

# DIRIGEZ VOTRE CORPS ET VOTRE PENSEE DANS L'ACTION



© La Documentation française Photo : Bernard Descamps

## Formation à la Technique F.M. Alexander

*“Il est clair qu’aucune activité humaine ne peut être dite totalement ‘physique’ ou totalement ‘mentale’(…), le niveau de qualité du fonctionnement individuel (...) étant déterminé par le niveau de qualité de la coordination de l’usage de l’organisme en totalité .”*

**(F.M. Alexander)**

<http://www.penser-agir.fr/>

## LA TECHNIQUE ALEXANDER ET L'ENTREPRISE

La Technique Alexander est un ensemble cohérent de principes et de procédures qui permet d'améliorer l'usage que nous faisons de nous-mêmes dans toutes nos activités. Elle nous invite à observer que nos attitudes mentales, notre tendance à nous « désaxer », et les tensions inutiles (stress et douleurs associées – maux de dos, de tête, tendinites, etc.) que nous développons au travail sont indissociables, et nous donne les moyens, à tout moment, de nous recentrer et de mobiliser une énergie appropriée.

L'adaptation ergonomique au poste de travail, les capacités d'attention, de disponibilité, d'apprentissage, et de créativité sont ainsi renforcées, ce qui rejaillit sur la qualité des tâches à accomplir, notamment sur la communication au sein de l'entreprise et avec les clients. Visant la coordination de la pensée et du corps afin de les diriger ensemble vers une action efficace, la Technique Alexander rend possible une gestion elle-aussi coordonnée d'activités multiples, et facilite l'accommodation aux changements et à l'imprévu.

Méthode préventive, elle favorise la régression de l'absentéisme et l'optimisation durable de la performance à tous les niveaux de l'entreprise, selon un management écologique de la personne, de son travail, et de ses relations avec son équipe. Du Pont Corporation, Merck Pharmaceuticals, AMOCO, ICI, The Guardian, BBC, Hewlett Packard, Grey Advertising, The British Library, sont parmi les entreprises de secteurs très divers qui l'ont intégrée dans leur plan de formation.

## LA TECHNIQUE ALEXANDER AU TRAVAIL

La Technique Alexander est une méthode pragmatique immédiatement applicable à toute activité quelle que soit l'occupation au sein de l'entreprise. Elle est enseignée en plusieurs étapes dont l'approche est ajustable aux situations spécifiques des stagiaires et de leur organisation :

### 1. Introduction aux principes de base de la Technique Alexander :

On les aborde en explorant la force de l'habitude, le rôle de la sensation, les modes de réaction, la présence à soi et le recul, les orientations du corps et de la pensée, et la coordination tête/cou/dos.

### 2. Modules d'approfondissement :

- 2.1. Observer ses habitudes  
le connu et l'inconnu
- 2.2. Rééquilibrer objectifs et moyens  
efficacité et efficience
- 2.3. Se recentrer  
axe du corps et objectif à atteindre
- 2.4. Expérimenter la force de la pensée  
diriger la pensée et le corps

### 3. Module de synthèse :

- Application des principes dans leur enchaînement : l' « usage de soi »
- Applications de la Technique Alexander à des situations proposées par les participants.

**4. Suivi individuel en option :** sessions de 30 minutes sur le lieu de travail ou à l'extérieur, adaptées selon les besoins des participants.

La méthode pédagogique est prioritairement celle de la découverte, avec une exploration des principes de base à la fois pratique (mises en situation), verbale (discussions, exposés), et visuelle (photos, vidéos).

## LES FORMATEURS

### F.M. ALEXANDER (1869-1955)



Frederick Matthias Alexander, acteur australien, élabore sa technique à partir de problèmes personnels de respiration et de voix.

Il observe que c'est son attitude envers le jeu théâtral, et plus généralement envers tout ce qu'il entreprend, qui provoque ses problèmes physiques ; et réciproquement, ses habitudes corporelles alimentent un état mental et émotionnel contre-productif.

Pratiquée à son origine par les professionnels du spectacle, sa technique s'adresse aujourd'hui à tous ceux qui souhaitent explorer dans leur travail et dans leur vie l'influence de leurs schémas de réaction sur leur état physique, mental, et émotionnel.

La formation requise pour enseigner la Technique est de trois ans à temps plein dans l'une des écoles internationales reconnues par The Society of Teachers of the Alexander Technique (STAT, [www.stat.org.uk](http://www.stat.org.uk)) et par les associations qui lui sont affiliées (en France, l'Association Française des Professeurs de la Technique Alexander - APTA - [www.techniquealexander.info](http://www.techniquealexander.info)).

### *Claire de Obaldia*

Professeur certifié de la Technique Alexander depuis 2000 (STAT, Londres), membre du Conseil de l'APTA et membre de l'équipe pédagogique de l'Ecole Technique F.M. Alexander de Paris depuis 2001.

Venant d'un milieu artistique et universitaire (doctorat de littérature comparée à Oxford), elle enseigne également la littérature depuis 1985 (universités d'Oxford, de Genève, de Paris IV et VIII, et Universités Américaines de Paris et de Londres).

Son expérience pédagogique dans différents domaines la prédispose à s'intéresser au contexte multi-disciplinaire dans lequel s'inscrit le travail d'Alexander, avec une attention particulière à sa philosophie de l'éducation pour l'amélioration de la performance en général.

Contact : [claire@penser-agir.fr](mailto:claire@penser-agir.fr)

06 75 23 28 88

### *Michel Mangin*

Après une formation initiale en école de commerce (HEC, Jouy-en-Josas) et en droit (Université d'Orléans) et une première expérience de formateur, il rejoint pendant plus de vingt ans un constructeur de systèmes d'information de niveau international. Dans cette organisation il sera successivement responsable d'une équipe de formation, producteur de vidéogrammes, ingénieur d'affaires.

Confronté à des réorganisations multiples accompagnées d'évolutions de métiers, il a trouvé dans la Technique Alexander un outil concret permettant d'équilibrer bien-être et exigences opérationnelles.

Il devient professeur certifié de la Technique Alexander en 2007, membre de l'APTA.

Contact : [michel@penser-agir.fr](mailto:michel@penser-agir.fr)

06 03 91 23 55