

SIX FONDAMENTAUX pour un enseignant de la TECHNIQUE F.M.ALEXANDER

par Patrick Macdonald (10 juillet 1970)

- 1** - Une connaissance suffisante de l'historique de la découverte d'Alexander et de l'évolution de sa technique d'enseignement.
- 2** - Une connaissance des principes sur lesquels l'enseignement est fondé. Pour l'essentiel ce sont :
 - a)- la reconnaissance de la force des mauvaises habitudes (mauvais usage de soi).
 - b)- l'inhibition de la réaction à un stimulus pour vaincre les mauvaises habitudes.
 - c)- la reconnaissance de l'appréciation sensorielle défectueuse.
 - d)- donner des directions.
 - e)- le Contrôle Primaire.
- 3** - Un niveau d'utilisation de soi acceptable, avec une tendance à l'amélioration. Sans cette tendance les choses ne pourront que se détériorer, avec pour conséquence une diminution de la capacité à enseigner.
- 4** - La capacité d'amener chez l'élève l'inhibition de réaction, et la sensibilité pour voir et/ou sentir lorsqu'elle fait défaut, même lorsque ce n'est pas du tout évident.
- 5** - La capacité d'amener chez l'élève le phénomène connu comme « laisser le cou libre, pour laisser la tête aller vers l'avant et vers le haut, pour laisser le dos s'allonger et s'élargir » - voir plus loin.
- 6** - La capacité à expliquer à l'élève ce qu'il ne doit pas faire, ce qu'il doit faire et comment il doit le faire, et comment il doit continuer en l'absence de l'enseignant.

Ces six points sont pour moi les fondamentaux. Il existe d'autres qualités qui sont souhaitables pour un enseignant, et elles ont été très bien présentées par le Dr Barlow à l'AG de STAT le 7 juillet dernier.

Pour revenir au point 5, ce phénomène doit pouvoir être produit chez l'élève lorsqu'il est dans différentes positions, et aussi en mouvement, et peut être produit :

- a) en donnant à l'élève les impulsions correctes et en l'amenant à aller avec elles, ou
- b) en lui donnant les impulsions opposées et en l'amenant à aller contre elles.

Cette deuxième façon est selon moi plus difficile, et on peut l'ignorer jusqu'à ce que l'enseignant ait développé un niveau d'habileté suffisamment élevé.

Pour produire a) de façon satisfaisante, l'enseignant doit être conscient de la direction des lignes de force agissant chez son élève et de celles agissant dans ses propres mains. Il doit être capable de produire le courant d'impulsions correct le long de la colonne vertébrale, courant qui est toujours en courbe, et ce courant doit changer avec les mouvements du corps de l'élève afin de rester le même. Pour cela il est vital que les mains de l'enseignant donnent des impulsions complémentaires.

Il arrive trop souvent qu'une des mains induise à la tête de l'élève un courant d'impulsions dans une direction alors que l'autre main en induit un dans une direction tout à fait différente. Cela n'aura pas trop d'importance si la différence est minime mais comptera si la différence est grande. Les deux mains doivent transmettre des impulsions parallèles (lorsqu'elles prennent la tête vers l'avant et vers le haut) et non pas divergentes ou s'entrecroisant, au risque de créer un conflit à la tête ainsi maniée.

Afin d'éviter de tels conflits il est essentiel que les poignets de l'enseignant soient suffisamment libres, la conscience de la tension des poignets étant par conséquent une condition « sine qua non ». Pour résumer simplement ce point 5 : « L'enseignant doit savoir ce que l'élève est en train de faire, ce que lui-même est en train de faire, ce qu'il va tenter de faire et comment il va le faire. Il doit aussi s'assurer, autant qu'il le peut, qu'il (l'enseignant) fait ce qu'il pense faire et non pas quelque chose de tout à fait différent. »

Ces six points ne sont pas donnés réellement par ordre d'importance, mais plutôt dans un ordre chronologique, car je pense que les points 1, 2 et 3 doivent être appris avant les points 4, 5 et 6.

N.B.: Miss Irene Stewart a dit un jour que « *Le critère d'appréciation d'un bon enseignement est qu'il ait changé la façon de penser de l'élève.* »

(traduction A.Moteï)
