

Vous renversez votre jus de fruits sur vos devoirs ? Vous vous cognez constamment à la porte de votre chambre ? On vous appelle « Miss catastrophe » ou « Gaston Lagaffe » ? Ne vous inquiétez pas, ça va passer.

Je suis maladroit, c'est grave ?

L'interview

Sylvie Alexandre Rochette est psychopraticienne. Elle aide ses patients à gérer leurs émotions. (www.logique-emoionnelle.com)

→ Être gaffeur ou maladroit, est-ce que cela veut dire la même chose ? Ce sont des expressions employées par les parents. Cela vient de la façon dont ils regardent leur enfant. Ils le définissent comme « gaffeur » ou « maladroit ».

→ C'est quoi « faire une gaffe » ? C'est ne pas répondre tout à fait aux règles et à la façon de vivre et de penser de ses parents. C'est-à-dire que l'enfant ne répond pas tout à fait aux exigences du parent.

→ L'enfant fait quelque chose que l'adulte n'attend pas de lui ?

Renverser un bol de chocolat, oublier ses affaires de sport... Un enfant, c'est curieux. Un enfant ça s'occupe d'autres choses. Ça se raconte des histoires, ça a son copain imaginaire. Un enfant est dans son propre monde, pas dans celui de ses parents. Mais ceux-ci doivent accompagner l'enfant.

→ C'est-à-dire ?

Revenons sur l'exemple, du bol de chocolat renversé. L'enfant se défend en disant : « Ce n'est pas moi, je ne l'ai pas fait exprès ». L'enfant est ému et construit son propre système de défense. Cette réaction peut émouvoir l'adulte. Ça veut dire qu'il y a deux individus émus face à face. Le parent doit intervenir, mais en essayant de comprendre pourquoi l'enfant réagit comme ça.

→ Tu es une vraie Miss catastro-



phe. Tu es un vrai Gaston Lagaffe. Ce sont des expressions qui peuvent rendre triste ?

Il y a des mots ou des phrases comme ça que l'on dit aux enfants. Celui-ci peut le ressentir comme quelque chose de pas convenable [qui n'est pas bien]. Cela touche l'enfant qui peut conserver cette impression quand il est adulte. Donc, les parents doivent faire attention à ces petits mots pour que l'enfant grandisse en ayant confiance en lui.

→ Alors il ne faut pas être trop dur avec un enfant gaffeur ?

On pense que l'enfant fait exprès des choses pour embêter. Alors que non. C'est plus fort que lui. Et il faut tenter de comprendre quel est le message derrière sa maladresse.

Propos recueillis par Edith Alberts

« Je suis la spécialiste des catas (catastrophes). Tout le monde me dit que je suis à côté de la plaque, confie Margot, 13 ans. Je fais les choses de travers : j'attrape mon verre trop vite et je le renverse, je trébuche du trottoir. Je casse régulièrement des objets. C'est épuisant ! »

Une question d'apprentissage > La maladresse est le résultat d'un mauvais apprentissage psychomoteur [du fonctionnement du corps]. C'est en explorant tout ce qui se passe sous ses yeux, ses mains ou ses pieds dès le plus jeune âge que l'on commence à apprendre l'habileté [à faire les choses sans maladresse]. Des émotions trop importantes rencontrées en grandissant peuvent gêner cette acquisition de l'adresse.

Fatigant de grandir > Quand on commence à grandir et à changer, il y a comme un décalage ou une déconnexion qui se fait entre la tête et le corps dans certaines situations. À cela, il faut ajouter la construction de l'identité [de notre caractère] qui occupe beaucoup d'espace dans notre cerveau. Tous ces phénomènes nouveaux ne sont pas très confortables et c'est déstabilisant. Cela peut accentuer la maladresse. Pour apprendre à rester zen et éviter la maladresse, les pistes sont nombreuses : sport, relaxation, travail sur l'attention...

La règle de base ? Ne surtout pas s'énerver et rester calme.



(Dessin © Franquin/Dargaud-Lombard - Film « Gaston Lagaffe » © Arnaud Borrel - Photos © iStock)

Le saviez-vous ?

Ils sont connus et maladroits

Le joueur américain de tennis Stan Smith > Mondialement connu, ce joueur de tennis a été rejeté plus jeune parce qu'il était maladroit et manquait de coordination. Loin de se laisser abattre, Stan Smith a prouvé le contraire, mettant en évidence ses compétences venant de son jeu « maladroit ». Il remportera le tournoi de Wimbledon, l'US Open et 8 Coupes Davis.

L'actrice et réalisatrice française Julie Gayet > « Je suis la fille la plus distraite



Jean Dujardin dans le film « Brice 3 ».

et la plus maladroite de la terre », assure l'actrice et compagne de l'ex-président de la République François Hollande. Un exemple : « À la fin d'un dîner chic dans un restaurant de Berlin (Allemagne), j'entraîne malencontreusement la nappe et toute la vaisselle qui s'écrase au sol. »

L'humoriste et acteur français Jean Dujardin > Petit, on l'appelait « Jean de la Lune » parce qu'il était un grand rêveur. Il était aussi maladroit, pas très bon à l'école et très mauvais au rugby.

Merci la puberté...

Maladroit, fatigué, pas très à l'aise dans son corps qui commence à se métamorphoser [changer]... Pas de doute, la puberté est là ! Depuis la naissance, un enfant ne fait que grandir. Vers l'âge de 12-13 ans, il entame une poussée de croissance étonnante jusqu'à prendre 1 cm par mois pour les plus athlétiques. Les mains et les pieds grandissent en premier, puis les membres, et le torse en dernier.

Les os s'allongent plus rapidement que les muscles. La force et la précision des gestes diminuent. L'enfant se sent maladroit.

Se sentir fatigué 24 heures sur 24 est normal aussi. Les poussées de croissance épuisent l'organisme. Qui dit fatigue, dit besoin de repos. Le mieux, c'est la position à 127 degrés, vautre [allongé de tout son long] sur le canapé. Des chercheurs ont d'ailleurs remarqué que c'est la position où la gravité est la moins ressentie.

Heureusement, tout rentre dans l'ordre au bout de 4 ans minimum. Le temps de transformer un enfant en adulte.



Pourquoi est-on distrait ?



♦ Pour grandir, l'enfant a besoin d'une grande disponibilité psychique [de son cerveau].

♦ Être « tête en l'air » révèle que notre esprit est préoccupé par autre chose (puberté, école, amis, problèmes familiaux, etc.). Difficile, dans ces conditions-là, d'avoir tout à l'esprit.

♦ Par ailleurs, être distrait fait partie du caractère de certains enfants. Ils sont « dans la lune ». Ils analysent et observent le monde, oubliant parfois de se concentrer sur le reste.

Une histoire de dyspraxie

Dans notre cerveau des sortes de lignes amènent plein d'informations très importantes : sur ce qu'on voit, sur ce qu'on sent, sur ce qu'on goûte, ce qu'on entend... Les neurones décodent ces informations, puis d'autres décident ce qu'il faut faire.

Chez un dyspraxique, quelque chose ne fonctionne pas dans ces lignes. Du coup, son corps n'arrive pas à faire ce que son cerveau lui dit de faire, car il lui manque des informations sur comment le faire.

La dyspraxie est ce que l'on appelle une maladresse pathologique [un comportement anormal]. Ça s'appelle aussi TAC : Trouble de l'Acquisition de la Coordination. La dyspraxie n'est pas une maladie, on ne guérit pas mais on apprend à se débrouiller et à surmonter les difficultés. C'est un handicap caché, invisible.

LIRE - « La maladresse d'après » d'Emmanuelle Jasmin et Louise Catherine Bergeron. Ed. Dominique et Compagnie. 15,70 €



« Gaston Lagaffe » est une comédie tirée de la BD. Chat, mouette, vache, et gafophone sont au RDV des aventures de ce gaffeur de génie. Déjà en salles.

À LIRE

♦ « Émotions, quand c'est plus fort que lui ! », de Catherine Aimelet-Périssol et Aurore Aimelet. Éditions Leduc.s. 17 €

♦ « Les petites bulles de l'attention, se concentrer dans un monde de distractions », de Jean-Philippe Lachaux. Éditions Odile Jacob. 14,90 €

♦ « Gaston, de A à Z : l'histoire du plus grand gaffeur ». Télé 7 Jours Hors-série. En kiosque. 6,95 €