

La main non dominante

Sortir de l'automatisme pour retrouver la présence du geste

Cet exercice est simple en apparence, mais il révèle beaucoup. Si tu débutes, ne cherche pas à "bien faire", il n'y a rien à réussir ici, seulement à observer.

Le principe

Tu reprends ton code habituel (oui / non / je ne sais pas), celui que ton pendule utilise déjà avec toi. La seule différence : tu tiens le pendule avec ta main non dominante, c'est-à-dire la main que tu n'utilises pas d'habitude (si tu es droitier, la main gauche, et inversement).

Ce dont tu as besoin

- Ton pendule habituel
- Une feuille de papier
- Un crayon
- Un endroit calme, où tu ne seras pas dérangée pendant quelques minutes

Avant de commencer

Installe-toi confortablement, assise, le dos droit, les pieds posés au sol. Prends trois respirations lentes pour te poser. Si tu as l'habitude d'une petite mise en condition avant de travailler avec ton pendule (intention, ancrage, protection), fais-la comme d'habitude. L'idée n'est pas de changer ta pratique, seulement de changer la main.

Rappel du code de base : laisse le pendule immobile, pose l'intention "montre-moi oui", et observe le mouvement qui se met en place (balancier, cercle horaire ou antihoraire). Fais de même pour "non". C'est ce mouvement, une fois repéré, que tu vas retrouver (ou pas) avec l'autre main.

Étape 1 — Test de contrôle

Change le pendule de main, puis pose une question fermée et factuelle, dont tu connais déjà la réponse avec certitude. Par exemple :

« Est-ce que je suis assise en ce moment ? »

Ce test de contrôle n'est pas là pour tester ton pendule, mais pour observer comment le mouvement se met en place avec cette main moins familière. Est-il aussi net et rapide qu'avec ta main habituelle, ou légèrement différent ?

Étape 2 — Test personnel

Pose ensuite une vraie question personnelle, comme tu le ferais dans ta pratique habituelle. Choisis une question simple, claire, et qui n'est pas chargée émotionnellement, cet exercice n'est pas le moment idéal pour une question qui te tient particulièrement à cœur.

Étape 3 — Observation

Sur ta feuille, note pour chacune des deux questions :

- La réponse a-t-elle changé de qualité ? Plus hésitante, plus lente, moins nette ?
- Ta confiance dans la réponse a-t-elle changé ?
- As-tu ressenti le besoin de "forcer" le mouvement, ou est-il venu naturellement ?
- Une main te semble-t-elle plus "silencieuse" que l'autre, plus neutre ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise observation. Note simplement ce que tu remarques, sans chercher à l'interpréter tout de suite.

Ce que cet exercice révèle

La précision de ta pratique vient de ton intention et de ton lien avec le pendule, pas seulement de l'habitude motrice de la main. Mouvement fiable même à l'autre main : ton lien ne repose pas sur un automatisme gestuel. Vraie différence observée : ce n'est pas un échec, c'est une information précieuse sur la part d'habitude corporelle dans ta pratique actuelle.

Petit conseil si tu débutes

Ne répète pas cet exercice plus d'une ou deux fois par séance. Le but est d'observer, pas de forcer une main à devenir aussi habile que l'autre. Reviens-y une fois par semaine pour suivre ton évolution.