

# Psychoboxe

Jeudi  
30 avril  
2026

Boxe

Une journée  
découverte  
9h30 - 16h30

Violence

*Psychanalyse*

Faire face

Découverte  
théorique  
et  
Pratique

*Memoire corporelle*



**Association de Psychoboxe**  
Auvergne-Rhône-Alpes

un travail en  
groupe de 20  
personnes

Tierceité

*Cadre*

P.A.F  
60 euros

Mise en scène

agressivité

Affects

Repas  
partagé

Passage à l'acte

Passage par l'acte

Frappe atténuée

**Proposée par:**

**L'association de psychoboxe Auvergne Rhône Alpes**  
**ESPACE 101 - 101 Boulevard des Etats-Unis, Lyon 69008**  
**06-72-74-05-10**  
**Psychoboxe.Aura@proton.me**

## La Psychoboxe, qu'est ce que c'est?

La Psychoboxe est une thérapie psycho-corporelle, élaborée par Richard HELLBRUNN, psychanalyste et professeur de boxe, il y a plus de 40 ans.

Elle propose un lieu d'expression de la violence dans un cadre précis et strictement défini. C'est un espace de rencontre, d'écoute de la violence ainsi que de la question corporelle par le biais de combats libres et courts, à frappes atténuées, suivis de temps de reprise par la parole.

« Ecouter sans relâche ce que cette violence peut avoir à dire ou à faire à celui ou à celle qui en fait l'expérience agie et/ou subie. » - Richard Hellbrunn

Après une première prise de contact, nous pouvons vous proposer un temps de dialogue avec les gants dans un dispositif constitués de trois personnes, un binôme de psychoboxeurs et quelqu'un souhaitant se mettre au travail.

## A qui s'adresse ce dispositif ?

« Je subis la violence »

« Je suis auteur de violence »

« Je m'interroge à propos de cette violence »

« Je m'interroge sur mon rapport à l'autre »

« Je vis la violence au travail »

## Il est en fait question d'expression...

C'est un moyen de libérer la parole lorsque les émotions et les ressentis sont difficiles à exprimer.

Cette approche alternative et corporelle de la violence s'adresse à toutes celles et tous ceux qui se sentent concernés par cette problématique, individuellement et dans un cadre professionnel (institutions et professionnels).

« Ouvrir aux autres l'occasion d'en apprendre un peu plus sur eux-mêmes en passant par la voie du combat » - Richard Hellbrunn

## Une autre réflexion sur la violence

La violence est multiple et elle est constitutive de l'être humain. elle peut se vivre sous différentes formes : violence des coups, violences des corps, violence des mots, violence des pensées...

Il s'agit d'abord d'en prendre la mesure, puisque bien souvent quelque chose nous échappe.

Nous proposons donc un dispositif permettant de mettre au travail cette violence, son propre rapport à la violence, afin de la reconnaître, de l'explorer, peut-être même de la contenir et de l'endiguer, ce qui est sans doute nécessaire pour vivre en société et dans un lien tranquille avec l'autre.

Il ne s'agit pas d'éradiquer la violence mais bien d'apprendre à composer avec, de la questionner et d'en explorer ses effets.