

## **ATELIER BOXE**

### **Bilan 2020**

#### **Introduction**

L'atelier Boxe a été mis en place par le D.A.P.R. en 2016.

Il est animé par deux professionnels (psychologue/éducateur) de l'IRJB, à savoir Guillaume Turlonias et Christophe Borel en partenariat avec le Lyon Thaï Boxe Club.

C'est un espace investi au niveau individuel, pour avancer sur des aspects qui touchent au corps et au psychisme, mais aussi au niveau collectif, avec la possibilité de rencontrer d'autres jeunes, mais également deux coach sportifs de référence, dont Anaëlle Angerville, championne du monde de boxe Thaïlandaise.

#### **Participants**

Quatre jeunes bénéficient de cet espace depuis le mois de Janvier. Il est à noter que l'atelier a été arrêté pendant le confinement lié au Covid 19. Dès les mesures d'assouplissement possibles post-confinement, nous l'avons adapté avec une formule en extérieur qui permettait à la fois de respecter les mesures sanitaires et de répondre aux attentes des jeunes, impatients de pouvoir investir à nouveau ce temps après cette période de pandémie particulièrement anxiogène.

#### **Jeunes concernés**

**C.**, 19 ans célibataire.

Actuellement il vit chez son père. Scolarisé en ITEP en attente d'un foyer de vie, il souffre de problème psychique et dispose donc d'un suivi MDPH depuis sa majorité.

**A.**, 32 ans célibataire.

C'est une maman de deux enfants qui ont respectivement 8 et 11 ans.

Elle vit avec sa famille et dispose du chômage et des allocations familiales comme revenus principal.

Elle intègre une formation pour devenir Ambulancière en septembre 2020.

**N.**, 23 ans célibataire

N. a un fils de 5 ans qui est placé dans un foyer depuis 1ans et qui rentre chez elle tous les weekends.

Elle vit dans un appartement mis à sa disposition par un CHRS qu'elle a intégré depuis environ trois ans.

Elle dispose du RSA et des allocations familiales comme ressources pour subvenir à ses besoins.

En reprise d'étude depuis un an, elle prépare un DAEU à la faculté LYON 2 dans le but d'accéder à des études universitaires.



**D.,** 19 ans célibataire

D. vit à dans un appartement mis à disposition par un service jeune majeur (Accolade) depuis environ deux ans.

Elle a aussi un suivi judiciaire depuis 3 ans et a intégré le centre EPIDE DE MEYZIEU EN 2018.

Actuellement elle perçoit une aide financière via l'EPIDE et grâce au contrat jeune majeur.

Elle prépare depuis juillet 2020 un apprentissage en coiffure.

### **Objectifs opérationnels**

- Consolider les liens avec les jeunes
- Travailler sur l'estime de soi
- Se connecter/reconnecter à son corps et consolider l'image de soi.
- Travailler la confiance en soi
- Développer la capacité de se contrôler
- Développer la capacité de respecter les autres
- Mettre du sens sur ses ressentiments
- Avancer dans le processus d'élaboration en s'appuyant sur le corps et l'évacuation des tensions émotionnelles (effet exutoire)

### **Organisation de l'atelier**

Cet atelier se déroule la plupart du temps en matinée sur des séances de 2H, co-animées par deux professionnels du DAPR : Guillaume Turlonias et Christophe Borel et par un entraîneur du Lyon Thaï Boxe Club, Dominique Poulet ou l'un de ses coachs sportifs.

Les séances ont lieu la plupart du temps au Club du Rhône au 9 rue de l'Epée à Lyon 3, puis, après le 11 mai 2020, au Parc de la Tête d'Or, afin de s'adapter à la crise du Covid 19.

### **Déroulement d'une séance**

#### **Temps d'accueil convivial où l'on prend le temps de demander des nouvelles de chaque participant.**

La séance commence par un échauffement géré par l'entraîneur, ou parfois, selon leur souhait, par l'un des jeunes.

L'entraînement se compose ensuite de moments où l'on privilégie la technique, et d'autres où il est plus question de confrontation, toujours en souplesse et dans le respect de l'autre.

Il s'agit plus de se tester face à l'adversité dans un esprit ludique où l'on va chercher à toucher l'autre sans être touché. C'est un moment opportun pour prendre le contrôle de son corps et chercher à trouver la faille de l'autre et l'atteindre sans pour autant le blesser.

La mise en abyme de leur histoire à travers cette question de contrôle est bien souvent probante. C'est fréquemment dans l'espoir de reprendre le contrôle de leur vie qu'ils s'engagent dans un rigorisme religieux, c'est à dire un système de pensée où l'imprévu n'a plus sa place. Et c'est précisément cet aspect qui rassure le plus les individus pour lesquels l'inattendu ne peut être perçu qu'avec appréhension et représente bien souvent l'annonce de nouvelles difficultés voire de traumatismes.

A contrario, la boxe n'est qu'imprévue. Et il s'agit de s'adapter continuellement à son adversaire. Cette activité joue ici le rôle de répétition pour apprendre à s'adapter à chaque situation inopinée, tel un accidenté de la route qui a besoin de rééducation pour se réadapter à son corps en fonction de ses blessures.



### **Règles de fonctionnement du groupe**

- Le respect de l'autre et la bienveillance (travail en coopération et non dans la confrontation)
- Le respect des règles induites par les différents exercices
- Respect du cadre horaire /ponctualité
- L'engagement d'être présent aux séances sur lesquelles ils se positionnent

### **Observations**

Les séances sont construites pour créer une dynamique groupale mais aussi pour travailler sur une dimension individuelle.

Si la pratique même de la boxe permet de travailler sur différentes dimensions, telles que la projection d'éléments constitutifs d'enjeux internes propres à chaque sujet, elle leur permet également de se reconnecter avec leurs corps et ainsi d'avoir une incidence sur un processus de **renarcissisation**.

La plupart de nos jeunes ont ce point commun d'être envahis par des émotions telles que la colère et la tristesse, et de ce fait par une anxiété très difficile à contenir et/ou à évacuer. La pratique de la boxe vient faciliter, par des exercices et des gestes parfois éprouvants, la possibilité de se débarrasser sur le court terme de ce qui peut être vécu comme un poids.

Mais c'est également la mise en sens de ce phénomène et de tout ce qui peut y être sous-jacent qui va permettre de conserver un bénéfice sur un plus long terme.

Et c'est bien là qu'intervient le travail du psychologue et de l'éducateur en facilitant la mise en sens de ce que le participant vient expérimenter lorsqu'il réussit à soulager des tensions qui peuvent l'animer au quotidien. En nommant ces tensions et les causes de leur présence, mais également en amorçant un travail d'élaboration sur ce qui peut permettre de les atténuer et de mieux vivre avec, le travail conjoint des professionnels prend tout son sens.

Prenons l'exemple de C., jeune en difficulté qui vit avec son papa dans une grande précarité financière comme psychique. Il a connu des épisodes de violence et les professionnels des différentes structures qui le connaissent depuis plusieurs années ont été témoin de ses passages à l'acte violents difficiles à contenir.

Il nous a été orienté pour son attrait pour le djihadisme et le terrorisme, et notamment pour sa tendance à visionner sur internet des vidéos mettant en scène des exécutions.

C. s'investit beaucoup dans l'atelier Boxe. C'est lui qui est le plus assidu depuis le début de l'année. Et cet engagement parle tout autant de son besoin d'intégrer un collectif dans le but de sortir de sa solitude que pour trouver un exutoire à la colère qui l'habite, colère parfois incontrôlable à l'origine de pulsions dirigées vers le morbide et l'horreur.

Depuis la prise en charge de C. par le DAPR, le seul moment où il a été question de perdre le contrôle (modérément par rapport aux crises précédentes) était pendant le confinement. Et il nous semble fort probable que l'atelier boxe joue un rôle dans sa récente capacité à se contenir.

La séance du 6 Juillet, C. s'est rendu à l'atelier encore très touché par une situation conflictuelle dans sa famille qui l'a particulièrement ébranlée : son père et son beau-frère se sont agressés mutuellement à domicile. Il a alors eu très peur que son père puisse aller en prison.

Le psychologue l'a pris en charge dans un exercice de *boxe thérapie* qui consistait à évacuer les tensions par des exercices où il s'agissait de travailler en « percussions ». Après avoir débriefé sur le vécu de C. dans cette situation où il s'était senti particulièrement impuissant, inquiet et en colère, le psychologue lui a demandé de se reconnecter avec cet événement et lui demandait de décrire ses émotions. Lorsqu'il s'agissait de colère ou d'impuissance, il devait taper rapidement et avec force sur une cible pour



décharger et évacuer ses émotions, tout autant que pour reprendre le contrôle en s'appliquant à être précis dans ses gestes.

L'exercice a duré jusqu'à ce que C. se sente soulagé et il a pu repartir plus apaisé.

C'est aussi ce type de problématique que nous pouvons traiter à travers ce média en plus des objectifs opérationnels décrits plus haut.

### **Conclusion**

Cette année encore, nous sommes convaincus que cet atelier répond bien aux objectifs que nous nous sommes fixés : ouvrir un espace de communication, offrir un contenant psychique et d'échanges avec autrui, en canalisant les tensions internes et corporelles.

Inspiré de la « psycho boxe », cet atelier de médiation permet d'endiguer et de canaliser une violence souvent contenue chez des jeunes éprouvant des difficultés à expliquer ce qui se passe en eux ; la parole est plus facile après une séance de boxe, car le corps et l'esprit plus apaisés. Les émotions et les ressentis peuvent alors s'exprimer de façon adaptée avec des professionnels formés et à l'écoute