

Des œuvres incongrues pour rire, au Musée cantonal des beaux-arts  
Culture, page 33



Hier, l'ex-Beatles Paul McCartney s'est marié pour la troisième fois  
Les gens, page 35



# Temps Libre

Culture  
Notre époque  
Agenda  
Cinéma  
Les gens

## Thérapie

# Retrouver une position parfaite grâce à la Technique Alexander

**Cette méthode fête ses 30 ans en Suisse. Des stars, comme Victoria Beckham, en sont fans**

Thérèse Courvoisier Textes  
Philippe Maeder Photos

«La Technique Alexander permet de prendre conscience et de se libérer d'habitudes corporelles ou comportementales, génératrices de tensions excessives.» Dit comme ça, ça peut sembler très théorique, voire carrément abstrait. Mais cette définition, Philippe Cotton, professeur de Technique Alexander, l'utilise fréquemment. Que ce soit avec ses patients en cabinet ou avec un groupe de jardiniers de la Ville de Lausanne. La Technique Alexander n'est peut-être pas aussi présente dans les médias que d'autres disciplines à la mode comme le Pilates, par exemple. Elle n'en est pas moins très appréciée par une grande variété de gens.

Il y a tout d'abord la famille des artistes. Acteurs, chanteurs et musiciens utilisent tous le corps pour leur art. La voix sera sublimée par une meilleure posture corporelle, tout comme la manière de jouer de son instrument. Viennent ensuite les personnes victimes d'un choc ou d'un accident, notamment des sportifs de haut niveau dont le corps s'est mis tout seul à compenser une faiblesse. Du coup, d'autres maux naissent de cette compensation. Et enfin, il y a les gens qui exercent un métier physique, avec des gestes quotidiens plus ou moins violents.

Victoria Beckham, elle, n'entre évidemment dans aucune de ces catégories. C'est parce qu'elle n'arrivait plus à marcher avec ses talons qu'elle a fait appel à la Technique Alexander.

### Retrouver la mémoire

Alors comment fait-on pour réapprendre à son cerveau à donner les bonnes directives aux muscles, comme c'était le cas lors de nos six premières années de vie? Tout petits, nous avons une posture parfaite car notre mémoire n'est pas encore polluée par des mauvaises habitudes ou des cicatrices de la vie. Le bébé qui commence à marcher trouve son équilibre de manière innée. La position de son corps s'enregistre pour toujours quelque part dans son cerveau. Avec la Technique Alexander, il s'agit simplement de retrouver cette trace.

Depuis 2001, en plus de son activité en cabinet, Philippe Cotton travaille aux côtés des employés de la ville de Lausanne, qu'ils soient au Service des parcs et jardins ou à la voirie. «Je leur donne des moyens concrets pour améliorer leur quotidien.» Parmi les personnes qu'il suit dans leur activité professionnelle sur le terrain, il y a forcément des sceptiques, mais certains, enthousiastes, se sont mis à effectuer chaque jour un échauffement précis avant de commencer à couper des arbres.

Un article du très sérieux *British Medical Journal*, paru en août 2008, atteste aussi de l'efficacité de la Technique Alexander pour les personnes souffrant de maux de dos chroniques.



Le praticien guide légèrement l'élève, qui s'assied sans effort.

### Séance test

## Le professeur guide l'élève vers des gestes plus naturels

Plus que des mots ou des exemples célèbres, la pratique reste la plus parlante. Le cabinet lausannois de Philippe Cotton est grand et lumineux. Après une explication limpide sur les muscles rouges, qui travaillent en permanence simplement pour maintenir le corps debout, et les muscles blancs, qui compensent les efforts, l'exercice pratique commence.

Une des actions les plus convaincantes est celle de simplement s'asseoir sur un tabouret. Dans un premier temps, Philippe Cotton se contente d'observer et de demander son ressenti à l'élève (et non au patient). Le mouvement tire trop sur les reins. Philippe Cotton se sert de sa voix et de ses mains posées très légèrement sur le dos et la tête pour guider la personne, qui se contente de penser à vouloir s'asseoir ou se lever. Tout naturellement, la tête va vers l'avant et sert de balancier.

Cela semble simplissime et... ça l'est. Du coup, le mouvement juste est inscrit



Une légère rotation du bras permet de délier une épaule un peu rigide.

### Historique

## Inventée par un acteur

Frederick Matthias Alexander est né en Australie en 1869. Futur acteur, il était victime d'un mal étrange: il devenait aphone au moment de monter sur scène. Après s'être observé de l'intérieur, il eut l'idée de génie de s'entourer de miroirs et se rendit compte que le stress et une très mauvaise position de sa tête avaient cet effet nocif sur ses cordes vocales.



Frederick Matthias Alexander, inventeur de la technique qui porte son nom

En agissant ensuite de manière pragmatique, il réussit à corriger ses défauts en faisant fonctionner son corps de manière tout à fait naturelle. Il développa par la suite sa technique et l'enseigna en Angleterre et aux Etats-Unis jusqu'à sa mort, à l'âge de 86 ans.

Cette technique, qui a aujourd'hui presque un siècle d'existence (trente ans en Suisse), est surtout pratiquée dans les pays anglo-saxons. Elle compte actuellement à travers le monde environ 1700 professeurs formés dans les 50 écoles existantes. Une formation pratique et théorique comporte 1600 heures de cours répartis sur trois ans.

## Mieux connaître les troubles psychiques

### Brochure

A l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale, la fondation valaisanne Domus publie un fascicule explicatif clair et instructif

Dépression, trouble de la personnalité borderline, schizophrénie, troubles bipolaires sont des termes que l'on entend souvent, mais dont la signification exacte nous échappe parfois. Pour remédier à cette confusion, la Fondation Domus, institution valaisanne de réhabilitation psychosociale, vient de publier une brochure passant en revue ces différentes maladies mentales. Et ce, à l'occasion de la 19e Journée mondiale de la santé mentale, qui a lieu aujourd'hui.

Les symptômes, les différentes formes que peuvent prendre ces troubles ainsi que ce qui les provoque sont clairement décrits dans ce fascicule. Quelques conseils sont aussi donnés aux proches des personnes atteintes de ces maladies. Un outil concis et bien conçu qui permet de mieux comprendre ces différents maux afin de ne pas les stigmatiser.

La brochure a été réalisée en partenariat avec le Groupe romand d'accueil et d'action psychiatrique (GRAAP) et l'Association valaisanne d'entraide psychiatrique (AVEP).

Y.T.



Vivre avec la maladie psychique, disponible gratuitement en contactant la Fondation Domus: 027 205 75 00

## Un restaurant éphémère aux Portes St-François

### Gastronomie

Demain midi, Max Havelaar propose un menu équilibré dans des locaux vacants transformés pour l'occasion

Après Bâle, Saint-Gall et Zurich, Max Havelaar ouvre, pour une journée, un restaurant aux Portes St-François à Lausanne. Le projet consiste à utiliser des locaux commerciaux libres et à les changer en lieu gastronomique le temps d'un repas. Le menu, du blanc de poulet sur lit de pommes de terre et banane, suivi d'un dessert chocolaté, a été créé par deux chefs étoilées au Gault & Millau. Il sera préparé sur place par des cuisiniers bénévoles demain dès 11 h 30. Il sera accompagné d'un entretien public avec Joseph Zisysadis, président de la Semaine du goût. R.M.

Max Havelaar, restaurant aux Portes St-François Lausanne. Demain midi uniquement. Plat: 15 fr. Dessert: 7 fr.