

LA TECHNIQUE F.M. ALEXANDER

Graham Fox

Origines

La Technique Alexander est née d'une recherche sur la voix.

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) était un comédien australien qui souffrait régulièrement d'aphonie et de gêne respiratoire, surtout pendant ou après des périodes de travail intense sur scène.

En s'observant déclamer devant un miroir, il se rend compte que ce phénomène est provoqué par une mauvaise utilisation de l'ensemble de son corps, selon un schéma de réaction habituel et inconscient déclenché précisément par l'impulsion de "bien parler" - par une sorte d'impatience d'arriver au but. Ce schéma de réaction, parfois minime mais toujours présent à un certain degré, est caractérisé notamment par une contraction des muscles du cou, une rétraction du crâne vers l'arrière et vers le bas, un raccourcissement et un resserrement de la partie supérieure du dos et un relèvement des épaules.

Il peut ainsi constater d'une part qu'un bon fonctionnement vocal dépend d'une non-interférence avec son attitude posturale, d'autre part que sa perception sensorielle n'est pas fiable (car sans le miroir, il n'est pas conscient de ces tensions musculaires qui provoquent sa perte de voix). Quand il tente d'effectuer directement les changements posturaux qui semblent indiqués, il est incapable de le faire, sa réaction habituelle et inconsciente étant trop forte : il ne fait qu'imposer une nouvelle tension par-dessus la précédente.

A partir de ces découvertes, Alexander commence à appliquer une stratégie indirecte pour d'abord empêcher ("inhiber") sa réaction posturale habituelle à un stimulus (en l'occurrence, la déclamation théâtrale), puis pour rétablir, par un processus de direction mentale, un schéma postural global intégré, qui facilite le bon fonctionnement des réflexes posturaux au lieu de les entraver.

Il parvient ainsi à résoudre ses problèmes vocaux, et se trouve alors sollicité par d'autres personnes confrontées à des problèmes similaires. Mais Alexander constate que ces personnes sont incapables de modifier leur comportement en suivant simplement ses directives verbales (à cause de la force des habitudes, de la non-fiabilité de la perception sensorielle, et surtout de la persistance d'une impatience à atteindre le but désiré, qui les pousse à "brûler les étapes"). Il développe donc une technique pédagogique intégrant l'usage de ses mains pour guider l'élève dans son évolution, par un processus de "non-faire" qui fait appel essentiellement à l'attention et à l'intention.

En 1904, Alexander s'installe à Londres, où il donne des cours individuels à de nombreuses personnalités artistiques, médicales et politiques. A partir de 1931, il commence à former certains de ses élèves à enseigner sa technique, dans un cours intensif de trois ans en petits groupes d'apprentis. Cela reste le modèle de formation des professeurs de la Technique Alexander aujourd'hui.

Comportement postural et "arrivisme"

La Technique Alexander est un travail sur le comportement postural, c'est-à-dire la posture dans un sens large et dynamique, comprenant les attitudes, les idées préconçues, les automatismes mentaux et les schémas de réaction qui sont inséparables de la posture physique et de la manière d'être et de se mouvoir. Ne comportant pas d'exercices particuliers à répéter, la Technique Alexander se situe dans une démarche de prise de conscience synthétique (plutôt qu'analytique), où le premier souci est l'intégration. Elle vise à cultiver, en particulier, une maîtrise consciente et intentionnelle de la direction, c'est-à-dire de l'orientation (mentale autant que physique) qui sous-

tend toute position statique, tout mouvement et toute respiration : "Il n'y a pas de bonne position, il n'y a qu'une bonne direction".

Le professeur cherche d'abord à cerner, par l'observation et par les informations qui lui viennent de ses mains, la manière dont l'élève intervient avec son aplomb, sa liberté respiratoire, sa mobilité musculaire et articulaire – comment il s'affaisse, se tasse ou se raidit. Par ses paroles et avec ses mains, mais sans manipulation brusque et toujours en tenant compte de la globalité de la personne et de sa manière de réagir, le professeur encourage l'élève à abandonner ou à atténuer ces interférences, pour pouvoir penser à s'allonger et à s'ouvrir.

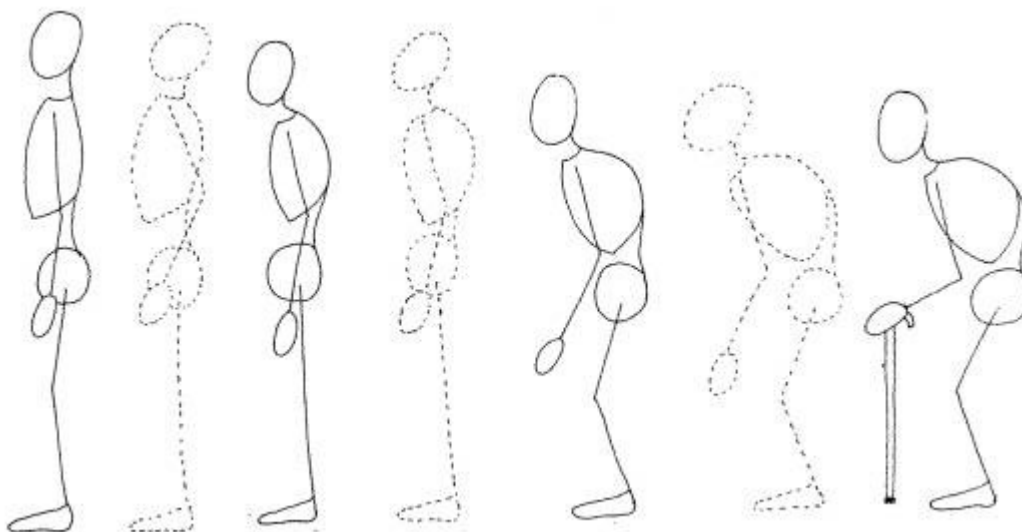
L'élève apprend donc à cultiver un certain recul vis-à-vis de lui-même, une auto-surveillance bienveillante, qui lui permettra progressivement d'éviter les raccourcissements et les tassements, et à ne pas abandonner cette qualité d'ouverture au cours d'activités de plus en plus complexes, stressantes, fatigantes ou ennuyeuses. Ses progrès iront de pair avec une atténuation de son empressement d'arriver au but, sans se soucier des moyens mis en oeuvre : il se trouvera plus impliqué dans la qualité du processus et moins obnubilé par le désir "d'en finir" ou par la recherche d'un résultat envisagé selon des critères de réussite préconçus.

Cette manière de travailler nous offre une occasion de mettre nos habitudes entre parenthèses, pour tenter l'emploi de nouveaux moyens qui pourront déboucher sur de nouveaux résultats, imprévisibles et peut-être surprenants.

Comportement postural et "contrôle primaire"

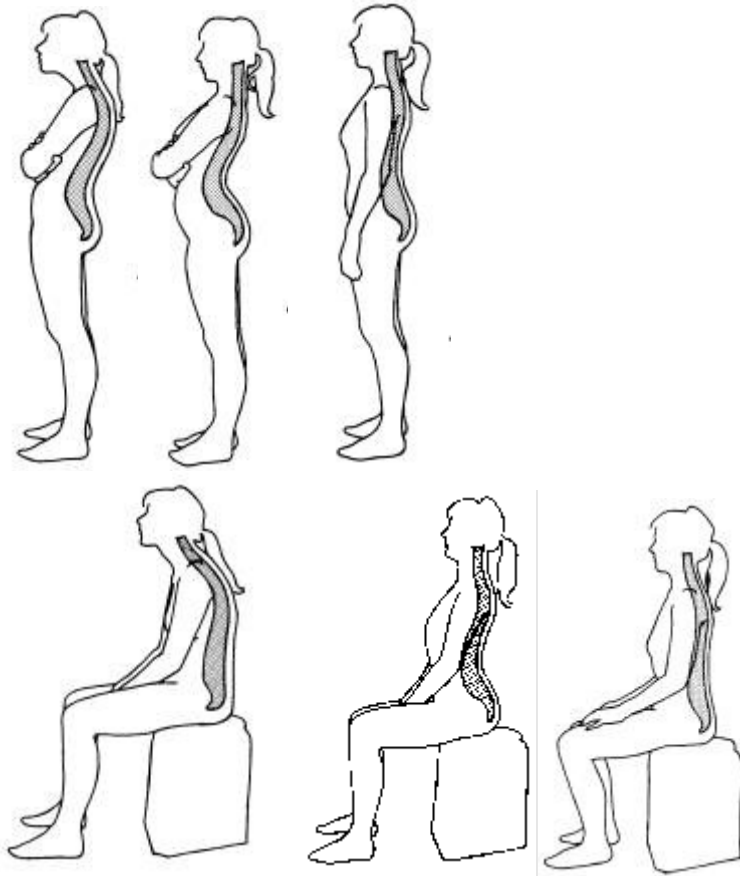
Conformément aux observations d'Alexander mettant en évidence l'importance de la relation tête-cou-dos, cette relation peut être considérée comme étant la clef de voûte du comportement postural, et un élément essentiel pour déterminer les interventions du professeur et le processus d'apprentissage de l'élève. En effet, les tensions posturales semblent très souvent se déclencher dans le cou, notamment autour de l'articulation atlanto-occipitale (où le crâne se pose sur la colonne), et c'est également là que nous pouvons intervenir pour arrêter ou pour défaire ces tensions excessives. Alexander a donc nommé "primary control" cette relation dynamique tête-cou-dos : c'est pour lui "le contrôle primaire de tous les mécanismes de l'organisme humain", "le contrôle primordial de l'usage global de soi".

Nous pouvons considérer les changements posturaux associés au vieillissement comme étant partiellement déterminés par les effets à long terme d'un schéma de tension impliquant le "contrôle primaire". Une crispation s'amorce dans le cou pour se répercuter de haut en bas à travers le corps selon un "schéma de sursaut" ; si cette crispation primaire n'est pas dispersée ensuite, l'organisme trouvera les moyens de s'y adapter et de l'intégrer dans sa norme posturale :



Dans des positions statiques, une rigidité et un tassement de la région tête-cou-dos sont apparents aussi bien dans des attitudes affaissées que dans des tentatives trop volontaires de "se tenir droit".

Dans la troisième image de chacune des deux séries reproduites ci-dessous (attitudes corporelles en position debout et assise), on peut deviner au contraire une qualité d'aplomb où la pesanteur est utilisée comme force positive et bénéfique. Le cou est libre, et c'est la tête qui dirige et organise l'ensemble par un "lâcher prise vers le haut", où la force de gravité devient une alliée.



Rééducation proprioceptive

Bien entendu, les améliorations posturales ne seront pas simplement imposées par une autodiscipline acharnée et volontariste. Elles seront plutôt le reflet et la manifestation d'une perception sensorielle devenue plus fiable. Car au fond, la Technique Alexander est un processus de rééducation de ce que nous pouvons appeler la sensibilité proprioceptive : les attitudes posturales et les schémas de réaction évolueront au fur et à mesure que l'élève établit pour lui-même de nouvelles normes sensorielles quant à ce qui constitue le confort ou l'aisance. Nous bénéficions ainsi de la dynamique d'une sorte de "cercle vertueux", dont l'intérêt principal est d'élargir les possibilités de choisir notre manière de nous utiliser dans la vie.

"Le changement implique, dans une activité donnée, une exécution nouvelle, qui s'oppose aux habitudes de toute une vie." (F.M. Alexander).

Les arts du spectacle

La Technique Alexander est enseignée dans de nombreuses écoles d'art dramatique, de musique et de danse à travers le monde : Royal Academy, Guildhall et Central School à Londres, Juilliard School à New York, CNSMD de Paris, ENSATT à Lyon, etc. Un comédien, musicien ou danseur qui souhaite intégrer la Technique Alexander dans sa vie et dans sa pratique artistique doit

envisager au minimum une vingtaine de leçons individuelles avec un professeur qualifié. Cela dit, il pourra commencer assez rapidement à modifier sa manière de travailler s'il est prêt à accorder la priorité aux principes que nous avons déjà évoqués.

– La démarche doit être synthétique ; par exemple, un musicien pourra éviter de travailler le doigté ou l'embouchure sans tenir compte de l'attitude corporelle globale, et veillera à ce que tout exercice "technique" soit exécuté dans un esprit de musicalité et de communication. La simplification nécessaire à l'apprentissage ne doit pas faire perdre une qualité d'attention globale, ouverte à tous les paramètres en jeu.

– Il s'agit d'un processus qui comporte un important aspect de refus : on apprend à repérer et à se débarrasser de ce qui nous entrave. Il faut donc tenir compte de la force de l'habitude et de notre impatience d'arriver au but, en privilégiant les moyens mis en oeuvre plutôt que le résultat immédiat. On apprendra à cultiver une pensée dans l'activité, en se méfiant de la tendance à répéter mécaniquement, à s'acharner dans l'espoir de "tomber juste" sans une réelle maîtrise de ses moyens.

– Le travail vise à rééduquer la sensibilité proprioceptive et, à travers elle, les réflexes posturaux et d'équilibre. La perception de nos sensations est d'abord déterminée par nos habitudes : ce qui est habituel semblera normal et donc "juste", tandis que ce qui est nouveau (et peut-être plus profondément "naturel") semblera faux, parce qu'inhabituel. On cherchera alors à prendre un certain recul, en accueillant les sensations sans les chercher et sans s'y accrocher.

En ce qui concerne les comédiens, une assimilation des principes de la Technique Alexander contribue à affiner l'observation du comportement postural des autres, de leur qualité de mouvement et de voix, dans leur diversité mais aussi ce qu'elles ont en commun. Le fait de mieux saisir les ressorts profonds et les mécanismes de ces caractéristiques peut nourrir le jeu et enrichir l'interprétation de personnages très divers, évitant à l'acteur de s'enfermer dans un certain type de rôle. Et comme pour les danseurs et les musiciens, la Technique Alexander peut apporter à l'acteur plus d'aisance et d'aplomb, l'aider à mieux se comprendre et à respecter ses propres limites, à canaliser son énergie et à gérer le trac ou les effets néfastes de l'ennui.

On se souviendra qu'Alexander a d'abord été comédien, et qu'il a travaillé avec de nombreux acteurs et hommes de théâtre à Londres. Les principes de base de sa méthode rappellent certains aspects de l'enseignement de Stanislavski et de Meyerhold, contemporains d'Alexander. L'insistance de Stanislavski sur le développement de la disponibilité de l'acteur, l'importance d'un apprentissage conscient de la "retenue" pour se débarrasser de tics et d'habitudes figées, sa conception du travail vocal, et son analyse des processus de mouvement tels que la marche (dans *La Construction du Personnage*) semblent assez proches de la démarche d'Alexander, en ce qui concerne notamment le "contrôle primaire" tête-cou-dos et la méthode d'auto-observation minutieuse décrite par Alexander dans son livre *L'Usage de Soi*. Stanislavski insiste également, dans *La Formation de l'Acteur*, sur la nécessité pour l'acteur d'apprendre à se surveiller en permanence au lieu de se fier à des régimes d'exercices ponctuels - lesquels, étant coupés de la vie quotidienne, "ne créent pas l'habitude". Et dans la biomécanique de Meyerhold, le moment de l'otkaz ("le refus") point de départ et préparation de tout mouvement et base de l'élan de l'acteur, se rapproche, dans ses applications plus nuancées, du principe d'inhibition d'Alexander (la nécessité de "faire l'expérience de recevoir le stimulus pour [par exemple] parler et de refuser de 'faire' immédiatement quelque chose en réponse à ce stimulus" – Alexander). Le travail au masque neutre chez Copeau et Lecoq peut également être comparé à l'expérience proposée par la Technique Alexander : "parce qu'il connaît l'équilibre, l'acteur exprime beaucoup mieux les déséquilibres des personnages ou des conflits" (Jacques Lecoq, *Le Corps Poétique*).

Plus près de nous, un travail de recherche a été accompli en 1996 à la Central School of Speech and Drama, à Londres, concernant l'influence d'une série de cours individuels de la Technique Alexander sur la fiabilité sensorielle, la posture, le fonctionnement vocal, et l'interprétation de textes de Shakespeare (mémoire de maîtrise "The Use of the Voice", par Robert Macdonald). Les conclusions, en particulier les évaluations subjectives des élèves concernés et de leurs professeurs, sont très positifs en ce qui concerne la qualité vocale, la souplesse et la sensibilité du jeu, et

l'ouverture vers des rôles inhabituels pour les élèves en question. Cette recherche souligne aussi l'écart séparant une compréhension intellectuelle des buts recherchés et des problèmes à surmonter, et une assimilation des moyens concrets d'y parvenir en pratique : l'affinement de la perception sensorielle par la répétition d'une expérience nouvelle, guidée par le professeur et adaptée à chacun, semble être une condition préalable de progrès significatifs et d'autonomie.

En France, ce sont les danseurs et les chorégraphes qui ont été les premiers à explorer la Technique Alexander et à l'intégrer dans leur travail. Hormis son utilité pour prolonger les carrières et pour affiner la qualité du mouvement dans tous les styles de danse, elle a notamment influencé des chorégraphes américains comme Erick Hawkins et Trisha Brown, dont le travail incarne le principe du lâcher-prise ("release ") comme source et essence de l'énergie du mouvement dansé. Certains danseurs ayant travaillé avec Trisha Brown (Eva Karczag, Shelley Senter) ont complété la formation de professeur de la Technique Alexander ; d'autres ont poursuivi un apprentissage personnel de la Technique et l'ont intégrée dans leur enseignement, ce qui a contribué à son essor hors des pays anglo-saxons. Eva Karczag résume ainsi l'apport de la TA : "...une intégration profonde, une aisance, un mouvement intérieur, un soutien par l'énergie, et une présence" ; elle dit chercher un centre neutre et naturel pour initier le mouvement, et affirme que "le travail Alexander nous ramène à un lieu de repos neutre, qui canalise le flux du mouvement".[1]

La Technique Alexander est donc un ensemble de principes que nous apprenons à mettre en pratique dans nos différentes activités, y compris nos activités artistiques, dans un esprit d'observation, de vigilance et de patience. Le parcours qu'elle nous propose est passionnant parce qu'il nous emmène vers l'inconnu ; en prenant conscience de nos manières d'entraver notre potentiel d'ouverture, d'expression et d'échange, nous apprenons à nous à "ne pas être en travers du chemin", à laisser faire et à nous laisser porter, sans pour autant abandonner le gouvernail.

La formation des professeurs

La formation pour enseigner la Technique Alexander dure trois ans, à raison de trois heures par jour pendant les trimestres scolaires (en tout, un minimum de 1600 heures de cours). La plupart de ce temps est consacré à un travail intensif sur soi-même selon les principes établis par F.M. Alexander, et par un apprentissage rigoureux de la manière dont un professeur doit utiliser ses mains dans son enseignement. La formation se fait en petits groupes : entre trois et cinq étudiants par professeur. Les étudiants ne sont acceptés qu'après avoir suivi des cours individuels régulièrement pendant au moins un an, et des personnes ayant déjà une expérience professionnelle dans un autre domaine sont en général préférées à des candidats sortant de l'école ou de l'université. Les centres de formation sont agréés par la Society of Teachers of the Alexander Technique (STAT) de Londres, ou par une association nationale affiliée (dont l'APTA en France). STAT est l'association professionnelle d'origine, fondée en 1958 par les premiers professeurs formés par F.M. Alexander. Il existe aussi une association internationale non affiliée à STAT, ATI, qui est plus souple dans ses exigences de formation et dont les membres enseignants proposent plus souvent un travail en groupe.

Organisations

STAT First floor, London House, 39-51 Highgate Road, London
NW3 1RS, Royaume Uni
Tél +44 20 72843338

APTA

2, terrasse de l'Iris
La Défense 2
92400 Courbevoie tél./fax. 01 40 90 06 23

ATI - France

4 10, rue Froidevaux

75014 Paris tél. 01 43 35 10 48

Livres disponibles en français

F. M. ALEXANDER (trad. E. Lefebvre), L'Usage de Soi, Ed. Contredanse, Bruxelles, 1996

Pedro DE ALCANTARA, La Technique Alexander, Editions Dangles, 1997

Pedro DE ALCANTARA, La Technique Alexander pour les musiciens, Ed; Alexitère / Médecine des Arts, 2000 (disponible en librairie musicale)

Ailsa MASTERTON (trad. A. Boucher), Technique Alexander – petit guide du bien être, Könemann, 1999 (petit livre illustré très peu cher, disponible surtout chez les soldeurs type "Maxi-Livres")

Véronique BARTIN, Equitation par la Technique Alexander, Editions Belin (2002)

Livres conseillés en anglais

F. M. ALEXANDER, The Use of the Self, Gollancz, 2000 (orig. 1932)

Michael GELB, Body Learning, Aurum Press, 1991 (orig. 1981)

Michael McCALLION, The Voice Book, Faber and Faber, 1988

Les dessins reproduits dans l'article sont tirés de :

Glen Park, The Art of Changing, Ashgrove Press, 1989

Michael McCallion, The Voice Book, Faber and Faber, 1988