

# Les bons réflexes:

## "répétition" ou "visualisation et sensation"?

Par François TOUSSAINT

*Dans l'action, et notamment lors d'un affrontement, nous agissons le plus souvent par réflexe. Mais qu'est-ce qu'un réflexe, et comment s'assurer qu'il correspondra aux nécessités de la situation?*

**Q** uatre questions se posent: 1. Combien de répétitions d'un mouvement pour garantir un réflexe sûr? 2. Pourquoi faut-il répéter un mouvement? 3. Peut-il y avoir excès de répétitions? 4. Quel est le processus qui amènera une bonne réaction en situation de combat?

**A** vant de répondre à ces questions, qui se complètent, il faut préciser qu'il existe deux sortes de réflexes: les réflexes <mécaniques> et les réflexes <réfléchis> ou <intelligents>. Le réflexe mécanique est automatique et à dominante musculaire; selon le Robert, c'est une *réaction automatique et involontaire d'un organisme vivant à une excitation*, et on peut l'assimiler à une action défensive provoquée par la surprise et un manque d'anticipation. Le réflexe réfléchi est basé sur la capacité de gérer une situation suite à une analyse rapide, produisant une réaction plus juste et mieux adaptée; dans les techniques de police, de protection rapprochée, etc..., relatives à des situations de danger, l'aspect décision est vital, même si cette décision a été en partie anticipée.

En conséquence, les répétitions très nombreuses n'ont pas un très grand intérêt pour les professions de la sécurité si elles ne sont pas accompagnées pendant l'entraînement de visualisations, ou mieux encore de sensations. Par exemple, essayer de dégainer et tirer toujours plus vite face à une cible inerte, sans vivre la situation, sans visualiser réellement un adversaire qui bouge, se déplace et riposte, sans nécessité de se mettre à couvert et en s'autorisant la position de tir la plus confortable sous un angle facile, à une distance connue sur une cible non protégée, ne préparera pas à reproduire des réactions correctes dans une situation de stress intense.

**E** t donc, il est dangereux d'adopter l'équation selon laquelle répétition = réflexe et réflexe = vitesse. La répétition, au contraire, doit surtout amener l'individu à intégrer et à sentir correctement l'exécution d'un mouvement dans un certain type de situation, et ne doit pas devenir un réflexe mécanique; l'individu doit rester conscient de l'évolution de la situation et ne pas agir par réflexe mécanique, car il doit pouvoir, à tout moment, prendre si nécessaire une décision différente. Bref, le réflexe doit rester conscient et contrôlé, d'autant que des réactions précipitées peuvent, dans certains cas, avoir des conséquences inverses de l'effet souhaité.

Une étude confidentielle du FBI, portant le code 860, a été lancée en 1992 et a donné des résultats intéressants mais inattendus; le sujet de cette étude était de comprendre la méthode utilisée par les criminels pour réussir des tirs précis et mortels lors de confrontations avec des policiers, sans avoir, pourtant, la possibilité de s'entraîner régulièrement dans des installations modernes comme ces derniers. Cette étude a mis en évidence la préparation mentale des criminels et, depuis trois ans, le FBI met au point et adopte ces schémas mentaux -essentiellement des techniques de visualisation- dans ses unités d'intervention, avec des résultats étonnants, mais qui sont actuellement classifiés...

**E** n ce qui concerne la nécessité de la répétition d'un mouvement, il est vrai que, au plus on répète un mouvement, au plus on a de chances de l'acquiescer, et c'est pour cela que la répétition est devenue le moyen d'acquiescer un réflexe. Mais il est impossible de garantir la reproduction automatique d'un

mouvement si ce dernier n'a pas été développé dans l'atmosphère correspondant à la réalité, stress compris. Et ce travail-là, indispensable, est épuisant sur le plan nerveux: lorsqu'on travaille en visualisant en permanence, avec un maximum de sensations et en recréant les émotions, il n'est pas nécessaire de procéder à autant de répétitions. L'épuisement nerveux est d'ailleurs la preuve de la qualité de l'entraînement; c'est aussi la meilleure manière d'être sûr d'avoir le bon réflexe.

**L** e réflexe, en fait, se subdivise en trois étapes: réaction, décision, réflexe proprement dit; on dit à tort qu'un conducteur <a de bons réflexes> car, dans la plupart des cas, le réflexe correct du bon conducteur a été précédé d'une très brève analyse et d'une prise de décision avant la reproduction du mouvement réflexe final, celui-là même qui a pu être éduqué pour être automatique. Un policier (un agent de protection,...) doit: avoir de bonnes réactions dans les situations, de bonnes décisions dans ces réactions, de bons réflexes dans sa technique d'intervention (par exemple, s'il s'agit de tir, une bonne prise en main, une bonne visée, un bon contrôle de la détente...). En outre, il ne doit pas se contenter de ne visualiser et ressentir que des situations <gagnantes>; il doit s'habituer à visualiser des blessures, des problèmes, des situations difficiles.

**E** n ce qui concerne la visualisation et les sensations en cours d'entraînement, il faut savoir que l'on est d'autant plus réceptif que l'on <ouvre> ses sens; et, plus on est réceptif, plus on peut recevoir d'informations et plus l'analyse et la décision ont des chances d'être correctes. Il faut donc voir, entendre et sentir en même temps, posséder la sensation du corps dans l'espace.

Il faut donc, prioritairement, comprendre les appuis, qui conditionnent très fortement l'acquisition des mouvements réflexes. Les appuis conditionnent l'équilibre, qui constitue la base de tous les mouvements du corps; il faut donc apprendre à varier ses appuis et s'entraîner à un même mouvement dans des situations -et donc des positions- totalement différentes. Savoir tirer parfaitement debout, en appui sur les deux pieds, en alignant et montant les deux bras, ne sera d'aucune utilité si on doit se jeter au sol derrière un obstacle et riposter à un adversaire situé en hauteur, par exemple à une fenêtre d'un étage...

**I** l est également primordial d'incorporer les mouvements dans des schémas naturels du point de vue physiologique: sous stress intense, le corps fait appel à des schémas préétablis et, si un mouvement est trop sophistiqué et ne correspond pas à un schéma naturel, il a peu de chances d'être reproduit, même s'il a été répété pendant longtemps dans les meilleures conditions de visualisation. En bref, pour passer du réflexe automatique au réflexe réfléchi, c'est-à-dire au mouvement juste, il faut: l'ouverture des sens, le calme qui amène la relaxation, l'imagination qui permet de concevoir des réactions différentes qui s'adapteront à des situations différentes.

**E** t donc, on arrivera à considérer qu'il existe deux types de membres dans les unités spéciales militaires, les forces de l'ordre ou les organismes de protection rapprochée: les <mécaniques> et les <intelligents>. En ce qui nous concerne, notre choix est fait..!