

# Identification de la méthode IDMET Technique Alexander

## 1 La méthode en bref

La Technique Alexander doit son nom à son concepteur, Frederick Matthias Alexander (né en 1869 en Australie, décédé en 1955 à Londres). Cette méthode permet d'identifier les habitudes comportementales nuisibles à la santé et de les modifier

L'organisme humain est par nature capable de se coordonner en permanence et de fonctionner en utilisant la juste quantité d'énergie requise. Dans ce processus le *contrôle primaire*, l'interaction entre la tête et la colonne vertébrale en relation avec l'organisme dans son ensemble, joue un rôle central dans la coordination et le fonctionnement de l'être humain en tant qu'entité psychophysique.

La Technique Alexander apporte aide et soutien lorsque l'interaction entre le corps, le mental et l'esprit est mise à mal par un fonctionnement inefficace du contrôle primaire et l'être humain se sent entravé dans sa vie privée et professionnelle. Des symptômes très différents peuvent en résulter, maux de tête, douleurs dans la nuque, les épaules et le dos, troubles respiratoires et vocaux, vertiges, troubles du sommeil, troubles du comportement alimentaire, manque d'entrain, hyperactivité et syndrome d'épuisement.

Les thérapeutes complémentaires méthode Technique Alexander initialisent le processus de guérison par un *travail faisant appel au contact manuel et au mouvement* que vient renforcer un dialogue centré sur des processus.

Les clients se familiarisent avec le fonctionnement du contrôle primaire et les spécificités anatomiques et physiologiques dont l'être humain dispose comme ressources. Les stimuli subtils, déclenchés par les thérapeutes par contact manuel et mouvement, destinés à renforcer la puissance intégrante du contrôle primaire, permettent aux clients d'expérimenter d'une manière toute nouvelle des mouvements familiers. Ce faisant ils se sentent soutenus, redressés, détendus et plus forts. Par comparaison ils réalisent à quel point ils se crispaient sans cesse dans leur ancienne manière de se mouvoir, se sentaient à l'étroit, limités dans leurs mouvements et mobilisaient trop de force.

Les processus induits au plan de la perception et de la prise de conscience permettent de saisir les schémas de mouvement et de pensée et montrent que les réactions habituelles sont la plupart du temps inconscientes et ne mettent pas obligatoirement à profit les ressources du corps. Par l'interruption consciente des stimuli habituels et avec des directives mentales contextuelles les clients apprennent à éviter les schémas nuisibles à la santé et à mettre en place des comportements constructifs concernant leur façon de penser et de se mouvoir.

Les clients ressentent le processus thérapeutique comme un chemin permettant de renforcer leurs compétences d'auto-efficacité et de guérison. En appliquant les principes de la Technique Alexander ils parviennent progressivement à construire plus consciemment et avec une plus grande attention leurs actions au plan physique et mental en mobilisant la quantité d'énergie adéquate.

## 2 Exemple pour la procédure thérapeutique

### Transmettre une nouvelle expérience sensorielle

Si un individu souffre très rapidement de douleurs au dos lorsqu'il est debout, il ressentira la position debout comme quelque chose de désagréable. Dans la Technique Alexander les thérapeutes lui transmettent à l'aide du toucher et du mouvement une nouvelle façon de se tenir debout, qu'il trouvera tout à coup moins pesante. Il fait ainsi une expérience importante. Se tenir debout ne doit pas obligatoirement être pénible. Mais il ne peut pas encore la renouveler seul, car s'il le faisait, il réactiverait automatiquement son répertoire de mouvements familiers et se tiendrait à nouveau debout de manière contractée.

### Travailler sur la nouvelle expérience

Dans la suite du processus il découvrira par l'intermédiaire du travail par contact manuel et de mouvements variés dans divers *champs d'expérimentation*, associés à des aides comme un miroir, un squelette, une planche anatomique, des illustrations, etc. quelles sont ses ressources psychophysiques et comment il peut les utiliser pour se sentir mieux (principes de la Technique Alexander, concept de l'autocontrôle par le biais de l'inhibition et des directives mentales, gravité et résistance, squelette, articulations, musculature, etc.).

L'expérience de l'ancienne et de la « nouvelle » manière de se tenir debout lui permet peu à peu de saisir comment il limitait jusqu'ici la force intégrante du contrôle primaire par son usage de soi. Tout son poids reposait presque uniquement sur les talons, les jambes étaient écartées, le bassin basculé vers l'avant et le haut et le torse vers l'arrière, le cou et la tête tirés vers l'avant et le bas, les bras étaient croisés étroitement sur la poitrine. Au début de la thérapie avec la Technique Alexander et sans regarder dans le miroir il avait l'impression de se tenir « droit » lorsqu'il était debout.

Par un travail régulier à l'aide du contact manuel et du mouvement effectué par le/la thérapeute, un tonus musculaire adéquat s'installe peu à peu dans l'ensemble de l'organisme et une perception sensorielle plus fiable se met en place dans la foulée. Une attention dirigée et guidée sur ce qui se passe au niveau physique lui permet de développer toujours mieux sa connaissance de l'aspect kinesthésique, de l'efficacité dans l'interdépendance des mécanismes et des fonctions du corps. Dans sa nouvelle façon de se tenir debout, de s'asseoir, etc. il arrive de mieux en mieux à se percevoir en relation avec ses ressources psychophysiques.

Il constate que sa nouvelle façon de se tenir debout lui apporte du bien-être. L'image que lui renvoie le miroir lui plaît, mais il se sent un peu mal à l'aise sans les bras croisés sur la poitrine. Il se sent « exposé », car « on le voit » bien mieux comme ça. Après réflexion avec le/la thérapeute il arrive à la conclusion qu'il n'a rien à cacher. Même si inconsciemment il s'est tenu debout ainsi jusqu'ici. Cependant il lui est fondamentalement difficile d'être tout simplement debout sans rien faire. Et si c'est dans un groupe où il faut toujours parler, cela empire. Au fil du processus thérapeutique il détecte d'autres schémas de pensée qui l'ont dirigé jusqu'ici, sans les avoir consciemment choisis.

### Etablir et consolider la nouvelle expérience

Au cours des prochaines étapes il parvient à intérioriser de mieux en mieux le concept d'autocontrôle. Il est capable d'influer positivement sur son usage de soi au quotidien. Il arrive même à se guider seul au moyen de l'inhibition et de directives mentales dans sa nouvelle manière de se tenir debout, de s'asseoir, de marcher et d'activer régulièrement cette façon équilibrée de faire. Ses problèmes de dos s'estompent. Il arrive à renoncer à l'idée de toujours devoir parler dans un groupe ; à la place il peut de plus en plus souvent décider consciemment d'écouter tout simplement ou de dire quelque chose consciemment.

Dans les heures de thérapie suivantes il parvient maintenant aussi à analyser des situations complexes (par ex. assister à la réunion de direction mensuelle dans son entreprise, après

laquelle il se sent généralement tendu). Il apprend à utiliser dans ce cas aussi ses « outils », l'inhibition et les directives mentales, et à contrôler consciemment son usage de soi. Son contrôle primaire en tant que système autorégulateur peut opérer continuellement et sans entrave sur tout son organisme. Ce qui se traduit positivement sur son bien-être psychophysique.

### 3 Dialogue accompagnateur spécifique

Outre la qualité du toucher et du mouvement spécifique à la méthode, l'échange direct entre les clients et les thérapeutes est très important pour le succès et la durabilité du processus thérapeutique. Le travail par le contact manuel et le mouvement procure non seulement aux clients une nouvelle expérience au plan physique, mais aussi au niveau mental et spirituel. Cela permet à un processus de prise de conscience et de changement de s'installer. Processus que le dialogue accompagnateur vient soutenir et renforcer.

Observation, impression et expérimentation se font dans un processus d'échanges entre clients et thérapeutes. Les retours des clients sur leur prise de conscience, leur état d'esprit, leurs réflexions et questions sont dès le début essentiels pour l'élaboration des étapes suivantes de la thérapie. Les anciennes habitudes physiques et les nouvelles expériences sont mises au jour par le dialogue. La comparaison entre « ancien » et « nouveau » permet aux clients de détecter leur schéma de perception et d'interprétation et ainsi de la dimension mentale et émotionnelle. Le dialogue accompagnateur aide les clients à comprendre comment des événements physiques, mentaux et spirituels se conditionnent directement mutuellement et à connaître leur usage de soi et ses effets psychophysiques sur eux.

En principe le dialogue accompagnateur encourage les clients

- à mieux se connaître et à évoluer
- à renforcer leurs ressources psychophysiques
- à influencer eux-même sur leur usage de soi et permettre ainsi indirectement à la force autorégulatrice du contrôle primaire d'agir
- à utiliser seuls les principes de la Technique Alexander acquis, en particulier l'autocontrôle pour l'amélioration de leur état psychophysique et leur épanouissement.

### 4 Limites de la méthode

La Technique Alexander s'adapte aux *capacités d'apprentissage de l'individu* malade ou en santé. Elle est applicable à toutes les activités humaines et a un effet préventif et curatif.

La Technique Alexander n'engendre aucun effet secondaire et aucune contre-indication n'est connue.

Les thérapeutes complémentaires méthode Technique Alexander s'engagent

- à tenir compte correctement des diagnostics médicaux dans leur travail orienté sur le corps et les processus
- à recommander de faire appel à des spécialistes et à demander qu'ils soient consultés pour des problèmes qui exigent un examen et un traitement spécifique
- à mettre fin à la thérapie si aucune amélioration de l'autocontrôle et du bien-être n'est constatée.