

Psychoboxe

**Association Coste MECS
Départementale - 30 Gard**

DESCRIPTION DE LA PRATIQUE

Cet outil a été créé par le psychanalyste, psychologue clinicien et professeur de boxe française Richard Hellbrunn qui travaille depuis bientôt quarante ans auprès de ceux que la violence interroge.

Il s'agit d'une médiation thérapeutique destinée à mieux comprendre son rapport à la violence physique et/ou psychique. Elle permet de trouver ses repères quant à ses limites en intégrant son image du corps.

La Psychoboxe est une pratique fondée dans le but de permettre à un sujet, à travers ses gestes, 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. Cela donne la possibilité à des jeunes confrontées à la violence, qu'elle soit agie ou subie, et qui souhaitent aborder cette question, de disposer d'un outil sécurisé et sécurisant pouvant les amener à verbaliser sur leurs ressentis, leurs émotions.

Cette médiation thérapeutique nécessite obligatoirement la constitution d'un binôme de psychoboxeurs, dont au minimum un garant clinique (psychologue/psychiatre/psychanalyste). Celle-ci réclame un engagement tant psychique que physique de la part du binôme mais également d'un soutien éthique et organisationnel de la part de la hiérarchie.

Les psychoboxeurs de l'Association Coste, actifs au sein de l'Institut de Psychoboxe, et forts d'une expérience pratique de plus de 10 années, ont le souci de transmettre un savoir-faire fondé sur une pratique clinique et une élaboration permanente autour des processus mis en œuvre.

Le dispositif de psychoboxe se présente sous la forme d'un combat d'une minute trente, avec des gants de boxe, à frappe atténuée. Elle se décline en trois phases : une première donc, où l'on est amené à passer par le corps en mouvement, une seconde, qui invite à la parole en nommant ce par quoi l'on a pu être traversé, ce que l'on a pu ressentir, les associations que l'on a pu faire ou les images qui ont pu nous venir à l'esprit, et enfin une troisième, où chacun peut interagir avec l'autre, permettant par le jeu de regards croisés, d'appréhender les différentes représentations et autres perceptions que chacun peut avoir d'une même situation.

Le but et l'intérêt de cette pratique est d'amener les participants, sous libre adhésion, à trouver des repères quant à ce qui leur est, ou fait, violence avec l'idée qu'ils pourront à partir de là retrouver un pouvoir d'agir.

BILAN DE L'ACTION

Des retours que nous avons pu recueillir de la part des participants, des familles ou bien encore

des membres des établissements qui nous ont orienté des situations, les effets constatés sont différents en fonction des personnes, de leurs traumatismes ou de leurs histoires.

Certains ont parlé d'apaisement, d'un meilleur contrôle sur leurs débordements, d'autres ont indiqué que depuis ce travail en psychoboxe, ils ont cessé leurs automutilations, et/ou ont pris conscience de leurs comportements inadaptés face à des situations qu'ils pouvaient percevoir comme agressives alors qu'elles ne l'étaient pas forcément.

On a pu nous faire remonter que cet espace faisait office de béquille pour avancer plus sereinement dans la vie et dans son rapport aux autres ou encore que grâce à ce processus, les interactions avec les autres étaient moins impulsives et plus réfléchies.

L'association développe aujourd'hui son partenariat avec des structures sociales, médico-sociales et judiciaires. L'intérêt de cette intervention est reconnu par nos partenaires, et de plus en plus de professionnels souhaitent se former à cette pratique psycho-corporelle.

Un point de vigilance est à apporter, il est en lien avec une contre-indication à la pratique de la psychoboxe pour les personnes psychotiques. Le risque de morcellement irait à l'encontre du bénéfice que pourrait apporter cette médiation pour ce type de structures psychiques.

LIENS UTILES

[PROJET-DETABLISSEMENT-2018.2023](#)

[Livret-daccueil-COSTE-v6-aout-2023](#)

[plaquette-Psychoboxe-nouveau-logo-IP](#)

[ACTIF_20-_20PSYCHOBXE](#)

[article-Psychoboxe](#)

[FEP-Article-Protecte-Psychoboxe](#)

Type d'intervention

ACCUEIL D'URGENCE
ACCUEIL DE JOUR
ACCUEIL PARENTS-ENFANTS
ACCUEIL TEMPORAIRE OU SÉQUENTIEL
AED
AEMO
DISPOSITIF DE PRÉVENTION
PEAD
PLACEMENT EN ÉTABLISSEMENT
PLACEMENT FAMILIAL

Public visé

ADOLESCENTS
FAMILLE
JEUNES EN DIFFICULTÉS MULTIPLES
JEUNES MAJEURS
MINEURS NON ACCOMPAGNÉS

Thématique

VIOLENCE CONJUGALE
VIOLENCES SEXUELLES

Rattachement institutionnel

ASSOCIATION

CONTACT DE LA STRUCTURE

Association Coste MECS

CONTACT DE LA PERSONNE RÉFÉRENTE

Pateux Ghislain

contact@assocoste.fr
<https://www.assocoste.fr>

gpateux@assocoste.fr
0667123457

Mise en ligne 16/10/2023