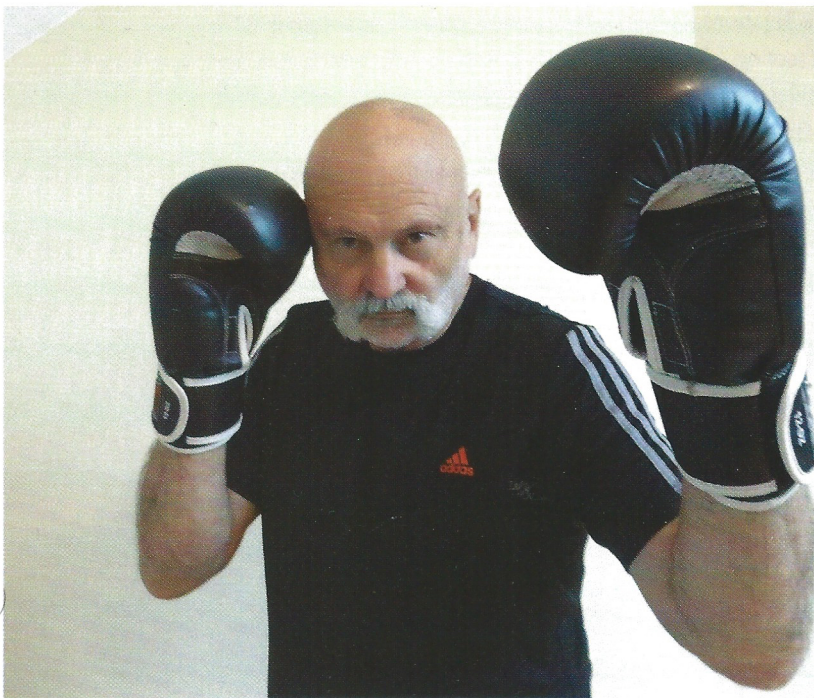


Richard Hellbrunn : le psychoboxeur quitte le ring

En 1979, Richard Hellbrunn pose les fondements de la psychoboxe, médiation thérapeutique destinée aux auteurs de violences ou à leurs victimes. Portrait de ce psychologue clinicien et psychanalyste qui s'apprête à quitter la présidence de l'Institut de la psychoboxe qui compte aujourd'hui près de cent cinquante praticiens.



Richard Hellbrunn, fondateur de la psychoboxe.

Terminer le terme « psychoboxe » devant un auditoire peut exposer à quelques incompréhensions ou quiproquos inattendus, mais qui ne surprennent plus Richard Hellbrunn, son fondateur : « *Ce signifiait me fait sourire, car cela laisse entendre qu'il s'agirait d'un gadget, d'un truc qui serait livré clé en main...* » Or, il n'en est rien. Et la psychoboxe est bien une discipline éminemment sérieuse. Authentique application psychanalytique, au même titre que le psychodrame, cette médiation thérapeutique aide un sujet à passer par la dimension corporelle – à travers des combats de boxe d'une minute trente à frappe atténuée – pour arriver à la parole. Ici, le divan est simplement remplacé par un ring. Au lieu d'allonger ses patients, Richard Hellbrunn les met debout... Chaque combat est suivi d'un débriefing où chacun, boxeur et spectateur, doit exprimer ce qu'il a observé : les mouvements du corps, la distance à l'autre, la stratégie de défense, mais aussi les affects, les émotions ressenties. La psychoboxe est utilisée pour ouvrir à la réflexion sur le langage du corps et réarticuler l'angoisse, l'acte et la parole.

UNE INTUITION NÉE DANS LES QUARTIERS

Richard Hellbrunn n'a pas créé cette thérapeutique par hasard. Étudiant, il était déjà adepte de la boxe française. À tel point qu'il a rapidement passé un brevet d'État, est devenu professeur, puis a ouvert, en 1979, une salle à Strasbourg. En parallèle, il avait également un parcours de psychologue clinicien, d'abord dans un institut médico-éducatif, puis dans un service psychiatrique hospitalier, mais surtout au sein d'un service de prévention spécialisé dans le quartier sensible strasbourgeois de l'Élsau. C'est là, en présence de jeunes qui se trouvent souvent dans le passage à l'acte et en difficulté quand il s'agit de mettre des mots sur leurs émotions, sur la violence qui est en eux, qu'il se met à chercher une médiation susceptible de répondre à ces difficultés de symbolisation auxquelles il est confronté dans sa pratique de psychologue et de psychanalyste¹. « *Dans une salle de boxe, non repéré comme un psy, je me suis vite aperçu que des petits loubards, souvent pauvres en parole dans un cadre figé, parlaient spontanément de la violence qui était en eux, qu'ils faisaient de très riches associations d'idées. Untel disait : "Ça me rappelle cette bagarre." Un autre enchaînait : "Depuis que j'ai pris un coup comme ça, je frappe comme ça..." C'est là que j'ai eu l'idée d'utiliser le combat libre pour les aider à mettre des mots* », explique un Richard Hellbrunn soucieux de ne pas apparaître comme le « psy des voyous » après le « curé des loubards ». En 1979, toujours, il publie un article dans le *Bulletin de psychologie* sur cette expérience balbutiante². Il en donne un tiré à part à Jacques Beauchard, sociologue ayant notamment travaillé sur la dynamique conflictuelle. Lequel lui demande aussitôt de faire une thèse sur ce sujet, qu'il soutiendra brillamment en 1981³. À l'époque, le monde psychanalytique strasbourgeois se montre étonné par sa démarche, mais demeure bienveillant : « *Outre mon directeur de thèse Jean-Pierre Bauer, je me souviens notamment de Lucien Israël, célèbre psychanalyste strasbourgeois, qui, malgré son étonnement, m'a encouragé... Les autres psychologues ou psychanalystes étaient profondément surpris parce qu'ils n'avaient pas les mêmes patients. En théorie, ils comprenaient vaguement, mais, habitués aux névroses, à la psychiatrie,*

ils méconnaissaient les publics habitués à la prison et percevaient la psychoboxe comme un objet étrange. Étrange, mais toléré. Jamais je n'ai eu d'attaques. Jamais je n'ai entendu : "Votre truc, c'est dangereux !" »

METTRE UNE PAROLE SUR LES ACTES

C'est ainsi que depuis trente ans Richard Hellbrunn ne cesse d'approfondir cette thérapie dans la confidentialité, mais avec la reconnaissance de ceux qui sont quotidiennement exposés à la violence. Ceux qui savent combien le cadre analytique traditionnel – une pièce, un thérapeute, etc. – n'est pas fait pour des gens violents, souvent de jeunes adultes sortant de prison ou des adolescents sortis du « système ». Avec ces derniers, le fondateur de la psychoboxe, qui travaille également avec des éducateurs, l'administration pénitentiaire ou encore les services de la Protection judiciaire de la jeunesse, a remarqué qu'un travail en amont avec des éducateurs était souvent nécessaire pour les préparer à l'idée d'utiliser leurs poings autrement que pour faire mal : « La violence leur sert de pouvoir symbolique sur les autres. Retenir les coups est très dur pour eux. Certains me disent : "Allez-y ! Vous pouvez cogner, je ne sens pas les coups... Moi, je me protège jamais, j'avance, je reçois et après, le mec, je le descends". Quand on les touche doucement, sans porter les coups, avec bienveillance, ils sont perturbés. Cela provoque de l'angoisse chez eux. Certains ont le regard qui devient noir, d'autres ont envie de tuer... La psychoboxe permet de déconstruire certains discours pour les sortir d'une posture qui cache souvent bien des choses. Je me souviens notamment d'un jeune finissant par m'avouer : "Avant, j'étais un bouc émissaire. Et puis, un jour, j'en ai eu marre... J'ai répondu en frappant de plus en plus fort. Devant ma force, on a commencé à me donner des cigarettes... Du coup, la violence est devenue ma solution. Mais je n'aime pas les conséquences de ma violence... Mais je ne peux plus faire autrement..." Pour ces jeunes, mettre des mots sur leurs affects intolérables qu'ils essaient d'évacuer en passant à l'acte est important »

Richard Hellbrunn reçoit également en consultation les auteurs de violences intrafamiliales. Souvent, il s'agit d'hommes enfermés dans une profonde culpabilité ou que leur geste a été déconsidéré au regard des autres : magistrats, assistantes sociales, etc. Ces hommes souffrent de leur image, mais ils sont coincés entre leur jalousie, leur peur d'être abandonné et leur culpabilité. Richard Hellbrunn les reçoit en groupe, car le regard des autres les soutient. Ils ne se sentent ainsi plus seuls face à leur combat interne. « Face à moi et en présence des autres, lors du combat, ils se lâchent avec beaucoup de soulagement et disent souvent : "On peut y aller, enfin !" », explique-t-il avant de poursuivre : « Plus tard, ils ne manquent jamais de s'adresser à la femme qui anime les séances avec moi en tant que cothérapeute, tiers symbolique qui observe. Cela engendre souvent des montées de violence ou des effondrements que l'on

peut reprendre lors du temps de parole. » Avec certaines victimes de violence, l'intérêt de la psychoboxe réside dans le fait qu'elle peut permettre des remaniements internes relativement rapides, en l'espace de quelques séances seulement, à partir d'un travail sur l'image inconsciente du corps. À l'instar de cet homme qui, lors d'un braquage, avait reçu une balle dans le dos et qui ne pouvait plus sortir dans la rue : « Au bout de trois séances, il a réussi à supporter la présence d'autres personnes dans un même espace que le sien, y compris dans son dos. »

L'HEURE DE LA TRANSMISSION

Devant les résultats probants de sa médiation thérapeutique, Richard Hellbrunn a déposé la marque Psychoboxe® en 2002, avant de fonder, l'année suivante, l'Institut de psychoboxe dans le but de la promouvoir, mais aussi de former, de superviser et d'habiliter des psychoboxeurs. Psychanalystes, éducateurs, ces derniers n'en vivent pas. « À raison de cinq euros la séance de deux à trois heures en groupe et d'une heure et demie en individuel, économiquement c'est une impasse. Mais on ne peut pas pratiquer d'autres tarifs. Sinon, ce serait hors de prix. L'idéal serait que cette discipline soit subventionnée, que l'État comprenne qu'en prévenant des passages à l'acte, la psychoboxe lui permet de considérables économies en hospitalisation, en procès, en emprisonnement... En même temps, le fait de ne pas pouvoir en vivre n'est pas plus mal, car cela nous oblige à faire autre chose. On ne peut pas pratiquer la psychoboxe tous les jours. C'est trop invasif. » Désormais désireux de veiller à la pérennité de sa méthode, il s'apprête à quitter la présidence de l'Institut de psychoboxe, car, selon lui, il est temps que d'autres didacticiens « prennent la relève... Et puis, il est également temps que j'aille explorer d'autres champs. En ce moment, je travaille avec une danseuse... », explique un Richard Hellbrunn toujours aussi imaginaire et créatif... Créatif est bien le terme qui vient à l'esprit de Georges Commerçon, psychanalyste, psychologue clinicien et président du Groupe lyonnais de psychoboxe et pratiques corporelles cliniques (GLPPC) quand il s'agit d'évoquer celui qui l'a formé : « Il a osé, semé quelque chose, poussé à ses limites la question des alliages improbables dont Freud parle dans ses textes. À mes yeux, il a le mérite d'être parti de la réalité de personnes qui n'ont pas la possibilité, les moyens, le désir, d'accéder à la psychanalyse. La position marginale qu'il a tenue a une vraie noblesse. Dorénavant, sans lui, l'enjeu de la psychoboxe consistera à éviter une forme d'embourgeoisement... »

Portrait réalisé par Jacques Tyrol

Notes

1. Hellbrunn R., 2003, *À poings nommés. La violence à bras le corps*, Toulouse, Érès.
2. « La dynamique oppositionnelle, une approche corporelle de la violence », *Bulletin de psychologie*, 343, tome xxxiii.
3. « Psychopathie et arrangements institutionnels. Hypothèses psychanalytiques pour une pathologie de la violence », Université de Strasbourg.