

LA SELF-DÉFE ENCORE CRÉD (3° PARTIE)

Lors du dernier reportage « Réflexions » paru dans Dragon Magazine n°26, je soulignais l'importance de rénover en profondeur la pédagogie de la self-défense conventionnelle, afin de mieux faire face aux nouvelles formes d'agressions. Par Eric Garnier-Sinclair.

A la lecture de certains commentaires que j'ai reçus de la part des défenseurs des arts martiaux traditionnels, je m'aperçois que certains interlocuteurs m'entendent mais ne m'écoutent pas. Alors pour rappel, mélanger art martial traditionnel et self-défense (même conventionnelle) reflète une méconnaissance du sujet. En effet, la dénomination « art martial » qui mérite réflexion a pour vocation première de découvrir la paix de notre nature profonde, appelée Pleine Conscience et en aucun cas le rôle prioritaire de trucideur. Même si les scientifiques confirment que rester sourd aux arguments adverses active les zones du plaisir dans notre cerveau : « Lorsque l'on se cogne la tête contre un pot et que cela sonne creux, cela n'est pas forcément le pot qui est vide » dixit Confucius. Revenons aux dernières données neuroscientifiques qui vont radicalement changer la psychologique comportementale du combat rapproché et maximaliser la défense personnelle.

En 2015, avec Christophe Jacquemart (auteur des excellents ouvrages «Neurocombat I & II »), nous avions co-écrit pour Dragon Magazine, une série de reportages à propos des approches neurobiologiques et cognitives du combat réel, soulignant à juste titre que ; « Face à la violence, le tout premier obstacle que vous devrez affronter ne sera pas votre agresseur, mais vos propres réactions ». Suite à ces reportages

fort bien accueillis par les lecteurs, plusieurs questions récurrentes revenaient sans cesse: Comment progresser rapidement? Comment optimiser le comportement sous stress, comment maintenir la peur sous contrôle ? Comment éviter les perturbations sensorielles, cognitives et motrices face à un danger ou une menace ? Comment se préparer émotionnellement à la survie ?... La réponse commune à toutes ces interrogations fut inattendue et déstabilisatrice pour une grande majorité des interlocuteurs. « Avant de chercher à connaître les réponses, mieux vaut chercher à comprendre les questions! ». Après 45 ans passés dans le monde de la sécurité, des arts martiaux et des sports de combat, je peux vous affirmer que progresser commence par connaître son cerveau pour mieux apprendre!

Notre cerveau, l'instrument par excellence de l'apprentissage.

Très peu énergivore, le cerveau « n'utilise qu'un quart de l'énergie du corps humain et génère, selon les calculs des chercheurs, une puissance continue d'environ 20 watts, soit l'équivalent d'une ampoule basse consommation...Cet espace de stockage aussi vaste que le Web (soit environ cent milliards de neurones connectés entre eux par dix mille liaisons en moyenne) vient d'être revu à la hausse suite aux dernières découvertes scientifiques américaines. Elles dépassent de très loin les estimations puisqu'on s'est

aperçu récemment que notre cher cerveau aurait une contenance dix fois supérieure à ce qui était imaginé auparavant... ». A la lecture de ces chiffres impressionnants, on est en droit de s'interroger : pourquoi le temps action/réaction de l'homme moderne est-il en perte de vitesse par rapport celui de nos grands-parents ? Pourquoi nos instincts et nos sens diminuent-ils? Pourquoi nos réflexes, notre force et nos postures sont-ils moins efficaces aujourd'hui par rapport à ceux de nos ancêtres ? Les performances humaines seraient-elles moindres en combat rapproché, alors qu'une étude menée par l'Université d'Adélaïde en Australie apporte un nouvel éclairage sur l'intelligence ? (« Au cours de l'évolution, la taille du cerveau humain a augmenté de 350 %. Dans le même temps, le flux sanguin vers le cerveau a explosé de 600 % »). Nous apporterons des réponses concrètes dans les prochains numéros de Dragon Magazine. Sachez que nos comportements engendrés par notre cerveau découlent avant tout d'un environnement propice à une régression, car nous vivons dans une zone de confort, assistés en permanence à tous les étages, occultant les lois universelles qui régissent la nature.

Concernant la self-défense conventionnelle, les mystifications martiales, les certitudes, les technostructures, la loi, la paix entre les peuples occidentaux et la compétition ont émasculé depuis belle lurette les arts guerriers. Loin des zones de

NSE EST-ELLE IBLE ?



O sensei Morihei Ueshiba, fondateur de l'Aikido.

conflits dites zones de panique, nous avons abandonné l'essentiel au profit de la modernité. Pendant ce temps, la science fait du ménage et la technologie se mue en Monsieur Propre. Par exemple, les dernières découvertes concernant les différences entre le cerveau des hommes et celui des femmes ont eu l'effet d'une bombe dans le domaine des neurosciences. Les techniques de self-défense conventionnelle « faites » par les hommes pour les femmes sont devenues obsolètes dans leur grande majorité. Pourquoi ? Le câblage du cerveau de l'homme et celui de la femme serait différent : « Ce pourrait être une explication neurologique à la différence cognitive observée entre les genres ». En gros, il va falloir repenser la self-défense féminine en accord avec les besoins réels de ces dames, en adéquation avec leur mentalité, leurs capacités physiques et cognitives, somme toute en harmonie avec leur cerveau. « Et c'est pas fini » comme le dit si bien la publicité!

Les arts martiaux et les enfant : Une nouvelle pédagogie ? La neuro-éducation

Dans le dernier numéro de l'excellent magazine « Cerveau & Psycho », un scientifique aborde un sujet peu connu : la neuro-éducation. Je cite : « Les scientifiques décortiquent le fonctionnement du cerveau et commencent à en informer les professeurs et les élèves. Ils livrent des outils précieux pour mieux apprendre et •

mieux enseigner. En connaissant Mes « lois » du cerveau, les enseignants espèrent proposer de meilleures stratégies d'apprentissage, adaptées à chaque enfant. Selon la structure de leur cerveau, les enfants ont des besoins différents en matière d'apprentissage. On mémorise d'autant plus une situation qu'elle est riche en émotions positives ou négatives. La plupart des événements que nous vivons sont associés à une émotion, plus ou moins intense,

qui intervient dans leur mémorisation. Ces souvenirs forgent en partie notre identité... Au programme : Qu'est-ce que l'attention, la concentration, le raisonnement, la mémoire? Et application directe... sur les bancs de l'école. La neuroéducation a pour ambition d'offrir de nouvelles méthodes pédagogiques pour préparer au mieux les tout-petits à la lecture, l'écriture et les maths... ». Et paf! L'évolution du cerveau de nos chères têtes blondes invitera certainement les enseignants ès arts martiaux à découvrir la neuro-éducation, notamment au niveau de la gestion émotionnelle et dans la stimulation du développement intellectuel, social, affectif, moteur et sensoriel. Comprendre l'évolution du cerveau serait une connaissance indispensable pour diriger un groupe de gamins dans un dojo. A ce propos, je conseille fortement aux éducateurs (enseignants d'arts martiaux traditionnels inclus) de visiter ce remarquable site www.naitreetgrandir.com. Certes, on n'enseigne pas aux enfants de la même façon qu'aux adultes... J'ai constaté avec stupéfaction que certains enfants étaient souvent stressés dans les cours « arts

martiaux », souvent dirigés par de jeunes assistants inexpérimentés. Je demeure convaincu qu'en s'intéressant à l'évolution du cerveau des jeunes bambins (par tranche d'âge), la pédagogie serait totalement différente et l'épanouissement des juniors n'en serait que meilleur. Sachez que « certains experts estiment que vers 5 ans, le cerveau de l'enfant a besoin de 2 fois plus d'énergie pour fonctionner que celui d'un adulte... De plus, plusieurs études démontrent un effet négatif du stress sur le développement du cortex préfrontal qui est une zone essentielle pour les apprentissages. Il faut donc être vigilant aux facteurs susceptibles de provoquer du stress chronique et répétitif, que ce soit à la maison, à l'école... » ou dans un dojo!

Les arts martiaux et les sports de combat peuvent-ils encore évoluer « techniquement » ? Notre cerveau a-t-il atteint ses limites ?

Le cerveau humain aurait atteint ses limites au niveau de l'intelligence, dixit une étude menée par l'université de Cambridge. « Les gens les plus intelligents relient les informations à une vitesse déjà très élevée ». A travers la technologie de pointe, nos



Une gravure représentant Miyamoto Musashi.

capacités cognitives sont passées au crible. Grâce à elle, les neurobiologistes viennent de découvrir que l'homme possède huit intelligences. Ces études montrent que « nous sommes tous capables de manifester des niveaux bien supérieurs d'énergie qu'on pourrait l'imaginer. Nous avons en nous un potentiel extraordinaire qui sommeille dans notre corps et dans notre esprit, une énergie capable d'augmenter les capacités physiques et cérébrales... ». On le voit bien aujourd'hui avec l'expérience réussie du pilotage d'un drone par la pensée, que la psycho-énergétique a encore de beaux jours devant elle. Nul doute que notre cerveau possède encore des capacités insoupçonnées, notamment en terme de combat rapproché.

Pourquoi certaines personnes sont-elles colériques et enclines à la violence ? Réponse : Un manque de matière grise!

www.medisite.fr relatait récemment une étude de l'université de Chicago, parue dans la revue Biological Pschychiatry : Cognitive Neuroscience. « Les personnes colériques ont moins de matière grise dans le système limbique du cerveau, zone régissant les émotions. Les scientifiques se

> sont penchés sur un trouble du comportement appelé "IED" ou "trouble explosif intermittent", apparaissant sous forme d'une "agressivité récurrente, problématique et impulsive". Selon l'auteur principal de l'étude, le Dr Emil Coccaro de l'Université de Chicago: « Plus le volume de matière grise était grand, moins la propension à la violence l'était. Ces résultats suggèrent que perturbation du développement des circuits de régulation de l'émotion du cerveau peut soustendre la tendance d'un individu pour la rage et l'agressivité".

La psychologie comportementale au delà de la self-défense conventionnelle.... mais pas seulementt!

Je le répète : comprendre les approches neurobiologiques du combat et la psychologie de la violence de rue devrait faire partie intégrante de toutes les écoles de self-défense modernes et conventionnelles. En effet, comme le souligne Christophe Jacquemart dans son livre « Neurocombat II » : « La violence de rue est un phénomène évolutif composé d'étapes prévisibles... La stratégie, l'analyse si-

tuationnelle, la prise de décision et la communication de crise sont les éléments les plus problématiques de la défense personnelle...Le système limbique, cerveau de la survie, est programmé pour nous mettre en sécurité et nous protéger du danger en toutes circonstances... ». En tant que formateur en protections préventive et personnelle (inclus les principes de vie et survie tout-terrain), je suis amené à faire des recherches en sciences comportementales à travers le Krav Maga ADRV©, afin d'assurer une sécurité optimale en OPEX avec des apprenant(e)s souvent en proie à la déshydratation, aux agents stressants négatifs, à l'hypothermie, aux perturbations sensorielles, cognitives et motrices ... mais aussi à des facteurs trop

souvent ignorés par les instructeurs de survie, notamment lorsque vous avez un groupe mixte. Par exemple, les hommes mangent plus en présence de ces dames, pour les impressionner et montrer leur bonne santé. « Le lien entre trouble alimentaire et sélection sexuelle a souvent été évoqué pour expliquer l'anorexie chez les femmes ». Les résultats des expériences menées par des chercheurs de l'université Cornell sont parues dans « Evolutionary Psychological Science ». Autre exemple de la nécessité de bien connaître la psychologie comportementale et le mécanisme du cerveau humain : sachant que 2% d'eau en moins dans le corps équivalent à 20% de capacités cognitives et physiques en

moins, la gestion d'un groupe victime d'une sortie de la normalité et livré aux imprévus, n'est pas vraiment une sinécure. Selon une étude américaine, « les hommes penseraient au sexe toutes les 28 minutes soit 34.2 fois par jour contre 51 minutes pour les femmes soit 18,6 fois par jour. Ce qui occupe leur esprit le reste de la journée ? L'envie de manger et de dormir. En moyenne une femme pense à la nourriture 15,3 fois dans la journée (soit toutes les 62 minutes), et 13,4 fois (en moyenne 72 minutes) à dormir. Quant à ces messieurs, l'envie de manger occupe leurs esprits plus de 25 fois par jour, c'est-à-dire toutes les 38 minutes, et au sommeil toutes les 33 minutes. En résumé, cette étude montre que les hommes sont plus concernés par leurs besoins physiques que les femmes... ». On comprend mieux l'importance de la gestion émotionnelle d'un



Self-defense par - 10° : privilegier l'immersion en decors reels avec le Lieutenant Colonel Maksimtsov.

groupe mixte en pleine nature, avec des Rambo en herbe, souvent armés de couteaux et de machettes... ah, ce satané cerveau!

La randonnée et l'initiation à la survie changent votre cerveau. « L'écothérapie » serait une alliée précieuse des arts martiaux d'après la médecinee!

Comme chacun le sait, une randonnée (forêt, bord de mer, montagne...) est synonyme de purification de l'esprit, de l'âme et du corps. Elle stimule l'intelligence, atténue les symptômes d'inattention et d'impulsivité, réduit le stress et l'anxiété, améliore la mémoire et les capacités cognitives, stimule l'estime de soi, libère des endorphines (les hormones du bien-être) et lutte contre la dépression. En plus, une bonne randonnée qui n'est pas aussi

contraignante pour nos articulations que d'autres formes d'exercice comme le jogging course, est capable de brûler entre 400 et 700 calories en une heure. Diverses récentes études scientifiques démontrent que cette thérapie, capable de changer positivement votre cerveau, diminue les agents stressants négatifs obsessionnels, « réduisant la fatique mentale, l'activité neuronale dans le cortex préfrontal subgénual, qui est associée à la maladie mentale ». Selon une étude de Ruth Ann Atchley et David L. Strayer, « La randonnée en se déconnectant de la technologie stimule la résolution créative de problèmes. Ils ont constaté que les participants immergés dans la nature avaient des performances accrues de 50 % dans les tâches de résolution de problèmes. Les chercheurs indiquent que la technologie et le bruit des zones urbaines accaparent >

Comprendre les approches neurobiologiques du combat et la psychologie de la violence de rue devrait faire partie intégrante de toutes les écoles de self-défense modernes et conventionnelles. Le système limbique, cerveau de la survie, est programmé pour nous mettre en sécurité et nous protéger du danger en toutes circonstances sans cesse notre attention et nous empêchent de nous concentrer, ce qui affecte nos fonctions cognitives... » (étude publiée dans Proceedings of the National Academy of Sciences). En reliant l'esprit et le corps, l'écothérapie est une forme méditative positive en mouvement, vivement conseillée et encouragée par les médecins. On comprend mieux pourquoi les parcs urbains et les forêts (pleines d'ions négatifs, excellents pour les hommes) sont pris d'assaut le week-end. Rien de tel pour travailler en toute quiétude ses katas, les formes du Tai Chi Chuan ou du Qigong.

Le secret des grands maîtres, le même que celui des géniess ?

Les grands Maîtres tels Ueshiba, Wang Xiang Zhai, Musashi ou Mozart et De Vinci... étaient-ils des surdoués avec un cerveau particulier ? D'après les neurosciences, oui : « leur cerveau serait plus fortement connecté et suivrait une maturation accélérée au cours de l'enfance et de l'adolescence ».

Michel Habib, neurologue au CHU de la Timone à Marseille souligne dans « Cerveau & Psycho » que « Les individus à



Maître Minoru Mochizuki.

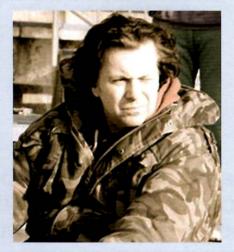
très haut potentiel ont un cerveau qui se distingue des autres par plusieurs caractéristiques. Le cortex est plus plastique chez ces surdoués, s'amincissant rapidement au fil des années et reflétant des capacités d'apprentissage différentes. Le câblage du cerveau est lui aussi différent. Les zones frontales et celles des régions postérieures et supérieures sont connectées par des faisceaux de fibres nerveuses plus denses. Cette mise en réseau permettrait un meilleur contrôle cognitif... Mais combien d'enfants, même plongés dans pareil environnement, deviendraient un maître Ueshiba ou Mozart? Sans doute moins de 1 sur 10 000 »! Enfin, on sait depuis peu que l'intelligence d'un être humain ne dépend pas de la taille de son cerveau, mais plutôt de sa structure et de la quantité de sang que les artères peuvent lui apporter. L'avenir des neurosciences nous réserve encore de belles surprises « martiales ». Néanmoins comme le soulignait Marquerite Yourcenar: "Tous nous serions transformés si nous avions le courage d'être ce que nous sommes." A suivre...

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

A propos de l'auteur

'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 ADRVO, 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 Thaï, 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 ADRVO, 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 ».