

Christine Hardy • Laurence Schiffrine  
Saverio Tomasella



# Habiter son corps

La méthode Alexander





## Être présent à soi-même

Bien vivre dans son corps ne va pas de soi. Les difficultés de la vie et les souffrances qui ont marqué notre histoire sont inscrites dans notre corps sous forme de tensions dont nous n'avons pas toujours conscience. Inutiles et excessives, elles nous empêchent d'être pleinement présents à nous-mêmes.

En s'appuyant sur deux approches complémentaires, la psychanalyse et la méthode F. M. Alexander, ce livre invite le lecteur à mieux comprendre la relation à son corps et à sa vie. La méthode Alexander se fonde sur le mouvement intérieur, l'équilibre, la justesse de l'attitude et la liberté des gestes. De nombreux exercices aideront le lecteur à écouter ses ressentis et à se défaire de ses automatismes pour vivre en harmonie avec lui-même et les autres.

**Christine Hardy** (membre de l'APTA) et **Laurence Schifrine** (certifiée par l'ATI) sont professeures de la technique Alexander.

**Saverio Tomasella** est psychanalyste.



# Habiter son corps

La méthode Alexander

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

Ce titre a fait l'objet d'un reconditionnement à l'occasion  
de son cinquième tirage (nouvelle couverture).  
Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

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, 2006, pour le texte de la présente édition  
© Groupe Eyrolles, 2018, pour la nouvelle présentation  
ISBN : 978-2-212-56938-4

Christine Hardy, Laurence Schiffrine,  
Saverio Tomasella

# Habiter son corps

La méthode Alexander

Cinquième tirage 2018

**EYROLLES**

The logo graphic consists of a horizontal line with a small black circle centered on it, positioned directly below the word 'EYROLLES'.



*À Yvette, Clara, Gaëtan*

*« L'herbe éclate en pâquerettes,  
Les parfums qu'on croit muets  
Content les peines secrètes  
Des liserons aux bleuets. »  
(Victor Hugo, Les Contemplations.)*



# Remerciements

Nous exprimons notre reconnaissance aux personnes qui ont jalonné notre vie, qui nous ont soutenu et accompagné, qui nous soutiennent et nous accompagnent sur le chemin de notre devenir humain.

Nous remercions nos enfants, nos proches, nos amis, les patients et les élèves qui nous font confiance.

Toute notre gratitude va à Gilles Phô et à Fanny Morquin pour l'attention, la délicatesse et l'engagement de leurs relectures.



# Table des matières

Préface.....	1
L'être humain dans sa globalité .....	5
<b>Chapitre 1 – Qu'est-ce que la méthode Frederick Matthias Alexander ? .....</b>	<b>9</b>
Un enseignement fondé sur le mouvement.....	9
Mise en pratique de la technique au fur et à mesure des leçons....	18
Quelques applications concrètes pour les professions artistiques....	25
La méthode Alexander au quotidien.....	32
<b>Chapitre 2 – À la recherche d'un équilibre .....</b>	<b>41</b>
Se déployer dans toutes les directions .....	41
L'axe et le centre en soi .....	50
S'autoriser à se poser .....	55
De l'équilibre à l'harmonie.....	60
<b>Chapitre 3 – Le corps et la parole .....</b>	<b>65</b>
De la peau à la pensée .....	65
Face à l'envahissement .....	67
Le souffle devient parole .....	77
Corps de sensations et corps d'images.....	82

<b>Chapitre 4 – Cultiver la fluidité : souffles et respiration.....</b>	93
Les émotions, mouvements énergétiques.....	93
La respiration, témoin intérieur .....	98
Un corps indissociable de l’esprit.....	100
Les songes, respiration de l’âme.....	105
Éloge de la sincérité .....	111
<b>Chapitre 5 – Être en mouvement, toucher, désirer .....</b>	117
Du mouvement essentiel au non-faire .....	117
Confier son corps au toucher.....	121
Du besoin d’avoir au désir d’être .....	130
Retrouver la spontanéité de l’enfant.....	132
<b>Chapitre 6 – La relation au temps inscrite dans la relation                   au corps.....</b>	141
Le passé qui hante .....	141
Se souvenir pour grandir .....	151
Le présent, don de l’instant.....	156
<b>Chapitre 7 – Comment enchanter son quotidien? .....</b>	165
Accepter la réalité pour la transformer .....	165
Se consacrer du temps chaque jour .....	173
Affirmer et incarner son désir .....	180
<b>Conclusion</b>	
L’être humain dans l’alignement esprit-âme-corps.....	185
Bibliographie.....	189
La méthode Alexander.....	195

# Préface

Christine Hardy, professeure de la méthode Alexander, m'a fait découvrir Frederick M. Alexander par sa pratique.

Le beau concept « d'inhibition » de F. M. Alexander faisait écho avec ma propre réflexion psychanalytique, bien que le même mot renvoie à des notions différentes pour F. M. Alexander et pour S. Freud.

F. M. Alexander a très bien mis en évidence que ce sont les automatismes remplissant les lieux laissés vacants par les « désistements » de conscience qui, en empêchant la saisie du corps par l'esprit, barrent la route à l'unité de la personne, âme-corps-esprit.

Ces automatismes compromettent l'articulation psyché-soma (âme-corps), or sans elle, l'esprit ne peut prendre pied. Les Cathares disaient que l'âme, coupée de l'esprit, se sent en prison dans la « tunique de chair ».

Le concept d'inhibition sollicite donc un freinage par rapport à nos automatismes semblant surgir du corps, afin que nous reprenions l'initiative dans ces attitudes devenues presque des réflexes conditionnés.

Nos comportements actuels ne sont que des réactions à l'intrusion et au parasitage des milieux de jadis : nous « sortons l'artillerie » pour nous protéger de tout environnement considéré aujourd'hui comme dangereux *a priori*. Ils perturbent notre capacité à nous percevoir et à percevoir l'autre. Seule cette précieuse « attention-intention » sur soi-même, à laquelle nous invite la transmission de F. M. Alexander, permet de devenir de plus en plus conscient. La personne cristallise de la conscience en mobilisant l'esprit : d'une part à partir de l'écoute des sensations intérieures racontant les difficultés rencontrées lors de ses relations, et d'autre part avec le soutien du professeur Alexander l'accueillant dans son propre corps de sensations.

La sensation est l'inscription dans notre corps de tous les effets des contacts relationnels nés de la rencontre – ou de la non-rencontre – avec notre environnement depuis notre arrivée au monde. La sensation est la manière dont l'intention de l'autre résonne jusque dans notre corps physique : c'est la conscience qui devient corps. La sensation est l'interface entre l'âme et le corps.

La mise en résonance des deux corps de sensations, celui de l'élève et celui du professeur, favorisera le surgissement de la mémoire ancienne, celle du savoir ancestral ou inconscient, et celui de la mémoire personnelle, celle des « ratages » devenus traumatismes sans conscience. Ainsi adviendra une prise de conscience pouvant s'incarner jusqu'aux mots, créant un remaniement énergétique physique et parfois aussi psychique...

À la place du vide viennent la présence et la liberté, c'est-à-dire l'incarnation de l'esprit.

La rupture entre l'âme, le corps et l'esprit n'est pas la conséquence d'un interdit portant sur le corps de la part de l'environnement. Elle est la conséquence de « l'interdit de penser », c'est-à-dire de mettre en jeu, dans la rencontre avec autrui, ce savoir profond qui est en nous et qui devient connaissance et repère, quand accueilli par l'autre essentiel, le père, il rend la rencontre féconde et nous donne la fierté de nous métamorphoser.

La méthode Alexander participe de ce courant qui réhabilite non pas le corps, mais une approche globale de l'être humain que le cadre psychanalytique, trop souvent détourné de son sens, a eu tendance à découper en cloisonnements. Néanmoins, la psychanalyse – par excellence, puisque son propos est l'inconscient –, est aussi dans cette vision d'écoute globale de l'être humain, même si son entrée privilégiée est la parole.

Pourtant, à tout apport, risque nouveau ; les thérapies corporelles ont souvent confondu plaisir avec conscience, et assimilé *être bien* avec *aller bien*. Si le projet est trop centré sur le fait d'*être bien*, il est possible de chuter dans les circuits courts de satisfaction, en ayant comme « chef d'orchestre » le principe du plus grand plaisir ou du moindre déplaisir. Le culte du corps recouvre et masque alors la négation de la conscience.

En revanche, si la demande est de « s'approprier sa corporéité » pour se trouver bien établi en soi-même et ainsi pouvoir prendre sa place, le résultat sera un grand sentiment de vitalité, la fierté d'exister et la capacité d'ouverture à l'autre. Cela suppose de laisser se révéler les empêchements et les limitations, donc d'accepter la rencontre avec

la souffrance. Cela suppose aussi d'apprendre à mettre en jeu, tant pour le patient que pour le thérapeute, ou le professeur Alexander et son élève, patience, courage et mise en pensée...

L'approche Alexander ne pose pas la question du corps mais celle de la rencontre, à partir du corps, avec l'âme de l'autre. Elle ne peut avoir lieu que lorsque le toucher physique suit et double le toucher d'âme, comme dans une vraie relation entre la mère et son enfant.

C'est pour cela que ce processus Alexander est plus concerné par « l'apprentissage » à écouter que par le soin. Cette « méthode » révèle les effets des échecs relationnels dans le corps, en intervenant quand il y a symptôme corporel. Elle accueille aussi l'artiste – comédien, chanteur, danseur, musicien et autre – et le soutient pour l'aider à trouver le positionnement juste, en le lui révélant et en le guidant, afin qu'une étincelle ait des chances de jaillir entre lui et son public.

Marie-Claude Defores  
Psychanalyste  
Septembre 2005

# L'être humain dans sa globalité

*« La profondeur de la connaissance ne se dévoile qu'en fonction du désir du connaissant, de ses morts et résurrections intérieures, et finalement de sa capacité à aimer. [...] La seule chose qui importe est ce qui transforme la vie, ce qui lui donne sens et beauté. » (Annick de Souzenelle.)*

Bien souvent, l'être humain préfère chercher à l'extérieur la vérité qui est en lui. Il décortique les faits, les gestes et les dires d'autrui ; il se focalise sur tel ou tel détail qui conforte ses suppositions. Rares sont ceux qui acceptent de chercher en eux-mêmes et d'aller au-delà de la répétition du connu. Alors, seulement, s'offre la possibilité de vivre entier, en harmonie, en accord avec nos sensations, nos émotions, nos sentiments, nos représentations, nos pensées et nos paroles.

Les sociétés occidentales, perdues dans un matérialisme avide et privé de sens, n'aident pas l'enfant, puis l'adolescent, à grandir pour devenir humain. Ce refus si fort de la sensibilité, violent parfois, est une blessure infligée à tout être et à tout l'être, une chute fondamentale après laquelle chacun met du temps à se relever.

Les exemples de ces déchirures sont nombreux et très divers, nous le verrons pas à pas. Les possibilités de restaurer sa dignité d'humain sont heureusement multiples et variées, selon les préférences de chacun.

La fracture la plus douloureuse, dont témoignent les littératures profane et sacrée depuis des millénaires, est l'interdit de penser, qui se concrétise par un empêchement à vivre en conscience dans son corps. Les rudesses de certaines formes d'éducation, parfois humiliantes, les idéologies sociales, politiques, philosophiques ou religieuses, le refus de l'expression libre, etc. sont autant de défaites douloureuses infligées à l'être sur le chemin de son incarnation, de sa vie d'humain sur terre. Il appartient à cet être manifesté par une chair, de la transformer en personne de désir, de parole et de relation.

Si le « culte » du corps est si présent aujourd'hui, c'est que le corps n'est pas habité : l'être est absent à lui-même. Pis encore, les énergies de la perversion, fascinantes et séduisantes, rabaisent le corps au rang d'outil, d'instrument ou de machine : « l'âme »<sup>1</sup> n'est plus qu'un moteur mécanique, elle n'est plus en relation avec l'esprit... Pour commencer à poser des premiers jalons, il est possible de définir l'*âme* comme la sensibilité vivante et singulière qui anime l'être. De son côté, l'*esprit* désigne la lumière de la conscience, donc la capacité de se représenter, de discerner et de penser.

---

1. Dans ce cas, il s'agirait plutôt d'une « lame » qui coupe l'être des liens vivants avec le subtil...

L'attachement aux réalités matérielles empêche l'être humain d'accéder à ce qui le dépasse. Dans ce cas, il n'y a plus de lucarne donnant sur le ciel, plus de fenêtre ouverte sur l'« inconnaissable ». C'est le règne de la seule pulsion : l'excitation tourne en rond ; enfermée, elle devient dévorante...

La course effrénée à l'apparence semble la seule béquille possible pour tenir debout dans un monde où les mirages de la façade sociale sont insidieusement présentés comme des remèdes miracles contre les maux contemporains : la performance, l'utilitarisme, l'ennui, l'absurdité, l'isolement, l'épuisement, le désespoir, etc. Tant de misères camouflées parce qu'elles semblent honteuses, alors qu'elles traduisent l'attente d'un sursaut pour se mettre enfin à vivre en son propre nom...

Pourquoi alors juger sans cesse sur les seules apparences, fixes et figées, plutôt que de se laisser toucher par l'ensemble de ce que l'autre dégage, qui est déjà un mouvement de l'être ?

Parler du corps, dire son corps, vivre dans son corps, découvrir l'écoute lucide des sens et la conscience de sa globalité, voilà le vœu de ce livre. Il souhaite inciter à être et à vivre dans une vraie présence à soi-même, aux autres et au monde – ce qui demande du courage – et à connaître la joie de cette incarnation singulière à laquelle tout être humain est appelé...



# Qu'est-ce que la méthode Frederick Matthias Alexander ?

*« Une conscience s'élargissant permet de plus en plus des accomplissements heureux... Elle souligne un processus continu qui amène plaisir et intérêt dans les actes de la vie les plus simples. Les processus psychophysiques fondamentaux conscients n'ont pas de fin ; ils sont continus et connotent donc une évolution et un développement continus. » (F. M. Alexander.)*

## Un enseignement fondé sur le mouvement

Comment devenir soi-même, bien vivre dans son corps, s'ouvrir aux autres ? Comment mener une existence qui nous ressemble ? Nous nous posons tous de telles questions et cherchons à y répondre...

La méthode Alexander propose une aide importante pour mieux se connaître et évoluer vers une libération. De ce fait, elle partage avec la psychanalyse de très nombreux points communs. Ainsi, l'une et l'autre sont non seulement tout à fait compatibles, mais également complémentaires. Nous allons comprendre pour quelles raisons et de quelles façons...