Selon William Legrand, la défense personnelle est en premier lieu la gestion de la peur lors d'une agression. L'enseignement de la défense personnelle est souvent basé sur des [arts martiaux](https://fr.wikipedia.org/wiki/Art_martial) ou [sports de combat](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sport_de_combat) avec toutefois une différence de taille : les arts martiaux, portent une attention particulière au respect de l'adversaire, parfois même nommé « partenaire » ; dans la défense personnelle, le but est de faire cesser l'attaque avant d'être maîtrisé, blessé ou même tué, le plus rapidement possible. S'il y a un respect rigoureux de règles de sécurité pendant l'enseignement et l'entraînement, avec utilisation d'[armes](https://fr.wikipedia.org/wiki/Arme) factices et port de protections, l'application réelle se fait sans aucun respect de l'attaquant, puisque celui-ci ne respecte pas sa victime. Il faut toutefois souligner que, vis-à-vis de la loi française, la réponse doit être proportionnée à l'attaque, et que l'on ne peut être considéré en [légitime défense](https://fr.wikipedia.org/wiki/L%C3%A9gitime_d%C3%A9fense) que si l'on est attaqué en premier[1](https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9fense_personnelle#cite_note-1).

La défense personnelle s'attache à utiliser au mieux l'environnement et à utiliser les objets qui nous tombent sous la main : ceinture, chaise, bouteille, cendrier…

Les enseignements sérieux ne se limitent pas à l'enseignement des techniques de combat, mais concernent aussi à la gestion des situations tendues — éviter l'affrontement par le comportement et la parole — et l'aspect juridique ([légitime défense](https://fr.wikipedia.org/wiki/L%C3%A9gitime_d%C3%A9fense)).