

Maladresse et conscience

Certains psychothérapeutes considèrent que la maladresse, responsable parfois de chutes ou de traumatismes divers, peut être d'origine psychologique.

Bien évidemment, nous pouvons aussi bien nous faire une entorse du poignet, un lombago, casser une assiette ou renverser notre verre sans que l'origine en soit psychologique. Mais parfois cela nous interpelle et Sigmund Freud avait déjà envisagé l'influence des « actes manqués », une influence inconsciente pouvant plus ou moins déterminer nos ratés.

Maladresse et regard des autres

Il est très curieux de constater que la maladresse se majore nettement du fait du regard des autres, soit réel, soit du regard des autres que nous avons intériorisé et que nous imaginons. Ainsi, les personnes qui présentent un bégaiement peuvent souvent lire un texte sans bégayer si elles sont seules chez elles, mais pas en face de quelqu'un. D'une façon similaire, une personne présentant une anxiété sociale va se mettre à trembler et devenir maladroit devant un public, mais pas du tout chez elle. La plupart d'entre-nous connaissent ou devinent le trac, cette maladresse que nous pourrions redouter si nous devons donner une prestation en public.

Le problème est que plus on cherche à ne pas être maladroit, moins on est centré et plus le risque de maladresse augmente ... Ainsi, quand la timidité accompagne les premiers essais de séduction d'un jeune homme, il aura de grandes difficultés à parler à la femme de ses rêves sans se prendre les pieds dans le tapis !

Une carence développementale ?

Il est possible que la maladresse ait pu s'ancrer durant l'enfance par des parents entravant l'acquisition de l'adresse, dans leur impatience de voir leur enfant effectuer correctement un geste : si l'enfant est tétanisé par leur attente démesurée, cela risque de favoriser un apprentissage maladroit.

Les enfants d'aujourd'hui, cantonnés devant la télévision et les jeux vidéo, développent une très bonne adresse des doigts et de l'œil, mais n'impliquant pas l'ensemble du corps tout entier. Beaucoup ne savent même plus qu'il faut répéter un geste en conscience afin de le maîtriser : ils se découragent à toute allure et zappent sur autre chose (est-ce proche du THADA ?). Or, pour qu'un geste soit parfaitement ajusté, il doit devenir automatique. Et au final, c'est quand un geste se réalise en état de « non-agir » (le Wu Wei du taoïsme) qu'il est le plus adapté : on dit alors que le joueur de tennis comme tout autre sportif est en « état de grâce ».

Une pleine présence

Pourtant, l'adresse nécessite de développer une qualité de présence : quand on est plus dans notre tête que dans notre corps, c'est à nouveau la porte ouverte à la maladresse : « je n'étais pas là, je ne l'ai pas vu, ... ».

Il s'agit donc d'être conscient, mais pas dans une action concentrée : être juste conscient que l'on agit. Être simplement présent, finalement, à la vie qui se déroule, aux pensées qui viennent, aux actes que le corps fait et aux paroles qui se prononcent. Et cette présence nous permet tranquillement de nous rendre compte si l'on est d'accord avec nos paroles et nos actes, et dans le cas contraire, de nous rattraper tout de suite. La magie de Wu Wei.