

# La Méthode Alexander

Proposition de stages et ateliers  
à destination d'acteurs professionnels



Par Noëlle Keruzoré

## Présentation de l'atelier

---

Noëlle Keruzoré propose de conduire ateliers et stages de théâtre autour de la Méthode Alexander à destination d'acteurs professionnels. Cette méthode, si elle reste encore peu pratiquée en France, fait entièrement partie du cursus de formation des élèves acteurs d'écoles de théâtre de renoms des pays anglophones (LAMDA – London Academy of Music and Dramatic Art, RADA - Royal Academy of Dramatic Art, Guildhall, Central School pour Londres et Juilliard School pour New York notamment).

Il s'agit pour les acteurs, au travers de la Technique Alexander, de développer leurs capacités et dispositions créatrices tout en travaillant leur présence au plateau.

La Technique Alexander permet d'apprendre à jouer en conscience et ainsi, de n'être ni soumis aux aléas de l'inspiration, ni empêché par un certain nombre d'obstacles qui viendraient faire écran à la libre création.

Ces ateliers et stages de théâtre ont pour objet de s'inscrire dans la continuité de la formation d'un acteur, que celui-ci soit débutant ou confirmé.



Noëlle Keruzoré en séance de travail

## Qui était F.-M. Alexander ?

---

Frédéric Matthias Alexander est né en 1869 en Australie. Il commence sa vie professionnelle par une carrière d'acteur. Mais lorsqu'il était en situation de jeu, Alexander perdait systématiquement sa voix. Après avoir consulté de nombreux médecins sans résultat (ses cordes vocales étaient en parfait état), il décide de résoudre ce problème par ses propres moyens.

C'est en s'observant déclamer devant un miroir qu'il remarque que sa posture habituelle en situation de jeu gêne sa respiration et transforme sa voix. Le problème est localisé par Alexander dans la région reliant la tête au cou.

Son deuxième constat soulève une nouvelle difficulté. Il consiste à dire que malgré la volonté et les efforts conjoints mis en oeuvre pour corriger une posture défectueuse, les mauvaises habitudes sont tellement enracinées qu'il devient très difficile de les modifier alors même que l'on a le sentiment d'y remédier.

Enfin, il élargit ses observations à d'autres personnes dont il comprend qu'elles sont elles aussi l'objet de systèmes kinesthésiques défailants empêchant l'action réussie ou efficace.

A partir de cette étude, Alexander développe une méthode axée sur l'attention à soi, le repérage des tensions et blocages et l'accès à de nouveaux choix de manières d'agir et d'être dans l'objectif d'améliorer les attitudes ou les actions visées par les individus.

En 1904, Alexander part en Angleterre enseigner sa méthode puis aux Etats-Unis en 1914.



Importance de la relation tête - cou - dos

## En quoi consiste la Technique Alexander ?

---

La Technique Alexander repose sur l'idée d'une reconstruction de soi et du jeu. Lorsque l'on ne se repose que sur ses habitudes, on s'interdit l'accès à toute une partie de soi. Le formateur accompagne la personne dans la découverte et l'exploration de cet espace personnel inconnu. D'autres choix s'offrent alors et c'est là que l'on devient ou redevient plus créatif.

Elle a pour objectif une meilleure connaissance de soi qui ouvre sur un meilleur usage de soi dans les activités pratiquées.

Cette technique propose une méthode pour identifier, localiser et se débarrasser des habitudes indésirables qui font obstacle au bon déroulement d'une activité. Il s'agit par cette méthode, qui convoque l'attention à soi, de découvrir les postures et mouvements adaptés aux actions voulues. Par l'observation de soi et le dénouement des tensions et déséquilibres existants, de meilleures habitudes peuvent ainsi prendre la place des anciennes.

Au départ, l'apprentissage de cette technique nécessite d'être accompagné par une autre personne qui observe et invite l'élève à parcourir le chemin d'une prise de conscience en vue d'une plus grande liberté de mouvement à venir.

C'est ainsi qu'Alexander, dans sa pratique, initiait ses élèves tout d'abord en les observant. Ensuite, il leur demandait de ne pas entrer d'emblée dans l'action (de ne pas être dans le 'faire'), mais de suspendre ce temps de l'action et par là de s'offrir la possibilité d'un retour sur soi. L'élève est alors invité à concevoir les 'directions' que lui propose le formateur (vers le haut, vers le bas, vers l'arrière...) afin d'éveiller leur véritable et authentique dimension.



Dégager les hanches et le diaphragme

Il s'agit alors pour l'initié d'être dans 'l'être'. Ce n'est donc pas la visée de la fin de l'action qui doit convoquer l'attention de celui qui agit mais les moyens d'y parvenir. Autrement dit, l'élève doit veiller à ne pas se crispier, à ne pas créer de tensions inutiles et à faire confiance au fait que l'action va avoir lieu d'elle-même.

En même temps, Alexander avait recours à un toucher subtil des mains grâce auquel il se mettait à l'écoute du mouvement de l'autre et donnait des indications de directions dans l'objectif de lui permettre de découvrir d'autres possibilités de mouvements ou de postures que celles et ceux habituels.

Enfin, une fois le parcours assimilé par l'élève, ce dernier pouvait entrer en mouvement par lui-même et produire l'action demandée. Concrètement, cela signifie en Alexander : se lever d'une chaise sans casser la nuque et en ayant pensé au préalable «je dois me lever, mais je ne vais pas me lever ; je vais penser à ma nuque, à ne pas la casser». Quand on pense bien à ces moyens c'est-à-dire à la manière dont on agit, l'action se produit ensuite d'elle-même, sans qu'on l'ait décidé de manière volontariste, dans une plus grande détente et une démarche respectueuse de la personne.

Grâce à cette technique, l'élève parvient à recréer une harmonie dont le socle réside dans la coordination des rapports entre la tête, le cou et le dos.



Laisser le poids (ici du bras) agir pour ne pas se crispier

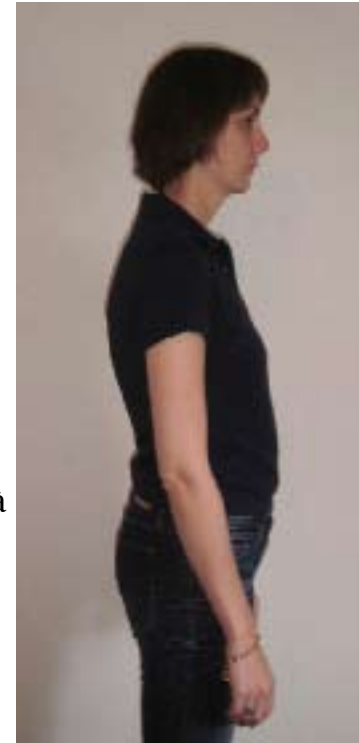
## L'intérêt de cette méthode pour les acteurs

La Méthode Alexander permet à l'acteur d'augmenter ses capacités créatives et sa présence au plateau.

L'acteur en jeu est souvent en prise avec l'anxiété, le stress, le trac liés au fait d'être regardé par des spectateurs ou à d'autres facteurs extérieurs à la situation de jeu. Ces différentes émotions provoquent des crispations et des tensions physiques qui font obstacle à la création et entravent le libre jeu. Face à ces difficultés, il invente inconsciemment des solutions physiques, des postures, des mouvements souvent inadaptés et contraires aux objectifs qu'il s'est fixé.

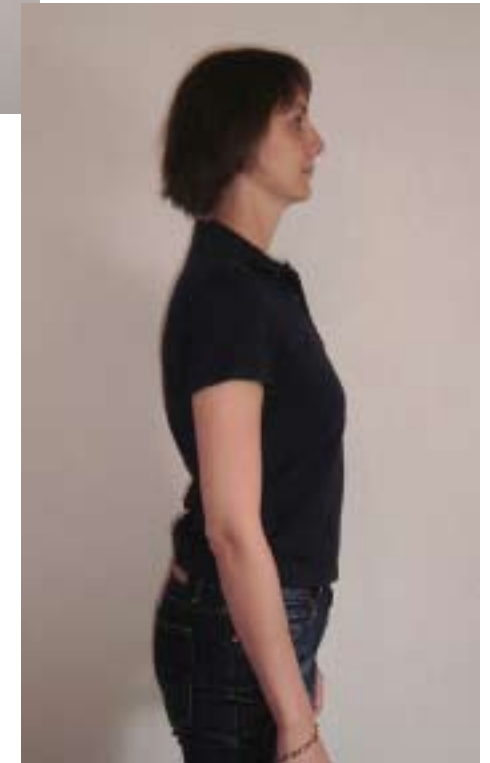
La Méthode Alexander permet d'accéder à une connaissance soma-esthétique réflexive de soi. Par l'attention et le repérage, l'acteur se défait de ses mauvaises habitudes et développe une autre conscience et un rapport à soi différent. Il forme alors de nouvelles habitudes adaptées qui facilitent et rendent fluide son jeu en même temps qu'elles lui offrent une disponibilité à l'expérimentation du jeu créatif. En ce sens, la compréhension de soi à laquelle la Méthode Alexander conduit est une autre manière de nourrir le jeu et d'enrichir l'interprétation. L'acteur acquiert davantage d'aisance, il comprend mieux ses limites, il parvient à canaliser son énergie et à gérer son trac. Il invente de nouvelles manières d'agir et d'être au plateau en se débarrassant des habitudes irréflechies et problématiques de son jeu.

C'est par un meilleur usage de soi que la présence de l'acteur s'affirme et ouvre sur une expérience esthétique théâtrale partagée.



Trop d'appui sur les hanches, nuque cassée

Moins d'appui sur les hanches, nuque dégagée. L'interprète trouve plus de disponibilité pour la scène.



# Les thématiques abordées en séance

---

- ***Se préparer à répéter ou à entrer en scène*** : pratique des positions du corps semi-allongée, assise, debout
- ***Développer l'attention au langage du corps*** : rester soi, composer physiquement un personnage si le registre le demande
- ***Travailler la respiration*** : repérage du diaphragme, pratique du « ah » chuchoté
- ***Travailler la voix*** : articuler et projeter sans tension
- ***Ressentir le texte*** : comment le corps reçoit, perçoit, vit un texte ?
- ***Apprendre à écouter***
- ***Apprendre à évoluer dans l'espace scénique*** : se repérer dans l'espace, rapport aux partenaires, au public

Le rôle de l'intervenant est de guider les élèves par la voix et le toucher. Les élèves accompagnés prennent conscience de ce qu'ils sont en train de faire grâce à ce regard extérieur et aux conseils énoncés par lui. L'intervenant amène ainsi à détecter les efforts superflus de l'acteur dans ses mouvements et à repérer les obstacles qu'il se crée dans sa tentative de bien faire. Ce faisant, il les ouvre à un lâcher prise ou laisser faire qui permet davantage de créativité dans l'interprétation.



Dernière préparation avant l'entrée en scène

## **Informations pratiques**

---

Les séances de travail peuvent être individuelles ou collectives.

Elles proposent des exercices d'expérimentations corporelles et d'exploration de l'espace poursuivis par un travail de scènes.

La durée d'une séance est variable selon la composition du groupe (entre 45 min et 1h)

## **Contact**

---

**Dellie compagnie – Noëlle Keruzoré**

**noelle.keruzore@gmail.com**

**06 62 73 21 63**

**Remerciements à Valérie et Hélori pour les photos**