

« ...avant que nous puissions trouver dans le monde qui nous entoure les changements qui nous sont nécessaires, nous devons apprendre à reconnaître en nous-mêmes la nature de ce qu'il faut modifier et le comment y parvenir. Le changement est d'abord dans nos propres attitudes... »

**FREDERICK MATTHIAS ALEXANDER**

"Man's Supreme Inheritance" -1910  
Traduit par Michel Possompes



**COLLECTIF SUBITO PRESTO :**

38 avenue Philippe de Girard  
84400 Apt

Mail : [contact@subito-presto.com](mailto:contact@subito-presto.com)  
Tél. : **04 90 74 08 77**

Lucia Carbone : 06 75 23 08 73  
Xavier Morand : 06 88 36 94 29  
Catherine Vernerie : 06 77 87 21 96

*Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93.84.03447.84  
auprès du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*

**POUR PLUS D'INFORMATIONS :**

[www.subito-presto.com](http://www.subito-presto.com)  
[www.enmouvement.asso.net](http://www.enmouvement.asso.net)  
[www.ati-net.com](http://www.ati-net.com)

À **APT** > VAUCLUSE > RÉGION PACA

# Centre de formation

À L'ENSEIGNEMENT **F. M. ALEXANDER**



Plaqueette : laetitia.velay@free.fr • Photos : Thomas Delepiere, Nathalie Owca, Laetitia Velay.

**COLLECTIF SUBITO PRESTO**  
en partenariat avec  
l'association **EN MOUVEMENT**

## LE CENTRE DE FORMATION

Il est ouvert aux personnes désireuses d'acquérir ou d'approfondir les outils que propose l'enseignement de F. M. Alexander, pour obtenir une **formation certifiante professionnelle internationale** ou simplement accéder aux **principes fondamentaux de cet enseignement** pour en tirer parti dans leurs propres parcours.

L'enseignement de F. M. Alexander se situe résolument dans le champ de la pédagogie et non de la thérapie mais il apporte des outils qui peuvent intéresser le milieu médical et para-médical.

Nous favorisons l'échange et la rencontre avec d'autres centres de formation à l'enseignement F. M. Alexander en France et à l'étranger, mais aussi le croisement avec d'autres enseignements et d'autres pratiques, dans une volonté de créer un véritable laboratoire de recherche. Le Centre est également ouvert à des « visiteurs », c'est à dire des personnes qui peuvent venir travailler avec les étudiants pendant les sessions de 4 heures en échange d'une participation symbolique.

### DEUX FORMULES SONT PROPOSÉES :

- **Une formation certifiante sur 4 ans**, à raison de 330 heures / an, soit 30 h / mois réparties sur plusieurs sessions, avec engagement sur un an renouvelable. La participation à toutes les sessions est indispensable.

- **Des participations aux sessions de formation**, modulables selon l'emploi du temps et la disponibilité des personnes avec engagement sur un an. Bien sûr, si à l'issue de la première année les élèves veulent intégrer la formation certifiante, les heures effectuées au cours de ces sessions seront comptabilisées.

Les sessions sont organisées comme suit :

- **1 demi-journée de 4 h / semaine** (pratique).
- **1 week-end de 14 h / mois** (pratique et théorie).

### TARIFS ET LIEU :

**450 € / mois pour la formation certifiante.**

210 € le week-end - 60 € la 1/2 journée - 10 € pour les visiteurs.

À Apt, **La Maison en Mouvement**, 248 avenue Philippe de Girard.



## L'ENSEIGNEMENT F. M. ALEXANDER

*Frederick Matthias Alexander (1869-1955) était comédien et c'est à partir de ses propres problèmes vocaux qu'il élaborait la technique à laquelle il a donné son nom.*

Elle s'adresse à toute personne désireuse d'améliorer « l'usage de soi » (Alexander parlait de « Use of the self »), ce qui n'entend pas seulement l'usage des mécanismes fonctionnels du corps mais aussi et surtout l'usage de la relation corps / esprit, ce qu'Alexander appelait l'unité psychophysique de l'être humain. C'est pourquoi cet enseignement concerne tous les aspects de la vie, quotidienne, professionnelle et relationnelle. Pour Alexander le but à atteindre est moins important que le chemin, la démarche, le processus. Mais ce chemin demande du temps, de la persévérance et beaucoup d'attention et de conscience éveillée. Il est souvent source de remises en question fondamentales à la fois sur nos pratiques et sur la manière dont nous gérons notre vie et nos relations à autrui.

Il est souvent difficile de renoncer à certaines habitudes parfois ancrées depuis fort longtemps dans nos manières d'agir et d'interagir avec les autres. Le professeur de technique Alexander, même s'il a un rôle important, ne peut pas faire le travail à la place de l'élève : celui-ci est totalement responsable du choix qu'il fait à un moment donné de changer certaines habitudes qui entravent sa liberté et son autonomie.

Cet enseignement questionne la manière dont réagissent ensemble le corps et l'esprit face aux stimuli variés et incessants de notre vie. Partant des habitudes de l'élève, le professeur l'aide à les reconnaître pour les modifier si besoin est : les tensions inutiles sont peu à peu repérées ; l'élève apprend à modifier l'usage qu'il fait de son corps et de son esprit pour

restaurer une meilleure gestion de l'équilibre afin de s'alléger, de mieux respirer et d'éviter d'inutiles douleurs dues à la répétition de mouvements peu fonctionnels, mais aussi d'appréhender différemment la relation à autrui, à l'espace, à l'inconnu. Le travail se transmet par le toucher et par la parole pour réveiller et renforcer l'attention de l'élève vis-à-vis de lui-même afin qu'il devienne un acteur conscient de sa façon d'être, d'agir et de penser. Elle est un formidable outil de transformation et d'autonomie. En Angleterre et aux USA où cet enseignement est plus largement répandu qu'en France, des professeurs d'Alexander interviennent régulièrement dans des conservatoires et écoles de danse et de musique.

**La formation s'articule autour des 5 fondamentaux de cet enseignement** tels qu'Alexander les décrit dans ses ouvrages : la **reconnaissance de la force des mauvaises habitudes** (mauvais usage de soi), le **contrôle primaire**, l'**inhibition**, les **directions** et la **non-fiabilité des sensations**.

**Chaque étudiant est formé pour :**

- développer ses **capacités d'écoute et d'attention** vis-à-vis de lui-même et d'autrui,
- mettre en pratique dans **son quotidien et sa vie professionnelle** les principes d'Alexander,
- affirmer **sa créativité et son esprit critique** dans l'exercice de cette pratique,
- acquérir la **qualité de toucher** spécifique à cet enseignement,
- acquérir une compétence lui permettant, par le toucher et par la parole, de **transmettre** et de **favoriser une qualité d'être** avec ses futurs élèves,
- pouvoir **pratiquer dans des domaines variés** auprès de divers publics (milieu médical et paramédical, milieu artistique - musique, chant, danse, théâtre, peinture - enseignement, petite enfance, publics handicapés).

Bien entendu il est obligatoire de **lire les ouvrages d'Alexander**, soit en anglais soit en français (ils ont tous été traduits).

Les détails de la formation et de son organisation seront expliqués lors de la **réunion d'information** (cf. calendrier ci-joint).

### LES FORMATEURS :

**Lucia Carbone, Xavier Morand et Catherine Vernerie**, professeurs certifiés de l'enseignement F. M. Alexander, affiliés à **A.T.I.** (Alexander Technique International), formés auprès de Marie-Françoise Le Foll (Paris).