

Mise en Je

Patrick Schmoll

P.S.Institut, Strasbourg

Résumé :

Ce texte est un chapitre de l'ouvrage dirigé par Richard Hellbrunn et Lionel Raufast, qui invitent les contributeurs à une entreprise de théorisation de la psychoboxe. La psychoboxe est un dispositif thérapeutique inventé par Richard Hellbrunn, qui a pour but de permettre à un sujet, à travers ses gestes, ses affects et ses représentations, de remettre en jeu l'universalité des processus et la singularité des positions qui émergent de sa confrontation à ce qui lui est violence dans son corps, sa parole et ses actes. Dans ce chapitre, deux questions sont abordées. L'une porte sur ce que l'on doit entendre par « violence ». L'autre, s'intéressant au dispositif, est celle du « comment ça marche ? ».

Mots-clés : Psychoboxe – Définitions de la violence – Personnes violentes – Victimes – Psychothérapie – Corps – Enveloppe psychique – Dissociation – Jeu

L'exercice de pensée et d'écriture auquel nous convie Richard Hellbrunn a des effets de dispositif : il serait ardu d'y répondre en évitant la sorte de symétrie auquel il oblige. Des psychoboxeurs parlent à la première personne d'un vécu, celui de leur rencontre avec la violence et avec la psychoboxe. Leurs discutants peuvent-ils répondre sur un plan seulement théorique, celui des concepts, de la méthode, des référentiels disciplinaires, sans évoquer leur propre rapport à la violence et leur propre rencontre avec la psychoboxe, eux aussi à la première personne ?

L'enjeu (l'en-je, donc) de cette « écriture subjective et ouverte » est pourtant bien « de décrire et de penser la psychoboxe (...) au lieu d'en rester (...) à une approche essentiellement clinique et conceptuelle ». En d'autres termes, la diversité des vécus, des pratiques, des publics concernés laisse-t-elle entrevoir des invariants, une spécificité de la psychoboxe, qui menacerait sinon de verser dans l'ornière des pratiques pseudo-scientifiques attachées à l'aura d'un guru ?

Ce risque est signalé d'emblée par des remarques comme celle de Pascal Martin : « Je n'ai pas rencontré la psychoboxe, j'ai rencontré Richard Hellbrunn ». Problème de la transmission, qu'ont connu d'autres fondateurs ou inventeurs d'un corps de pratique et de théorie, à commencer par Freud : la psychoboxe, issue de l'inventivité théorique et pratique d'une personnalité forte, à l'intelligence aigüe, perdurera-t-elle après son départ ou sa disparition ? Une institution de la psychoboxe est-elle possible ? Et aussi : comme la rencontre avec Richard Hellbrunn, et l'engagement de ceux qui pratiquent, ont d'abord concerné historiquement (et logiquement) des psychanalystes (quatre des six contributeurs ici le sont), la psychoboxe peut-elle s'autonomiser au plan théorique par rapport à la psychanalyse ? C'est ce que semble souhaiter Richard Hellbrunn en choisissant des discutants de formations très diverses.

Je (m'y voici !) vais donc tenter une lecture transversale des textes que nous proposent nos amis psychoboxeurs, en ne manquant pas de parler un peu de moi, mais en recherchant les questions qu'ils sont plusieurs à poser, et en recourant, pour tenter d'y répondre, non seulement à la théorie psychanalytique (je ne peux l'éviter, étant psychologue de formation, même si je n'ai pas le vécu personnel d'une psychanalyse), mais plus largement à la panoplie de disciplines et théories auxquelles j'ai pris l'habitude de me référer selon les besoins, en m'affublant de l'étiquette d'anthropologue pour cacher un peu ce syncrétisme souvent mal considéré par l'Université. En l'espèce, il me semble que la théorie des systèmes complexes, d'une part, et les sciences du jeu, de l'autre, peuvent être sollicitées utilement.

Deux des questions que soulèvent les textes qui nous sont proposés me paraissent devoir être abordées prioritairement, car elles forment des points d'achoppement dans l'élaboration d'une théorie de la

psychoboxe. L'une porte sur ce que l'on doit entendre par « violence ». L'autre est celle du « comment ça marche ? »

Définir la violence

Les contributions des six psychoboxeurs exposent des histoires très différentes dans leurs rapports personnels à la violence. Ce peut être une violence qui a été effectivement subie, dans l'enfance, ou plus tard du fait de la fréquentation de milieux sociaux (les quartiers...) ou professionnels (les institutions éducatives et/ou carcérales) qui exposaient à un danger de ce type. Elle peut avoir été éprouvée longtemps, répétitivement, comme en témoigne Sonia Weber, ou au contraire en une occasion soudaine, brutale, comme la claque venue de nulle part qu'encaisse Alain Ledrich. Mais ce peut aussi être une violence non subie directement, que l'on évite, dont on craint la confrontation : une menace, comme le décrit bien Pascal Martin. C'est le plus souvent la violence de l'autre, mais qui renvoie à sa propre violence, que l'on se doit de gérer. La violence peut être physique, ce sont les coups donnés ou reçus, mais elle peut être « blanche » (pour reprendre le terme de Sonia Weber), la violence d'un système familial ou d'une institution qui, par les discours, les injonctions paradoxales, les silences et les secrets, rendent fou... ou violent à son tour. Pour reprendre la citation de Bertolt Brecht, « on dit d'un fleuve emportant tout qu'il est violent, mais on ne dit jamais rien de la violence des rives qui l'enserrent ».

La violence est donc protéiforme, elle est partout, chacun la rencontre (ou l'évite) à sa façon, y répond comme il peut, s'arrange avec celle des autres autant qu'avec la sienne. Le problème qui m'apparaît dans ces récits, c'est que le même mot désigne des cas de figure très divers. La violence, terme nécessairement redondant, qualifiant des personnes ou des situations, n'est jamais définie : elle paraît évidente à celui ou celle qui en parle. Et le terme éveille suffisamment de résonances chez celui qui lit ou écoute pour qu'il se dise : oui, moi aussi je sais ce que c'est que la violence. Mais pensant cela, il se réfère à un vécu personnel, singulier, nécessairement différent.

Pour parler de ma propre expérience, je dirais que les textes de nos amis psychoboxeurs m'évoquent des situations de danger auxquelles j'ai moi-même été confronté à l'occasion, mais que la violence n'est pas vraiment le terme que j'utiliserais pour décrire ce qui a été central dans la manière dont j'ai été (je me suis) construit. Et pourtant, on pourrait tout aussi bien l'utiliser pour écrire ma propre histoire.

Enfant, j'étais un garçon tout ce qu'il y a de plus obéissant, de ceux dont on dit qu'ils sont « sages comme une image ». Je ne me souviens pas d'une fois où j'aurais pu dire « non » à mes parents, et par la suite aux adultes de toutes sortes. Je pouvais énoncer qu'une commande, une contrainte, m'était désagréable, mais si l'on insistait, j'obéissais. De là m'est resté essentiellement un sérieux rapport à la loi, à la règle, aux termes d'un contrat : expliciter les règles et les respecter est ce qui me protège de l'envahissement par l'autre, à qui je ne sais pas dire non. Logiquement, il s'en déduit que si je m'engage, je ne peux pas déroger. Et si je m'engage dans une entreprise selon des règles non dites ou que l'autre ne respecte pas, j'ai néanmoins tout autant de mal à rompre même un contrat qui n'en est plus un. En sorte que, paradoxalement peut-être, j'ai tendance à fuir les engagements, les contrats, les obligations, surtout quand ils m'exposent aux exigences d'une relation exclusive, jalouse, de la part de l'autre. Et quand je m'y retrouve coincé, je m'échappe d'autre façon, on verra plus loin comment. Je me ménage ce qu'en théorie des jeux on désigne comme des degrés de liberté : il faut que j'aie toujours une option, sinon je suis « mat ». À la limite de l'autisme, trop de contacts répétés avec les autres, vivre au quotidien avec quelqu'un, m'épuise, et j'ai besoin de me retrouver seul.

Ce que j'essaie de dire, c'est que l'on pourrait aussi bien qualifier de violents le système familial qui a fait de moi ce que je suis, ou les institutions dans lesquelles je me suis trouvé devoir vivre. A contrario, m'arrangeant pour n'être pas (pas exactement, pas complètement) là où l'autre m'attend, le quotidien n'est pas facile non plus pour ceux avec qui je vis et qui doivent me supporter. Je me suis parfois fait dire que j'étais, moi, violent, de cette violence sournoise qu'exercent les non-violents. Le terme est donc utilisable pas qui le veut, et un peu galvaudé. Je ne conteste pas qu'il y ait de la violence dans ce que j'ai subi des autres et des institutions, ainsi que dans mes propres réponses, mais en l'occurrence, d'autres

entrées pour décrire mon parcours seraient sans doute plus pertinentes, comme la question du rapport à la loi, ou celle du ludique (les jeux sont de tradition familiale en ce qui me concerne).

En rapprochant mon récit de celui des autres contributeurs, il m'apparaît que ce qui est central dans ces histoires, c'est la construction de soi dans le temps, et dans les interstices de cette construction, la manière dont émerge et se laisse repérer un sujet. La violence n'est qu'une entrée possible dans la problématique subjective. Pour le dire autrement, la violence n'est pas vraiment ce sur quoi travaille la psychoboxe. C'est ce *à partir* de quoi elle travaille. C'est d'ailleurs bien le quiproquo qui nourrit la demande des institutions qui adressent des personnes violentes aux psychoboxeurs : elles voudraient que l'on traite leur violence, alors que la violence ne va servir que de marchepied pour aller vers autre chose.

Cela étant, la violence est tout de même l'entrée que saisit la psychoboxe. Il faut donc s'essayer à définir de quoi parlent ces récits de rencontre avec la « violence ». Car user d'épithètes précisant de quelle violence on parle, violence « blanche » ou violence « archaïque » par exemples, ne lève pas l'ambiguïté du terme.

Il m'apparaît que la violence est d'abord évidente parce qu'on la subit. On la voit chez les autres avant de la voir en soi-même. Il est d'ailleurs plus rare que les gens reconnaissent leur propre violence, alors qu'ils n'ont pas de mal à pointer celle qu'ils subissent. Et quand ils reconnaissent leur violence, c'est plus souvent sous forme d'une hypothèse générale résultant de la symétrie des rapports interhumains : si les autres sont violents, c'est sans doute que je le suis aussi (parfois, un peu...). Ils ont plus de difficultés à l'identifier précisément, à repérer en quoi ils exercent sur autrui une forme de violence, en quelque sorte inaperçue car vite légitimée.

Je dirais donc que la violence, c'est ce que je subis, au sens premier du mot subir : quand je suis « l'objet sur lequel s'exercent une force ou un pouvoir non voulus, l'action de personnes ou d'événements inévitables ou pénibles » (CNTRL).

La définition, qui certes couvre tous les cas d'une figure protéiforme, confirme qu'elle paraît trop large, trop puissante, peu opérationnelle. Sous cette formulation, elle dit cependant quelque chose d'important, car subir, dès lors que la contrainte est vécue comme s'imposant de l'extérieur, me positionne comme victime, dans une logique binaire. Et quand je suis victime, je m'exonère de penser ma responsabilité, ma participation à la situation, puisque l'origine des choses est dans l'autre ; en fait, je m'exonère de penser tout court, ce qui interroge précisément ce qu'il s'agit de faire émerger : la question du sujet en moi.

Quels sont les rapports entre la violence et cette question ? La violence est-elle ce qui écrase le sujet, et dont il lui faudrait se dépêtrer, se libérer ? Ou bien l'affaire est-elle plus complexe ? Pour reprendre l'image des rives qui enserrant le fleuve, n'y a-t-il pas aussi une forme de violence nécessaire à la subjectivation, dans l'éducation notamment, qui permet à l'humain de se « canaliser » ? Pour devenir sujet, ne dois-je pas aussi, comme on dit, « me faire violence » ? L'histoire du processus de civilisation (Norbert Elias) est celle d'une longue évolution des structures de la personnalité qui sont la trace dans l'humain de l'évolution des structures sociales qui s'imposent à lui. Le théâtre intérieur qui oppose le ça, le moi et le surmoi freudiens est une image fractale du procès inquisitorial progressivement intériorisé par l'institution de la confession. Je suis, sujet occidental raisonnant et discutant, le produit d'une violence institutionnelle qui se transmet. Et je ne souhaiterais pas qu'il en soit autrement, si c'est pour revenir à l'âge autrement violent des cavernes.

C'est à cet endroit que l'approche systémique permet peut-être des passerelles théoriques. En lisant les situations violentes, tantôt comme des contraintes qui s'exercent sur des structures emboîtées (institutionnelles, psychiques, corporelles, organiques...), tantôt comme des ruptures dans la continuité de leur homéostasie, on peut aussi comprendre le travail thérapeutique ou éducatif comme une tentative de restaurer de la complexité en profitant des jeux (des degrés de liberté dans les rouages) qu'ouvre le déséquilibre, voire le chaos.

Comment ça marche ?

Comme le formule si justement Pascal Martin, je n'ai pas non plus rencontré la psychoboxe : j'ai d'abord rencontré Richard Hellbrunn. Bien avant que je ne fasse un petit tour, sous ses coups de poings bienveillants, par le cadre qu'il avait élaboré, nous échangeions dans les années 1980 autour des nombreuses questions soulevées par notre formation de psychologue, l'exercice des pratiques dans et hors des institutions, la place du corps dans la théorie psychanalytique. Je m'intéressais à l'époque aux maladies psychosomatiques, que l'on pourrait là aussi présenter comme l'effet de formes sourdes de violence qui se paient dans la chair. Dialoguer avec Richard Hellbrunn est toujours une expérience de renforcement positif : on se sent immanquablement plus intelligent après qu'avant. Et comme il a l'obligeance de nous assurer qu'il en va de même pour lui grâce à nous, l'effet n'en est que renforcé. Je soutiendrai que cet effet n'est pas artificiel : il y a autour de lui, du cercle de personnes qu'il nous fait rencontrer, un climat de stimulation de la pensée, avec donc, nécessairement, un résultat didactique, voire thérapeutique. Je gage que les contributeurs au présent ouvrage me rejoindront sur ce point.

La contrepartie de cet effet, c'est qu'il se manifeste également dans les séances de psychoboxe auxquelles j'ai pu participer comme psychoboxant ou comme observateur. Dès lors, le déploiement de la parole qui s'y observe est-il un effet spécifique de la psychoboxe, ou celui de l'échange bienveillant et intelligent avec Richard Hellbrunn ? Ce dernier cite dans d'autres écrits les cas de figure de jeunes habituellement peu disert, qui commencent à parler, sans finalement faire de séance, dès lors qu'ils savent que là, ils ont la possibilité de mettre les gants. Le dispositif induit ce que la systémique désigne comme une injonction paradoxale : ils parlent parce qu'ils ont la possibilité de ne pas parler. La psychoboxe est-elle seulement le moyen de parler avec Richard Hellbrunn ?

Pour cerner tout de même le mode d'action spécifique de la psychoboxe, j'ai relevé quelques observations communes à, selon les cas, telles ou telles contributions des psychoboxeurs, qui pourraient nourrir un développement théorique ultérieur (je ne peux faire ici qu'y inviter).

1. Le passage par le corps, bien sûr, est cité par tous, mais une fois que l'on a dit cela, c'est quelque chose qui est partagé par d'autres thérapies dites « corporelles ». Il faut donc identifier en quoi la sollicitation du corps est spécifique en psychoboxe. On en vient donc aux coups, reçus, portés ou évités. Richard Hellbrunn parle de la psychoboxe éprouvée « comme un saut, une rupture dans la continuité, à la différence d'une pédagogie programmée et progressive ». De fait, dans les deux minutes de l'échange de coups prévu par le cadre, le psychoboxant est bousculé dans ses habitudes : ses pensées, ses modes d'anticipation, les modes de déplacement de son corps, surtout s'il n'est jamais monté sur un ring. Même s'il est coutumier de l'affrontement physique, c'est alors le cadre qui désarçonne : l'obligation de frappe atténuée, l'absence de visée compétitive, l'idée que l'on n'est pas là pour blesser ou se faire blesser. Lionel Raufast parle de faire « un pas de côté par rapport à la logique spéculaire compétitive ». Alain Ledrich parle de « sortir du côté « sportif » des sports de combats où il y a un gagnant et un perdant ». Les coups ou leur évitement ne sont intéressants qu'en ce qu'ils déclenchent une exploration de soi. En termes systémiques, nous dirions que les coups bousculent l'homéostasie d'un système complexe (articulant appareil musculo-squelettique du corps en mouvement, appareil sensori-moteur et sensoriel, et appareil psychique). Le désordre qu'ils suscitent par l'extérieur appelle une réorganisation à l'intérieur pour rétablir l'homéostasie de l'ensemble, mais à un niveau de complexité logiquement supérieur ; ce que facilite l'échange verbal qui suit.

2. Dès lors, une observation revient dans plusieurs contributions, elle porte sur la question du **contrôle**. Ce qui inquiète dans la violence, qui porte à l'éviter à tout prix ou au contraire à s'y jeter à corps perdu, figurativement les yeux fermés pour ne pas l'éprouver, ou à pratiquer un sport de combat pour l'organiser et l'anticiper, ce qui inquiète c'est la perte de contrôle : contrôle de la situation, contrôle de soi et de ses émotions. Car il ne faudrait pas que le chaos vienne bousculer l'ordre des représentations que nous avons du monde et de nous-même. Les coups viennent certes en psychoboxe perturber un état d'équilibre, cependant le cadre assure que la perturbation ne provoque pas un effondrement, mais une exploration de potentialités (de pensées, de sensations) restées dormantes, pour reconstruire en mieux, en plus élaboré. Pascal Martin évoque cette dynamique entre (ré)organisation et chaos, « comme si les coups donnés et reçus avaient remis de l'ordre dans le foutoir qui me servait d'enveloppe ».

3. Une figure intéressante qui mérite aussi quelques développements, c'est celle justement de **l'enveloppe**. Enveloppe corporelle et enveloppe psychique, elle est désignée comme telle par Pascal Martin, qui parle aussi du combat comme un « packing psychique ». Sonia Weber parle de ces jeunes et moins jeunes « à fleur de peau », « écorchés vifs ». Comment les « toucher », pour « greffer une nouvelle peau, éviter la gangrène ». C'est aussi la psychoboxe elle-même que Lionel Raufast présente comme une « voie des lisières », certes pour parler de troisième voie, mais en convoquant cette image d'une frontière entre les espaces cultivés et la forêt sauvage. La notion relève un peu chez nos contributeurs de la métaphore, alors qu'elle est susceptible d'être un élément de modélisation.

Je me permets de renvoyer ici au travail de Jean-Paul Gaillard, un psychanalyste pratiquant également l'approche systémique avec des enfants et adolescents en difficulté, dits « incasables ». Il accorde une importance opérationnelle à la notion de clôture, élaborée par les biologistes chiliens Humberto Maturana et Francisco Varela, dans son articulation avec l'auto-organisation des systèmes vivants : la complexification du vivant n'a été possible qu'à partir de l'apparition d'une membrane qui produisait une identité, une unité et une autonomie. Si l'on considère que les connexions neuronales dans le cerveau sont cent mille fois plus nombreuses que celles des neurones sensitifs, nous nous auto-consultons cent mille fois plus que nous ne sommes informés de l'extérieur. Freud avait déjà compris, avec la notion de « réalité psychique », que celle-ci se développait sans égard pour la réalité extérieure. Les coups en psychoboxe se présentent ainsi comme une information assez simple (un bruit, au sens informationnel) imprimée à la membrane, à la fois de l'organisme et de l'appareil psychique, mais qui est traitée pour l'essentiel à l'intérieur de ces derniers. De quelle façon ? L'accroissement d'information à l'intérieur perturbe l'organisation et, ce faisant, en desserre les contraintes. Je cite Gaillard : « Le jeu ainsi ménagé implique une augmentation de diversité dans le système ; cet accroissement de diversité s'observe en termes d'apparition de nouveauté dans le système, c'est-à-dire de solutions qui permettront de rétablir un niveau de redondance compatible avec la survie du système, tout en le contraignant à évoluer. (...) Il n'y a en effet pas de retour en arrière pour le complexe en général et pour le vivant en particulier (...) : condamnés à toujours plus de complexité, ils n'ont que le choix de bifurquer (Prigogine), de catastropher (Thom) ou de se complexifier (Atlan), c'est-à-dire de s'auto-organiser de manière à réguler l'accroissement de complexité. (...) À moins, bien entendu, que le bruit dépasse les seuils de viabilité du système en cause et qu'il ne le détruise ou le transforme en un autre système »¹.

4. Je terminerai ce passage en revue des pistes à explorer en disant quelques mots de la **dissociation**, dans son rapport au **jeu**. Pascal Martin parle de sa tentative de se confronter, tout en l'évitant, à la question de la violence par une pratique du karaté. Le bénéfice de cette pratique résidait surtout dans « une mise en scène » du corps par l'apprentissage de gestes et de rituels, ce qu'il résumait à l'époque par une formule, « on dirait que je te tue ». Le « on dirait que » exprime très habituellement chez les enfants la consigne que ce qui va suivre est un jeu, c'est-à-dire pour l'essentiel une fiction interagie, dans laquelle les protagonistes « font comme si ». Un jeu n'est pas qu'une fiction en réception, comme un livre ou un film. L'engagement dans le jeu a l'essence d'un paradoxe : c'est une fiction, mais c'est dans la réalité que ça se joue ; on a un pied dans ce que l'on fait, et un pied dehors, on éprouve des émotions et on s'observe les éprouver. On retrouve plus explicitement un usage du jeu, cette fois au service d'une pratique pour autrui, chez Lionel Raufast, engagé dans une recherche sur le théâtre thérapeutique. Bien que la psychoboxe ne soit pas un jeu, et qu'en particulier elle bouscule ce qu'il y aurait de rituel dans un jeu de type théâtral, je voudrais tout de même soutenir certains rapprochements que l'on peut faire avec les dispositifs ludiques, en ayant en perspective que pour Winnicott, notamment, le jeu a des effets thérapeutiques en tant que tel.

Tout d'abord, le cadre thérapeutique présente une des caractéristiques définitives du jeu, qui est d'être un espace-temps protégé où des émotions peuvent être éprouvées, des actions être exercées, des idées être énoncées, sans danger et sans conséquences à l'extérieur dudit cadre. Certains jeux, comme les marionnettes, le jeu de rôle, les cubes de construction, sont utilisés dans une perspective thérapeutique. Dans le jeu stricto sensu, ce qui se passe n'est pas repris comme en thérapie pour être travaillé, mais il y

¹ Gaillard J.-P. (2003), Modélisation des systèmes complexes et techniques en thérapie systémique individuelle, *Thérapie familiale*, 24, p. 63-84. En ligne : <https://doi.org/10.3917/tf.031.0063>.

a tout de même une situation de départ qui table sur les mêmes ressorts. L'un de ces ressorts est la dissociation dans le joueur, entre ce qui est éprouvé et l'observation de ce qui est éprouvé. Cette dissociation est très présente dans le théâtre, entre l'acteur et son personnage, d'autant plus que le jeu est donné à voir à d'autres. Il serait intéressant d'explorer de ce point de vue la fonction du garant en psychoboxe, ce tiers qui tient le chronomètre et est autorisé à suspendre la séance. Il me paraît remplir une fonction qui ne se réduit pas à celle d'un fusible de sécurité. Le psychoboxant qui s'engage dans la séance sait qu'il n'est pas strictement en « colloque singulier » avec le psychoboxeur : la séance est donnée à voir à un observateur, et même si ce n'est pas comme au théâtre, elle implique, en même temps qu'une mise en jeu, une mise en spectacle.

Pour revenir à la dissociation, celle-ci peut renvoyer à la distinction entre « faux » et « vrai » self chez Winnicott. C'est en ce sens que pour Pascal Martin, la pratique des arts martiaux a pu servir de « compromis névrotique assez bien joué » pour contourner la question de la violence. Sonia Weber utilise le terme de « clivage », tactique choisie intentionnellement par elle pour se protéger ; pour, dirais-je en la paraphrasant, jouer à la personne qui va bien, au point d'y croire elle-même. Sous cet angle, la dissociation semble devoir s'opposer à un processus thérapeutique qui viserait au contraire à « renouer » un psychisme clivé de ses ressentis, de ses souvenirs, etc. Il ne faut pas oublier cependant, que la dissociation a une fonction première de défense de l'intégrité psychique, dans les épisodes traumatiques, les viols en particulier, où il est vital pour le sujet de se retirer de la scène vécue pour n'en être que l'observateur. Il y aurait dans la dissociation un mécanisme vital profondément humain, à rapprocher de la Spaltung freudienne, puis lacanienne, qu'il serait opportun d'étudier pour sa portée thérapeutique.

J'ai évoqué plus haut les moyens que je me donnais pour fuir les situations contraignantes. Le plus souvent, pour moi, cela a précisément consisté dans l'échappée dans l'imaginaire : je branchais ma télévision interne. La dissociation a eu une fonction salvatrice pour le garçon obéissant que j'étais, et ce reste sans doute une constante de mon caractère. J'obéis. Ou bien je proteste, je refuse, mais si l'on insiste, si l'on me culpabilise, si l'on me traite de lâche, d'égoïste et d'insensible, je finis par accepter. Et c'est dans ce moment précis où j'accepte, que je m'échappe : je ne suis pas là, je cesse de prendre l'initiative puisque c'est de l'autre qu'elle vient ; je suis une potiche, le gentil garçon que l'on me demande d'être. Et cela énerve bien sûr celui ou celle qui m'a contraint. Est-ce de ma part une forme de violence ? Probablement, si je savoure ma victoire dans ma défaite. Mais la plupart du temps, je n'y peux rien : je me sépare de moi-même. Je n'ai pas expérimenté de dissociation au sens du tableau clinique désigné par le terme, mais on comprend que passé à l'âge adulte, quand ont été popularisés les jeux de rôles d'aventure dans les années 1990, quand les premiers forums Internet au tournant des années 2000 ont permis tout un jeu de masques et de miroirs grâce à l'anonymat des pseudonymes et avatars, j'aie forcément éprouvé une attirance pour un monde qui m'autorisait à être quelqu'un d'autre que je n'étais dans la vie quotidienne.

La forme positive que peut prendre la dissociation se dessine dans ce que Thierry Goguel, qui m'a laissé lire sa contribution en tant que répondant, évoque de l'épisode d'une agression, où il s'est écouté dire des choses qui lui échappaient et qui l'ont sauvé. J'ai parfois connu ces épisodes où l'on est à deux doigts de se faire casser la figure par quelqu'un qui « cherche », et où nos réponses, venant comme d'ailleurs que de nous-mêmes, manifestent une forme d'intelligence inconnue de nous qui désamorce la situation.

Richard Hellbrunn évoque à mon avis un processus semblable quand il parle de situations réellement dangereuses où il lui a été donné « de saisir immédiatement, comme dans un ralenti, la complexité des positions dans l'espace, les issues, la diversité des forces engagées et de trouver la distance exacte à mettre au niveau du corps, des gestes, du regard, de la parole ». La psychoboxe, on le suit volontiers dans ce qu'il en dit, permet sans doute de développer ce genre de capacité, qui est l'opposé d'un apprentissage de techniques de contrôle.

Pour conclure et relancer

Ces réflexions jetées un peu dans le désordre ne sont que l'amorce d'un travail qu'il faudrait poursuivre au plan théorique, et auquel nous invitent les textes réunis ici. J'espère pouvoir y contribuer depuis les positions théoriques que sollicitent mes récents intérêts pour l'approche des systèmes complexes et les sciences du jeu. Je finirais en relevant une remarque de Richard Hellbrunn qui pourrait paraître incidente, à propos de ces situations dangereuses dont nous nous sortons parfois comme si quelqu'un d'autre en nous avait pris les commandes : « J'ai également eu de la chance », écrit-il. À mon avis, ce n'est pas de la chance au sens où on l'entend couramment. Il ajoute : « J'ai remarqué que tout ceci fonctionnait mieux lorsque j'étais fatigué, ou surpris, et en tout cas peu crispé sur un objectif à atteindre ». Cette observation fait écho de manière prometteuse à un début de recherche dont j'explore les pistes, d'une part à partir du yoga et de la méditation, d'autre part à partir des conceptions orientales, chinoise en particulier, de la stratégie. L'idée qu'une « éclipse du moi » (Richard Hellbrunn, à nouveau) prête à une disposition d'ouverture de soi, d'écoute, d'attente, susceptible de permettre d'embrasser l'espace et le temps pour saisir le moment opportun (le *kairos* des Grecs), est évidemment à l'antithèse de l'approche occidentale du calcul stratégique, fixé sur un objectif qui écarte de son focus quantité de paramètres jugés impertinents mais qui, dans un univers complexe, sont autant d'angles morts de la vision. Devant de telles perspectives, dont j'avoue qu'elles ont un peu éloigné mon propos du terrain des personnes qui souffrent de violences agies ou subies, je me pardonne en répétant que la psychoboxe n'est pas un travail sur la violence, elle est un travail à partir de la violence.