

Bionville, 5 octobre 2024

Etat de détresse et psychoboxe

Par François Schmoll

« Il reste plus difficile de parler de la psychoboxe que de la mettre en jeu par la pratique. Les psychoboxeurs s'engagent pourtant à ne pas reculer devant cet effort de transmission par la parole et par l'écriture, même s'il est toujours, au moins partiellement, voué à l'échec »¹.

Richard Hellbrun

Introduction

La psychoboxe est une pratique qui se propose à Visa-Vie depuis longtemps. Personnellement, je suis tombé dedans quand j'étais tout petit, je devais avoir 21 ans quand j'en entendais parler pour la première fois. Après une formation qui s'est étalée sur plusieurs années, je la pratique depuis 2014/2015 environ.

Aujourd'hui, je navigue entre l'intégration de cette pratique dont j'apprends encore beaucoup et le désir de partager, d'échanger avec ceux que ça intéresse.

Pour cette journée orientée sur les différentes modalités d'intervention sur la violence, je propose d'orienter mon propos sur la façon dont psychoboxant et psychoboxeur peuvent rencontrer un état particulier en séance, soit l'état de détresse.

Je partirais d'une question, la psychoboxe ouvre-t-elle de façon accélérée sur un espace intersubjectif de partage de la détresse (du sentiment de détresse) ? Cette question m'est venue suite à ce que certains psychoboxants ont pu exprimer de leur désarroi lors d'une première séance, ou de la découverte d'un sentiment de vulnérabilité qu'ils ne soupçonnaient pas jusque-là. Elle me travaille aussi, dans ce qu'elle me rappelle de mon rapport à la psychoboxe ou à la violence.

Je vous propose de commencer par une illustration clinique.

Joy

Au sein du service où je travaille, je suis sollicité par la cheffe de service et l'équipe éducative au sujet d'une jeune, Joy, qui est demandeuse de participer à des cours de Krav Maga ou de MMA.

¹ R.Hellbrunn et L.Raufast, « Éclats de psychoboxe », éd Publishroom, 2023

Elle associe à cette demande l'expression d'une tension interne, qu'elle ressent et qu'elle sait pouvoir libérer en partie grâce à des pratiques de sports de combat.

La cheffe de service se veut prudente et elle hésite à répondre favorablement à la demande de Joy, ne connaissant la jeune à ce stade qu'à travers ce qui l'a amenée au service, à savoir une agression de sa tante, qui l'a élevée, avec un couteau. Par ailleurs, nous ne connaissons pas la tante, ni la dynamique relationnelle entre tante et nièce, et nous ne savons pas non plus si cet épisode violent a été suivi d'un travail spécifique autour de ce passage à l'acte.

Accorder à Joy la possibilité de pratiquer le MMA, serait-ce prendre le risque de la laisser s'aguerrir à travers un sport de combat ? La représentation dominante reste donc celle d'une jeune violente qui pourrait le devenir davantage. Circule également à son sujet un fait d'arme qui participe de sa « légende » : lors d'un placement précédent au sein d'un foyer, elle aurait tenu tête à une équipe d'éducateurs et en aurait blessé un en lui tordant le bras. Là encore, on n'en sait pas beaucoup plus sur ce qui a amené cette situation, ni comment cette dernière aurait éventuellement été travaillée.

On peut être sensible à la façon dont une certaine image de la jeune circule. A savoir une jeune violente, susceptible de mettre à mal des professionnels expérimentés ou d'attaquer un membre de sa famille au couteau. Cette image fascine, au risque d'enfermer la jeune dans une identité qui ne nous dit rien de la façon dont elle l'assume ou non. La violence des passages à l'acte évoqués (si ce sont bien des passages à l'acte) prend très peu en compte la parole de la jeune, c'est-à-dire ce qu'elle est, ou aurait été, susceptible d'en dire. Une image ne parle pas. La seule demande qu'on lui connaisse à ce stade est celle de pouvoir participer à une activité qui pourrait l'aider à se « détendre ». Mais la crainte demeure qu'il s'agisse d'autre chose, que la jeune soit porteuse d'un projet destructeur, que l'institution ne pourrait cautionner en la soutenant dans sa démarche. D'un autre côté, nous n'entendons pas plus ce que la tante de cette jeune, ou les éducateurs qui ont eu affaire à elle, pourraient ou auraient pu dire de ces épisodes marquants. Nous voilà donc face à la figuration d'une légende qui en dit davantage sur le fantasme et les projections de l'institution, que sur la jeune elle-même (son vécu, ses éprouvés, sa réalité psychique...). On doit néanmoins à un échange avec la cheffe de service fraîchement arrivée en poste, l'affirmation d'un questionnement sur la personnalité de Joy et sur son devenir. Nous profitons donc de sa demande pour la recevoir à deux, afin de l'entendre elle et non ce qui se dit d'elle, mais aussi discuter avec elle de son rapport à la violence et pourquoi pas lui parler de la psychoboxe, pour engager un travail de ce côté-là, à condition qu'elle le souhaite.

Lors de cet entretien, où elle réexplique qu'elle souhaite essentiellement faire un sport de combat parce que ça lui fait du bien, il apparaît que Joy se questionne par ailleurs sur son rapport à la violence, la sienne comme celle des autres, et qu'elle aimerait poser des mots sur « des phénomènes et des sensations qui la traversent ». Ce sont ses propres mots. Cela n'arrive pas souvent que des jeunes que nous recevons en soient à ce niveau d'élaboration d'une demande. Qui nous semble habitée. Je lui parle de la psychoboxe et de l'espace que cela peut ouvrir pour aller plus avant sur ces questions.

1^{ère} séance de psychoboxe avec mon binôme psychoboxeur, Jérôme : on remarque d'emblée que Joy accepte un possible lâcher prise. Les défenses physiques, la garde, sont bien place, mais la disposition psychique laisse Joy face à un éprouvé proche du désarroi : après quelques secondes, elle stoppe le combat pour dire « Je suis perturbée ! Je suis sensée faire quoi ? C'est quoi la ligne directrice ou le fil conducteur ? ».

Le débordement ici est proche d'une sensation d'envahissement, l'autre étant presque vécu sur le mode d'une « menace » (ce qui la renvoie à son quotidien). Joy s'excuse de ne pas « trouver les mots », et dit vivre assez mal les silences (en général comme durant la séance).

Elle fait ensuite des liens entre cet espace de la séance, qu'elle juge trop ouvert, et la « fermeture » d'esprit d'une tante à laquelle elle ne parvient pas à accéder. Quand elle la cherche ou la sollicite elle peut avoir à faire à du retrait ou de l'indisponibilité – du silence. Du fait de son travail, entre autres. Mais quand sa tante se montre présente, elle l'assaille de questions et s'inquiète de son devenir de façon excessive et intrusive. Trop absente, ou trop présente (comme on a souvent discuté de ces écarts dans la relation, de ces ajustements de la distance relationnelle avec les jeunes de Visa-Vie), cette autre est vécu comme insupportable.

Je n'entre pas plus dans les détails. En fait je trouvais que cette illustration était intéressante pour plusieurs raisons :

- D'abord parce qu'elle vient dire comment des récits extérieurs au sujet peuvent avoir un effet d'enfermement de ceux-ci. De là j'aimerais tirer le fil d'une réflexion, amorcée bien avant moi par Richard et par les psychoboxeurs qui me précèdent.
- Ensuite parce qu'à partir de cette séance de psychoboxe, on assiste il me semble à l'ouverture rapide, et ressentie avec précision par les protagonistes concernés, sur cet éprouvé de détresse. Et de là, c'est tout le champ de l'intersubjectivité et du jeu relationnel qui s'ouvre et qui nous amène à accompagner des sujets dans cette exploration.
- Je vais tenter de faire le pont entre ce que la psychoboxe amène comme réflexion sur la ou les violences et cet état de détresse, qui n'est ni spécifique à la psychoboxe, ni systématique, mais dont je fais l'hypothèse qu'il se manifeste d'une manière particulière en séance, en même temps que le dispositif offre au psychoboxeur une possibilité de réponse qui favorise l'accueil de cet état et l'accompagnement de sa traversée par le psychoboxant.

Violence et figure du combattant

Je le disais plus haut, et cela arrive souvent, on entend davantage parler de Joy au travers des actes violents dont elle s'est faite l'auteure, que de ce qu'elle aurait éventuellement eu à en dire dans l'après-coup, voire avant si cela lui avait été proposé. C'est que pour les individus étiquetés violents, la mention de cette violence est souvent d'abord nommée de l'extérieur. Parfois parce que le sujet, ne parvenant pas faire sienne la souffrance qui l'habite, impose malgré lui à l'entourage d'en réceptionner l'impact de façon déformée.

Ce qui circule là, c'est comme je le disais une certaine image. Une certaine figure. Entre le psychopathe et le combattant. Une jeune qui demande à intégrer un club de sport de combat, sujette par ailleurs à des accès de violence qui résonnent comme une menace ou faisant effet de fascination.

Concernant justement cet affrontement avec des éducateurs du foyer où Joy était placée, on peut rappeler la référence que Richard fait (« La violence à bras le corps² ») à cette « efficacité paradoxale » des actes des psychopathes qui jaillissent sans aucune préparation technique, comme si corps et conscience s'unissent, où action et intention sont simultanées, sans pensée

² Richard Hellbrunn, « A poings nommés, la violence à bras le corps », 2003, éd Eres

préalable ou dans l'instant. Ils peuvent sortir vainqueurs de situations de combat, et parfois même contre plusieurs personnes à la fois, sans avoir pour autant la moindre expérience technique ou pratique des sports de combat.

Cette question est ainsi abordée, il me semble, depuis les débuts de la psychoboxe et les premières élaborations de Richard et des personnes avec qui il travaillait. Des liens sont régulièrement faits entre les pratiques combattantes de certains (guerriers, psychopathes, héros) et les voies ou les issues que cela dégage.

En 1986 (« Intégrer la violence³ »), Richard écrit :

« Les thérapies frappantes remettent en jeu les coups, les mots, le corps d'un sujet fréquemment enlisé dans une violence-écran qui le protège des réminiscences traumatiques de son histoire. Si la personne violente apprend, en se réappropriant son histoire et sa parole, à moins recourir à la violence, le thérapeute a appris, au cours de cette rencontre, que la violence pouvait avoir des effets positifs sur le sujet ».

Dans le même article, Richard évoque Miyamoto Musashi. Né en 1584 dans la province de Mimasaka et mort en 1645, Miyamoto Musashi est une figure emblématique de l'histoire du Japon. Reconnu comme l'un des plus grands maîtres d'armes de son époque, il est également philosophe, peintre et écrivain. Sa vie est marquée par de nombreux duels et une quête incessante de la perfection dans les arts martiaux, faisant de lui un personnage emblématique, à la fois réel et mythique.

Fils d'un Samouraï, Musashi se révèle très tôt doué pour le combat. Il quitte le foyer familial (puis après un retour en est exclu) pour se consacrer entièrement à l'entraînement et à la maîtrise de l'épée. Il devient un guerrier errant, sans maître, et tue son premier Samouraï avant d'avoir 16 ans. Il s'engage ensuite dans de nombreux duels, et acquiert une réputation de redoutable adversaire. Ses combats les plus célèbres l'opposent à des maîtres d'armes réputés. Ces duels, souvent entourés d'une aura de légende, ont contribué à forger sa réputation.

Au-delà de ses prouesses martiales, il est également connu pour sa quête spirituelle. Il erre durant de nombreuses années à travers le Japon, à la recherche d'une perfection tant dans l'art du combat que dans la compréhension de soi. Son parcours est celui d'un homme en constante évolution, cherchant sans cesse à dépasser ses propres limites.

Après une vie mouvementée, il se retire dans la grotte Reigandō où il passe ses dernières années à écrire. Il y rédige notamment le *Livre des cinq anneaux*, un ouvrage qui explore non seulement les principes de l'escrime, mais aussi les stratégies à appliquer dans tous les aspects de la vie, et qui est encore aujourd'hui étudié par des stratèges et des chefs d'entreprise du monde entier.

Il est une figure incontournable de la culture japonaise. Son histoire a été romancée et adaptée à de nombreuses reprises, tant en littérature qu'au cinéma. Il est considéré comme un symbole de l'esprit bushido, le code d'honneur des samouraïs, et continue d'inspirer les générations futures.

A son sujet, Richard écrit :

« J'ai rencontré des psychopathes qui auraient pu dire cela pour exprimer le secret de leur réussite (citant Musashi) :

³ Jacques Pain, Richard Hellbrunn, « Intégrer la violence », 1986, éd Matrice Eds

« En duel, si l'ennemi est moins adroit que vous, si son rythme est troublé ou s'il montre des intentions d'évasion ou de retraite, il faut l'écraser d'un seul coup. Il est primordial de ne pas le laisser, si peu que ce soit, reprendre sa position. Recherchez cela attentivement ».

Plus loin :

« Lorsque vous luttez contre l'ennemi, même lorsqu'il est évident que vous pouvez gagner en apparence grâce à la voie, si l'esprit de l'adversaire n'est pas abattu, il peut être vaincu superficiellement tout en étant vaincu dans les profondeurs de son âme ».

Deux citations qui appellent, pour la première, ce que chaque combattant, « pratiquant d'arts martiaux, de sports de combat ou de bagarre de rue peut se représenter concrètement lorsqu'il évoque ses souvenirs ». Pour avoir pratiqué un peu la boxe française, mais aussi le judo ou le krav maga, je reconnais là ce que certains enseignants pouvaient transmettre, lorsqu'ils accompagnaient leurs démonstrations techniques de propos, d'indications de gestes, ou de contre-indications en situations de combat. Les techniques de combats enseignées s'accompagnent de mise en garde contre l'adversaire, de discours de maîtrise, de stratégie d'usage de la faiblesse (ou de la force !) de l'autre et de repérage de ses failles propres pour les réduire au maximum.

De la violence à l'intersubjectivité

Le passage de la première citation, teintée de souci d'écraser l'adversaire, à la deuxième citation, qui ouvre sur la question du psychisme de l'adversaire, suscite un changement de registre. De la voie des coups à l'affrontement psychique, on perçoit l'ouverture sur une **dimension intersubjective présente dans le combat**. Si les psychopathes ne l'élaborent pas, cette dimension intersubjective n'en est pas moins présente et la psychoboxe peut en permettre alors l'élaboration.

Pour reprendre Richard : « La voie des coups peut signer l'échec de la parole, elle peut aussi mener à une très haute élaboration d'une intersubjectivité radicale ».

Mais avant d'en arriver à une éventuelle élaboration, à partir de la psychoboxe maintenant qu'elle existe, y aurait-il lieu de repérer quelque « moment sensible », qui précède peut-être à l'émergence de la violence destructrice ? Un moment qui, sans le « fil conducteur » d'un combat qui invite à dominer ou écraser l'autre (comme le propose Musashi dans sa première citation), laisse percevoir la détresse originelle du sujet et les réponses qui lui ont été apportées ?

Un autre exemple me vient, celui de Monsieur M. qui évoque lors de la deuxième séance de psychoboxe, comment il a été ébranlé par la première et comment cela lui a donné accès à une vulnérabilité qu'il ignorait jusqu'ici et qu'il pouvait commencer à faire sienne. C'est aussi tout le champ ou l'espace de l'intersubjectivité, notamment dans son rapport avec les personnes de sexe féminin, qui se présente à lui et qu'il « affronte » alors non sans un certain courage.

Ainsi, l'expérience du combat qui engage le corps, le sien et celui de l'autre, amène-t-elle un « savoir » supplémentaire, ou peut-être susceptible d'être accessible plus directement, non seulement sur l'archaïque, mais aussi sur les finesses et les vicissitudes de l'espace intersubjectif ?

Cette « Hilflosigkeit » (État de détresse) est, selon le « Vocabulaire de la psychanalyse » (Laplanche et Pontalis), « un terme de la langue commune qui prend dans la théorie freudienne

un sens spécifique : il s'agit de l'état du nourrisson qui, dépendant entièrement d'autrui pour la satisfaction de ses besoins (soif, faim), s'avère impuissant à accomplir l'action spécifique propre à mettre fin à la tension interne. Pour l'adulte, l'état de détresse est le prototype de la situation traumatique génératrice d'angoisse ».

Voilà qui pour moi est très parlant dans l'expérience de la psychoboxe. Il nous est donc arrivé de rencontrer des situations (je donnais l'exemple de Joy ou de Monsieur M.) où les premiers coups portés, voire la première approche, le premier geste rompant avec une certaine distance, étaient susceptible de plonger le psychoboxant (et le psychoboxeur) dans un champ psychique où la détresse (et le désarroi) prédomine, sans pour autant que l'on ne s'en inquiète outre mesure. Par contre on va y être attentif.

J'y entendais alors autant la possibilité pour le psychoboxant de revivre dans le présent cette expérience archaïque dans une situation suffisamment sécurisée pour qu'il ne se désunisse pas complètement. Le psychoboxant s'en remettant aux psychoboxeurs prêts à écouter ses mouvements et à accueillir son matériel psychique. Dans une situation de dépendance momentanée qui ouvre sur un éprouvé de tension interne, qui va parfois à l'encontre de la décharge attendue par celui-ci. Cela renvoie au besoin éprouvé, qui nécessite d'en passer par l'autre, de s'en remettre à l'autre pour aller vers une satisfaction.

La difficulté peut survenir pour le psychoboxant lorsque cet état de détresse, qui renvoie à l'impuissance de répondre seul, par lui-même, à ses propres besoins, se couple (se superpose) à la situation traumatique d'une violence subie. Cela est d'autant plus vrai lorsque celui ou celle qui est sensé dispenser les soins et répondre aux besoins du nourrisson ou du petit enfant est également celui ou celle qui abuse de ce même nourrisson.

La psychoboxe consisterait à supporter momentanément l'informe de l'expérience archaïque et aider à l'élaboration d'une mise en forme progressive, d'une distinction peut-être, de ce qui renvoie, d'une part à la question du besoin et de l'autoconservation – y a-t-il quand-même eu des soins ? y a-t-il eu des expériences de satisfaction « intactes » ? – et d'autre part aux situations traumatiques où la jouissance de l'autre l'emporte – et déborde le sujet – sur les besoins de réconfort et de sécurité – comment éponger sa dette vis-à-vis de cet autre à qui on doit tout et qui nous a tant malmené ?

La psychoboxe ouvre un espace où il est possible d'éprouver à la fois une terreur face à l'adversaire en même temps qu'une confiance aveugle en le thérapeute. C'est le jeu transférentiel.

Intersubjectivité et manière de répondre en psychoboxe à l'état de détresse.

Denis Mellier (*Les bébés en détresse. Intersubjectivité et travail de lien : Une théorie de la fonction contenante*, PUF, 2005) évoque cet « état du sujet qui n'arrive pas à transformer en expérience vécue et éprouvée une situation (banale comme la séparation) ». Il s'agit de cet état interne qu'un sujet, quel que soit son âge, rencontre quand il n'arrive pas à subjectiver une expérience trop douloureuse pour lui. La psychoboxe confronte donc le sujet psychoboxant à cette douleur de vivre, douleur dans le lien, vulnérabilité jusqu'ici ignorée. Il peut ressentir à la fois une certaine appréhension, un trouble ou un malaise face à cette partie de lui jusqu'ici méconnue, tout en cherchant à en saisir à nouveau la teneur, à le revivre à nouveau, pour en cerner les contours, tenter d'en percevoir le sens, et de lier cet éprouvé, cette expérience à une parole qui le représente

et qui lui donnerait accès à son histoire. Une histoire non pas chronologique mais subjective (et intersubjective donc).

C'est donc la réactivation d'un état infantile, archaïque au sens du vécu précoce du nourrisson. Il est donc question de rejouer des expériences des premiers liens. L'engagement psychocorporelle en psychoboxe amène à une situation quasi groupale, où l'intersubjectivité est tout à la fois l'origine de cet état (de détresse) et la condition de son dépassement.

On fait un pas en psychoboxe, lorsque le psychoboxant lâche son savoir sur lui-même pour expérimenter cette situation de « désaide », situation de rupture que l'ado ou l'adulte retrouve face à des situations qu'il peut commencer à penser comme siennes.

Tout le jeu relationnel des psychoboxeurs consiste à injecter de la présence, investir cet autre avec sa psyché-corps, proposer une alternance entre débordement et contenance.

Ce moment de détresse est aussi le signe qu'un travail psychique est à l'œuvre, car il permet au sujet de laisser entrevoir cette souffrance, quitte à se l'approprier plus tard, qui jusque-ici lui a été déniée. Souffrance « hors psyché » (selon Denis Mellier). Souffrances primitives qui peut se définir comme un état de souffrance où le sujet s'est absenté de lui-même, l'autre reçoit par contre l'impact déformé de celle-ci. D'impact, il en est évidemment question en psychoboxe : impact physique atténué, impact psychique/ Accepter de recevoir du contenu brut (respiration, fugacité du regard, gestes en désordre, sons étouffés ou aigus, condensés ou aériens, sensations diffuses ou nettes, etc.) susceptible de traduire des expériences subjectives complexes mais non intériorisées, non conscientes, que le sujet va tenter d'inscrire dans des représentations de l'autre et de lui-même, mais aussi du lien donc.

Contenir est donc bien une fonction fondamentale de la psychoboxe. Contenir par le corps en mouvement, contenir aussi avec sa psyché. Accepter une traversée du trouble (confusion/indifférenciation).

Après l'impact, le contact donc, contact physique, contact du sujet avec son corps en en passant par le corps de l'autre.

Conclusion

J'ai tenté ici la description de moments « sensibles » que l'on peut trouver dans les séances de psychoboxe. D'abord basés sur des observations, puis relayés par les propos des psychoboxants eux-mêmes.

La psychoboxe permet de rencontrer l'autre et de lui signifier, de souligner avec lui les choix qui sont les siens, et sa capacité à tenir debout malgré les vicissitudes de son histoire. Parfois la psychoboxe c'est aussi aider l'autre à se redresser, par une attitude accompagnante de mouvements qui s'opèrent avec lui, presque comme si on revisitait avec le patient la façon dont il a progressivement acquis quelques compétences de bases comme la parole, la marche, et comment ces expériences ont été d'abord malmenées. On sera particulièrement attentif à ce que le sujet récupère des réponses de son entourage dans certains moments qu'il nous livre de son vécu en devenir. Dans des vécus singuliers où il en appelait à l'autre pour ne pas chuter, ne pas s'effondrer, ou juste avancer.

La psychoboxe, par le fait de se laisser traverser par les figures du combattant, mais sans en rester captive et sans y enfermer le sujet psychoboxant, laisse ouvert cet espace singulier qui interroge

le rapport de chacun à la violence en lui donnant droit de citer, mais aussi à la souffrance originelle ou à un certain vécu de détresse. Il me semble que le dispositif fonctionne comme un accélérateur de particules qui, une fois entrée en collision, peuvent être examinées. Mais cet examen n'est pas statique puisqu'il se déploie dans une relation intersubjective faite de gestes, de mouvements et de paroles susceptibles de participer à une transformation de ce vécu.

Nous n'avons pas fini de nous attarder sur ces gestes, ces regards, ces postures, ces mouvements, ces paroles ou ces formes de présence qui vont, ou non, favoriser l'émergence d'une intersubjectivité créatrice.