



J'AI TESTÉ POUR VOUS... LA PSYCHOBXO, UNE MÉDIATION CORPORELLE POUR LIBÉRER LA PAROLE

► SUITE À UN MINI-COMBAT À FRAPPE ATTÉNUÉE, ON PARLE : DE SON RESSENTI, DE LA FAÇON DONT ON RÉAGIT AUX COUPS, DE LA RAISON POUR LAQUELLE ON RÉUSSIT OU PAS À SE PROTÉGER... POUR RENDRE COMPTE DE CE DISPOSITIF, QUI PEUT ÊTRE UTILISÉ AUPRÈS DE VICTIMES OU AUTEURS DE VIOLENCE COMME AUPRÈS DE PERSONNES EN ÉPUÏSEMENT PROFESSIONNEL PAR EXEMPLE, QUOI DE MIEUX QUE DE PARTICIPER À UNE SÉANCE ? C'EST CE QU'A FAIT NOTRE JOURNALISTE. PARVIENDRA-T-ELLE À TRANSFORMER SA RAGE EN ÉNERGIE VITALE ET, PEUT-ÊTRE, EN COMBAT POLITIQUE ? RÉCIT.

Mulhouse, fin novembre 2023. J'assiste à une journée d'étude intitulée « Comment accompagner la violence ? » animée par Richard Hellbrunn, psychologue, psychanalyste, professeur de boxe française et fondateur de la psychoboxe, et Lionel Raufast-Senigallia, docteur en psychopathologie et psychanalyse et président de l'Institut de psychoboxe à Strasbourg. Cette journée a attisé ma curiosité. On y parle de « regarder dans les yeux la violence archaïque ancrée en chacun de nous ».

Ce dispositif allie la boxe, comme médiation et non comme sport, à la psychanalyse, à travers la mise en scène d'un combat cadré, préservant l'intégrité du participant. L'idée est de mettre le corps en mouvement à travers cette mise en situation. Cette expérience de violence symbolique mobilise la partie du cerveau

reptilien, c'est-à-dire le cerveau primitif, archaïque et primaire. Le fait qu'il y ait une confrontation physique peut notamment entraîner des réactions telles que la contre-attaque, la fuite ou la sidération.

À partir de ces mouvements archaïques, on discute : « On combat en retenant ses coups. On touche. On est touché et on en parle ! » Le sujet est ainsi amené à éprouver, puis interpréter, à travers un jeu de regards croisés, sa propre violence. Ce travail permet un décalage et une mise en lumière des difficultés à faire face à une situation. C'est également un moyen d'aborder des traumatismes ou des sujets dont on n'arrive pas à parler, soit parce qu'ils sont bloqués par notre cerveau limbique, qui joue un rôle majeur dans la mémoire et les émotions et dans l'élaboration de nos comportements, ou par notre inconscient. Un traumatisme peut « geler » un souvenir. Or la mise en action du corps peut le remettre en mouvement et permettre de faire des liens. On fait ainsi un pas de côté pour sortir de la sidération.

Ça va faire mal ?

Je prends contact avec le Collectif Psychoboxe 68. On me dit que la psychoboxe, ça ne se décrit pas, ça se vit. La confidentialité des séances fait que je ne pourrai assister à l'une d'elles. On me propose donc de tester. Dès le départ, on m'annonce la couleur : « Une séance de psychoboxe, ça peut te brasser pendant plusieurs semaines ». C'est donc non sans une certaine appréhension que je me suis prêtée à l'expérience. D'accord, je me lance, mais pour ouvrir quelles portes ? Me poser quelles questions ? Quel est mon rapport à la violence ? Est-ce que ça va faire mal ? Le rendez-vous est pris pour un soir de janvier. Christophe Froeliger, psychoboxeur depuis deux ans, m'explique : « Dans la parole, on peut contrôler plein de choses,



mais avec le corps, non. Nous avons tous de la violence en nous. C'est ce qui permet à l'homme de survivre depuis la nuit des temps. Reconnaître cette part de violence, la comprendre et la sublimer, c'est l'objectif. La psychoboxe permet de rentrer dans nos couches les plus archaïques, c'est cela qui est passionnant. » Une séance, c'est d'abord une rencontre, un temps d'échange avec deux psychoboxeurs formés par l'Institut de psychoboxe.

**« Il s'agit de mettre
au travail son rapport
à la violence sans se mettre
en danger, grâce à un cadre
sûr et bienveillant. »**

Ce soir-là, je serai encadrée par deux travailleurs sociaux de métier. Jérôme Fukas et Christophe Froeliger sont tous deux éducateurs spécialisés et psychoboxeurs aguerris. Ils ont été formés par Richard Hellbrunn *himself*. Ce premier échange a pour but de vérifier que la demande émane bien de moi. On peut être orienté par quelqu'un, mais les psychoboxeurs doivent s'assurer que la personne consent à se prêter au jeu, adhère à la proposition et comprend les règles – ne pas déborder l'intensité de violence, par exemple. La démarche n'est pas rééducative. Elle ne vise pas à faire disparaître le comportement violent, mais à permettre à la personne qui le souhaite de mieux comprendre

son rapport à la violence. Ce ne peut donc pas être une « prescription ». C'est également le principe fondamental de la psychanalyse de reconnaître le « sujet désirant », capable de formuler pour lui-même une demande plus ou moins explicite. Il s'agit de parler en son nom.

Presque jouissif

Durant cet échange et décidée à jouer le jeu, je me livre un peu. À vrai dire, j'ai plutôt tendance à fuir les conflits et à être dans le consensus. J'en ai une vision assez manichéenne : la violence, c'est mal. Mon éducation et mes valeurs font que je me sens assez étrangère à cela. Je suis pourtant de tous les combats syndicaux et militants, mais on m'a appris que tout se réglait par la parole, la non-violence. Je me décris comme une bonne médiatrice, capable de démêler les nœuds avec tact et diplomatie en évitant les heurts. Le film *Gandhi* a bercé ma jeunesse... La non-violence était, pour ce militant indépendantiste, une méthode d'action politique, la résistance à l'oppression se faisant par la désobéissance civile. Et puis cette phrase tirée de la Bible : « Si quelqu'un te frappe sur une joue, présente-lui aussi l'autre. Si quelqu'un te prend ton manteau, ne l'empêche pas de prendre encore ta tunique » fait partie de ma culture.

Christophe et Jérôme m'expliquent les règles. Après ce premier échange, je devrai choisir un adversaire entre mes deux interlocuteurs. L'assaut durera une minute trente chrono. Les coups portés seront atténués. À tout moment, l'un des trois protagonistes peut demander à arrêter le combat. L'observateur joue le rôle de tiers symbolique. C'est parti, on met les gants et on se met d'accord sur la puissance des coups en se tapant l'un sur les gants de l'autre. Quand le terrain d'entente est trouvé, l'assaut peut démarrer.

« Je ressens de l'agressivité pour celui qui assiste passivement à cette scène de combat. Tenir des belles paroles ne suffit pas, il faut passer à l'action avec son corps. »

J'aime bien porter les gants. C'est la première fois pour moi. Ils sont rouges, un peu brillants. Très vite, je me prends au jeu. Je me redresse et « tape dedans » avec un certain plaisir, presque jouissif. Je ne vois même plus mon adversaire, il n'a plus de visage. Je cogne. Soudain, il interrompt le combat : « Isabelle, est-ce que tu te rends compte que tu ne respectes pas du tout la consigne des coups atténués ? » Moi, la bonne élève, qui suis tant à cheval sur les règles ? Moi, la pro du self-control, baignée de valeurs pacifistes ? En moins d'une minute, j'ai renoué avec ma part de violence archaïque ineffaçable. Je me confonds en excuses. Je suis désolée, je ne me suis pas rendu compte, je ne jouais plus. L'assaut reprend. Jérôme est alors plus envahissant, il attaque, je me sens oppressée par ses coups (atténués, eux) vers mon visage. Il avance de plus en plus, j'ai l'impression d'être coincée contre le mur. On me dira ensuite qu'il restait en fait de la place derrière moi. Cette fois-ci, c'est moi qui demande à stopper l'assaut. Ok, il ne restait que dix secondes, on s'arrêtera là pour aujourd'hui. On enlève les gants, on se pose pour débriefer. Moi qui suis plutôt sportive, je m'étonne intérieurement d'être essoufflée, fébrile, presque tremblante. Ce n'était pourtant pas très long...

La tempête est bonne

La nuit qui a suivi m'a fait revivre en rêve le combat avec une issue surprenante. Dans ce rêve, à la fin de l'assaut, le tiers observateur avait le visage tuméfié. Ce que j'en comprends, c'est que je ressens de l'agressivité pour celui qui assiste passivement à cette scène de combat. Tenir des belles paroles ne suffit pas, il faut passer à l'action avec son corps. Cette séance a bien convoqué mon inconscient. En effet, la psychoboxe, « ça brasse ». Jérôme et Christophe m'avaient prévenue et c'est pourquoi ils garantissent un « service après-vente » à chaque personne qui en ressentira le besoin après une séance. On peut en reparler, boxer à nouveau. Les suivis peuvent aller de cinq à six séances. Cette expérience me rappelle l'adage : « Quand l'abri est sûr, la tempête est bonne ». Il s'agit de « mettre au travail son rapport à la violence » sans se mettre en danger, grâce à un cadre sûr et bienveillant, pour en apprendre sur soi... Voilà ce que propose la psychoboxe à travers cette mise en scène symbolique. C'est un voyage en son for intérieur, en toute sécurité. Je comprends qu'elle ne s'adresse pas uniquement aux auteurs ou victimes de violences, mais à tout un chacun... L'archaïsme en chacun de nous, magie de la dimension universelle.

Jérôme et Christophe m'expliquent que tous deux ont été « cueillis » personnellement par la psychoboxe : « Parfois, la thérapie sur le divan ne suffit pas, on a besoin de mettre son corps en mouvement. Quand on devient psychoboxeur, c'est-à-dire formé

à cette pratique, on sait qu'on boxe pour l'autre. On n'est pas là pour gagner. On doit être capable d'être à l'écoute de l'autre. » Il peut d'ailleurs y avoir des séances sans combat, mais jamais de combat sans paroles. « Le psychoboxeur vient proposer une mise en scène permettant à l'autre de se mettre en action. On propose une rencontre, mais c'est l'autre qui travaille. Le savoir est du côté du sujet. »

On apprend dès l'enfance à contenir notre violence. Regardons-là comme une pulsion de vie à connaître, à apprivoiser, avec laquelle il nous faut travailler. Sans pour autant confondre la non-violence avec la passivité, si j'en crois mon rêve... Aux combats, camarades, citoyens !

● Isabelle Luttringer

> Pour aller plus loin

Les séances, qui durent en moyenne une heure, sont proposées à des particuliers, mais peuvent aussi se tenir dans des institutions de type maison d'enfants à caractère social, foyers d'hébergements, maisons d'arrêt.

Contact sur psychoboxe.com
ou à psychoboxe68@gmail.com
qui fera le lien avec son réseau régional.

> À lire

Richard Hellbrunn et Lionel Raufast,
Éclats de psychoboxe, Publishroom factory, 2023.

Richard Hellbrunn, *À poings nommés : La violence à bras-le-corps*, Érés, 2003.

MOTS CACHÉS Un petit crochet

P	L	A	I	S	I	R	A	S	E
S	S	R	M	D	E	C	U	P	U
R	U	T	U	C	C	E	W	R	Q
E	P	R	N	E	J	Z	I	O	I
I	O	A	P	A	T	P	W	C	A
T	V	T	V	F	G	U	E	I	H
A	E	C	E	R	V	E	A	U	C
R	E	I	P	A	R	E	H	T	R
E	R	I	A	S	R	E	V	D	A
E	R	T	T	A	B	M	O	C	Q

accepter	auteur	combattre	jeu	sûr
adversaire	avancer	corps	peur	thérapie
archaïque	cerveau	gants	plaisir	tiers