cocktail Molotov, la grenade du peuple, est une arme incendiaire inhérente aux émeutes. Le risque de cette bouteille remplie d'un mélange d'essences réside à la fois dans la surprise du projectile que dans l'étendue des flammes qu'il répand quand il se brise. Au-delà des cocktails Molotov, le feu est aussi un risque courant, que ce soit les voitures mises à feu, les magasins, etc.

g – Bris de verre

Vitrines cassées, voitures vandalisées, abris bus explosés, projectiles dans les fenêtres des habitations... les raisons d'être exposés à des éclats de verre (et donc à des coupures plus ou moins sérieuses) ne sont pas rares dans une manifestation.

h – Projectiles perdus

Pierres, pavés, briques, éléments de mobilier urbain, cocktail Molotov, projectiles de munitions diverses... les projectiles peuvent survenir de toute part, avec une dangerosité très variable, mais surtout une forte imprévisibilité.

i – Proche égaré

Que ce soit à cause d'un mouvement de foule, d'un événement qui provoque une réaction rapide non synchronisée ou d'un moment d'inattention, ... c'est pendant les manifestations et a fortiori les émeutes qu'il est fréquent de voir des personnes chercher leurs enfants, leurs conjoints ou leurs amis. Cela peut être sans conséquence (quand la manifestation est pacifique et que chacun connaît la ville), mais peut rapidement devenir un facteur d'accroissement de risque.

IV – Règle n°1 : éviter l'émeute *ou garder à l'esprit les fondamentaux de la sécurité personnelle*

Il y a un principe clé qui marche vraiment toujours... le meilleur moyen d'éviter un danger est de ne pas être là quand il arrive. En sécurité personnelle, cela veut dire anticiper, éviter, fuir. Dans le cas particulier des manifestations & émeutes, la première règle de sécurité personnelle est donc tout simplement de ne pas y être. Cela implique :

- Se tenir informé de ce qu'il se passe dans sa ville de résidence ou (pas aussi évident) dans la ville où l'on voyage, pour savoir si un risque d'émeute est en cours, et le cas échéant, sa localisation
- Rester chez soi en sécurité quand on sait qu'il y a une manifestation dans une rue proche. Verrouiller la porte, fermer les volets, et se tenir informé.

NB : Evacuer le domicile peut cependant être parfois nécessaire si l'émeute prend de l'ampleur et menace directement votre domicile. Lors des émeutes de Los Angeles par exemple, certains quartiers furent complètement dévastés. Dans une telle situation, évacuer & fuir non seulement notre domicile, mais aussi notre quartier (peut être notre ville) est la solution. La mise en place d'un plan d'évacuation, c'est-à-dire une ligne de conduite et certaines préparations établies en amont, peut largement améliorer l'efficacité de l'évacuation, en particulier :

- Prévoir 2 ou 3 lieux de replis familiers (le domicile d'un ami ou d'un parent, une maison de campagne, un terrain de camping ou un hôtel préféré) en dehors des grandes villes. Cela permet de s'assurer d'un point de chute psychologiquement/physiquement stable/sain pour votre famille en cas d'émeutes prolongées. Ces points de chutes, s'ils sont déterminés à l'avance, peuvent aussi être d'excellents points de ralliement au cas où votre famille aurait été séparée durant l'évacuation

- Prévoir un sac d'évacuation avec un minimum de ressources vitales et d'outils pour toute la famille: eau, nourriture, trousse de premiers soins, argent liquide, cartes routières, etc.
- Ne pas prendre part à une manifestation, émeute... cela

peut aller à l'encontre d'une conviction, il peut y avoir des idées pour lesquelles vous avez envie de manifester. Soyez alors juste conscient des risques que vous prenez, et si vos idées méritent de prendre ses risques, soyez préparés (voir la suite de l'article) ; mais la recommandation fondamentale reste :

« éviter les manifestations ! »

- Si vous êtes surpris par une manifestation, l'éviter rapidement. Les rues à proximité d'une manifestation/émeute sont souvent des zones propices aux agressions individuelles, les agresseurs profitant du calme régnant généralement du fait de la coupure des transports autour de la manifestation. La prise de conscience et décision de partir doivent donc être rapide & efficace, avec des techniques habituelles de sécurité personnelle (attention à son environnement, ne pas ressembler à une victime, mode orange, etc.)

- Peut-être que nous sommes au travail, et que nous devons rejoindre notre famille sans pouvoir éviter l'émeute ou la manifestation
- Peut-être que nous sommes à la maison, et que nous avons une urgence nous obligeant à sortir (urgence médicale, familiale, aller chercher les enfants à l'école, etc.)
- Peut-être que l'émeute vient tout simplement à nous, comme cela a été le cas à Londres par exemple, ou bon nombre de foyers et de commerces ont été attaqués, vandalisés et/ou incendiés



Le renforcement du domicile

Si votre domicile est directement attaqué ou s'il est indirectement menacé (incendies, projectiles etc.), et que l'évacuation n'est pas possible, le durcissement de celui-ci est alors une démarche permettant de gérer certains risques.

a) Avant les troubles

- Faire un plan d'évacuation et de conduite à tenir pendant une situation d'urgence permet la cohésion et l'action. Ne pas avoir de plan invite à la panique
- Prévoir des réserves de nourriture et d'eau par exemple, nous permet de pouvoir laisser s'essouffler certains troubles tout en restant sain et sauf à la maison. Il n'est pas question durant des affrontements violents de sortir dans la rue pour aller chercher de la nourriture au petit épicer du coin... d'ailleurs, celui-ci sera fermé, ou dans le pire des cas vandalisé ou détruit. Prévoyez au minimum 72 heures d'autonomie en eau et en nourriture, mais aussi quelques outils :
 - Extincteur d'incendie portatif pour les feux de classes A,B, et C (ces extincteurs sont les plus polyvalents et les plus vendus)
 - 2 ou 3 rouleaux de ruban adhésif solide
 - 1 radio à pile (+ piles) ou dynamo
 - 1 paire de gants solides pour chaque membre de la famille

V – Se préparer à une émeute *ou comment s'équiper et anticiper*

Même si le meilleur moyen de ne pas être confronté aux dangers inhérents à l'émeute est d'éviter celle-ci, il peut y avoir des situations où nous ne pouvons faire autrement :



Une émeute est en cours et nous devons sortir... que prendre avec soi ?

Notre priorité ici devrait être la protection personnelle et la minimisation des risques, c'est donc une approche défensive que nous devons adopter, et non une approche offensive :

- 1 lampe torche puissante (minimum 100 lumens) + piles
- 1 kit de premiers soins complet
- Faire un inventaire précis et documenté (photos / vidéos / numéros de série) de vos biens sera extrêmement important en cas de vol ou de perte. Cette inventaire peut être déposé sur plusieurs supports de stockage amovible (clé USB), et ces clés devraient être gardées à plusieurs endroits différents; coffre fort à la maison, coffre en banque, le domicile d'un parent etc.

b) Pendant les troubles

- La pause de ruban adhésif sur les fenêtres est un moyen expéditif de minimiser les dangers inhérents à l'explosion des vitres. Le renforcement ou le blocage des points d'entrées à l'aide de meubles par exemple, peuvent dramatiquement réduire les risques d'effractions ; il est bien évidemment totalement exclu de regarder l'émeute à découvert depuis son balcon
- Le risque d'incendie, direct ou indirect, reste le principal danger. Remplir votre baignoire d'eau, préparer des couvertures et/ou des serviettes de bain en les mouillant, retirer les rideaux des fenêtres et toute autre matière inflammable proche de celles-ci (canapé, chaise, etc.), fermer les volets et sécuriser notre extincteur d'incendie, sont autant de gestes pouvant minimiser les dégâts et faciliter l'évacuation ou le retranchement en cas d'incendie

- Une paire de gants solides offrant le plus de protection et de dextérité possible

• Une tenue vestimentaire adaptée :
NB : principalement éviter les matières inflammables comme le polyester par exemple. Si vous n'avez pas de vêtement anti-feu à proprement parler (comme le Nomex ou Drifire), des vêtements en coton feront très bien l'affaire

- Chaussures solides et confortables
- Pantalons (blue jean)
- Manches longues (plusieurs couches de vêtements en coton/Drifire/Nomex pour les plus "pro" peuvent fortement aider à minimiser les brûlures)
- Blouson épais (cuir/Nomex/Barbour)
- Généralement, préférer des couleurs sombres permet d'éviter de « ressortir » de la foule (quand on est le plus visible d'un groupe, on est une cible plus évidente)
-

Capuche or not capuche, that is the question !

La capuche, symbole vestimentaire de la manifestation et de l'émeute, offre des avantages et des inconvénients.

La capuche offre des avantages certains :

- Protection de la tête, des oreilles et du cou contre les projectiles et les attaques
- Protection de notre identité en présence des caméras (il ne s'agit pas ici de se cacher pour pouvoir commettre des méfaits, mais d'éviter aussi d'être filmé par des bandes ou d'éviter de mauvaises interprétations d'une bande vidéo par la justice)
- Mouillée (vous devriez maintenant avoir une bouteille d'eau sur vous), elle protège des brûlures pouvant être occasionnées par un cocktail Molotov par exemple

Mais la capuche a aussi certains désavantages qu'il nous faut souligner, le plus important étant le symbolisme et l'étiquetage socio-culturel qu'elle représente. Aux Etats-Unis, l'affaire Trayvon Martin, le cas d'un jeune tué par un milicien qui fonde sa défense en grande partie sur le fait que la victime portait une capuche, fait prendre conscience des risques :

- Les forces de l'ordre peuvent vous confondre avec un émeutier ou un casseur, et vous risquez d'augmenter vos chances d'être interpellé, gazé ou physiquement engagé
- Les autres groupes/individus présents lors d'une émeute peuvent aussi faire un amalgame, et donc une erreur de jugement, sur le simple port de ce vêtement

Ceci étant dit, la capuche reste un système intéressant car nous pouvons l'avoir, et la revêtir ou pas selon la situation.

- Un sac à dos peut être extrêmement pratique pour transporter un haut de rechange (au cas où celui porté soit contaminé par du gaz lacrymogène par exemple), quelques barres chocolatés, une bouteille d'eau et une trousse de premiers soins par exemple... Si nous rajoutons un livre assez grand et épais dans celui-ci, ou encore une feuille de Plexiglas anti-effraction entourée de duct-tape, il nous offre une très bonne protection du dos contre d'éventuelles attaques, ou encore contre certains projectiles comme les pierres et les balles en caoutchouc
- Un autre livre (ou une autre feuille de Plexiglas) plus petit peut être placé sur le devant de notre corps, dans la ceinture, pour nous protéger l'abdomen
- Une paire de bouchons anti-bruits : le niveau sonore élevée lors d'une manifestation peut à lui seul être extrêmement déstabilisant, irritant voire douloureux
- Un système de protection pour les voies respiratoires tel qu'un masque anti-poussière ou un bandana par exemple ne sont pas des systèmes optimaux, mais ils peuvent réduire les troubles associés à la présence de particules ou de gaz dans l'air (les plus pro/équipés prendront un masque à gaz)

- Une paire de lunette de protection peut être un excellent moyen de prévenir une blessure aux yeux



- Une trousse de premiers soins, même minimaliste, peut faire la différence :
 - 2 paires de gants en Nitrile pour la protection personnelle en cas d'administration de soins sur une tierce personne
 - 1 éponge hémostatique type « QuikClot » ou « Uriel »
 - 2 compresses stériles de 10cm x 10cm
 - 1 bande simple pour maintenir une compresse
 - 1 marqueur indélébile pour pouvoir relayer une information concernant la victime
 - 1 flacon de décontaminant (type « BioShield », « Cool-it », « Sudecon »), soit une solution ou une compresse humide applicable sur le visage capable de neutraliser et/ou de prévenir les effets des sprays lacrymogènes
 - 1 couverture de survie
 - 1 pommade pour le traitement des brûlures
 - Une bouteille d'eau, de préférence d'au moins 1L, pour l'hydratation mais aussi pour la décontamination du visage et des yeux si nous avons été exposés à certaines substances
 - Un parapluie solide, si les conditions atmosphériques le permettent, peut être un excellent outil lors d'une

manifestation. Généralement perçu comme inoffensif, le parapluie est capable d'une multitude d'actions et d'influences sur notre environnement immédiat

- Nos portables sont généralement greffés à nos oreilles. Cependant, le réseau peut être saturé ou compromis si l'événement est important. Dans cette optique, avoir un jeu de talkie-walkie peut être pertinent (cf risque « proche égaré »)
- Notre kit administratif traditionnel (papiers, argent, carte bleue, photos de la famille, permis de conduire...) et nos objets personnels devraient refléter la situation
 - L'utilisation d'un faux portefeuille avec une vieille CB périmée et quelques billets de banque par exemple, peut être un bon moyen de négocier une situation de racket
 - Une autre précaution peut être de ne prendre avec soi que le strict minimum (a minima un peu de cash pour un éventuel taxi), et d'avoir des photocopies de nos papiers importants plutôt que les originaux
 - Nos bijoux; bagues, chaines, gourmettes, montres et boucles d'oreilles...devraient rester à la maison !

VI – Faire face à l'émeute ou comment se protéger dans une émeute ?

Pendant la manifestation ou émeute, ce sont les principes classiques de la sécurité personnelle qu'il faut appliquer, sachant qu'il convient de rester en niveau de vigilance haut (orange selon le code de couleurs de Cooper). Cela est d'ailleurs éprouvant (et va donc naturellement vous encourager à fuir).

En reprenant méthodologiquement chaque danger identifié ci-dessus, voici une liste de conseils qui nous apparaît pertinent pour optimiser la gestion des risques pendant une manifestation ou émeute.

Notez cependant que le premier principe clé de « *environment awareness* » (être conscient de son environnement, faire attention à ce qu'il se passe autour, repérer les personnes qui gravitent dans votre périmètre) est la base de la plupart de ces conseils.



a – agressions de masse

- Identifier les groupes fonctionnant ensemble
- Eviter les situations d'encerclement
- Penser « issus » (où/comment fuir si besoin)
- Se rapprocher des forces de sécurité

Si un groupe vous a approché, la désescalade est plus difficile qu'en situation normale... essayez de fuir, au pire donnez vos biens. Si le groupe est violent et la fuite impossible, 2 options :

- Engager le combat avec soit le leader, soit celui qui bloque l'issue permettant la fuite la plus efficace, ou
- Se protéger la tête et attendre que ça passe (position fœtale au sol) ; c'est la pire situation

Notez aussi que la voiture n'est pas un lieu de protection sûre pendant une émeute ; c'est même au contraire souvent la cible des attaques en masse. Certains se souviendront de la conductrice quasiment lynchée pour avoir « foncé » sur la foule un 1^e janvier à Paris.

b – agressions individuelles

- Garder un accessoire de défense (porte-clés, bombe OC, kubotan, lampe métallique, etc.) dans la main ou à accès très rapide
- En 1-to-1, tenter de désescalader la situation en adoptant une attitude de « prédateur non arrogant »... l'idée est en effet de ne pas paraître pour une victime afin que l'agresseur (qui a un grand choix dans un tel contexte) change de cible, sans pour autant jouer sur

l'ego de l'agresseur ; le sentiment à faire passer sans le verbaliser ainsi c'est « ok c'est toi le plus fort (j'accepte de m'abaisser un peu en ne faisant pas le malin et en évitant toute réplique agressive) mais si tu continues, je me laisserai pas faire »

- Si besoin, frapper et courir (surtout ne pas s'acharner, ne pas chercher de vengeance, l'unique objectif est de fuir le danger)
- Si vous êtes avec un proche sous votre protection (e.g. petite amie), il faut lui avoir précédemment appris comment réagir dans un tel cas (ne pas renchérir, se taire, se mettre en retrait, se préparer à courir)

c – mouvements de foule

- Essayer de vous positionner près des murs, plutôt qu'au milieu des rues. Les mouvements de foule s'apparente à de la mécanique des fluides. Les parois sur les bords freinent le fluide (ici la masse de personnes)... le mouvement ira donc moins vite sur les bords
- S'accrocher à son/ses proches
- S'accrocher éventuellement à un inconnu
- L'objectif premier est d'éviter de tomber. Un peu comme dans une baïne, si vous arrivez à vous laisser porter sans lutter, vous arriverez à rejoindre une zone moins en mouvement
- Et si vous tombez... accrochez tout ce que vous pouvez pour vous remettre sur pied, hurlez pour attirer l'attention de ceux qui vous piétine (ils essaieront peut être de vous éviter), et au pire des cas, comme pour les agressions de masse, mettez-vous en position fœtale en protégeant vos organes vitaux avec les membres (mains/poings autour de la tête et de l'arrière du cou, coudes le long des côtes pour protéger l'accès à l'abdomen, genoux recroquevillés pour protéger l'accès aux

parties génitales)



d – gaz lacrymogènes (ou autres)

- Si vous avez du produit décontaminant, mettez-en sur votre visage dès qu'il y a soupçon de présence de lacrymogène (les décontaminants peuvent souvent s'appliquer en prévention) : dès que vous sentez un quelconque picotement sur la langue ou le visage, dès que vous voyez de la fumée au loin, dès que vous entendez des tirs, etc. Mettez aussi en place votre masque ou foulard
- En cas de contamination,
 - Essayez de vous isoler à l'écart dans un endroit où il y a peu de chance d'être trouvé (un hall d'immeuble...)
 - Ecartez les vêtements aspergés (gants, foulard, capuche, blouson...), ils peuvent vous re-contaminer... si vous avez des vêtements de rechange, c'est le moment, sinon à vous de voir quels vêtements vous pouvez retirer, ou retourner (si cela ne conduit à amener la zone contaminée à même votre peau bien sûr !)
 - Evitez de vous frotter les yeux ou le visage, cela aiderait à étendre le produit chimique ; plus globalement, ne paniquez pas (facile à dire mais c'est souvent dans la panique que l'on se frotte partout et que l'on étale le produit sur tout le visage), et essayez de contrôler votre respiration
 - N'hésitez pas à cracher, vous mouchez... il faut expulser le produit au maximum
 - Rincez à l'eau vos mains & zones non sensibles abondamment. Pour les zones sensibles, certains affirment qu'il ne faut pas mettre d'eau (que cela ne fait qu'aider à étendre le produit). Tout



dépend de la quantité d'eau que vous avez avec vous. Si vous avez accès à un robinet, vous pouvez essayer de vous laver abondamment le visage (et les cheveux). Si vous avez du savon, c'est mieux. L'idéal reste d'appliquer du décontaminant



e – rixes avec les forces de sécurité

Les forces de sécurité peuvent intervenir de différentes manières dans une manifestation. Elles peuvent charger en masse comme un bataillon de romains de l'antiquité (nos fameux CRS), elles peuvent charger en commando (petit groupe qui vise 1 individu ou 1 petit groupe d'individu précisément), elles peuvent alpaguer (dans certains pays en moto ou à cheval), elles peuvent infiltrer (les manifestations « grouillent » de policiers en civils qui interviennent sur un flag').

Dans tous les cas, vous n'avez a priori rien à vous reprocher (sinon vous n'avez rien à faire sur cet article !), toutefois le tumulte de l'émeute peut créer des doutes ayant pour conséquence que les forces de l'ordre « embarquent » tout le monde sans se poser de question (pour faire le tri plus tard). Eviter ce calvaire reste motivant, et ce :

- En sachant quand il faut se rapprocher des forces de sécurité (elles peuvent vous éviter une agression) et quand il ne faut pas (quand ces forces sont sous tension d'un groupe et qu'elles sont prêtes à riposter « large », sans distinction (jet à eau, gaz, charges massives))
- En obéissant à toute injonction d'une autorité en uniforme
- Et dans le cas bien particulier d'émeutes idéologiques, en connaissant la position de ces forces de sécurité par rapport à ce que vous représentez



f – cocktails Molotov & feux divers

Les cocktails Molotov présentent les risques des projectiles (la surprise) et du feu expansif. Dans le cas où vous êtes touché par un cocktail Molotov, c'est-à-dire par le liquide inflammé qu'il répand, il faut éteindre la zone enflammée en se roulant par terre et/ou en la couvrant par un tissu (non inflammable, d'où l'intérêt de vêtements en coton et pas en polyester). A choisir (dans le temps imparti) entre un sol dur (bitume, béton) et un sol terreux ou poussiéreux, le second type est plus efficace. Après avoir éteint la zone, et dans le cas où les pompiers ne vous prennent pas en charge immédiatement, il faut chercher à refroidir la plaie (qui « brûle » toujours), en faisant couler de l'eau dessus longuement. Ces conseils s'appliquent aux brûlures d'autres feux.

g – bris de verre

Limiter les risques de coupures s'obtient par la protection maximale des parties de son corps (plusieurs couches de vêtements, foulard pour le cou, capuche pour la tête). Si une coupure survient, il faut appliquer idéalement une compresse hémostatique (sinon un vêtement propre) sur la plaie. Si un morceau de verre (ou autre) reste dans la plaie, il ne faut pas l'extraire (cela sera fait plus tard par les médecins), généralement il bloque le sang. S'il ne bloque pas le sang, il faut tout de même stopper l'hémorragie : appuyer dessus quand même si cela n'aggrave pas la coupure (cela dépend des cas), soit faire un garrot avec un « tourniquet » ou tout simplement une ceinture. Ce dernier cas n'est plus recommandé en secourisme civil car peut présenter des risques au retrait. Si vous décidez d'appliquer un garrot, notez l'heure précise de la pose (idéalement au feutre sur la peau à côté) et ne le retirez pas vous-même

h – projectiles perdus

Comme pour les bris de verre, les projectiles s'évitent :

- En étant conscient de son environnement (avoir remarqué le premier projectile envoyé et

la zone d'où il provenait, pour se protéger de cette zone, et s'en éloigner rapidement)

- En couvrant un maximum les zones de son corps (manches longues, pas de short, foulard, capuche), et en ayant plusieurs couches de vêtements (pour l'épaisseur protectrice)
- En évitant d'être « à découvert » (au milieu d'une zone sans obstacle) et en recherchant les lieux où les dangers ne peuvent pas venir de toutes parts

NB : en longeant un mur, il faut faire attention à ce qui peut être jeté d'une fenêtre dudit mûr... (*l'exemple d'un seau d'eau jeté par une fenêtre un soir de 14 juillet à Paris dans une rue bondée, arrivé sur un couple à 10m devant moi, m'a pas mal marqué*)

i – proche égaré

Dans le cas d'une séparation avec un proche, la première action est évidemment de tenter une télécommunication avec lui (mobile, talkie si vous étiez équipé). Si cette solution fonctionne, convenez d'un lieu de retrouvaille bien connu des deux (il est donc important de valider plusieurs fois mutuellement les détails de ce lieu pour éviter tout malentendu), éloigné de la manifestation (moins il y a de monde, plus ce sera simple).

S'il n'est pas possible de joindre ce proche (enfant, réseau mobile coupé, mobile perdu, etc.), et qu'aucun lieu de ralliement n'a été discuté précédemment, il n'y a pas beaucoup de solution. Si le proche est un enfant, il est possible de tenter une recherche en spirale autour de la zone de séparation, en espérant qu'il ait décidé de rester où il était (idéalement quelque chose qu'il faut expliquer aux enfants : « si tu es perdu et ne me vois plus, reste à l'endroit où tu es, debout, ne te cache pas »).

VII – Survivre à l'émeute ou comment gérer l'après-émeute ?

Nous avons échappé à l'émeute. Mais ce n'est pas fini, il faut désormais gérer :

- Le soin des éventuelles blessures (pompiers, hôpital, médecin) ; dans une émeute méchante, les hôpitaux peuvent être débordés, selon la gravité de la blessure il peut être pertinent de chercher un hôpital plus excentré, moins « populaire »
- La réparation des éventuels dégâts ou vols (assurance, justice). Dans une émeute, beaucoup de gens sont témoins des méfaits commis. Certains filment d'ailleurs, les policiers les premiers. Il peut être intéressant d'avoir une micro-caméra avec soi qui tourne (c'est très abordable).

Après le cas de la dénonciation de pose, et l'exemple des émeutes de Londres avec l'appel à la délation qui suivit est intéressant. En France, nous avons un cas de conscience historique à dénoncer. Pas de conseil à donner sur ce sujet, cela relève du principe personnel : on peut

souhaiter de ne pas dénoncer pour éviter des représailles, ou bien de le faire par acte citoyen et volonté de justice

- Le choc psychologique éventuel ; ce sujet est souvent oublié, mais les images d'une personne se faisant agresser par un groupe (la vidéo plus haut par exemple), d'une personne qui brûle sous un cocktail Molotov, d'un représentant de la sécurité commettant une bavure... tout cela laisse des traces (des peurs, du stress, une « haine », etc.). Il est important d'en prendre conscience et d'avoir plan pour calmer cela : en parler à des proches et/ou à un psychologue



Source: article Protegor, collaboration Vol West (« Le Survivaliste ») & Guillaume Morel (« PROTEGOR »).

Rendez vous sur le site de Protegor:
<https://protegor.net>



SMA PRO CENTRE FORMATION
Association Loi 1901 n°W372017739
siège 13bis rue des Richardières 37230 Luynes