

LE JOURNAL DES

# PSYCHOLOGUES

jdpsychologues.fr



- La boxe et l'écriture : soigner la violence
- Le spectre traumatique à l'épreuve des normes sociales
- La justice restaurative, quels principes ?

#### ACTUALITÉS

Le moment étudiant, clinique du projet

## Mourir dans la dignité

N°418 • Septembre / Octobre 2025

# Quand la violence étouffe l'émotion

## La boxe-écriture au service des femmes victimes de traumatisme

En quoi un dispositif boxe-écriture peut-il offrir un espace de symbolisation et de remobilisation d'un féminin profondément mis à l'épreuve pour des femmes victimes de violences sexuelles ? À partir d'un cas clinique, les auteurs proposent une réflexion théorico-clinique sur l'usage des gants de boxe comme interface de rencontre thérapeutique, mais aussi sur la dimension sensorielle de la boxe et la dimension réflexive de l'écriture. Illustration.

« Le conflit est le père de toute chose. »  
(Héraclite, vers 576 avant J.-C. – 480.)

**E**n tant que psychoboxeurs et chercheurs affiliés à l'Institut national de psychoboxe, nous sommes tous deux engagés dans l'exploration de dispositifs thérapeutiques novateurs associant la boxe à d'autres formes d'expression artistique telles que l'écriture et la peinture (David, 2022). Notre travail s'articule, entre autres, autour de la question complexe de la violence et des émotions. Dans le cadre de cette contribution, nous avons souhaité créer un dialogue autour d'un cas de prise en charge en boxe-écriture, afin de mettre en lien nos pratiques cliniques et nos recherches académiques respectives dans le but d'enrichir la compréhension des dynamiques mêlant violence et émotions, ainsi que leurs implications.

### La littérature sur la boxe

Nous avons pu constater que peu d'œuvres avaient été consacrées à ce sujet. Le « noble-art », terme qui

désigne ce sport de poing où il s'agit d'affronter un autre que soi, offre des écrits mêlant philosophie et affirmation de soi. Certains champions ont pu exprimer leur point de vue sur la discipline, comme Sugar R. Robinson qui est revenu sur l'intensité du combat de boxe : « Tu ne penses pas. C'est tout de l'instinct. Si tu t'arrêtes pour réfléchir, t'es foutu. » (Hauser, 2000.) Mais n'est-ce réellement et uniquement que de l'instinct ?

Un sociologue et écrivain, Loïc Wacquant, a proposé un éclaircissement à ce propos, évoquant que « l'apprentissage réussi de la boxe suppose donc la combinaison de dispositions quasi antinomiques : des pulsions et des impulsions inscrites au plus profond de "l'individu biologique" [...] que l'on peut qualifier de "sauvages", à la limite du culturel, mariées à la capacité de les canaliser à chaque instant, de les réguler, de les transformer et de les exploiter selon un plan objectivement rationnel bien qu'inaccessible au calcul explicite de la conscience individuelle » (Wacquant, 2002). La boxe serait donc un sport-limite confrontant l'individu à sa propre porosité et aux flous des limites entre monde interne et monde externe.

En 1987, Joyce Carol Oates, poétesse, romancière et essayiste américaine, signe un livre de réflexions sur le noble art, dans lequel elle opère quelques parallèles entre l'écriture et la boxe : « Écrire sur la boxe, ce serait aussi écrire sur l'individu, sur soi-même. » Puis, plus loin : « Écrire sur la boxe, c'est également être forcé de réfléchir non seulement à la boxe, mais surtout aux limites de la civilisation – à ce qu'être "humain" veut dire ou devrait vouloir dire. » (Oates, 1987.)

#### ■ Emmanuelle Jay

Psychanalyste – Art-thérapeute

#### ■ Louis David

Psychologue clinicien – Enseignant à l'université d'Albi



À l'issue d'un temps de boxe, qui occupe la plus grande partie de la séance, il est proposé un travail de reprise par l'écriture.

## La boxe-écriture comme thérapie auprès des femmes victimes de violences sexuelles

Le cadre de notre recherche s'inclut dans la prise en charge des victimes de violences sexuelles. Selon Isabelle Sadowski (2019), l'essor de l'accompagnement de ces victimes pourrait se situer au début des années 1980 sous l'impulsion de Robert Badinter, alors Garde des Sceaux. En 2019, nous comptons plus de cent trente associations d'aide aux victimes en France. Dans les recommandations proposées par ces associations, plusieurs critères semblent fondamentaux : l'accompagnement de proximité, visant à proposer un lieu accessible et sécurisant pour la victime ; l'accompagnement dans la durée, visant à permettre une stabilité psychique ; l'accompagnement global, visant à repérer des impacts collatéraux sur la vie de la victime (travail, relation sociale, etc.) ; et l'accompagnement pluridisciplinaire, visant à ce que des professionnels interviennent tant pour le soin du corps biologique (médecins, infirmières, etc.), que sur le plan psychologique (psychologues, psychanalystes, etc.).

Il existe, depuis une quarantaine d'années, un dispositif thérapeutique nommé la « psycho-boîte ». Il s'agit d'un dispositif rigoureux élaboré

par Richard Hellbrunn, psychologue clinicien, psychanalyste et professeur de boxe. Le dispositif thérapeutique de la boxe-écriture n'est pas de la psychoboxe. Il s'agit d'un dispositif expérimental qui s'articule autour de trois déclinaisons de la pratique pugilistique, laissant de côté celle du combat utilisé dans la psychoboxe, proposées en dialogue avec un temps d'écriture. Les prises en charge se font en cabinet libéral, en individuel. La séance, qui dure une heure, se déroule dans l'ordre chronologique suivant : un court temps d'échange, afin de faire le point sur la demande, suivi d'un temps plus long de pratique de la boxe autour de propositions gestuelles choisies par la thérapeute en fonction de l'histoire et du symptôme de la patiente. À l'issue de ce temps de boxe, qui occupe la plus grande partie de la séance, il est proposé un travail de reprise par l'écriture. Il s'agit d'assurer une continuité du mouvement corporel pour revenir en douceur au langage.

Dans ce dispositif, pensé du côté de la psychothérapie à médiation, les pratiques de la boxe et de l'écriture s'articulent sous la forme de propositions sensori-motrices qui permettent, par exemple, d'explorer pleinement la voie de la décharge et sa remise en jeu. S'il n'y a pas de combat, en revanche, les métaphores des processus du combat ■■■

peuvent, à la manière de l'art-thérapie et des processus de création, venir éclairer le fonctionnement psychique et favoriser un travail de liaison somato-psychique.

Le cadre théorique sur lequel s'appuie le dispositif boxe-écriture est donc celui de la médiation, principalement autour des concepts de Donald W. Winnicott (1975) comme celui du *play* et du *game*, de la capacité d'être seul et de l'étayage, mais également, comme nous le verrons dans le cas clinique, celui du *holding*. Attentive à l'écoute de l'inconscient du corps en mouvement, la thérapeute porte un intérêt tout particulier aux processus pugilistiques qu'elle nomme pour soutenir les processus psychomoteurs mobilisés par la patiente. Il arrive que ces processus agissent comme des métaphores des processus psychiques, d'où l'importance d'utiliser en séance un parler-technique propre à la boxe.

66

Le cadre théorique sur lequel s'appuie le dispositif boxe-écriture est celui de la médiation.

Il est important de rappeler que, dans l'espace thérapeutique de la boxe-écriture, il n'y a pas d'attente concernant le résultat sportif. Si la thérapeute utilise le parler-technique, en employant le vocabulaire technique de la boxe, c'est pour introduire un mode d'échange centré sur la médiation, à l'image d'une langue commune pouvant devenir un parler-métaphorique.

Nous allons nous appuyer sur le cas de Mélissa, une femme d'une quarantaine d'années ayant subi un viol une vingtaine d'années plus tôt, ainsi que d'autres traumatismes associés que nous découvrirons par la suite. Nous explorerons, à travers ce dispositif, les liens entre violence et émotions sur les plans clinique, théorique, mais aussi thérapeutique. Nous serons attentifs et sensibles à la constitution de notre cadre-dispositif, de façon à ne pas précipiter des espaces de violences vécues qui pourraient émaner.

### Les séances de boxe-écriture avec Mélissa

Mélissa, une femme d'une quarantaine d'années, consulte pour ce qu'elle décrit comme une difficulté à gérer ses émotions. Elle évoque une rage,

une amertume persistante, et souhaite se « débarrasser de [s]es mauvais sentiments ». Victime de violences physiques dans l'enfance et d'un viol lorsqu'elle avait une vingtaine d'années, elle dit avoir également surmonté un cancer du sein. Malgré une longue psychanalyse et d'autres thérapies, Mélissa se plaint d'être « toujours en colère ». Lors de la première séance, Mélissa tousse fréquemment. Cette toux surgit pendant qu'elle boxe, dès qu'il est question d'émotions. Dans l'après-coup, elle me confie<sup>1</sup> qu'elle associe cette toux à la sensation d'étouffement vécue lors de son viol. Un premier lien somatopsychique s'opère grâce à l'exploration sensorielle du corps en mouvement. Lors de la deuxième séance, pendant un exercice de *shadow-boxing* (mime d'un combat de boxe contre un adversaire imaginaire) effectué en côte à côte, je propose à Mélissa de faire du bruit comme pour effrayer notre adversaire. Mes souffles puissants (« *shhh* ») déclenchent chez elle un flot de larmes inattendu. Debout, gantée, incapable d'essuyer ses pleurs, Mélissa semble submergée. Elle m'explique que les sons associés à ses propres mouvements ont réveillé le souvenir sonore de l'agression. Elle avait hurlé et fait beaucoup de bruit, mais personne n'était venu. Ce débordement émotionnel inattendu, car indirectement provoqué, questionne la fonction miroir que j'ai pu incarner à ses côtés.

Au cours de la troisième séance, Mélissa agit sa colère dans les pattes d'ours (les cibles). Après ce temps de boxe, je propose un exercice d'écriture : tracer une forme fermée, y inscrire des mots liés aux ressentis (dedans) et aux observations (dehors), puis écrire un poème. Lors de la lecture de son texte à voix haute, le récit de Mélissa résonne comme celui d'une scène traumatique, bien qu'elle ait voulu parler de la boxe. La lecture à voix haute agit comme un révélateur : elle redécouvre son propre texte et entend une parole enfouie, désormais « regardable » et « entendable ». L'écriture opère ici une transformation interprétative, mettant Mélissa en position de sujet-écrivain.

Au fil des séances, elle me dit apprécier de plus en plus se sentir en mouvement. En effet, lors de la quatrième séance, elle écrit deux poèmes sur le souffle et le son, révélant une première forme de joie : « *J'ai découvert mon son.* » À la cinquième séance, je lui propose quelques petits jeux de gants : des petites frappes si douces qu'elles deviennent presque des caresses. Le plaisir, jusque-là interdit, devient accessible pour Mélissa qui me dira avoir ressenti de la joie, « *ce qui est très rare* » ajoute-t-elle. Pour clore, Mélissa rédige

un acrostiche sur le mot « colère », où se mêlent forces destructrices et protectrices. Elle évoque une scène d'agression, le cri, la supplication et une tentative de se protéger. Ce texte fait écho à son vécu et rejoint la notion de « meurtre d'âme » de Leonard Shengold (1998), illustrant comment l'excès émotionnel contraint à ériger des défenses massives. La médiation boxe-écriture révèle alors la complexité du chemin entre douleur, expression et subjectivation.

### Réflexion théorico-clinique

Cette réflexion théorico-clinique s'articulera en trois temps. Premièrement, notre réflexion concernera l'utilisation des gants de boxe comme objet-médium, comme une interface pour travailler la notion d'entre-deux, grâce au concept de Moi-peau (Anzieu, 1985), ainsi que sur la psychopathologie du nourrisson (Houzel, 2018). Dans un deuxième temps, nous verrons comment penser la notion de restauration de l'enveloppe psychique déchirée par l'effraction traumatique (Anzieu, 1985). Notre troisième temps sera une proposition de technique de soin thérapeutique pour relancer la dimension d'agressivité chez ces sujets ayant vécu une agression sans pouvoir se défendre (Lorin, 2022). En référence aux apports de l'école de Palo Alto, nous proposerons le concept de « prescription du symptôme » (Picard, Marc, 2013), à savoir l'utilisation de la violence pour trouver un objet dans lequel se déposerait la violence vécue, afin d'éviter de potentiels effets du retournement de la pulsion sur la personne propre (Freud, 1915).

### De l'utilisation des gants de boxe au Moi-peau : une interface pour se rencontrer

L'écriture, nous y reviendrons, propose une forme pare-excitante qui vient parfois contenir les éprouvés cathartiques de la boxe. Il s'agit d'« éponger l'excitation par le geste graphique », comme l'écrit Didier Anzieu dans *Le Corps de l'œuvre*, en 1981. Mais la scène de médiation boxe-écriture n'est pas seulement une scène pour écrire, elle est aussi une scène corporelle.

La pulsion prend place et mobilise le corps lors des séances : jeu de touche-épaule, *shadow-boxing*, etc. Nous nous penchons ici sur l'utilisation de l'outil gant de boxe au sein d'une médiation thérapeutique originale. En effet, bien que la thérapeute propose une méthodologie pour prendre en charge les femmes victimes de violences sexuelles, celle-ci rappelle que ce n'est pas sans risque d'un retour

“

Les gants de boxe sont utilisés comme objet médium pour travailler la notion d'entre-deux grâce au concept de Moi-peau.

d'après-coup traumatique. Cette proposition théorico-clinique permettrait de travailler les schèmes d'enveloppe de la peau avec un outil qui fait entre-deux à la rencontre<sup>2</sup>. Cette notion nous permet de penser aux travaux menés sur la psychopathologie du nourrisson, dans ce qui peut faire entre-deux, tel le concept du « mamelon-sein » (Houzel, 2018), rappelant cette première interface médiumnique de la rencontre du bébé avec l'objet.

Notre hypothèse est que l'utilisation du gant de boxe comme objet faisant entre-deux entre soi et l'autre aurait une fonction pare-excitante et délimitante. Par exemple, avec la proposition de mise en place d'un jeu de « touche-épaule » qui permet une entrée en relation corporelle progressive en évitant la confrontation narcissique, face à face, pouvant convoquer des modalités combatives et destructrices trop rapidement.

Pour Didier Anzieu, « le Moi-peau évoque à la fois le sens du toucher, mais aussi le mouvement actif qui met en contact le sujet avec une partie de lui-même aussi bien qu'avec l'autre » (Séchaud, 2006). Le contact du gant de boxe sur le corps (bras, ventre, épaule) permet de sentir ses limites corporelles sans douleur et d'éprouver une sensation conjointe sur les plans physique et émotionnel : un ressenti combiné à une impression. Une sorte de résonance avec le Moi-peau dans lequel le touché n'est pas un peau-à-peau, mais un gant contre gant ou un gant contre tissu. « *La double pellicule du Moi, l'une comme pare-excitation, l'autre comme surface d'inscription.* » (Anzieu, 1985.) L'interface symbolique du gant serait double : une première membrane intérieure de protection et une seconde membrane extérieure d'inscription. Il s'agit également d'une protection sur le plan physique : protection de la main *versus* inscription sur le plan des affects : ce que frapper / toucher fait à l'un et à l'autre ■■■

#### Notes

1. C'est Emmanuelle Jay qui reçoit Mélissa.

2. David L., 2018, « Le coup de poing bionnien : le *paint-boxing* », mémoire de Master 1 de psychologie clinique, psychopathologie, psychanalyse, Université Paul-Valéry.

des deux sujets dans la rencontre. En boxe-écriture, nous retrouvons une dynamique de pare-excitation et d'inscription tour à tour prise en charge par l'une ou l'autre des deux polarités. Tantôt la boxe pare-excite et l'écriture permet l'inscription, tantôt l'écriture sert de médium de pare-excitation quand la boxe travaille à inscrire dans le corps, puis dans le langage. La boxe-écriture permettrait une mise au travail d'une différenciation des feuillets : à la fois, la surface d'inscription à l'extérieur du moi est convoquée par les touchés avec les gants de boxe en venant raviver ces zones psychocorporelles traumatisées – nous précisons – avec prudence ; puis, sur un deuxième versant, le dépôt de sensation de l'écriture sur une feuille permettrait une inscription à un autre niveau du moi, notamment sur le plan moteur (écrire) et perceptif (voir). Il s'agit de pouvoir donner au sujet la possibilité d'un travail autour de la reviviscence d'une scène traumatique encadrée, tout en lui offrant un espace pour un encodage, une inscription de celle-ci sous une modalité différente. En cela, le dispositif boxe-écriture permet une mise au travail d'un décollement progressif des surfaces d'inscription, là où elles peuvent être, par exemple, mise « *bout à bout* », « *en juxtaposition* », « *en anneau de Möbius* » où « *la surface exposée [est] tantôt la pare-excitation rigide, tantôt la surface d'inscription sensible* » (Estellon, 2010).

Les émotions trouvent alors une possibilité d'expression à la fois sur un versant corporel (éprouvé par le mouvement en boxe) et comme trace écrite, grâce à cette proposition innovante du cadre thérapeutique en boxe-écriture. Elles sont invitées à se démêler. Ce qui permet au sujet une expression plus fluide et plus claire pour lui.

### Restaurer l'enveloppe psychique déchirée par le traumatisme

Nous avons pu constater que l'enveloppe sonore était particulièrement opérante dans la restauration de l'enveloppe psychique, dans le cas de Mélissa, en lui permettant un nouvel accès au souvenir traumatique : le son, les cris, le bruit sur la scène traumatique. Elle lui permet aussi, dans un même mouvement, la mise en place d'un travail de liaison, de décharge et de contenance dans les temps d'écriture.

Le contact du gant qui tapote sur la cible peut produire un petit son très doux à l'oreille : « *L'espace sonore est le premier espace psychique : bruits extérieurs douloureux quand ils sont brusques ou forts, gargouillis inquiétants du corps mais non localisés à l'intérieur, cris automatiquement poussés avec la naissance, puis la*

66

Donner au sujet la possibilité d'un travail autour de la reviviscence d'une scène traumatique encadrée.

*faim, la douleur, la colère, la privation de l'objet, mais qu'accompagne une image motrice active.* » (Anzieu, 1985.) L'espace sonore est intimement lié aux affects et aux émotions ainsi qu'aux origines de la vie. La dimension sonore de la boxe associée à une motricité active : souffle fort et rythmé, bruit saccadé des pas, impact du gant qui produit un son mat, forment une enveloppe sonore qui permet les échanges entre le dedans et le dehors et la possible restauration dans un espace qui en appelle à l'archaïque et aux premiers soins du bébé. Mélissa écrit d'ailleurs : « *J'ai découvert mon son.* » Musicalité sonore, babillages, qui nous renvoient aux premiers soins du tout-petit. Cette musique, ce son, elle le découvre dans l'interaction avec la thérapeute qui tient les cibles face à elle, et qui encourage le souffle dans un jeu de miroir où elle-même souffle. Cette contenance, qui consiste à recevoir dans les cibles les poings de la patiente et à répondre aux manifestations sonores dans une forme d'écho et de miroir... cette contenance et cette communication quasiment « maternelle » de la part de la thérapeute renvoient à la capacité de portage des émotions et donc au concept de *holding* de Donald W. Winnicott (1970). Ce « maintien », « portage » ou encore « soutien » de la thérapeute permet d'accompagner les mouvements de réassurance et de développement du moi chez la patiente. Le travail d'écriture poétique de Mélissa tout au long de la prise en charge lui aura permis de trouver de nouvelles voies d'accès à sa mémoire traumatique. Gageons que l'écriture ait pu également contribuer à la restauration de l'enveloppe psychique. Dans son ouvrage *Les Bienfaits des mots, les bienfaits de l'écriture*, Nayla Chidiac, psychologue et fondatrice des ateliers d'écriture thérapeutique au centre hospitalier Sainte-Anne, parle d'un « *triangle isocèle "mémoire, écriture, trauma"* » (Chidiac, 2022). Elle propose d'encourager une liaison symbolique matérialisable par l'écriture pour permettre d'étayer une pensée effractée devenue trop douloureuse. Écrire permet alors de dépasser la peur de penser en trouvant appui sur les barrières protectrices de la poésie. Pour Mélissa, c'est bien en jouant avec l'espace de

la feuille (récolte de dix mots dans une forme) et répondant à la contrainte rythmique d'un texte en deux parties (l'une commençant par le mot « dedans » et l'autre par le mot « dehors ») que le travail d'appréhension du traumatisme a pu se faire. Au fil de son écriture, grâce aux structures poétiques, Mélissa a cheminé.

### **Frapper en boxe, agir sa violence : technique de soin par la « prescription du symptôme »**

En quoi « frapper » au sein d'un dispositif boxe-écriture pourrait produire une action potentiellement thérapeutique ? Il nous semble intéressant de proposer un axe théorique pour venir éclairer la clinique des violences sexuelles. Nous proposons un dispositif pour que la tension pulsionnelle se décharge et trouve une place dans l'extériorité. Certains patients ont été rejetés, maltraités, battus, violentés, sans avoir pu exprimer cette souffrance intérieure qu'ils ont vécue. La violence vécue durant le passage à l'acte (ici, le cas du viol pour Mélissa) peut engendrer une difficulté d'élaboration psychique du fait de l'intensité traumatique où la psyché mobilise des défenses spécifiques pour préserver son intégrité.

Si l'une des destinées de la pulsion est l'objet, il se peut qu'une non-trouaille de celui-ci dans l'extériorité produise un retour sur le corps propre du sujet lui-même (Freud, 1915). Dans une perspective d'intégration de la douleur psychique, le sujet pourrait procéder à une solution psychique du côté de la transcription de la douleur dans le corps. En effet, ce type de procédé « vise une figuration de la douleur éprouvée dans une dynamique de recherche de contenance par un acte qui en permet la circonscription. L'affectation masochiste des limites corporelles œuvre ainsi pour la transformation d'affects du "ça" en "affects du moi" » (Matha, 2017). L'exemple des scarifications à l'adolescence révèle comment l'attaque des limites du moi peut aider à l'inscription psychique d'un traumatisme par le dépôt d'une trace préalablement irréprésentée.

Afin de proposer une voie supplémentaire aux processus de symbolisation de la douleur ou de l'épisode traumatique, nous proposons l'utilisation d'une technique de soin thérapeutique par « la prescription du symptôme » (Lorin, 2022). Cette technique thérapeutique est issue de l'école de Palo Alto et a été portée par le psychologue américain Paul Watzlawick. L'idée de la « prescription du symptôme » est d'utiliser l'agir par le coup de poing

pour à la fois décharger le conflit psychique, mais surtout afin d'éviter que celui-ci ne fasse retour sur le corps propre du sujet (Freud, 1915). Ici, notre proposition est d'utiliser le gant de boxe et de favoriser la frappe, plutôt que le sujet ne s'inflige des douleurs par tentative de transcription pour la symbolisation.

Cette technique viserait à proposer les mouvements agressifs, à les autoriser, pour tenter de transformer le trajet pulsionnel. Les auto-agressions sur le moi par culpabilité ou par honte s'assouplissant (et se transformant) permettent de redonner une plus ample capacité de symbolisation pour le moi du sujet. Nous pouvons constater une transformation du geste vers une appropriation nouvelle des mouvements corporels du passage de la colère vers l'expression possible de mouvements de douceur : Mélissa agit sa colère dans les pattes d'ours, puis je lui propose quelques petits jeux de gants, des petites frappes si douces qu'elles deviennent presque des caresses.

“

---

Nous proposons l'utilisation d'une technique de soin thérapeutique par « la prescription du symptôme ».

Si notre méthodologie propose l'utilisation du gant de boxe comme un embrayeur de la pulsion en favorisant le langage de l'acte, cette proposition viserait à l'extériorisation de la conflictualité psychique présente dans le moi comme solution homéostatique. Cette extériorisation par le geste violent réalisé (le coup de poing) qui permettrait de soulager, au moins temporairement, le moi de ses conflits intrapsychiques, mais aussi de donner plus de place aux mouvements d'élaboration psychique. En donnant plus de place aux mouvements symboligènes, nous pensons que Mélissa laisse émerger des mouvements plus tendres par sublimation dans le transfert avec la thérapeute. Le cas de Mélissa nous permet de penser cette notion de violence à la fois tournée vers la destruction du sujet, mais aussi comme un mouvement de conservation de la vie (Colin, 2004). En somme, la prise en charge des victimes de violences sexuelles par l'utilisation du gant de boxe avec une méthodologie favorisant le langage de l'acte nous montre que l'utilisation de la violence peut être aussi « une force de vie vouée à être liée au courant libidinal, ■■■

## Bibliographie

- Anzieu D., 1981, *Le Corps de l'œuvre*, Paris, Gallimard.
- Anzieu D., 1985, *Le Moi-peau*, Paris, Dunod, 2023.
- Chidiac N., 2022, *Les Bienfaits de l'écriture, les bienfaits des mots. Un atelier d'écriture*, Paris, Odile Jacob.
- Colin R. C., 2004, « Les formations archaïques d'idéal », *Topique*, 87 (2) : 149-176.
- David L., 2022, « Gants de boxe et peinture. Une médiation originale face aux troubles de l'apprentissage », *Le Journal des psychologues*, 393 : 69-72.
- Estellon V., 2010, *Les États-limites*, Paris, PUF, 2014.
- Freud S., 1915, *Pulsions et destins des pulsions*, Paris, Payot, 2018.
- Green A., 1990, *La Folie privée. Psychanalyse des cas-limites*, Paris, Gallimard, 2003.
- Hellbrunn R., 2014, *À poings nommés : genèse de la psychoboxe*, Paris, L'Harmattan.
- Houssier F., 2009, « Métapsychologie de la violence », *Enfances et psy*, 45 : 14-23.
- Givre P., Houssier F. (sous la direction de), 2024, *Vocabulaire psychanalytique des processus adolescents*, Paris, In Press.
- Hauser T., 2000, *The Black Lights : Inside The World of Professional Boxing*, Fayetteville, University of Arkansas Press.
- Houzel D., 2018, « La bisexualité psychique et sa fonction contenance », *Journal de la psychanalyse de l'enfant*, 8 : 15-38.
- Lorin C., 2022, *L'ankh et la colombe. Psychanalyse existentielle et santé mentale*, Paris, L'Harmattan.
- Oates J. C., 1987, *De la boxe*, Auch, Éditions Tristram.
- Matha C., 2017, « Corps affecté, affectation des limites », *Corps et psychisme*, 71 : 59-70.
- Picard D., Marc E., 2013, *L'École de Palo Alto*, Paris, PUF.
- Sadowski I., 2019, « La prose en charge des victimes de violences sexuelles en France : enjeux et perspectives », in Coutanceau R. (sous la direction de), *Sexualité et transgressions : la question de l'altérité*, Paris, Dunod.
- Séchaud E., 1985, « Préface », in Anzieu D., *Le Moi-peau*, Paris, Gallimard, 2006.
- Shengold L., 1998, *Meurtre d'âme. Le destin des enfants maltraités*, Paris, Calmann-Lévy.
- Wacquant L., 2000, *Corps et âme. Carnets ethnographiques d'un apprenti boxeur*, Marseille, Éditions Agone.
- Winnicott D. W., 1970, « Intégration du moi au cours du développement de l'enfant », *Processus de maturation chez l'enfant. Développement affectif et environnement*, Paris, Payot.
- Winnicott D. W., 1971, *Jeu et réalité. L'espace potentiel*, Paris, Gallimard.

intégrée, puis sublimée en vue de la poursuite des désirs du sujet, lui permettant de surmonter certains obstacles » (Houssier, 2009).

## Conclusion

La violence et la protection sont comme les deux faces d'une même pièce. La colère pour détruire ou pour se protéger offre une sorte de paradoxe qui n'est pas sans rappeler les multiples couples d'opposés qui se trouvent mis en mouvement par la boxe. Les oppositions sémantiques dans le champ pugilistique sont nombreuses : « actif / passif », « agressif / inoffensif », « attaquer / défendre », « rentrer / sortir », « coup / caresse », « puissant / impuissant », « éloigner / coller », etc. Dans l'univers de la boxe, le rapport de force de ces termes est en totale inversion avec celui du quotidien. Dans l'espace boxe, frapper est autorisé et possible, et c'est même « ce qu'il faut faire ».

Dans la pratique de la boxe, le travail des émotions consiste surtout à dominer certains de ses affects, comme la peur ou la frustration, et à en gonfler d'autres, comme l'agressivité et la rage. Dans le dispositif boxe-écriture, la pratique de la boxe - déchargée de la forme la plus extrême de sa violence - permet d'éprouver quelque chose de cette réflexivité sensorielle qui va s'associer à la réflexivité de la pensée dans la phase d'écriture.

Quand la violence étouffe l'émotion, la boxe-écriture permet d'expérimenter un toucher singulier, contenant, protecteur, recouvert par le gant (enveloppe de cuir). Mais dans un même mouvement, le sujet peut expérimenter ce que ça lui fait d'être « touché » sur le plan des affects, développant ainsi ses facultés d'*insight*. La décharge émotionnelle, dans la boxe comme dans l'écriture, peut tour à tour se trouver pare-excité par l'une des deux médiations permettant une expérience de régulation pulsionnelle. L'éprouvé de la caresse gantée, de la douceur, du plaisir d'une expression corporelle libérée dans son corps propre agit comme une révélation pour le sujet de sa capacité de vivre autrement les débordements émotionnels, ce « trop de trop ». Enfin, la projection, qu'elle soit dans l'énergie pulsionnelle envoyée par le coup de poing - faisant écho à une « excorporation » de l'expérience traumatique (Green, 1990) - ou dans le geste d'écriture (faire couler l'encre) permet de faire trace dans le corps (éprouvé), sur le papier (poésie) et en soi (liaison, symbolisation), en combinant le geste chorégraphique avec le geste graphique, puis celui d'une écriture psychique. ■