



## Chapitre 11 : Le cours d'autodéfense

Par bzllrose

Publié sur [Fanfictions.fr](https://www.fanfictions.fr).

[Voir les autres chapitres.](#)

---

### Chapitre 11 : Le cours d'autodéfense \*\*\*\*

La fin de ma semaine de cours se déroule paisiblement et je suis ravie, parce que j'ai trouvé un cours d'autodéfense relativement proche de mon logement et qu'on a accepté que j'y aille pour un essai ce vendredi soir.

Il n'y a pas de bus et j'ai environ vingt-cinq minutes à pied pour m'y rendre, ce qui ne m'enchant pas, mais je me force à faire la route puisque ce cours me paraît primordial. Julia n'a pas voulu m'accompagner car elle ne veut pas s'asseoir sur son cours de yoga du vendredi soir, ce que je peux comprendre, surtout qu'elle n'a pas franchement besoin d'apprendre à se défendre avec son caractère bien trempé.

Le chemin ne me paraît pas inquiétant et je comprends donc vite que ma traversée angoissante du parc mercredi était amplement liée au fait que j'ai aperçu l'homme qui m'a fichu la trouille. Je me sens pleine d'énergie et de volonté à l'idée d'apprendre à casser la figure aux hommes qui voudraient m'embêter, je suis impatiente au possible et je passe les portes avec un sourire satisfait aux lèvres.

Je rejoins une bonne vingtaine de femmes dans les vestiaires et je me change dans ma tenue de combattante, à savoir un legging et un débardeur de sport, tandis qu'elles papotent à propos de notre bel instructeur... des femmes quoi.

- Tu es nouvelle ? me demande l'une d'elle.
- Oui...

Elle a un visage ouvert et je me force à sortir un peu de ma coquille puisque j'ai plus ou moins décidé de me faire plus d'amis depuis la soirée chez Tulla où je me suis rendu compte que je n'avais que Julia à appeler pour me sortir des situations d'urgence.

J'essaie donc d'entrer dans leur énergie :

- Alors, l'instructeur est séduisant ? demande-je en affichant mon air le plus enjoué.
- Séduisant ? C'est un euphémisme ! pouffe une deuxième en se tournant vers nous.

- Ah bon ? m'amuse-je.

- Oui, je suis le cours depuis septembre toutes les semaines rien que pour me rincer l'œil quand c'est lui ! glousse-t-elle.

Je ris sincèrement, me rendant compte qu'il n'est pas si dur que ça de communiquer avec les autres et je la taquine même :

- Tu te portes volontaire pour les démonstrations j'imagine ?

- J'aimerais bien ! soupire-t-elle. Mais il ne fait jamais de démonstration avec l'une d'entre nous, il nous montre les mouvements dans le vide !

- Ça ne doit pas être très pratique..., commente-je en fronçant les sourcils.

- Pas vraiment, mais aucune d'entre nous n'ose demander !

Je remonte ma chaussette avant de me redresser, enfin habillée, mais je choisis stratégiquement de ne pas filer dans la salle toute seule comme je l'aurais fait d'habitude. Je reste avec mes « nouvelles amies » pour faire du lien :

- Mais pourquoi donc ? demande-je.

- Je ne sais pas... il est trop..., explique-t-elle en agitant les mains.

Mon côté première de la classe me titille et je m'agace un peu :

- Il est peut-être séduisant mais s'il ne nous montre pas comment faire, je ne vois pas comment nous pourrions progresser !

- Et bien demande-lui toi ! pouffe-t-elle.

- Je lui demanderai ! Je suis ici pour apprendre à me défendre, pas simplement me rincer l'œil ! déclare-je.

Elles éclatent de rire avant se présenter plus officiellement :

- Je m'appelle Gloria et voici Chio, enchantée.

- Hestia, réponds-je en serrant leurs mains.

- Et bien Hestia, hâte de te voir te proposer ! pouffe Gloria.

- Tu te dégonfleras, m'assure Chio en nouant ses longs cheveux.

Nous sortons du vestiaire en papotant et elles m'emmènent dans le gymnase où nous

continuons notre discussion en nous plaçant parmi les femmes qui attendent déjà. J'apprends que Gloria est en première année de langues et Chio en droit, ce qui ne manque pas de nous amuser.

Je me place naturellement vers l'arrière et je suis ravie de voir que mes nouvelles connaissances me suivent malgré leurs rires :

- On ne le verra pas bien d'ici ! Tu nous embêtes Hestia !
- Vous voulez qu'on approche ? propose-je en riant.
- Non, comme ça on pourra avoir ton ressenti en direct ! pouffe Chio.
- Le voilà ! Il va poser son sac ! s'écrie Gloria à voix basse.

Nous gloussons toutes les trois en nous dévissant le cou pour essayer de l'apercevoir mais nous rions tellement que l'exercice est infructueux. Cependant, lorsque notre instructeur se plante devant nous et que je me décale sur la gauche, je réprime un cri de surprise en découvrant Hunter qui s'adresse à nous :

- Bonsoir les filles j'espère que vous avez révisé depuis la semaine dernière, lance-t-il.

Je me planque très clairement derrière la femme devant moi en plaquant une main sur mes lèvres, choquée de tomber sur lui hors-contexte. Je ne sais pas pourquoi ça me met dans cet état, je me sens toute mal, fébrile, et j'ai envie de partir en courant alors qu'il n'y a franchement aucune raison. C'est comme voir un lion en pleine ville plutôt que dans la savane, ça me prend au dépourvu.

Gloria et Chio hochent la tête avec gravité en voyant ma réaction :

- On t'avait prévenu !
- Non, ce n'est pas ça ! Je le connais ! souffle-je à voix basse.
- Quoi ?! s'exclament-elles d'une même voix.

Elles se rattroupent immédiatement vers moi, les yeux luisants de curiosité :

- Tu te moque de nous ?!
- Non ! C'est un ami d'un ami, je ne l'ai vu que quelques fois mais...
- Tu connais Grim ?! couine Gloria.
- Grim... ? bafouille-je sans comprendre.

Je me penche tout de suite pour vérifier que j'ai bien vu, me demandant si je ne deviens pas chèvre au point d'inventer Hunter là où il n'est pas mais non, je tombe bien sur ses beaux yeux verts alors qu'il explique rapidement le programme du jour et que je n'écoute rien.

- Pourquoi l'appellez-vous Grim ? demande-je.
- Peut-être parce que c'est comme ça qu'il s'appelle... ? répond Gloria en fronçant les sourcils.
- C'est écrit sur le programme du cours, ajoute Chio.
- D'accord... j'ai du mal comprendre alors, dis-je évasivement.

Il est évident que je n'ai pas mal compris mais vu l'engouement des femmes dans cette salle pour lui, je suppose qu'il a simplement voulu s'anonymiser ... Un peu étrange mais bon, je ne vais pas griller sa couverture.

La première partie du cours, il nous fait une sorte de petit entraînement visant à nous dynamiser et nous rendre plus toniques, puisqu'il soutient qu'il est important d'avoir un minimum de force pour nous défendre convenablement. Nous effectuons donc des exercices de renforcements musculaire et je recule bien au fond de la salle où Gloria et Chio me rendent service en se plantant devant moi.

Il est assez agréable de côtoyer des femmes, aucune ne s'interroge sur le pourquoi je cherche à me cacher d'un homme simplement parce que je le connais. C'est pourtant ridicule, Eden me l'aurait déjà souligné dix fois, mais Gloria et Chio comprennent que j'ai besoin d'un temps d'adaptation bien qu'il n'y ait aucune raison valide. Ça doit être un truc de filles, nous n'aimons pas être prises au dépourvu et nous aimons prendre le temps d'analyser les situations à notre rythme.

Ce petit entraînement me fait un bien fou, je sens mes muscles qui travaillent et je trouve ça brillant de nous renforcer un peu au lieu de simplement nous montrer les mouvements bêtement. Il est sobre mais efficace, il donne ses consignes calmement mais encourage gentiment les femmes avec quelques petite phrases gentilles. Nous sommes loin des coachs de sport, qui beuglent et crient pour motiver les troupes mais je l'aurais franchement mal vu se comporter comme ça. Il reste lui-même, classe ...

En revanche, à la moitié du cours environ, il passe aux enchainements de défense et ce que je n'avais pas vu venir est le moment où il nous demande de nous mettre par deux. Toutes les femmes sautent sur leur binôme habituel, normal, mais je me retrouve donc toute seule. Je reste plantée à côté de Gloria et Chio qui me rassurent :

- On tournera toutes les trois pour qu'on travaille toutes les mouvements !
- Merci, c'est vraiment gentil, réponds-je.

Elles fixent alors un point derrière moi et je n'ai même pas l'ombre d'un doute concernant la personne qui est en train d'arriver vu les étoiles dans leurs yeux.

- Vous êtes toute seule ? demande-t-il d'une voix embêtée.

Je pivote donc sur moi-même en essayant d'afficher un air normal malgré mes joues qui rosissent automatiquement et il ouvre des yeux surpris lorsqu'il me reconnaît.

- Salut, dis-je.

- Je ne t'avais pas vu, tu es là depuis le début ? demande-t-il en fronçant les sourcils.

Sa question me prend au dépourvu, parce qu'elle me fait réaliser à quel point il est étrange de ne pas l'avoir salué dès que je l'ai reconnu alors je réagis vite :

- Oui, je ne voulais pas te déranger..., mens-je.

Il hoche la tête lentement et je croise les bras, pas très à l'aise.

- Tu n'as pas de binôme ? redemande-t-il.

- Non, mais ce n'est pas grave, je vais me mettre avec Gloria et Chio, réponds-je en les indiquant d'un mouvement par-dessus mon épaule.

- Tu peux te mettre avec moi, je suis là pour ça aussi. Enfin, si ça ne te pose pas de problème bien sûr, tu peux tout à fait rester avec tes amies si tu es plus à l'aise comme ça.

J'écarquille les yeux, un peu choquée, et il repart en indiquant à tout le monde de faire un certain exercice pour commencer tandis que Gloria et Chio me sautent dessus :

- Va te mettre avec lui !

- Qu'est-ce que tu attends Hestia ?!

- Je ne sais pas... je..., bafouille-je.

- C'est la première fois qu'il propose une chose pareille ! couine Gloria. Alors que je suis les cours depuis le début de l'année !

- Comment peux-tu hésiter bon sang ?! renchérit Chio.

- Je n'en sais rien ! Je ne le connais pas ! me récrie-je.

- Bien sûr que si ! *Moi* je ne le connais vraiment pas mais crois-moi, s'il me l'avait proposé frontalement, j'y serais allée en courant ! insiste Chio.

- Vous croyez ... ? demande-je avec hésitation.
- Bien sûr que oui ! tranche Gloria en me poussant en avant.

Je me mets donc en route timidement, déglutissant un peu alors que je marche en jetant un petit coup d'œil penaud à mes récentes amies qui me brandissent des pouces en l'air excités. Ça me donne un peu de courage et je me plante donc derrière Hunter qui repose sa bouteille d'eau dans son sac. Lorsqu'il fait volte-face, ses yeux tombent sur moi et je m'explique :

- Si ta proposition tient toujours..., commence-je.
- Evidemment, me coupe-t-il tranquillement.

Il retourne à sa place, devant la marée de femmes qui s'entraîne déjà et je me place face à lui en resserrant ma longue queue de cheval pour me préparer à l'action. Il regarde pensivement ses étudiantes, puis il fait un pas pour se rapprocher de moi :

- Ça ne te dérange pas que je pose mes mains sur toi ? demande-t-il.
- Euh ... non, pas du tout, réponds-je prudemment.

*Quelle drôle de question...*

- Tu acceptes de m'aider pour que je leur montre les mouvements avec toi ? reprend-il en m'interrogeant de ses magnifiques yeux.

Je me perds dedans instantanément mais ma conscience m'assomme d'un uppercut mérité pour me faire réagir :

- Je ne sais pas, réponds-je. Je n'ai jamais fait d'autodéfense, je ne sais pas comment me comporter... je ne crois pas être la mieux placée...
- Ne t'inquiète pas, tu joueras l'agresseur, me rassure-t-il.

J'ai un petit rire à la simple idée et il me sourit gentiment en retour.

- Ça risque d'être comique, glousse-je.
- On s'amusera au moins, répond-il en me souriant de toutes ses dents cette fois.

C'est comme un flash, une apparition d'un autre monde. Je l'avais déjà vu sourire mais jamais comme ça, je n'avais jamais vu ce sourire si pur et solaire qu'il affiche à présent, qui révèle des fossettes adorables sur ses joues et qui confirme définitivement sa place de sex-symbol incontestable. J'en suis franchement retournée alors que les petites chatouilles dans mon ventre reprennent comme mercredi après-midi et je détourne les yeux pendant qu'il explique à nos camarades la suite du programme.

Elles sont toutes excitées d'avoir enfin une démonstration et elles s'assoient toutes face à nous tandis que je gigote sur mes pieds en resserrant mes bras autour de mon buste, *terriblement à l'aise*, cela va sans dire. Je me sens beaucoup trop nue dans mon simple débardeur, je suis aussi terrifiée à l'idée qu'il me touche que mon corps est impatient.

Il se place alors face à moi :

- Attaque-moi, ordonne-t-il.
- Comment ? couine-je.
- Comme tu veux, imagine que tu es un idiot qui pense que je suis une femme en détresse.

Je ris nerveusement :

- Je ne suis pas sûre de pouvoir imaginer ça alors que la femme en détresse fait un mètre quatre-vingt-dix..., plaisante-je timidement.

Les femmes rient toutes et Hunter se force à réprimer le sien visiblement :

- Essaie au moins, tu pourrais très bien être un petit hargneux face à une top-model, plaisante-t-il en redoublant l'hilarité des filles.

Son humour me détend et je décroise les bras, agréablement surprise par sa gentillesse pure. En tout cas, je trouve le terme de « top-model » très adapté pour la beauté que j'ai en face de moi...

- Bon, je vais essayer..., conviens-je.

Il attend patiemment et je fronce les sourcils en levant les poings devant mon nez pour me concentrer un peu. Il tourne la tête vers les filles en me désignant :

- Bon, visiblement je suis face à un boxeur, plaisante-t-il.

Les filles éclatent encore de rire et moi aussi alors qu'il repose des yeux doux sur moi :

- Lance-toi Hestia, tu ne peux pas te tromper en jouant le rôle d'un crétin..., me rassure-t-il.

J'hoche la tête et j'avance d'un petit pas mais je ne sais même pas comment l'aborder. Il est gigantesque comparé à moi et je réalise vite que ma seule possibilité est d'attraper ses mains. Je me lance donc en rougissant, refermant mes mains autour de ses poignets.

- Stop ! lance-t-il calmement pour m'ordonner de ne plus bouger. Regardez-bien les filles.

Je m'exécute alors qu'il pivote ses avants bras dans mes mains pour finalement saisir mes poignets. Il fait son mouvement au ralenti, pour que les filles comprennent bien mais je suis incapable de me concentrer sur autre chose que sur sa prise sur moi et je rougis comme une pivoine alors que ses grands mains se referment autour de mes poignets frêles. Sa poigne est douce comme du velours sur mes bras alors que je suis sûre qu'il pourrait les casser par sa force et surtout, son toucher déclenche des réactions chimiques dans mon corps auxquelles je ne m'attendais pas.

Je me sens toute bizarre, aussi fébrile qu'excitée et quelques frissons remontent le long de mes bras alors que de drôles de pensées envahissent mon esprit. J'ai envie de m'enterrer sous le sol alors que j'ai des petits interférences grivoises au sein de mon esprit, je n'en reviens pas et j'ai franchement *honte*.

Il exécute lentement un mouvement technique et visiblement très efficace, car je suis obligée de le lâcher immédiatement si je ne veux pas que mes nerfs me fassent souffrir le martyr. Ça a le mérite d'attirer complètement mon attention puisque je trouve ça absolument *dingue*. Il a littéralement réussi à me faire le lâcher en quelques secondes alors que le mouvement était au ralenti et je me projette déjà de reproduire ce geste simple si on m'embêtait. En fait, je suis même complétement ravie, je me félicite d'être venue car je viens d'être rassurée dès le premier mouvement.

Le deuxième secoue encore plus les foules, il me demande de l'attraper dans mes bras par derrière et toutes les femmes rient aux éclats en se moquant gentiment de moi. Certaines se plient en deux tandis que d'autres me somment d'abandonner la lutte car la « femme » que je veux agresser est bien trop grande pour moi. Hunter a du mal à réprimer son sourire alors qu'il se retourne devant moi et j'essaie de contrôler les battements de mon cœur alors que je l'attrape comme demandé. Je n'ai même pas le temps de savourer son corps de dieu contre le mien qu'il saisit mes mains et une fois de plus, il me fait le lâcher facilement en quelques étapes très simples.

Je suis émerveillée par ce qu'il se passe, ma récente libido se fait enterrer à plate couture par mon cerveau alors que je découvre que je suis capable de repousser un homme qui me tient dans ses bras. C'est une découverte folle et je ne comprends pas bien que ces cours ne soient pas obligatoires pour toutes les femmes de ce monde.

---

Publié sur [Fanfiction.fr](https://www.fanfiction.fr).  
[Voir les autres chapitres.](#)

*Les univers et personnages des différentes oeuvres sont la propriété de leurs créateurset producteurs respectifs.  
Ils sont utilisés ici uniquement à des fins de divertissement etles auteurs des fanfictions n'en retirent aucun profit.*  
2026 © Fanfiction.fr - Tous droits réservés