

La technique Alexander

& L'UNITÉ PSYCHOPHYSIQUE

Notre corps est tel un livre au sein duquel s'inscrivent, au fil de notre existence, les traumatismes, difficultés et tensions que nous avons vécus. Consciemment ou non, ceux-ci nous impactent et perturbent notre équilibre global d'où l'importance d'écouter nos ressentis et de nous détacher de certains de nos fonctionnements.

Par Christine Hardy, enseignante de la Technique Alexander

« Je ne peux concevoir l'usage de soi – ce qui est mon intérêt majeur dans la vie – si ce n'est comme une entité psychophysique. Je ne peux concevoir le fonctionnement satisfaisant d'une partie sans les autres. »

F. M. Alexander

La technique Alexander, du nom de son fondateur, concerne l'usage et le fonctionnement de la personne entière. Elle est l'objet d'un enseignement qui s'adresse à notre façon d'être, d'agir et de bouger, en partant du corps. Elle nous aide à être plus équilibrés, plus justes dans nos mouvements, en nous offrant une meilleure coordination.

Les principes de base de cet enseignement et le processus de travail qui en découle visent à l'amélioration de ce fonctionnement global, nous donnant ainsi la possibilité d'être plus présents à nous-mêmes dans la

vie quotidienne, et plus à même de faire les choix qui nous sont nécessaires.

Il s'agit d'une technique psychophysique, où corps et pensée ne font qu'un, indissociables, vivants et en mouvement. Chacune de nos activités, même les plus simples, implique l'entière. L'unité psychophysique est centrale pour Alexander.

Par exemple, lorsque nous nous éveillons de bonne humeur, nous nous sentons « en forme ». À l'inverse si « le moral » n'est pas au top, nous nous sentons fatigués, voire carrément malades. Beaucoup de nos maux expriment nos difficultés et pourraient sans doute être soulagés en mettant un peu plus de conscience et de présence dans notre quotidien.

AUX ORIGINES DE LA TECHNIQUE

C'est en cherchant la solution à un problème que F. M. Alexander a développé cet enseignement. Sa technique vient de ce qu'il a

découvert pour lui-même afin de répondre aux difficultés rencontrées tant dans sa vie que dans la pratique de sa passion : acteur shakespearien. Ayant un certain succès, vint un jour où, sur scène, il eut des problèmes de voix. Ne trouvant pas de solution auprès des médecins, il prit ses difficultés « à bras-le-corps » et, petit à petit, il commença à déchiffrer et défricher ce qui empêchait le bon usage de sa voix. L'observation et la prise de conscience de ce qu'il pensait avoir acquis, mis en place et intégré au fil des années à partir de « sa » compréhension des techniques et apprentissages pratiqués, lui ont permis de réaliser combien il avait pu contrecarrer son potentiel. En effet, sa volonté de « bien faire », de « réussir », son obsession du but ou encore ses refus avaient parfois fini par limiter l'étendue de ses aptitudes. Il a alors mesuré combien il s'était trompé lui-même en faisant confiance à ses sensations, croyant faire une chose alors qu'il en réalisait une autre. Certaines façons ►





d'agir, certains actes, en devenant des habitudes, induisent en erreur. Nous mettons en place des mécanismes en pensant bien faire mais en réalité, ils ne nous aident vraiment pas. Mais alors, comment en sortir ?

« Faites ce que je recommande dans mon premier livre à chaque personne dans le monde. À savoir à vous asseoir et penser à toutes les croyances et idées qui sont les vôtres et chercher d'où elles viennent. Vous n'en aurez pas beaucoup de reste. Après y avoir pensé une semaine, vous les jeterez par-dessus bord. »

F. M. Alexander

METTRE DE LA CONSCIENCE DANS NOTRE VIE QUOTIDIENNE

« J'utilise le mot « habitude » dans son sens le plus large, comme l'incarnation de toutes réactions humaines instinctives ou autres, observables dans notre manière de nous utiliser et déterminées par elle

comme une influence constante opérant pour ou contre nous dans des circonstances données et à un moment donné »

F. M. Alexander

Au quotidien, nous sommes souvent dans l'automatisme, la répétition, ce qui est connu nous rassure. En même temps, qui dit « habitude » dit absence de conscience, nous ne voyons plus ce qui est. Nous sommes reliés à notre passé, nos traditions familiales, notre éducation.

Cette absence de conscience représente une coupure, une séparation. Au cœur de ces automatismes, nos pensées sont ailleurs, nous sommes « hors mouvement ». Nous effectuons alors mécaniquement des actes quotidiens comme la toilette, l'habillage, la préparation des repas ou les trajets coutumiers sans grande présence à ce que nous faisons. Nous nous dépêchons. Et pourtant, cette mécanique bien rodée nous conduit souvent dans l'oubli du mouvement.

Or, la vie n'est que cela : mouvement de la pensée, des émotions...

« Chaque pensée, chaque émotion se propage dans le corps. Chacune des sensations ou des fonctions corporelles a sa part dans la détermination de nos perceptions, de nos espoirs, de nos peurs, de nos préférences et de nos tendances à mentaliser. »

J. H. Robinson

SE PENSER COMME UN TOUT

Comme il y a des chaînes musculaires où le mouvement d'un muscle se répercute et dépend de tout un ensemble de muscles, il en est de même pour nos états d'âme. Tout est relié, plus encore que nous ne pouvons le concevoir. Dans certaines traditions, l'âme lie le corps et l'esprit. En vie, nous sommes animés, en mouvement. Nous fonctionnons comme un tout unifié. Mais nous le permettons-nous ?

Notre corps, interface avec l'extérieur, peut exprimer les mouvements ou non mouvements dans lesquels nous sommes. L'éducation, ce que nous comprenons de telle parole ou de tel regard, les peurs de l'enfance ou les difficultés que nous rencontrons jalonnent et participent à notre évolution. Au fil du temps, nous mettons en place, en réponse, divers fonctionnements et façons d'être dans nos vies personnelle, sociale et professionnelle ; des protections pour faire face à nos peurs et autres difficultés. Ces automatismes entraînent une absence de conscience et créent ainsi un déséquilibre dans notre fonctionnement.

Des zones d'ombre apparaissent alors, dues aux traumatismes vécus dans le passé, et aux protections mises en place par la nécessité du moment. Elles engendrent des ruptures dans cette relation intérieure entre chaque partie, dans la circulation de l'énergie. Le mouvement n'est plus, un trou se crée. Il n'y a plus ni conscience, ni énergie. La psychanalyste Marie-Claude Defores parle de « trous à l'âme ». Comment remettre ensemble ou intégrer ces « trous à l'âme ». Comment les relier en laissant l'énergie circuler ?

Dans *Une vie à soi*, Marion Milner dit :
 « Je découvris que j'allais à la dérive, sans gouvernail ni compas, balayée dans toutes les directions par l'influence de la coutume, de la tradition, de la mode, conduite par des normes provenant de mes amis, de ma famille, de mes compatriotes, de mes ancêtres, et que j'acceptais sans esprit critique. Était-ce là des critiques sûres pour guider une vie ? »

Avec la reconnaissance de ces idées préconçues, nous nous donnons le choix de les garder ou non. Nous savons tous comment quelques mots entendus enfants peuvent impacter nos comportements et fonctionnements d'adulte, comment ils nous amènent

à nous fermer, à nous interdire le regard, la pensée et ainsi faire place à l'ombre. Certaines violences vécues figent une partie de nous-mêmes. Les traumatismes visibles, reconnus, nommés restent eux aussi difficiles à traiter et à rééquilibrer. Il faut du temps pour que la compréhension soit « incorporée » et que nous puissions retrouver cette santé dont parle Maurice Bellet :

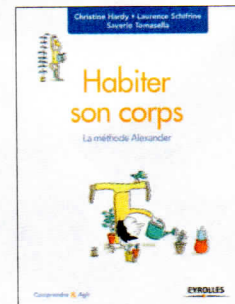
« La grande santé ce n'est pas être hors de tout désordre, physique ou psychique, c'est de pouvoir tout porter, blessures et souffrances, séquelles et symptômes, et la mort même qui vient. »

RÉÉQUILIBRAGE

Sur ce chemin si complexe, la technique Alexander offre un grand support. En partant du corps et de notre quotidien, elle nous permet de reconnaître ces zones d'ombre, ces trous, ces absences de conscience pour les remettre en pensée, dans le mouvement global. Elle nous accompagne, nous permet de prendre du recul tout en étant dans notre axe. Par les principes qui soutiennent sa pratique, elle nous propose d'observer nos mouvements, nos absences de mouvement aussi. Elle nous montre au fil de l'attention portée à notre fonctionnement combien nos sensations peuvent être trompeuses et l'importance de se donner le temps de faire les choses afin de garder notre intégrité, que la fin ne justifie pas tous les moyens. Dans le cadre d'un travail thérapeutique, la technique Alexander participe à la compréhension des blocages, des absences et offre un soutien face aux douleurs psychiques ou physiques. Elle accompagne le rééquilibrage, compagnon de l'autonomie. ●

« Être un humain complet, équilibré est une entreprise difficile, mais c'est la seule qui nous soit proposée »

Aldous Huxley



À lire

Cet ouvrage, qui allie deux approches complémentaires, la psychanalyse et la méthode Alexander, a pour vocation de développer la présence à soi, d'être plus à l'écoute dans notre relation au corps et à la vie en général. Pas évident dans un monde où nous avons souvent le sentiment d'être en pilotage automatique. Pour remédier à cela, les auteurs proposent de multiples exercices pour écouter nos ressentis et devenir nous-mêmes, libérés des automatismes susceptibles de freiner notre épanouissement. **Habiter son corps**, Christine Hardy, Saverio Tomasella et Laurence Schiffrine, Éditions Eyrolles, 18 €