

## Vie des gens

# Le bon mode d'emploi de soi-même



25-11-2009

**Une méthode invite à retrouver flexibilité et liberté de mouvement. Bon pour les tensions et les douleurs, notamment du dos**



**Sophie Wolf (à droite) accompagne l'élève dans sa recherche de mouvement sans tensions.**

Photo : dr

La technique a permis à des personnes souffrant de graves douleurs dorsales chroniques de passer de vingt-trois jours de souffrance par mois à seulement trois jours. Voilà une douce nouvelle! L'expérience comparative menée sur près de 600 personnes a été publiée l'an dernier dans le «British Medical Journal». La fameuse Technique Alexander est enseignée aussi dans nos contrées. Elle n'est pas seulement utile aux tensions dorsales. Nous avons essayé.

Avec le stress, la douleur dans la main qui manipule la souris de l'ordinateur est devenue persistante depuis plusieurs semaines. La professeur de Technique Alexander invite à reconstituer la même position dans son cabinet. Par un léger toucher, la professionnelle travaille sur la posture du corps et cette partie du dos que nous oublions devant notre écran. Soudain, quelque chose d'imperceptible s'est détendu, la douleur s'envole. Ne cherchez pourtant rien de magique là-dedans.

«Nous pouvons modifier des habitudes qui nous sont défavorables, explique Sophie Wolf, professeur de Technique Alexander. Il est possible de faire les choses avec moins d'efforts.» Nos tensions inutiles expliquent de nombreux maux de dos, raideurs de la nuque, migraines ou tendinites. Nous serions comme des automobilistes roulant avec le frein à main serré. Cela fonctionne tout de même, mais en causant des dommages.

## Harmonie et souplesse

Pourtant, notre corps sait faire. Nous avons perdu, à force de tensions, la souplesse et l'harmonie des gestes, si agréables à observer, de l'enfant de deux ans. «Il y a des moments où nous nous éloignons de notre fonctionnement naturel, à cause du stress ou lors d'activités critiques pour nous», explique la professeur en assurant que nous avons un potentiel de libération. Alors chassons d'abord la culpabilité. «Car nous agissons toujours au mieux avec les informations que nous avons», encourage Sophie Wolf. Ensuite, loin de nous la fausse idée qu'il faudrait faire plus d'efforts pour y arriver. «Nous avons tendance à en faire trop plutôt que pas assez. Je propose de sortir du schéma «Juste ou faux». Car le jugement «Je devrais faire ainsi» génère déjà des tensions en nous.»

A partir de là, explorons. Nous pouvons retrouver le bon mode d'emploi de nous-même et accomplir nos tâches en nous respectant davantage. «Nous sommes maître à bord, soutient Sophie Wolf. Quelqu'un qui a acquis le réflexe d'être courbé peut avoir l'impression d'être droit. De telles habitudes entravent notre liberté de mouvement. Mais je ne suis pas mes habitudes, j'ai d'autres possibilités.»

La clé pour y arriver, élargir son attention. Ne restons pas sur notre concentration habituelle qui se focalise sur une activité mais nous fait oublier notre corps et ce qui nous entoure. «Sans perdre de vue votre objectif, reliez-vous à vos sensations – «J'ai chaud, j'ai soif» – prenez conscience de votre environnement, laissez venir le chant de l'oiseau dehors... A l'aide des informations de vos sens, écoutez ce qui est là dans l'instant présent», souffle la professeur tout en travaillant avec le toucher pour aider le corps à mieux les capter. Vous découvrez une sensation de légèreté et le sentiment de n'avoir presque rien besoin de faire pour réussir votre tâche. «Avec toutes ces informations, j'accomplis mon action à partir de qui je suis et non de ce que je crois devoir faire. Je peux décider plus librement de mes réactions. Je choisis plutôt que je ne subis.»

Un encouragement à retrouver le respect de soi. «La disponibilité à moi-même est aussi disponibilité à l'autre, suggère

Sophie Wolf. Si la méthode n'a rien de religieux, elle est en accord avec le christianisme et d'autres religions qui invitent à se respecter pour respecter l'autre, à respecter la création et la vie qui circule en soi. Sinon, c'est la première violence que je fais à la vie.»

- **G.D.**

---

### En faire plus

- De 80 fr. à 100 fr. la séance. Remboursé par la plupart des assurances complémentaires.
  - 25 professeurs en Suisse romande, titulaires d'un diplôme de 1600 heures de formation. Adresses sur [www.aspta.ch](http://www.aspta.ch) ou secrétariat suisse, 044 201 03 43.
  - Sophie Wolf, 078 617 85 80.
- 

Fermer la fenêtre