

Les principes de la TECHNIQUE ALEXANDER

Une manière intéressante d'expliquer la Technique Alexander consiste à examiner ses principes.

1. Principes généraux :

La Technique considère l'être humain dans sa globalité, affirmant que l'ensemble corps-pensée constitue un tout indissociable, en perpétuelle interaction. C'est une approche holistique de l'homme, considérant qu'une action sur une partie de la personne (son corps ou sa pensée) peut avoir des conséquences indirectes, positives ou nocives, sur une autre partie comme sur la globalité.

2. Principes opérationnels :

Ils sont au nombre de cinq, que l'on peut enchaîner de différentes manières. Retenons le cheminement proposé par Patrick Mac Donald, l'un des plus brillants élèves d'Alexander, professeur et formateur de professeurs mondialement reconnus. L'ordre d'enchaînement des principes qu'il suggère est adopté ci-après¹ ; les commentaires me sont personnels.

2.1 La reconnaissance de la force de l'habitude

Les habitudes, conscientes parfois, inconscientes le plus souvent, nous conduisent à raidir le cou, tirer la tête en arrière et vers le bas, affaisser ou creuser le dos, contracter les épaules et raidir poignets et doigts, et génèrent un usage de nous-mêmes marqué par les tensions inutiles, avec pour conséquence une qualité de fonctionnement dégradée lorsque nous accomplissons une activité, dans la vie quotidienne, la vie professionnelle, ou les loisirs.

La Technique Alexander souligne la reconnaissance de la force de l'habitude, ce qui signifie qu'il est important d'accepter nos habitudes, en nous observant sans juger, et de reconnaître qu'elles sont ancrées en nous avec force. Si nous voulons évoluer, la lutte, le conflit avec nous-mêmes seront probablement inefficaces : nous aurons méconnu notre fonctionnement et généré de la tension pour vouloir faire les choses correctement et nous débarrasser de nos « mauvaises » habitudes. Or, nous voulons apaiser nos tensions. L'habitude EST en nous, elle fait partie de notre ETRE. Acceptons ce que nous sommes. Certains disent qu'il est important d'éviter d'entrer en conflit avec soi : on perd toujours.

2.2 L'inhibition et le non-faire

En Technique Alexander, inhiber, c'est dire « stop », se donner un temps d'arrêt pour prendre du recul. Alexander oppose l'inhibition à la volition : « volition représentant l'acte de répondre à quelque stimulus (ou stimuli) demandant une action psychophysique (faire) et inhibition représentant l'acte de refuser de répondre à quelque stimulus (ou stimuli) demandant une action psychophysique (non-faire) »².

Inhiber permet d'éviter de se précipiter dans l'action avec nos comportements habituels, qui dans 99% des cas seront mis en œuvre avec les muscles du cou tendus, la tête tirée en arrière vers le bas, et toutes les conséquences nocives de ce schéma pour le corps, les émotions, la pensée. Inhiber permet de se rendre disponible, vers soi, vers les autres et de se donner la possibilité d'explorer des schémas inconnus, de découvrir, d'apprendre.

A partir du moment où nous évitons de nous jeter dans l'action avec nos comportements habituels, nous devenons disponibles pour nous observer et repérer nos habitudes, mentales comme physiques, et la façon dont nous les activons, souvent sous forme de réflexes. Nous devenons plus conscients de nous-mêmes, de notre fonctionnement.

Pour développer l'efficacité de l'inhibition, Alexander alla même jusqu'à proposer un mode opératoire : à partir du moment où l'on s'offre ce temps d'arrêt avant la réponse à un stimulus, on peut décider entre trois possibilités :

¹ « Donner les directions, le faire et le non-faire »

PATRICK J. MACDONALD - Conférence annuelle, au Centre Médical de Londres le 12 novembre 1963, pour la STAT. -

² FM Alexander : « Vers un contrôle constructif conscient de l'individu » -Edition AmAl – page 137

- Ne pas répondre du tout
- Faire autre chose que de répondre au stimulus
- Répondre tout de même, en évitant les tensions inutiles habituelles que l'on aurait développées sans ce « temps d'arrêt » avant l'action.

2.3 La reconnaissance de la conscience sensorielle non fiable

Sous ce « jargon » se cache en première analyse une chose très simple : souvent, nous croyons faire quelque chose alors qu'en réalité, nous accomplissons une action différente. On nous demande par exemple de lever un bras au-dessus de la tête, à la verticale, et nous nous arrêtons, le bras levé mais bien en avant, et non à la verticale. On peut aussi observer que lorsque nous nous sentons « sous pression », « stressés », nous méconnaissions des stimuli internes - la faim, la soif - ou externes le froid, la chaleur, les informations auxquelles nous sommes exposés...Ce phénomène a une explication : puisque nous sommes habituellement tassés, avachis, nos organes vitaux (poumons, organes de la circulation, de la digestion...) sont comprimés ; cela implique que les informations entre nos capteurs sensoriels (la peau, les yeux, les oreilles, etc) et le cerveau ne circulent pas de la meilleure façon possible. En conséquence, notre appréciation sensorielle n'est pas fiable. En particulier, notre perception de la position de notre corps dans l'espace est trompeuse. J'ai une élève qui a les pieds écartés (en V) lorsqu'elle se tient en position debout ou lorsqu'elle marche. A l'occasion d'un exercice, je lui demande de mettre ses pieds parallèles. "J'ai l'impression qu'ils sont tournés vers l'intérieur" me dit-elle. Ce qui est inexact, comme nous pouvons l'observer en regardant la position de ses pieds après qu'elle ait exécuté mon instruction. L'un des bénéfices de l'apprentissage de la Technique Alexander sera donc un accroissement de la justesse de notre perception sensorielle. Devenant plus sensibles à ce que nous accomplissons réellement, nous serons plus ouverts à l'observation neutre, objective de ce qui nous entoure, en particulier les comportements de nos partenaires dans la vie. Notre communication s'en trouvera facilitée. Nous serons également plus efficaces lorsque nous entreprendrons les activités que nous aurons choisies pour nous défaire de nos habitudes nocives.

2.4 L'envoi des directions

Une direction est d'abord une pensée qui met en harmonie le corps et le mental avec l'action que l'on projette de réaliser. Si je veux aller de chez moi chez le boulanger, je peux sortir de ma maison et marcher plus ou moins au hasard dans les rues. C'est une démarche exempte de direction. Au contraire, je peux penser à mon itinéraire avant de sortir, ce qui risque de me faire trouver plus facilement mon chemin, et, mieux, je peux aussi porter mon attention sur mon corps, le détendre, centrer ma réflexion sur ce que je vais faire – marcher -, ce qui aura probablement pour effet de me faire accomplir ma course avec moins de fatigue. Il s'agit là d'une démarche dirigée. Au lieu de faire les choses automatiquement avec mes habitudes, je les effectue consciemment, de manière contrôlée.

Il existe deux sortes de directions en Technique Alexander :

- Les directions primaires, qui sont seulement des pensées, ne se traduisent par aucun mouvement visible. Elles ont pour but de détendre tout l'organisme ; elles se présentent de façon très simple : « Laisser le cou libre, pour permettre à la tête d'aller vers l'avant et vers le haut, et au dos de s'allonger et s'élargir ».
- Les autres directions qui vont se traduire par une action repérable : marcher, s'asseoir ou se lever, parler, écrire...

Pour que l'organisme soit détendu et ne mobilise que l'énergie nécessaire à l'action envisagée (tension utile, puis détente) il est nécessaire que l'être humain soit entré en contact avec ses directions primaires. C'est ce que révèle l'observation des comportements. C'est ce que les leçons de Technique apprennent à réaliser.

2.5 Le contrôle premier

Le contrôle premier (encore appelé contrôle primaire ou primordial) constitue la découverte essentielle d'Alexander.

On peut le définir comme l'état avec lequel l'être humain entre en contact après avoir inhibé sa volonté de faire et s'être donné des directions primaires : les muscles sub-occipitaux sont détendus, la tête semble « déverrouillée » et s'oriente d'elle-même vers l'avant et le haut, ce qui permet une petite

élongation de la colonne vertébrale (les vertèbres ne sont pas tassées) de manière à amener un élargissement du dos (les épaules ne sont ni avachies vers l'avant ni étirées en arrière).

La Technique Alexander affirme et montre par l'exemple que lorsque nous savons contrôler cet état, le contrôle sur l'ensemble de notre fonctionnement physique et mental est très largement facilité.

3. Conclusion :

La logique de l'enchaînement des principes proposé par Patrick MacDonald mérite d'être soulignée :

- La Force de l'habitude étant ancrée en nous au point de devenir réflexe, il sera plus facile d'arrêter de fonctionner de manière nocive que de vouloir corriger ce qui ne va pas, l'effort pour corriger entraînant de nouvelles tensions.
- Arrêter de réagir aux stimuli selon nos schémas de comportements habituels (inhibition), et éviter d'interférer avec des mécanismes psychophysiques qui peuvent s'accomplir d'eux-mêmes (non-faire) semblent un plan efficace d'amélioration de notre fonctionnement.
- Mais cette inhibition et ce non-faire ne sont pas possibles, ou très difficiles, parce que notre perception sensorielle n'est pas fiable ; nous allons donc croire à tort que nous inhibons, alors que l'inhibition ne fonctionne pas dans la réalité.
- C'est pourquoi nous avons besoin d'envoyer des directions (« Laisser le cou libre pour que la tête puisse aller vers l'avant et vers le haut pour que le dos puisse s'allonger et s'élargir »).
- Ce qui conduit à un emploi correct du contrôle primaire ; les directions ont rendu efficaces l'inhibition et le non-faire ; les mécanismes naturels de notre fonctionnement sont devenus actifs.

Enchaîner les principes de la Technique de cette manière n'est qu'une façon parmi bien d'autres. Elle apporte un éclairage intéressant sur l'interaction entre les différents principes. Mais expliquer la Technique Alexander ne suffit pas à la faire comprendre ; comme toute discipline, elle requiert pratique et expérimentation.



Liens :

<http://ecole-alexander.fr>

<http://tech-alexander.eu>

<http://techniquealexander.info>