

# FORMATION PSYCHOBEXE PARIS 2022



La psychoboxe est une pratique fondée par Richard Hellbrunn dans le but de permettre à une personne, à travers ses gestes, ses affects et ses représentations, de remettre en jeu l'universalité des processus et la singularité des positions qui émergent dans sa confrontation à ce qui lui est violent, dans son corps, sa parole et ses actes.

Les situations de violence confrontent les professionnels à des processus archaïques, qui interrogent le rapport à l'autre et à soi-même, convoquant nos limites et la possibilité de maintenir une relation.

Souvent en lien avec des traumatismes latents, ou des expériences vécues n'ayant pas trouvé d'issues, chacun peut se retrouver bloqué dans des répétitions parfois coûteuses. **Comment comprendre, accueillir, transformer, la violence de l'autre et la sienne ?** Comment dépasser la sidération? **Comment trouver/créer des issues?** Qu'est-ce qu'on observe, comment se positionne-t-on ? A-t-on le choix de l'action, de la réponse ? Quelle place tiennent la peur et le sentiment d'insécurité dans la réflexion et dans l'action ? **Que dit le corps, ses mouvements, ses touchers, ses postures dans l'échange?** Quelles contenance pour quelles transformations ?

Les professionnels s'intéressant à la Psychoboxe et souhaitant la développer dans le cadre de leur activité, seront invités à expérimenter les effets de cette rencontre, centrée sur des assauts d'1 min 30 à frappes atténuées ; occasion singulière de **travailler sur leurs mouvements internes et corporels**. La présence d'un tiers, témoin attentif et engagé de la scène de combat, garantit le cadre et invite à la verbalisation des vécus. Chacun approfondira en groupe ce processus psycho-corporel, sa propre écoute corporelle, sa contenance. Des apports cliniques et théoriques viendront nourrir la pratique.

Cette formation constitue une rencontre avec le dispositif, pré-requis nécessaire pour commencer à **construire une posture de psychoboxeur**. Celle-ci doit se penser dans une temporalité que d'autres expériences formatives pourront confirmer, affiner, orienter.

Cette formation peut aussi être l'occasion de se nourrir des apports de la psychoboxe, sans pour autant devenir psychoboxeur.

## Objectifs

- Proposer une prise en charge à des sujets débordés, écrasés par la violence
- Comprendre les processus à l'oeuvre dans le trauma et ses répétitions dans la rencontre
- Permettre une rencontre confrontative dans un cadre sécurisé
- Ouvrir l'accès à la parole grâce à la mise en mouvement du corps et à la rencontre corporelle
- Se former à une approche psycho-corporelle de la violence
- Appréhender la violence de l'autre mais aussi celle propre à chacun
- S'entraîner à observer et analyser les situations de violence et d'agressivité
- Pouvoir travailler avec son corps
- Développer une écoute corporelle
- Construire de la contenance interne et groupale

## Public concerné

Des professionnels confrontés à des problématiques de violence et titulaires d'un diplôme de travail social ou de soins (éducateurs, enseignants, infirmiers, psychiatres, psychologues,...). Il est préférable d'avoir une expérience professionnelle avant de postuler. La pratique d'un sport de combat n'est pas une condition nécessaire.

## Déroulement de la formation

Nous proposons un parcours pédagogique en **9 journées, réparties en trois blocs de trois jours**, alternant échanges cliniques, apports théoriques et séquences pratiques.

Cette formule est le fruit de plusieurs années de réflexion et d'animation de groupes.

Il s'agira pour les participants, chacun à son propre rythme, de :

- **S'éprouver psychoboxant** : faire l'expérience pour soi, traverser le processus à travers sa propre expérience.
- **S'éprouver comme garant** : être choisi, observer, être dépositaire, résonner, éprouver de l'extérieur, restituer, conduire la reprise par la parole.
- **S'éprouver psychoboxeur** : accueillir et écouter l'autre et ses mouvements dans sa propre image du corps, restituer les mouvements propres à cette rencontre, mettre des mots sur les effets de cette rencontre.

**La psychoboxe n'est pas une technique à appliquer ou un outil faisant l'économie de la subjectivité. La dimension expérientielle et l'engagement personnel dans la formation en constituent donc les piliers : elle amènera chacun à mettre au travail ses représentations et ses affects, son rapport singulier à la violence, dans un cadre garantissant le respect des parcours individuels.**

## Dates / Lieu / Cadre / Tarif

La formation se déroulera les : **21-22-23 octobre 2022, 6-7-8 janvier et 17-18-19 février 2023 - à Paris**

**Deux entretiens individuels** encadrent cette session, avant pour admission, et après pour évaluation. Les formateurs s'engagent à accompagner les participants dans leurs avancées et leurs questions, y compris dans l'après-coup des journées de formation. Une fois la formation démarrée, **l'engagement pour les 3 rassemblements est obligatoire**, le groupe une fois constitué est un groupe fermé.

### > Formateurs :

#### **Somaya ABDEL BAR SABATIER**

Psychologue clinicienne, psychothérapeute, thérapeute familiale et psychoboxeuse  
s.ducere@gmail.com / 06 67 00 74 45

#### **Georges COMMERÇON**

Psychologue clinicien, psychanalyste, psychodramatiste et psychoboxeur  
g.commercon@gmail.com / 06 27 92 50 88

**Tarif individuel : 1200 €**

**Tarif institutionnel : 1500 €**

*Cette formation fournit des bases à une compréhension des processus psycho corporels en jeu dans la rencontre confrontative avec l'autre. Mais rien ne peut garantir l'évolution de chacun dans le groupe: devenir psychoboxeur et obtenir la reconnaissance de l'Institut de Psychoboxe est un processus singulier qui mature en différentes étapes. Les formateurs seront là pour soutenir l'évolution des participants, mais également pour pointer ce qui peut faire obstacle au devenir psychoboxeur, pendant et à l'issue des 9 jours.*

*Cette formation n'est pas certifiante et non diplômante.*

*Elle n'est pas éligible au CFP et n'est pas rattachée à un organisme de formation. Les employeurs ne peuvent la financer via les dispositifs de formation continue.*

# Éléments de programme

Les notions abordées seront adaptées aux connaissances, compétences et expériences des participants.

## > Apports théoriques

- Histoire de la psychoboxe
- Dimension anthropologique de la psychoboxe
- Aspects universels mais aussi généraux, particuliers et singuliers, de ce qui fait violence
- Clinique de l'acte violent, des passages à l'acte et de leur impact sur la vie psychique
- Le traumatisme psychique. Effraction, débordement, sidération, décontenancement...
- Penser en action. L'observation dynamique
- Corps, action, agir, et tension conflictuelle
- L'image du corps et ses mécanismes inconscients
- L'angoisse, l'archaïsme, l'affect
- La clinique du débordement
- Les différents types d'issues (Narcissique, psychique, physique)
- Attitudes professionnelles contenantantes
- Réponses institutionnelles, éducatives et thérapeutiques
- La psychoboxe comme espace de jeu, analyseur et catalyseur de lien
- Mise en place de la pratique dans une institution

## > Formation pratique

- Cadre, code de déontologie, indications et contre-indications
- Déroulement d'une séance
- La frappe atténuée
- Différences entre la boxe, la boxe éducative et la psychoboxe
- Les gestes et les affects. Attaque fuite garde, protection, regards, débordement...
- La distance, l'emprise, le visage
- Les interruptions et leurs effets
- Les interprétations dans le transfert et les commentaires
- Lecture en groupe du matériel qui circule
- La technique, nécessité, impasse et défenses
- La posture et la gestuelle du psychoboxeur : écouter avec son image du corps
- Travailler à deux, l'intertransfert, le theraçon et double au combat

Seront remis à chacun différents textes et articles, incluant le code de déontologie de l'Institut de Psychoboxe, une filmographie et une bibliographie pour étayer la formation.

Une présentation de l'Institut de Psychoboxe, des groupes régionaux et de leurs activités, permettra de repérer les affiliations possibles pour ceux qui se sentent suffisamment avancés dans leur formation.

Les étapes suivantes du parcours en Psychoboxe, de formation ou d'élaboration, seront également présentées à l'issue de la formation.