

Lettre d'un dyspraxique aux autres dyspraxiques

Chers compagnons de maladresse,

Si vous lisez ces lignes, c'est que comme moi, vous faites partie de cette confrérie secrète des "casseurs involontaires de vaisselle" et des "rois des lacets défaits". Oui, cette lettre est écrite par un des vôtres, celui qui, à 26 ans, continue de renverser son chocolat le matin avec une régularité astronomique que même la NASA envierait pour ses lancements de fusées.

J'ai mis trois jours à écrire cette lettre – non pas par manque d'inspiration, mais parce que mon clavier semble parfois posséder une volonté propre sous mes doigts. Et avouons-le, j'ai renversé deux tasses de thé sur mes premières versions manuscrites.

Bienvenue dans le monde fascinant de la dyspraxie, ce trouble qui fait de chaque journée une aventure imprévisible ! Je vous écris aujourd'hui non pas pour nous lamenter sur nos difficultés (quoique, parfois, ça fait du bien), mais pour partager une multitude d'astuces qui m'ont aidé à dompter ce cerveau rebelle qui semble avoir son propre plan quand il s'agit de coordonner mes mouvements.

Première partie : Comprendre ce qui se passe dans notre tête

Avant tout, sachez que notre cerveau n'est pas défectueux, il est juste câblé différemment. La dyspraxie affecte la façon dont notre cerveau planifie et exécute les mouvements. C'est comme si notre GPS interne avait un léger bug : il connaît la destination mais prend parfois des détours inattendus pour y arriver.

Scientifiquement parlant, notre cerveau peine à automatiser certains gestes que les autres apprennent sans effort. Cette automatisation, qui permet aux neurotypiques de faire leurs lacets sans y penser, requiert chez nous un effort conscient constant. Les neuroscientifiques appellent cela un déficit dans la "mémoire procédurale" - cette mémoire qui stocke les séquences de mouvements.

Ce qui se passe exactement dans notre cerveau ? Les recherches en neurosciences suggèrent plusieurs mécanismes:

1. Un fonctionnement atypique du cervelet, cette structure à l'arrière du cerveau responsable de la coordination fine et de l'apprentissage moteur
2. Des difficultés dans la voie dorsale visuelle (le "comment" du traitement visuel) qui relie l'information visuelle aux actions motrices
3. Une intégration sensori-motrice qui fonctionne différemment - notre cerveau peine à transformer efficacement les informations sensorielles en commandes motrices précises

4. Une synchronisation temporelle imparfaite entre intention et action - nous savons ce que nous voulons faire, mais le timing de l'exécution est dérégulé

Quand les émotions s'en mêlent, c'est encore pire oO

Le stress et l'anxiété réduisent les ressources cognitives disponibles pour contrôler nos mouvements. C'est pourquoi sous pression, notre coordination peut se détériorer dramatiquement. En situation de stress, l'amygdale cérébrale (notre centre d'alarme émotionnelle) prend le dessus sur le cortex préfrontal (notre centre de contrôle rationnel), réduisant encore notre capacité d'exécution motrice. C'est comme essayer de jongler tout en résolvant une équation différentielle - trop d'informations à traiter simultanément ^^

Les recherches en imagerie cérébrale montrent que nous utilisons souvent plus de zones cérébrales pour accomplir une tâche motrice simple qu'une personne neurotypique. C'est épuisant, car cela consomme davantage d'énergie cognitive, mais c'est aussi la preuve que notre cerveau travaille dur pour compenser!

Deuxième partie : Mes stratégies qui marchent (la plupart du temps)

1. La répétition consciente transformée en automatisme

J'ai découvert que pratiquer encore et encore un même geste, mais de façon CONSCIENTE, finit par créer ce fameux "schéma neuronal facilité".

Oui, c'est bien le terme scientifique ! On parle de "potentialisation à long terme" des connexions synaptiques. En termes humains : à force de répéter, on crée des autoroutes dans notre cerveau là où il n'y avait que des chemins de terre.

Par exemple, pour apprendre à verser de l'eau sans en mettre partout:

- J'ai pratiqué le geste lentement, en me concentrant sur chaque étape
- J'ai verbalisé les actions: "Je saisis la bouteille, je la penche DOUCEMENT, j'observe le niveau..."
- J'ai progressivement accéléré tout en maintenant ma concentration
- J'ai filmé mes tentatives pour analyser où je pouvais m'améliorer (révélation: je relâchais ma concentration trop tôt !)

La règle des 10 000 heures pour maîtriser une compétence? Pour nous, c'est peut-être 15 000 ou 20 000, mais l'automatisation finit par arriver. Et quand ça devient automatique, quelle victoire !!

2. L'imagerie mentale guidée (notre superpouvoir secret)

Notre cerveau ne fait pas toujours la différence entre ce qu'on imagine vivement et ce qu'on vit réellement. J'utilise cette faiblesse à mon avantage !

Avant d'exécuter un mouvement compliqué, je:

- Me visualise en train de réussir parfaitement le geste en "vue à la première personne"

- M'inspire de références fortes (je pense à Spider-Man quand il faut être précis, pas de blague!)
- Associe des émotions positives à cette visualisation
- Ajoute des détails sensoriels (comment ça se sent, le son que ça fait quand je réussis)
- Imagine le mouvement au ralenti puis à vitesse normale
- Crée un "film mental" complet, avec une préparation, l'action principale et une célébration finale

Cela marche particulièrement bien pour les gestes sportifs ou ceux qui demandent de la précision. Les profs de rééducation appellent ça " l'entraînement idéomoteur " - notre cerveau trace littéralement des chemins neuronaux même quand on s'imagine simplement faire le mouvement.

Des études avec IRM fonctionnelle montrent que s'imaginer faire un mouvement active presque les mêmes zones cérébrales que de le faire réellement. C'est comme si on s'entraînait sans bouger - parfait pour nous!

3. Décomposer pour mieux régner (la technique du LEGO)

J'ai appris à décomposer chaque action complexe en micro-étapes:

- Pour écrire: je ne pense pas à "écrire", mais à "tenir le stylo correctement" PUIS "appuyer avec la bonne pression" PUIS "tracer la lettre"
- Pour cuisiner: j'ai des check-lists mentales pour chaque recette, avec des points d'arrêt pour vérifier ma progression
- Pour conduire: j'ai séquencé le démarrage en 8 micro-actions que je vérifie mentalement

Pour les tâches très complexes, j'utilise:

- Des diagrammes de flux dessinés sur papier pour visualiser la séquence
- Des bulles ou post-it colorés pour chaque étape, que je déplace physiquement pour suivre ma progression
- Des applications de séquençage (j'adore "Routinery" qui me guide étape par étape)
- Des enregistrements audio que je me suis fait pour me guider vocalement

Cette méthode de "chunking" (ou découpage cognitif) allège la charge mentale et permet à notre cerveau dyspraxique de ne pas se sentir submergé.

4. Les exercices de coordination croisée (gym cérébrale quotidienne)

Ce sont mes préférés =D

Les mouvements qui impliquent de coordonner les deux côtés du corps renforcent le corps calleux (la structure qui relie nos deux hémisphères cérébraux). Quelques exemples:

Niveau débutant:

- Toucher son genou gauche avec sa main droite, puis inversement, en accélérant progressivement
- Dessiner un cercle avec la main gauche et un carré avec la droite simultanément

- Faire le "geste des essuie-glaces" en croisant les bras devant soi puis en les écartant

Niveau intermédiaire:

- Jongler avec des foulards (plus lents que des balles!)
- Faire des "jumping jacks" en variant la position des bras
- Danser en suivant des chorégraphies simples puis de plus en plus complexes

Niveau avancé:

- Pratiquer le "patting" (taper des rythmes différents avec chaque main)
- Apprentissage d'un instrument de musique comme le piano ou la batterie (patience... répétition... volonté... dur pour moi)
- Faire du "cup song" (cette chanson avec des gobelets qu'on déplace en rythme ! Un challenge rythmé)
- Pratiquer le jonglage à 3 balles (chaud !!! Echec pour ma part =D)

C'est horriblement frustrant au début (j'ai failli jeter mon tapis de gym par la fenêtre), mais les progrès sont réels et se transfèrent aux gestes quotidiens!

5. L'aménagement de l'environnement (adapter plutôt que s'acharner)

Plutôt que de m'acharner uniquement à m'adapter au monde, j'adapte aussi le monde à moi:

Pour la cuisine:

- Des ustensiles de cuisine avec prise ergonomique
- Des planches à découper antidérapantes
- Des bols à bec verseur pour éviter les catastrophes
- Des minuteurs visuels pour ne pas oublier les casseroles sur le feu

Pour l'habillement:

- Des vêtements sans boutons quand c'est possible (vive les fermetures éclair ^^)
- Des lacets élastiques ou magnétiques
- Des chaussures à scratch pour les jours difficiles
- Un organisateur de garde-robe par types de vêtements et couleurs

Pour le bureau:

- Un clavier ergonomique avec des touches bien espacées
- Une souris verticale qui limite les mouvements du poignet
- Des gabarits pour écrire droit sur une feuille non lignée
- Un enregistreur vocal pour les moments où écrire devient trop pénible

Pour l'organisation:

- Des applications de rappel pour structurer mes journées
- Des codes couleurs pour m'aider à organiser mon espace
- Des pochettes transparentes étiquetées pour chaque type de document

- Des séparateurs visuels dans chaque tiroir et placard

6. La gestion émotionnelle comme compétence clé

J'ai compris que mes émotions affectent directement ma coordination. Quand je suis anxieux, ma dyspraxie empire de façon spectaculaire. J'ai donc développé:

Avant une tâche difficile:

- Le choix ou aménagement d'un espace où je me sens en confiance et apaisé (épuré, clair, rangé, dénué d'émotions négatives)
- Des ambiances sonores adaptés à la tâche, des essais de parfum, ou couleurs apaisantes, facilitant la concentration
- Des techniques de respiration à utiliser avant les tâches délicates (j'inspire sur 4 temps, je retiens sur 4, j'expire sur 6)
- Des mantras positifs ("Je suis lent mais précis" est mon préféré)
- Une routine de préparation mentale inspirée des athlètes de haut niveau ?!
- L'habitude de m'accorder du temps supplémentaire sans culpabiliser

Pendant un moment de stress:

- La technique STOP : S'arrêter, Tempérer sa respiration, Observer ses émotions, Poursuivre en conscience
- L'auto-compassion verbalisée ("C'est normal que ce soit difficile, mon cerveau fonctionne différemment")
- Des micro-pauses de 20 secondes pour réinitialiser mon attention
- Une phrase d'ancrage qui me ramène au moment présent

Pour la résilience à long terme:

- La tenue d'un journal des réussites (même minuscules)
- La création de routines rassurantes à heures ou conditions fixes
- La méditation de pleine conscience centrée sur les sensations corporelles
- Des exercices réguliers de cohérence cardiaque
- L'acceptation de mes limites actuelles tout en travaillant à les repousser

7. Les supports technologiques (nos alliés numériques)

La technologie moderne est une bénédiction pour nous:

Pour l'écriture:

- Les logiciels de dictée vocale (j'ai dicté une partie de ce texte !)
- Les correcteurs orthographiques
- Les claviers prédictifs qui limitent les fautes de frappe
- Les stylos numériques qui convertissent l'écriture manuscrite en texte

Pour l'orientation:

- Les GPS avec instructions vocales et visuelles
- Les applications de navigation intérieure dans les grands bâtiments
- Les montres connectées qui vibrent pour indiquer la direction
- Les rappels géolocalisés ("n'oublie pas d'acheter du lait quand tu passes devant l'épicerie")

Pour l'organisation:

- Les agendas numériques avec alertes multiples
- Les applications de gestion de tâches avec décomposition en sous-tâches
- Les scanners portables pour ne plus perdre les documents importants
- Les assistants vocaux pour des rappels mains-libres

8. L'apprentissage multisensoriel (tous les canaux ouverts !)

J'ai découvert que mobiliser plusieurs sens simultanément ancre mieux les apprentissages:

- J'associe des couleurs à des séquences de mouvements
- Je crée des rythmes verbaux pour accompagner des gestes complexes
- J'ajoute des repères tactiles sur mes outils (un point rugueux sur le bouton principal)
- Je dessine des diagrammes pour mémoriser des séquences motrices
- Je m'enregistre expliquant une procédure puis je l'écoute en la pratiquant
- J'utilise des applications qui transforment les mouvements en sons pour un feedback immédiat

Les neurosciences l'expliquent: plus on engage de réseaux sensoriels différents, plus les connexions neuronales se renforcent.

9. La technique du "mouvement fantôme" (notre secret le mieux gardé ^^)

Cette astuce est peu connue mais extraordinairement efficace:

- Avant d'exécuter un mouvement difficile, je le "trace" dans l'air à quelques centimètres des objets
- Je répète ce mouvement fantôme 2-3 fois, de plus en plus près de l'objet
- Puis je l'exécute pour de vrai

Ce préréglage sensori-moteur permet à mon cerveau de cartographier l'espace et d'affiner la commande motrice avant l'exécution finale.

10. Les rythmes et la musique (le métronome interne)

La musique est notre alliée secrète:

- J'exécute certains mouvements complexes en suivant un rythme régulier
- J'ai créé des playlists spécifiques pour différentes tâches (cuisine, rangement, etc.)
- J'utilise des applications de métronome pour maintenir une cadence stable
- Je transforme certaines séquences d'actions en "chansons" mnémotechniques
- Je pratique régulièrement des exercices de "brain gym" en musique

Des études montrent que les circuits neuronaux du rythme peuvent compenser partiellement ceux de la coordination motrice!

Troisième partie : Accepter et même célébrer notre différence

Les dons cachés de la dyspraxie

Voici ce que j'ai compris après 47 ans de vie dyspraxique (à l'heure de la relecture, amélioration et actualisation de mon texte écrit à 26 ans) : notre cerveau n'est pas "cassé", il est différent. Et cette différence apporte aussi des forces uniques:

Nos superpuissances cognitives:

- Une créativité hors norme (on trouve toujours des solutions alternatives!)
- Une pensée non-linéaire qui fait des connexions inattendues
- Une perception différente de l'espace qui révèle des patterns invisibles aux autres
- Une résilience mentale forgée par des années de défis quotidiens
- Une excellente mémoire verbale et conceptuelle (qui compense nos difficultés visuo-spatiales)
- Une capacité d'abstraction supérieure (on pense souvent "en concepts" plutôt qu'en images)

Nos forces émotionnelles et sociales:

- Une empathie développée envers ceux qui galèrent
- Une sensibilité aigüe aux détails que d'autres manquent
- Une patience infinie (on la pratique chaque jour !)
- Une persévérance à toute épreuve (on s'entraîne toute notre vie !)
- Un sens de l'humour aiguisé (rire de nos propres maladresses est une stratégie de survie =D)
- Une authenticité naturelle (pas le temps de jouer un rôle quand toute notre attention va aux gestes)

Nos avantages professionnels:

- Une capacité d'analyse détaillée (on doit tout décomposer pour réussir)
- Un talent pour créer des procédures claires (on en a besoin !)
- Une vigilance constante qui nous permet d'anticiper des problèmes potentiels
- Un œil pour détecter les incohérences dans un système
- Une aptitude à expliquer clairement des processus complexes aux débutants (on sait ce que c'est de ne pas comprendre intuitivement !)
- Une excellente capacité d'adaptation (on doit se réinventer en permanence)

Le parcours d'acceptation (pas toujours facile mais tellement libérateur)

J'ai arrêté d'essayer d'être "normal" - concept flou s'il en est - pour me concentrer sur l'amélioration progressive de mes capacités. Certains jours sont meilleurs que d'autres, et c'est parfaitement acceptable.

Mon parcours vers l'acceptation a suivi ces étapes:

1. Le déni ("Je suis juste maladroit, ça passera")
2. La colère ("Pourquoi est-ce que tout doit être si difficile pour moi?")
3. La négociation ("Si je m'entraîne 2 heures par jour, je deviendrai comme les autres")
4. La tristesse ("Je serai toujours limité par ma dyspraxie")
5. L'acceptation ("Ma dyspraxie fait partie de moi, mais ne me définit pas")
6. La célébration ("Ma dyspraxie m'a donné des perspectives uniques et des forces particulières")

Ce n'est pas un processus linéaire - je navigue encore entre ces étapes selon les jours et les défis.

Le pouvoir de la neuroplasticité (notre meilleur espoir)

La neuroplasticité est notre meilleure amie: notre cerveau continue de s'adapter tout au long de notre vie. Les progrès sont possibles à tout âge, j'en suis la preuve vivante!

Les recherches récentes en neurosciences sont encourageantes:

- Notre cerveau peut créer de nouvelles connexions à tout âge
- Les voies neuronales alternatives peuvent compenser les circuits moins efficaces
- La pratique régulière modifie physiquement notre cerveau (la substance blanche s'épaissit!)
- Des techniques comme la stimulation transcrânienne montrent des résultats prometteurs
- La combinaison d'approches multisensorielles accélère les progrès
- Notre "câblage différent" peut être une force dans les domaines qui valorisent la pensée divergente

Le pouvoir du groupe (on est plus forts ensemble)

Ce qui m'a le plus aidé ? Rencontrer d'autres dyspraxiques ! Savoir que je n'étais pas seul à transformé ma vie :)

Les bénéfices de la communauté:

- Partager des astuces que seuls des dyspraxiques pouvaient inventer
- Rire ensemble de situations que seuls nous pouvons comprendre
- Se soutenir dans les moments difficiles sans jugement
- Célébrer des progrès que d'autres trouveraient insignifiants
- Militer ensemble pour plus de compréhension et d'accommodements
- Développer une culture et une identité positive autour de notre neurodivergence

Le syndrome de l'imposteur (notre démon intérieur)

Une difficulté particulière pour nous: le syndrome de l'imposteur est souvent amplifié par la dyspraxie.

Comment je le combats :

- Je garde une "boîte à succès" où je note chaque réussite, même minime
- Je me répète que la maladresse n'est pas incompetence
- Je valorise mes progrès sans les comparer à ceux des autres (du moins j'essaie...)
- J'accepte les compliments sans les minimiser ("C'est juste de la chance" ... Essentiel...)
- Je rappelle à mon cerveau anxieux toutes les fois où j'ai réussi malgré les difficultés
- Je me souviens que mes échecs moteurs ne définissent pas ma valeur intellectuelle ou humaine

La communication aux autres (mode d'emploi)

J'ai développé des façons efficaces d'expliquer ma dyspraxie:

- Je compare mon cerveau à un "GPS qui recalcule souvent"
- J'utilise l'analogie du "système d'exploitation différent" qui fonctionne bien mais autrement
- J'explique qu'il me faut plus de RAM pour gérer des tâches motrices simples
- Je précise que "Non, je ne suis pas étourdi, mon cerveau traite l'information spatiale différemment"
- Je mentionne que ma "maladresse est neurologique, pas due à un manque d'attention"
- Je sensibilise sans faire la leçon, avec humour quand c'est possible

La mentalité de croissance (notre philosophie quotidienne)

Ce qui compte n'est pas notre niveau actuel mais notre progression:

- Je célèbre chaque micro-progrès plutôt que de me focaliser sur l'écart restant
- Je me répète "pas encore" plutôt que "je n'y arrive pas"
- Je vois chaque échec comme une information utile pour m'améliorer
- Je me compare uniquement à moi-même d'hier, jamais aux autres
- Je valorise l'effort autant que le résultat
- J'accepte que certains jours soient moins bons que d'autres

En conclusion

Chers amis dyspraxiques, notre cerveau fonctionne différemment, et c'est OK. Nous devons travailler plus dur pour des gestes que d'autres maîtrisent sans effort, mais cette lutte nous forge différemment.

Comme me l'a dit un jour un ergothérapeute: "Tu ne seras peut-être jamais champion du monde de découpage aux ciseaux, mais tu as développé des super pouvoirs d'adaptation que personne d'autre ne possède."

Alors la prochaine fois que vous renverserez votre café (ce qui arrivera, soyons honnêtes), riez un bon coup et rappelez-vous: vous êtes en train de naviguer dans un monde conçu pour les neurotypiques avec un GPS recalibré à la main. C'est un exploit quotidien dont vous pouvez être fier!

Maladroitement vôtre, Un dyspraxique qui s'assume

P.S: J'ai relu cette lettre 17 fois et j'ai quand même dû corriger trois fautes de frappe juste avant de l'envoyer. La vie de dyspraxique est pleine de surprises !

Geoffroy Streit - 2003 (revu et corrigé en 2024)