Stress et situations dégradées : garder la maîtrise face à une agression

5 min de lecture · Arrêté du 1er septembre 2025, annexe III (module gestion des conflits : « Gestion des risques de situations conflictuelles dégradées », 7 h dont 4 h de pratique)
Sources consultées le 13 novembre 2026

Face à une personne menaçante, le corps réagit avant la tête. Le programme de l'agent de sécurité consacre 7 heures au stress et aux situations dégradées. Voici ce qu'il contient, ce que le droit permet de faire en cas d'agression, et ce qui reste à faire après.

En bref

- Le module « situations conflictuelles dégradées » dure **7 h dont 4 h de pratique** : il prépare l'agent à faire face à des situations menaçantes.
- Il couvre le **stress** (types, mécanisme, stress différé), puis les gestes de **protection et de riposte** face à une agression.
- La riposte doit être **actuelle et proportionnée** ; hors légitime défense, le code de déontologie interdit toute violence.
- Après l'événement, le stress se **gère aussi** : la fin de l'incident n'est pas la fin du sujet.

Ce module suit celui de la gestion des conflits, dont il est la suite quand le dialogue a échoué. Il ne donne pas à l'agent un droit de riposte : il lui apprend à garder la maîtrise, et à rester dans le cadre du droit.

Comprendre le stress

L'arrêté demande de connaître trois notions sur le stress, avant d'apprendre à agir dessus.

VOCABULAIRE

Types de stress et mode de fonctionnement
: le stress se présente sous plusieurs formes, qu'il faut savoir reconnaître chez soi et chez les autres.

Mécanisme du stress
: la façon dont l'organisme réagit à une menace.

Stress différé
: le stress qui se manifeste après l'événement, et sa gestion dans les suites.

Le texte ne détaille pas ces notions : leur contenu est enseigné en formation pratique. Retenez que le stress a deux faces : le programme demande de savoir gérer ses **effets gênants** et d'utiliser ses **effets positifs**.

Le maîtriser sur place

Le programme énumère ce que l'agent doit savoir faire pendant la situation. Trois gestes reviennent.

1. **Maîtriser le stress sur place** : reconnaître ses effets gênants et ne pas se laisser dépasser.
2. **Appliquer la récupération par la respiration** : utiliser le souffle pour reprendre le contrôle.
3. **Évacuer la tension** : ne pas la garder en soi, ni la reporter sur la personne en face.

Ces gestes se travaillent en pratique : 4 h sur 7 sont des exercices. Une lecture ne suffit pas : l'objectif est que les réflexes soient en place avant le jour où l'on en a besoin.

Protéger, riposter, maîtriser : dans le cadre du droit

Le programme demande de savoir protéger, riposter et maîtriser « de façon actuelle et proportionnée » face à une agression, et d'agir en état de nécessité. Ces deux termes renvoient à des articles précis du code pénal : la légitime défense (article 122-5) et l'état de nécessité (article 122-7). Les deux écartent la responsabilité pénale sauf disproportion entre les moyens et la gravité de l'atteinte ou de la menace. Le détail est dans la fiche sur le code pénal de l'agent.

PIÈGE FRÉQUENT

« Si on me menace, je peux frapper en premier. » Faux. Le code de déontologie interdit toute violence, même légère, sauf légitime défense (R631-10). La légitime défense suppose une atteinte injustifiée et un acte commandé par la nécessité, dans le même temps, sans disproportion.

Après l'événement

Le stress ne s'arrête pas à la fin de l'incident. Le programme cite le stress différé et sa gestion « post-événement ». Concrètement, l'agent rend compte à son responsable et consigne les faits, comme l'explique la fiche sur les consignes, la main courante et les rapports. Si la personne en face est blessée, l'article R631-10 demande de faire appel aux services médicaux compétents. Les devoirs de l'agent à l'égard de la personne interpellée sont dans la fiche sur la déontologie de l'agent.

CAS PRATIQUE

Situation. Pendant une ronde de nuit, un individu éméché insulte l'agent puis lui lance une bouteille, sans l'atteindre. Il s'enfuit.

Ce que dit le programme. Pendant : l'agent maîtrise son stress, se protège, alerte. Après : il rend compte par oral et par écrit, et prête attention au stress différé, qui peut apparaître plus tard. Il ne poursuit pas l'individu au risque de sortir du cadre de sa mission.

À retenir

- Module de 7 h dont 4 h de pratique : stress, puis réaction face à une agression.
- Notions : types de stress, mécanisme, stress différé ; effets gênants et positifs.
- Gestes : maîtriser sur place, respiration, évacuer la tension.
- Riposte actuelle et proportionnée ; état de nécessité ; aucune violence hors légitime défense.

S'entraîner sur ce thème

Le test du titre APS couvre ce thème. Pour la suite d'un échange qui dégénère, voir la fiche sur la gestion des conflits. Pour situer ce module dans le parcours, voir la page devenir agent de sécurité et la formation agent de sécurité APS.

Questions fréquentes

Que contient le module de gestion du stress dans la formation d'agent de sécurité ?

L'annexe III de l'arrêté du 1er septembre 2025 prévoit 7 heures dont 4 heures de pratique : connaître les types de stress, leur mode de fonctionnement et le stress différé ; savoir gérer les effets gênants du stress, utiliser ses effets positifs, le maîtriser sur place, appliquer les principes de récupération par la respiration et évacuer la tension.

Que peut faire un agent de sécurité face à une agression ?

Le programme parle de protéger, riposter et maîtriser « de façon actuelle et proportionnée » face à une agression, et d'agir en état de nécessité. Le cadre juridique est celui de la légitime défense (article 122-5 du code pénal) et de l'état de nécessité (article 122-7), toujours sous condition de proportion.

Qu'est-ce que le stress différé ?

Le programme le cite comme une notion à connaître, avec sa gestion après l'événement : c'est le stress qui apparaît ou persiste après la situation. Le texte ne le définit pas davantage ; il demande de savoir le gérer après coup.

Un agent peut-il utiliser la force ?

Le code de déontologie interdit toute violence, même légère, sauf dans le cas de légitime défense prévu aux articles 122-5 et 122-6 du code pénal (article R631-10 du code de la sécurité intérieure).

Sources

1. Arrêté du 1er septembre 2025 portant cahier des charges applicable à la formation initiale aux activités privées de sécurité, NOR INTD2517360A, annexe III, module gestion des conflits ; en vigueur le 01/10/2025, consulté le 13 novembre 2026
   https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000052197461
2. Code pénal, article 122-5 (légitime défense), 122-5, version du 23/07/1992, consulté le 13 novembre 2026
   https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000006417218
3. Code pénal, article 122-7 (état de nécessité), 122-7, version du 23/07/1992, consulté le 13 novembre 2026
   https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000006417220
4. Code de la sécurité intérieure, article R631-10 (interdiction de toute violence), R631-10, version du 29/10/2014, consulté le 13 novembre 2026
   https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000029656384

Sources consultées le 13 novembre 2026 ; seconde vérification en cours. Les textes évoluent : la version en ligne de la fiche fait foi.

> Ce site aide à se préparer et à comprendre la réglementation de la sécurité privée. Il ne délivre ni carte professionnelle, ni titre, ni diplôme, ni certification.
