

F.M Alexander



1869-1955

Frederick Matthias Alexander, jeune comédien Australien, dû renoncer à sa carrière suite à de graves problèmes de voix. La médecine ne put rien contre son symptôme qui réapparaissait malgré le repos prescrit.

- « N'est-il pas juste- lui demandais-je alors (au médecin)- de conclure que *quelque chose que je faisais en utilisant ma voix ce soir là (le soir du récital), représentait certainement la cause de mon problème ?* »

Il (le médecin) réfléchit un moment et dit : « Oui, il doit en être ainsi. »

- « Pouvez-vous me dire, en ce cas, *qu'est-ce donc que je faisais* pour causer ce problème ? »

Il (le médecin) admit franchement qu'il ne le pouvait pas.

- « Très bien, s'il en est ainsi, je vais devoir essayer de le trouver moi-même. »

Extrait de son troisième livre : l'usage de soi

Il se consacra alors à de longues années d'observations profondes et de travail sur lui-même. Il se rendit compte que son aphonie ne provenait pas d'un mauvais usage de sa voix en tant que telle. Elle était due à un mauvais usage de tout son organisme (physique et mental) et pas seulement dans l'acte de déclamer, mais dans tout ce qu'il faisait.

Il développa une méthode concrète qui lui permit de retrouver sa voix de façon durable. Il fut aussi le premier surpris de constater la portée et l'impact de sa technique sur sa santé générale.

Il a transmis son savoir-faire en formant d'autres professeurs, a voyagé et a enseigné jusqu'à la fin de sa vie.

F.M Alexander et John Dewey



F.M Alexander et un enfant



F.M Alexander : un précurseur.

A l'ère de la psychanalyse (1856) et à cette époque, où FM Alexander fit ses découvertes et élaborait sa technique, concevoir le corps, l'esprit et l'émotion comme un tout indissociable n'en était que moins révolutionnaire.

D'ailleurs, F.M Alexander *lui-même* considérait le corps et l'esprit comme deux entités séparées, avant qu'il eût fait ses découvertes.

« En accord avec la plupart des gens, j'avais une conception du « corps » et de l' « esprit » comme deux parties séparées du même organisme. Je croyais en conséquence que les maladies, les difficultés pouvaient être classées soit « mentales », soit « physiques » et traitées de façon spécifiquement « mentale » ou spécifiquement « physique ».