



LA TECHNIQUE F. MATTHIAS ALEXANDER

L'HOMME QUI MAITRISA L'HABITUDE par EDWARD H. OWEN

(parution en décembre 1955 dans la Revue EROS Magazine)

Nul n'est besoin de nous rappeler que nous sommes des êtres d'habitude – et nous savons aussi que beaucoup de nos habitudes ne nous font pas de bien. Nous mangeons trop ou fumons trop. Nous respirons mal ou marchons de façon bizarre. Nous ne laissons pas parler les autres. Une même provocation nous fait à chaque fois perdre pied ou nous emporter.

MAIS QUE POUVONS-NOUS Y FAIRE ?

Ce problème vieux comme le monde se pose aujourd'hui d'une façon nouvelle et aigüe car la science nous révèle combien l'emprise de l'habitude peut avoir des implications puissantes, étendues – et souvent écrasantes – sur le corps et l'esprit.

Nous n'en sommes plus à traiter la plupart de nos désordres courants simplement comme des attaques gratuites venant de l'extérieur ; de plus en plus on considère que nos souffrances, tant physiques que mentales, sont le produit de nos propres actions et attitudes. De mauvaises habitudes peuvent pervertir nos esprits et nos corps, émousser nos sens, empoisonner nos relations, et faire de nos vies un esclavage douloureux au lieu d'une aventure excitante.

Mais la question reste : **que pouvons-nous y faire ?** La science semble nous en laisser être prisonnier – et nous laisse désarmés. Car, si l'habitude nous dicte comment nous faisons les choses, comment nous voyons et sentons, et même comment nous pensons, alors comment pouvons-nous espérer changer ?

Le 10 octobre dernier est mort à Londres, à l'âge de 86 ans, un homme remarquable qui a consacré plus de soixante années à étudier ce problème de l'habitude. De sa quête pour la maîtrise de lui-même et de ses efforts pour transmettre ce qu'il a découvert, Frederick Matthias Alexander, natif d'Australie, a construit une des plus étranges – et peut-être une des plus significatives – carrières de ce siècle.

Né en Tasmanie en 1869, cet enfant fragile ne laissait pas espérer atteindre la vigueur d'un grand âge. Si ce n'est l'ingéniosité désespérée de sa mère qui l'a nourri à la cuillère avec du lait de chèvre, il n'aurait probablement pas survécu à ses premières semaines à cause d'une déficience de l'estomac qui l'a handicapé toute sa vie. Enfant, sa mauvaise santé l'a bien souvent contraint à user de ses propres ressources, à la fois pour son éducation et pour ses loisirs.

C'est à l'âge de 21 ans, alors qu'il s'était décidé à tenter d'utiliser son talent naturel pour devenir acteur et enseignant professionnel, qu'Alexander a dû affronter de façon décisive ses limitations physiques.

Cependant, ce n'est pas l'estomac qui l'a contrarié. Mais quelque chose de beaucoup plus perturbant pour un jeune acteur shakespearien qui commençait juste à remplir les théâtres. C'était un mal de gorge persistant qui revenait à chaque apparition publique, au point de menacer sérieusement sa carrière.

Insatisfait des seuls traitements, pulvérisations et pastilles, que les médecins avaient à offrir, Alexander décida de découvrir par lui-même la cause du problème. Il détenait un indice important : en dehors des représentations sa gorge allait mieux, dès qu'il était sur scène son état empirait. Il était donc

évident que la cause venait de quelque chose qu'il faisait en récitant – conclusion simple mais significative que les médecins semblaient avoir sous-estimée. Il décida que la façon de guérir son enrouement était de traquer et de corriger la mauvaise utilisation de lui-même qui était sous-jacente.

Quand, dans les années qui suivirent, Alexander attira l'attention du monde médical sur ce qu'il appelait « l'influence de l'utilisation sur le fonctionnement », il ne rencontra que du scepticisme. L'idée que les habitudes inconscientes peuvent être responsables de maladies était encore étrange. Mais une publication parue dans le *British Medical Journal* peu avant la Deuxième Guerre Mondiale, signée par 19 médecins, donna un crédit précieux à l'affirmation d'Alexander et recommandait de prendre en considération ce facteur pour l'examen des patients.

Bien sûr, le jeune acteur des années 1890 ne prévoyait pas de telles implications. Il était juste soucieux de découvrir comment il malmenait ses cordes vocales et de corriger ce défaut. Il se tourna alors vers l'instrument qui semblait le mieux à même de servir son propos : un miroir.

La description de cette quête prodigieuse d'auto-observation se trouve dans le troisième des quatre livres d'Alexander, *The Use of the Self (L'Utilisation de Soi)*. Des heures durant, pendant des semaines et des mois, il étudia son reflet dans le miroir quand il récitait, cherchant à découvrir la particularité insoupçonnée qui causait son enrouement, jusqu'à ce que finalement une observation bien nette émerge.

Il détecta une tendance, à chaque fois qu'il récitait, à « se tirer vers le bas », c'est-à-dire à contracter les muscles de son cou, et ainsi tirer sa tête vers le bas. De plus, un petit mouvement de la même sorte se remarquait aussi quand il faisait d'autres choses. Il commença à suspecter qu'il avait contracté une certaine habitude à interférer avec la relation naturelle de sa tête et de son cou avec son tronc qui était peut-être responsable, non seulement de son enrouement, mais aussi d'autres dysfonctionnements.

Ici encore, le jeune Alexander semble avoir anticipé des découvertes scientifiques à venir. Un physiologiste Allemand réputé conclut de ses recherches en laboratoire, des années plus tard, que « tout le mécanisme du corps agit de telle sorte que la tête guide et le corps suit », tandis qu'un professeur Américain, très impressionné de ce que le travail d'Alexander confirmait ses propres expérimentations sur les animaux, écrivit une préface élogieuse à l'un de ses livres.

En dépit de tout cela cependant, le jeune homme au miroir était encore loin du but. Il en était exactement là où nous en sommes tous quand nous prenons conscience d'une mauvaise habitude : comment l'arrêter ! Et il fut consterné de constater qu'il semblait incapable de contrôler cette tendance à « se tirer vers le bas » avec chaque mouvement.

Encore plus déconcertant, lorsqu'il lui arrivait d'être sûr de faire aller sa tête vers le haut, ses yeux lui montraient qu'il faisait l'inverse ! En d'autres termes, il ne pouvait absolument pas se fier à ce qu'il « sentait juste » pour savoir ce qu'il était réellement en train de faire.

Alexander a toujours parlé de cette découverte comme « l'un des plus grands chocs de ma vie ». Mais dans son travail ultérieur, lorsqu'il essayait de conduire d'autres personnes sur le chemin qu'il avait emprunté, il aurait été surpris de **ne pas** rencontrer chez un nouvel élève cette divergence entre ce que nous avons l'intention de faire et ce que nous réussissons réellement à faire.

« L'homme propose, l'habitude dispose » aurait pu être sa devise. Notre esprit donne les ordres, mais c'est l'habitude qui les exécute – à sa façon. Tellement habitués aux réponses dictées par l'habitude, nous en venons à « sentir justes » des actions, même lorsqu'elles sont à l'opposé de ce que nous croyons faire.

Cette découverte que la force de l'habitude passe outre les messages que nous envoyons à nos propres muscles a été l'échec à partir duquel Alexander a arraché sa victoire. Il me dit un jour : « Je refusais de croire que la nature puisse nous jouer un aussi mauvais tour de nous donner un esprit et cependant de ne laisser aucune voie ouverte pour qu'il corrige les erreurs du corps. » Pour comprendre la méthode par laquelle il a maîtrisé la tyrannie de l'habitude, maintenant qu'il l'avait traquée là où elle se cachait, le mieux est de nous mettre dans la position d'un élève Alexander. Mais, tout d'abord, quel a été l'effet de cette technique de « contrôle constructif conscient », comme il l'a appelée, sur la vie même d'Alexander et sur celle de ceux qui sont venus chercher son aide ?

L'amélioration de sa propre santé était si nette que les médecins l'encouragèrent à se consacrer à l'enseignement de sa technique. Après avoir commencé à enseigner à Melbourne et à Sydney, il vint donc à Londres en 1904, accompagné de son frère, A.R. Alexander, qui était devenu un partenaire enthousiaste. Une lettre d'introduction de médecins Australiens leur assura dès leur arrivée

leur premier élève célèbre en la personne de l'actrice Lily Brayton.

Elle fut la première d'une longue série d'acteurs et d'actrices à prendre des leçons de la technique, allant de Viola Tree et Matheson Lang à la star hollywoodienne Jean Arthur. Un des souvenirs dont Alexander était le plus fier était la demande que lui avait faite Sir Henri Irving, le grand acteur, de venir l'aider lors de sa dernière saison à Drury Lane.

Au fil des ans, des célébrités de toutes sortes montèrent les marches du bâtiment qui allait devenir le domicile de la Technique Alexander.

George Bernard Shaw arriva un jour avec une forte angine, et trois semaines plus tard il prenait allègrement un bain matinal dans son club. L'écrivain Aldous Huxley trouva par les mains d'Alexander un soulagement de ses tensions physiques et mentales, dont il a rendu compte entre autres dans son roman *Ends and Means (La fin et les moyens)*. A l'occasion du dîner donné en 1949 pour les 80 ans d'Alexander, Sir Stafford Cripps, qui fut son élève de nombreuses années, parla de son ami et professeur comme d'« un guide de premier ordre pour la bataille de la santé et du discernement ». La liste des élèves éminents pourrait remplir plusieurs colonnes, tout comme leurs témoignages sur l'importance de ce qu'ils ont appris.

Chacun des quelques 5000 élèves ou plus qui sont passés par les mains d'Alexander représentait un nouveau défi pour lui – non pas comme un nouveau « cas », mais en tant que compagnon d'humanité avec qui il voulait partager la précieuse possession de l'outil de maîtrise de soi. Doué du sens de l'anecdote et de l'imitation et d'un humour plein de malice qui ne l'ont jamais quitté, « F.M. » vous mettait à l'aise pendant qu'il cherchait à sentir les tensions et les particularités de votre posture qui le renseignaient sur tout ce qu'il avait besoin de savoir quant à vos habitudes d'utilisation de vous-même. Irving disait d'Alexander que son cerveau était dans ses mains, et c'était effectivement étonnant comme vous pouviez en quelque sorte comprendre des choses inexprimables alors que ses doigts sensibles pressaient, étiraient et suggéraient.

Il n'est pas question dans cette technique d'essayer de contrôler le fonctionnement physique présent comme dans certains systèmes de Yoga, car Alexander était convaincu que le corps est son propre maître et qu'il retrouve souplesse et efficacité, une fois libéré de l'emprise invalidante des mauvaises habitudes. Les consignes n'ont qu'un but : montrer à l'élève comment l'habitude l'écrase et le gêne dans tous ses mouvements, et lui enseigner où et comment faire échec à cette interférence avec un fonctionnement libre et naturel.

L'habitude la plus tenace est la tendance à « se tirer vers le bas », ce qu'Alexander a observé dans le miroir. Cette interférence avec le mouvement naturel de l'ensemble tête-cou-tronc semble être ce qui fausse tout le mécanisme, les autres mauvais usages de soi-même étant d'une façon ou d'une autre liés à celui-ci. C'est parce que le cou est l'endroit où commence l'interférence que c'est précisément là où toute l'emprise de l'habitude peut être défaire. Alexander a démontré que ces muscles récalcitrants du cou peuvent être mis sous contrôle – à condition de **ne pas essayer** de les contrôler.

Cette insistance sur « ne pas essayer » est une des caractéristiques les plus déconcertantes de la Technique Alexander pour le néophyte, car elle semble contraire à tout ce qu'il a accepté jusque là sur la façon d'aborder une nouvelle tâche ou de maîtriser une nouvelle habileté. Et de fait, **c'est** contraire à tout notre conditionnement – et c'est précisément pourquoi « ne pas essayer » occupe une telle place clef dans cette méthode unique pour casser les habitudes.

Quoi que nous **essayions** de faire, nous le faisons inévitablement de la façon qui nous semble « juste » et familière ; nous ne connaissons aucune autre manière de faire. Mais les mouvements du corps qui nous « semblent justes » ont toutes les chances, comme Alexander l'a appris à ses débuts, d'être intimement liés à la mauvaise habitude initiale de « se tirer vers le bas ». C'est pourquoi la seule façon de tenir en échec l'habitude n'est pas de penser à se mettre debout, à lever un bras ou quoi que ce soit d'autre, mais d'envoyer différents ordres qui vous mettront sur vos pieds ou lèveront votre bras, sans que vous ayez utilisé l'ancienne voie de communication liée à l'habitude.

Apprendre à diriger des actions sans utiliser les anciens signaux mentaux associés avec « se tirer vers le bas » est l'expérience que l'élève Alexander acquiert progressivement par les mains de son professeur. Il faut en moyenne 40 leçons pour qu'il soit suffisamment en mesure de pouvoir continuer par lui-même.

Alexander a fait de son mieux pour expliquer verbalement sa technique dans ses livres, mais il se doutait que la capacité à s'observer soi-même manquerait à la plupart des gens pour faire usage de

ses écrits par eux-mêmes. Heureusement, cela ne veut pas dire que la Technique soit perdue pour nous avec la mort d'Alexander, car, depuis la guerre, le choc de son enseignement a été poursuivi par des assistants à qui il avait transmis avec succès ses méthodes. Aujourd'hui il existe une vingtaine d'enseignants qualifiés dans ce pays, en Afrique du Sud, en Australie et aux USA.

Grâce à eux, peut-être, le travail d'Alexander influencera profondément à l'avenir les principes médicaux et éducatifs, ce qui n'a pas réussi à être assuré du vivant d'Alexander. Aujourd'hui, trop de personnes qui connaissent sa technique ou qui ont même observé ses résultats concrets, continuent à ne la voir que comme un système de contrôle musculaire ou de traitement manipulatoire.

Mais, fondamentalement, ce que F. Matthias Alexander a découvert et enseigné est un moyen pour combler le fossé entre le connu et l'inconnu, l'ancien et le nouveau, par la maîtrise de l'habitude. En cela, il pourrait bien avoir été un des grands libérateurs de l'humanité.

(Traduction Annie Moteï)