



LA TECHNIQUE F.MATTHIAS ALEXANDER

MICHELINE CHARRON
Membre de l'association S.T.A.T.

“Enlevez le faux, et le juste apparaîtra de lui-même” F.M.Alexander

La Technique Alexander a été découverte à la fin du siècle dernier par Frederick Matthias Alexander, un jeune acteur australien. Alexander, passionné de Shakespeare, avait entrepris une carrière théâtrale, mais très rapidement il rencontra des problèmes de voix et de respiration. Après quelques consultations chez un médecin qui n'aboutirent à rien, il comprit qu'il était le seul à pouvoir trouver la solution à ses difficultés. Se doutant que ses problèmes résultaient de sa façon de s'utiliser, il entreprit de s'observer patiemment et assidûment pendant plusieurs années.

Ceci le conduisit à d'intéressantes découvertes, entre autres que son problème provenait non seulement de sa façon de s'utiliser sur scène mais également dans toutes ses activités quotidiennes; que lorsqu'il s'agissait de se corriger, il ne pouvait pas se fier à ses perceptions internes, car celles-ci étaient faussées par ses habitudes et étaient la base de jugements trompeurs; qu'il fallait plutôt remonter à l'intention qui déclenchait de façon automatique l'action, et prévenir les mouvements fautifs qui dérangent le "contrôle primaire," et donc qu'il devait dépasser l'idée d'utilisation de sa voix pour aller à l'utilisation de soi tout entier. Après des années d'observation, il mit fin à ses problèmes et même améliora considérablement sa vitalité et son état de santé général.

La Technique Alexander est donc en premier lieu une méthode de rééducation psychophysique de l'utilisation de soi-même, une méthode d'éducation personnelle visant à une plus grande conscience de nos actes et de notre manière de faire et de penser dans toutes nos activités quotidiennes, que ce soit manger, s'asseoir, lire, écrire, marcher, courir, faire du sport, etc. A cause de la puissante emprise que nos habitudes ont sur nous, nous ne nous rendons pas compte à quel façon dont nous abusons de nous-mêmes affecte notre respiration, notre circulation, notre digestion, nos attitudes mentales et notre équilibre émotif. La Technique Alexander nous amène à nous observer, à nous reconsidérer nous-mêmes, à devenir conscient de la façon dont nous agissons dans tout ce que nous faisons.

Elle nous amène à arrêter, à dire "non" avant d'agir ou de réagir de telle sorte qu'on puisse faire un choix conscient de la réponse appropriée, et non pas qu'on soit à la merci de nos réactions automatiques et inconscientes. Quand nous apprenons à arrêter ces réactions et ces mauvaises habitudes, il en résulte une détente et une vitalité accrues, et les mécanismes naturels de la respiration, de l'équilibre et du soutien peuvent refaire surface progressivement.

La Technique Alexander implique que l'on prenne entière responsabilité envers soi-même. Comme elle est une méthode rééducative, le professeur de Technique Alexander voit ses clients comme des "élèves" qui prennent en charge leur propre apprentissage, et non comme des patients qui viennent se faire soigner. L'élève est guidé par les indications tactiles et verbales du professeur, qui visent à susciter une réorganisation spécifique du corps et de sa façon de s'utiliser, orientée plus particulièrement sur la relation entre la tête, le cou et la colonne vertébrale.

Il s'agit donc pour le professeur d'amener l'élève à prendre conscience de la façon dont il réagit, pense, bouge, se maintient; de telle sorte que ce dernier puisse appliquer ce qu'il découvre dans une leçon à toutes ses activités quotidiennes. Pour se faire, le professeur guide l'élève dans des mouvements simples du quotidien comme s'asseoir, se lever, marcher, se tenir debout et en observant l'élève et en "sentant" avec ses mains; il lui fait découvrir ses réactions, ses mauvaises habitudes et ses tensions.

Bien qu'elle ne soit pas un traitement et qu'elle ne s'applique pas nécessairement à des symptômes spécifiques, la Technique Alexander s'est avérée efficace dans de nombreux cas de maladies et de problèmes physiques. Tout le monde peut profiter de cette méthode qui a la rare qualité d'être à la fois préventive et curative. F.M. Alexander a enseigné sa technique en Angleterre et aux Etats-Unis de 1904 jusqu'à sa mort en 1955. De nombreuses personnalités dans les domaines des arts, de la médecine et de l'éducation ont reconnu la valeur de son travail: Aldous Huxley, John Dewey, George Bernard Shaw, Sir Charles Sherrington, Raymond Dart et Nicolas Tinbergen.

Je citerai, pour conclure, cette phrase de Frank Pierce Jones, tirée de son livre "Body Awareness in Action": "La Technique Alexander ne vous enseignera pas à faire quelque chose de nouveau. Elle vous montrera comment mieux faire ce que vous faites déjà, comment éliminer vos réactions stéréotypées, comment gérer les habitudes et les changements dans votre vie. Ainsi vous êtes libre de fixer vous-même vos objectifs. La Technique Alexander vous donne les moyens concrets et pratiques pour les atteindre."