

LA PSYCHOBXOUE : UN COMBAT POUR L'ECOUTE DE LA VIOLENCE ARCHAÏQUE.

Richard HELLBRUNN

Richard Hellbrunn est psychologue clinicien, psychanalyste, fondateur de la psychoboxe et président de l'institut de psychoboxe. Il travaille depuis plus de trente ans auprès de ceux que la violence interroge : la leur, dans leur rapport énigmatique au jaillissement de l'acte, celle des autres, dont les coups et les mots laissent d'étranges blessures, sans omettre celle qui surgit dans des groupes, ou qui s'administre dans les institutions. Pour ouvrir son écoute au-delà des mots, il a fondé la psychoboxe : une pratique corporelle destinée à articuler la parole, les mouvements du corps et les affects.

Il intervient par ailleurs sur des problématiques de violence, auprès des auteurs et des victimes et dans diverses institutions du public et du privé : à la Protection Judiciaire de la Jeunesse, auprès de l'Administration Pénitentiaire, auprès de Conseils Généraux, dans le Secteur Hospitalier Spécialisé, dans plusieurs banques pour le suivi des personnes et des équipes victimes de vols à main armée, de prises d'otages, de menaces et d'agressions verbales. Il intervient auprès des auteurs de violences conjugales, et continue à développer et à transmettre la psychoboxe.

Définition

La psychoboxe a pour but de permettre à un sujet, à travers ses gestes, ses affects et ses représentations, de remettre en jeu l'universalité des processus et la singularité des positions qui émergent de sa confrontation à ce qui lui est violence dans son corps, sa parole et ses actes.

Des combats libres à frappe atténuée effectués dans un cadre formellement défini quant aux mouvements qu'il autorise, contient, transforme et porte à l'intelligibilité, font apparaître le travail d'une image inconsciente du corps, dont la dynamique est secondairement reprise par une parole visant à la reconnaître, à l'élaborer et à lui permettre de s'engager dans une évolution propre.

La psychoboxe ne se soutient que de l'ouverture d'une scène qui appelle un sujet à interpréter sa violence en la précipitant dans des formes perceptibles.

PSYCHOBXOUE

J'ai fondé la psychoboxe il y a plus de trente ans, en réponse aux difficultés de symbolisation que je rencontrais dans ma pratique de psychologue clinicien et de psychanalyste travaillant

dans un service de prévention auprès de jeunes fréquemment sujets à des passages à l'acte violents.

Une expérience parallèle d'enseignement de la boxe française et de la canne d'arme dans un autre quartier difficile de la banlieue de Strasbourg m'avait permis de découvrir la richesse des associations d'idée de ceux qui venaient se confronter à des phases de combat et qui n'hésitaient pas à évoquer des souvenirs liés à leurs expériences antérieures. J'avais rapidement compris la nécessité - en raison du public particulier qui fréquentait ma salle - de commencer d'emblée par le combat afin de sculpter le geste technique dans le mouvement tout en restant attentif à la singularité de chaque construction de l'image du corps en relation avec des éléments de tactique. Il me fallait donc être à l'écoute des mouvements du corps de l'autre, en adaptant mes mouvements aux siens pour souligner, montrer, interroger ce qu'il mettait en jeu, dans la seule perspective de l'enseignement d'un sport de combat soumis aux exigences normales de ce type de pratique en termes de passages de grades, de diplômes et de compétitions.

Devant la richesse et la diversité de ce qui pouvait se déployer comme mode singulier d'entrée dans une confrontation sportive, souvent associé à des paroles fortes et tout à fait inattendues dans un tel cadre, l'idée m'était alors venue de reprendre cette pratique dans le cadre de la prévention à l'adresse de ceux qui souhaitaient interroger leur rapport singulier aux situations violentes en passant par un combat libre à frappe atténuée dans le seul but clairement énoncé de rendre intelligibles les processus qui pouvaient se déployer dans ce cadre, afin de les reprendre par la parole. Cette pratique ne pouvait bien sûr s'adresser qu'à des sujets qui en faisaient la demande, généralement pour mieux comprendre leurs débordements violents, mais quelquefois aussi pour parler de leur peur. C'est à partir de ces rencontres que s'est alors constitué un mode d'écoute qui a muté, à partir de certaines demandes, vers une démarche à visée thérapeutique.

Il s'agit là d'une application psychanalytique limite en ce qu'elle fait violence au cadre instauré par Freud qui avait pris soin de restreindre la motricité par une position allongée, pour ne même plus offrir le support de son visage et de son regard au patient, afin de conduire la relation psychanalytique vers la seule médiation encore possible : la parole. Il s'agit ici, au contraire, de retrouver une parole à partir d'une saturation de gestes, d'affects et de représentations, dans une alternance de mouvements du corps et de temps de parole. Si j'ai pris la responsabilité de travailler ainsi, de face, avec des coups certes atténués, ce n'est pas (uniquement) par caprice et par souci d'originalité, mais pour limiter la violence du cadre psychanalytique pour des sujets trop angoissés pour supporter ne serait-ce qu'un entretien en face à face, et dont la parole ne pouvait - à ce stade - pas rendre compte de leurs débordements pulsionnels en actes.

La psychoboxe est aujourd'hui stable dans son cadre, dans l'accompagnement et dans l'élaboration des processus qui s'y déploient et dans ses applications dans trois directions principales : la psychothérapie, la psychoboxe éducative et la formation d'adultes fréquemment confrontés à titre professionnel à des situations violentes ou difficiles.

La psychoboxe assume sa rupture totale avec la dimension sportive : pas de compétition, pas d'enseignement de techniques, seulement un questionnement du sujet sur les processus qui apparaissent au cours du travail, en association avec des souvenirs, des situations vécues, des affects...

Ce positionnement ne pouvait être sans effets sur la technique gestuelle qui se détache elle aussi de la boxe : la frappe est tellement atténuée qu'une multitude de coups légers et rapides devient nécessaire pour produire un effet de débordement, là où une frappe unique et décisive aurait été suffisante dans un cadre pugilistique.

Le psychoboxeur doit être capable de ne pas combattre pour lui, comme il l'aurait fait dans une confrontation sportive, mais de mettre ses gestes au service d'un questionnement sur le regard, la distance, l'angoisse, la peur, la colère, l'évitement du regard, les états de transe ou de sidération ...

La psychoboxe est à la boxe ce que le psychodrame est au théâtre, elle est donc proche du psychodrame analytique dont elle se sépare par la réduction de son champ d'expression au combat libre, et aussi par l'absence de scénario préétabli défini par des échanges verbaux, l'archaïsme des processus engagés, la mise en évidence, puis le débordement des défenses, l'autorisation du toucher, avec des gants...

Elle se rapproche aussi de la danse dans la mesure où elle conduit un sujet à s'écouter dans ses mouvements corporels, dans son exploration spatiale, dans ses rythmes, et elle s'en détache par la permanence de sa rencontre avec une pression extérieure, intersubjective, qui réduit son expression en la finalisant dans un « tenir-debout », un « tenir-contre », un combat, une garde.

Les effets de la psychoboxe sont généralement assez rapides. Deux à trois séances permettent d'articuler un travail précis qui mobilise une image dynamique du corps dans ce qu'elle nous dévoile de stable et de récurrent dans la distance à l'objet et dans son rapport à l'angoisse, et des affects qui trouvent à se nommer dans un cadre qui croise trois regards : celui du pratiquant, celui du psychoboxeur et celui du tiers qui soutient le cadre, qui observe, et qui peut, comme les deux protagonistes engagés dans le combat, arrêter la confrontation à n'importe quel moment. Si l'engagement ne fait l'objet d'aucune interruption, il sera stoppé au bout d'une minute et demie. Ce travail fait rapidement apparaître l'extrême labilité de certaines postures qui avaient fini par faire corps avec le sujet. Dès les premières séances, les attitudes d'attaque et de fuite cessent d'être systématiques pour alterner avec beaucoup de fluidité. Les moments de sidération et les phases de débordement sont surmontés immédiatement après une interruption d'une vingtaine de secondes, sans qu'aucun échange verbal ne vienne orienter le pratiquant vers quelque solution que ce soit. Il s'agit ici de donner du jeu à ce qui était figé dans des attitudes quelquefois très anciennes et répétitives, quelquefois reliées à un traumatisme, et qui avaient fini par se sédimenter dans l'imaginaire du sujet. Tel pratiquant qui s'était défendu lors d'une bagarre à l'école, et qui avait expédié son adversaire à l'hôpital après une mauvaise chute, était persuadé qu'il ne pouvait rien contrôler de sa force, et évitait depuis l'enfance le moindre conflit. Il a été surpris de découvrir qu'il pouvait attaquer et se défendre dans un cadre sécurisé, sans être immédiatement propulsé dans une dangerosité extrême. Tel autre qui se jugeait lâche pour avoir été un jour dans un état de sidération dans une situation dangereuse qui s'était malgré tout bien terminée, a découvert combien il lui était facile d'explorer d'autres moyens de défense sans plus chercher à s'identifier à ce seul moment pris comme un effet de vérité.

Il faudrait faire ici une parenthèse anthropologique pour souligner combien le sujet de la démocratie « immunitaire » occidentale, selon l'expression du philosophe Alain Brossat¹, qui cherche avant tout à ne plus être touché, est encore pris dans des représentations anciennes du courage, qui enfermaient les pratiques corporelles des guerriers dans un tissu serré d'obligations dont le non-respect les faisait irrémédiablement déchoir.

Ce premier travail de rencontre qui fait une large place à la dimension corporelle s'ouvre, dans un second temps, à des échanges de parole à partir de ce que chaque protagoniste peut dire, de sa place, à propos de ce qui s'est ainsi mis en scène. Nous rejoignons ici une dimension bien connue des psychodramatistes.

¹ Alain Brossat : La démocratie immunitaire. La dispute. 2003

Le premier niveau d'efficience de cette pratique ne tient pas d'emblée à la dynamique des processus spécifiques qui sont appelés à s'y déployer, mais procède de l'effet de l'émergence de son cadre, en ce qu'il constitue une adresse d'un travail possible sur les problématiques de violence. Nous rejoignons ici une dimension institutionnelle qu'il faut au moins mentionner faute de pouvoir la développer. Elle s'illustre de cet exemple : un jeune homme, fréquemment exclu des différents foyers où il avait été placé, m'avait été adressé par la directrice du dernier « placement » en date, vécu par elle et par lui comme étant celui de la « dernière chance ». Comme il ne pouvait toujours pas y contrôler la violence de ses actes malgré une inlassable répétition de « rappels de la loi » conjuratoires, la directrice me demanda si j'assurais aussi un hébergement. Je lui ai répondu que j'acceptais de rencontrer ce jeune homme pour discuter d'une éventuelle indication à la pratique de la psychoboxe en réponse à une éventuelle demande de sa part, qui serait nécessairement à différencier de la question pressante pour elle de trouver un nouveau lieu où le placer. Elle trouve alors une nouvelle solution d'hébergement, puis l'accompagne pour un premier entretien dans un long voyage en train. Ce qu'il a pu lui dire pendant le voyage suffisait à articuler la question des coups d'abord reçus, puis donnés, qui venaient orchestrer ses déplacements en fonction de l'angoisse qu'il vivait. Le combat de psychoboxe qui s'en était suivi était peut-être même inutile en tant que tel, mais la représentation anticipative d'un cadre qui rend possible un travail à partir de la violence, permet aux professionnels comme aux jeunes concernés de parler de ces questions sans les réduire à l'urgence d'une impossible éradication.

Le deuxième niveau d'efficience de la psychoboxe est à repérer dans la dimension psychocorporelle, qui permet de déplacer le questionnement du poids récurrent d'un « pourquoi ? » en quête de causes ou de justifications, vers une ouverture à un « comment ? » qui autorise d'emblée une parole plus riche et plus vraie. Le fait de passer d'abord par le combat dégage un espace d'écoute qui se porte au-delà de ce que le sujet est capable de formuler verbalement. Il n'est donc plus confronté d'emblée aux échecs répétés d'une parole trop souvent piégée d'avance par des attentes qui s'énoncent en termes de normes de comportement. La rencontre précède ici la nécessité de définir son rapport à la violence par la parole. Elle s'ouvre sur des processus et non sur les seuls effets stigmatisants d'un diagnostic. Le sujet n'est pas seul en cause, puisque chaque protagoniste s'engage dans la parole à partir de ce qu'il a vécu ou observé. Nous pouvons explorer alors des mouvements archaïques d'excorporation, ou des phases d'envahissement et de débordement accompagnant des affects difficiles à supporter, qui sont repris et reliés par la parole, mais après avoir été préalablement contenus dans un cadre sécurisant ouvert à une intersubjectivité des échanges corporels, et déjà transformés par la dynamique d'une gestuelle qui échappe à la conscience sans être pour autant totalement livrée aux dangers pulsionnels. Nous retrouvons enfin un troisième niveau d'élaboration proche du psychodrame analytique qu'il est inutile de développer ici.

Les principales indications de cette pratique restent du côté de ceux qui ont fréquemment recours à des actes violents, à des accidents, à des parcours tumultueux qui les confrontent à des alternances d'exclusions et d'enfermements. Plusieurs meurtriers ont ainsi pu retrouver des séquences entières de leurs actes passés dont ils n'avaient plus aucun souvenir au moment du procès. Nous travaillons aussi avec des victimes d'agressions, mais cette indication est à poser avec beaucoup de prudence. Nous utilisons rarement la psychoboxe dans le post immédiat. Nous l'avons fait, plus tard, pour des personnes ayant vécu des situations graves et qui commençaient elles-mêmes à basculer dans des actes violents, par exemple après des viols, ou pour des personnes incapables de sortir de chez elles après des vols à main armée, des prises

d'otage, ou des blessures, souvent reçues dans le dos et par surprise, sans que le regard n'ait pu les avertir, ni garder une trace suffisante du côté de la représentation.

Lors des entretiens préalables, il est important de repérer des contre-indications, notamment du côté de la psychose, en raison du risque de morcellement de l'image du corps induit par cette pratique. D'autres approches seraient à cet égard plus contenantes : un professeur de Judo utilise ainsi sa pratique dans un cadre proche de la psychoboxe à laquelle il est également formé.

La psychoboxe éducative est utilisée dans le cadre de nombreux projets individuels et collectifs pour des jeunes qui acceptent de travailler sur leur rapport à l'acte en amont d'un travail thérapeutique. Elle est effectuée par des éducateurs formés pour aller au-delà de la dimension d'une boxe éducative, en ce qu'elle vise un échange individuel et collectif de parole, mais sans pour autant interroger une dimension trop intime ouverte à des interprétations.

En formation d'adultes, la pratique individuelle se complique d'une dimension groupale, qui permet d'articuler les différences subjectives au lieu de les vivre comme un morcellement, comme c'est trop souvent le cas dans des équipes en rupture de cohésion.

Je ne donne ici que quelques éléments permettant de mieux comprendre la dynamique en gagée dans notre projet d'accompagnement des « auteurs » de violence. Les lecteurs intéressés par cette pratique pourront approfondir leur lecture à partir de la bibliographie, mais l'expérience liée à la transmission de la psychoboxe m'oblige à dire qu'il est impossible de donner de la psychoboxe une représentation satisfaisante en dehors de sa pratique, quel que soit par ailleurs l'intérêt des développements portés par la parole ou l'écriture.

La psychoboxe a fait l'objet d'une transmission patiente, tout au long de ces années de pratique. Elle existe actuellement un peu partout en France, et aussi en Suisse. Sa pratique et la formation sont garanties par l'Institut de Psychoboxe, dont j'assume la présidence. Le titre est déposé et protégé, l'article 3 du Code de Déontologie s'exprime ainsi : « *Ne pourront prétendre au titre de psychoboxeur que des praticiens dûment formés, agréés et supervisés dans le cadre de l'Institut de Psychoboxe, et ceci quelles que soient leurs qualifications et compétences antérieures.* » Nous avons pris ces précautions pour éviter les « contrefaçons », ce qui ne veut pas dire que des personnes qui travaillent différemment à partir de sports de combat ou d'arts martiaux fassent du mauvais travail, mais pour éviter que des personnes peu formées, peu attentives à certaines précautions, et qui ont lu un article sur le sujet ou écouté une conférence, se disent, et font croire à d'autres, qu'ils font la même chose, donnant alors de notre pratique une image catastrophique qui pourrait nuire à son développement. Les articles qui nous concernent directement ici de par leur impact sur l'utilisation de la psychoboxe dans un cadre institutionnel sont les suivants :

Article1) : « *Nous avons catégoriquement refusé de considérer comme notre bien propre le patient qui requiert notre aide et se remet entre nos mains. Nous ne cherchons ni à édifier son sort, ni à lui inculquer nos idéaux, ni à le modeler à notre image avec l'orgueil d'un créateur, ce qui nous serait fort agréable.* »²
L'Institut de Psychoboxe souscrit sans réserve à cet avertissement de Freud, et ceci avec d'autant plus d'attention que nous mettons en travail la dimension corporelle dans une problématique complexe et sujette à de nombreuses pressions : la violence sous toutes ses formes. »

² Sigmund FREUD La Technique Psychanalytique PUF 1953 p.138.

Il s'agit pour nous d'être à l'écoute d'un sujet dans la singularité de sa parole, et de son rapport à la violence. Nous ne passons pas par le corps pour le « modéliser ». Que d'autres le proposent ne nous choque pas, s'ils le soutiennent clairement et si des personnes adhèrent à leurs méthodes mais ce n'est simplement pas notre propos.

Article 8) : « Quel que soit son champ d'application, la libre adhésion du demandeur est une condition absolue à l'exercice de la psychoboxe. Les psychoboxeurs y veilleront par des entretiens préliminaires destinés – au-delà de la question clinique des indications- à préciser le cadre et à vérifier que le sujet y a accès. Les organismes agréés pour cette pratique y veilleront par la mise en place du cadre et par la qualité des informations transmises. Le non-respect de cette règle entraînera la suppression de l'agrément du lieu de pratique et la radiation du psychoboxeur de l'Institut. Aucune injonction thérapeutique ne pourra être acceptée en psychoboxe. Aucune pratique ne sera effectuée à titre obligatoire, ou en étant la condition d'accès à un diplôme, ou pour éviter une incarcération etc... »

Cette position peut sembler bien rigide et dogmatique à ceux qui savent combien il est parfois difficile d'obtenir l'adhésion d'un sujet qui a des comportements violents à une démarche de soins. Certains d'entre eux, qui détruisent leur entourage en finissant par retourner leur violence contre eux-mêmes, ne commencent à se poser des questions qu'une fois incarcérés. D'autres se calment après une garde à vue. Alors pourquoi ne pas profiter de ce bon moment pour agir ?

Il nous faut revenir ici sur la spécificité de la psychoboxe, qui confronte un sujet, à certains moments du travail engagé, à des angoisses massives vécues sous la pression des coups, certes légers, mais d'autant plus susceptibles de raviver de vieilles blessures psychiques, avec une violence difficile à contenir ou alors une impression d'effondrement, ou de morcellement de l'image du corps. Ces effets peuvent survenir à tout moment. Traverser de telles difficultés, pour celui qui souhaite en savoir plus sur lui-même, ou qui s'efforce de ne plus retomber dans la répétition des situations et des actes qui l'ont enfermé toute sa vie, peut avoir du sens, mais supporter une telle épreuve parce qu'elle permet de ne pas aller en prison serait intolérable. Nous commettrions là les pires violences, comme souvent, avec les meilleures intentions du monde. Nous prendrions l'histoire de la pénologie à rebrousse-poil en réintroduisant sous couvert de thérapie, ce qui pourrait bien se dévoiler comme étant un châtiment corporel qui viserait plus l'image du corps et les affects que le corps réel, ce qui le rendrait d'autant plus dangereux psychologiquement, tout en ne laissant pas de marques sur le corps. Le psychoboxeur ne ferait alors que réanimer la vieille figure du bourreau, dont nous n'avons peut-être pas bien fait le deuil !

Plus nous nous rapprochons par notre travail d'un noyau de violence impossible à saisir par la parole, plus il nous faut veiller à une parole qui garantit, par la qualité de la mise en place du cadre et son ajustement permanent aux processus qui émergent, que la souffrance et la destruction ne l'emportent jamais sur une contenance à la fois souple et ferme. Il s'agit d'envelopper par le cadre des processus restés défailants dans l'économie psychique d'un sujet, il ne saurait donc être question de les lui renvoyer en les amplifiant, comme par l'effet d'un miroir grossissant, il s'agit au contraire de lui permettre de les remettre en jeu en les

virtualisant, afin de pouvoir dans un second temps les relier à des représentations, puis à une parole qui ne manque pas d'écoute.

Principales Publications traitant de la psychoboxe

LIVRES

- ❖ Richard Hellbrunn : **Pathologie de la violence**. Editions ERES 1982
- ❖ Richard Hellbrunn : **Intégrer la violence**. Collectif en codirection avec Jacques Pain. Matrice 1986.
- ❖ Richard Hellbrunn : **A Poings Nommés. La violence à bras le corps**. ERES 2003.
2^e édition L'harmattan 2014 : **A poings nommés. Genèse de la Psychoboxe**.
- ❖ Richard Hellbrunn, à paraître 2015, L'Harmattan : **La violence à bras le corps. La psychoboxe à l'écoute de la violence archaïque**.
- ❖ Richard Hellbrunn, Karima Mérah, Françoise Stortz : **Au Vif de la Violence**, L'Harmattan 2015.

FILMS

- ❖ **La voix des coups**. Documentaire. Olivier Lasso. Ampersand.
- ❖ **Psychoboxe**. Francine Thailard. Auliac Pictures.