

SBAT/APSTA

Directives pour la formation professionnelle en Technique Alexander

Table des matières

1	Finalité.....	2
2	Objectif de la formation	2
3	Admission à la formation.....	2
4	Etendue et durée de la formation.....	3
5	Preuves et examens partiels.....	3
6	Examen final orienté vers les compétences.....	4
7	Contenu de la formation.....	4
7.1	Formation en Technique Alexander	4
7.2	Processus personnel spécifique à la méthode.....	11
7.3	Bases professionnelles spécifiques, socio-économiques et médicales	11
7.4	Stage au sein de la formation.....	12
8	Dispositions finales.....	12
	Annexe 1 – Exigences pour la réalisation des présentations de cas.....	13
	Annexe 2 – Directives relatives aux formes d’enseignement et d’apprentissage numériques de l’OrTra TC	16
	Annexe 3 – Directives relatives aux diplômes du degré secondaire II et aux équivalences OrTra TC.....	16
	Annexe 4 – Tronc Commun Thérapie Complémentaire OrTra TC	16
	Annexe 5 – Règlement relatif à l’accréditation des formations en Thérapie Complémentaire OrTra TC	16

1 Finalité

Les présentes *Directives pour la formation professionnelle en Technique Alexander*, qui sont contraignantes, constituent la base de la formation professionnelle en Technique Alexander reconnue par l'APSTA, qui mène au diplôme en tant que Thérapeute en Technique Alexander resp. Professeur de Technique Alexander/Coach en Technique Alexander¹.

En septembre 2015, la Confédération suisse a approuvé l'examen professionnel supérieur (EPS) pour la Thérapie Complémentaire. Ainsi un titre protégé et reconnu au plan national a vu le jour : « Thérapeute Complémentaire avec diplôme fédéral ».

La Technique Alexander fait partie des méthodes de la Thérapie Complémentaire reconnues par l'OrTra TC.

Si un institut de formation propose un cours en Technique Alexander accrédité par l'OrTra TC, ses étudiant(e)s au *Certificat de Branche OrTra TC* à la fin de leur formation. Cela leur donne un accès direct à l'examen professionnel supérieur et au titre de « Thérapeute Complémentaire avec diplôme fédéral, méthode Technique Alexander ».

Les étudiant(e)s des instituts de formation sans cours accrédité par l'OrTra TC finissent leur formation en passant le *diplôme de l'APSTA*. Les diplômé(e)s de ces écoles peuvent obtenir le Certificat de Branche par le biais de la *Procédure d'équivalence OrTra TC*, à condition de disposer des preuves nécessaires.

Les *Directives pour la formation professionnelle en Technique Alexander* visent à assurer que les diplômé(e)s des cours non accrédités par l'OrTra TC soient le moins désavantagés possible. Les Directives tiennent donc compte des exigences du *Règlement relatif à l'accréditation des formations en Thérapie Complémentaire de l'OrTra TC*.

Ainsi, les diplômé(e)s de ces écoles disposent des preuves requises et ont un accès direct aux bureaux d'enregistrement concernés et à la Procédure d'équivalence pour le Certificat de Branche de l'OrTra TC. Cela ouvre également la voie à l'examen professionnel supérieur et au titre de « Thérapeute Complémentaire avec diplôme fédéral, méthode Technique Alexander ».

2 Objectif de la formation

Les Thérapeutes diplômés en TA (ou Professeurs de TA / Coachs en TA) connaissent les bases et les concepts de la méthode. Ils/elles ont expérimenté suffisamment sur eux-même l'efficacité du changement psychophysique.

Ils/elles sont capables d'appliquer pour eux-même les principes de la Technique Alexander et à l'aide d'instructions verbales et d'un travail spécifique faisant appel au contact manuel et au mouvement inscrits dans un dialogue, d'expliciter le processus d'apprentissage aux clients et clientes et leur permettre de l'expérimenter.

Ils/elles sont en mesure d'enseigner la méthode en lien direct avec le *Profil professionnel* et les *Bases de la Thérapie Complémentaire*.

3 Admission à la formation

Pour être admis à la formation en Technique Alexander il faut être titulaire d'un diplôme du degré secondaire II ou d'une équivalence (cf. **annexe 3** aux présentes directives).

Les écoles peuvent de plus faire passer des examens d'aptitude.

Les écoles peuvent aussi admettre des étudiant(e)s sans diplôme du degré secondaire II ou sans équivalence. Mais elles sont tenues de les informer au préalable qu'ainsi ils/elles ne remplissent pas une condition

¹ Selon le contexte de leur activité les Thérapeutes en Technique Alexander sont aussi appelés Professeur de Technique Alexander ou Coach en Technique Alexander

indispensable pour le Certificat de Branche OrTra TC et l'Examen Professionnel Supérieur (EPS) pour le diplôme fédéral.

4 Etendue et durée de la formation

Les parties de la formation comprennent au moins le nombre d'heures de formation et de contact suivant :

Partie de la formation	heures de formation au minimum	dont heures de contact au minimum
1 Formation en méthode	1250	1'010
2 Processus personnel spécifique à la méthode	60	24
3 Bases professionnelles spécifiques, socio-économiques et médicales (Tronc Commun)	950	340
4 Stage au sein de la formation	250	41
5 Trois présentations des cas (partie de l'examen final)	150	4
Total	2'660	1'419

Une heure de formation correspond à 60 minutes. Les heures de formation comprennent

- les heures de contact, c.à.d. l'enseignement en présence, y compris les contrôles et la procédure de qualification, et
- les heures d'étude personnelle, c.à.d. l'apprentissage autonome, y compris les travaux personnels ou de groupe.

La formation dure au moins 3 ans.

Les heures de cours se répartissent en général sur 3 demi-journées de 4 heures minimum par semaine de cours tout en tenant compte de toutes les parties de la formation selon chiffre 4.

Si des formes d'enseignement et d'apprentissage numériques sont utilisées, les *Directives relatives aux formes d'enseignement et d'apprentissage numériques de l'OrTra TC* s'appliquent – voir **annexe 2**.

5 Preuves et examens partiels

Les parties de la formation doivent être complétées par les preuves et les examens partiels suivants:

Partie de la formation	Preuves, examens partiels
Méthode Technique Alexander	
Formation à la méthode	Attestation et examen partiel au moins oral et écrit. Vérification des connaissances au moyen de questions ouvertes et/ou fermées. L'histoire, les bases, les termes techniques de la méthode ainsi que les connaissances, les compétences et les attitudes d'après le catalogue de ressources IDMET TA point 9 sont évalués.
Processus personnel spécifique à la méthode	Attestation et bilan à la fin de chaque cycle
Stage au sein de la formation	
Travail pratique 1 avec l'enseignant	Attestation
Travail pratique 2 avec mentor	Attestation
Observation du mentor	Attestation
Travail pratique sous mentorat direct	Attestation
Séances avec clients/clientes (pour les présentations des cas)	Attestation

Tronc Commun Thérapie Complémentaire / TC TC	
Bases professionnelles spécifiques	Attestation et examen partiel selon les prescriptions du TC
Bases socio-économiques	Attestation et examen partiel selon les prescriptions du TC
Bases médicales	Attestation et examen partiel selon les prescriptions du TC

L'évaluation des preuves incombe aux formateurs/formatrices.

Les écoles disposent d'un règlement pour la répétition des parties échouées.

6 Examen final orienté vers les compétences

Les étudiant(e)s sont admis(es) à l'examen final s'ils/elles ont réussi les preuves de compétences selon le paragraphe 5 des présentes directives.

L'examen final comprend au minimum les parties suivantes :

Partie de l'examen	Points essentiels de l'examen
	Valable pour toutes les parties de l'examen final
1 Examen écrit Présentations des cas de 3 client-e-s avec 5 séances chacun-e, accompagnées d'une réflexion finale pour chaque série de séance. Ampleur : minimum 50'000 et maximum 55'000 signes sans espaces	L'évaluation est basée sur les compétences d'après le catalogue de ressources IDMET Technique Alexander point 9 et le Profil professionnel Thérapeute Complémentaire point 3 : <ul style="list-style-type: none"> - Le travail thérapeutique est orienté vers les phases du processus TC. Il est centré sur le corps et le processus et se déroule dans le dialogue. - Les objectifs de <i>renforcement de la perception de soi, de l'autorégulation et de la compétence de guérison</i> sont poursuivis. - Les connaissances consolidées et les aptitudes et attitudes pratiquées sont clairement exprimées. - Le processus est présenté selon les phases du processus de la Thérapie Complémentaire. Cela démontre une compréhension et un raisonnement réfléchis et cohérents. - Des actions alternatives sont identifiées et justifiées - Une compréhension professionnelle du métier et du rôle est clairement reconnaissable.
2 Examen pratique Première séance intégral de client/e inconnu/e, dont l'âge minimum est de 18 ans. Etablissement d'un procès-verbal correct. Durée de l'examen : 90 minutes (dont 30 minutes au maximum pour le procès-verbal).	
3 Examen oral Réflexion sur l'examen pratique et réponse à des questions techniques. Durée de l'examen : 30 minutes.	

L'évaluation des différentes parties incombe aux formateurs/formatrices.

Les écoles disposent d'un règlement pour la répétition des parties échouées.

Pour la rédaction des présentations des cas les exigences figurant dans l'**annexe 1** aux présentes directives s'appliquent.

7 Contenu de la formation

7.1 Formation en Technique Alexander

A. Travailler comme Thérapeute en TA resp. Professeur de TA/Coach en TA

Normes et Règles

- Lois cantonales sur la santé
- Bureaux d'enregistrement
- Enregistrement auprès des diverses assurances-maladie
- Principes de déontologie professionnelle et normes de comportement TC²

² Cf. Bases de la Thérapie Complémentaire OrTra TC / Directives Ethiques APSTA.

	- Protection des données et devoir de discrétion dans la thérapie complémentaire ³	
Connais- sances		
	Identification de la méthode Technique Alexander – IDMET TA⁴	
1	Désignation de la méthode / Bref descriptif / Principe / Concept thérapeutique / Limites de la méthode / Ressources spécifiques à la méthode / Positionnement par rapport à la médecine alternative et la médecine classique et d'autres méthodes	C3 ⁵
	Bases de la méthode de Frederick Matthias Alexander	
2	Biographie de F.M. Alexander	C3
3	Développement de la méthode / Use of the self	C2
4	Histoire de la Technique Alexander	C2
	Concepts de la Technique Alexander	
5	Unité psychophysique de l'individu	C3
6	Perception sensorielle erronée	C3
7	Contrôle primaire	C3
8	Usage de soi	C3
9	Puissance de l'habitude	C3
10	Finalisme, foncer droit au but	C3
11	Approche indirecte	C3
12	Inhibition	C3
13	Directives mentales	C3
	Concept thérapeutique de la TA⁶	
14	Objectifs	C3
15	Principes de base	C3
16	Phases du processus	C3
17	Méthodes de travail	C3
	Champs d'expérimentation spécifiques de la TA	
18	Les champs d'expérimentation tels que F.M. Alexander les a décrits et mis en pratique, et qu'ils ont été transmis par la « première génération »	C3
	Connaissances en anatomie et en physiologie spécifiques de la TA⁷	
19	Uniquement les aspects propres à la TA – Anatomie fonctionnelle : - Fonction du squelette et de la musculature dans l'organisation du mouvement - Connaissances approfondies de l'équilibre entre le crâne et la colonne vertébrale	C3
20	Uniquement les aspects propres à la TA – Système nerveux (SN) : - SN central et périphérique ; SN végétatif et somatique - Sensoricité - Organes sensoriels : yeux, oreilles, nez, bouche, peau - Sensibilité somatique : proprioception (sens de la posture et du mouvement, sens kinesthésique) avec les mécanorécepteurs des tendons, des muscles et des articulations, ainsi que le système vestibulaire ; intéroception (organes internes) ; extéroception (peau) ; nociception (douleur) ; sensibilité à la tempéra-	C2

³ Cf. OrTra TC.

⁴ APSTA, IDMET TA, V3a, 20150916.

⁵ Die Les niveaux taxonomiques sont fondés sur ceux de B.S. Bloom, mais sur un modèle simplifié à trois niveaux (cf. OrTra TC).

⁶ Cf. Profil professionnel Thérapeute Complémentaire et Bases de la Thérapie Complémentaire (OrTra TC).

⁷ Les différents aspects spécifiques sont considérés uniquement en relation avec le *contrôle primaire*, l'*usage de soi* et le *contrôle de soi* dans la Technique Alexander.

	<ul style="list-style-type: none"> ture - Motricité : - Phases du guidage du mouvement et les structures du système nerveux associées - Mouvements réflexes et mouvements programmés - Réflexes posturaux 	
21	Système respiratoire : <ul style="list-style-type: none"> - Voies et musculature respiratoires, régulation de la respiration 	C2
	Connaissances spécifiques de la TA en psychologie⁷	
22	Uniquement les aspects propres à la TA – Théorie de la perception : origine de la perception (corps) et sa fonction pour l'organisme	C2
23	Uniquement les aspects propres à la TA – Fondements neuropsychologiques de l'apprentissage	C2
	Connaissances spécifiques de la TA en pathologie⁷	
24	Uniquement les aspects propres à la TA – Système locomoteur : <ul style="list-style-type: none"> - Blessures musculaires et articulaires - Déformations de la colonne vertébrale : scoliose, hyperlordose et hypercyphose - Maladies de la colonne vertébrale : maladie de Scheuermann, maladie de Bechterew, spondylose, et hernie discale - Maladies des articulations : arthrite, arthrose - Syndrome cervical - Ostéoporose 	C2
25	Uniquement les aspects propres à la TA – Système nerveux : <ul style="list-style-type: none"> - Faiblesse visuelle et auditive - Déficiences de la perception sensorielle de la peau - Fibromyalgie - Parkinson - Sclérose en plaques - Epilepsie - Démence 	C2
26	Uniquement les aspects propres à la TA – Psyché : <ul style="list-style-type: none"> - Eventuels marqueurs de stress somatiques tels que tensions musculaires, insuffisances respiratoires, problèmes circulatoires et digestifs - Syndrome du burnout (épuisement professionnel) - Suites d'expériences traumatisantes 	C2
Aptitudes		
	Aptitudes dans l'usage de soi	
27	- Fait appel, en tant que base du travail thérapeutique, à une expérience personnelle solide dans un usage de soi stimulant	A3
28	- Optimise le propre contrôle primaire à l'aide d'une inhibition constante et de directives mentales et exerce ainsi indirectement une influence positive sur le fonctionnement de tout l'organisme	A3
29	- Commence toute prise de contact visuel, verbal et manuel avec les CL ⁸ toujours en contact avec le propre usage de soi et cela tout au long du travail	A3
30	- Remarque lorsque la propre direction et la qualité désirée de l'attention se diluent en raison d'une fixation exagérée sur le but, d'une distraction, d'une trop grande concentration ou d'un travail manipulatif	A3
31	- Est attentif à son usage de soi au cours de l'écoute, de la communication, dans le contact visuel et manuel avec les CL et durant l'observation de ces derniers en ce qui concerne la direction, le mouvement, la voix, etc.	A3
32	- Crée grâce au travail continu sur soi-même un calme psychophysique et génère ainsi un climat qui permet, soutient et garantit l'apprentissage en commun	A3
	Aptitudes dans la perception visuelle et acoustique	

⁸ CL : clients et clientes.

33	Capte l'usage de soi des CL par rapport à <ul style="list-style-type: none"> - leur élocution - leur vision - leur respiration - l'orientation de leur corps - l'organisation et le guidage de leurs mouvements 	A3
34	Reconnaît chez les CL les limitations du contrôle primaire sur la base de l'usage de soi	A3
35	Reconnaît chez les CL les effets d'un bon fonctionnement du contrôle primaire	A3
36	Analyse attentivement l'usage de soi des CL sans porter de jugement	A3
	Aptitudes dans la prise de contact manuel	
37	Garde son attention sur le propre usage de soi avant, pendant et après le contact manuel avec les CL	A3
38	Instaure lors du contact manuel un contact informatif, sans manipulation et sans jugement	A3
39	Perçoit à l'aide du contact manuel l'état physique des CL et les changements qui s'opèrent	A2
40	Amène les CL par le contact manuel et le mouvement à modifier leur usage de soi et à faire de nouvelles expériences au plan sensoriel (influence indirecte sur la qualité du contrôle primaire)	A3
41	Amène les CL par le biais du contact et une suite de mouvements à expérimenter qu'il est possible d'agir tout en évitant des interférences musculaires	A3
	Aptitudes à fournir des explications	
42	Transmet aux CL de manière compréhensible et en fonction de la situation les bases, concepts, objectifs et procédures de la Technique Alexander	A3
43	Étaye les explications techniques à l'aide d'accessoires, squelette, illustrations anatomiques, images, vidéos, miroirs	A2
	Aptitudes à utiliser des champs d'expérimentation	
44	Travaille avec les CL dans les champs d'expérimentation traditionnels de la TA <ul style="list-style-type: none"> - Position debout - Marche - Position assise - Position allongée - Mains sur le dossier de la chaise - « Ah » chuchoté en relation avec la respiration et la voix - Position de l'escrime - Position accroupie - Passage de la plante des pieds sur la pointe des pieds - Balancement d'avant en arrière en position assise 	A3
45	Crée avec les CL des champs d'expérimentation individuels adaptés aux besoins et aux possibilités des CL en relation avec leur environnement privé et professionnel	A2
46	Adapte le degré de difficulté du champ d'expérimentation au niveau du processus d'apprentissage des CL	A2
	Aptitudes à installer et rendre les processus d'apprentissage	
47	<ul style="list-style-type: none"> - Initialise et établit un apprentissage durable selon les étapes <i>circulaires</i> suivantes : - Transmet une nouvelle expérience au plan physique - Garantit une évaluation émotionnelle positive de la nouvelle expérience - Rend conscientes les expériences faites au plan sensoriel et du mouvement - Reconnaît les facteurs déterminants de la nouvelle expérience et les met en relation avec l'expérience faite jusqu'ici - Répète la nouvelle expérience sous différentes conditions et crée ainsi de multiples connexions neuronales - Active la nouvelle expérience par le biais de l'inhibition et des directives mentales dans la thérapie, et finalement à l'aide d'exercices de transferts dans le 	A3

	quotidien - Vérifie le transfert	
	Aptitudes à stimuler la perception, la prise de conscience et le changement	
48	Indique les interdépendances anatomiques et physiologiques centrales et leurs effets sur l'usage de soi	A2
49	Encourage chez les CL l'aptitude à observer sans porter de jugement	A3
50	Guide les CL verbalement et manuellement au travers de différents champs d'expérimentation et les rend aptes - à prendre conscience de leurs schémas de pensée et de mouvement - à interrompre une réaction directe à un stimulus à l'aide de l'inhibition - à examiner des comportements alternatifs - à opter pour un comportement alternatif possible et - à le mettre en oeuvre à l'aide de directives mentales en maintenant un contrôle primaire de la plus grande qualité possible	A3
51	Encourage les CL à faire part de leur pensées, observations et ressentis et à les intégrer dans le processus en cours	A3
52	Demande aux CL de comparer leur perception de leur corps avec la perception visuelle qu'ils en ont dans le miroir et discute avec eux l'origine des différentes perceptions	A2
53	Encourage les CL à reconnaître et à inhiber les schémas mentaux et neuromusculaires qui entravent le contrôle primaire	A3
54	Stimule chez les CL leur présence mentale et physique, qui se laisse réinitialiser en permanence à l'aide de l'inhibition et des directives mentales	A3
55	Convient avec les CL comment approfondir les thèmes traités, en guise de devoirs jusqu'à la prochaine session, les encourage à le faire en leur procurant les outils appropriés et les encourage à en trouver d'autres eux-mêmes	A2
	Aptitudes à évaluer	
56	Observe et identifie en permanence avec les CL les changements qui se produisent dans leur usage de soi et les effets qu'ils induisent sur les souffrances	A3
57	Vérifie avec les CL si les changements qui se produisent vont dans le sens des objectifs thérapeutiques	A3
58	Vérifie les progrès des CL dans l'application du nouvel usage de soi dans la vie privée et professionnelle, prend acte du travail qu'ils ont fait sur eux-mêmes et leur renvoie une image positive des changements intervenus	A2
59	Évalue avec les CL dans chaque session les devoirs convenus et intègre les retours dans la suite du processus	A2
60	Vérifie si les CL ont compris les concepts et les outils de la TA, dissipe les malentendus dans la suite du processus	A2
61	Identifie chez les CL un comportement autocritique et trop ambitieux et le questionne ; apporte son aide lors de l'analyse des émotions et des schémas de pensée sous-jacents et lors de l'initialisation d'un comportement alternatif	A3
62	Identifie avec les CL les stimuli dans leur environnement privé et professionnel qui rendent plus difficile l'utilisation des outils de la TA ; analyse avec les CL les habitudes au plan mental et les émotions qui peuvent y être liées ; demande aux CL d'évaluer si ces modes de pensée et d'action leur sont encore nécessaires et s'ils souhaitent éventuellement essayer des alternatives	A2
63	Examine et discute en permanence avec les CL le cadre thérapeutique et l'adapte au fur et à mesure de la modification des besoins	A3
	Aptitudes à procéder à une anamnèse conforme à la méthode	
64	Relève au cours de la discussion les informations utiles à l'anamnèse - Motivation (poids de la douleur, choix de la méthode, etc.) - Limitations et douleurs (depuis quand / de quel type / facteurs aggravant ou diminuant le problème / déclencheurs supposés / voies empruntées pour résoudre le problème / thérapies suivies / rapport médical / diagnostiques, etc.) - Situation privée et professionnelle, ressources au plan du temps, matériel et social	A3

	<ul style="list-style-type: none"> - Ressources physiques mentales et spirituelles - Besoins, attentes, objectifs 	
65	Explique brièvement et clairement les objectifs, la démarche et les limites de la Technique Alexander	A3
66	<p>Capte à l'aide de la <i>perception propre à la méthode</i> l'usage de soi des CL</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Perception acoustique</i> (voix, respiration, bruits générés lors de la marche, etc.) - <i>Perception visuelle</i> (regard / stature / contours du corps / relation entre les parties du corps en position debout, assise, lors de la marche / rapport aux surfaces d'appui / guidage du mouvement / direction, orientation / liberté de la tête par rapport au cou, torse, jambes et bras) - <i>Perception tactile</i> (contours du corps / mouvements respiratoires / tonus musculaire/ qualité de la mobilité des articulations de la tête, des bras et des jambes / coordination des parties du corps dans la tenue et le mouvement / qualité de la mobilité de la tête par rapport au cou, torse, jambes et bras) - <i>Autres aspects</i> (Où se manifestent le mal-être, la tension, les douleurs ? Où les CL se trouvent-ils bien, équilibrés, soutenus, souples ? Quelles conceptions les CL ont-ils de l'anatomie / physiologie ?) 	A2
67	<p>Reconnaît</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'existence d'un risque aigu au plan physique et/ou psychique demandant d'autres mesures ou des mesures complémentaires - Les pathologies, qui exigent au préalable ou parallèlement à la TA un examen médical ou éventuellement un traitement - Les limitations de mouvement - Les attentes démesurées des CL vis à vis de la thérapie par la TA 	A3
68	Tient compte des examens et des diagnostics médicaux et indique que l'anamnèse propre à la méthode n'est pas un diagnostic médical	A3
69	Evalue et détermine avec les CL si la Technique Alexander est la méthode appropriée pour eux du point de vue de l'efficacité, de l'efficience et de l'économie	A3
70	Définit avec les CL les objectifs, les critères de changement et l'évaluation	A3
71	Définit avec les CL un cadre thérapeutique qui correspond à leurs besoins ainsi qu'à leurs possibilités financières et au temps disponible	A3
Aptitudes à communiquer et à configurer des processus		
72	Crée avec prudence et respect la proximité et la distance nécessaire dans le travail thérapeutique	A3
73	Prend en considération avec empathie et intérêt ce que les CL communiquent verbalement et non-verbalement sans réagir immédiatement	A3
74	S'informe avec tact et respect sur le vécu des CL	A3
75	Considère les CL dans leur globalité avec leur vécu et intègre ce vécu dans le processus thérapeutique	A3
76	Configure le processus thérapeutique afin qu'il soit transparent pour les CL et influençable par ceux-ci, se réfère aux préoccupations des CL et respecte leurs possibilités et limites du moment	A3
77	Structure le processus thérapeutique dès le début en tant que voie à suivre pour renforcer l'autonomie et la faculté de guérison chez les CL	A3
78	Incite les CL à faire part des observations qu'ils ont faites entre deux sessions, des changements intervenus, de leurs questions, de leurs incertitudes et les utilise comme base pour les prochaines étapes de la thérapie	A2
79	Fait émerger les ressources des CL auxquelles ils n'ont pas encore accès, mais qui apparaissent au fur et à mesure au cours du travail	A2
80	Met en place consciemment la fin de la relation thérapeutique et l'anticipe	A2
Attitudes		
81	Traite les CL dans le cadre de la Technique Alexander et des propres compétences	At3
82	Veille à la continuité du travail sur soi-même, pour créer en permanence un calme	At3

	psychophysique indispensable au travail thérapeutique	
83	Est conscient de sa fonction d'exemple pour les CL	At3
84	Encourage et pose des exigences aux CL avec respect, estime et empathie	At3
85	Accompagne les CL dans leurs conditions de vie présentes avec patience et compréhension	At3
86	Encourage continuellement les CL sur leur chemin de l'observation et de l'auto-expérimentation	At3
87	Agit en étant conscient de son rôle et de sa responsabilité à l'égard des CL	At3
88	Stimule sa créativité, son authenticité, sa souplesse, sa curiosité et son ouverture d'esprit	At3
89	Orienté son activité aux directives éthiques de l'OrTra TC, respecte la protection des données et le devoir de discrétion et tient également compte des principes économiques	At3
Sources		
	Manuels de Frederick Matthias Alexander - Alexander, F.M. : <i>L'Usage de soi</i> – traduction de l'original en anglais <i>The use of the self</i> (1932) - Alexander, F.M. : La constante universelle de l'art de vivre –traduction de l'original en anglais <i>The universal constant in living</i> (1941) - Alexander, F.M. : Vers un contrôle constructif conscient de l'individu – traduction de l'original en anglais <i>Constructive conscious control of the individual</i> (1923) - Alexander, F.M. : L'héritage suprême de l'homme – traduction de l'original en anglais <i>Man's supreme inheritance</i> (1910) - Alexander, F.M. : <i>Articles and Lectures</i> , edited by Jean M. O. Fischer, Mouritz, 2011, ISBN 0-9525574-6-0 - Alexander, F.M. : <i>Aphorisms</i> , edited by Jean M. O. Fischer, Mouritz, 2000, ISBN 0-9525574-9-5	
	Bibliographie sur Frederick Matthias Alexander - Westfeldt Lulie, 1998 : F. Matthias Alexander - The Man and His Work, Memoirs of Training in the Alexander Technique 1931-34 - Evans Jackie A., 2001 : <i>A Family History</i> - Bloch Michael, 2004 : F. M. - The Life of Frederick Matthias Alexander, Founder of the Alexander Technique	
	Autres ouvrages spécialisés sur la Technique Alexander et matériel audio et vidéo	
	OrTra TC : Profil professionnel Thérapeute Complémentaire ; Bases de la Thérapie Complémentaire ; Tronc commun TC	
	Description des niveaux taxonomiques cf. OrTra TC	
B. Collaboration avec les client-e-s⁹		
Normes et Règles		
	Principes de déontologie professionnelle et normes de comportement TC ¹⁰ Protection des données et devoir de discrétion dans la Thérapie Complémentaire ¹¹	
Connaissances		
	Domaines de connaissances propres à la TA 1-26	

⁹ Cf. Profil professionnel Thérapeute Complémentaire, OrTra TC.

¹⁰ Cf. Bases de la Thérapie Complémentaire, OrTra TC.

¹¹ Cf. OrTra TC.

Aptitudes		
90	Se renseigne sur d'éventuelles personnes de référence et évalue si leur implication dans le processus thérapeutique est bénéfique pour les CL	A3
91	Informe correctement les personnes de référence des CL à l'aide de moyens appropriés	A3
92	Indique aux personnes de référence comment elles peuvent soutenir les CL à titre complémentaire dans le cadre de la Technique Alexander entre les sessions	A2
93	Décèle les situations conflictuelles entre les CL et les personnes de référence qui surgissent dans le cadre de la thérapie et encourage les solutions notamment à l'aide des outils de la Technique Alexander	A2
94	Examine si et sous quelle forme d'autres instances spécialisées doivent être impliquées	A2
95	Reconnaît et prend en considération des instances spécialisées en fonction du cas, par ex. les assurances maladie, accidents et invalidité, lors de la décision et de la planification thérapeutiques	A3
96	Communique avec les autres spécialistes des domaines de la santé et de l'éducation de manière claire et appropriée en utilisant la terminologie adéquate	A3
97	Rédige des rapports destinés aux instances spécialisées en termes compréhensibles en tenant compte à la fois des besoins des CL et de la spécificité du cas	A3
Attitudes		
98	Décide avec les CL si et sous quelle forme des personnes de référence peuvent être mises à contribution	At3
99	Fait preuve d'empathie, de bienveillance et de cohérence dans le contact et la collaboration avec les personnes de référence	At3
100	Contacte d'autres instances spécialisées uniquement après en avoir parlé avec les CL et avec leur accord	At3
101	Se comporte de manière respectueuse dans ses contacts avec d'autres instances spécialisées	At3
102	S'engage dans les équipes pluridisciplinaires de façon appropriée et avec compréhension pour les intérêts des CL	At3
103	Respecte les intérêts différents des instances spécialisées et encourage la recherche de solutions qui satisfassent au mieux les CL et les instances impliquées	At3
Sources		
	OrTra TC : Profil professionnel Thérapeute Complémentaire ; Bases de la Thérapie Complémentaire ; Tronc commun TC	
	Description des niveaux taxonomiques, cf. OrTra TC	

7.2 Processus personnel spécifique à la méthode

Le processus personnel spécifique à la méthode sert à l'expérience personnelle réflexive. Il consiste en 24 séances de Thérapie Complémentaire dans la méthode correspondante pendant la formation, dont au moins un cycle de 8 séances chez le/la même thérapeute.

A la fin de chaque cycle avec un/une thérapeute en TA, l'étudiant/e rédige une réflexion synthétique finale. La thérapeute / le thérapeute en TA possède un diplôme fédéral en Thérapie Complémentaire¹².

7.3 Bases professionnelles spécifiques, socio-économiques et médicales

BP Bases professionnelles spécifiques – 56h

¹² Jusqu'au 1.1.2026, un diplôme en TA est suffisant.

	BP1 : Conception de la santé, conception de l'homme, éthique (28h)
	BP2 : Identité professionnelle, gestion d'un cabinet (28h)
BS	Bases socio-économiques – 104h
	BS : Psychologie, communication, conduite d'entretien (104h)
BM	Bases médicales – 180h
	BM1 : Aide d'urgence, réanimation (6h)
	BM2 : Biologie, anatomie, physiologie, pathologie, pharmacologie (146h)
	BM3 : Sécurité des clients/clientes / sécurité du/de la thérapeute (28h)

Les bases professionnelles spécifiques, socio-économiques et médicales (y compris buts, compétences, heures de contact, contrôle et exigences posées aux enseignants) se trouvent dans le *Tronc Commun Thérapie Complémentaire* et sont contraignantes (voir **annexe 4**).

Le Tronc Commun TC comme cours accrédité par l'OrTra TC est offert par un grand nombre d'établissements en Suisse.

Si les étudiant(e)s peuvent faire état de *formations au contenu équivalent (lesdites équivalences)* ils/elles ne doivent pas suivre les modules correspondants (voir Annexe 3).

Les écoles sont chargées de faire le lien entre les bases du TC et la formation en méthode. Le curriculum des écoles précise à quel moment les modules du TC doivent être complétés en règle générale.

7.4 Stage au sein de la formation

Pour le stage dans le cadre de la formation, les exigences du *Règlement relatif à l'accréditation des formations en Thérapie Complémentaire OrTra TC* (voir **annexe 5**).

Le stage comprend au moins 250 heures de cours, dont 41 heures de contact pour le stage d'observation, les exercices accompagnés en groupes, les séances avec client(e)s avec et sans mentorat, les entretiens et les points de la situation.

Les écoles disposent d'un concept de stage.

Les accompagnatrices/eurs de stage possèdent un diplôme fédéral en Thérapie Complémentaire dans la méthode Technique Alexander.¹³

8 Dispositions finales

Dans les cas légitimes, des modifications minimales à ces *Directives pour la formation professionnelle en Technique Alexander* peuvent être apportées à condition de faire l'objet d'un accord entre les directions des écoles et le comité. Elles doivent être communiquées dans les 4 mois aux membres et être entérinées lors de l'assemblée générale suivante.

Rüschegg Heubach, le 25 mars 2023

Les présentes directives du 25 mars 2023 entrent en vigueur le 1er janvier 2024.

Ils remplacent les Directives du 11.3.1999, du 26.4.2005, du 31.5.2014, du 28.5.2016, du 6.5.2017, du 26.5.2018, du 6.6.2020 et du 26.3.22.

¹³ Jusqu'au 1.1.2026, un diplôme en TA est suffisant.

Annexe 1 – Exigences pour la réalisation des présentations de cas

1 Tâche

Présentations de cas de 3 client-e-s sur 5 séances chacun-e, accompagnées d'une réflexion finale pour chaque série de séance

Chacune des trois présentations de cas

- décrit le déroulement de la thérapie en relation avec les actions, les réflexions et les attitudes
- montre le processus du client /de la cliente
- présente son propre processus et décrit ses propres découvertes et potentiels de développement
- montre que les compétences demandées dans *l'Identification de la Méthode Technique Alexander (IDMET TA)*, paragraphe 9, sont intégrées dans le travail thérapeutique

2 Prescriptions quant à la forme

Le respect des prescriptions quant à la forme sera pris en considération dans l'évaluation.

Étendue

- Au minimum 50'000 signes et au maximum 55'000 signes, sans les espaces (selon word.docx) et sans compter la page de titre, la table des matières et autres.

Formatage

- Les pages sont numérotées
- Les textes doivent être rédigés avec le caractère Arial 11 et avec un espace 1,5 entre les lignes (cela correspond à 17 à 19 pages de texte environ)
- Les marges font 2,5 cm à droite et à gauche, 2 cm en haut et en bas
- La présentation est structurée de manière claire et cohérente

Page de titre

- Désignation du travail avec le titre :
Présentations de cas pour l'examen final de la formation Thérapeute en Technique Alexander avec diplôme de l'APSTA
- Prénom et nom de l'auteure / auteur, Adresse du domicile
- Date d'achèvement

Orthographe

L'orthographe et le style linguistique sont pris en compte dans l'évaluation des spécifications formelles

Protection des données

Pour des raisons de confidentialité et de secret professionnel, toutes les données personnelles doivent être anonymes

Déclaration sur l'honneur

Le texte suivant doit être ajouté à la fin du travail, puis signé:

“Je déclare par la présente que j'ai rédigé ces présentations des cas moi-même. Le travail a été écrit spécialement pour l'examen final de la formation Thérapeute en Technique Alexander avec diplôme de l'APSTA et n'a pas été qualifié d'une autre manière.”

3 Prescriptions quant au contenu et à la structure

Chacune des trois présentations de cas (3 x 5 séances chacune) doit être présentée comme suit :

a. **Description de la situation initiale**

Données concernant la cliente / le client (âge, sexe, activité professionnelle, situation de vie)

b. **Description de l'analyse holistique selon l'IDMET TA, numéro 9, compétences 64-71**

1. Préoccupations, plaintes, ressources
2. Enregistrement des observations spécifiques à la méthode
3. Prise de décision, définition d'objectifs, planification

c. **Description de chacune des cinq séances**

Chaque séance est datée

Présentation des actions importantes centrées sur le corps et le processus sur la base des phases du processus 1 Rencontrer, 2 Travailler, 3 Intégrer, 4 Transférer.

Cela exprime:

- Relation et interaction thérapeutiques
- Travail axé sur les ressources et les solutions, orienté vers l'interactivité
- Ressources découvertes et renforcées au niveau du corps/esprit/âme
- 'Homework' convenu pour le temps entre les séances (transfert)
- Référence à la séance précédente (Homework-expériences, etc.)
- Tout ajustement des objectifs
- Participation éventuelle de personnes de référence / coopération éventuelle avec d'autres spécialistes

Réflexion sur la séance tenue en référence à : Mon usage de soi / Ma conception de la relation et du processus (centré sur le corps, centré sur le processus et interactif) / Dans quelle mesure le client/la cliente a-t-il/elle pu renforcer *la perception de soi, l'autorégulation et la compétence de guérison* / Dans quels changements cela est-il devenu visible / Ce qui a bien fonctionné pour moi en tant que thérapeute TA et pourquoi / Est-ce que je vois des actions alternatives dans mon approche thérapeutique

d. **Réflexion finale sur les cinq séances, comme suit :**

1. Réflexion sur mon travail thérapeutique au cours des cinq sessions en relation avec six compétences auto-sélectionnées du IDMET TA numéro 9, compétences 27 - 103 (*la réflexion finale autour de la deuxième et troisième présentation de cas est effectuée dans chaque cas avec six autres compétences auto-sélectionnées*)
2. Des aperçus pour mon travail futur et mes potentiels de développement

4 Evaluation des présentations de cas

L'évaluation écrite est expliquée par la direction de l'école lors d'une discussion avec l'étudiant/e. Si certaines parties ne correspondent pas aux exigences, elles doivent être revues en conséquence.

Les critères d'évaluation sont les suivants :

1. Chaque présentation de cas est conforme aux exigences du point 3, a. - d.
2. Le travail thérapeutique complémentaire avec la méthode TA (centré sur la méthode, le corps, le processus et l'interaction) est présenté de manière compréhensible et différenciée selon les phases du processus *Rencontrer-Travailler-Intégrer-Transférer*.
3. La conception de la relation avec le client/la cliente est visible et professionnelle
4. Les objectifs de renforcement de la perception de soi, de l'autorégulation et de la compétence de guérison sont poursuivis
5. La réflexion intermédiaire après chaque séance et la réflexion finale après la fin de chaque présentation de cas correspondent aux exigences selon le point 3, c. et d.
6. Les prescriptions formelles ont été respectées

5 Modèle de rédaction électronique pour les présentations de cas

Examen final orienté vers les compétences

Partie 1 – Présentation des cas (partie écrite de l'examen final)

CL= Client/e

SÉANCES 1 À 5 DE LA PREMIÈRE PRÉSENTATION DE CAS

Nom du/de la CL :

A. Description de la situation initiale

B. Description de l'analyse holistique selon l'IDMET TA, numéro 9, compétences 64-71

C. Description de chacune des cinq séances

Date de la 1ère séance :

Déroulement de la séance

1. Rencontrer – introduit le processus thérapeutique
2. Travailler – se centre sur le corps et les processus
3. Intégrer – approfondit les processus
4. Transférer - garantit la durabilité au quotidien

Réflexion sur la séance qui a eu lieu

1. Mon propre usage de soi
2. Mon aménagement de la relation
3. Ma configuration des processus (*interactive et centrée sur la méthode, le corps et le processus*)
4. Comment ai-je renforcé *la perception de soi, l'autorégulation et la compétence de guérison* du/de la client-e / A quoi peut-on l'observer ?
5. Qu'est-ce que j'ai bien réussi et pour quelles raisons ?
6. Où est-ce que je vois d'autres alternatives ?

→ *Même traitement des séances 2 - 5*

D. Réflexion finale sur les cinq séances

1. Réflexion sur mon travail thérapeutique au cours des cinq sessions *en relation avec six compétences auto-sélectionnées* du IDMET TA numéro 9, compétences 27 – 103

→ *La réflexion finale sur la deuxième et troisième présentation de cas est effectuée autour de chaque cas avec six autres compétences auto-sélectionnées*

2. Des aperçus pour la suite de mon travail et des potentiels de développement en moi

SÉANCES 1 À 5 DE LA DEUXIÈME PRÉSENTATION DE CAS

Nom du/de la CL :



Annexe 2 – Directives relatives aux formes d’enseignement et d’apprentissage numériques de l’OrTra TC

Version actualisée, voir sous :

https://www.oda-kt.ch/fileadmin/user_upload/pdf/F/Reglemente_F/211019_Richtlinien_digitale_Lehr-_und_Lernformen_OdA_KT_fr.pdf

Annexe 3 – Directives relatives aux diplômes du degré secondaire II et aux équivalences OrTra TC

Version actualisée, voir sous :

https://www.oda-kt.ch/fileadmin/user_upload/pdf/F/Grundlagen_F/richtl_Sek_II_GW_BZ_150427_F.pdf

Annexe 4 – Tronc Commun Thérapie Complémentaire OrTra TC

Version actualisée, voir sous :

https://www.oda-kt.ch/fileadmin/user_upload/pdf/F/Reglemente_F/210915_Tronc_Commune_KT_fr.pdf

Annexe 5 – Règlement relatif à l’accréditation des formations en Thérapie Complémentaire OrTra TC

Version actualisée, voir sous :

https://www.oda-kt.ch/fileadmin/user_upload/pdf/F/Reglemente_F/210824_Reglement_Akkreditierung_KT_Ausbildungen_fr.pdf