

Mulhouse

La psychoboxe, un outil thérapeutique pour les femmes ayant subi des violences

Le 25 novembre, c'est la journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes. Diverses actions en ce sens existent à Mulhouse. Un exemple, les ateliers de psychoboxe. Prendre soin, redonner confiance, poser des mots sur la violence dont elles ont été victimes, le Mouvement du Nid propose ces combats d'un autre genre à des femmes qui ont connu la prostitution.



Jennifer Kunendran, chargée de développement délégation et accompagnement social au Nid, se prête à une séance de psychoboxe avec Christine Blec et François Kleiber. Photo Michèle Marchetti

Une petite salle, un cadre sécurisé, de la bienveillance. Les ateliers de psychoboxe ont été lancés en 2025 par le Mouvement du Nid, avec François Kleiber et Christine Blec, éducateurs spécialisés issus du Foyer les Hirondelles de Brunstatt, et formés à ce dispositif de soins qui « permet aux personnes de revivre des expériences corporelles pour renouer avec la conscience de ce qu'elles ont vécu, et aller vers la verbalisation de cette violence », explique François Kleiber.

Au bout de plusieurs séances, la psychoboxe rend possible « une compréhension et le développement de mécanismes de défense ».

Dans [les locaux du Nid](#), l'atelier est destiné à des femmes qui ont été en [situation de prostitution](#) et sont encore en situation de précarité. Ce jour-là, Liridona*, originaire d'Europe de l'Est, et Naomi*, d'Afrique.

Un outil puissant et rapide

« L'outil est puissant », prévient Christine Blec, et rapide. Un temps d'échange sur l'humeur du jour, le temps passé depuis la dernière séance, le rappel de ce qui y avait été vécu, et des règles, puis on enfle les gants de boxe.

Ce jour-là, Liridona choisit Christine comme psychoboxeuse. François sera gardien du temps et son ange gardien, pour arrêter le « combat » s'il le sent nécessaire. Et c'est parti pour une minute et trente secondes de coups non portés, d'inoffensifs « touchers de gants ». Une éternité. Liridona pourrait dire stop, mais elle va au bout de la séance durant laquelle cette femme d'une quarantaine d'années semble presque en apnée, ne peut se protéger des coups répétés à la tête, et s'épuise. « Le fait de ne pas respirer, ça dit quelque chose, c'est le corps qui parle, souligne Christine, j'ai eu envie de vous le dire, mais il fallait le vivre ».

Faire émerger la parole

« La dernière fois, on avait parlé de courage et de force, vous vous souvenez Naomi ? » Celle-ci choisit également Christine comme psychoboxeuse. Très vite, la jeune femme qui doit avoir une trentaine d'années semble submergée. La séance est éprouvante. François dit stop « pour relâcher la pression ». Naomi tente de taper les gants, mais n'évite pas les coups : « J'ai grandi avec ça, sans le droit de dire non. Aujourd'hui, je sais que je peux me faire respecter, dire non à quelqu'un que j'apprécie, je n'ai pas peur qu'on ne m'aime plus ». « C'est bien d'essayer de tenir, mais vous avez le droit de dire stop, ici on s'écoute », rappelle Christine. François conclut : « C'est super d'avoir réfléchi à autre chose. Le but sera de chercher d'autres stratégies ».

Le souvenir d'une mémoire corporelle

Les séances « s'apparentent à quelque chose de violent, pas que sur le moment », mais permettent « de se découvrir, ou de se redécouvrir ». Ce qui revient, c'est le souvenir d'une mémoire corporelle. Avec désormais, « la possibilité d'agir dessus plutôt que de réagir ». Les femmes, ce jour-là, repartent avec le sourire, malgré tout : Liridona explique : « Ça permet d'éliminer les énergies, les émotions négatives ; on se sent un peu libérée. Après la psychoboxe, ça va mieux ».

*Les prénoms ont été modifiés



Manifestation contre les violences ce samedi 22 novembre

Samedi 22 novembre à 11 h, au départ de la place de la Bourse, aura lieu la manifestation mulhousienne contre les violences sexistes et sexuelles, organisée par le collectif féministe du 68 qui réunit de nombreuses associations, syndicats et partis. [Pour Amélie Meyer du collectif](#) pour la FSU (Fédération syndicale unitaire), « la lutte n'est pas encore gagnée ».

« Des blagues sexistes à la culture du viol, pour l'égalité femme-homme et contre le backlash [retour de bâton] masculiniste », pour elle il faut encore davantage et mieux éduquer les jeunes, avec des heures dédiées à l'éducation à la vie sexuelle et affective dans les établissements scolaires, de vraies formations pour les enseignants et les forces de l'ordre, l'instauration de bilans dans les entreprises et des fonds pour soigner les victimes. « Parce qu'en Alsace, en France et dans le monde, les violences continuent ».