



ACTUALITÉS • CHOIX DE LA RÉDACTION • SOCIÉTÉ

« Psychoboxe » : le nouveau programme du CHPG pour aider les jeunes en mal-être

Camille Esteve - 29 juin 2022



© Direction de la Communication / Michael Alesi

Partagez cet article :



Une douzaine de jeunes font partie du programme, pour apprendre à diminuer leur agressivité envers les autres ou envers eux-mêmes.

La boxe, comme remède aux maux psychologiques des adolescents. Depuis le mois de mars, le CHPG teste un dispositif expérimental, avec le soutien du CFM Indosuez, dans le cadre de son programme philanthropique. Le principe ? Aider les jeunes en mal-être grâce à la boxe. Ou plutôt, à la « psychoboxe ».

Les jeunes de 13 à 21 ans qui présentent des troubles du comportement (agressivité ou violence envers les autres ou eux-mêmes) peuvent y participer. Pour l'instant, une douzaine d'adolescents y sont inscrits. Ils se rendent alors au CHPG ou dans une salle dédiée au Yacht Club, enfilent les gants et choisissent le professionnel avec lequel ils souhaitent « psychoboxer ». Un second professionnel reste à côté, en observation, pour veiller à la sécurité.



© Direction de la Communication / Michael Alesi

« On explique les règles pendant la première minute, on s'accorde sur l'intensité de la frappe. Ce n'est pas de la boxe éducative, on n'est pas là pour se faire mal », précise Julia Minot, psychologue, sur [Monaco Info](#).

Depuis le mois de mars, le CHPG a déjà organisé une trentaine de séances. Et pour l'instant, les résultats semblent satisfaisants, comme l'explique Valérie Aubin, chef de service psychiatrie : *« Cette auto-agressivité peut être bien analysée et améliorée par les séances de psychoboxe. (...) On n'est pas dans de la violence de psychopathes, mais dans de la colère et de l'émotion très impulsives. »*

Une jeune participante a également accepté de témoigner auprès de Monaco Info, à visage caché : *« J'avais un gros problème avec la violence, pour montrer aux autres ma colère, montrer que je pouvais être inquiète et agressive. Je pense que la psychoboxe a beaucoup aidé. »*

Forte de ce premier résultat encourageant, l'équipe ado du service de psychiatrie du CHPG pourrait pérenniser le projet.