

Catherine de Chevilly

# LA TECHNIQUE ALEXANDER

Histoire, outils et applications pour  
plus de confort au **QUOTIDIEN**



Association des Professeurs de  
LA TECHNIQUE ALEXANDER

EYROLLES

# LA TECHNIQUE ALEXANDER

La Technique Alexander s'appuie sur le rapport étroit qui existe entre la pensée et l'activité musculaire. Par l'accomplissement de mouvements simples, elle propose d'observer et de changer ses habitudes inappropriées. Elle aide en particulier à repérer ses crispations et à porter un regard neuf sur la façon dont chacun aborde ses activités quotidiennes. Cet apprentissage est source d'amélioration durable en cas de maux de dos, de douleurs articulaires, de rigidité musculaire, de maux de tête, de problèmes respiratoires, d'asthme, etc. Conçu par une spécialiste, cet ouvrage propose une démarche pas-à-pas pour libérer son énergie et retrouver la liberté de ses mouvements.

■ Une action en profondeur ■ Des exercices en douceur

© Bruno Violot



**Catherine de Chevilly** enseigne la Technique Alexander depuis 1990, en cours individuels et collectifs. L'autonomisation des personnes étant pour elle une priorité, elle s'investit aussi dans la transmission de la Technique aux enfants et aux enseignants, notamment dans des écoles primaires et conservatoires de musique. Elle est membre de l'association APTA (Association des Professeurs de la Technique Alexander).

# LA TECHNIQUE ALEXANDER



Catherine de Chevilly

# LA TECHNIQUE ALEXANDER

EYROLLES

The logo for EYROLLES features the word "EYROLLES" in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered underneath it.

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Illustrations : Hung Ho Thanh

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017  
ISBN : 978-2-212-56683-3

# SOMMAIRE

Préface .....	13
Introduction .....	17

## Partie 1 Origines et domaines d'application.....19

### Chapitre 1 Qu'est-ce que la Technique Alexander ? ..... 21

Son message : intégration et autonomisation.....	22
<i>Sa raison d'être aujourd'hui.</i> .....	24
Face à des habitudes tenaces, un mode d'emploi simple.....	25
<i>Partir d'un obstacle...</i> .....	25
<i>... pour aller vers une ouverture</i> .....	26
Un enseignement à effet thérapeutique .....	27
« <i>Mes réactions structurent ma personne</i> » .....	27
<i>Les tensions sont psychophysiques</i> .....	30
<i>Se soigner en apprenant, apprendre en se soignant.</i> .....	31

### Chapitre 2 Histoire de F. M. Alexander ..... 33

Ambitions et obstacles .....	34
<i>Le point de départ</i> .....	34
<i>Une éducation par l'auto-observation</i> .....	34
Découvertes et résolution .....	35
<i>Le contrôle primaire</i> .....	35
<i>L'usage de soi*</i> .....	37
<i>Vouloir le but*</i> .....	37
<i>Sensations trompeuses.</i> .....	38
<i>Nouvelle utilisation de sa pensée.</i> .....	38
<i>L'inhibition</i> .....	39
<i>Le choix</i> .....	39
<i>L'indirection.</i> .....	40
Carrière de pédagogue .....	41
<i>Naissance d'un enseignement</i> .....	41

<i>L'implantation et la notoriété.</i> . . . . .	41
<i>Le développement jusqu'à nos jours</i> . . . . .	42
<b>Chapitre 3 Domaines d'application</b> . . . . .	<b>43</b>
Éducation . . . . .	44
<i>La technique pour les enfants</i> . . . . .	44
<i>Les « fonctions exécutives »</i> . . . . .	45
<i>... et l'usage de soi*</i> . . . . .	46
<i>La Technique dans les institutions et les entreprises</i> . . . . .	47
<i>La Technique pour tous</i> . . . . .	48
Quotidien . . . . .	49
<i>À la maison, au travail</i> . . . . .	49
<i>Santé</i> . . . . .	51
<i>Accompagner la maternité</i> . . . . .	55
Performance . . . . .	56
<i>Coaching</i> . . . . .	57
<i>Légèreté</i> . . . . .	58
<i>Gestion du stress par le relationnel et la présence à soi.</i> . . . . .	59
<i>Ouverture.</i> . . . . .	60
<i>Connaissance et usage de soi*</i> . . . . .	61
<i>Contentement.</i> . . . . .	61

## **Partie 2 Principes et outils\* de la Technique Alexander. . . 63**

<b>Chapitre 4 Principes relatifs au fonctionnement de l'être humain</b> . . . . .	<b>67</b>
Le soi* ou l'unité psychophysique* . . . . .	67
<i>Vivre, c'est réagir</i> . . . . .	69
<i>Le soi* est une construction : avons-nous le choix du soi* ?</i> . . . . .	70
L'usage de soi* . . . . .	71
<i>Usage et éducation</i> . . . . .	72
<i>Usage et personnalité</i> . . . . .	73
<i>Usage et physiologie</i> . . . . .	75
L'interaction tête-colonne (contrôle primaire*) et son influence sur le métabolisme . . . . .	78
<i>Gravitation</i> . . . . .	80



<i>Les positions d'avantage mécanique*</i> . . . . .	81
Usage et fonctionnement : cause et effet . . . . .	82

**Chapitre 5 Principes relatifs aux dysfonctionnements. . . . . 85**

La puissance de l'habitude . . . . .	85
<i>Habitudes conscientes et non conscientes</i> . . . . .	86
<i>Deux habitudes fondamentales</i> . . . . .	87
Notre tendance à vouloir le but* . . . . .	88
<i>Avoir un but et vouloir le but*</i> . . . . .	88
<i>Vouloir le but* : les conséquences et comment y remédier</i> . . . . .	90
<i>Prendre soin de nos réactions</i> . . . . .	92
La non-fiabilité de l'appréciation sensorielle* . . . . .	92
<i>Proprioception* et interprétation</i> . . . . .	93
<i>Sensations fausses et ingéniosité</i> . . . . .	95
<i>Chaque erreur reconnue nous fait avancer</i> . . . . .	96
Pourquoi en sommes-nous arrivés là ? . . . . .	96

**Chapitre 6 Outils\* pour un meilleur fonctionnement . . . . . 99**

Se diriger* . . . . .	100
<i>Changer ces comportements qui nous nuisent : un objectif audacieux</i> . . . . .	100
<i>Nouvelle stratégie</i> . . . . .	101
<i>Se diriger* consciemment avec trois outils*</i> . . . . .	102
Inhiber* en tant que choix de ne pas réagir immédiatement .	102
« <i>Vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage</i> » . . . . .	103
<i>Un moyen, pas une fin</i> . . . . .	105
Revenir à soi* : soigner la qualité de notre attention . . . . .	106
<i>Modes émission* et réception*</i> . . . . .	107
<i>Check-list* pour revenir à soi*</i> . . . . .	108
<i>Une pratique à généraliser</i> . . . . .	110
Se donner des directions* : se piloter soi-même dans une spirale vertueuse . . . . .	112
<i>Directions : définition et contenu</i> . . . . .	113
<i>Que se passe-t-il lorsque l'alexandrant* se donne des directions* ?</i> . . . . .	114
« <i>Défaire</i> » . . . . .	115
« <i>Faire juste</i> » ou « <i>penser large</i> » . . . . .	116

<i>Les directions ne sont pas des projets</i> . . . . .	117
<i>Un effet curatif et préventif</i> . . . . .	118
<i>Objectif et stratégie de la Technique en un coup d'œil</i> . . . . .	119

## **Partie 3 Apprentissage, pratique et intégration . . . . . 121**

### **Chapitre 7 Approche et déroulement de la pédagogie . . . . . 123**

Illustration : l'histoire de Roxanne . . . . .	124
<i>Premiers cours</i> . . . . .	125
<i>Les cours suivants</i> . . . . .	127
<i>L'autonomie</i> . . . . .	129
<i>Quand la Technique est une trop grande surprise</i> . . . . .	129
Transmission . . . . .	131
<i>L'essor des cours collectifs</i> . . . . .	132
<i>La transmission du point de vue de l'élève</i> . . . . .	133
<i>La transmission du point de vue du professeur</i> . . . . .	134
Pratique . . . . .	135
Transversalité . . . . .	136
Intégration . . . . .	137

### **Chapitre 8 Champs d'expérimentation : les procédures\* . . . . 139**

Les procédures* : définition . . . . .	139
Énumération non exhaustive des procédures* . . . . .	142
<i>Miroir, ô miroir</i> . . . . .	143
Le « singe », procédure* pour le quotidien . . . . .	144
<i>Être debout et se baisser</i> . . . . .	145
<i>Déroulement de la procédure*</i> . . . . .	147
<i>Effets, immédiats et durables, du « singe »</i> . . . . .	149
Autres procédures* . . . . .	150
<i>Être assis, en relation avec l'usage des bras et des yeux</i> . . . . .	150
<i>Le repos dynamique : quatre minutes quotidiennes</i> . . . . .	153
<i>Les ressorts et les bienfaits du repos dynamique</i> . . . . .	155
Inclure les outils* dans des activités quotidiennes . . . . .	156

### **Chapitre 9 Nouvelles perspectives . . . . . 161**

La méta-position : faire tomber les œillères . . . . .	162
--	-----

Défaire nos tensions corporelles (fixités) libère notre esprit (des fixations) .....	164
Vouloir être libre ou se diriger* ? .....	165
Se donner le droit à l'erreur .....	165
Avoir un problème, est-ce un problème ? .....	167
Apprécier « ne pas savoir » comme une chance .....	167
Mieux distribuer notre énergie entre le réel et le virtuel .....	168
<b>Remerciements .....</b>	<b>171</b>
<b>Glossaire .....</b>	<b>173</b>
<b>Index des notions .....</b>	<b>177</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>181</b>



*« Pour être parfait, il suffit d'exister. »*

Fernando Pessoa

*« N'est science si ardue que de bien et naturellement  
savoir vivre cette vie. »*

Montaigne (Essais)



# PRÉFACE

Dans ce livre, Catherine de Chevilly nous présente la Technique Alexander qu'elle pratique et enseigne depuis de nombreuses années à un public varié. De façon très vivante, elle nous fait partager ici non seulement son regard et sa compréhension de la Technique, mais aussi son expérience d'enseignante et la façon dont elle met en jeu les « outils Alexander » dans sa transmission afin de permettre à ses élèves d'y trouver leur propre chemin.

Bien que soutenue par la recherche scientifique et transmise à travers le monde par des professionnels passionnés et expérimentés, la renommée de cette technique est loin d'être à la hauteur de son apport et de ses bienfaits. Il s'agit d'une pédagogie par laquelle nous apprenons à développer notre autonomie à tous les niveaux en intégrant petit à petit ce « meilleur usage de soi », titre du troisième livre d'Alexander et but de ce travail. Et, comme vous le percevrez en lisant cet ouvrage, il est bon de l'expérimenter pour en comprendre les effets.

Cette méthode nous vient de F. M. Alexander qui fut un être d'exception, comme nous en rencontrons parfois. Sa démarche rejoint celle de ces chercheurs qui, dans différents domaines, mettent en évidence des principes utiles pour tous à partir de problèmes personnels. Né en Tasmanie dans une famille de défricheurs et d'aventuriers, les différents éléments connus de son parcours montrent sa vivacité et son esprit curieux et ouvert. Jeune, tout en gagnant déjà sa vie, il s'intéressa à différents moyens d'expression artistique et se prit de passion pour le théâtre au point de songer à en faire son métier.

Comme nous l'explique Catherine, alors qu'il commençait à être connu, il eut à faire face à des problèmes de voix pour lesquels

ni les médecins ni les professeurs d'élocution ne trouvèrent de solution. Fidèle à sa curiosité et à son esprit aventureux, il entreprit d'en trouver seul la cause et la solution. Ce qui changea sa vie puisque, en plus de résoudre ses propres problèmes, il aida les autres et en vint finalement, comme il le lui fut demandé, à transmettre sa « technique ». Laquelle, si elle a une plus large audience dans le monde artistique ou sportif, domaines qui conduisent au développement intensif de ses potentialités, ne s'adresse pas moins à tout un chacun.

Ce que Catherine nous expose ici, ce sont les outils par lesquels Alexander nous offre la possibilité de reprendre en main notre vie, et de réveiller notre faculté de choix. Nous nous mettons nous-même des œillères avec nos habitudes, nos idées toutes faites, nos *a priori*. Nous sommes souvent sur « pilote automatique » ! Alexander nous rappelle la richesse des potentialités humaines et les infinies possibilités qui s'offrent à nous. Le choix, nous l'avons toujours. Nous pouvons rester dans ces habitudes qui nous semblent confortables ou nous pouvons décider de nous ouvrir à un fonctionnement plus équilibré et naturel. Nous avons tout à y gagner : plus de tranquillité, de dynamisme et d'harmonie ; moins d'angoisse, de soucis de santé, de douleurs et de difficultés relationnelles. Véritable changement de façon d'être, souvent accompagné de joie, de légèreté et d'une sensation de liberté.

Catherine nous montre que c'est à partir d'une mise en œuvre des conseils d'Alexander dans notre comportement quotidien, dans tous les éléments les plus simples qui en font partie, que nous pouvons retrouver cette façon de vivre en bonne harmonie avec nous-même et par là avec le monde. En écrivant ce livre, son souhait est de vous donner envie de faire connaissance avec cet équilibre psychophysique naturel et accessible à tous ! Comme nous le rappelle Alexander, nous sommes fait pour nous tenir debout sans effort – à partir du moment où nous nous souvenons d'être conscient. Quant aux personnes ayant



déjà expérimenté la Technique, elles trouveront dans ce livre d'autres explications ou façons de mettre en pratique ce qu'elles en connaissent.

Christine Hardy



# INTRODUCTION

*« Que n'ai-je un pinceau  
Qui puisse peindre les fleurs du prunier  
Avec leur parfum<sup>1</sup> ! »*

Ce haïku décrit parfaitement mon sentiment alors que je m'apprête à mettre des mots sur ce qui ne peut être appréhendé pleinement qu'en tant qu'expérience sensorielle. Ce livre, toutefois, se propose de mettre en lumière – à la suite des ouvrages précédemment publiés sur le sujet dans de nombreuses langues – l'apport des travaux de Frederick Matthias Alexander dans le paysage de la pédagogie du bien-être.

Considérant l'intérêt constant que porte le public pour cette technique qui m'accompagne depuis trente ans, j'ai le grand plaisir de vous en transmettre mon expérience à travers ces pages – expérience traversée par un enthousiasme inépuisable. Tout en aspirant à rester au plus près de l'esprit et de la rigueur d'Alexander, je m'exprime ici d'une façon personnelle, à partir de mon expérience singulière.

Certains mots du vocabulaire courant ont un sens particulier dans le contexte de la Technique Alexander. Ces mots seront accompagnés d'un astérisque (exemple : se diriger\*), renvoyant à un glossaire en fin d'ouvrage.

L'Association française des Professeurs de la Technique Alexander (APTA) fait partie d'un réseau international et son site ([www.techniquealexander.info](http://www.techniquealexander.info)) est une mine d'informations.

---

1. Satomura Shôha, Japon, xvii<sup>e</sup> siècle.