



L'ENSEIGNEMENT DE F. MATTHIAS ALEXANDER

Conférence donnée chaque année à la mémoire de F.M. Alexander, présentée par Marjory Barlow le 6 Novembre 1965 à la Société Médicale de Londres

Ces conférences annuelles ont été instituées pour célébrer la mémoire de F.M. Alexander. Dix années se sont écoulées depuis sa mort le 10 octobre 1955, et c'est peut-être le moment de passer en revue les connaissances qu'il nous a laissées et de rappeler les aspects de son enseignement qui risquent d'être oubliés et finalement perdus, alors que les bienfaits psycho-physiques de son travail sont de mieux en mieux connus. Une institution, dit Emerson, est l'ombre prolongée d'un homme, et nous sommes, dans cette Société, l'ombre rapidement grandissante d'Alexander. Que cette conférence soit un appel pour veiller à ne pas perdre la substance à mesure que l'ombre s'étend !

Rappelons tout d'abord que dans toute discussion ou analyse la nature du langage nous oblige à parler de façon dissociée. L'être humain vivant est un tout; il fonctionne bien ou mal comme tel, et il est impossible de rendre compte par les mots des expériences de la vie qui sont par nature globales et simultanées. Les deux aspects, physique et mental, de toute activité ne font en réalité qu'un ; mais, pour les besoins de la discussion, il nous faut les séparer.

L'idée que la posture affecte le bien-être est très ancienne. Nous savons que les Grecs s'y intéressaient, que les jeunes personnes du temps de la Reine Victoria utilisaient des planches pour avoir le dos plus droit, et que l'éducation posturale fait partie intégrante du programme scolaire. D'autre part, on trouve dans de nombreuses religions et disciplines orientales des instructions relatives au port et au maintien du corps.

On pourrait presque parler de la lignée noble de cette idée tant il y a d'expressions enracinées dans notre langage qui témoignent de cette connaissance que l'attitude corporelle trahit des dispositions intérieures ou des caractéristiques dominantes. Nous parlons d'une "créature sans colonne vertébrale"; nous disons "manquer de caractère". [NT: *en anglais littéralement "ne pas avoir de colonne vertébrale"*], "perdre la tête" ou "avoir la tête sur les deux épaules" [NT: *en anglais littéralement "avoir la tête bien équilibrée"*]; nous savons tous ce qu'est "être à côté de soi-même". La Bible abonde en références à une génération au cou raide. "Ceux qui ont le cou raide et les incroyants seront punis", "Ils raidirent le cou pour ne pas entendre la parole du Seigneur" en sont deux bons exemples.

Au cours des trente dernières années au moins, l'importance de la mécanique corporelle a été largement reconnue. Alexander constata que le problème de la posture était bien plus fondamental qu'on ne l'avait soupçonné. Il n'utilisait d'ailleurs pas le terme "posture" car c'était un concept par trop limité pour la nature de ses découvertes qui montraient qu'une mauvaise "posture", ou, comme il préférait l'appeler, une "mauvaise utilisation de soi" était l'aboutissement de processus erronés beaucoup plus profonds qui *impliquaient* la personne

toute entière. Le résultat, en fait, de mauvaises habitudes “tissées dans la faiblesse du corps en évolution” comme le dit Eliot.

L'une des choses qu'il entendait par 'utilisation de soi' était la façon dont les différentes parties du corps sont reliées les unes aux autres dans le fait même de vivre, de bouger et de s'exprimer.

Le mot 'posture' évoque implicitement des positions fixes, des façons bonnes ou mauvaises de s'asseoir, de se tenir debout, etc....., et l'éducation posturale est basée sur l'hypothèse erronée qu'une mauvaise posture peut être améliorée de *l'extérieur* en *faisant* quelque chose de différent.

En prenant les choses par le mauvais bout, puisque c'est celui qu'on peut observer, Alexander se rendit compte que nous vivons dans une ignorance quasi totale de la façon dont nous utilisons notre corps; que la plupart d'entre nous déforment leur silhouette et affaiblissent le travail de tout leur organisme par l'effet d'une mauvaise coordination, d'une tension musculaire exagérée et d'une utilisation incorrecte des différentes parties du corps dans leurs relations mutuelles.

Le corps est un instrument, c'est l'instrument par lequel nous vivons; il est capable de perceptions très fines et très subtiles. Comme le dit le Professeur A. N. Whitehead dans son livre “La Réaction Romantique”, “L'unité du champ de perception doit donc être une unité de l'expérience corporelle. Votre perception se forme là où vous êtes, ET DEPEND ENTIÈREMENT DE LA FAÇON DONT VOTRE CORPS FONCTIONNE.” Que cet instrument soit abîmé et déformé a été largement ignoré jusqu'à ce qu'Alexander commence à enseigner. Soumis à une tension exagérée et au bruit interne qui en découle, il devient grossier, lourd et incapable d'une conduite sensible. Ce manque de paix dans le corps rend presque impossible ce qu'on appelle “paix de l'esprit”.

La forme que prend cette mauvaise utilisation suit le même schéma général pour tous.

Immanquablement, les muscles du cou trop contractés font perdre à la tête son équilibre naturel sur le haut de la colonne vertébrale, ce qui entraîne une contraction excessive de certains muscles du tronc et un manque de tonus approprié dans les autres muscles de soutien du corps ; s'ensuit une exagération des courbures naturelles de la colonne et une pression nocive sur chacune des vertèbres et des articulations, avec un surmenage des membres mal reliés au tronc.

Bref, on en arrive à ce que tout le travail de soutien est contrarié, le corps déformé, et d'importantes fonctions comme la respiration, la circulation sanguine et la digestion sont inefficaces et subissent d'énormes contraintes.

Autrement dit, le principe général erroné selon lequel nous utilisons notre corps est de contracter chaque partie vers l'articulation la plus proche, à commencer par la contraction de la tête vers le tronc.

C'est comme si chacun de nous essayait d'occuper le moins de place possible dans l'univers.

Cette manière inconsciente de se malmenier engendre des états de maladie, d'incapacité, d'inconfort et de mauvaise santé générale qui déconcertent le médecin ordinaire, et pour lesquels il n'y a pas d'autre remède qu'un changement radical dans la façon dont la personne s'utilise.

Heureusement, ces quinze dernières années en Angleterre, la recherche médicale et la publication d'articles scientifiques dans des manuels et des journaux médicaux ont fait que le nombre de médecins et de psychiatres qui se sont tournés vers des enseignants de la Technique Alexander pour des patients qui souffraient des effets d'une mauvaise utilisation d'eux-mêmes a considérablement augmenté.

Pour comprendre la différence entre les méthodes courantes d'éducation ou de correction posturale et l'enseignement d'Alexander, nous devons reconsidérer sa propre histoire, réexaminer nos origines, et voir comment il en est arrivé à cette connaissance qui a permis une approche tout à fait nouvelle du problème de comment s'utiliser de la façon la moins nocive possible.

Alexander partit du concret; il n'avait pas de temps à perdre avec des théories ou des idées sans application pratique.

Il fut poussé à sa recherche par un handicap qui affectait son travail d'acteur et de récitant. Le problème semblait être une difficulté spécifique, l'enrouement rebelle de sa voix, mais il l'amena à découvrir qu'une petite faiblesse apparemment isolée ne pouvait être surmontée sans passer par un changement total de tout son être. Et que toute tentative de changement au niveau extérieur visible, ce qui est la façon habituelle d'essayer de corriger des défauts, était tout à fait vaine.

Telle était donc la situation d'Alexander, récitant renommé passionné par Shakespeare et fermement décidé à devenir un grand acteur shakespearien, toutes ses ambitions anéanties parce que sa voix était défaillante.

Il demanda conseil auprès de médecins. Après avoir essayé divers traitements, décevants puisqu'ils n'apportèrent une amélioration qu'aussi longtemps qu'il s'abstenait d'utiliser sa voix, il eut une idée qui fut le premier trait de génie d'une longue série. Il comprit qu'il créait peut-être lui-même le trouble, qu'il fatiguait peut-être ses organes vocaux, mais d'une façon dont il ignorait encore tout.

Il apparaît aujourd'hui évident que ce premier pas dans une nouvelle direction pour considérer son problème est la clef de tout ce qui devait suivre, et montre la capacité d'Alexander à avoir une pensée originale, ainsi que sa fâcheuse tendance à ne rien prendre pour argent comptant. Petit garçon déjà cette qualité était manifeste. A l'école Notre-Dame où il allait en Tasmanie, il était parait-il assommant car il remettait en question systématiquement tout ce qu'on lui enseignait, et demandait à ses professeurs comment ils étaient sûrs de ce qu'ils avançaient.

Il est impossible de savoir combien de personnes souffrant des mêmes problèmes de voix qu'Alexander ont renoncé à leur carrière d'orateur, d'acteur ou de chanteur, parce qu'ils ont admis qu'il ne puisse y avoir d'autre solution à leurs difficultés puisque le traitement médical avait échoué.

Alexander avait donc maintenant endossé la responsabilité de son problème. Afin d'observer ce qu'il faisait quand il utilisait sa voix, il travailla sa voix parlée devant des miroirs. En observant patiemment ce qu'il faisait, il finit par découvrir que trois choses plutôt curieuses se produisaient chaque fois qu'il parlait---une tendance à tirer la tête en arrière, à appuyer sur le larynx et à aspirer l'air par la bouche. A ces interférences s'ajoutaient une tendance à monter la poitrine et à raccourcir tout son corps.

Après longue expérimentation il trouva que s'il pouvait éviter de tirer sa tête en arrière, les autres tendances ne se produisaient pas.

Ceci fut la seconde découverte d'importance, à savoir que l'interférence avec la liberté du port de la tête interférait à son tour avec le fonctionnement optimal de tout le reste du corps.

Il appela plus tard cette prédominance de la tête dans la hiérarchie du corps le Contrôle Primordial, notamment parce que c'est le premier facteur à considérer pour démêler l'enchevêtrement de la mauvaise utilisation, et qu'il en conditionne les différentes formes dans tout le corps.

Dans sa définition complète, le Contrôle Primordial est la relation entre la tête, le cou et le dos. C'est le Contrôle Primordial de l'utilisation du corps, que celle-ci soit bonne ou mauvaise.

Ayant découvert ce qui pouvait bien être la cause de ses problèmes de voix, Alexander se mit alors à essayer de corriger ces défauts de la façon la plus évidente. Il essaya de FAIRE l'inverse. Mais plus il s'efforçait de bien faire, plus il s'empêtrait.

Il comprit qu'il ne pouvait pas arrêter ces mauvaises habitudes en **essayant** de le faire. Enfin il réalisa qu'il n'avait pas à **FAIRE** quelque chose de différent, mais qu'il devait **arrêter** de faire ce qu'il faisait jusque là.

Ceci est le second principe important de son enseignement qui renverse toutes les notions admises concernant le fait de corriger quelque chose de faux. En général on pense qu'il faut FAIRE quelque chose pour le rendre juste.

Le nouveau principe est que si quelque chose est faux, nous devons trouver ce que c'est et arrêter de le faire. Le seul remède quand on se cogne la tête contre un mur est d'arrêter.

La compréhension de ce principe est capitale pour toute tentative de changer une mauvaise utilisation, et fait ressortir l'une des différences fondamentales entre cet enseignement et toutes les autres méthodes.

Elle fournit aussi une explication utile du travail à un certain niveau. Lorsqu'on nous demande en quoi il consiste, nous pouvons répondre en disant que "Nous enseignons aux gens à devenir conscients de la fatigue et de la tension exagérée inutiles qu'ils produisent dans tout ce qu'ils font, afin qu'ils découvrent une autre alternative à cette mauvaise utilisation d'eux-mêmes."

En d'autres termes, notre propos est d'instruire nos élèves à savoir comment se libérer de la prison de tensions excessives dans laquelle ils sont enfermés, afin que puisse surgir l'utilisation libre et naturelle de leur corps. Dans "La tombe inquiète" Cyril Connolly a écrit: "A l'intérieur de chaque homme gros existe un homme mince qui essaie de sortir." Nous pourrions à notre tour dire: "A l'intérieur de chaque homme tendu existe un homme libre qui ne sait pas comment sortir."

Nous n'enseignons pas aux gens ce qu'il faut faire de juste, mais comment arrêter ce qu'ils font qui est faux. Il est impossible de FAIRE un DEFAIRE.

Mais revenons à Alexander devant ses miroirs. Il se trouvait dans une impasse. Il savait ce qui était faux, il savait qu'il ne pouvait rien FAIRE pour le corriger. Il avait épuisé toutes les approches de l'EXTERIEUR pour essayer de changer cet état de choses.

L'étape suivante était donc de commencer le voyage vers l'intérieur, vers ce centre en lui-même où le trouble en réalité se situait. En cours de route il se rendit compte qu'il ne pouvait pas se fier à ses sensations, c'est-à-dire au sens kinéthésique qui le renseignait sur le degré de tension musculaire qu'il utilisait. Il remarqua que ce qu'il voyait se produire dans le miroir ne correspondait pas du tout à ce qu'il *sentait* qui se produisait. Jusqu'alors personne n'avait remis en question la fiabilité de ce guide défectueux que nous utilisons tous pour juger ce qui se passe dans notre corps, le degré de tension que nous produisons, et aussi la situation dans l'espace d'une partie du corps par rapport aux autres parties et à l'ensemble. Le sens kinesthésique fonctionne en partie par les fuseaux neuro-musculaires situés dans les muscles, et par les récepteurs situés dans les articulations. Les fuseaux neuro-musculaires sont de tout petits mécanismes dont la fonction est de transmettre l'information sur l'état des muscles vers les centres supérieurs du cerveau, et de recevoir en retour l'information du cerveau pour ce que les muscles doivent faire. Toutefois, s'il y a trop de tension dans le muscle, il arrive un point où cette "information en retour" [feed-back] entre le cerveau et le muscle ne peut plus se faire, et nous ne pouvons alors plus sentir ce que nous faisons. C'est l'explication scientifique de ce qu'Alexander a appelé "l'appréciation sensorielle défectueuse", et c'est la véritable "anguille sous roche" de notre ignorance sur ce que nous faisons avec nous-mêmes quand nous nous trompons. Cela explique *pourquoi* les méthodes correctrices qui ne prennent pas en compte ce facteur sont vouées à l'échec.

Alexander ne pouvait rien changer en faisant quelque chose. Il ne pouvait pas se fier à ce qu'il sentait. Il vit ensuite qu'il avait sous-estimé la force de l'habitude. Ce qu'il avait observé dans le miroir était le résultat final de schémas internes désordonnés inscrits profondément dans le système nerveux: ces schémas internes d'impulsions, transmis par le système nerveux aux muscles agissant sur les structures osseuses et les articulations, étaient continuellement actifs, qu'il soit en train de bouger, de parler, ou qu'il soit tranquillement assis.

En fait, ces schémas internes, *c'était* lui-même, tout comme son corps en était la manifestation extérieure.

L'étape suivante de cette aventure fut atteinte lorsqu'Alexander réalisa que le seul endroit où il pouvait commencer à contrôler les schémas habituels erronés était le moment où l'idée lui venait de parler ou de bouger.

Le moment où, quel que soit son état de mauvaise utilisation, celui-ci serait aggravé quand il passerait à l'action.

Il avait trouvé la seule place et le seul moment où les choses pouvaient commencer à changer, autrement dit où il pouvait espérer contrôler ces schémas habituels de mauvaise utilisation qui dominaient absolument tout ce qu'il voulait faire.

Cet endroit, ou ce moment dans le temps, était l'instant précis où un stimulus d'action atteignait sa conscience.

Habituellement, quand un stimulus arrive, nous y réagissons de la seule façon possible. Il y a réponse sans pensée, sans que nous sachions du tout ce que nous mettons en jeu. La réponse immédiate de tout notre être est une réaction conforme aux schémas habituels de mouvement que nous avons développés depuis notre plus jeune âge. Nous n'avons pas le

choix, aucun autre comportement n'est possible. Nous sommes esclaves de ces schémas non identifiés aussi sûrement que si nous étions des automates.

Avec la compréhension de cet aspect du problème, Alexander avait trouvé la clef de tout changement. Il comprenait enfin comment il devait continuer.

Nous venons de le suivre dans sa recherche, depuis la manifestation la plus externe de sa mauvaise utilisation, c'est-à-dire l'interférence avec le fonctionnement normal de tout son corps, produisant la défaillance vocale, jusqu'au point le plus interne où il pouvait arrêter cette interférence.

Prenons maintenant le processus dans l'autre sens et suivons le dans sa démarche pour s'en sortir.

Il lui fallait laisser une pause ou un espace entre le stimulus et la réponse.

Il décida de le faire en **disant "NON", en inhibant la réponse immédiate**. Ceci se révéla être la pierre angulaire qui permit toutes ses découvertes et les changements ultérieurs. Le mot inhibition signifie ici le contraire de volition. Refuser le consentement à une réaction automatique. Ce *n'est pas* pris dans le sens de refoulement comme en psychanalyse.

Ayant effectivement empêché que les anciens schémas inconscients ne se répètent, et ayant arrêté la machine à "mouvement perpétuel" qu'il était devenu, Alexander fit entrer alors son cerveau en action en envoyant des instructions verbales conscientes aux parties de son corps qu'il n'avait pu contrôler auparavant.

Cette démarche eut pour premier résultat de prévenir la mauvaise utilisation de la tête, du cou et du tronc. Pour un temps, il dut se contenter de se donner un stimulus, de refuser d'y répondre, et de donner les messages conscients, ou directions, sans réellement faire un mouvement. C'est la phase préparatoire de ce qu'on pourrait appeler la construction d'une route, ou la pose des rails qu'un train empruntera peut-être.

Par la suite, il fût capable de continuer à donner les nouveaux messages tout en bougeant.

Finalement de nouveaux schémas internes remplacèrent les anciens schémas erronés, avec pour résultat un fonctionnement de son corps coordonné et libéré.

En ce sens il proposa une nouvelle utilisation d'une faculté que nous avons tous et que nous utilisons dans la vie courante. Cette faculté est l'intelligence, ou le pouvoir qu'a le cerveau de déterminer et d'orienter ce que nous voulons faire. Il recourut ici à cette capacité pour la conduite et le contrôle de l'utilisation de son corps, de telle sorte qu'il soit tout entier "informé par la pensée".

Examinons maintenant en détail la suite des nouveaux ordres ou messages qu'il employait. Le premier coup et le plus important qu'il porta aux anciens schémas fut, comme nous l'avons vu, de dire "NON" à la réaction habituelle. Ensuite, il donna l'ordre aux muscles du cou de se relâcher. Les muscles du cou sont les seuls qui puissent exercer une traction *directe* sur la tête, et, selon que tel ou tel groupe de ces muscles sera trop contracté, la tête sera tirée en arrière, en bas, ou sur un côté.

Tant qu'il est enserré dans l'étau d'une mauvaise utilisation du cou, l'équilibre de la tête ne peut être modifié. Qui plus est, les petits muscles sub-occipitaux, situés entre la base du

crâne et les deux premières vertèbres, l'atlas et l'axis, ne peuvent pas jouer leur rôle d'équilibrer délicatement la tête.

L'ordre suivant était que la tête soit dirigée en avant et en haut, non pas *mise* mais dirigée.

L'ordre suivant était que le dos s'allonge et s'élargisse.

Alexander nous expliqua que c'était ce qu'il avait trouvé de plus approchant pour formuler avec des mots ce qu'il souhaitait en fait obtenir. Ces formulations verbales simples sont destinées à amener, dans chacun des cas, une réconciliation entre deux tendances opposées, et à assurer un équilibre des forces dans le jeu des actions musculaires antagonistes. Il en résulte à la fois une harmonie où chaque élément fait son travail de maintenir une stabilité, et une tranquillité sans fixité ou, si vous préférez, une absence de perturbation dans le travail des parties du corps les unes par rapport aux autres.

Que la tête soit trop vers l'avant, et vous perdez la tendance vers le haut, trop vers le haut et la tête ira en arrière : "laissez-la tranquille en fait."

Trop d'efforts pour allonger le dos et il se rétrécit, trop d'élargissement et vous perdez la longueur et vous affaissez.

C'est tout un processus d'auto-régulation. J'espère que maintenant vous comprenez pourquoi on ne peut pas *exécuter* les ordres. Leur première fonction est d'être préventifs. Ce sont les schémas intérieurs erronés que l'on doit *arrêter*.

Je crains de m'être longuement étendue sur cette histoire, si familière à beaucoup d'entre vous. On peut en trouver le récit complet dans le livre d'Alexander: "The Use of the Self"¹, mais je vous avais prévenus que j'allais réexaminer nos origines. Et, tout spécialement pour ceux de nos invités qui ne connaîtraient pas l'enseignement d'Alexander, il était nécessaire de le faire pour que la suite de cet exposé ait un sens.

Après qu'il ait mené à bien l'application de sa technique pour retrouver sa propre coordination normale, il eût la surprise de découvrir que les défauts dont il était venu à bout pour lui-même se retrouvaient à des degrés divers chez tout le monde.

C'est un fait curieux que, tant que nous gardons nos propres œillères dans ce domaine de la mauvaise utilisation, nous ne remarquons pas la mauvaise utilisation des autres. C'est comme si le proverbe de la poutre dans notre œil et de la paille dans l'œil des autres était inversé.

Ensuite, Alexander dut trouver une façon d'enseigner aux autres ce qu'il savait. C'était une tâche considérable qui réclamait non seulement d'expliquer, mais aussi d'apprendre à se servir de ses mains d'une façon spéciale et subtile pour travailler sur d'autres personnes.

Plus tard encore, il accepta une autre charge: celle de former des étudiants qui voulaient apprendre à enseigner son travail. C'est là une toute autre tâche, un travail de groupe plutôt qu'avec une seule personne.

Il est important de se rappeler que nous sommes tous dans la même situation qu'Alexander. Il a trouvé la voie et la technique pour suivre le chemin. Nous avons l'énorme

¹ NT Traduit en français sous le titre: "L'usage de Soi" par Eliane Lefebvre, Edition "Contredanse" à la Maison du Spectacle/La Bellone, 46 rue de la Flandre, 1000 Bruxelles--Belgique.

avantage de bénéficier de l'aide compétente d'un enseignant diplômé. Mais l'importance réelle et la vraie valeur de la technique est que nous apprenions à travailler sur nous-mêmes.

Alexander disait: "Chacun doit faire le *véritable* travail lui-même. Le professeur peut montrer la voie, mais il ne peut pas entrer dans le cerveau de l'élève et contrôler ses réactions pour lui. Chacun doit se l'appliquer à soi-même."

Apprendre ce travail c'est comme apprendre toute autre chose. Nous utilisons les mêmes facultés et il nous faut la même patience et la même persévérance que pour toute autre forme d'apprentissage.

Jusqu'ici nous avons exploré le travail d'Alexander dans son application à nos habitudes musculaires défectueuses et au mauvais usage général du corps, et nous avons vu comment nous pouvons bâtir une utilisation correcte stable que nous pouvons contrôler.

Examinons maintenant quelques applications de ses principes à d'autres sphères de notre expérience, et voyons si nous pouvons appréhender ne serait-ce qu'une fraction de la conviction de son importance qui l'a inspiré toute sa vie.

Il comprit, comme personne d'autre peut-être, qu'il y avait là la possibilité d'une qualité de vie différente, qui pouvait aider à résoudre nombre de difficultés de la vie que nous nous créons par manque de conscience et de contrôle. Il était très modeste quant à son rôle dans ces découvertes, et il disait souvent : "Si je n'avais pas découvert ce travail, un autre pauvre type aurait dû passer par tout cela, car le besoin en est si grand." Cette attitude est probablement courante chez les créateurs. Une fois le poème écrit, la musique composée, la peinture achevée ou la découverte scientifique établie, la création assume sa propre vie et son créateur sent qu'il s'en détache quelque peu.

La Technique Alexander agira partout où on l'appliquera. Ce n'est pas de la magie, mais elle s'exerce précisément là où elle est appliquée. Le degré de son application dépend des buts et des désirs de la personne concernée. Si le but est de se débarrasser d'un mal de dos, elle sera efficace en nous rendant conscient des mauvaises façons de faire qui produisent la douleur. Si le but est d'avoir une conscience accrue de nos réactions habituelles dans d'autres sphères de notre être, elle jouera là aussi et par le même processus. Nous avons des habitudes de pensée, des opinions toutes faites et figées, des préjugés qui déterminent notre comportement sans que nous nous en rendions compte.

Nous sommes aussi victimes d'habitudes dans nos réactions émotionnelles. Ce sont des forces motrices très puissantes.

Une jeune élève de mon mari s'exclama lorsqu'elle réalisa l'importance de ces choses pour la première fois: "Oh! je vois, Docteur Barlow, c'est une condamnation à vie!"

La description de son travail qu'Alexander préférait était de dire que c'est "un moyen de contrôler la réaction humaine". Cette appellation de base inclut toute forme de réaction aveugle et inconsciente ; et ainsi nous en arrivons à toute la question de la Connaissance de Soi.

Les mauvaises habitudes d'utilisation musculaire ne nuisent qu'à soi, les habitudes inconscientes mentales ou émotionnelles nuisent à soi *et* aux autres car elles déterminent nos réactions vis-à-vis d'autrui. On pourrait dire que nous nous servons des autres pour pratiquer sur eux nos mauvaises habitudes inconscientes.

C'est souvent dans le domaine des relations interpersonnelles que nous connaissons la souffrance et l'incompréhension les plus grandes. Bien sûr, les états émotionnels intérieurs se reflètent dans la façon dont nous nous utilisons: les états de colère, d'angoisse ou de peur, pour ne citer que les exemples les plus clairs, sont facilement reconnaissables par des attitudes corporelles évidentes aux yeux de tous. Ceci est vrai également pour des états intérieurs plus subtils tels que la dépression, l'inquiétude ou le désespoir.

D'une certaine façon les autres voient mieux que nous-mêmes nos schémas de réaction les plus constants et les plus profonds.

Il m'arrive de penser qu'existe, quelque part au fond de l'univers, un sens de l'humour tordu et bien caché qui permet ce genre de situation tragi-comique où chacun, sauf la personne concernée, connaît et voit clairement certaines de ses particularités.

Il y a ce qu'on appelle "la situation mondiale". Quelle que soit l'époque où se situe une vie humaine il doit toujours y avoir d'énormes problèmes angoissants appelés "la situation mondiale".

Aux premiers âges, les animaux sauvages et les tribus de pillards étaient sans doute les principales sources d'inquiétude, mis à part le climat. Plus tard, ce furent peut-être la peste, les persécutions, l'anarchie et le manque de respect pour la vie humaine. En cela les choses n'ont pas beaucoup changé, et il y a toujours la guerre.

Un individu ne peut agir que très peu sur ces grandes questions. A une plus petite échelle, mais plus près de soi, il y a la question des autres. Mais la plupart du temps ils ne se comportent pas comme nous pensons qu'ils le devraient. Là encore, nous ne pouvons pas y changer grand chose, bien que nous gaspillions énormément d'énergie à essayer de les faire changer.

Alors, où pouvons-nous donc influencer sur quelque chose? Des hommes sages nous ont dit maintes fois au cours de l'Histoire que le chaos du monde n'était que le reflet en lettres majuscules du chaos qui existe en nous-mêmes.

Alexander nous apprend qu'il existe un domaine de travail essentiel pour chacun de nous, celui de chercher à découvrir davantage nos habitudes inconscientes, celui de faire en sorte d'utiliser plus régulièrement ce seul espace de liberté que nous avons, l'instant même où un stimulus nous parvient, de telle sorte que nous augmentions le nombre de fois où nous *choisissons* notre réaction, plutôt que de laisser l'habitude nous la dicter comme nous l'avons toujours fait dans le passé. Cela suppose que nous soyons là, présent et en éveil au moment crucial, afin d'inhiber avant de réagir.

Nous ne sommes pas libres de régenter l'état du monde, nous n'avons qu'un contrôle partiel sur les événements qui nous arrivent, par contre nous pouvons développer le contrôle de nos réactions à ces événements.

Notre liberté dans notre environnement et vis-à-vis des réactions d'autrui est elle aussi limitée, mais nous *pouvons* avoir un certain contrôle sur la plus proche parcelle de celui-ci, c'est-à-dire nous-mêmes.

Alexander nous reprochait souvent d'essayer de changer et de contrôler les grandes choses au lieu de changer les petites qui sont à notre portée. C'est en fait l'inscription de Delphes : "Connais-toi toi-même."

Nous pouvons constater que depuis les temps les plus reculés, tous les véritables maîtres de l'humanité ont essayé d'amener les gens à comprendre que le changement ne peut se produire que dans l'individu. D'autre part il est clair que les idées fondamentalement novatrices sont toujours venues d'une seule personne, et qu'elles se propagent lentement et progressivement au fur et à mesure que davantage *d'individus* reçoivent et comprennent cette nouvelle connaissance.

La vision qu'avait Alexander de la possibilité pour l'individu d'évoluer dans le développement de sa conscience et de sa sensibilité fut le mobile essentiel de son œuvre. C'est cet aspect de son enseignement qui le place dans la tradition directe des grandes maîtres de l'humanité. C'est cet aspect de son enseignement qui pourrait être si facilement perdu. Il n'est pas déraisonnable de supposer que, parmi ceux dont les enseignements nous sont parvenus, certains avaient aussi donné des techniques pratiques pour mener à bien leur enseignement. Dans ce cas, presque tout aurait disparu ou été oublié, et aujourd'hui les documents et les textes dont nous disposons nous sont souvent obscurs. A ce propos, il est intéressant qu'un de mes élèves, un médecin, ait une fois fait la remarque qu'Alexander avait redécouvert le secret du Zen pour notre époque.

La nécessité de vivre dans le présent est un autre aspect de tout enseignement traditionnel qui mérite d'être souligné. C'est un thème récurrent dans les grands écrits mystiques. L'Ici et Maintenant est tout ce que nous avons. Nous ne pouvons pas "arrêter" la semaine prochaine, "nous diriger" demain, ni même contrôler nos réactions cinq minutes à l'avance. Tout ceci doit être fait "Maintenant". Qu'il nous soit si difficile d'ETRE dans le présent et d'en assumer les exigences de la façon la mieux appropriée est reflété aussi, si j'ose le dire de cette façon fantaisiste, dans la façon dont nous nous tenons. Comment pouvons-nous ETRE tout à fait présent et adéquat, si nous avons la tête tournée vers le passé, le corps qui se hâte vers le futur et que seuls, nos pieds sont beaucoup trop fixement ancrés dans l'Ici et Maintenant?

Mais vous pourriez dire : ne soyons pas si sombres, et bien sûr vous auriez raison. La mélancolie et la lourdeur ne mènent à rien. Comme l'un de nos étudiants le faisait remarquer: "S'il existe une force de gravité, il doit aussi exister une force de légèreté".

Quand il nous formait, Alexander venait souvent dans la salle des étudiants, regardait tous ces visages graves et sérieux se préparant avec application pour le cours, et il nous envoyait prestement faire le tour du square en nous disant: "Ce n'est pas ainsi que l'on travaille! Allons, un peu de gaieté et de légèreté !"

L'une des choses les plus attachantes chez lui était sa facilité à se réjouir et son refus d'être sérieux pour des choses qui n'ont pas vraiment d'importance. Il aimait particulièrement les plaisanteries sur lui-même et les racontait avec grand plaisir. Il savait le sens du mot s'amuser.

En 1946 nous étions en vacances en Bretagne, mon mari et moi, avec Alexander et un Sud-Africain, un avocat aux goûts de luxe. Nous approchions de la fin de notre séjour et nous attendions avec une certaine anxiété l'arrivée de chèques de voyage appartenant à cette personne. Comme ils n'arrivaient pas, le reste du groupe l'approvisionnait en espèces.

Le dernier jour les chèques n'étaient toujours pas là et nous n'avions que 1600 francs à nous tous pour régler une note d'hôtel élevée. Après délibération, nous décidâmes que la seule chose à faire était d'envoyer Alexander au Casino en espérant qu'il sauverait la situation. Nous l'accompagnâmes, nous tenant debout derrière sa chaise pendant que lui, avec le plus grand calme du monde, réussissait lentement mais sûrement à perdre le moindre sou qui nous restait. Comme il le remarqua dans un autre contexte: "On ne peut pas changer le cours de la Nature essentiellement en se coordonnant."

Tout finit assez bien cependant puisqu'Alexander s'était lié d'amitié avec un jeune couple de Français de l'hôtel qui acceptèrent de se porter garants pour nous jusqu'à ce que nous puissions retirer de l'argent dans la grande ville la plus proche.

Mais revenons-en à son enseignement. Il est, comme toutes les choses importantes, invisible et fragile, dans sa nature et dans sa substance j'entends. Je ne peux résister à vous citer un joli petit passage de Rilke : "C'est une créature qui n'a jamais existé, personne ne la connaît, cependant tous aimaient sa façon de bouger -- sa douceur-- son cou, son regard même, calme et serein". Il me revient aussi la remarque de Bernard Shaw: "Alexander prend le monde à témoin d'un changement si petit et si subtil que lui seul peut le voir."

L'enseignement d'Alexander est quelque chose de vivant, il ne renaît que lorsque quelqu'un l'utilise. Dans ce sens, il est comme la musique qui prend vie quand quelqu'un la joue ou la rend manifeste.

Alexander nous disait souvent qu'il avait écrit ses livres pour s'assurer qu'un enregistrement de son travail existe même si son enseignement venait à disparaître. Il espérait que, dans ce cas, quelqu'un tomberait sur ses livres et pourrait en reconstruire le côté pratique. Eh bien, je sais qu'ils sont en butte à de nombreuses critiques. Il en a toujours été ainsi. Ils ne sont pas faciles à lire, et ils n'ont certainement pas été faciles à écrire. Mais, qu'on le veuille ou non, ils sont le récit, par les propres mots de l'auteur, de la façon dont il résolut son problème et de ce qu'il pensait que ses découvertes signifiaient.

Francis Bacon a dit: "Certains livres sont faits pour être goûtés, d'autres pour être avalés, et quelques uns pour être mâchés et digérés."

Pour moi, la lecture des livres d'Alexander est indispensable à quiconque prend son enseignement au sérieux.

On l'accuse d'être incompréhensible. Je voudrais citer un passage du livre de Merleau-Ponty, "La phénoménologie de la perception", récemment traduit: "L'excitation est captée et réorganisée pour qu'elle ressemble à la perception qu'elle est sur le point de causer" fin de citation.

Je ne prétends pas savoir ce que l'auteur veut dire, mais je suis sûre qu'il essaie d'exprimer quelque chose d'important. Cela vaudrait même sans doute la peine d'étudier son livre pour le savoir. Il en est de même avec les livres d'Alexander ; ils exigent étude et rude application, en échange de quoi ils livrent leurs richesses.

Avant la guerre, j'avais un élève qui était en permission de son service militaire en Inde. Il eut une série de leçons puis retourna à sa caserne. Au moins deux ans plus tard il rentra à Londres pour une nouvelle série de leçons. Je le félicitai pour la façon dont il avait changé.

“Oui” me dit-il, “J’ai beaucoup travaillé. Une chose m’a aidé plus que toute autre: j’ai les livres d’Alexander sur ma table de chevet et j’en lis un chapitre tous les soirs.”

Le lendemain j’ai raconté cette histoire à Alexander pendant le cours de formation. Il resta silencieux un long moment, puis il dit, songeur: “Oui, et je serais un homme meilleur si je faisais de même.”

Voici donc les deux aspects de l’enseignement d’Alexander. D’abord un moyen de permettre aux lois naturelles de l’organisme d’opérer sans interférence, un moyen de retrouver une bonne utilisation que nous avons tous reçue en naissant et connue enfants. Alexander disait: “Quand on fera des recherches, on verra que la moindre chose que nous faisons dans ce travail est exactement ce que fait la Nature, où les conditions sont justes, la différence étant que nous apprenons à le faire consciemment.”

Le professeur idéal est à la fois un artisan par l’emploi de ses mains, un scientifique par son adhésion à des principes sujets à une “vérification opérationnelle”, et un artiste par la transmission de son savoir aux autres.

La responsabilité du professeur pour que ce travail continue à exister est lourde, tout particulièrement s’il forme d’autres professeurs, car il doit s’assurer qu’aucun des éléments essentiels de l’enseignement ne se perde.

Pour le second aspect, l’application du travail à des sphères plus profondes de notre expérience, la distinction entre professeur et élève disparaît.

Il n’y a pas de fin au travail sur soi, là, on est tous sur le même bateau.

Peu avant ses 80 ans, Alexander me dit une fois: “Je ne peux pas arrêter de travailler sur moi, je n’oserais pas.” Il savait que les seules limites pour ce type d’évolution sont celles que l’on s’impose à soi-même.

Il a enseigné jusqu’à cinq jours avant la fin, âgé de 86 ans, et alors, ayant refusé toute drogue qui eût pu l’en priver, il accomplit cette rare distinction d’être présent à sa propre mort.

Ce soir nous avons parlé de lui ; mais la commémoration qu’il aurait préférée serait que nous fassions *son* travail.

Traduit de l’Anglais par A. Moteï [Janvier 1997]