

## Atelier // Psychoboxe, réveiller la parole par les coups

by Revue Bancal - jeudi, septembre 22, 2022

<http://www.revue-bancal.fr/revue/atelier-psychoboxe-reveiller-la-parole-par-les-coups/>

Richard Hellbrunn psychologue clinicien, psychanalyste et professeur de boxe française a développé la psychoboxe, à Strasbourg. Il s'agit de pratiquer un assaut d'1 min 30 avec un psychoboxeur. La force des coups est très fortement réduite pour atteindre un niveau de sécurité optimale et permettre le travail sur soi. Le tiers "symbolique", obligatoirement psychologue, psychanalyste ou psychiatre est garant du cadre. Il dirige les temps de verbalisation à partir de ce que cette mise en scène de combat a pu réveiller.

“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. 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.” Richard Hellbrunn

---

Découverte de la psychoboX par Valéry Meynadier lors de sa formation au Cercle Wilhelm Reich avec Pascal Matrat & Ludovic. Valéry est en train de terminer sa formation à l'[institut de national de psychoboxe](#).

### **Psycho/boX comme boîte (de Pandore)**

#### **Pleine vue sur l'inconscient de l'inconscient**

À mon tour

Le regard que je donne à l'autre est vraiment un regard que je donne, au sens d'un coup tempéré...  
Je n'ai jamais regardé personne de la sorte, même moi, dans mon miroir...

& puis, il y a les gants, de suite, en protection sur ma face, ne reste visible que le regard. Ce regard...

Lui viendrait-il à l'idée de frapper mon regard ?

À l'assaut de mon regard, j'y vais

De quel regard, il s'agit ?

De l'oublié...

Du plus oublié que je connaisse. Car je le connais & il me regarde mais je l'ai oublié

Déjà ça, rien que ça. Cet instant...

Cet instant vaut pour un milliard d'instants...

Le regard oublié frémit, il sait que je pars à sa recherche... Est ce que je le sais, moi ?

Comme une pierre qui fait onde en moi, le premier coup porté.

Onde qui se propage, se dilate.

Térébrante.

Je ne la sens pas encore.

J'ai eu tort de parler de mes entorses cervicales, le psychoboXeur laissera mon visage en paix.

Est-ce que le regard se cache dans ma face ?

Ce regard comme un gant de Pandore à cinq branches comme une étoile morte dans mon œsophage qui ne passe pas

Une minute 30 à...

Boxer. En apparence

En vérité, à creuser le réel pour

Une minute 30 pour

Percevoir les alluvions au bord de soi

Se souvenir de...

Ce qui a eu lieu.

Ce lieu avec un Je à l'intérieur qui se débat toujours, qui nous ressemble mais qui n'est plus soi  
Plus tout à fait

Une minute 30

Pour

trouver des points de sutures à la démesure du réel

Le convoquer, le provoquer

Invocation au Réel

Lui reprendre nos yeux

Restés en arrière

Dans l'hier

Surgit l'instant où le verbe s'éclipse

Plus de mots à portée de bouche

Seule avec mon corps

Je boxe mes fantômes, vieux cris édentés

Je reçois un coup dont je n'ai pas conscience, tant l'inconscient a le dessus, ce coup me fait perdre ma  
contenance, mes bras moulinent, mon corps tombe sans tomber mais

Tombe

Au bord de

Ça dure un temps qui n'est pas de ce temps

J'ai le temps qui s'emballé

(D'autres diront plus tard, J'ai le cardio qui s'est emballé)

(Chacun ses mots)

Je recule & j'avance, recule encore, recule toujours un peu plus, reviens en force  
J'ai confiance dans le corps en face  
Par lui, je reprends contenance  
Le « Stop » de voix humaine, si précieux, se fait entendre  
Fin du voyage

Le mental vidé, je reprends place, à bout de souffle  
Puissante gouttelette au goût de maelström  
Une minute 30 !

Le pire a trouvé son cadre  
Dix séances comme ça, je me dis, &...

Bref, la psychoboX & moi, avons des choses à nous dire...

valérY meYnadier  
Mars 2022

Institut de psychoboxe, <https://www.psychoboxe.com/>

Valéry Meynadier, [Maison des écrivains](#) et [Facebook](#)