ON VOUS APPREND À SURVIVRE AU DANGER.
MAIS QUI VOUS APPREND À SURVIVRE AU MÉTIER ?

François Audenaerde

Survivre à la vie de flic



TÉMOIGNAGE & CONSEILS PRATIQUES

François Audenaerde

Survivre à la vie de flic

© François Audenaerde, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1565-9

Librinova

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Remerciements

Ce livre est le fruit de douze années de travail.

Merci à toutes celles et ceux qui l'ont porté jusqu'ici.

Merci à Christiane, ma maman, pour sa relecture attentive et pour la mise en page d'une première version.

Merci à Alex, Antoine, Renaud, Florian et Alice : leurs lectures de la première version ont pesé.

Merci à Tim, Coralie, Adrien, Thomas, Renaers, Thib, Alain, Alice, ainsi qu'à toutes les personnes incroyables que j'ai croisées à la police. Vous m'avez inspiré et soutenu comme personne.

Merci à Cam, qui, sans avoir lu une ligne du manuscrit, m'a aidé par nos conversations à prendre le recul et la juste distance qu'exigeait ce livre.

Merci, enfin, à toutes celles et ceux avec qui j'ai pu parler du métier policier. Vos échanges ont creusé en moi une question : ce qui change en l'homme, l'instant où il endosse l'uniforme.

PARTIE 1
Le métier te change

Introduction

Un jour, un homme est sorti d'un véhicule avec un couteau.

L'intervention, au départ, n'avait rien d'extraordinaire. Un vol dans une voiture. Une mission comme il y en a tant. On arrive, on relève les informations, on scrute les alentours, on cherche à reconstituer ce qui s'est passé. Rien, au début, ne laisse deviner qu'une intervention va vous suivre pendant des années.

Puis l'homme apparaît.

Il tient un couteau.

À cet instant, tout bascule.

Le corps comprend avant les mots. La distance. Les mains. L'arme. Mon collègue. Les passants éventuels. L'angle. La possibilité qu'il avance, qu'il fuie, qu'il frappe. Tout se calcule très vite. Pas comme dans un cours. Pas comme sur un schéma net, tracé au tableau blanc. De manière brutale, physique, immédiate.

Je dégaine mon arme.

Je donne les injonctions. Je lui ordonne de lâcher le couteau. Pendant ces secondes-là, la menace est claire. Il tient une arme blanche. Il peut blesser gravement. Il peut tuer. Je dois me protéger, protéger mon collègue, protéger les personnes autour.

Puis il jette le couteau.

Et c'est là que la situation devient plus compliquée qu'elle n'en a l'air.

Parce qu'à partir du moment où il n'a plus le couteau en main, je ne suis plus dans la même lecture du danger. Quelques secondes plus tôt, s'il avançait vers moi avec son arme, la question du tir pouvait se poser. Mais maintenant qu'il l'a lâchée, si je tire, je ne suis plus en état de légitime défense. Je ne peux pas rester bloqué sur l'image précédente. Le contexte vient de changer. La menace demeure, mais elle n'est plus la même.

Et sur intervention, c'est cela qui est difficile : la situation change plus vite que le cerveau civil ne l'imagine.

Il avait un couteau.

Il ne l'a plus.

Mais il charge quand même.

Il vient vers moi pour me frapper.

Je n'ai pas le temps de me livrer à une dissertation intérieure sur le niveau exact de réponse. Je n'ai pas dix options propres, calmes, confortables. Il avance, il attaque, il cherche à me toucher. Je dois me dégager. Je dois créer une rupture.

Je dois reprendre l'avantage avant que la situation ne dérive vers quelque chose de plus dangereux.

J'évite le coup, je me dégage, et c'est alors seulement que je riposte.

Je lui porte un coup avec la crosse de mon arme.

Le coup l'atteint. Il commence à saigner.

Vue de l'extérieur, la scène pourrait sembler simple et sale : un policier frappe un homme avec son arme. Une image qui heurte, qui choque et qui, isolée du reste, peut donner une tout autre version de ce qui vient de se produire.

Mais dans la réalité, cette image survient après une succession de bascules : un vol dans un véhicule, un homme qui sort avec un couteau, une arme dégainée, des injonctions, le couteau jeté, une attaque physique, une esquive, un dégagement, puis un coup pour stopper l'agression.

Ce n'est pas beau.

Mais ce n'est pas gratuit.

Une fois l'individu maîtrisé, je fais ce qu'il y a à faire. Je ne reste pas planté là à le regarder saigner en me disant que c'est bien fait pour lui. Je lui prodigue les premiers soins. Parce que c'est cela aussi, le métier. Quelques secondes plus tôt, il représentait une menace. Quelques secondes plus tard, il est blessé et il faut s'occuper de lui.

C'est une contradiction que beaucoup comprennent mal.

On peut devoir employer la force contre quelqu'un, puis devoir aussitôt prendre soin de cette même personne.

On peut se défendre, maîtriser, menotter, puis sortir les compresses.

C'est le même métier. Parfois, c'est la même minute.

L'intervention aurait pu s'arrêter là.

Elle ne s'est pas arrêtée là.

Plus tard, cet homme a porté plainte contre moi pour violence policière.

Et là commence une autre partie du métier, moins visible, mais très usante : devoir expliquer pendant des années ce qui s'est joué en quelques secondes. Raconter encore et encore pourquoi j'ai dégainé. Pourquoi je n'ai pas tiré. Pourquoi je n'ai pas simplement reculé. Pourquoi j'ai utilisé la crosse. Pourquoi j'ai frappé à ce moment-là. Pourquoi ce geste n'était pas une vengeance, ni une perte de contrôle, mais une réponse à une attaque.

Devoir me justifier alors que, sur le moment, je n'avais pas le choix : je devais me défendre.

C'est l'un des paradoxes du métier.

Pendant l'intervention, on vous demande de décider vite. Après l'intervention,

on vous demande d'expliquer lentement. Très lentement. Avec des mots propres, des phrases claires, une chronologie parfaite, comme si votre cerveau avait enregistré chaque microseconde dans l'ordre, sans stress, sans adrénaline, sans bruit, sans mouvement.

Mais sur le terrain, rien n'est aussi propre.

Restent le corps. La peur. L'urgence. La distance qui se ferme. Le danger qui change de forme. L'individu qui avait un couteau et qui, même désarmé, continue d'attaquer. Ne pas tirer trop tard, mais ne pas tirer trop tôt non plus. Ne pas subir, mais rester proportionné. Survivre, sans franchir la ligne.

Et ensuite viennent les années où cette scène continue de vous suivre.

Pas parce que vous pensez avoir mal agi.

Mais parce qu'on vous oblige à y retourner.

Encore.

Et encore.

Ce livre commence là.

Pas parce que cette intervention serait la plus grave que j'aie vécue. Pas parce qu'elle résumerait toute la police. Pas parce qu'elle prouverait que les policiers ont toujours raison ou que les citoyens ont toujours tort. Ce serait trop simple.

Elle dit autre chose.

Elle montre que le métier de policier ne s'use pas seulement dans l'action. Il s'use aussi dans l'après. Dans ce que les interventions laissent dans le corps. Dans ce qu'elles laissent dans la tête. Dans les procédures qui se prolongent longtemps après le retour au calme. Dans les images qu'il faut revoir. Dans les décisions qu'il faut justifier. Dans les regards qui jugent parfois une seconde sans rien connaître des secondes d'avant.

De l'extérieur, on imagine souvent que le plus dur, c'est le moment où il faut intervenir : affronter un couteau, maîtriser quelqu'un, courir vers le danger, décider vite.

C'est vrai.

Mais ce n'est pas toute la vérité.

Le plus difficile, parfois, c'est ce que le métier fait de vous avec le temps.

Ce qu'il fait à votre vigilance.

À votre sommeil.

À votre patience.

À votre couple.

À votre empathie.

À votre regard sur les autres.

À votre capacité à redevenir simplement quelqu'un quand le service est terminé.

On apprend aux policiers à se protéger dans la rue.

On leur enseigne les distances, les placements, la lecture des mains, les angles, les procédures, les cadres légaux, les techniques d'intervention. Et c'est indispensable. Un policier mal formé tactiquement est un danger pour lui-même, pour ses collègues et pour les citoyens.

Mais on leur apprend encore trop peu à se protéger de ce que la rue dépose en eux.

C'est le sujet de ce livre.

Ce livre ne parle pas de la police comme institution. Pas principalement. Il ne cherche pas à défendre tous les policiers ni à excuser toutes les fautes. Il ne cherche pas non plus à attaquer la police ou à transformer les policiers en victimes permanentes.

Il parle de l'être humain sous l'uniforme.

Celui qui débute avec de l'envie, de la fierté, parfois de la naïveté. Celui qui veut aider. Celui qui veut être utile. Celui qui croit qu'il saura encaisser. Celui qui découvre, parfois trop tard, que le métier ne réclame pas seulement du courage sur intervention, mais aussi une force rare : ne pas se perdre au fil des années.

Parce que ce métier change.

Il change l'identité. Au début, on est policier. Puis, parfois, on devient la police. On ne coupe plus vraiment. On pense boulot, on parle boulot, on mange boulot, on rêve parfois boulot.

Il change le corps. Le cerveau reste en alerte. Les mains, les regards, les issues, les plaques, les comportements étranges, les groupes qui traînent : tout devient information potentielle. L'hypervigilance protège dehors, mais elle peut détruire dedans.

Il change le rapport à la violence. Ce qui choquait au début finit par devenir presque normal. On voit trop. Trop souvent. Trop vite. Et un jour, on peut cesser de réagir à ce qui aurait dû continuer de nous atteindre.

Il change le regard sur les autres. Les civils paraissent naïfs. Leurs problèmes semblent dérisoires. Leur confiance dans le monde a quelque chose de fragile, presque d'enfantin. Le fossé se creuse.

Il change les relations. Les proches héritent souvent de la version fatiguée, fermée, irritable du policier. Les collègues, eux, récupèrent la version vive, drôle, efficace, chargée d'adrénaline. Et à force, la maison peut devenir le lieu où

l'on s'éteint.

Il change l'empathie. Elle ne disparaît pas forcément d'un coup. Elle se vide. Appel après appel, victime après victime, mensonge après mensonge, rechute après rechute, jusqu'au jour où l'on s'aperçoit qu'il ne reste plus de place intérieure que pour les catastrophes.

Il peut aussi mener au burn-out, à la dépression, parfois au suicide. Non parce que les policiers seraient faibles. Parce qu'ils sont exposés, souvent mal préparés, et trop habitués à appeler « tenir » ce qui, parfois, revient déjà à se détruire.

Ce livre s'adresse d'abord aux policiers.

Aux jeunes qui arrivent et qui croient que leur motivation suffira. Aux anciens qui ne se reconnaissent plus vraiment. À ceux qui aiment encore le métier, mais sentent qu'il leur coûte cher. À ceux qui, déjà, se durcissent, se ferment, se réfugient dans le cynisme sans parvenir à mettre des mots dessus. À ceux qui fonctionnent encore, mais ne vont plus vraiment bien.

Il s'adresse aussi à leurs proches.

À celles et ceux qui vivent avec un policier et ne comprennent pas toujours pourquoi il rentre vide, pourquoi il ne parle plus, pourquoi il s'emporte pour rien, pourquoi il semble plus vivant avec ses collègues qu'à la maison, pourquoi il dit « ça va » quand tout son corps dit l'inverse.

Et enfin, il s'adresse à ceux qui veulent comprendre ce métier autrement que par des images coupées, des slogans, des fantasmes ou des débats télévisés.

Je ne prétends pas détenir toutes les réponses.

Je ne suis pas psychiatre. Je ne me place pas au-dessus des mécanismes que je décris. J'ai été dedans. J'ai changé. Je me suis fermé. J'ai vu mon empathie s'épuiser. J'ai connu le mode zombie. J'ai aimé ce métier, et j'ai aussi compris qu'il pouvait me détruire si je continuais d'avancer sans regarder où j'allais.

Ce livre est né de cette prise de conscience.

Il est né parce que j'ai découvert trop tard certains mécanismes que j'aurais voulu connaître dès le début. Il est né parce que j'ai vu des collègues magnifiques s'abîmer lentement. Il est né parce que je crois qu'on peut aimer la police sans accepter qu'elle nous vole entièrement. Il est né parce qu'il faut parler de survie mentale avant que les gens ne soient au bord de l'effondrement.

Le but n'est pas de faire peur.

Le but est de nommer.

Nommer ce qui se passe quand le métier prend trop de place. Nommer l'hypervigilance. Nommer l'usure de l'empathie. Nommer le cynisme. Nommer