

EXCLUSIF

**Les arts
martiaux
contre
la violence
avec Pascal
le grand
frère**

SYSTEMA

Mikhail
Ryabko
à Paris

BRUCE LEE

Par Jesse
Glover

IKEBANA

La voie
des fleurs

ENERGIE

Le Shugendo
par Sylvain
Guinard

FORME

L'importance
de la respiration

KARATE

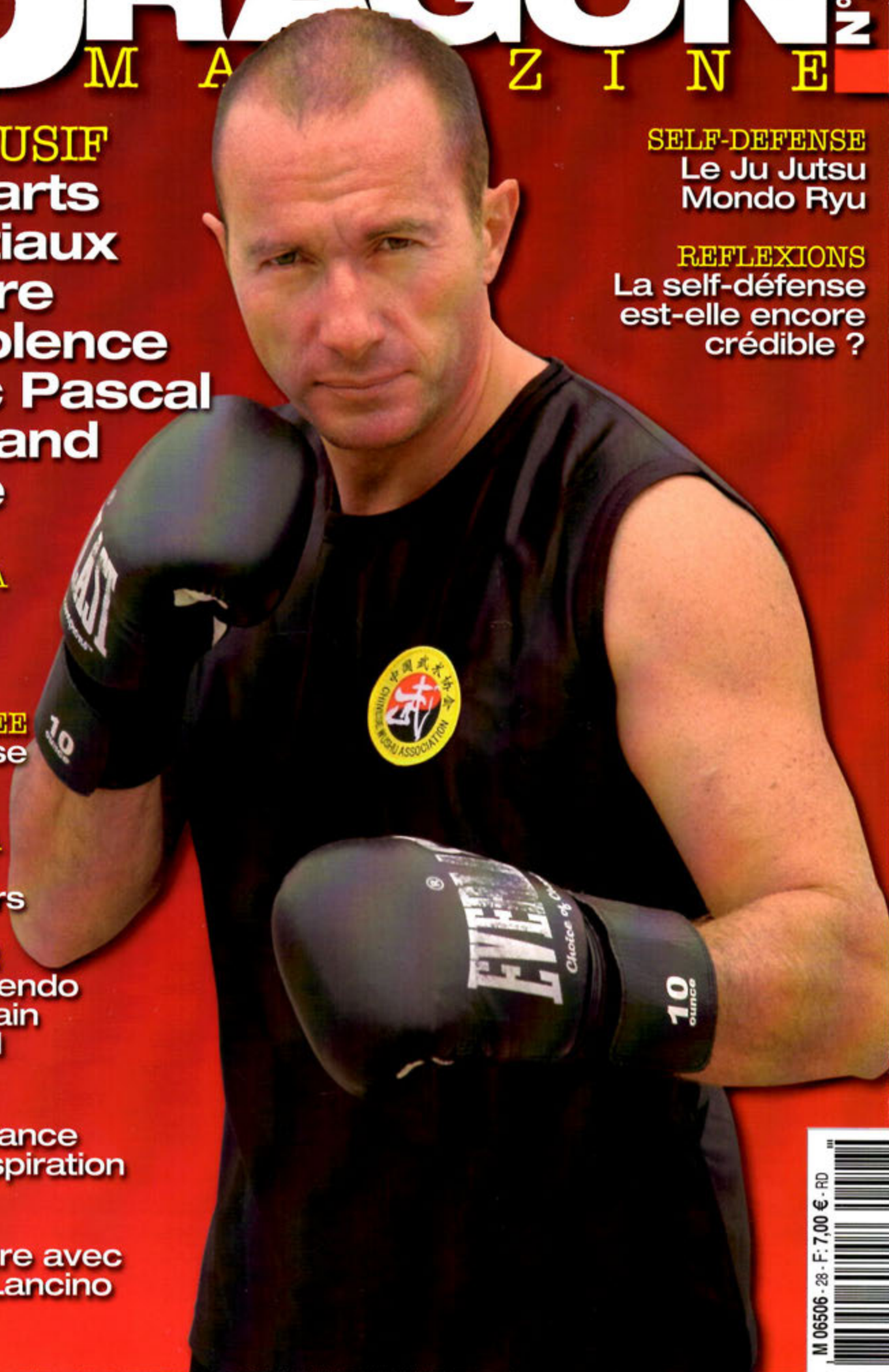
Rencontre avec
Marcel Lancino

SELF-DEFENSE

Le Ju Jutsu
Mondo Ryu

REFLEXIONS

La self-défense
est-elle encore
crédible ?



LA SELF-DÉFENSE ENCORE CRÉDIBLE ? (4^e PARTIE)

Suite aux précédents dossiers Réflexions, « *La self-défense moderne est-elle encore crédible ?* », nous avons reçu de nombreuses questions à propos de la gestion émotionnelle et l'approche neurobiologique du combat. Pour Eric Garnier Sinclair, instructeur fédéral de Krav Maga, formateur en principes de vie et survie tout-terrain et consultant en sécurité à l'ADRV© (www.adrv.fr), la self-défense conventionnelle fait fausse route...

Le moins que l'on puisse dire, c'est qu'en ouvrant des fenêtres sur de nouvelles perspectives pédagogiques à contre courant des systèmes actuels, Eric Garnier Sinclair ne laisse personne indifférent. En s'appuyant en priorité sur les dernières recherches en sciences cognitives et sur les différentes expériences éprouvées sur le terrain (ENTEX et RETEX), ses réflexions nous permettent d'échapper à l'enfermement d'une self-défense conventionnelle qu'il juge trop « codifiée, standardisée et rigide », en totale inadéquation avec les besoins actuels. Pour Eric Garnier Sinclair, instructeur fédéral de Krav Maga, formateur en principes de vie et survie tout-terrain et consultant en sécurité à l'ADRV© (www.adrv.fr), la self-défense conventionnelle fait fausse route... « *Votre comportement, vos postures, vos attitudes, vos outils et votre matériel sont le prolongement de vos compétences et les reflets de votre école. Certes le savoir permet de modeler et faire grandir l'esprit, mais ce ne sont que des mots inutiles si vous occultez le savoir-faire, son utilisation, l'expérience et la réalité du terrain* ».

Un état des lieux qui interpelle même les experts...

Suite aux reportages que je vous ai propo-

sés dans Dragon Magazine, je pensais que j'allais m'exposer à un kiai collectif de protestations en pointant du doigt le système d'une self-défense « zombifiée », limitée aux stéréotypes et aux idées préconçues d'un autre âge. Si j'en juge par vos témoignages, il s'avère que la majorité d'entre vous dénonce le fossé entre les besoins réels et les techniques enseignées. Alors pourquoi s'évertuer à enseigner un système à bout de souffle, sans prendre en compte les dernières découvertes en sciences cognitives ? Pourquoi les Fédérations des « arts martiaux » n'ouvrent-elles pas des voies nouvelles pour faire évoluer les pédagogies et les programmes, alors que de nombreux enseignants se demandent comment redresser la courbe face à la baisse de fréquentation des dojos ? Jean-Louis Morel, 8^{ème} dan Karaté-Do, expert de la FFKDA apportait une once de réponse dans le précédent numéro de Dragon en soulignant « *la perte de vitesse des effectifs de karaté, la baisse de motivation des enseignants, les fermetures de clubs dues au manque d'inscriptions et au non renouvellement des élèves...* ». Il déclare : « *Je pense que nous n'avons pas su nous adapter et nous moderniser dans nos méthodes d'enseignement. Cela m'inquiète pour l'avenir de notre discipline...* ». Sa dernière phrase résume à elle seule l'engoue-

ment pour le MMA, le Ju-Jitsu Brésilien et le Krav Maga. Il est important d'apprendre à réapprendre et d'avoir une volonté commune de comprendre les mécanismes qui mènent à l'échec. « *Mieux vaut allumer un bout de chandelle que de maudire l'obscurité.* » dit l'adage des anciens, encore faut-il le vouloir... ou avoir le pouvoir de le faire !

Je le répète : le monde a changé, les mentalités, les stratégies et les formes de violence également. Après les attentats de novembre 2015, les unités d'élite et le corps médical n'ont pas hésité à revoir leurs méthodes de fonctionnement et d'intervention. Alors pourquoi les décideurs de la self-défense conventionnelle ne font-ils pas la même chose ? Est-ce le conformisme ambiant et les intérêts de quelques-uns qui sont responsables de cette apathie ? Entre les querelles de clocher, les diktats idéologiques et politiques, la jalousie, les guéguerres stériles inter-styles, l'attrait pour des grades illusoire, le merchandising et ses retombées financières, l'amour du pouvoir, la reconnaissance de ses pairs... Il faut être un tantinet cinglé pour réagir et s'opposer à une « idiocratie » souvent dirigée par des décideurs « Castor ». Qu'est-ce que c'est ? Des gens médiocres qui se complaisent à détruire les idées nouvelles, souvent pour des raisons per-

NSE EST-ELLE IBLE ?



Module Krav Maga ADRV : secourisme sur blessures de guerre.

sonnelles et mercantiles. N'est-il pas étonnant de constater que, moins on connaît un sujet, plus on s'évertue à vous expliquer que celui-ci ne vaut rien ? Comme le souligne Jean Louis Michel dans son livre Les 7 profils de l'apprentissage : « Si nous apprenons tous différemment, rien n'est plus difficile par la force du conformisme que de faire valoir ouvertement cette différence, même devant ceux qui s'estiment ouverts d'esprit ». Alors il est de bon ton de citer quelques « cinglé(e)s » plein(e)s de bon sens qui oeuvrent pour un apprentissage de qualité et une autre vision pédagogique,

tels Christophe Jacquemart, auteur des livres « Neurocombat I&II », Robert Paturel, « Boxe de rue », Les frères Saint-Vincent, « Vivre avec la menace terroriste », Mitchiko Mochizuki, Présidente de l'école ADRV© (protections préventives et personnelles spécifiques), David Manise, « Manuel de survie en milieu naturel », John Medina « Les 12 lois du cerveau », Jean-François Michel, Pascale Toscani, Nicolas Marucci, Claude Tassin, Jim Wagner, Alex Kostic, Charles Joussot... et bien d'autres encore. A en croire vos témoignages, parmi tous ces cinglés, je pense figurer aux premières

places. D'ailleurs, dans une époque pas si lointaine, des petits hommes en blanc m'auraient gentiment invité à les suivre à la fin de ce reportage, saucissonné dans une jolie chemise sans manche.

Les techniques de self défense imposées, une hérésie ! A chacun sa façon d'apprendre !

Après des années de pratique sur le terrain, je me suis toujours réorienté vers la psychologie comportementale qui souligne l'unicité, parce que chacun(e) a sa façon d'apprendre et sa propre stratégie !

pour se motiver, chacun a son propre comportement et sa méthode pour enregistrer l'information, parce que la mémoire a ses lacunes, parce que l'approche du combat et de la violence de rue commence par l'apprentissage de la compréhension, de l'impact des émotions, parce qu'il est indispensable de connaître la progression de la psychologie humaine (avant, pendant et après une menace, un danger, une agression ou une sortie de la normalité), parce qu'étudier sous l'angle des neurosciences permet de lever des freins liés à notre ignorance, à nos croyances ou à notre éducation (parentale, scolaire ou religieuse...). Parce que tout simplement se préparer émotionnellement au combat de la survie fait toute la différence entre l'échec et la réussite, la vie et la mort... Sans se recentrer sur l'essentiel, la self-défense conventionnelle fait fausse route. Il est dangereux voire criminel d'occulter les vraies priorités à établir, à l'heure où l'on sait que les voies de la violence sont prévisibles!

Le secret de l'apprentissage de la self-défense : s'interroger sur sa façon d'apprendre, comprendre ce que vous apprenez. Enfin mettre en pratique les principes à vitesse réelle, sans fioriture, dans des scénarii multi-sensoriels.

Dans une société dirigée par le consumérisme, la self-défense n'échappe pas à la catégorisation cartésienne généralisée. En décryptant les besoins réels pour maximiser vos connaissances et optimiser votre comportement sous stress face à un dan-



Initiation aux chutes sur le granit, travail sur l'appréhension (Krav Maga ADRV).

ger, on s'aperçoit que la mise en lumière des principes les plus simples doit prendre en compte les différences de chacun(e). Oui, oui et encore oui, on apprend tous différemment. Une véritable pédagogie doit vous inviter à travailler de la meilleure façon qui soit pour vous. Répéter comme un perroquet des techniques codifiées et convenues (avec un ou des partenaires consentants dans une zone de confort) occulte les 4 obstacles principaux qui contre-carrent leur application. En effet, comme le souligne Jean-Louis Michel dans son livre *Les 7 profils de l'apprentissage* : « Nous sommes confrontés à 4 obstacles : la force du conformisme, la force de l'habitude, les lacunes de notre mémoire (capacité ré-

duite de celle-ci à court terme) et la contrainte du contexte... Bien souvent les méthodes d'apprentissage, même si elles s'avèrent pertinentes, ne trouvent pas un contexte adapté à leur application... Savez-vous comment vous apprenez ?... La clef est de s'interroger sur sa façon d'apprendre... Ce que vous apprenez aujourd'hui ne sert à rien, sauf si vous avez décidé de l'appliquer... ».

Quand les neurosciences réinventent l'éducation, l'apprentissage... et la self défense

En mettant son égo sous éteignoir, on desserre les freins qui nous empêchent de progresser. Ainsi, on découvre que les techniques codifiées ne sont mémorisées qu'à certaines conditions... et encore. Par exemple, Jean-Louis Michel et John Medina (neuroscientifique de renommée mondiale) nous rappellent que :

« Le psychologue allemand Hermann Ebbinghaus a pu mesurer qu'à l'issue de 20 minutes de cours, l'être humain oublie environ 42 % de ce qu'il avait appris. 24 heures plus tard, ce sont 66 % des connaissances enregistrées qui disparaissent. Une semaine plus tard, ce ne sont pas moins de 75 % de ce qui a été appris qui a disparu de la mémoire ».

Chaque jour les neurosciences apportent leurs lots de nouvelles informations sur le fonctionnement de notre cerveau, dont on connaît seulement 1% de ses capacités. Concernant l'éducation scolaire et « martiale », les neuroscientifiques abordent désormais la pédagogie à travers le fonctionnement du cerveau. Mais voilà, ces découvertes n'arrangent pas tout le monde,

« Le psychologue allemand Hermann Ebbinghaus a pu mesurer qu'à l'issue de 20 minutes de cours, l'être humain oublie environ 42% de ce qu'il avait appris. 24 heures plus tard, ce sont 66% des connaissances enregistrées qui disparaissent. Une semaine plus tard, ce ne sont pas moins de 75% de ce qui a été appris qui a disparu de la mémoire »

notamment ceux qui se cachent derrière des mythes et des mensonges pour ne pas mettre à jour leurs limites, leur ignorance et leurs faiblesses. Il est quand même étrange que des expériences françaises couronnées de succès soient occultées ou classées sans suite. Citons l'exemple de Céline Alvarez (auteur du livre *Les lois naturelles de l'enfant*) qui « a mené une expérience dans une maternelle en zone d'éducation prioritaire et plan violence à Gennevilliers en respectant ces « lois ». Les résultats ont été exceptionnels. A la fin de la deuxième année, tous les enfants de grande section et 90% de moyenne section étaient lecteurs et affichaient d'excellentes compétences en arithmétique. Ils avaient par ailleurs développé de grandes qualités morales et sociales... ». Malgré le succès de cet apprentissage expérimental (encouragé par les parents), une décision du ministère de l'Education nationale a entraîné le retrait du matériel pédagogique et la fermeture de la classe en 2014 (sans aucune raison officielle claire). Quand on découvre le classement catastrophique OCDE & PISA 2016 de la mauvaise élève France (jugée championne des inégalités dans l'éducation), on est en droit de s'interroger sur la non poursuite de ce genre d'expérience.

Autre exemple qui s'appuie sur les apports de la psychologie cognitive, celui du collège Charles-de-Gaulle de Jeumont qui a instauré la méditation avec succès dans la liste de ses mesures disciplinaires (à la place des heures de colle et des punitions). Cette expérimentation a déjà porté ses fruits aux USA et dans les pays nordiques. En effet, on a constaté avec surprise que les élèves ressortaient beaucoup plus réceptifs et les résultats scolaires enregistraient un taux de réussite inespéré ! Dans le passé, certaines grandes figures comme Maria Montessori, John Dewey, Célestin Freinet ont remis en cause la « pédagogie scolaire ». Du côté de la self-défense, mis à part les militaires, rares sont les écoles civiles qui ont privilégié la psychologie comportementale dans leurs cours. L'association ADRV® revendique officiellement l'introduction des sciences cognitives dans ses différents modules de formation propo-



Module psychologie comportementale Krav Maga ADRV : yeux bandés avec jets de pétards.

sés aux apprenant(e)s (Protections personnelles et préventives, premiers secours, blessures de guerre, risques majeurs naturels et humains, tir, survie, psychologie comportementale, santé...). Mais comment les sciences cognitives préparent-elles émotionnellement les élèves au combat de survie ? Tout simplement en distinguant les différentes façons d'ap-

prendre et en prenant en compte des critères qui respectent l'unicité ; car je le répète, chaque cerveau a un câblage unique, chaque cerveau apprend différemment. La question posée par John Medina (l'un des plus grands chercheurs en neurosciences, auteur du best-seller *Les 12 lois du cerveau*) mérite réflexion : « N'est-il pas absurde d'avoir un système éducatif qui part

du principe que tous les cerveaux apprennent de la même façon ? ». Cette interrogation pleine de bon sens nous invite à apprendre à réapprendre en s'inspirant de l'école de la vie, pas en s'appuyant sur des préjugés ou des convictions infondées, propres à la self-défense YAKAFOCON de salon.

Avant de chercher à connaître une réponse, mieux vaut chercher à comprendre les questions

Si vous êtes enseignant, je vous conseille d'utiliser toutes les 10 minutes des « capsules » (vidéos, jeux, ateliers physiques...). Pourquoi 10 minutes ? parce que le cerveau perd le fil et n'enregistre plus après ce laps de temps. Prenez également des exemples simples pour affirmer ou infirmer des certitudes avec un chiffre mnémotechnique ou à une phrase célèbre. Prenons le chiffre 1515. Si je vous demande à quoi vous fait penser 1515, une grande majorité d'entre vous va me répondre Marignan. Mais si je vous demande à quoi correspond Marignan, les choses se gâtent. A peine 1% sera capable de me citer le lieu, les



Formation ADRV avec Eric Garnier Sinclair pour le groupe d'intervention de la police néerlandaise, équivalent du GIGN.

initiateurs et l'objet de cette bataille. 1515, c'est exactement la réponse de la self-défense conventionnelle moderne à des situations convenues entre gentlemen dans un dojo ou une salle de sport. Marigan correspond aux réponses pour contrecarrer les perturbations sensorielles, cognitives et motrices, les inconnus et les imprévus d'une véritable agression, qu'elle soit humaine, animale ou naturelle.

Aujourd'hui, 95% des gens ignorent les voies prévisibles de la violence de rue, 90% ont une idée fausse des réponses adéquates à apporter pour annihiler une menace ou un danger.

Un citoyen sur deux est incapable de réagir efficacement en cas d'assistance à personne en danger (premiers secours) et face à une catastrophe naturelle ou risques majeurs. Concernant la défense personnelle, une majorité d'entre nous est conditionnée par les séries policières télévisées ou des films d'action qui nous encouragent à croire (ou faire croire) que l'on peut attraper des mouches avec du vinaigre. Ne restez pas centré(e) sur un savoir figé, ignorant tout de l'approche cognitive du combat rapproché et des codes de la rue, sous peine de vous exposer au pire lors d'une véritable altercation. Attention aux inepties des techniques de défense avec un couteau en caoutchouc, encore plus avec une arme de poing en polyuréthane, sans jamais avoir tiré ou entendu un coup de feu une seule fois dans sa vie. Autant prendre des cours de Maître chien (sécurité) avec un Yorkshire ou apprendre l'alpinisme en grimpant aux rideaux de votre salon ! Si vous n'êtes pas convaincu(e), voici un dernier exemple qui a collectivement marqué notre société, les derniers événements terroristes de Paris en novembre 2015. En occultant l'importance de la progression psychologique humaine face à une rupture de la normalité dans les formations spécialisées, on a relevé une incroyable impréparation psychologique des professionnels de la sécurité et de la santé (Bataclan, terrasses des cafés...). En effet, les intervenants (secours, pompiers, médecins, infirmiers, policiers, accueil, centres d'appels téléphoniques...) présents lors de ces tragédies n'étaient pas préparés mentalement pour affronter l'impensable (vision d'horreur, panique et sidération collectives, scènes et blessures de guerre...), sauf rares exceptions. Tout le monde se souvient de cette image poignante d'un policier en larmes dans les bras d'un de ses collègues, victime d'un choc psychogénique. En omettant d'inclure les fondamentaux des sciences cognitives dans certains apprentissages ciblés (sécurité et santé), de nombreux acteurs



Mettre en pratique les principes à travers des scénarii multi-sensoriels non convenus afin que le cerveau enregistre l'action (Krav Maga ADRV).

présents sur les scènes des attentats souffrent aujourd'hui de SPT (stress post traumatique). Il restera des traces résiduelles à vie chez des milliers de personnes !

Grâce aux sciences cognitives, que vais-je apprendre ?

10 000 moines, 10 000 religions ! Néanmoins, vous apprendrez qu'il faut réapprendre à apprendre, que rien ne se joue chez l'enfant avant 6 ans, que l'écothérapie change le cerveau, que vous progresserez plus rapidement, que les personnes colériques enclines à la violence ont moins de matière grise dans le système limbique du cerveau, que vous optimiserez votre comportement sous stress, qu'il est possible de maintenir la peur sous contrôle et éviter l'effet tunnel « Freezing » face à une menace... Votre approche neurobiologique et cognitive vous aidera également à reprogrammer les voies neuronales construites dans votre jeunesse afin de contrôler les « hormones du bonheur » (dopamine, oxytocine, endorphine, sérotonine), à découvrir que l'activité physique stimule vos facultés mentales, que la vitesse maximale de circulation des informations entre neurones est de 430 km/heure (d'où la nécessité d'assimiler la loi Hick Hyman), que vos premiers ennemis sont vos propres réactions, qu'il ne faut jamais vivre sous/sur un qui-

vive ou en état d'alerte permanent comme l'enseignent certains instructeurs (Krav Maga notamment). En effet, un état psychologique synonyme d'angoisse anxieuse et de stress chronique engendre de sérieux problèmes de santé physique et psychologique : « L'adrénaline finit par abîmer la paroi des vaisseaux sanguins, augmentation de risque d'attaque ou de crise cardiaque, le cortisol détériore les cellules de l'hippocampe, ce qui entrave la capacité à apprendre et à vous souvenir ». Les sciences cognitives vous enseigneront également que le manque de sommeil et l'absence de nourriture saine nuisent à l'attention, au raisonnement logique, aux activités motrices... Qu'il est impossible de juguler la peur à 100%, que les cerveaux stressés n'apprennent pas de la même manière, que nous ne prêtons pas attention à ce qui nous ennuie ; qu'après 10 minutes d'informations l'attention diminue et se relâche, que 2 cerveaux humains ne stockent pas la même information au même endroit ni de la même manière, que votre apprentissage est optimal si plusieurs de vos sens sont stimulés simultanément, que votre cerveau ne vous donne qu'une vision approximative de la réalité, qu'il possède plusieurs systèmes de mémoire, qu'apprendre le fonctionnement du cerveau va vous permettre de progresser très

rapidement, que les souvenirs sont instables et susceptibles d'être déformés, que votre cerveau est incapable de bien faire plusieurs choses à la fois, que le cerveau des hommes et des femmes est différent, (donc la self-défense made in « masculine » imposée aux femmes est une ineptie au même titre que les cours uniquement réservés aux filles), que chaque cerveau possède un câblage unique, qu'un environnement multi-sensoriel favorise l'apprentissage, que la répétition est une information qui constitue un fixatif mais que le cerveau a besoin d'expériences vécues pour imprimer le souvenir, d'où la différence des perceptions entre une personne qui a vécu un événement et une autre à qui on l'a suggéré, que vous êtes en position de force lorsque vous connaissez le mécanisme de votre cerveau (peurs, panique, stress, angoisses), que 85 % des agressions commencent par un crochet droit, que les gauchers sont 20 % plus rapides que les droitiers, que l'apprentissage de la synergologie (le langage corporel qui permet de décoder en amont, à travers les mouvements : sourcils, visage, jambes, mains, yeux,...) va vous permettre de connaître les intentions de votre interlocuteur ou adversaire... Bon, le temps d'une

aspirine, on va aborder la conclusion de ce dernier reportage « Réflexions » de l'année 2016.

« Ce n'est pas le plus fort de l'espèce qui survit, pas le plus intelligent, seulement celui qui est le plus adaptable aux changements » (Charles Darwin)

Souvent dans mes formations, on me pose cette question : pourquoi depuis des années, contre vents et marées, je continue de préconiser un renouvellement pédagogique par l'introduction des neurosciences dans la self-défense et les arts martiaux (entre autres) ? Parce qu'elles bousculent les théories, démontrent l'unicité en soulignant que chaque personne a une réaction différente devant un événement heureux ou tragique. Et puis, à l'heure de la menace terroriste et de la recrudescence de la violence, la sécurité est une affaire de tous, Etat, élus et citoyen(ne)s, n'importe où, n'importe quand, avec n'importe qui, à n'importe quel moment, par n'importe quel temps. C'est pourquoi il est important de repenser la self-défense à travers les sciences cognitives afin de mettre en place de nouvelles stratégies, de nouveaux modules (gestes, postures, attitudes sécuri-

taires à suivre...) en adéquation avec les nouvelles formes de menaces. Si vous n'êtes pas encore convaincu(e) par les sciences cognitives que je juge indispensables pour l'apprentissage de la self-défense, sachez qu'au dernier mot de ce reportage, vous aurez oublié 90% de ce que vous aurez lu ! Joyeuses fêtes à toutes et à tous, à l'année prochaine. A suivre... ●

Eric Garnier Sinclair
Contacts & blog : www.adrv.fr

Vous pouvez recevoir gratuitement la newsletter « ADRV® » (info@adr.fr) dans laquelle nous livrons un décryptage apolitique, areligieux, impertinent et sans concession sur les protections personnelle et préventive, la santé, la survie, les premiers secours... Nous partageons les solutions concrètes à mettre en œuvre, articulées autour d'une approche par résolution de problèmes. A travers notre initiative citoyenne « Vigilance par la sensibilisation, la prévention et l'information », notre ligne directrice est de partager avec vous les méthodes pour mettre en place votre propre résilience.

A propos de l'auteur

« L'avantage d'avoir pratiquement 60 ans dont 44 ans au service des arts martiaux est que, si on ne reconnaît plus les lettres de près, on reconnaît les imbéciles de loin » (Eric Garnier Sinclair). Ancien compétiteur, formateur en protection personnelle et préventive, formateur en principes de vie et survie tout-terrain, il enseigne également le Krav Maga ADRV®, le Taiji Qigong, la boxe chinoise et le pancrase MMA (école Bas Rutten). Il a commencé l'étude des arts martiaux en 1972 et devint le disciple direct de Li Wing Chuen (Maître de boxe chinoise, expert en Qin na fa). Précurseur pluridisciplinaire dans le monde des arts martiaux, on lui doit l'avènement du pancrase MMA en Europe dans les années 90, avec son compère Bas RUTTEN et Don CLOVIS. Eric a travaillé 17 ans dans le monde de la nuit afin d'acquérir le maximum d'expériences sur le terrain, dans le domaine de la sécurité. En 1994, il participe au projet « une ville, un champion » créé par Charles Pasqua, aux côtés de Jean-Claude Bouttier, Thierry Rey (champion du monde et olympique de judo) et Emmanuel Pinda (champion du monde de karaté). Véritable globe trotter, il parcourt plusieurs

pays avant de s'installer aux Pays-Bas, dans lesquels il va rester 20 ans. Il fut l'un des premiers Français à combattre en Free Fight à l'étranger, obtenant le diplôme d'instructeur international (Japon) de Pancrase, signé par



Masami Osaki et Bas Rutten. Entré dans l'encyclopédie mondiale des arts martiaux en 1998, il devient à 39 ans champion d'Europe (toutes catégories confondues) en pancrase sous la houlette du champion du monde de Muay Thai, le Néerlandais Perry Ubeda. En

2014, il décide de revenir en France et fonde dans la foulée l'association A.D.R.V.® (www.adrv.fr) avec sa femme Mitchiko (fille de Maître Hiroo Mochizuki). Leur méthodologie « Savoir pour prévoir, prévoir pour pouvoir » s'appuie sur la psychologie comportementale et facilite la prévention et les contre-mesures à travers une approche par résolutions de problèmes en immersion, à travers plusieurs disciplines : Krav Maga ADRV®, pancrase, boxe chinoise, Qin na Fa, principes de vie et survie tout-terrain, premiers secours, santé, tir FFT et Taiji Qigong. Formateur en protections personnelles et préventives, instructeur fédéral atypique pour les civils ou les professionnels de la sécurité et de la santé, il n'a de cesse de perfectionner les modules qu'il a créés à travers une initiative citoyenne par la sensibilisation, la prévention et l'information. Le but : être capable d'établir les bonnes priorités en aval, se préparer à être prêt matériellement et psychologiquement afin de faire face aux différentes menaces, humaines, animales et naturelles. Sa devise : « Voir l'invisible et rendre visible, Penser à l'impensable et anticiper l'inconcevable, Entendre l'inaudible et deviner l'imprévisible, Préparer le meilleur en amont et prévoir le pire en aval ».