

BONUS N°3

AUTODÉFENSE À DOMICILE

*Techniques du Capitaine Renard pour reprendre
l'avantage à votre porte — même après 50 ans,
même face à quelqu'un de plus fort*

— — —

*Par François Delacroix — D'après le protocole du
Capitaine Renard, ex-GIGN*

Avertissement important

Ce guide présente des techniques de protection et d'autodéfense développées pour des situations de danger à domicile. Ces techniques sont conçues pour protéger votre intégrité physique en cas de menace réelle.

Elles ne constituent pas une incitation à la violence ou à la confrontation. En cas de danger, la priorité absolue est toujours d'éviter le contact physique, de quitter la situation si possible, et d'appeler le 17.

Les techniques présentées dans ce guide sont des solutions de dernier recours, pour les situations où aucune autre option n'est disponible.

— — —

Introduction — Ce que personne ne vous a jamais appris

Personne ne nous a jamais appris à gérer un inconnu menaçant sur le pas de notre porte.

Pas à l'école. Pas en famille. Nulle part.

On nous a appris à être polis. À ouvrir la porte. À écouter. À ne pas blesser la sensibilité de quelqu'un

qui nous approche — même si ce quelqu'un nous met mal à l'aise.

Cette éducation à la politesse est une vulnérabilité réelle. Les individus mal intentionnés le savent et en profitent. Ils utilisent notre gêne, notre politesse, notre hésitation à créer un conflit — pour s'imposer.

Ce guide va vous donner ce que personne ne vous a appris. Pas pour vous transformer en combattant. Mais pour vous donner la maîtrise psychologique et les réflexes physiques qui vous permettent de reprendre l'avantage instantanément — calmement, intelligemment, sans violence si possible.

Le Capitaine Renard a formé des unités d'élite pendant trente ans. Sa conviction est claire : dans une situation à risque à domicile, ce n'est pas le plus fort qui gagne. C'est le plus préparé.

— — —

Section 1 — La maîtrise psychologique : l'arme la plus efficace

Chapitre 1 — Comprendre la dynamique de la menace à domicile

Pourquoi ils comptent sur votre hésitation

Un individu qui sonne à votre porte avec de mauvaises intentions a soigneusement calculé son approche. Il sait que la plupart des gens ouvriront. Il sait que la plupart des gens hésiteront à le confronter directement, par politesse ou par peur du conflit.

Cette hésitation lui donne le temps d'évaluer la situation, d'extraire des informations, de créer une situation où vous vous sentez obligé de coopérer.

La clé est simple : supprimer l'hésitation. Remplacer l'hésitation par une réponse préparée, claire, immédiate.

Le renversement de la charge

Dans une interaction normale à votre porte, vous êtes en position de force. Vous êtes chez vous. Vous choisissez si vous ouvrez. Vous choisissez si vous parlez. Vous choisissez si la conversation continue.

Beaucoup de gens oublient ça. Ils ouvrent la porte et se retrouvent immédiatement en position réactive — ils répondent aux questions, ils expliquent, ils se justifient. La dynamique s'est inversée.

La règle du Capitaine Renard : chez vous, c'est vous qui posez les questions. Pas l'autre.

L'effet de la certitude

Un individu mal intentionné cherche des proies hésitantes. Il évalue en quelques secondes si vous êtes quelqu'un qui va résister ou quelqu'un qui va coopérer.

Ce qu'il lit : votre posture, votre regard, votre voix. Une personne qui ouvre la porte d'une main tremblante, qui répond aux questions avec gêne, qui semble chercher ses mots — envoie un signal de vulnérabilité.

Une personne qui ouvre partiellement la porte, maintient un regard direct, pose une question simple et claire ('Que puis-je faire pour vous ?') — envoie un signal de maîtrise.

Ce signal de maîtrise est souvent suffisant pour décourager un individu qui cherchait une proie facile.

Chapitre 2 — La préparation mentale

Avoir une réponse préparée pour chaque scénario

L'hésitation naît de l'impréparation. Quand vous savez exactement quoi dire dans chaque situation, vous n'hésitez pas. Vous répondez.

Ce guide vous donne des scripts précis pour chaque type de situation suspecte. Lisez-les. Mémorisez-les. Répétez-les mentalement. Quand la situation se présentera, votre réponse viendra naturellement.

La visualisation préventive

Le Capitaine Renard utilise une technique simple avec les unités qu'il a formées : la visualisation préventive. Avant une intervention, les membres de

l'unité visualisent mentalement le scénario et leur réponse.

Vous pouvez faire de même. Imaginez quelqu'un qui sonne à votre porte de façon suspecte. Visualisez votre réponse : vous regardez par le judas, vous ouvrez partiellement, vous posez votre question, vous donnez votre réponse préparée, vous fermez la porte.

Cette visualisation, répétée quelques fois, ancre le réflexe. Quand la situation réelle arrive, votre cerveau reconnaît le scénario et déclenche la réponse préparée.

Gérer la peur

Il est normal d'avoir peur dans une situation menaçante. La peur est une réaction biologique utile — elle prépare le corps à l'action.

Le problème n'est pas la peur. C'est la paralysie que la peur peut provoquer si elle n'est pas canalisée.

La technique du Capitaine Renard : transformer la peur en focalisation. Au lieu de penser 'j'ai peur', penser 'que dois-je faire maintenant ?'. Cette simple reformulation déplace l'énergie de l'anxiété vers l'action.

— — —

Section 2 — Techniques pratiques : la porte

Chapitre 3 — La position dans l'embrasure de porte

Pourquoi la position compte

Votre position dans l'embrasure de porte détermine votre avantage ou désavantage physique dans n'importe quelle interaction à votre seuil. La plupart des gens ouvrent leur porte en grand et se reculent — ce qui invite physiquement la personne à entrer.

La position correcte est différente.

La position de maîtrise

Ouvrez la porte à environ un tiers de son ouverture maximale. Placez-vous dans l'encadrement, légèrement de côté (une épaule en avant, l'autre en retrait). Votre pied avant est en contact avec la base de la porte.

Cette position vous donne :

- Une barrière physique partielle entre vous et la personne.
- Un champ de vision limité pour la personne sur l'intérieur de votre logement.
- La capacité de refermer rapidement si nécessaire.
- Une posture qui signale la maîtrise sans agressivité.

Le regard direct

Maintenir un regard direct — pas menaçant, pas souriant, neutre et attentif. Ce regard dit : je vous vois. Je vous évalue. Je suis attentif.

Éviter le regard fuyant ou baissé — qui signale l'inconfort et la vulnérabilité.

À pratiquer

Entraînez-vous devant un miroir à ouvrir partiellement une porte, à prendre la position décrite, et à maintenir un regard neutre et direct. Ce n'est pas naturel au début — ça le devient rapidement.

Chapitre 4 — Les scripts de réponse : mot pour mot

Script 1 — Le faux artisan ou technicien

La personne prétend être un plombier, électricien, agent EDF, etc., sans rendez-vous préalable.

Votre réponse :

'Je n'ai aucun rendez-vous prévu. Je ne laisse entrer personne sans rendez-vous confirmé à l'avance. Si vous êtes mandaté, votre entreprise peut me contacter par téléphone pour fixer un rendez-vous. Bonne journée.'

Puis refermer la porte. Sans attendre une réponse, sans négocier.

Script 2 — Le démarcheur qui pose des questions

La personne prétend faire un sondage, une enquête de satisfaction, un démarchage commercial. Elle vous pose des questions personnelles.

Votre réponse :

'Je ne participe pas aux sondages à domicile et je ne donne pas d'informations personnelles. Je vous souhaite une bonne journée.'

Fermer la porte. Pas d'explication supplémentaire.

Script 3 — La personne qui insiste après votre refus

Vous avez dit non. La personne continue de parler, insiste, cherche à maintenir la conversation.

Votre réponse :

'Je vous ai donné ma réponse. Cette conversation est terminée. Si vous ne partez pas, j'appelle les gendarmes.'

Fermer la porte. Immédiatement. Sans regarder si la personne part.

Script 4 — La personne au comportement menaçant

La personne adopte un ton agressif, met son pied dans la porte, ou essaie de forcer l'entrée.

Votre réponse (en fermant la porte) :

'J'appelle le 17 maintenant.'

Reculez immédiatement. Appelez le 17. Ne restez pas près de la porte.

Script 5 — La personne qui prétend être en détresse

'Je me suis fait voler, je peux utiliser votre téléphone ?' / 'Je me suis blessé, pouvez-vous m'aider ?'

Cette technique est utilisée pour vous amener à ouvrir la porte complètement par compassion.

Votre réponse :

'Je vais appeler le 15 (SAMU) ou le 17 (Police) pour vous. Attendez ici.'

Refermer la porte. Appeler le 15 ou le 17 depuis l'intérieur. Leur décrire la situation. Ils viendront.

Vous aidez la personne si elle est vraiment en détresse. Vous vous protégez si elle ne l'est pas.

— — —

Section 3 — Si la situation devient physique

Chapitre 5 — Principes fondamentaux de l'autodéfense après 50 ans

Ce que le Capitaine Renard enseigne sur l'avantage physique

Le Capitaine Renard est catégorique sur ce point : dans une confrontation physique, la force brute n'est pas l'avantage décisif. La technique, le positionnement, et surtout la surprise le sont.

Un individu de 65 ans qui connaît trois techniques simples et qui les applique correctement peut efficacement se dégager d'une prise et créer assez de distance pour fuir ou appeler à l'aide — face à quelqu'un de vingt ans plus jeune et vingt kilos plus lourd.

L'objectif de l'autodéfense dans ce contexte n'est jamais de gagner un combat. C'est de créer une fenêtre de fuite ou d'appel à l'aide.

Les trois principes

1. Frapper les zones sensibles, pas les zones de force. Un coup sur le tibia, le genou, le nez, ou la gorge est efficace indépendamment de la différence de gabarit.
2. Agir sur la surprise. Une réaction immédiate et ferme est toujours plus efficace qu'une réaction hésitante et tardive.
3. Créer de la distance immédiatement après. L'objectif n'est pas de neutraliser l'adversaire — c'est de créer assez de distance pour fuir ou appeler à l'aide.

Chapitre 6 — Techniques de dégagement simples

Technique 1 — Dégagement d'une prise au poignet

Situation : quelqu'un vous attrape le poignet.

Principe : tourner votre poignet vers le pouce de l'adversaire — c'est le point le plus faible de toute prise de main. Sa main ne peut pas maintenir la prise dans cette direction.

4. Identifier le pouce de la main qui vous tient.
5. Tourner votre poignet en direction de ce pouce (vers l'intérieur ou l'extérieur selon le sens de la prise).
6. Tirer fermement et simultanément vers vous.
7. Reculer immédiatement de plusieurs pas.

À pratiquer

Faites pratiquer cette technique avec un proche de confiance. Demandez-lui de vous tenir le poignet fermement. Cherchez la direction du pouce et testez le dégagement. Vous constaterez que le mouvement est efficace même avec une faible force physique.

Technique 2 — Créer de la distance face à quelqu'un qui s'approche de façon menaçante

Situation : quelqu'un avance vers vous de façon agressive dans un couloir ou une pièce.

Principe : ne pas reculer en ligne droite (vous vous retrouvez coincé contre un mur). Se déplacer latéralement.

8. Pied avant vers l'extérieur (déplacement latéral de 45°).
9. Bras tendu vers l'épaule de l'adversaire — pas pour pousser fort, pour dévier sa trajectoire.
10. Continuer le mouvement latéral jusqu'à avoir une ligne de fuite dégagée.
11. Crier fort ('AU SECOURS', 'AU FEU') — les cris attirent l'attention et perturbent l'adversaire.

Technique 3 — Dégagement d'une prise aux épaules ou par derrière

Situation : quelqu'un vous saisit par les épaules ou vous attrape par derrière.

Principe : baisser le centre de gravité et utiliser votre poids, pas votre force.

12. Fléchir immédiatement les genoux — vous devenez plus lourd et moins contrôlable.
13. Incliner le buste vers l'avant — cela déséquilibre l'adversaire qui vous tient.
14. Coup de talon vers l'arrière, visant le tibia ou le dessus du pied.
15. Dès qu'il relâche sa prise : pivoter et s'éloigner immédiatement.

Technique 4 — Bloquer une entrée de force

Situation : quelqu'un essaie de forcer l'entrée de votre porte.

Principe : ne jamais essayer de maintenir la porte avec vos bras tendus — vous n'avez aucun avantage mécanique. Utiliser votre corps.

16. Mettre votre dos contre la porte, pieds à plat sur le sol, genoux légèrement fléchis.
17. Pousser avec tout votre corps en utilisant la force de vos jambes.
18. Simultanément : appeler le 17. Crier pour alerter les voisins.
19. Si la porte cède malgré tout : ne pas rester dans le couloir d'entrée. Reculer vers une pièce avec une porte verrouillable (salle de bain, chambre). Appeler le 17.

— — —

Section 4 — Scénarios spécifiques et protocoles de réponse

Chapitre 7 — La nuit : un bruit suspect

Ce qui se passe dans votre corps

Un bruit inhabituel la nuit déclenche immédiatement une réaction de stress — accélération du rythme cardiaque, montée d'adrénaline. Cette réaction est normale et utile. Elle prépare votre corps à l'action.

Le risque est de laisser cette réaction vous paralyser ou vous pousser à une action imprudente.

Le protocole nocturne complet

20. Rester immobile et écouter 30 à 60 secondes. Ne pas bouger immédiatement. Le silence vous protège — il ne révèle pas votre position.
21. Allumer la lumière de la chambre. Ce geste signale votre présence et suffit souvent à faire fuir un intrus.
22. Prendre votre téléphone. Appeler le 17 depuis la chambre, porte fermée à clé si possible.
23. Donner votre adresse et décrire ce que vous entendez. Rester en ligne.
24. Ne pas descendre. Quoi que vous entendiez, ne descendez pas seul.

Si l'intrus monte vers votre chambre

C'est le scénario le plus rare et le plus sérieux. Si vous entendez quelqu'un monter l'escalier et que vous n'êtes pas seul, c'est une urgence absolue.

25. Verrouiller la porte de la chambre.
26. Appeler le 17 si ce n'est pas déjà fait — et rester en ligne.
27. Crier fort pour alerter les voisins.
28. Si la porte est sur le point de céder : prendre position loin de l'axe de la porte (contre un mur latéral, pas face à la porte).

Préparation simple

Gardez votre téléphone chargé sur votre table de nuit. Ayez le numéro 17 en favoris. Ces deux

préparations simples sont les plus importantes pour la sécurité nocturne.

Chapitre 8 — La confrontation dans la rue ou le parking

Si vous êtes suivi

Si vous suspectez d'être suivi entre votre voiture et votre domicile, voici le protocole :

29. Ne pas entrer directement chez vous — vous ne voulez pas qu'un suiveur connaisse votre adresse exacte ou entre en même temps que vous.
30. Entrer dans un commerce ou espace public ouvert (boulangerie, pharmacie, café).
31. Appeler quelqu'un (réel ou simulé) — une conversation téléphonique signale que vous n'êtes pas isolé.
32. Observer si la personne attend à l'extérieur.
33. Si la situation semble sérieuse : appeler le 17 depuis l'intérieur.

Dans le parking souterrain

Les parkings souterrains sont des espaces de vulnérabilité réelle — peu éclairés, peu fréquentés, avec une acoustique qui porte mal les cris.

- Toujours avoir votre téléphone accessible (pas dans votre sac) avant d'entrer dans un parking souterrain.

- Regarder autour de vous avant de sortir de votre véhicule.
- Ne pas s'arrêter pour consulter votre téléphone dans un parking souterrain — restez en mouvement.
- Si quelque chose vous semble anormal : remonter dans votre véhicule et appeler le 17 ou attendez du renfort.

— — —

Section 5 — Checklist Autodéfense à Domicile

Ce que vous devez connaître et avoir préparé

Les scripts mémorisés

- ☐ Script 1 : réponse au faux artisan
- ☐ Script 2 : réponse au démarcheur extracteur
- ☐ Script 3 : réponse à quelqu'un qui insiste
- ☐ Script 4 : réponse à un comportement menaçant
- ☐ Script 5 : réponse à quelqu'un qui prétend être en détresse

La position et les réflexes physiques

- ☐ La position dans l'embrasure de porte est pratiquée et naturelle

- ☐ Le regard direct neutre est pratiqué
- ☐ La technique de dégagement de poignet est connue et testée
- ☐ Le déplacement latéral face à une approche agressive est connu
- ☐ La position de maintien de porte avec le dos est connue

La préparation matérielle

- ☐ Téléphone chargé sur la table de nuit la nuit
- ☐ Numéro 17 en favoris sur le téléphone
- ☐ Judas ou interphone vidéo fonctionnel
- ☐ Chaîne de sécurité installée sur la porte principale
- ☐ Verrou intérieur installé sur la chambre principale

La préparation mentale

- ☐ Les scénarios ont été visualisés mentalement
- ☐ La technique de transformation peur → focalisation est connue
- ☐ L'objectif clair est retenu : créer de la distance et appeler à l'aide, pas neutraliser

— — —

Conclusion — La force tranquille

Le Capitaine Renard m'a dit quelque chose lors de notre dernière rencontre que je n'ai pas oublié.

'L'autodéfense véritable, c'est 90% de prévention et 10% de réaction. Si vous avez appliqué le Protocole Habitat Discret, vous avez déjà éliminé la grande majorité des situations où ces techniques seraient nécessaires. Ce guide, c'est pour les 10% restants. Pour que vous n'ayez jamais à improviser.'

C'est exactement ça.

Vous n'allez pas devenir un expert en arts martiaux. Vous n'allez pas vous transformer en agent des forces spéciales. Vous allez simplement avoir quelques réponses préparées et quelques réflexes simples qui font la différence entre quelqu'un qui subit une situation et quelqu'un qui la maîtrise.

La force tranquille — c'est ça l'objectif. Pas l'agressivité. Pas la paranoïa. La certitude calme que vous savez quoi faire.

— — —

Fin du Bonus N°3 — Autodéfense à Domicile

© François Delacroix — Protocole Habitat Discret