

## Le développement de la "main faible".

Des articles comme ceci existent un peu partout sur le net, mais ils sont presque tous en anglais. En voici un en VF. (Enfin, mon VF à moi, lol).

Dans la vie la plupart des personnes (environ 85/90%) sont droitiers, les autres (10/15%) sont gauchers. Il y a aussi un petit pourcentage des personnes qui sont *naturellement* ambidextres. Je dis naturellement, car j'entends souvent des parents des élèves débutants dire des phrases comme "Il (ou elle) est un peu ambidextre, il est gaucher des pieds et droitier des mains". Peut être bien, mais être *naturellement* ambidextre est une chose assez rare.

Au quotidien les droitiers ont tendance à privilégier l'utilisation presque exclusive de leur main droite. Par contre les gauchers, du fait que beaucoup d'objets sont conçus pour droitiers (ciseaux, ouvre boites etc.) se trouvent obligés de s'en servir un peu plus de leur main faible. Donc les gauchers sont un peu plus "ouverts" à l'utilisation des deux mains que les droitiers.

Comme nous les savons tous, à la batterie il est fort utile et très recommandé d'être capable de s'en servir de ces deux mains d'une manière aussi équilibrée possible.

En dehors de travailler plus souvent sa main faible (doigtés de caisse claire ou de jouer en "décroisé"), il y a une attitude à adopter qui consiste à passer du temps à se forcer de se servir plus souvent de sa main faible dans la vie quotidienne.

Lorsqu'on y pense, il y a énormément de petites gestes qu'on peut essayer avec sa main faible pour prendre conscience de son existence et développer son habilité.

Liste non exhaustive :

**Se peigner les cheveux, brosser les dents, laver la figure. (A proscrire : se raser pour les hommes et se maquiller pour les femmes !)**

**Ouvrir une porte, insérer une clef, tirer les rideaux, boutonner une chemise, fermer une braguette.**

**Se servir une boisson, touiller son café avec une petite cuillère, ouvrir un paquet de gâteaux, dévisser une capsule de boisson. (A proscrire : couper un steak, ouvrir des huîtres etc.)**

D'accord les gestes sont un peu maladroits au départ, mais avec un peu d'entraînement on y arrive, jusqu'au jour où on se surprend à faire des gestes avec sa main faible "*sans avoir à y penser*".

Pour y arriver il y a plusieurs pistes :

1. On peut focaliser sur une geste ; ouvrir une porte par exemple, et de ne travailler que cette geste là pour que ça devienne naturel.
2. Ou bien tous les jours pendant une heure (après les cours pourquoi pas) essayer de faire toutes les gestes avec sa main faible.

3. Ou encore passer une seule journée par semaine (le dimanche par exemple) à essayer toutes les gestes du quotidien avec sa main faible.

Ayant adopté cette tactique depuis bien longtemps, j'arrive à faire presque la totalité des gestes du quotidien aussi bien avec ma main gauche qu'avec ma main droite. D'ailleurs je n'y pense même plus ; s'il y a un objet qui se trouve à proximité de ma main gauche et bien c'est la main gauche qui s'en occupe et puis c'est tout.

Encore mieux, j'arrive à faire deux gestes similaires avec mes deux mains ensembles en même temps ; enlever les papillons et feutres et placer mes cymbales crashes sur leurs pieds ensembles et en même temps par exemple.

En travaillant sur ma maison j'ai développé une tendinite au bras gauche (rien à voir avec la batterie, je vous le rassure). Etant obligé de reposer, je me suis rendu compte que l'utilisation de mon bras gauche était devenue tellement naturelle que je me sentais presque handicapé d'en être privé de son utilisation. Comme je le disais plus haut, j'utilisais ma main gauche "sans penser". Des gens dans mon entourage, surpris du fait que je plaignais d'être privé de l'utilisation de mon bras gauche m'ont dit "Mais Rufus, c'est bizarre, tu es droitier quand même !" et le les aient répondu "Non, je suis batteur, c'est tout !"

Donc désormais pour développer sa main faible, sortez un peu de vos habitudes et adoptez "la main faible attitude" !

Rufus O'Callaghan. 04 08 2007.