



# La Technique Alexander

## vers un meilleur usage de soi

Tensions, douleurs, maladies... et si elles étaient dues à un mauvais usage du corps? Lui-même découlant d'habitudes psychologiques et de pensées parasites ancrées depuis des années en nous? La Technique Alexander® propose des outils pour retrouver un fonctionnement harmonieux. Lesquels? Réponse avec Catherine de Chevilly, qui pratique et enseigne cette méthode depuis plusieurs années.

Propos recueillis par Mélanie Courtois

La pratique de la danse, de la musique et de l'aïkido ont très tôt montré à **Catherine de Chevilly** l'importance du corps dans tout ce qu'elle souhaitait réaliser. À l'issue de trois années de formation au Japon (aïkido, shiatsu, méditation), elle découvre la Technique Alexander qui lui apporte tellement qu'elle suit la formation professionnelle. Depuis 1990, elle l'enseigne, en privé et dans des institutions, notamment dans des écoles primaires et conservatoires de musique, principalement en Haute-Savoie et en Suisse. Toutes les informations utiles (trouver un professeur, un stage, une école de formation, etc.) sont sur le site de l'APTA (Association française des professeurs de Technique Alexander): [www.techniquealexander.info](http://www.techniquealexander.info)

### C'EST QUOI LA TECHNIQUE ALEXANDER® ?

La Technique est une méthode d'éducation pour tous (adultes, enfants et adolescents), qui permet de retrouver son efficacité naturelle afin d'améliorer sa qualité de vie. Elle se pratique d'abord avec un professeur, puis en autonomie. Les outils qu'elle propose aident à détecter et éliminer les habitudes de comportement qui nous freinent. Nous intégrons et incorporons à notre quotidien ces outils pour un meilleur « usage de soi ».

### QU'EST-CE QUE L' « USAGE DE SOI » ?

Que nous soyons en train d'écrire, de jouer de la musique, d'attraper un objet ou de monter à cheval, nous utilisons toute notre personne pour atteindre notre objectif: notre cerveau donne des ordres qui mettent notre organisme en mouvement via le système nerveux, et musculo-squelettique. Or, à l'école, dans les cours de sport, de musique ou autres, l' « usage de soi » n'est guère remis en question: nous apprenons quoi faire mais pas comment nous utiliser pour le faire. Et nous en venons petit à petit à cultiver, de fa-

çon non consciente, un « mésusage de soi », un trop-plein de tensions psychophysiques. La Technique nous permet de retrouver un bon « usage de soi », qui préserve notre dynamisme et notre confort intérieur.

### S'AGIT-IL D'APPRENDRE À MIEUX SE TENIR ?

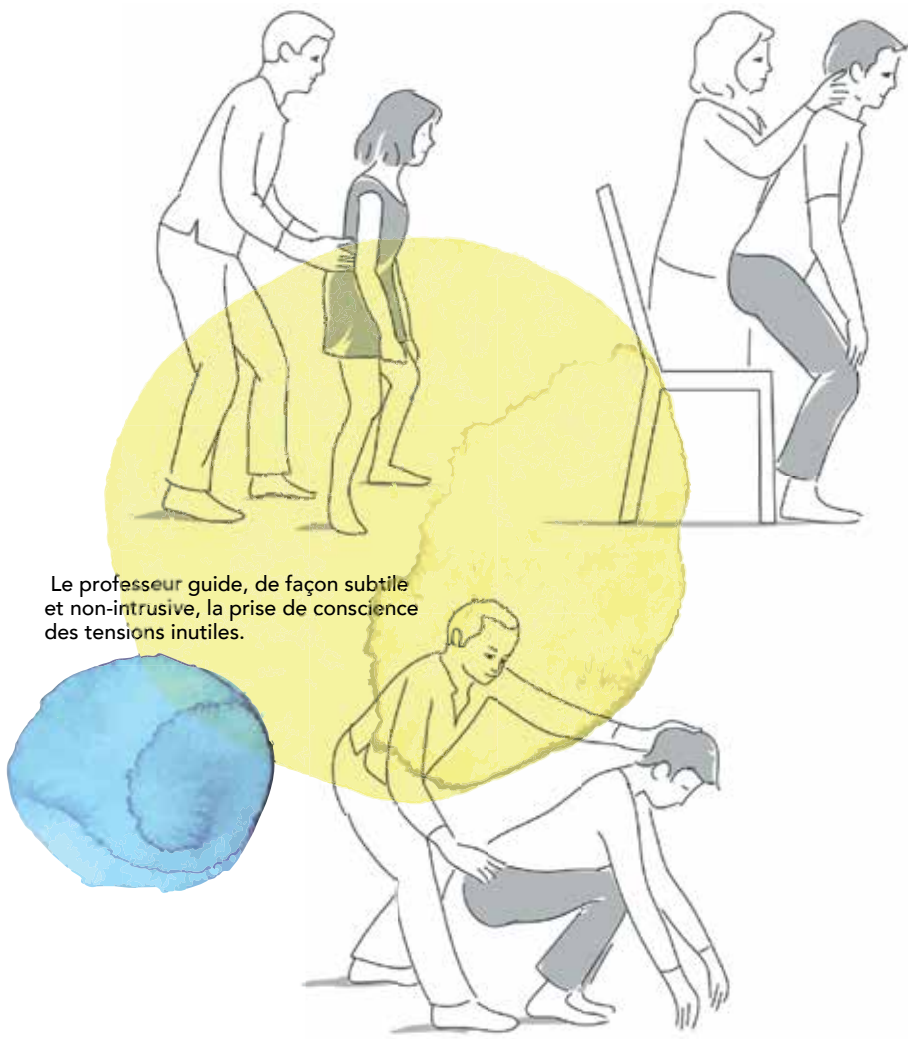
La posture n'est qu'une conséquence de l'usage de soi. Il ne s'agit donc pas de prendre de nouvelles postures mais plutôt d'être conscient, en temps réel, des efforts excessifs que nous exigeons de nous-même pour répondre à tout ce qui nous arrive – émotionnellement, psychologiquement et physiquement – pour vivre en somme. Cette conscience aigüe de nous-mêmes nous incite à nous « utiliser » autrement, globalement. Le professeur aide, grâce à un accompagnement manuel subtil et non-intrusif, à la prise de conscience des réactions indésirées et initie au laisser-faire.

### CONCRÈTEMENT, QU'ALLONS-NOUS APPRENDRE ?

Nous allons d'abord apprendre à percevoir la différence entre être crispé et être tonique. ➤



En haut gauche et droite: © Rawpixel; En bas à gauche: © M. Pham; En bas à droite: © Sam Burris



Le professeur guide, de façon subtile et non-intrusive, la prise de conscience des tensions inutiles.

Et rien que ça, ce n'est pas évident car nous avons grandi avec des habitudes de crispation mises en place dès notre plus jeune âge. Alors, nous trouvons ça « normal » d'être crispé. Déjà, nous rendre compte de ces tensions et envisager de nous en libérer, c'est un très grand pas. Nous allons donc réaliser que nous sommes beaucoup dans le faire, dans l'émission (penser, agir, parler...), mais très peu dans la réception, et nous allons développer la perception immédiate

de nous-même, qui fait défaut dès que nous nous tendons vers un objectif. Par exemple, pendant que nous sommes en train d'écrire, nous pourrions nous dire: « *J'ai la tête penchée, je sens des tensions dans mon cou et mes épaules, je tiens mon stylo un peu fort* ». À partir du moment où une tension est conscientisée, elle peut commencer à se dissoudre. Cependant, apprendre à utiliser notre pensée est essentiel. La production des « pensées habituelles », qui nous poussent

EXPLORATION: « *CONSTATER QUAND JE ME METS EN SITUATION DE VOULOIR LE BUT* »

Voici quelques pistes où vous pouvez constater que vous faites passer votre objectif avant vous-même (votre sécurité, votre santé, etc.):

- ◆ Vous savez que c'est dangereux au volant mais, tout crispé, vous répondez quand même à un SMS tout en continuant votre route.
- ◆ Dans votre jardin, vous sentez que les limites au-delà desquelles vous allez « le payer » sont atteintes, mais vous finissez quand même de désherber une plate-

bande malgré les signaux qu'envoie le dos.  
 ◆ Vous voulez tellement réussir un examen, de conduite par exemple, que cela crée la peur de ne pas y arriver, vous rend inattentif, dérègle votre coordination et vous fait perdre les pédales.  
 ◆ Vous devez prendre une décision importante mais non urgente, vous vous mettez la pression et vous vous laissez guider, sans vous en rendre compte, par votre horreur de l'incertitude, votre peur de l'inconnu.

à agir d'une façon automatique, est le plus clair du temps hors contrôle. Par exemple, si nous cultivons la peur de nous tromper, le mental produit des pensées en relation avec cette peur. Mais nous y sommes tellement habitués que nous ne nous rendons pas compte que nous pourrions arrêter de réagir sous l'influence de cette peur. Pour éviter d'alimenter ces pensées parasites, nous allons canaliser notre pensée et la mettre au service du corps. Comment? En nous disant, par exemple: « *Laisse le cou être libre, pour laisser la tête se dégager vers le haut, pour laisser le dos s'allonger et s'élargir, pour laisser les épaules s'éloigner l'une de l'autre* ». Se piloter consciemment de l'intérieur, penser en action, permet de se laisser tranquille tout en étant actif.

QUELS SONT LES BIENFAITS QUI DÉCOULENT DE CETTE PRATIQUE ?

La Technique Alexander fournit plusieurs pièces de puzzle qui, lorsqu'elles se rassemblent dans notre esprit, nous aident à tendre vers un fonctionnement plus naturel. « *Cessez le faux, le juste se fera de lui-même* », disait Alexander. Et cela va permettre de: soulager des tensions et douleurs (musculo-squelettiques), faciliter nos apprentissages, accompagner des situations exigeantes sur le plan psychophysique (musiciens, sportifs... y compris de haut niveau) ou émotionnelles (conflits, décisions à prendre...), apporter du confort au quotidien (tâches domestiques, travail devant l'ordinateur, transports, attentes...), accompagner des maladies (parkinson, asthme...) et des rééducations post-traumatiques, etc. Bref: apprendre à prendre soin de nous.

COMMENT EN SOMMES-NOUS ARRIVÉS À MAL UTILISER NOTRE CORPS ?

Nous sommes très influencés par la peur: peur de ne pas obtenir ce dont nous croyons avoir besoin en urgence, peur de ne pas arriver à faire ce que nous voulons, peur d'être rejeté, peur de manquer, de dispa-

Nous avons tendance à nous précipiter, à agir par habitude. Nous pouvons nous entraîner à écouter notre corps et à nous libérer de nos tensions avant d'agir.

raître... Ces habitudes, liées à la survie, se manifestent chaque jour à travers le réflexe de sursaut, auquel nous sommes tous soumis: quand nous sommes surpris ou effrayé, notre tête bascule automatiquement vers l'arrière et nos épaules remontent afin de protéger notre nuque. Au quotidien, nous sommes pourtant rarement en situation de survie! Mais, dès que nous sommes contrariés, impatients, que nous avons de l'appréhension (peur d'arriver en retard, de louper un examen, de ne pas savoir quoi dire à un entretien d'embauche...), nous crispions notre cou sans le vouloir et sans le savoir, signal interne qui renforce notre inquiétude et déclenche des réactions en chaîne dans tout l'organisme. À cela, s'ajoutent les habitudes liées aux contraintes physiques (position assise ou debout prolongée) et aux contraintes qui touchent le cognitif (demande prolongée d'attention, de résultats rapides, de bonnes notes).

EXPLORATION:

« *LE MIROIR* »

Mettez-vous devant un miroir où vous pouvez vous voir « en pied », debout et de profil. Attendez pour vous regarder de vous sentir à l'aise, « droit ». Puis, tournez la tête en direction du miroir et jetez un coup d'œil. Ce que vous voyez ne correspond pas à ce que vous sentez! Votre cou n'est pas du tout vertical. Votre ventre est en avant. Vos épaules partent vers l'arrière. Cela souligne le phénomène de non-fiabilité: entre notre perception habituelle du monde extérieur (reconstruit en permanence à partir de nos expériences passées) et la réalité, il y a un fossé. De même, les informations corporelles transmises via la proprioception ne sont interprétées par notre cerveau qu'approximativement.

Ces comportements stéréotypés et ces pressions multiples se traduisent en tensions musculaires qui, à la longue, ont une action très néfaste sur le squelette, elles le distordent, le bloquent et créent des dysfonctionnements affectant la respiration, la circulation, le sommeil, le système nerveux... Comme tout est lié, stimuler un meilleur usage de soi entraîne un meilleur fonctionnement général.

COMMENT RETROUVER ALORS UN MEILLEUR USAGE DE SOI ?

La première étape est d'auto-observer ce qui se passe dans notre corps, principalement comment notre tête interagit avec notre colonne, via le cou. Puis, nous pouvons nous donner des directions, nous inviter à laisser libre telle ou telle partie, en relation avec l'ensemble. Ainsi, nous délivrons notre corps de ces crispations. Et quand nous sommes moins crispés, moins étriés au niveau du cou, des épaules, du bas du dos... nous respirons, et devenons plus disponibles. C'est un mot très important dans la technique Alexander: la disponibilité physique et psychologique. Grâce à cette disponibilité, nous sommes moins sous l'emprise de nos habitudes, nous allons pouvoir choisir nos réactions. Le choix est une autre notion fondamentale dans la technique Alexander.

COMMENT CHOISIR NOS RÉACTIONS ?

En nous libérant de notre tendance à nous précipiter. En nous entraînant, un peu comme un jeu, à suspendre nos réactions, de façon à nous empêcher de réagir de façon impulsive et stéréotypée. Par exemple, le téléphone sonne. Si, par habitude, nous sommes enclins à répondre avec empressement, il ne s'agira pas de se dire: « *Il ne faut*

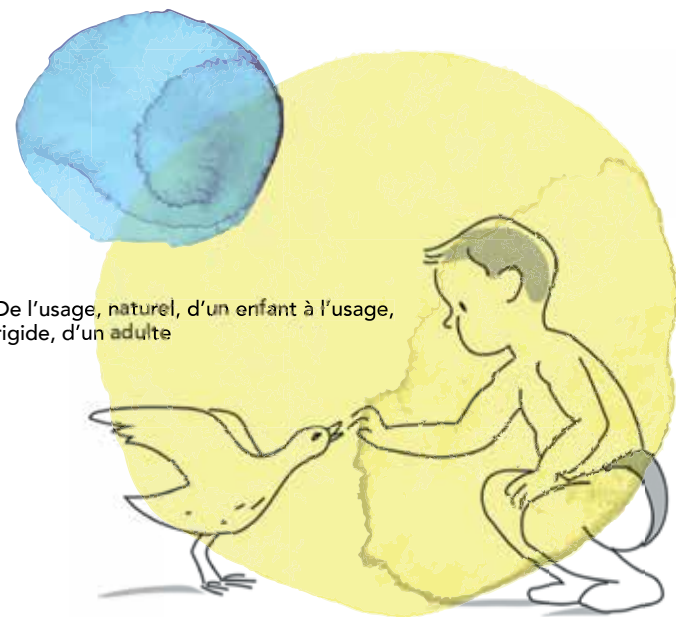
EXPLORATION: « *RÉALISER LA DIFFÉRENCE D'EFFET ENTRE UNE INJONCTION ET UNE DIRECTION* »

Si vous vous dites: « *Tiens-toi droit! Calme-toi! Détends-toi!* », cela a-t-il un effet positif ou négatif? Si vous vous dites à la place: « *Laisse ton cou être libre, laisse ta tête flotter au-dessus de ton corps, laisse tes épaules tranquilles* », ces directions ont-elles une influence bénéfique sur votre état?

pas répondre » mais plutôt de se donner le choix de répondre ou non, tout en revenant à soi. Au moment d'entreprendre quelque chose de nouveau ou dans des situations quotidiennes, il est très utile de pouvoir se dire: « *STOP!* », non pas dans le sens: « *Je ne vais pas agir* » mais STOP par rapport aux habitudes qui sous-tendent habituellement nos actions (précipitation, manque de réceptivité, crispations musculaires). Le STOP crée un espace, entre l'intention de faire quelque chose et l'exécution de cette action. Dans cet espace, nous pouvons revenir au mode réception, relâcher les tensions conscientisées comme inutiles (dans le cou, les épaules, etc.) et entrer dans l'action avec plus de disponibilité et donc, de créativité.

MAIS DIRE STOP À CHAQUE FOIS, ÉCOUTER SON CORPS, RELÂCHER LES TENSIONS, AVANT D'AGIR, ÇA PREND DU TEMPS ?

En fait non, car le cerveau passe d'un mode à l'autre très rapidement. Mais c'est un vrai apprentissage qui, lui, n'est pas immédiat! Avec une pratique régulière, comme le cerveau enregistre ces nouveaux comportements, ils deviennent de plus en plus accessibles. D'ailleurs, il est intéressant de noter que, à part le STOP, ces modes comportementaux ne sont pas tout à fait nouveaux. ➤



De l'usage, naturel, d'un enfant à l'usage, rigide, d'un adulte



L'enfant, avant d'aller à l'école, dans un environnement normal, est très disponible: il explore son monde, à son rythme. Il n'est pas soumis au stress ni à aucune contrainte excessive. Il est dans la perception immédiate de lui-même, et son mental ne lui envoie pas plein de pensées parasites. L'enfant ne se dit pas: « *Waou, c'est difficile de marcher, je ne vais pas y arriver!* ». Les outils de la Technique nous permettent de retrouver cette disponibilité qui était notre nature pendant les premières années de notre existence.

### LES COURS PERMETTENT DE TRAVAILLER SUR CES DIFFÉRENTS OUTILS ?

Les cours, individuels ou collectifs, servent à intégrer les nouvelles expériences sensorielles qui correspondent à ce nouvel « usage de soi ». L'intégration a lieu progressivement. D'abord dans la position allongée, puis assise, debout, puis dans le mouvement: s'asseoir, se lever, lever les bras, marcher. Et enfin dans des mouvements de plus en plus complexes correspondant à des demandes individuelles: avec un musicien en train de jouer de son instrument, avec un cavalier à cheval, avec un danseur, avec une personne devant son ordinateur, avec un artisan derrière son établi, un dentiste ou un chirurgien penché vers un patient... À terme, ces nouveaux modes d'être se présentent spontanément dans le quotidien. Généralement, il faut prévoir environ vingt séances, hebdomadaires de préférence.

### CETTE TECHNIQUE EST DONC INTÉRESSANTE QUELS QUE SOIENT NOTRE MÉTIER OU NOS ACTIVITÉS, MÊME S'ILS SONT LOIN DE PROMOUVOIR UN FONCTIONNEMENT NATUREL ?

En effet, il ne s'agit pas de dire à tout le monde de démissionner ou d'arrêter le sport pour retourner à un mode de vie ancestral! L'idée est justement d'avoir des outils qui nous permettent d'être dans des positions statiques ou des gestes répétitifs dans la durée, tout en nous respectant. Si, pendant une réunion de trois heures, nous pensons à être réceptifs et à nous donner des directions, ça change tout. Tout en écoutant, nous pouvons ramener notre attention sur la respiration, la sensation du contact avec le sol, être plus en contact avec l'extérieur... Alors le regard et la tête se redressent, la colonne vertébrale s'allonge, et l'intérêt pour le présent qui en découle nous fait du bien. Si lors d'une discussion houleuse, nous nous rendons compte que notre mécontentement provoque des tensions dans le bas du dos qui font décoller notre bassin d'un centimètre au-dessus de la chaise, nous allons pouvoir, malgré notre stress, avoir une pensée pour notre dos, laisser le bassin atterrir sur la chaise et sans doute nous radoucir.

La technique Alexander nous aide à faire face à toutes les situations d'une vie active. De l'école primaire au grand âge, d'une étape à l'autre (adolescence, études, maternité, vie en société, retraite...). ●



### À lire

Dans ce petit livre très accessible, l'auteure se penche sur les origines de la Technique Alexander, et sur ses domaines d'application: pour les enfants et les adultes au quotidien, pour la vie professionnelle, la performance (sports, arts), la gestion du stress, la maternité, l'accompagnement de maladies... Elle explique le fonctionnement psycho-corporel de l'être humain et les sources des dysfonctionnements, en relation avec la puissance des habitudes. Elle met en avant l'aspect pédagogique de la Technique. Vous y trouverez également des outils pour un meilleur usage de soi: inhiber (choisir de ne pas réagir immédiatement et automatiquement), revenir à soi (être attentif à soi en relation avec l'environnement), et se donner des directions (se piloter soi-même). Un ouvrage complet, qui permet dès sa lecture de remettre en question sa façon de fonctionner.

La technique Alexander, Catherine de Chevilly, Eyrolles, 10 €



ABONNEMENT

ABONNEZ-VOUS À  
**Open mind**

1 AN / 6 NUMÉROS  
**28,5€**  
au lieu de ~~35,70€~~  
soit 20% d'économie

ABONNEZ-VOUS DIRECTEMENT SUR NOTRE SITE [WWW.ABORIVA.COM](http://WWW.ABORIVA.COM)

### Bulletin d'abonnement

N°3

**Je m'abonne à Open Mind**  
pour 1 an, 6 numéros au prix de 28,50 € (France)  
au lieu de 35,70 €, soit -20 % d'économie.  
(Europe 38,50 €, reste du monde 48,50 €)

Mme Mlle Mr

Nom

Prénom

Adresse

Code Postal

Ville

Tél

Mail

Date de naissance

### Je joins mon règlement par

Chèque bancaire à l'ordre de: Éditions RIVA

Carte bancaire:

N°

Expire le: Cryptogramme:

Date et signature obligatoires:



Retournez le bulletin ci-dessus rempli et signé accompagné de votre règlement à:  
**OPEN MIND - Éditions RIVA**  
16 rue de la fontaine au roi, 75011 PARIS



Plus simple & plus rapide,  
abonnez-vous directement sur notre site  
[WWW.ABORIVA.COM](http://WWW.ABORIVA.COM)