



# APPRENDRE PAR L'EXPERIENCE

Walter Carrington

La Technique Alexander à laquelle Mr. F. Matthias Alexander a donné son nom est enseignée depuis 75 ans. On l'a souvent décrite, à tort, comme une méthode de relaxation, ou un entraînement du maintien, mais sa portée et son but dépassent de beaucoup le « soulagement des tensions » ou même la « rééducation du mouvement musculaire », car elle est un moyen d'assurer l'utilisation la meilleure de toutes les potentialités mentales et corporelles dans les activités de la vie.

C'est une Technique pratique, qui s'applique à toutes les choses simples, telles que se mouvoir, respirer, manger et parler, soulever et porter, éviter les accidents, contrôler les réactions habituelles, d'épanouir ses possibilités individuelles et obtenir la réalisation de ses désirs et souhaits. C'est quelque chose que des personnes de tous âges ont appris à appliquer dans les domaines très différents avec un succès évident ; ainsi, au cours des années, cette méthode a été continuellement mise à l'épreuve. Elle a été développée, non pas à la suite d'une spéculation théorique, mais après observation des faits ; car elle est basée sur l'expérience individuelle et l'observation.

Alexander était en avance sur son temps, mais la recherche scientifique moderne a confirmé ses découvertes, et mis en lumière des éléments d'information à leur appui. La valeur de son travail est due à la méthode scientifique rigoureuse qu'il a toujours employée. Il en donne un compte-rendu complet dans ses livres, et en particulier dans son « The Use of the Self » [« L'usage de soi »].

Né en 1869 à Wynard, en Tasmanie, il a commencé à prendre des élèves en 1894. Dès le début, certains médecins reconnurent la valeur de son travail, et lui accordèrent leur soutien. Après avoir enseigné pendant dix ans en Australie et en Nouvelle Zélande, il vint à Londres en 1904, avec des témoignages et des lettres d'introduction pour quelques-uns des médecins et chirurgiens marquants de l'époque. Son premier livre, « Man's Supreme Inheritance » [« L'héritage suprême de l'homme »], fut publié en 1910, et il expose sa méthode. Comme il le dit, il n'y a rien, là, qui ne résulte de sa propre expérience.

Son travail rencontra une approbation croissante jusqu'au début de la première guerre mondiale, en 1914, où il se rendit pour la première fois en Amérique. Pendant les dix années suivantes, il partagea son temps entre Londres et New York, alternant, dans ces deux villes, avec son frère, Mr. A. R. Alexander, qui était venu d'Australie pour l'assister dans son enseignement.

L'année 1924 vit la publication de son second livre: « Constructive Conscious Control of the Individual » [« La maîtrise constructive consciente de l'individu »], avec une introduction du Professeur John Dewey, le philosophe et éducateur américain. Elle vit aussi le début de la petite école pour enfants, dirigée par son assistante, Mlle. I. G. Tasker; cette école devint ensuite l'école de la Fondation F. Matthias Alexander à Bexley, Kent.

Jusqu'en 1930, il n'y avait que quatre personnes qui enseignaient sa Technique, y compris son frère, Mr. A. R. Alexander [qui mourut en 1946], mais cette année-là, avec l'appui du Professeur John Dewey, du Comte de Lytton [Vice-roi de l'Inde], de Mlle. B. E. Lawrence [Directrice de l'Institut Froebel] et de nombreux médecins et éducateurs, il décida d'ouvrir un cours pour former des enseignants.

A partir de là, son travail se développa rapidement. Son livre, « The Use of the Self » [« L'usage de soi »], fut publié en 1932, et contient un exposé de l'évolution de sa Technique. Miss Tasker s'installa à Johannesburg [Afrique du Sud] en 1935 pour y former des enseignants, et eut beaucoup de succès. A la même époque, Mr. A. R. Alexander retourna aux États-Unis et recommença à travailler à New York et à Boston, où un autre cours de formation pour enseignants fut institué plus tard. Pendant ce temps, à Londres, nombre de personnalités enthousiastes de la Technique devinrent ses propagandistes : Mr. George Bernard Shaw, Mr. Aldous Huxley, le Professeur John Hilton et Sir Stafford Cripps inclus.

Lorsqu'éclata la seconde guerre mondiale, Mr. F. M. Alexander emmena les enfants et le personnel de l'École de la Fondation en Amérique et, en 1942, publia son dernier livre: « The Universal Constant in Living » [« La constante universelle de la vie »], avec une préface du Professeur G. E. Coghill, le biologiste américain. Sir Charles Sherrington, O. M., la mentionna en disant qu'il appréciait la valeur de l'enseignement et des observations d'Alexander.

En 1943, Alexander retourna en Angleterre et y resta jusqu'à sa mort [en 1955], dans sa 87<sup>e</sup> année, continuant activement à enseigner, à former des étudiants, à superviser le travail de ses assistants et à développer encore sa Technique.

Le Service de la Santé des USA a accordé son appui à un programme de recherche entrepris par l'un de ses anciens étudiants, le Dr. Frank Pierce Jones, en vue de relier sa Technique empirique à la connaissance anatomique et physiologique globale. Cette recherche expérimentale, qui avait été suggérée par le Professeur John Dewey, se poursuit à l'Institut de recherche psychologique de la Tufts University, où le Dr. Jones est maintenant associé à la recherche, après s'être qualifié en 1945 pour enseigner la Technique Alexander. Les résultats de son travail sont publiés de temps en temps dans *The Journal of Psychology, Ergonomics, etc.*

Il y a quelques années, le Dr. Jones écrivait:<sup>1</sup>

« A mon avis, ce qu'Alexander a découvert de plus important fut le fait qu'il ne dépendait pas nécessairement d'une instruction verbale pour transmettre ce qu'il voulait faire comprendre. Au cours de son enseignement, il constata qu'il pouvait faire à un élève une expérience kinesthésique semblable à celle qu'il avait faite lui-même, par le moyen de certains changements préliminaires dans l'équilibre tensionnel de la tête de l'élève, puis en mettant en action un mouvement [ou en persuadant l'élève lui-même de faire ce mouvement] sans modifier le nouveau rapport de la tête au corps ».

« En utilisant cette découverte d'Alexander, il est possible, au cours des leçons, de résoudre un grand nombre de problèmes qui échappent aux moyens habituels. Lorsqu'il s'agit de difficultés respiratoires par exemple, il n'est pas nécessaire d'attirer l'attention sur la respiration elle-même, car on peut modifier les formes de respiration en redistribuant la tension et en changeant la base du maintien, comme je viens de le dire. La difficulté respiratoire spécifique est abordée seulement après que l'élève a fait consciemment l'expérience qu'il pouvait respirer d'une manière différente et comprend par la pratique comment fonctionne ce mécanisme. D'autres problèmes de coordination - en parlant par exemple, ou en marchant- peuvent être traités de la même manière ».

Les enseignants formés par Mr. Alexander continuent son travail, individuellement ou en groupes, dans diverses parties du monde. L'un d'entre eux, Mr. Walter Carrington, qui a terminé sa formation en 1939, a travaillé ensuite avec lui comme assistant, particulièrement pour le cours de formation pour enseignants qu'il a continué après la mort d'Alexander.

[Imprimé par The Chameleon Press, Ltd., Juillet 1973]

<sup>1</sup> Réflexes psychophysiques de rééducation et de maintien. 1953. [en Anglais]