



## ***Les niveaux de vigilance***

Auteur : Frédéric MAILLARD

Mettre en place une stratégie d'évitement nécessite la connaissance des risques auxquels nous sommes exposés alliée à une vigilance accrue pour reconnaître les signes de menace potentiels.

Beaucoup d'enseignants et de pratiquants d'arts martiaux et de self-défense soutiennent que le plus important est de rester vigilants et d'être conscient de notre environnement. Conseil tout à fait juste. Cependant, se borner à cette considération est aussi efficace que de jeter un verre d'eau pour éteindre un incendie.

Nous ne pouvons pas passer notre temps à faire attention sous peine de tomber dans la paranoïa. Sans compter que comme toute tâche demandant une grande concentration, adopter une vigilance extrême est très consommatrice d'énergie. Les sens sont aux aguets, le corps est tendu et prêt à réagir au moindre signe de menace...

La question est donc : vers quoi doit se porter ma vigilance et à quelle niveau doit-elle se positionner ?

Commençons par aborder les niveaux de vigilance. Pour illustrer ces différents degrés de vigilance, le Lt-colonel Jeff Cooper a mis au point un modèle évaluant les niveaux de vigilance suivant un code de couleurs.

### ***Niveau Blanc :***

Le niveau blanc se situe au stade de la relaxation totale, en état de sommeil, mais aussi lorsque l'on est "ailleurs", perdu dans ses pensées. On est "absent".

**Le seul environnement dans lequel on devrait se placer en « niveau blanc » est chez soi la porte verrouillée.**

### ***Niveau Jaune :***

La couleur "Jaune" représente l'état d'attention sans objet précis, qui permet pourtant de percevoir une anomalie ou un détail intéressant. On ne s'attend à rien de particulier mais les capacités de réaction peuvent être sollicitées rapidement, sans temps mort. On peut rester indéfiniment dans cet état de vigilance sans fatigue.

**Le niveau jaune est le niveau de vigilance que chacun doit adopter à partir du moment où il est à son domicile.**

### ***Niveau Orange :***

Au niveau Orange, on a soudain l'impression que quelque chose peut, ou va, arriver. On perçoit des signaux de danger, attitude purement intuitive qui envahit l'esprit dans certaines situations de temps ou de lieux. On est "sur ses gardes". On peut demeurer plusieurs heures dans cet état.

**Par exemple lorsque l'on se trouve de nuit à traverser certains quartiers déserts, ou dans une rame de métro pas tout à fait vide, ou confronté à l'attitude équivoque de certains individus...**

### ***Niveau Rouge :***

Le niveau Rouge représente l'état d'attention au moment de la perception du danger immédiat et dirigé contre vous. En condition rouge, nous sommes prêts au combat.

L'agression est clairement dirigée contre moi et l'individu menaçant s'est approché de manière dangereuse.

### ***Niveau Noir :***

Le niveau Noir représente l'état de choc, de stupeur où l'esprit est incapable de faire face à la situation. Le corps est tétanisé, l'esprit figé. Alors que l'état "Blanc" désignait une absence par inattention, distraction ou excès de confort, le "Noir" résulte d'un excès de stress qui provoque la disjonction de l'esprit (état de choc).

**Le niveau noir est l'état à éviter au maximum. C'est typiquement ce qu'il arrive lorsqu'une agression sur vient lorsque l'on est en niveau blanc.**

Dans le prochain article, nous décortiquerons quelques situations pour bien intégrer quels sont les paramètres et signes qui doivent éveiller notre attention.



Cette oeuvre, création, site ou texte est sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International. Pour accéder à une copie de cette licence, merci de vous rendre à l'adresse suivante <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> ou envoyez un courrier à Creative Commons, 444 Castro Street, Suite 900, Mountain View, California, 94041, USA.

