

# LA MÉTHODE ALEXANDER ET LES FLÛTISTES

La méthode de l'acteur australien Frederick Matthias Alexander (1869-1955) repose sur une technique simple d'accès qui s'adresse à tous, au quotidien, et en particulier aux flûtistes dans leur pratique. Elle a pour objet la juste utilisation de l'organisme humain. Naturelle et dynamique, elle s'appuie sur quelques principes fondamentaux pour proposer une rééducation en douceur. Désormais largement répandue à travers le monde, elle est enseignée en France jusque dans certains établissements musicaux, dont le Conservatoire (C.N.S.M.D.) de Paris. Patricia Boulay est professeur de Technique Alexander. Parmi les stages qu'elle anime, certains s'adressent aux musiciens. Elle a accepté de nous en dire plus sur la célèbre méthode et sur les bénéfices que les flûtistes peuvent en tirer. Qu'elle en soit remerciée, ainsi qu'Éléonore Goguel-Hochappfel et Élodie Frieih qui nous ont adressé leurs témoignages.

## LA MÉTHODE

La méthode Alexander recouvre plusieurs aspects et il paraît quelquefois difficile de ne pas trahir la profondeur et la complexité de cette approche, par ailleurs très simple dans ses principes et dans son application.

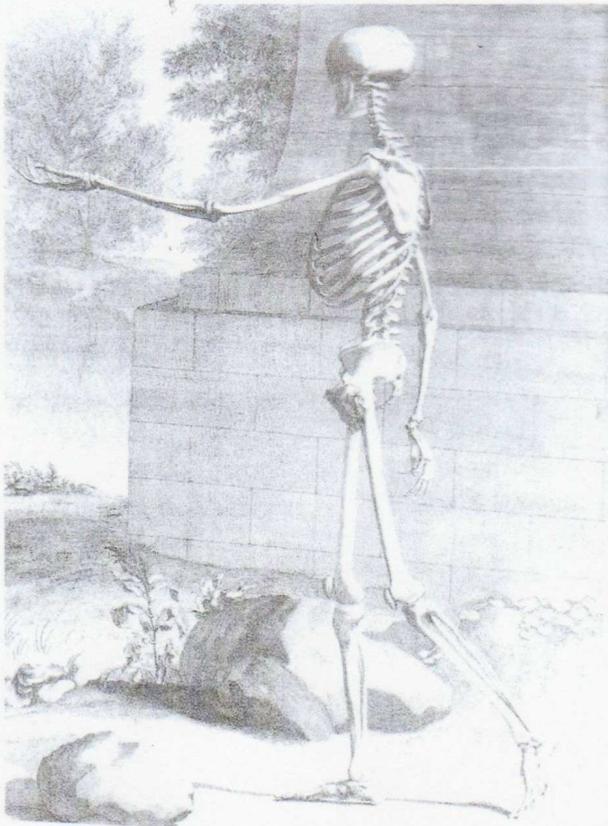
La méthode Alexander est souvent perçue comme une approche corporelle, un travail sur la posture. Ceci n'est qu'une partie de cette approche globale, qui touche à la fois à la santé, au bien-être, au mouvement, à la psychologie, au développement personnel et à l'apprentissage. Elle s'adresse à tous, et peut se mettre en pratique dans toute activité. L'oreille de l'éléphant ne représente pas l'éléphant, mais quand on touche l'oreille, on touche l'éléphant. Pendant une série de séances, la personne peut ressentir les changements physiques, mais aussi émotionnels et le cheminement qui se fait dans son attitude générale. Face à n'importe quelle situation, dans la vie courante ou dans une pratique artistique ou professionnelle, nous sommes confrontés à de multiples possibilités de réaction. Toute notre personne psycho-physique est impliquée et, suivant notre état physique, émotionnel et mental, notre réaction va être différente.

La méthode Alexander permet de nous libérer de nos schémas de comportement. Elle agit sur nos habitudes, sur notre corps (tensions, douleurs, raideurs...), mais aussi sur notre façon de percevoir et de ressentir. Nos schémas de comportement ont des causes multiples liées à notre éducation, à notre culture, à notre sexe, à notre époque, à notre histoire personnelle et familiale etc. Notre tissu musculaire en garde la mémoire et nous façonne malgré nous. C'est pourquoi il s'agit de **défaire** plutôt que de faire plus ou autrement. Grâce à cette approche psycho-

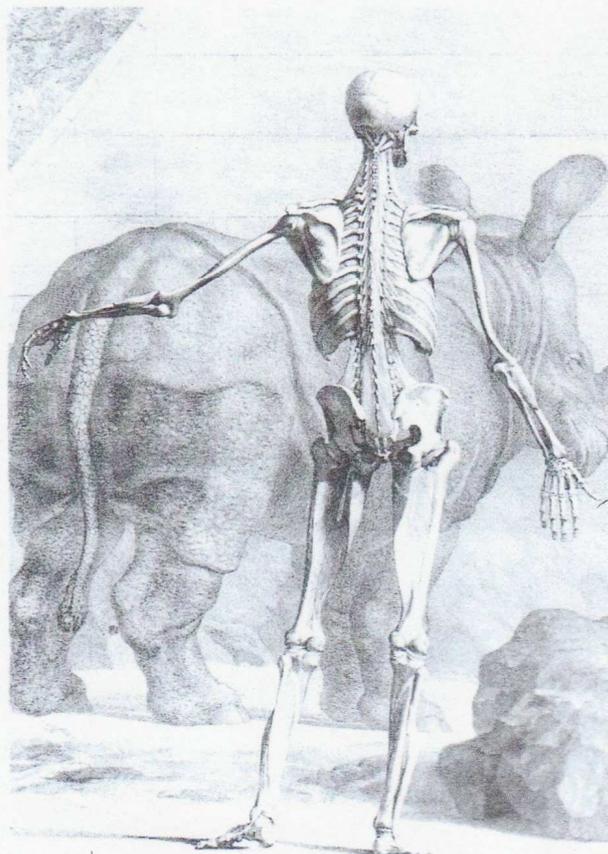
corporelle, nous pouvons ainsi libérer nos tensions, renforcer et tonifier nos fragilités, libérer notre potentiel de vie et de créativité, en nous libérant de nos peurs, de nos croyances, de nos limitations inconscientes inscrites dans nos muscles et nos attitudes. La méthode Alexander nous conduit à plus de présence et d'écoute avec nous même, elle nous permet d'accéder à cette part de nous-même qui se révèle quand l'emprise du mental commence à lâcher prise et que nous revenons à notre ressenti et à la profondeur des informations jusque-là ignorées.

## MON EXPÉRIENCE : UN TOURNANT DÉCISIF

J'ai pris mes premiers cours de « Technique Alexander » en 1978. À cette époque, je faisais beaucoup de danse et les difficultés que je rencontrais m'ont incitée à chercher une méthode pour m'aider. Je me souviens encore de ces premiers cours Alexander, de la sensation de légèreté, d'ouverture et de perte de mes repères habituels qui accompagnait mes premières séances. Je n'étais plus la même en sortant. Que se passait-il donc pendant ces quarante-cinq minutes de cours qui bouleversaient tant mes conceptions, mes schémas de comportement et mon ressenti ? En apparence, pas grand-chose : mon professeur me guidait dans des mouvements simples du quotidien et, avec un toucher délicat sur certains points du corps, modifiait ma façon de marcher, mon équilibre debout, ma respiration. J'étais loin de la complexité de la danse et pourtant, après ces séances, j'étais très différente dans ma pratique artistique. Mes jambes se levaient sans effort, mon corps se prolongeait dans l'espace qui devenait un véritable support et soutien au mouvement. Après ces deux années de danse et de cours particuliers de Technique Alexander, je suis partie à Londres



Deux positions naturelles très « Alexander »,  
in Johann Siegfried Albinus,  
Tabulae sceleti et musculorum corporis humani,  
Leyde, Johann et Hermann Verbeek, 1747



suivre les trois ans de formation à la technique Alexander avec Monsieur Mac Donald, lui-même formé par F. M. Alexander. De retour en France, j'ai commencé aussitôt à enseigner. Très vite, j'ai travaillé avec des musiciens et c'est aussi auprès de chacun d'eux que j'ai enrichi mon approche et ma pratique. Je me suis intéressée aussi à d'autres approches, Tai-chi, Aïkido, *Body-Mind-Centering*. Je me suis formée à la P.N.L. (programmation neuro-linguistique), à l'éthothérapie et je suis devenue conseillère en fleurs de Bach.<sup>1</sup>

## FREDERICK MATTHIAS ALEXANDER : L'HOMME ET SA DÉCOUVERTE

Frederick Matthias Alexander, né en Tasmanie (Australie) en 1869, est un enfant de santé fragile, qui a des problèmes respiratoires chroniques. Il se passionne pour le théâtre, devient acteur, récitant, et commence une carrière prometteuse. Une tendance à l'enrouement et des difficultés de respiration remettent sa carrière en question. Il cherche des solutions auprès des professeurs spécialisés dans la voix et des médecins, mais n'obtient aucun résultat durable. Seul le repos complet est efficace, mais dès qu'il joue, les problèmes recommencent. Il décide de chercher seul la cause de ses troubles persistants. S'observant devant des miroirs pendant qu'il parle et déclame, il observe une relation entre la position de sa tête et ses problèmes respiratoires. Il remarque ainsi que s'il parvient à changer la position de sa tête, cela entraîne une nette amélioration vocale et respiratoire. Il se rend vite compte que cela touche une manière de faire très globale ; tout son corps était en tension : il doit changer son attitude pour changer son fonctionnement. Il vient de découvrir que ses habitudes affectaient son fonctionnement.

Il tente de corriger son attitude, mais il est confronté à deux difficultés majeures, « la force des habitudes » et « les sensations fausses » qui, telle une boussole faussée, le ramènent toujours dans son schéma de comportement initial. Après un long travail sur lui-même, sa santé s'étant améliorée de façon spectaculaire, il reprend son métier d'acteur, et si, au début, on vient le consulter pour des problèmes de voix, sa clientèle s'élargit très vite et de nombreux médecins lui adressent leurs patients. Il part s'installer en Angleterre puis aux États-Unis et travaille avec de nombreux artistes et scientifiques de l'époque. Il meurt en 1955 à Londres. Ceci explique que la Technique Alexander est beaucoup plus répandue dans les pays anglo-saxons qu'en France.

1. Élixirs floraux conçus par Edward Bach dans les années 1930 et distribués en France depuis 1997.

Alexander travailla à transmettre son approche par un toucher très spécifique. Cette méthode reste une approche essentiellement individuelle. Cependant, le travail en groupe est riche d'informations, d'observations, de prise de conscience et de changements.

### LE TRAVAIL AVEC LES MUSICIENS

Une des grandes richesses de la Technique Alexander est l'autonomie qu'elle apporte dès les premières séances, ce qui est très important. En effet, la personne va à la fois mieux identifier la cause de ses problèmes - par exemple, une douleur au bras peut être due à un bassin mal placé - et c'est en étant attentif à la globalité que l'on apporte une solution durable. Par l'observation de ses habitudes et par un processus d'attention dirigée (non-faire, direction, contrôle primaire), la personne commence à avoir une part active dans le changement dès les premières séances. Il faudra bien sûr un peu de temps pour approfondir, intégrer et stabiliser ces changements.

Quand j'anime un stage pour musiciens, je commence par présenter quelques données anatomiques, et, dans un premier temps, le travail porte beaucoup sur la prise de conscience du corps - colonne vertébrale, articulations, muscles - et sur les fausses représentations anatomiques, par exemple la place de la première cervicale (voir illustration page précédente), du diaphragme ou des poumons. De même, il est important d'apprendre à travers différents exercices à ne plus confondre détente et affaissement, tonicité et raideur, dynamique et tension, disponibilité et concentration, stabilité et fixité. Nous travaillons aussi à rendre libre et indépendante chaque partie du corps. Ce travail de dissociation est très important pour les musiciens. Il requiert une coordination extrêmement complexe et fine. En voici un exemple: serrez vos poings, attendez cinq secondes, relâchez les mains. Avez-vous contracté autre chose que les mains ? Observez votre respiration : avez-vous repris une inspiration, étiez-vous en apnée ? À un élève guitariste, je faisais remarquer sa tendance à jouer en apnée. Confronté à la difficulté de changer cette habitude bien ancrée, il me répond : « Je fais ça pour me concentrer ! » Il était tellement habitué à jouer en apnée qu'il était convaincu du rôle positif de cette façon de faire et ne dissociait plus l'une de l'autre. C'est bien parce qu'il croyait que c'était la meilleure façon de faire qu'il avait maintenu ce jeu en apnée et toutes les tensions associées pendant des années. La croyance inconsciente est totalement liée à l'habitude, l'une entretenant l'autre.

### LA TECHNIQUE ALEXANDER ET LES FLÛTISTES

Dans le travail que j'effectue auprès des flûtistes, je relève plusieurs attitudes que je retrouve très fréquemment chez les élèves et qui quelquefois se cumulent :

1. Affaisser la poitrine.
2. Bouger de façon excessive.
3. Verrouiller les genoux et prendre appui sur les hanches.
4. Décaler la cage thoracique à gauche et s'affaisser à droite.

Tous ces aspects ont une incidence sur la respiration, le jeu et le son. Bien des difficultés techniques reposent en fait sur des problèmes d'attitude.

Je rencontre aussi une mauvaise compréhension du mécanisme respiratoire associée à une méconnaissance anatomique :

1. La tendance à enrouler le haut du corps vers l'avant en affaisant le sternum amène les épaules à s'enrouler vers l'avant et le bas, d'où les tensions dans le cou, les épaules et les bras qui ne reçoivent plus le soutien de la cage thoracique et des poumons. En effet, la tendance à être penché vers l'instrument, vers la partition, gêne la respiration, génère des tensions et crée un manque de stabilité.

2. L'excès de mouvement en jouant, sur lequel je reviendrai en parlant de l'expressivité, est lié à une mauvaise conception de la conduite du son et du souffle et du soutien. Le flûtiste est dans son fonctionnement très proche du chanteur ; or le chanteur reste stable et bouge peu. À cet égard, les flûtistes et les instrumentistes en général gagneraient beaucoup à s'exercer au chant, tant sur la prise de conscience du corps que sur la conduite du souffle, du son et du phrasé. Lors d'un stage récent, j'ai vu une flûtiste bien en place, ancrée et stable. Cette personne joue aussi du cor. Elle a donc gardé à la flûte la position du cor, ce qui montre la force des habitudes et de l'imitation consciente et inconsciente qui se met en place dès le début de l'apprentissage. En effet, l'élève imite son professeur, les flûtistes qu'il admire, en fait des modèles, et il va intégrer tout un ensemble de paramètres conscients et inconscients sur la façon de jouer. Le schéma corporel chez l'enfant se construit entre sept et onze ans, d'où le rôle important des professeurs de musique et l'importance d'être cohérent entre ce que l'on dit, ce que l'on fait, ce que l'on montre. Le non-verbal est bien plus important que le verbal et représente environ quatre-vingts pour cent de la communication.



*Posture idéale du flûtiste  
préconisée par Jean-Louis Tulou dans sa méthode de 1851*

3. L'habitude de bloquer vers l'arrière les genoux pour se sentir stable, conduit à accentuer la cambrure, ce qui est déjà une tendance fréquente chez les filles. Quand la région lombaire est cambrée, la musculature de cette zone est serrée et une respiration dans le dos devient impossible. La respiration se place alors uniquement sur l'avant vers le ventre alors qu'elle devrait s'équilibrer entre le ventre et le bassin, le dos et les côtes, le sternum. De plus, la tendance à concevoir la respiration comme « abdominale » accentue le problème car on pense au ventre au lieu de penser à la globalité. Il faut retrouver la notion de volume et d'espace intérieur pour permettre une bonne respiration, qui autorise un bon ancrage. Par ailleurs, en bloquant les genoux, on utilise les articulations des jambes (genoux, hanches) comme des points d'appui ; or nos points d'appuis debout sont nos pieds. Les articulations sont là pour le mouvement. La stabilité vient de la mobilité de tout le corps, ce qui le rend adaptable et fluide. La recherche de cette dynamique fluide est au cœur de la Technique Alexander.

4. Le fait de décaler la cage thoracique vers la gauche et de l'affaisser sur le côté droit, entraîne des douleurs au niveau du cou, des épaules, des coudes et des poignets. Cette tendance accentue la « cassure » des poignets. Elle entraîne un déséquilibre respiratoire et ne permet pas un bon soutien du souffle.

## COMMENT CHANGER

C'est en rétablissant cette relation dynamique entre la colonne et la tête, le « contrôle primaire », que l'attitude se modifie. Il faut stimuler cette « dynamique vers le haut », qui soutient tout le corps sans effort puisque c'est la musculature profonde du soutien qui prend en charge notre verticalité. La sensation d'allègement est immédiate (voir illustrations deux pages plus haut). Face aux tensions, la réaction générale est de rechercher la détente. On entretient alors l'affaissement, qui est la cause de beaucoup des tensions et de douleurs, pouvant entraîner des problèmes de tendinites. Paradoxalement, on trouvera la détente véritable en rétablissant un bon tonus et un bon alignement qui n'a rien à voir avec le « tiens-toi droit ! » (deux pages plus haut, on remarque sur les illustrations l'alignement du squelette : sommet de la tête, oreille, épaule, hanche, malléole, le tout sur une seule ligne).

Il ne suffit pas de **vouloir** trouver cette verticalité, cette « relation dynamique fluide », pour **pouvoir** la mettre en place. Nous sommes confrontés à plusieurs difficultés :

1. La force de l'habitude fait que l'on ne perçoit pas l'attitude habituelle. On la voit sur une photo, on nous le dit, mais on reproduit le geste ou l'attitude, bien malgré nous.

2. Notre tendance est d'être focalisé, tendu vers le but au lieu d'être attentif aux moyens, à nous-mêmes.

3. La troisième réside dans ce qu'Alexander a appelé les « sensations faussées ». Faites l'expérience suivante : croisez vos bras... vous vous sentez normal... rien à signaler... Observez les sensations. Maintenant, croisez les bras dans l'autre sens ! Alors, comment vous sentez-vous ? Bizarre, gauche, inconfortable, ce n'est pas votre façon habituelle de faire, donc vous ne vous sentez pas à l'aise, pas « normal », vous n'avez qu'une hâte, c'est de revenir à votre position habituelle. Vous comprenez les difficultés rencontrées face aux changements. Ce qui est habituel est assimilé comme étant normal, même si l'attitude est anatomiquement inadaptée. Un élève habituellement penché ne le perçoit pas sans

quoi il changerait ! Guidé dans le changement, il se sentira penché dans l'autre sens, alors qu'il aura retrouvé sa verticalité, ce que lui révélera heureusement la présence d'un miroir ou la confirmation des autres stagiaires.

### L'EXPRESSIVITÉ

Dans la recherche d'un jeu expressif, les élèves mettent souvent de la force, de la tension et un excès de mouvement. Ils rendent le son dur et tendu, sans rondeur, avec peu d'harmoniques et souvent sans respiration musicale. Le tout déstabilise le jeu, la conduite du son, la gestion du souffle, la concentration. L'agitation entretient l'insécurité par manque d'ancrage et de stabilité, et cela va générer encore plus de mouvements. Certains semblent presque miner leur partition. Ils ne laissent plus la musique s'exprimer à travers eux. En installant la fluidité du mouvement et la stabilité, on apporte calme et confiance.

La Technique Alexander permet de canaliser l'énergie, qui doit passer d'abord par une intériorisation pour être libérée dans le geste musical sans déstabilisation, parce que l'ancrage du « bon usage de soi », tel que le définit Alexander, est installé. Il est important d'apprendre à jouer à partir de cet ancrage central, d'un point de neutralité, de calme, auquel on va pouvoir se référer et revenir régulièrement. Plus la partition sera difficile, plus l'ancrage devra être installé. La conduite de l'œuvre va nécessiter du recul, de l'engagement et de la concentration. Tout comme au volant d'une voiture, l'agitation, la gesticulation, bien que dangereuse, n'aura pas les mêmes conséquences à trente ou à cent trente kilomètres à l'heure.

### QUELQUES CONSEILS PÉDAGOGIQUES AUX PROFESSEURS

Prenez le temps de regarder vos élèves de dos, donc d'être moins concernés par l'instrument ; observez la colonne vertébrale, la ligne des épaules et du bassin, la respiration dans le dos, la position des pieds et des jambes. Regardez-les de profil. Faites des photos pour leur permettre de se voir en train de jouer et de constater ce que vous leur dites sur leurs positions : ils n'en ont pas conscience, ils ne le sentent pas, donc cela n'est pas une réalité pour eux. Les photos vous permettront aussi d'observer plus facilement et de leur montrer les changements d'attitude dans le temps. Vous remarquerez des choses que vous n'aviez jamais observées jusqu'à présent.

### PRÉPARATION D'UN CONCOURS

Il m'arrive de voir des personnes pour quelques séances juste avant un concours. Le travail porte alors sur le trac et la préparation mentale. J'anime aussi des stages de gestion du stress pour des *managers*, en collaboration avec une psychologue. Beaucoup de points communs existent entre ces deux types de séances, car les musiciens enchaînent les concerts, les concours. Savoir gérer ses émotions et son mental fait très souvent la différence, le jour J, entre de très bons professionnels, et cet aspect est encore trop négligé chez les musiciens.

### UN FLOT DE VIE ET D'ÉNERGIE

Pour conclure, je dirai que la finalité de cette approche, après un temps d'attention, de changement, de remise en question des habitudes et des attitudes inadaptées, est que ces changements finissent par s'intégrer, presque s'ingérer, et qu'une nouvelle façon d'être émerge. Le flot de vie et d'énergie libéré permet d'être confiant, d'accéder à la liberté intérieure et... de se laisser jouer.

Patricia Boulay © 2011

### À SAVOIR

Patricia Boulay enseigne depuis plus de vingt-cinq ans dans les conservatoires de musique et les Centre de la fonction publique territoriale (C.N.F.P.T.) pour la formation des professeurs, chaque semaine aux élèves du troisième cycle spécialisé au conservatoire (C.R.D.) d'Évry-Courcouronnes, et à Tours et Paris en séance individuelle. Elle organise des stages pour chanteurs et instrumentistes et des stages de gestion du stress pour *managers*. On peut la joindre par courriel à l'adresse [pboulay@sfr.fr](mailto:pboulay@sfr.fr)

Pour toute demande de formation, d'intervention, tout renseignement complémentaire ou trouver des articles sur la Technique Alexander, on consultera le site : [www.methodealexander.fr](http://www.methodealexander.fr)  
L'Association française des professeurs de la Technique Alexander (A.P.T.A.) possède son site : [www.techniquealexander.info](http://www.techniquealexander.info)

### BIBLIOGRAPHIE

Pedro de Alcantara : *La Technique Alexander pour les Musiciens*, éditions Alexitère.  
Blandine Calais Germain : *Anatomie pour le mouvement et Respiration*, éditions Desiris.

## DEUX TÉMOIGNAGES DE FLÛTISTES

Ma rencontre avec Patricia Boulay remonte à l'année 1998. Le travail entrepris avec elle sur la Technique Alexander a vite provoqué en moi une véritable « révolution », tant dans mon jeu, mon rapport à la scène et au public, que dans mon enseignement. Très vite, j'ai ressenti le besoin de faire le point avec Patricia dans ma démarche avec les élèves : comment faire le lien entre ce que je ressentais en moi, dans ma posture, et ce que je constatais chez les élèves sans avoir toujours le bon outil pour opérer un changement ? Plusieurs rencontres ont eu lieu entre Patricia et mes élèves, au C.R.D. (Conservatoire à rayonnement départemental) d'Evry-Centre-Essonne d'abord, puis dernièrement au C.R.D. de la Vallée de Chevreuse (Orsay) où j'enseigne actuellement. Au début centré sur les grands élèves, ces mini-stages s'adressent à présent à tout élève à partir de la fin du premier cycle.

Comme les fois précédentes, le dernier stage a marqué un réel tournant dans l'apprentissage de mes élèves. Présente sur une grande après-midi, Patricia a tout d'abord travaillé avec les élèves de troisième cycles. Avant d'écouter chacun individuellement, nous avons (professeur compris) participé à un temps en groupe, qui nous a permis de ressentir les fondamentaux : verticalité, ancrage au sol, liberté de la respiration... Puis, tour à tour, chacun a joué seul devant le groupe témoin. Ce déroulement a continué tout l'après-midi, au fils des nouveaux groupes d'élèves plus jeunes. Patricia devient très vite comme un sculpteur de corps, étirant une colonne, redonnant du dynamisme à un dos, replaçant un bassin. Parfois, l'instrument est laissé de côté et l'on observe comment se déroule la marche, ou le simple fait de s'asseoir. D'autres fois encore, lorsque la position est déjà naturellement assez juste, une simple inflexion très légère suffit. Pour l'auditeur témoin, ce qui se produit alors est bien souvent très étrange : de cette toute petite modification de la posture naît une qualité, une ouverture dans le son qui, indéniablement, n'était pas là quelques instants plus tôt. Bien souvent, nous nous regardons dans l'assistance, pour vérifier que nous avons bien entendu la même chose. Ainsi, la position de celui qui écoute est tout aussi passionnante que celle de celui qui joue. Trois des dix grands élèves sont ainsi restés jusqu'à une heure avancée de la soirée, aiguisant leur regard et leur perception de jeunes pédagogues.

Ma place est un peu particulière : extérieure car j'observe, intérieure aussi car, finalement, j'interviens régulièrement, encourageant l'élève ou Patricia dans une direction qui me semble importante. Parfois, mes demandes sont précises, et partent de points purement techniques. J'ai pu observer à plusieurs reprises que des problèmes de synchronisme de doigts se réglaient d'eux-mêmes avec un changement de posture. L'une de mes élèves, de petite taille bien qu'adolescente, restait invariablement la tête rentrée. L'embouchure beaucoup trop rentrée ne lui permettait aucune perspective d'amélioration de sa justesse, sans même parler de sonorité. Bien sûr, les mois de travail précédant le stage avaient « préparé le terrain », mais il n'empêche. Sous les mains de Patricia, cette élève a ressenti la possibilité de porter sa tête autrement, c'est à présent de l'histoire ancienne, parfaitement oubliée, et les progrès sont là, magnifiques ! Une autre fois, une élève de deuxième cycle a passé une vingtaine de minutes avec Patricia. Elles ont fait ensemble un travail sur l'assise, le placement du bassin et la prise de conscience des appuis. Au cours suivant, cette élève semblait avoir fait des progrès étonnant sur le plan rythmique, son gros point faible. Les exemples sont nombreux de ce travail magique, si bien intégré que l'on ne s'en rappelle même plus.

Sa qualité de personne extérieure, travaillant sur le corps, permet aussi à Patricia d'aborder des sujets profonds et sensibles, souvent essentiels. Au cours de ces stages, je progresse indéniablement dans ma façon d'enseigner. Mais rien n'y fait, l'idéal serait vraiment d'avoir deux à trois rencontres de ce type chaque année... Quel temps et quelle énergie gagnés alors !

*Éléonore Goguel-Hochapfel © 2011*

J'ai découvert la technique Alexander, à la fois par hasard et par nécessité. Par hasard, car jamais, dans mon expérience d'étudiante musicienne, je n'avais entendu parler de cette pédagogie corporelle et du travail qu'elle permet sur le corps, la posture, le confort de jeu, l'énergie, la confiance, pourtant tellement indispensables à tout musicien. Par nécessité, parce que j'ai rencontré des difficultés et des douleurs dans mon travail de la flûte qui m'empêchaient de jouer. Ces douleurs ne se sont pas manifestées à un moment anodin ; elles sont apparues à une période bien précise de mon parcours : j'avais fait le choix d'orienter ma vie vers la musique, changé de professeur, de méthode et de rythme de travail... Et si j'étais très satisfaite de ces transformations, mon corps se faisait l'écho de tous ces

## MÉTHODE ALEXANDER

bouleversements et des remises en question que je m'imposais. En quelques mois, de très vives douleurs concentrées sur le bras gauche se sont installées, si fortes que mon travail est vite devenu une lutte contre ma flûte et que je sentais toute notion de plaisir disparaître, au profit de la peur d'avoir mal... Catastrophe !

J'en ai donc parlé à mon professeur de flûte, qui m'a orienté vers la technique Alexander. Il connaissait cette technique et surtout, chance extraordinaire, il était possible de prendre des cours de Technique Alexander au sein du conservatoire. J'en ai profité pendant un peu plus d'un an : le chemin à parcourir était long ! Il m'a fallu apprendre à « lâcher » toutes mes habitudes ; que de bouleversements ! Pendant quelques semaines, j'ai perdu mes repères, éprouvé d'autres douleurs, douté de mes sensations, dû abandonner mes représentations pour construire un autre ressenti physique et une nouvelle représentation mentale de mon activité musicale. Depuis les pieds jusqu'à la tête, assise, debout, immobile et dans le mouvement, j'ai peu à peu, guidée par le professeur, mis en place de nouvelles sensations, découvert une autre façon d'écouter mon corps, en complicité avec ma flûte. J'ai pu me libérer des tensions inutiles, trouver un équilibre et un tonus adéquat, mieux utiliser ma respiration et mettre mon énergie au service de la musique. Ces changements se sont installés et j'ai retrouvé le plaisir de jouer, si merveilleux et si intense. J'ai également été amenée à modifier mes représentations mentales de la situation de jeu, du concert, de l'examen. J'ai découvert à quel point je me concentrais sur un objectif et non sur les moyens de l'atteindre. J'ai donc travaillé pour relier attention mentale et disponibilité corporelle. J'ai pris conscience que cette présence et cette connexion à soi permettent d'exercer une réelle prise sur son jeu, les événements et le stress.

Aujourd'hui, je suis toujours habitée par cette expérience et par cet état d'esprit. Dans ma pratique quotidienne de la flûte, je suis attentive à mes sensations, à mon corps, fais des étirements. J'ai gardé une écoute particulière, intérieure et extérieure, de mon jeu. Dans mon enseignement,<sup>1</sup> j'ai développé une attention à la posture et au bien-être dans le jeu. Cette préoccupation envers le corps et sa représentation est à l'œuvre dans chacun de mes cours. Avoir effectué ce travail moi-même m'a permis de développer un sens de l'observation des tensions inutiles et des déséquilibres de mes élèves. On l'aura compris, cette expérience de la technique Alexander a été extrêmement bénéfique. Elle m'a enrichie et m'accompagne encore, continuellement, dans ma pratique musicale.

1. Élodie Friehe enseigne au Conservatoire d'Eaubonne (Val d'Oise).