

DE LA TÊTE AUX PIEDS

Développer son instinct pour contrer l'agresseur

Martial Vout propose des cours d'autodéfense féminine où la confiance en soi prime sur la force

Rebecca Mosimann Textes
Patrick Martin Photos

« Arrête, laisse-moi. » L'injonction est puissante, vient du ventre et claque dans l'air comme une gifle. Les paroles de Martial Vout résonnent quelques secondes contre les murs de la petite salle de sport veveysanne où il donne son cours privé d'autodéfense. Il demande à son élève Roberta de répéter la phrase. Plusieurs fois, jusqu'à ce que la voix d'abord discrète et retenue de la jeune femme de 32 ans explose enfin.

Fort de vingt années d'expérience comme agent de sécurité, vider de boîte de nuit et garde du corps, Martial Vout (38 ans) a développé au fil des ans sa propre méthode d'autodéfense basée sur l'instinct. Avec ses 64 kilos pour 1 m 74, le Vaudois prouve que la force mentale prime sur le physique. «Ma technique n'a rien à voir avec des prises tirées des sports de combat ou des arts martiaux. En état de stress, il est très difficile de les appliquer efficacement. Le rythme cardiaque explose. Quand on passe de 60 à 180 pulsations par minute, on n'est plus capable de rester cohérent», explique-t-il. Sa méthode s'inspire des mouvements instinctifs et naturels des animaux. «L'autodéfense est déjà en nous mais nous l'avons oubliée.» Et de poursuivre: «Ça commence par le refus absolu de subir. C'est pourquoi apprendre à s'imposer au quotidien est primordial.»

Expérience en Inde

Après des exercices de dissuasion verbale, Martial Vout montre à son élève des gestes simples pour se dégager de l'emprise d'un agresseur: repousser la personne avec ses deux bras tendus; la taper avec sa paume sur le nez ou lui saisir les oreilles lorsque la situation devient extrême. «Le geste ne doit pas être technique mais nerveux et explosif. Trois cours suffisent pour l'intégrer.»

Il publie en 2002 un livre sur le sujet préfacé par la féministe française Isabelle Alonso. Puis il part donner des cours en Inde. «La violence à l'égard des femmes fait partie du quotidien, particulièrement au sein du couple et quel que soit le milieu social.» Nourri de son séjour de plus d'une année à Bombay, il donne régulièrement des conférences sur son expérience indienne à la Maison de la Femme à Lausanne.

www.martialvout.com Conférence sur l'autodéfense féminine, le 29 janvier à 18 h à la Maison de la Femme à Lausanne. Entrée libre.



1 Après avoir tenté de dissuader verbalement son agresseur, le premier geste est de le repousser avec ses deux mains sur sa poitrine.



2 Si l'agresseur insiste, on peut lui donner un coup énergique avec la paume de la main sur son nez ou le bas du visage.



3 Si l'agresseur a réussi à mettre sa victime à terre, Martial Vout entraîne son élève à diriger ses coups de pied vers le visage de l'intrus. Protégé par un casque, il mime la scène plusieurs fois pour renforcer les réflexes de son élève.



4 Tirer avec force les oreilles de l'agresseur permet de l'obliger à tourner la tête.

Et si on causait sexe?

«Chérie, tes seins m'attirent inexplicablement»

Les seins d'une femme sont en général une zone d'attraction sexuelle très forte pour les hommes. D'ailleurs une drôle de réplique de film témoigne du phénomène: «Si j'avais des seins, je me les caresserais toute la journée!» (J.-P. Léaud dans *Domicile conjugal*). Les seins sont attrayants parce qu'il faut, pour que la reproduction se fasse, que les hommes

éprouvent un désir, une attraction, puis une excitation devant un corps de femme, afin d'entraîner une érection. C'est prévu par la nature. Or, chez les animaux, l'attraction se fait en partie par le volume des fesses et de la vulve exposée. Les mâles sont attirés par cette vision. Comme les humains se sont mis debout sur leurs deux jambes, les fesses féminines se



Directe, technique s'il le faut, notre sexologue Catherine Solano nous parle de ce qui se passe sous notre couette.

sont trouvées trop basses par rapport aux regards masculins. Alors, le regard des hommes s'est tourné vers les partenaires possédant des seins en relief en remplacement. C'est ainsi que Verlaine disait: «Les fesses, les grandes sœurs des seins»... C'est donc une sélection par l'attraction sexuelle qui, au fil des millénaires, a fait apparaître les seins chez les femmes. C'est un phénomène intéres-

sant, car les autres mammifères n'ont pas de seins, mais seulement des mamelons, et leurs seins n'apparaissent qu'en période d'allaitement. Ces femelles n'en ont pas besoin! On comprend ainsi que les femmes veulent des seins relativement volumineux et visibles. D'où les recours à la chirurgie esthétique, aux soutiens-gorge maximiseurs ou pigeonnants permettant de

présenter un décolleté très similaire à deux fesses! Ajoutons qu'au niveau des fesses des mammifères se trouvent la vulve et les petites lèvres, tout aussi attractives. D'où, sans doute, le goût des femmes de mettre en avant les lèvres de la bouche comme ersatz, avec le rouge à lèvres ou bien les malheureuses injections de produits gonflants...