

PSYCHOBXE

Auteur : C. Levacher

Date : 06.02.2021

La **psychoboxe**[®] est un **dispositif thérapeutique psychocorporel** créé en 2014 par Richard Hellbrun, psychologue, psychanalyste et professeur de boxe française.

Cette technique viendrait interroger le rapport d'une personne avec elle-même et autrui en permettant d'extérioriser des vécus, pulsions et affects. Cette technique est initialement adaptée pour les personnes autrices ou victimes de violence.

La psychoboxe[®] est décrite comme un **outil permettant de passer par le corps** (image du corps et de soi) **et de verbaliser** sur les vécus, représentations, gestes, affects et processus défensifs et/ou adaptatifs amenés par le biais de la confrontation/ l'expérience physique. En ce sens, cet outil thérapeutique se rapprocherait du psychodrame.

Des **bénéfices** ont été évoqués en termes de verbalisation des émotions et angoisses, de défocalisation des pensées, d'évacuation du stress, de développement de la confiance en soi et de l'estime de soi avec la prise de conscience des ressources personnelles, de création de liens sociaux, de stimulation cognitive (mémoire, fonctions exécutives, attention), de prise d'initiative et d'engagement dans les activités, etc.

Déroulé

- Au moins deux psychoboxeurs, dont un « psy » (*psychologue, psychanalyste, psychiatre*) formé à la prise en charge des violences (*autre psychoboxeur : « psy », kinésithérapeute, enseignant APA, etc.*), accompagnent une à quatre personnes, dans un cadre sécurisant et codifié.
- La séance commence, dans un premier temps, en un « combat » d'1 min 30, lors duquel les participants donnent des frappes atténués.
- Le second temps consiste en l'expression des perceptions, émotions, vécus, stratégies de défense ou d'attaque, expérimentés lors du combat. Des liens avec des événements, la personnalité, la relation à son environnement, etc. de la personne sont également possibles.

Indications

Personnes présentant des comportements violents ou des mouvements de violences internalisés ; victimes de violences ; adolescents à la recherche de leurs limites (images du corps) ; personnes présentant un troubles anxieux (excepté trouble panique), un trouble dépressif ou une psychose stabilisée

Recherches

Exceptées les études menées par R. Hellbrun, peu de recherches scientifiques, empiriquement fondées, permettent de valider les effets spécifiques de la psychoboxe. Toutefois, de nombreuses recherches prouvent l'importance d'une activité physique pour le bien-être psychique (*p. ex., Bochlers et al., 2017 - bénéfices de la boxe dans le cadre de la dépression ou du burn-out ; Smith et al., 2008 ; Mackenzie & Brymer, 2018*), entre autres grâce à la sécrétion de dopamine, d'endorphines et de sérotonine ou encore par le biais d'un changement de direction du focus attentionnel, passant des pensées (*ruminations*) aux mouvements. De plus, plusieurs activités sportives (*danse, capoeira, etc.*) sont perçues comme des moyens d'expression par le corps.

Formations

Le psychologue/ psychanalyste/ psychiatre ainsi que l'autre professionnel doivent être tous les deux formés à la psychoboxe[®]. R. Hellbrun a fondé l'Institut de Psychoboxe[®] dans cette optique. Certains professionnels parlent de thérapie par la boxe et adapte la pratique à leur cadre de travail

Sources

- <https://www.psychoboxe.com/>
- <https://revue.anfe.fr/2020/07/31/la-boxe-comme-outil-en-ergotherapie%E2%80%89-une-nouvelle-vision-du-soin-en-sante-mentale/>
- <https://www.elisabethperry.com/psychoboxe/>
- <http://www.communaute-coste.com/psychoboxe.html>
- <https://www.oscarsante.org/provence-alpes-cote-d-azur/action/detail/11209>
- <http://apprv.fr/la-psychoboxe/>

