

# « Vision tunnel » et « vision périphérique »

## LA GESTION DU CHAMP DE VISION...

**D**ANS LE NUMÉRO 8 DE « Commando » (« La gestion d'une menace ») j'avais déjà classé dans les moyens nécessaires pour solutionner une situation conflictuelle, et que la réponse envisagée le soit à main nue ou avec arme (selon moyens disponibles et habilitations spécifiques pour personnels autorisés), des éléments que je qualifierais de « techniques » (ce sont les gestuelles proprement dites) et d'autres que l'on peut englober sous le terme générique de tactiques (comportements, ou attitudes, schémas mentaux, qui sont les supports de ces gestuelles, ou techniques). Alors que mes derniers articles avaient largement fait la part à la gestuelle (savoir-faire), voici un autre thème de travail important mais pris cette fois dans le registre tactique : l'une des bases d'un comportement tactique (« tactical thinking ») et, donc, de l'efficacité finale d'une action, est la manière de « voir » en combat. Un sujet qui n'est certes pas propre au domaine du tir, et qui a toujours fait le sujet de réflexions chez ceux qui ont été préoccupés par une réelle « perspective martiale » (entendez : la perspective du combat réel, pour la vie). Rien d'étonnant à ce qu'on le retrouve dans la Nouvelle Technique du Tir de Combat (NTTC), puisque cette dernière consiste certes à apprendre à tirer même en état de stress mais aussi à ne pas être systématiquement réduit à une telle extrémité : or seule une gestion maîtrisée du champ de vision fera la différence sur le terrain. Le thème d'entraînement proposé ici ne s'adresse bien entendu qu'à des personnels avertis et autorisés : je décline toute responsabilité en cas de problèmes ou accidents qui pourraient survenir suite au non-respect des règles de sécurité, en cas de mauvais usage des informations contenues dans cette communication ou au non respect des dispositions légales.

### L'OPTIQUE DE CONFRONTATION RÉELLE

Tout le monde sait que de faire face à la réalité de terrain, au quotidien, exige de la part de ceux qui risquent ce type de confrontation une préparation physique et mentale non seulement pointue mais aussi sans cesse revue et perfectionnée à la lumière des expériences des uns et des autres. Et que, malgré tout, les risques ne peuvent être répartis à l'avance en un certain nombre de scénarios tout à fait prévisibles et aux réponses automatiques. En la matière, le souci et les recherches des professionnels sont constants. A voir les dangers accrus du « monde réel » dans lequel ils sont, en particulier, amenés à évoluer, il est clair que personne n'a jamais fini d'apprendre... Aucun système ne peut prétendre au « nec plus ultra », à son infaillibilité par rapport à un autre. Il faut sans cesse tirer les leçons de l'expérience, remettre en question, adapter, modifier.

Selon les cadres de mission (Gendarmerie, Police, Armée...) les types de réponses apportées peuvent différer sur certains points. Il reste cependant des « fondamentaux », fort pertinemment jugés incontournables par tous, que ces concepts de base tiennent du technique ou

du mental. Ainsi, la NTTC, qui ne cesse elle-même d'évoluer à l'épreuve du terrain, apporte une « réponse » que l'on pourrait résumer comme suit : acquérir des gestes simples, qui vont dans le sens de l'acquisition d'une mémoire musculaire comme dans celui d'un « formatage » mental, le tout pour un comportement « nécessaire et suffisant ». En ce qui me concerne, évoluant comme on sait dans le cadre de l'art martial traditionnel (mais avec une dynamique nouvelle orientée vers une optique de confrontation réelle, par l'acquisition d'un comportement débouchant sur des formes de réponses techniques plus réalistes et plus crédibles dans le monde actuel), j'ai adopté, et adapté, le même concept dans mon « Institut Tengu » : les « Techniques Intégrées de Défense Personnelle » (TID), ou « Integrated System for Personal Defense » (USPD), répondent raisonnablement et sans excès à une vraie problématique martiale (ce que l'américain Gabe Suarez, instructeur de tir en Californie, appelle « the combative perspective »). Notamment, la perception visuelle « juste » est l'un des éléments fondamentaux entrant dans le volet « appréciation », donc « décision », de l'acronyme A.D.E.M. (Appréciation-Décision-Engagement-Mobilité), en usage à l'Institut Tengu pour décliner toute action (ou non-action...). Ne se fier qu'à l'instinct, et à l'improvisation, est dangereux. Un entraînement régulier doit vous conduire progressivement à affûter intelligemment vos sens sur fond de prise de conscience de la présence d'un danger à caractère létal. En voici le principe dans le domaine du tir.

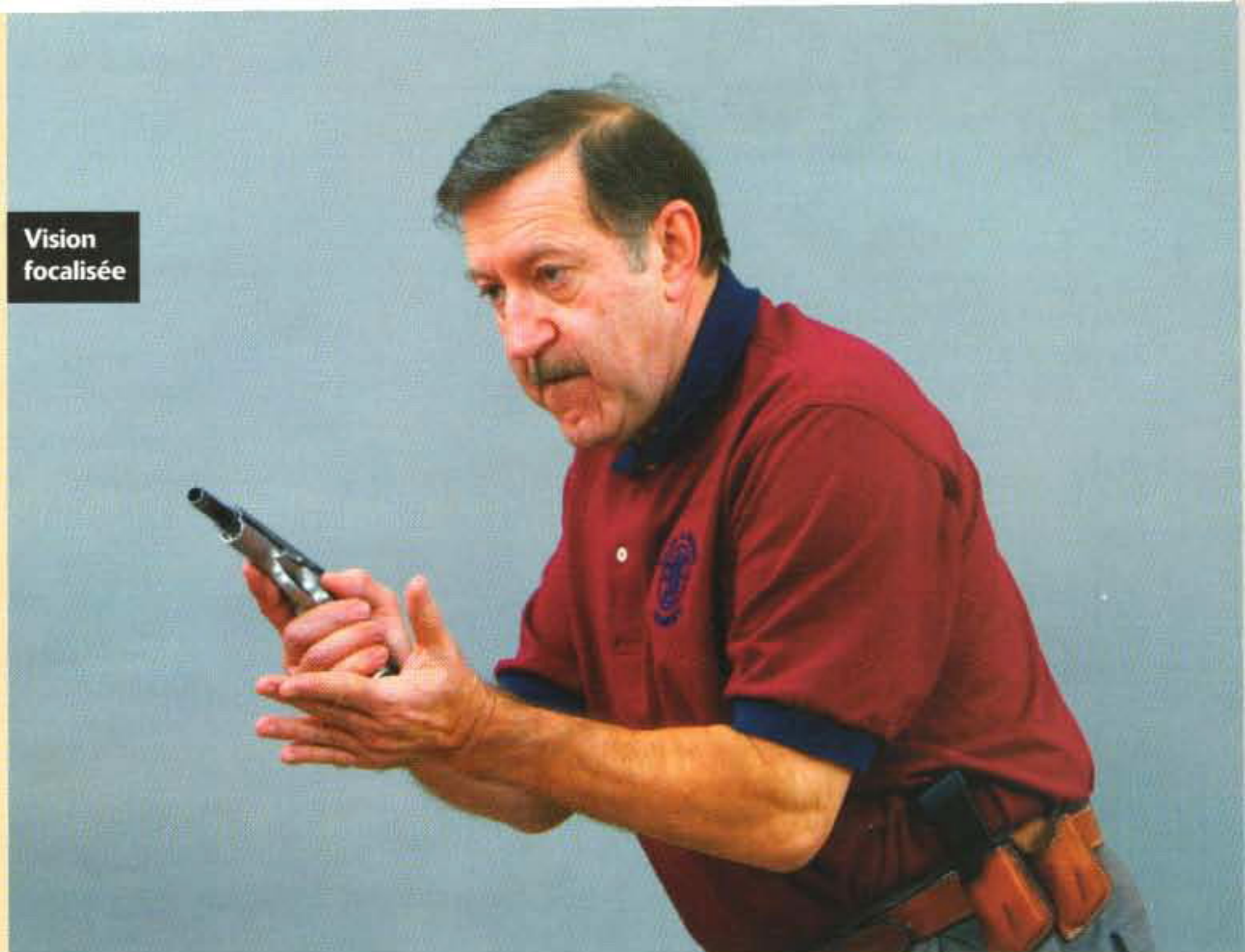
### LA « VISION TUNNEL », UN PIÈGE INCONTOURNABLE...

Tout le monde sait, ou a peut-être déjà expérimenté, qu'un véritable stress provoque chez l'individu normal (qui n'est pas spécialement conditionné pour mener une action téméraire) un certain nombre de réactions psycho-phy-



Roland Habersetzer, connu pour son travail de pionnier dans les arts martiaux traditionnels, possède la qualification de moniteur militaire NTTC de l'armée suisse, tout en étant par ailleurs également diplômé de plusieurs écoles américaines de tir de combat (voir « Commando » N° 4). Sa recherche porte sur la manière d'intégrer dans un concept de défense cohérent le meilleur de savoir-faire anciens et modernes reposant sur des comportements physiques et mentaux très voisins.

Vision focalisée



# « risque »

par Roland Habersetzer

Directeur de l'Institut Tengu,  
8<sup>e</sup> Dan de Karatedo.

**« Il est plus important de voir que de regarder... Il faut voir le sabre de l'adversaire mais ne pas être distrait par les mouvements insignifiants de son arme... »**

**Miyamoto Musashi (1584-1645, « Gorin-no-sho », Livre de l'eau)**

siologique se caractérisant par une réduction sensible des performances physiques et intellectuelles dont il est habituellement capable (montée d'adrénaline, d'où dysfonctionnements moteurs, faiblesse musculaire, troubles visuels, atteinte de l'ensemble du comportement, au total une crispation physique et psychique inhibitrice). Ces défaillances, normales mais toujours inattendues, sont d'autant plus dangereuses que l'on se croit solidement entraîné. Ainsi la fascination d'un danger extrême provoque ce que l'on appelle une « vision tunnel » : hypnotisé, le regard se bloque sur la source du danger précis, oubliant de « voir »... le reste (peut-être plus important). Or s'il est essentiel d'identifier rapidement et correctement le danger dans l'urgence (sa réalité, sa direction, son intensité), donc de focaliser sur l'attaque à venir ou déjà en cours d'exécution (ou simplement un problème technique qui prend au dépourvu : par exemple un incident de tir), il est non moins indispensable de se libérer aussi vite que possible de cette attache visuelle, paralysante, pour pouvoir prendre aussitôt en compte d'autres dangers potentiels (il peut y avoir un second ou un troisième adversaire survenant d'une direction inattendue). C'est pourquoi une véritable gestion de crise implique la réouverture rapide du champ de vision qui donnera la possibilité de balayer toute la zone de danger virtuel dans une « vision périphérique ».

## UNE VISION PERIPHERIQUE

En fait, dans cette première manière d'utiliser ses yeux, on REGARDE : on fixe instinctivement son regard sur l'adversaire, voire la partie précise avec laquelle celui-ci menace (pied, main, arme). C'est une vision focalisée, avec un effet de « tunnel ». Ceci est un réflexe normal, incontournable, et utile : il est en effet nécessaire en tout premier lieu d'IDENTIFIER la source du problème ! L'importance capitale de cette vision « juste » est rappelée dans le « A » (Apprécier)

de A.D.E.M. Toute la suite en dépend. Lorsque le danger fait brutalement irruption, de très près, la vue se trouve inéluctablement verrouillée sur la menace précise, qui focalise toute l'attention et génère qu'on le veuille ou non toutes sortes de réactions instinctives, aux conséquences parfois dangereuses. L'attention est piégée derrière la fixité du regard, verrouillée dans une seule direction, en une fascination quasi hypnotique, un effet d'autant plus surdimensionné que le niveau de menace est élevé (situation d'extrême gravité, où la vie est réellement en jeu, voire où des coups de feu ont déjà été tirés). La réaction viscérale, la pulsion émotive et la pression d'adrénaline, qui échappent alors à tout contrôle, font alors aisément sauter le stade « orange » du « code des couleurs » (1). On passe sans transition du « jaune » au « rouge ». Et difficile de revenir en arrière. La confrontation réelle est trop brutale. Le regard reste bloqué sur la seule source du problème. On parle aussi de « zoom attentionnel » (hyper-focalisation sensorielle sur l'élément du stress).

## DES MENACES MULTIPLES

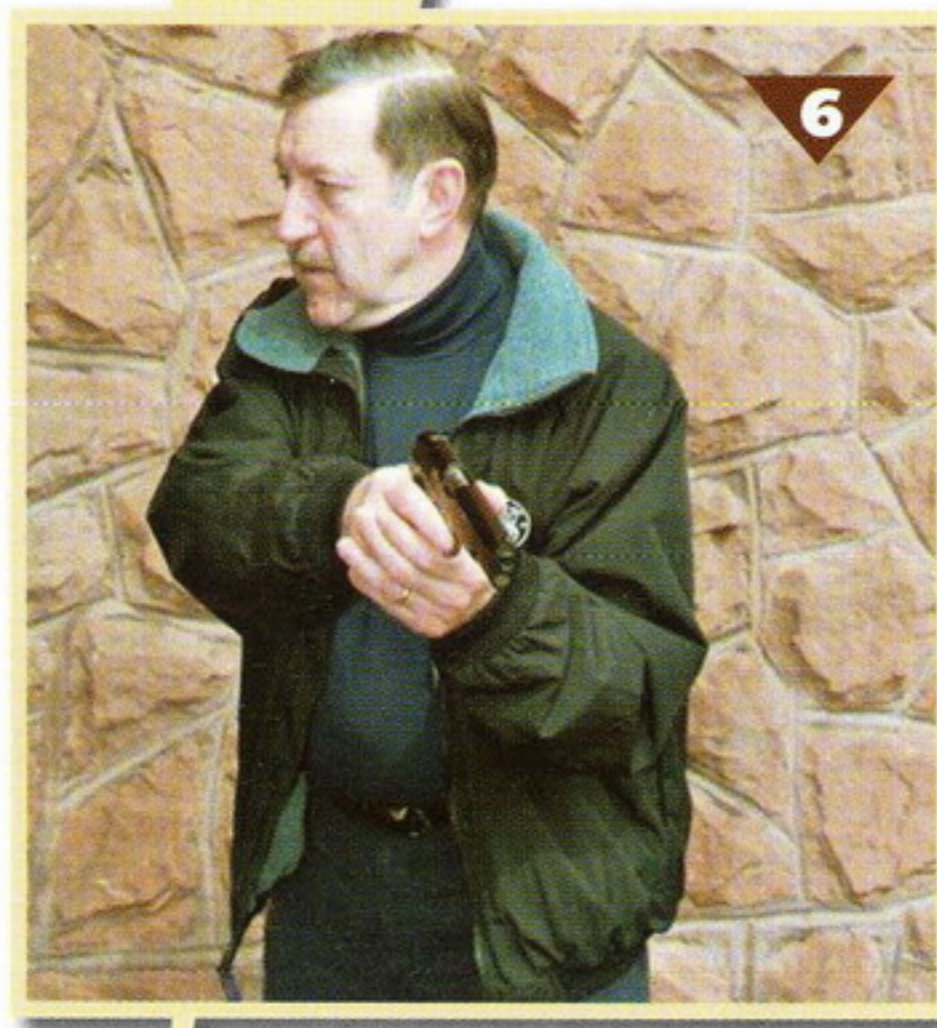
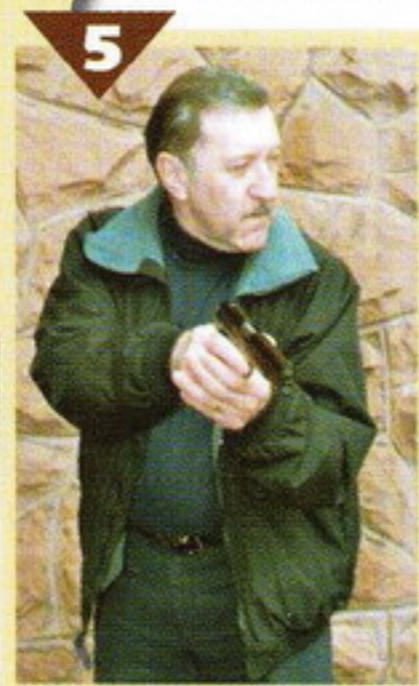
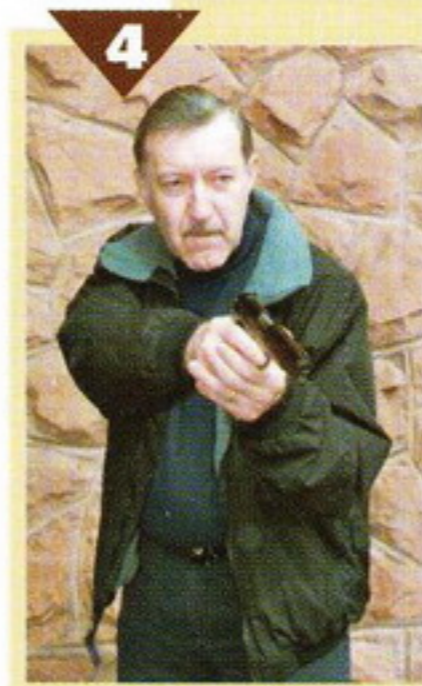
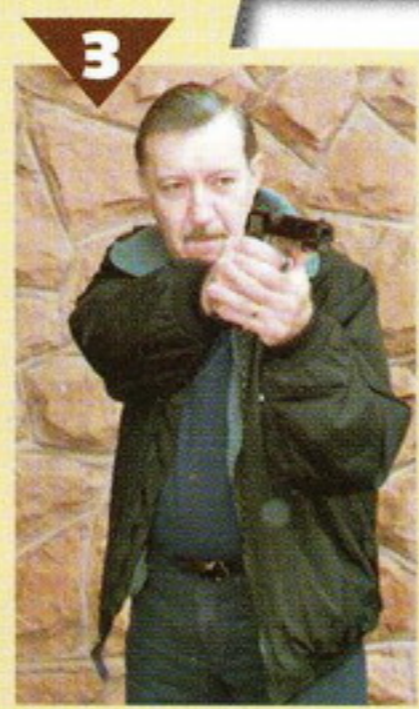
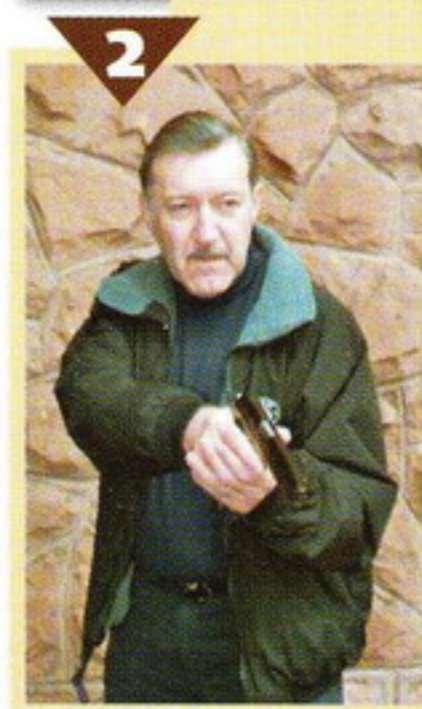
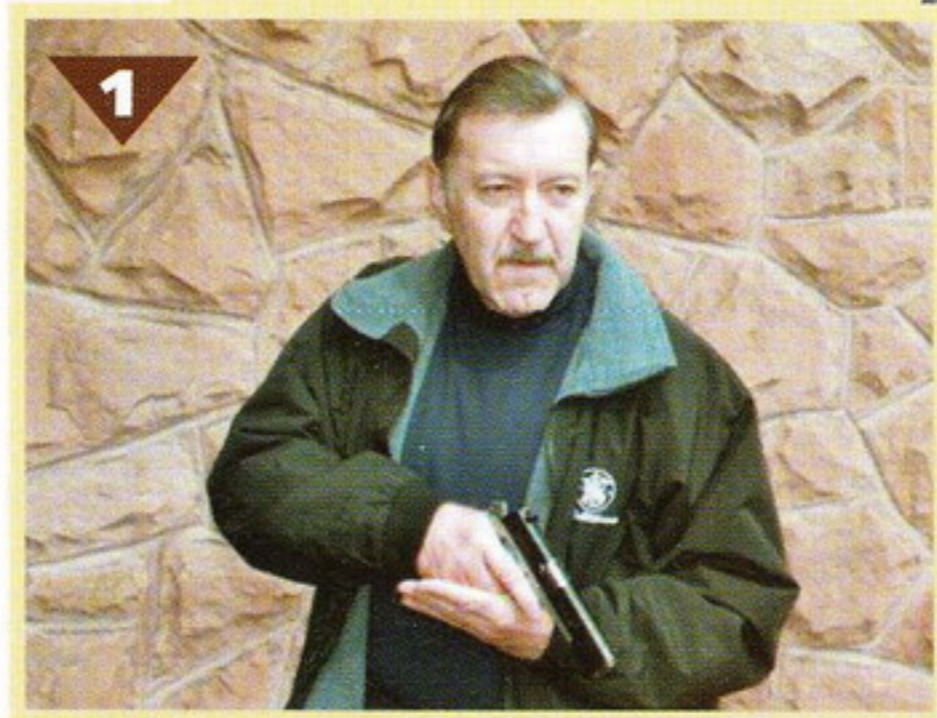
Mais que se passera-t-il en cas de menaces multiples, un second puis un troisième danger (adversaire) venant s'ajouter à celui que l'on avait visualisé en premier, tout de suite ou peu après celui-ci, de plus près ou de plus loin, avec des niveaux de gravité différents (technique, physique, type d'arme...)? Comment encore gérer une menace qui prend des formes multiples et simultanées, ou qui, simplement, évolue ? La « vision tunnel » empêche de capter à temps ce qui n'est pas dans son champ direct, ou pire encore, sous le coup de l'effolement, les facultés de discernement disparaissent tout à fait, la vue et les sensations soudain submergées. Tachycardie, dilatation pulmonaire (respiration incontrôlée), distorsion visuelle et auditive, blocage émotif : le contrôle visuel et sensoriel de la situation échappe, le corps

reste, au mieux, incontrôlable, au pire tétanisé. Un ensemble de réactions tout à fait naturelles et normales, mais après lesquelles il n'est plus possible d'envisager une gestion raisonnée ni de la menace ni de ses propres capacités de réponse, et tout devient hasardeux, donc encore plus dangereux. La concentration visuelle en un point (focalisation), enchaîne l'esprit comme la technique.

## « VISION GLOBALE » ET « VISION PÉRIPHÉRIQUE » : OUVRIR LE CHAMP DE VISION...

La « vision tunnel » est sans doute nécessaire à l'un ou l'autre moment de la confrontation, où il faut concentrer toute son attention sur la matérialisation précise du danger à annuler à tout prix et tout de suite. Et la concentration sur le guidon d'un pistolet, point sur lequel insistent très particulièrement et très justement tous les instructeurs de tir de combat, accentue encore bien évidemment cet effet tunnel. On n'a d'ailleurs pas le choix... c'est tout simplement là un comportement « réel » : il est urgent d'APPRECIER et de DECIDER. Mais il ne faut pas s'y trouver bloqué plus de temps qu'il ne le faut. Il faut très vite repasser à une vision à nouveau ouverte, ayant retrouvé sa mobilité, qui laisse libre de réagir dans l'instant et de coller à une réalité changeante (en particulier dans un contexte de gestion d'attaques multiples). Facile à dire... beaucoup moins à faire... c'est certain, mais l'entraînement sérieux doit justement y remédier. On appelle aussi « vision globale » (et « vision périphérique », ou encore « observation périphérique », lorsque les yeux cherchent à percevoir tout autour de soi, sous des angles multiples) cette seconde manière de VOIR en combat.

La théorie dit qu'il faut apprendre à voir sans avoir l'air de regarder vraiment, à visualiser la totalité de la forme du danger mais sans s'attacher à aucun détail en particulier. Ceci, c'est avoir une vision « globale » d'un ou de plusieurs adversaires. Avoir une vision « périphérique », c'est plus exactement chercher autour de soi à détecter plusieurs sources de danger disséminées dans plusieurs directions, déjà reconnues ou seulement possibles (d'où un « balayage périphérique » systématique du regard avant mais aussi après toute solution à apporter dans le cadre d'un engagement). Dans les deux cas il s'agit d'une vision ouverte, libre, mobile, réceptive. Ce type de vision ouverte n'est concevable, et possible, qu'avant le déclenchement réel de l'action (après quoi interviendra forcément un temps de « vision tunnel », focalisée sur la matérialisation précise du danger). L'observation périphérique, ou balayage visuel, (« scanning » en anglais) se fait dans l'idée qu'un danger peut en cacher un autre, qu'un problème peut ne pas être posé isolément... : on vérifie par conséquent en regardant autour de soi (mais dans le but de voir, de capter réellement!), et on va même jusqu'à chercher soigneusement la source de danger résiduel dans une véritable « fouille visuelle » (« searching »). Dès que c'est possible, il faut ouvrir le champ de vision, quitte



à le rétrécir à nouveau en fonction des besoins de votre périmètre de protection. En combat, que ce soit à main nue ou avec arme à feu, la « vision périphérique » (initiale puis finale, telle qu'elle est décrite ci-dessous) est indispensable à la garantie de votre « sphère de survie ». Elle doit devenir un comportement réflexe qu'il est absolument nécessaire d'acquérir par un entraînement spécifique et systématique lors des séances d'instructions au tir. En y mettant un soin extrême, et sans faire semblant : il ne s'agit pas d'une formalité...

## « SCANNING » : UN COMPORTEMENT DE PRUDENCE...

**Le principe : le nécessaire et le suffisant...**

La question fondamentale est ici : faut-il prendre le temps de vérifier le résultat de l'action que l'on a portée en riposte avant que d'en détacher son regard et, éventuellement, d'enchaîner sur une suivante... ? La règle de base : une fois le tir effectué (ou la riposte appliquée à main nue), il faut rester sur l'objectif le temps « nécessaire et suffisant » avant de s'en détacher (parfois même un peu avant que l'action ne soit complétée...), quitte à revenir aussi vite sur ce premier objectif si besoin était (cas de figure, par exemple, pour un tir sur cibles multiples). En fait, combien de temps peut-on prendre à vérifier un premier « résultat », ou, à l'entraînement, un impact sur une cible... ? Ne pas attacher trop longtemps le regard, ne pas le retirer trop vite (un danger de l'entraînement conditionné et réflexe, sans réel support mental). « Se hâter lentement » est une définition qui convient ici ! Rester réaliste : la répétition de l'exercice ci-dessous, en simulation mais en condition de stress, suggérera à chacun son propre rythme. L'important est de prendre conscience de la nécessité vitale de garder une mobilité (le « M » de A.D.E.M.) corporelle et visuelle constante, afin de ne jamais être pris en défaut figé sur place ou aveugle dans des directions d'attaques insoupçonnées (application du principe du « tirer-bouger-communicer », le « shoot-move-communicate » des instructeurs américains).

**L'action : s'entraîner au balayage visuel à l'issue d'un tir (2)...**

**Photo 1 :** position d'engagement. L'arme dégainée est en position basse, tenue contre le corps, canon pointant latéralement vers le sol, sécurité mise. Le maintien est souple.

**Photo 2 :** position de contact. Le contact hostile se précise. La garde est encore basse, arme pointant à 45° vers le sol mais dans l'axe du tir probable, sécurité désengagée, index tendu le long du pontet. On est mentalement « prêt » à faire face (« ready position » ou « low ready »).

**Photo 3 :** position de tir. Après identification précise du danger et décision d'engagement de la menace, l'arme monte rapidement en ligne, organes de visée alignés sur la cible, doigt sur la détente. Temps de la « vision tunnel », focalisation sur le guidon de l'arme. Tir.

**Photo 4 :** contrôle visuel sur l'avant (phase 1 du scanning). On revient à la position de contact, mais sans descendre l'arme trop bas, ni trop vite. Son inclinaison doit permettre de contrôler le résultat du tir par-dessus les organes de visée. Eventuellement baisser davantage, pour suivre. Attention à un « décrochage » trop hâtif : il faut prendre le temps d'analyser la situation nouvelle, rester prêt à réengager aussitôt. Le doigt quitte la détente, mais il ne faut pas déjà mettre la sécurité, ou, selon modèle du P.A., désarmer le chien. L'arme reste dans cette configuration pour la suite des opérations (en « ready condition », encore prête à tirer en simple action).

**Photo 5 :** contrôle visuel sur le flanc gauche (phase 2 du scanning).

**Photo 6 :** contrôle visuel sur le flanc droit, après avoir repassé par l'avant (phase 3 du scanning).

➤ **Photo 7a:** ce contrôle se poursuit dans le même mouvement de pivot du buste vers l'arrière. Ce faisant on ramène l'arme à soi, canon vers l'avant et le bas, coude pointant vers l'arrière (phase 4 du scanning). Le retour contre soi des mains en position sur l'arme a pour objectif de ne pas les laisser exposées en avant pendant qu'on perd momentanément de vue une situation frontale qui pourrait redevenir critique.

**Photo 7b:** idem mais vue de profil. Noter le coude fort serré contre soi.

**Photo 7c:** en cas de danger inopiné à ce stade, il est possible de réagir dans l'instant sur l'avant pour un tir « en protection de l'arme » (« speed rock »): retrait de la main forte avec bascule du corps en arrière et protection du coude faible (ici toutefois en variante « Tengu » par rapport au positionnement généralement adopté pour ce coude en NTTC: en venant sur l'épaule droite la main gauche positionne la pointe du coude droit dans l'axe de la tête, la protégeant intégralement, tout en permettant un enchaînement rapide de la main faible et/ou une reprise de l'arme avec les deux mains)

**Photo 8:** pivot vers l'avant, et dernier contrôle sur la menace initiale (phase 5 du scanning).

On est prêt à réengager immédiatement en cas de besoin. Cette dernière vérification effectuée, et alors seulement, remise en sécurité de l'arme et rengainé (après un rechargement tactique chaque fois que plusieurs coups ont été tirés pendant l'exercice).

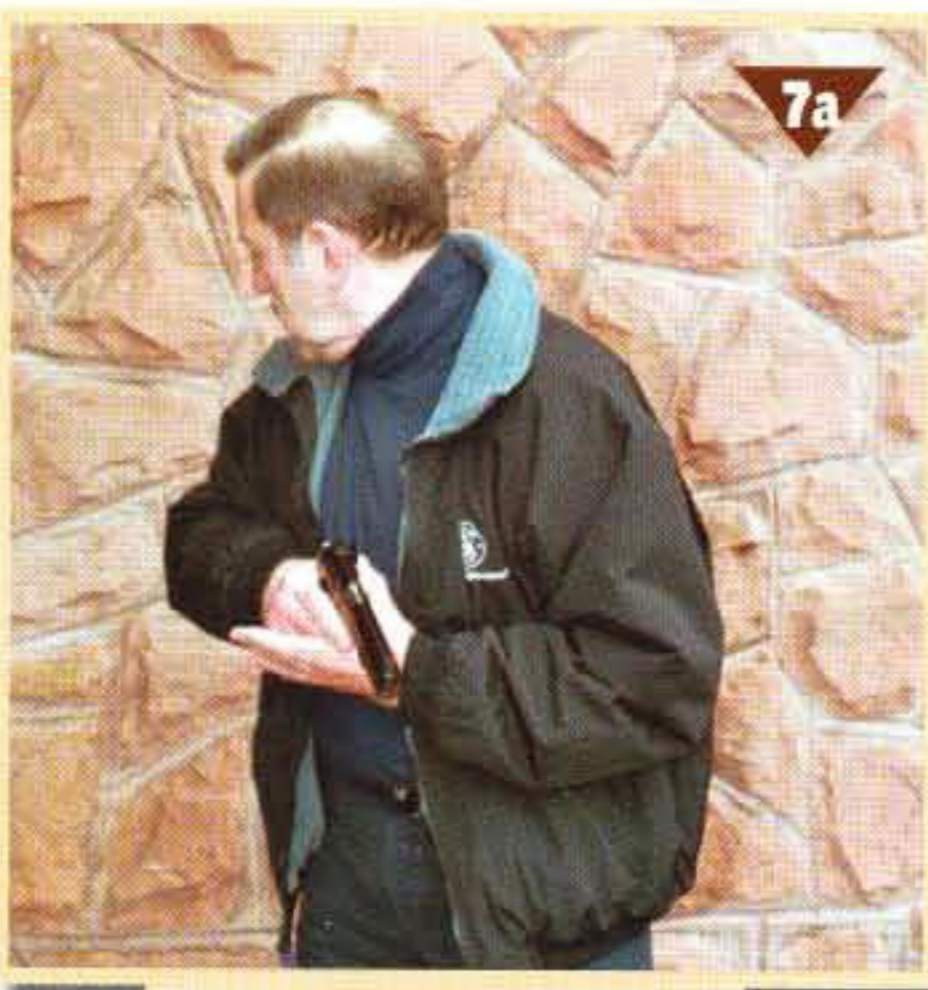
#### Quelques précisions, questions et options :

- Dès la position de contact et jusqu'à la phase finale du rengainé, l'esprit est vigilant, prêt à l'appréciation-décision qui convient (l'Américain Jeff Cooper appelle cela le « mental trigger », la « détente mentale ». On parle aussi de « combat mindset », en « code rouge ». Rester concentré, prêt à réengager à tout moment!

- L'arme ne doit monter en ligne que s'il y a décision de tir. Ne jamais braquer avant cette phase ultime (et désespérée) et seulement si plus aucune autre option n'est plus possible pour désamorcer la situation (et même alors, même si le doigt est déjà sur la détente, on peut toujours in extremis décider de l'en retirer...). Les Américains appellent « contact ready » cette manière ultime de menacer directement du canon de l'arme (doigt cependant hors de la détente), et la justifient parfois en arguant du fait que ce type de menace, extrêmement crédible s'il en est, peut à lui seul désarmer une crise... Mais il peut aussi la précipiter! A oublier, donc...

- Faut-il balayer avec l'arme lorsque balaient les yeux pour le scanning? En principe, là où vont les yeux va l'arme... Imaginons cependant ce que provoquerait un tel comportement avec une arme balayant autour de soi, menaçant des tiers, tout autour de soi... Ce qui est possible dans un contexte d'application militaire n'est guère concevable dans une action de police menée dans un environnement urbain.

- Pendant le mouvement, appliquer les règles de sécurité N° 2 (ne pas pointer le canon de son arme en direction...) et 3 (garder l'index hors de la détente tant que les organes de visée de l'arme ne sont pas alignés...). Voir



« Commando » N° 9.

- Ne pas vouloir aller trop vite. Il faut VRAIMENT chercher à voir ce qui se passe autour de soi. En profitant pour, à nouveau, respirer à fond..., mais toujours prêt à verrouiller sur une nouvelle action de tir qui serait nécessaire (état de « suivi mental », ou « follow through status »). Le scanning ne doit pas devenir une action réflexe, formaliste, dépourvue de sens.

- Ce procédé NTTC de pivot de la tête et du tronc pour couvrir un champ de vision de 360 degrés s'applique de même avec une arme longue.

- Comme tout principe de comportement réaliste, la NTTC évolue avec les expériences des uns et des autres, libre de tout dogmatisme sclérosant. Elle repose certes sur des bases réfléchies et ancrées dans du vécu, mais elle connaît depuis que le concept existe des variantes, adaptations et extrapolations, qui en font un ensemble vivant évoluant sans cesse.

La « vision périphérique » est un procédé délicat (qui exige une intense mobilité corporelle et visuelle, un bon sens du contrôle, du sang-froid, toutes choses loin d'être évidentes dans une situation réelle), mais elle permet vraiment de garder la maîtrise d'un environnement changeant, de gagner du temps dans la réactivité et de ne pas rester tributaire d'un seul danger (qui peut se révéler être un leurre, ou une attaque-sacrifice en cachant une autre plus grave), de gérer au mieux la situation. L'entraînement et la progression, ainsi que la personnalité des instructeurs NTTC, en préciseront les contours de détail convenant le mieux à chacun. Ce même type de comportement après une action se retrouve dans les « Techniques Intégrées de Défense Personnelle » de l'Institut Tengu, version à main nue (Empty Hand Close Quarters Defense). Elles feront, à titre comparatif, l'objet d'une prochaine communication. ■

(1) Le « code des couleurs » (Voir détails dans le numéro 6 de « Commando ») est une sorte d'échelle d'alerte appliquée dans le domaine de la confrontation avec un danger quelconque, en particulier à celui de la gestion d'une menace physique précise (agression). La distinction conventionnelle généralement adoptée part du BLANC (état de sommeil), passe au JAUNE (état de veille normale, convenant aux activités de la vie ordinaire), puis à l'ORANGE (état d'attention plus élevée, mais encore sans objet précis, suite à la perception d'un risque possible), enfin au ROUGE (alerte totale, perception d'un danger immédiat et précis).

(2) Je fais partie de la « vieille école », dans laquelle la déontologie interdisait de pointer une arme sur un vis-à-vis, cette arme fut-elle vide ou même factice, et fut-ce pour les besoins d'une photo... d'où ces prises de vue légèrement obliques... (Photos: archives de l'auteur).

## Stage à Strasbourg en novembre !

### RÉSERVEZ VOS DATES

Roland Habersetzer, aujourd'hui bien connu pour ses prises de position en faveur d'une tradition martiale enrichie des expériences de la modernité, organise son 41<sup>e</sup> stage d'hiver (Kan Geiko) les 20 et 21 novembre à STRASBOURG... Ce stage de Karate-do et Kobudo, largement ouvert sur son

concept de « Techniques Intégrées de Défense Personnelle » (T.I.D.) est ouvert à tous mais un niveau de deux ans de pratique minimum en Karaté classique est recommandé.

Renseignements et inscriptions, dans la limite des places disponibles, auprès du CRB-Institut Tengu, 7b Chemin du Looch, 67 530 Saint-Nabor (Site : [www.karate-crb.com](http://www.karate-crb.com))

N.B. Les inscriptions au stage du week-end de Pentecôte sont closes.

