



N° 43, janvier 2020

La Lettre et la Plume

Groupement des Graphothérapeutes - Rééducateurs
de l'Écriture*

83, rue Michel-Ange 75016 PARIS www.ggre.org

GGRE, Comité Directeur

Bureau

Présidente :
Caroline Baguenault de
Puchesse
Vice-Présidente :
Elisabeth Lambert

Secrétaires générales :
Caroline Massyn
Laurence Petitjean

Trésorière :
Delphine Segond

Autres Membres

Valérie Brachet
Odile Littaye
Caroline Chamorel

*Association loi 1901 fondée en 1966

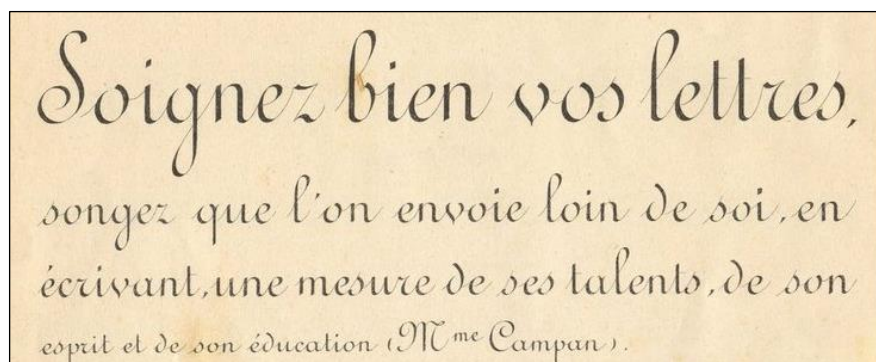
Le mot de la Présidente

Une bonne nouvelle pour les écoliers : l'écriture manuscrite est de retour à l'école !

Grâce à Robert Olivaux, le GGRE a toujours été convaincu de l'importance de l'acte d'écrire dans l'évolution personnelle et culturelle de l'homme. Continuons à valoriser comme à transmettre ces notions essentielles de « fonctions de l'écriture ».

Une très bonne fin d'année à tous et des souhaits de succès pour 2020.

Caroline Baguenault de Puchesse



Sommaire

Editorial	1
A propos de <i>La Lettre et la Plume</i>	2
L'approche multisensorielle pour aider l'enfant à reconsidérer son geste d'écriture	3
Des outils pour gérer et accompagner les TDA/H	16
Rééducation de l'écriture de Yannick, 43 ans, atteint d'une sclérose en plaques	23
Enfants et pornographie : une exposition massive et impactante	28
Nouvelles du Comité Directeur	30
Nouvelles des régions	30
Compte-rendu de l'AG/AGE du 4 octobre 2019	33
Formation professionnelle	38
Assurance professionnelle et coupon d'adhésion au GGRE	39
Dédicace de Olivier Revol	40
Lu pour vous	41
Lu dans la presse	44
Dessins d'enfants et télévision	46
Un exercice ludique tout en boucles	47
Boîte à idées	48

A propos de *La Lettre et la Plume*

Cette revue est actuellement semestrielle et paraît en janvier et en juin. Nous avions un moment pensé changer ces dates qui correspondent à des époques très occupées, voire bousculées, mais y avons finalement renoncé. En effet, le numéro de juin apporte une lecture pour l'été. Quant au numéro de janvier, la revue comprend la fiche d'adhésion pour l'année en cours. Vous trouverez d'ailleurs en page 39 **le coupon d'adhésion au GGRE pour l'année 2020, à découper et renvoyer à Delphine Segond avant le 31 janvier.**

Dans ce nouveau numéro, que nous avons voulu, comme tous les autres, riche, varié et proche de nos préoccupations de graphothérapeutes, vous lirez un article de fond sur l'approche multisensorielle rédigé par Céline Pascal, que nous félicitons au passage pour sa mention Très Bien lors de sa soutenance de mémoire.

A noter également, un article issu d'une lecture, qui fait le point sur les différents outils éducatifs utiles pour accompagner les TDA/H, ainsi que la rééducation d'un adulte atteint d'une sclérose en plaques.

Dans la continuité de la ligne éditoriale de *La Lettre et la Plume*, vous trouverez des résumés ou des suggestions de lecture, des informations variées ou/des suggestions liées à la graphothérapie ou à l'écriture... et même une belle dédicace de Oliver Revol à tous les membres du GGRE.

Les traditionnelles nouvelles des régions et du comité directeur sont complétées par le compte-rendu de l'AG/ AGE qui nous a réunis plus tardivement cette année, le 4 octobre dernier. Au cours de cette journée de rencontre entre pairs, l'intervention de l'après-midi par Maxime Huard, particulièrement dense et intéressante, a porté sur l'optométrie fonctionnelle. Nous vous en proposerons un compte-rendu dans le prochain numéro de *La Lettre et la Plume*.

Enfin, nous faisons régulièrement appel à toutes les bonnes volontés pour proposer des sujets, des idées pratiques, des conseils de lecture... mais aussi des critiques constructives.

La Lettre et la Plume se veut un lien vivant entre Lyon, Toulouse et Paris. Lorsque nous demandons « juste trois lignes ! », cela provoque souvent quelques rires... mais de trois lignes en trois lignes, nous obtenons des articles intéressants et nous remercions toutes celles qui participent.

Par ailleurs, nous avons confié à Caroline Massyn tous les numéros parus depuis la première édition de *La Lettre et la Plume* pour être scannés et mis à la disposition de tous les membres pour une découverte ou une relecture.

Bonne lecture du numéro 43 !

Suzel Beillard et Anne de Labouret,
responsables de la rédaction et de l'édition
de *La Lettre et la Plume*

L'approche multisensorielle pour aider l'enfant à reconsidérer son geste d'écriture

Dans le cadre de son mémoire de fin d'études au GGRE, Céline Pascal a suivi Enzo, 12 ans et 5 mois, droitier et scolarisé en Cinquième. La graphothérapie qu'elle a mise en place a été l'occasion de découvrir (ou redécouvrir) le pouvoir de nos 5 sens. Elle partage ici avec nous son expérience.

Lorsque je rencontre Enzo, il est scolarisé en Cinquième dans une classe Orchestre où il joue du trombone. Il pratique également le hand-ball et consacre beaucoup de son temps libre aux jeux vidéo et à la télévision.

D'après lui, son écriture pose problème depuis toujours parce que « les autres évoluaient mais pas moi » ; « c'est surtout en Sixième qu'on me l'a fait comprendre ».

Le bilan graphomoteur initial confirme ces difficultés :

- Les vitesses normales et accélérées ainsi que l'endurance sont entre 2 et 3 écart-types en deçà des moyennes de sa classe ;
 - L'écriture se situe au niveau A de la phase d'apprentissage des coordinations motrices : formes maladroites, irrégulières en dimension, enchaînement difficile, ensemble chaotique et rigide. Peu d'éléments de recherche de stratégies personnelles, écriture enfantine ;
 - Aucun des éléments d'ARCHET n'est acquis ;
 - La cotation avec l'échelle ADE indique que les difficultés sont massives et présentes dans chacun des facteurs constitutifs de l'écriture. L'indice de dysgraphie est très élevé : il est de 70.
- 21 des 24 items de l'échelle ADE sont concernés. Compte-tenu de l'âge d'Enzo, ces 21 items sont tous en vigilance moyenne ou forte.

L'objectif de la rééducation sera de redonner efficacité, lisibilité, aisance et fluidité à l'écriture d'Enzo et de supprimer les douleurs ressenties au niveau du poignet et de la main. On tentera de restaurer la fonction instrumentale, la fonction communication et la fonction représentation de soi.

J'organise alors les séances de rééducation ; elles s'articulent autour de 6 axes :

- favoriser la détente générale et la détente de la main, du poignet, des épaules ; restaurer la posture, la tenue de l'instrument,
- consolider la pince, développer la motricité fine, aiguïser le toucher,
- restaurer la forme, travailler les formes prescripturales (la boucle, la coupe, le pont, la droite et l'angle, le rond), restaurer le ductus des lettres incorrectes,
- solidifier le trait, réguler la pression, tracer un trait continu et souple,

- restaurer l'espace, travailler la dimension et la proportion des lettres, stabiliser l'écriture sur la ligne et l'aider à progresser, découvrir les règles d'usage d'ordonnance,
- favoriser la confiance en soi, développer la souplesse d'adaptation, prendre du recul.

Débute enfin la rééducation ! Lors des premières séances, Enzo ne s'investit pas vraiment et ne fait pas toujours preuve de sérieux : il commente chaque exercice, négocie d'en modifier la consigne, s'agite... Puis, à la cinquième séance, la rééducation prend un tour nouveau. Ce jour-là, je présente les cartes sensorielles à Enzo pour aiguïser son toucher. Il s'agit de cartes carrées dont la surface présente du relief.



Pour la première fois, Enzo se montre intéressé par l'activité proposée et s'y engage pleinement. Il regarde les cartes avec attention, décrit à voix haute les sensations qu'il perçoit quand il les touche et élabore une représentation mentale de chaque relief (flocons, sapins, pierres...). Ensuite, il ferme les yeux et reforme les paires de cartes. Il prend alors conscience de toute la finesse du toucher en verbalisant ce qu'il ressent : « Quand on a les yeux fermés, c'est très différent de quand on a les yeux ouverts ! » ; « Le bout des doigts est beaucoup plus sensible que ce que je pensais. ». L'objectif est atteint : Enzo développe son sens tactile.

Mais ce petit jeu très simple apporte bien plus que la seule expérimentation du toucher. Il développe aussi la qualité de la vision, sens important pour observer son écriture dans le détail et relever ce qui va et ce qui ne va pas avec objectivité. Il emploie également l'ouïe pendant la verbalisation : cette technique de description à l'oral prend toute son importance pour restaurer le ductus des lettres incorrectes ou encore la taille des lettres. En outre, il permet d'exercer la représentation mentale qu'Enzo utilisera pour s'approprier les formes prescripturales ou les lettres avant même de les tracer au tableau. Enfin, cet exercice ludique est une source de motivation importante.

Dès lors, j'entrevois la possibilité de travailler chacun des axes de la rééducation par une approche multisensorielle. Pour commencer, je recherche des expérimentations de ce type pour en connaître leurs modalités et surtout les résultats obtenus.

Approches multisensorielles : de quoi parle-t-on ?

Dans un premier temps, je découvre les travaux de Jean Itard¹ et d'Edouard Séguin² : ces deux médecins collaborent pour conduire la rééducation d'un jeune enfant dit « idiot ». Grâce au succès de cette première expérience, Edouard Séguin est nommé instituteur des enfants à l'« hospice des incurables » de l'hôpital Bicêtre. Là, il élabore, perfectionne et formalise sa méthode médico-pédagogique destinée aux enfants porteurs de déficience. Pour lui, deux principes sont fondamentaux : d'une part, toutes les situations de la vie quotidienne contribuent à l'éducation et d'autre part, les jeux sont de précieux auxiliaires des apprentissages sensoriels, moteurs mais aussi abstraits. Pour permettre aux enfants d'apprendre par l'expérience et la manipulation ludique, il invente des jeux pour discerner les voix, les odeurs, les saveurs, les couleurs, les formes ainsi que pour apprendre à lire et à calculer.

Cette méthode évoque la pédagogie Montessori³... et pour cause : alors que Maria Montessori est assistante dans la clinique psychiatrique de l'université de Rome, elle découvre l'œuvre de Séguin, décide d'expérimenter sa méthode et fait pour cela fabriquer le matériel pédagogique et ludique conçu par ce dernier. Elle complète les travaux de son prédécesseur par ses propres idées sur l'enseignement de la lecture et de l'écriture. Cependant, sa contribution la plus importante à la pédagogie a été d'appliquer à de petits enfants cette méthode prévue à l'origine pour l'instruction des « idiots ». Au terme d'une dizaine d'années de recherches, elle met au point sa propre méthode appelée « pédagogie scientifique » dans laquelle tout est pensé et précisé : l'ambiance et l'aménagement de la classe, le rôle et l'attitude de la maîtresse, les enseignements graphique, numérique, artistique et religieux et, surtout, l'éducation des mouvements ainsi que l'éducation sensorielle. Pour elle, l'enfant a la capacité d'apprendre en absorbant les informations de son environnement grâce aux sens. Ainsi, elle élabore toute une série d'exercices et de matériel spécifique pour développer chacun des cinq sens. Quand l'enfant a affiné ses perceptions sensorielles une à une, il est prêt pour des apprentissages plus abstraits – l'écriture, la lecture, les notions mathématiques de base et même des notions algébriques – abordés de façon multisensorielle :

« L'enfant qui regarde, reconnaît et touche les lettres dans le sens de l'écriture, se prépare à la lecture et à l'écriture simultanément. Toucher les lettres et les regarder en même temps, c'est fixer plus rapidement l'imagination grâce au concours de plusieurs sens (...). »⁴ ; « C'est la preuve que l'enseignement de l'arithmétique doit être transformé, en prenant comme point de départ la préparation sensorielle de l'esprit, basée sur des rapports concrets. »⁵

¹ Jean Itard (1774-1838), médecin français, pionnier de l'ORL moderne.

² Édouard Séguin (1812-1880), pédagogue et médecin français.

³ Maria Montessori (1870-1952), première femme médecin en Italie.

⁴ MONTESSORI Maria (2016), *La découverte de l'enfant, pédagogie scientifique, Tome 1*. Paris : éd. DDB. Chapitre Le langage graphique, page 155.

⁵ MONTESSORI Maria (2016), *La découverte de l'enfant, pédagogie scientifique, Tome 1*. Paris : éditions DDB. Chapitre Enseignement de la numération, page 220.

De récents travaux de recherche en psychologie cognitive ont montré scientifiquement les intuitions et observations de Maria Montessori quant à l'éducation par l'action et par l'éveil sensoriel. « **Les élèves engagés dans des activités scolaires réelles réussissent mieux aux examens que les élèves qui ont reçu un enseignement magistral.** » ; « **Les sciences cognitives confirment aussi l'importance du geste d'écriture : tracer chaque lettre du mot au tableau, sur une ardoise ou sur une feuille (voire sur une tablette tactile), tout en l'épelant renforce son organisation spatiale et temporelle. Montessori l'avait bien pressenti avec ses lettres rugueuses alliant les formes alphabétiques à leur exploration tactile fine.** »⁶

Les travaux du docteur Régine Zekri-Hurstel⁷ ont également retenu mon attention. Deux convictions profondes animent cette neurologue : la place du sensoriel dans notre vie et l'importance de l'écriture. Au début de sa carrière, elle est confrontée à l'incapacité de soigner deux enfants en grande difficulté alors que les examens ne révèlent aucune lésion cérébrale. Le seul moment où elle parvient à entrer en contact avec eux, c'est lorsqu'elle les fait jouer avec les lettres de leurs prénoms. Elle entrevoit la possibilité de communiquer avec eux, mais sa joie est mêlée à la frustration de ne pas avoir de moyens à sa disposition pour poursuivre dans cette voie. Elle décide alors de fabriquer l'outil qui lui fait défaut. Il sera sensoriel, permettra d'apprendre les lettres et s'appellera « l'alphabet A/Z sensoriel ». Ses vingt-six lettres sont conçues pour solliciter les cinq sens et demander un effort à chacun. Ces lettres-objet ont aussi la particularité d'être en trois dimensions ce qui permet à l'enfant de les saisir, les déplacer, les caresser, les secouer.

Cet alphabet sensoriel remplit cinq fonctions : c'est un vecteur d'instruction et d'éveil, c'est un instrument de guérison de la dyslexie, c'est un moyen de lutte contre l'illettrisme, c'est un support de travail pour la mémorisation ainsi qu'un instrument de rééducation permettant l'apprentissage de la lecture et de l'écriture aux enfants en grande difficulté ou leur réapprentissage aux adultes traumatisés crâniens. En effet, la manipulation des lettres-objets encourage l'apprentissage du graphisme. Au début, l'enfant joue avec celles-ci, ce qui lui permet de réinvestir les différents mouvements de la main qu'il a acquis depuis sa naissance. Ensuite, en caressant la lettre-objet, il se familiarise avec sa forme, ses lignes verticales et horizontales, ses courbes. Après, il peut suivre avec son doigt le contour de la lettre, puis tracer sa silhouette sur une feuille et en découpant celle-ci, il passe d'une lettre en trois dimensions à une lettre en deux dimensions comme celle utilisée quand on écrit. Par ailleurs, quand l'enfant tient la lettre verticalement dans sa main puis qu'il la pose horizontalement sur la table, il effectue le même mouvement que lorsque son

⁶ HOUDE Olivier (2018), *L'école du cerveau*. Paris : éditions Mardaga. Page 111.

⁷ ZEKRI-HURSTEL Régine (2006), *L'alphabet des cinq sens. L'A/Z sensoriel : une révolution dans l'apprentissage de la lecture*. Paris : éd. Robert Laffont, collection Réponses.

regard passe du tableau à la feuille posée sur son bureau : cette adaptation visuelle complexe est une étape importante dans l'apprentissage scolaire.

J'ai aussi consulté de nombreuses expérimentations menées sur la mémoire et sur les techniques de mémorisation qui sont des exercices multisensoriels par excellence. **Mémoriser, c'est stocker les informations de notre environnement extérieur que nous captons par nos sens pour pouvoir, ultérieurement, les retrouver et les restituer.** Nos souvenirs sont en fait des représentations mentales du passé sous la forme d'évocations sensorielles. On peut donc parler de mémoires visuelle, auditive, tactile, olfactive, gustative, kinesthésique, proprioceptive, vestibulaire... Chacune d'elles participe à la construction de notre souvenir qui sera d'autant plus stable si les éléments qui le composent sont nombreux et variés. Ces mémoires résistent différemment à l'épreuve du temps : un an après avoir senti une odeur, la mémoire olfactive conserve 90 % des informations perçues contre 40 % à 50 % en ce qui concerne le toucher, le goût et le mouvement, 10 % pour la vue et seulement 4 à 5 % pour l'ouïe⁸. Pour enregistrer des données dans notre mémoire, nous avons une porte d'entrée sensorielle privilégiée – la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat, le toucher ou le mouvement – et à partir de là, s'organisent des séquences sensorielles comme un chaînage associatif. Des études ont montré que 33 % des enfants fonctionneraient sur un mode à dominante visuelle, 24 % à dominante auditive et 14 % à dominante kinesthésique (toucher, mouvement). On sait également que près d'un chaînage sur trois fonctionne selon le schéma visuel, puis auditif et enfin kinesthésique⁹.

La démarche Snoezelen¹⁰ m'a, elle aussi, particulièrement intéressée. Le Snoezelen est une approche qui se décline autour de **trois axes prioritaires : l'importance du respect de la personne, la priorité aux expériences sensorielles, la recherche de la détente et de la satisfaction.** Le Snoezelen est pratiqué depuis près de 40 ans dans le monde du handicap et du polyhandicap. Depuis quelques années, ces activités sont proposées en gériatrie mais aussi en puériculture. Cette démarche d'accompagnement multisensoriel se distingue des propositions classiques sur plusieurs points : elle apporte sécurité et confiance ; elle offre un espace de liberté sans aucun enjeu d'acquisition cognitive ou de performance physique ; enfin elle permet une relation authentique où la communication est principalement non verbale.

Nourrie de toutes ces lectures, j'ai décidé d'aborder la rééducation de l'écriture d'Enzo de manière multisensorielle. Pour chacun des axes de la rééducation de l'écriture d'Enzo, j'ai cherché une activité lui permettant d'appréhender concrètement l'objectif à atteindre. En classe, la vue et l'ouïe sont fréquemment sollicités. J'ai donc surtout réfléchi à l'intégration des sens haptique, olfactif et gustatif (ce dernier uniquement sous forme d'évocations) dans les supports

⁸ ZEKRI-HURSTEL Régine (2006), *L'alphabet des cinq sens*. Page 39.

⁹ PAUL-CAVALLIER François (2008), *La mémoire des 5 sens*. Paris : éd. Eyrolles. Page 9.

¹⁰ <https://snoezelen-france.fr>

proposés. D'autre part, ces exercices ont été l'occasion pour Enzo de « faire pour de vrai » et pas seulement de manière virtuelle sur un écran. L'approche multisensorielle permet d'être acteur dans ses apprentissages mais aussi dans ses activités de loisirs et ainsi de compenser « le temps libre (...) souvent consacré passivement aux images plates, à deux dimensions, de la télévision, des jeux informatiques et des films en DVD (...)»¹¹. Enzo s'est montré intéressé par cette démarche : à chaque séance, il demandait quels sens seraient utilisés. Il était curieux du fonctionnement de chacun et des performances comparées des animaux et des humains. Il appréciait particulièrement de découvrir des mots « savants » : la surdité, la cécité, l'agueusie (absence du sens gustatif), l'anosmie (absence du sens olfactif), l'hypoesthésie ou l'anesthésie (perte partielle ou absence du sens du toucher) ...

Activités multisensorielles mises en œuvre au cours de la rééducation de l'écriture d'Enzo

→ **Favoriser la détente**

Pour cet objectif, l'approche Snoezelen est ma source d'inspiration. L'idée est de créer un espace de liberté apportant sécurité et éveil des sens ainsi qu'un temps de transition entre le collège et la graphothérapie. Sur un fond de musique zen, Enzo a toute latitude pour explorer le matériel proposé (petits appareils de massage, balles sensorielles, bâtons de pluie, boîtes de senteur ...). Il n'y a pas de consigne à suivre ; il n'est pas nécessaire de parler mais Enzo commente souvent ce qu'il observe ou ressent.

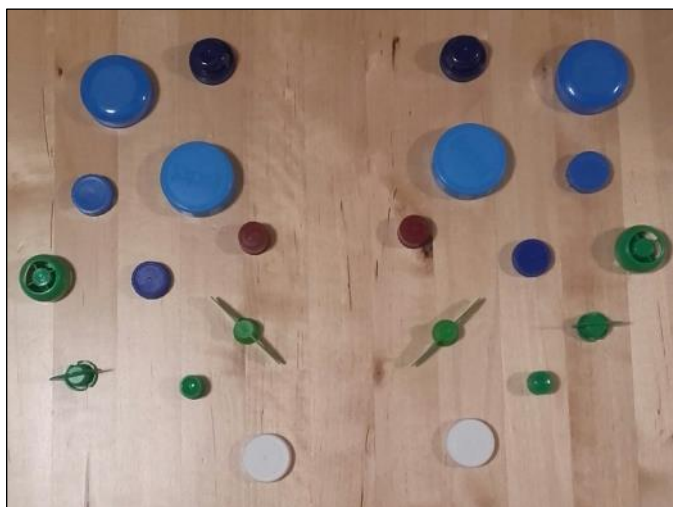


→ **Aiguiser le toucher**

Pour cet objectif, les activités sensorielles proposées à Enzo sont largement inspirées de la pédagogie Montessori et des nombreux tutoriels disponibles sur Internet pour fabriquer son propre matériel. La finesse du toucher est développée par le travail avec les cartes sensorielles et par l'exercice des

¹¹ DENNISON Paul (2010), *Apprendre par le mouvement*. Vannes : éd. Sully. Page 71.

bouchons : il s'agit aussi de les remettre par paire avec les yeux fermés mais cette fois les objets sont en trois dimensions et la discrimination est plus difficile car certains bouchons ont des formes très proches.



Grâce au sens du toucher, il nous est possible d'estimer le poids d'un objet : les bouteilles blanches sont à ranger de la plus légère à la plus lourde et les bouteilles rouges sont à remettre par paire.



Enzo a beaucoup de plaisir à faire ce type d'exercices qu'il réussit très bien : il prend son temps pour ressentir dans le détail, il exprime ce qu'il perçoit, fait des essais et revient en arrière quand il comprend qu'un des appariements qu'il a effectué est illogique. Plus tard dans la rééducation, la finesse de son toucher lui permet de remettre par paire une lettre rugueuse et la même lettre en creux.



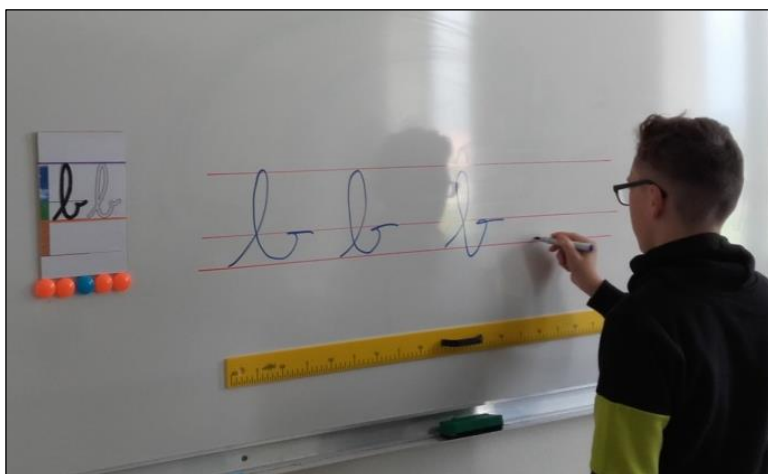
→ **Restaurer le ductus des lettres incorrectes, intégrer les différentes zones de l'écriture**

Pour restaurer le ductus des lettres incorrectes, nous travaillons avec des planchettes de bois. Sur chacune d'elle se trouve une lettre rugueuse et à côté la manière de réaliser cette lettre.



Enzo saisit spontanément la planchette de la lettre b, la pose sur la table puis explore avec son index la lettre en papier de verre et suit avec son doigt les flèches du modèle. À cette découverte tactile et visuelle, il ajoute une stimulation auditive car il décrit le mouvement de son doigt. Il remarque également la présence des deux élastiques qui forment deux rails parallèles entre lesquels la lettre évolue ainsi que le découpage en 3 zones que sont le ciel, l'herbe et la terre.

Ensuite, il pose cette planche verticalement sur le tableau à l'aide d'une rangée d'aimants, trace deux traits parallèles à la règle, s'exerce à reproduire le modèle et compare ses lettres au modèle. Quand il estime que c'est satisfaisant, il effectue le même travail mais cette fois sur le plan horizontal du bureau. Le passage d'un plan à l'autre offre la possibilité d'entraîner l'adaptation visuelle dont Enzo a besoin quand il copie sur son cahier la leçon écrite au tableau ou projetée sur l'écran.



Pour aider Enzo à intégrer les différentes zones de l'écriture, nous consacrons deux séances de rééducation à chacune d'elles en commençant par la zone médiane. Dans un premier temps, je donne à sentir à Enzo trois huiles essentielles (lavande, menthe, romarin) sur de petites bandes de papier avec pour consigne de choisir celle qui lui rappelle la prairie, l'herbe des prés. C'est l'huile essentielle de lavande qui obtient sa préférence. Pour que cette odeur prenne toute sa dimension, je lui demande ce qu'elle lui évoque : quelle couleur, quel lieu, quelle personne, quel aliment, quel animal, quel paysage, quelle musique, quelle chanson, quelle texture, quelle matière, quelle forme... ? Il écrit alors ses réponses en réalisant une carte mentale de la lavande.

La séance suivante, je lui donne à nouveau un papier imprégné d'huile essentielle de lavande à sentir et il relit aussi les réponses qu'il a écrites autour du mot lavande. Puis, je lui explique qu'il va associer cette odeur aux lettres qui partent du sol et qui restent dans l'herbe. Après réflexion, il retrouve les lettres concernées : a, c, e, i, m, n, o, r, s, u, v, w et x. Il observe et touche les planchettes de ces 13 lettres. Il comprend que pour que son écriture soit proportionnée, il est nécessaire que ces lettres restent « dans leurs rails ». En s'aidant du modèle, il écrit sur du papier ligné ces 13 lettres puis il les découpe et les colle sur sa carte mentale.

Cette activité a plu à Enzo, il souhaite garder son échantillon de lavande dans sa trousse et il se demande déjà quelle senteur on attribuerait aux deux autres zones. Pour la zone du haut, il porte son choix sur l'huile essentielle de citron et pour la zone du bas, l'huile essentielle de bois de rose ; nous suivons la même démarche que pour la zone médiane.

Une dernière façon d'utiliser les planchettes est de reconnaître les lettres les yeux fermés, en déterminant d'abord dans quelle zone elles se situent grâce à l'indice olfactif du citron, de la lavande ou du bois de rose puis grâce au toucher. L'exploration par l'odorat et le toucher donne des « dimensions » supplémentaires aux lettres qui ne se résument plus à un tracé à plat sur une feuille ou un tableau.

→ **Expérimenter la pression**

Pour aider Enzo à prendre conscience de la façon dont il appuie sur son instrument, nous avons fabriqué un fluide rhéoépaississant. On mélange 500 g de farine de maïs avec 400 ml d'eau. On obtient alors un fluide qui est liquide au repos ou quand on le manipule délicatement et qui, dans le cas contraire, se fige et devient très difficile à déformer pour redevenir liquide et s'écouler quelques instants plus tard. Enzo fait de nombreux essais en alternant : appui fort et détente, accélération brutale et déplacement lent.



Il réussit à écrire son prénom d'une seule traite sans provoquer l'épaississement du fluide. Il fait de lui-même le lien avec la pression du trait quand on écrit sur une feuille. Cette expérience lui permet de comprendre que l'appui excessif ralentit son geste. Il ajoute que c'est une manipulation très relaxante que l'on pourrait faire en début de séance à titre de détente de la main.

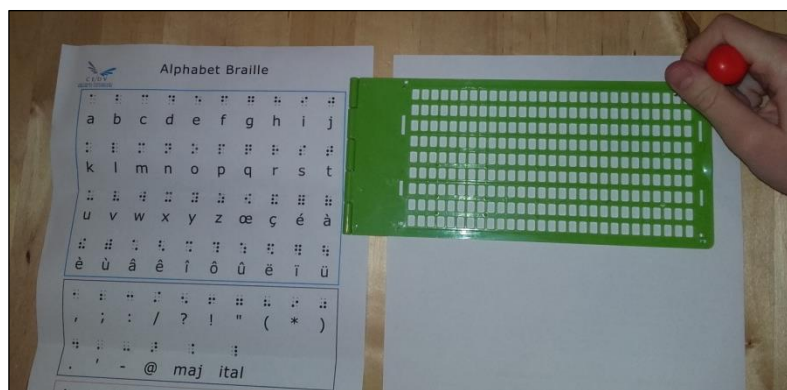
→ **Travailler la prise de l'espace dans la feuille, les interlignes et les intermots**

Dans un premier temps, Enzo ne comprend pas l'importance d'une « bonne » prise de l'espace dans la feuille. L'observation de manuscrits d'hommes célèbres, de lettres officielles ou de travaux de collégiens permet à Enzo de voir sur les écrits des autres ce qu'il ne remarque pas sur les siens. Il convient que l'ordonnance et l'aspect global d'une page en facilitent grandement la lecture et donnent ainsi au lecteur l'envie de découvrir ce qu'exprime celui qui écrit. Mais, ce qui le convainc vraiment que le soin apporté à la mise en page n'est pas que purement esthétique, est l'alphabet braille¹². Dans ce cas précis, l'espace interlignes et intermots est très codifié car nécessaire pour la lecture : « A l'intérieur d'une lettre, les points sont écartés de 2,2 mm environ, tandis qu'ils sont écartés latéralement de 6,3 mm entre deux mots et de 10,2 mm entre deux lignes.¹³ ». Nous observons les différentes combinaisons de points qui ont été inventées pour écrire les lettres, les chiffres, les opérateurs mathématiques et dernièrement les symboles informatiques.

Il lui reste alors à écrire en braille : pour cela on utilise une tablette et un poinçon, on place une feuille entre les deux plaques, on perfore pour créer les points et surtout on effectue le poinçonnage non pas des lettres mais de leurs symétriques et cela de droite à gauche.

¹² Voir annexe 4 page 43

¹³ GENTAZ Edouard (2018), *La main, le cerveau et le toucher*. Malakoff : éditions Dunod.



En effet, pour pouvoir lire le relief crée de cette manière, il faut retourner la feuille : le texte écrit est justifié par une marge de gauche rectiligne et on le décode de gauche à droite en suivant les lignes parfaitement horizontales. La lecture est très difficile : même si les exercices sensoriels ont aiguisé notre toucher, il est loin d'être suffisamment performant. Cette expérience intéresse beaucoup Enzo qui voit un code secret dans cet alphabet et son imagination fertile l'emmène très loin !

Cette activité offre aussi d'autres avantages : d'une part elle contribue à développer la motricité fine par l'utilisation du poinçon et d'autre part, c'est un exemple d'écriture dans le sens naturel des gauchers.

→ **Développer la souplesse d'adaptation**

Pour cet axe de la rééducation, nous jouons ensemble à différents jeux de société pour lesquels il faut être rapide... sans plus : il faut trouver la bonne mesure entre temps de réflexion et rapidité. En effet, être capable de freiner son impulsivité est un facteur important de l'adaptation sociale et semble favoriser les apprentissages scolaires.

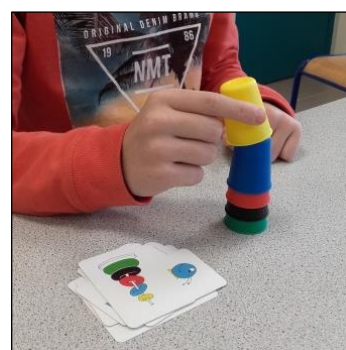
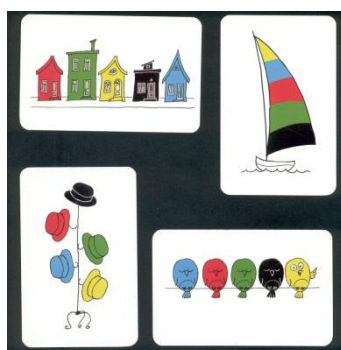
« Il serait donc très utile de développer à l'école une pédagogie du cortex préfrontal, notamment l'exercice de la capacité d'inhibition et de vicariance du cerveau. (...) L'inhibition est, en effet, une forme de contrôle attentionnel et comportemental qui permet aux enfants de résister aux habitudes ou automatismes, aux tentations, distractions ou interférences, et de s'adapter aux situations complexes par la flexibilité. C'est un signe d'intelligence. Le défaut d'inhibition peut expliquer des difficultés d'apprentissage et d'adaptation tant cognitive que sociale. (...) De petits jeux classiques tels que « 1, 2, 3 soleil », « Jacques a dit » ou « Ni oui, ni non » sont de très bons moyens d'exercer très tôt le contrôle inhibiteur des enfants. (...) Beaucoup de jeux de société pour la famille reposent en fait sur ce principe d'inhibition.¹⁴ »

Le jeu Bazar Bizarre est composé de cartes et de cinq figurines : une bouteille verte, un fantôme blanc, un fauteuil rouge, un livre bleu et une souris grise. Sur les cartes, toutes ces couleurs se mélangent : la bouteille peut être

¹⁴ HOUDE Olivier (2018), *L'école du cerveau*. Paris : éditions Mardaga. Pages 130 et 131

représentée en rouge ou bleu... On retourne une carte : soit on y trouve une des figurines représentée de la bonne couleur et il s'agit d'être le plus rapide pour saisir le bon objet ; soit les deux figurines représentées ne sont pas de la bonne couleur et là il faut saisir l'objet qui n'a rien en commun avec la carte, ni la figurine, ni la couleur. C'est un jeu de rapidité mais aussi de flexibilité mentale car on recherche parfois ce qui figure sur la carte et parfois ce qui n'y figure pas.

Dans le jeu Crazy Cups, il s'agit encore d'observation et de rapidité. Chaque joueur dispose de 5 petits gobelets : un rouge, un bleu, un vert, un jaune et un noir. On retourne une carte : il faut être le premier à mettre ses gobelets dans le même ordre que sur la carte et on appuie sur la sonnette. Crazy Cups présente aussi l'intérêt de passer du plan horizontal au plan vertical au gré des cartes retournées.



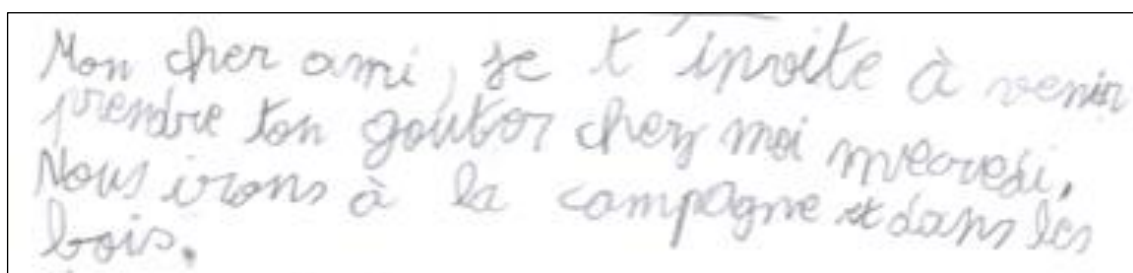
Enzo est toujours d'accord pour jouer à ces jeux de société. Cela lui montre que l'on peut se distraire et s'amuser autrement qu'avec des écrans et c'est sur cette note ludique que nous finissons chacune des séances de rééducation.

Conclusion

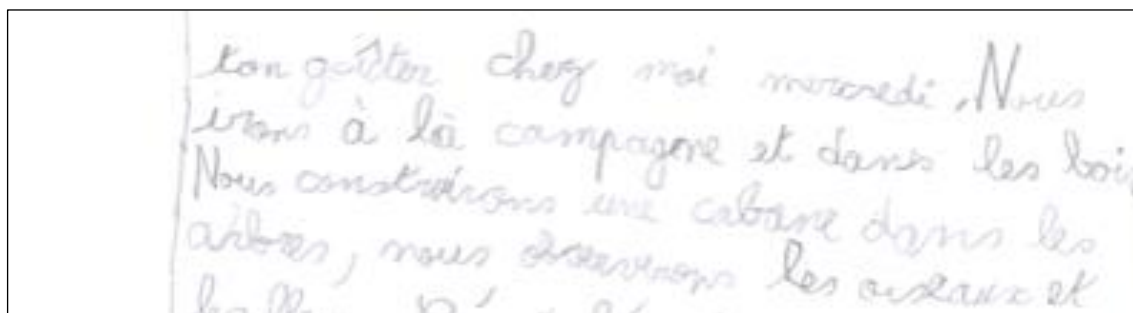
Que d'idées géniales et originales, d'enthousiasme, de créativité, d'innombrables possibilités découvertes lors des recherches sur cette façon d'apprendre, d'enseigner, de rééduquer qu'est l'approche multisensorielle !

Cette démarche a tenu toutes ses promesses pendant la rééducation de l'écriture d'Enzo. En premier lieu, les activités proposées dans ce cadre ont contribué à créer un climat agréable et propice à l'échange : jouer ensemble nous a permis de faire connaissance en toute « décontraction » et cette façon ludique de travailler « autour de l'écriture » a levé les réticences d'Enzo quant au travail effectué pendant les séances. Ensuite, cela nous a permis d'aborder concrètement tous les points à reprendre dans l'écriture d'Enzo. Il a réussi à voir où résidaient ses difficultés puis il a accepté d'essayer de nouvelles méthodes et enfin il a adopté ces dernières car elles apportaient des solutions à ce qui lui posait problème. En cela, l'approche multisensorielle l'a aidé à reconsidérer son geste d'écriture ainsi qu'à mettre en place de nouvelles stratégies en vue de stabiliser son écriture.

Au-delà de ces progrès, cette approche a également permis à Enzo de développer son estime de soi et donc d'alléger une des contraintes qui pesait sur son écriture. En effet, lors des différents exercices multisensoriels, il a pris conscience de toutes les ressources personnelles dont il disposait bien au-delà de celles habituellement sollicitées en classe. Ces activités facilement abordables mais tout aussi riches d'enseignements ont été autant de succès qui l'ont amené à croire en lui. Grâce à cette confiance en lui accrue, il peut se projeter dans l'avenir, vivre plus sereinement les réaménagements de l'adolescence et construire, jour après jour, son identité, en particulier son identité graphique.



Lettre d'invitation, début de rééducation.



Lettre d'invitation, fin de rééducation.

Après 17 séances de rééducation, l'indice de dysgraphie est passé de 70 à 28. En observant son écriture, Enzo dit qu'il est satisfait de sa dimension et qu'il n'a plus mal en écrivant quand il choisit des stylos suffisamment gros avec un grip. Il trouve également qu'il y a « moins de pointes et d'angles » dans son texte. Ses attentes en termes de dimension, de forme et de prise en compte de la douleur ont été réalisées. Cependant le problème de la lenteur demeure : Enzo en est tout à fait conscient et il « préfère écrire mieux que vite ».

À l'heure de l'écriture de cet article, Enzo est en classe de troisième. Pour pallier le problème de lenteur, il travaille désormais avec un ordinateur. Cependant, pour certaines tâches, l'écriture manuscrite s'avère plus adaptée et Enzo met ainsi à profit les progrès obtenus grâce à la graphothérapie.

Céline Pascal, Soyans

Bibliographie

BAUREIS Helga, WAGENMANN Claudia, ***Les enfants apprennent mieux avec la kinésiologie. Guide familial pratique.*** Collection Kinésiologie. Éditions : Le souffle d'or.

DENNISON Paul (2010), ***Apprendre par le mouvement.*** Vannes : éd. Sully.

GENTAZ Edouard (2018), ***La main, le cerveau et le toucher.*** Malakoff : éditions Dunod.

HOUDE Olivier (2018), ***L'école du cerveau.*** Paris : éditions Mardaga.

MONTESSORI Maria (2016), ***La découverte de l'enfant, pédagogie scientifique, Tome 1.*** Paris : éd. DDB.

PAUL-CAVALLIER François (2008), ***La mémoire des 5 sens.*** Paris : éd. Eyrolles

Des outils pour gérer et accompagner les TDA/H, par Ariane Hébert



TDA/H - La boîte à outils : Stratégies et techniques pour gérer le TDA/H, Ariane Hébert, Ed. Mortagne, 2016, 170 pages.

A travers son livre *TDA/H la boîte à outils*, la psychologue Ariane Hébert combine explications et sens pratique, ponctué d'anecdotes, d'illustrations et d'humour. Cet ouvrage est une mine d'informations.

Je vais donc essayer de le résumer avec concision et clarté.

Le TDA/H, **trouble neurodéveloppemental chronique et non guérissable** est le plus médiatisé. Il existe autant de profils TDA/H qu'il existe d'enfants TDA/H.

La difficulté première dans un TDA/H **est le manque d'inhibition**. Il se manifeste par une agitation motrice, une difficulté à se contrôler, une gestion des émotions compliquée et un manque de flexibilité donc d'adaptation. En bref l'enfant souffrant de TDA/H est sans filtre, il accorde autant d'importance à un fait banal qu'à un événement important.

Une évaluation de l'attention est conseillée lorsque plusieurs des symptômes cités ci-dessous sont relevés avant les 12 ans : des résultats en dent de scie, distraction et agitation souvent présentes, procrastination, des difficultés à commencer et terminer une tâche, manque d'organisation, enfant volubile, impatient, incapable de se décider.

Pour un traitement plus efficace, il est conseillé de combiner **médications et interventions comportementales**. La médication a pour but de réguler le fonctionnement de deux neurotransmetteurs : dopamine et noradrénaline. Les stratégies comportementales s'orientent, elles, vers un renforcement positif pour emmener l'enfant vers un meilleur autocontrôle.

Le renforcement positif peut être porteur à la condition de fixer des objectifs réalistes, atteignables et préalablement discutés avec l'enfant. Les priorités fixées et les conséquences aux manquements doivent être mises par écrit afin de favoriser la constance, éviter les incohérences et les injustices tout en permettant à l'enfant d'être l'auteur de sa propre vie et de faire des choix.

Ces priorités doivent être présentées à l'enfant comme des améliorations nécessaires à la poursuite de sa vie scolaire et privée. En cas de non-respect la sanction doit être appliquée sans culpabilité puisque c'est dans son intérêt. Bien entendu, il faut parfois éviter les situations qui mettraient l'enfant en difficulté quand ses moyens adaptatifs ne sont pas suffisamment renforcés. C'est un véritable exercice d'équilibriste que les parents devront accomplir pour aider fermement leur enfant à modifier son comportement sans pour autant nier la colère ou minimiser les chagrins immanquablement provoqués par la frustration. Pour cela, ils devront favoriser ce qu'Ariane HÉBERT appelle « le moi avec toi » pour construire une relation dépourvue de rancœur et de culpabilité. L'adulte en sa qualité de parent bienveillant doit veiller à armer son enfant pour qu'il puisse le plus facilement possible affronter la vie, en posant des limites, en donnant un cadre pour structurer et permettre l'épanouissement.

Dans les préceptes de conduite et du comportement, **la règle d'or est la constance**. Pour y parvenir, l'auteure propose la mise en place au quotidien de routines, ces dernières apportent de la sécurité et facilitent la tâche des parents en évitant à terme la répétition des consignes. Faire des pictogrammes avec des séquences visuelles pour aider l'enfant à se repérer dans le temps et pour accomplir une tâche intégralement est une autre solution.

De toute évidence, être parents est un rôle pour lequel nous ne sommes pas réellement préparés, » cet apprentissage » empirique devient plus ardu lorsque l'enfant présente des particularités comportementales, cognitives....

Afin d'aider au mieux les parents confrontés au TDA/H, Ariane HÉBERT énumère dans son livre différentes situations de la vie quotidienne et y apporte des stratégies et des astuces concrètes afin d'aider l'adulte à intervenir adéquatement et toujours dans un esprit constructif.

L'agitation

En premier lieu pas de télévision le matin, car elle est trop propice à la léthargie et peu favorable à la mobilisation de l'enfant.

Il est important de favoriser à tout moment la dépense d'énergie, en mangeant son goûter sur un pied par exemple ou en allant à l'école à vélo.

Permettre à l'enfant d'avoir un comportement moins intrusif en inventant avec lui un code pour identifier l'urgence d'une demande afin de lui apprendre la patience, ou encore instaurer un temps de parole.

La colère

Laisser la colère s'amplifier n'est pas une solution, car elle entraîne un regain d'agressivité. L'enfant se trouvera déstabilisé par sa propre rage, conscient qu'il perd le contrôle, mais incapable de retrouver son calme. Il est bien plus positif de lui permettre de manifester sa colère de façon acceptable socialement parlant, en l'aidant à identifier ses émotions (je vois que tu es fâché), en l'encourageant à les exprimer sans jamais le juger (pictogrammes des émotions).

Une autre façon d'aborder les colères est d'utiliser l'ignorance intentionnelle. Cette solution peut être efficace à condition de l'employer uniquement dans le cadre d'un comportement tolérable.

Dans tous les cas il ne faut jamais accepter de l'enfant ce qu'on refuserait d'emblée à autrui, car l'absence de réaction équivaut à l'acceptation, le comportement étant alors considéré par l'enfant comme normal.

L'angoisse

La maîtrise de l'anxiété est un travail de longue haleine semé d'embûches, elle demande beaucoup de persévérance et un entraînement régulier. C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à se faire aider par un tiers.

L'angoisse s'entretient. C'est pour cette raison que les parents ne doivent absolument pas accepter que l'enfant se dénigre. Il faut reformuler : « je suis nul » deviendra « tu te sens découragé ». **Cette intransigeance vaut aussi lorsque l'enfant est insulté ou jugé,** car le risque est grand qu'il finisse par croire ce que l'on dit de lui. Combattre l'angoisse, c'est aussi aider l'enfant à en trouver les raisons, à l'amener à faire la différence entre les pensées positives et toxiques.

Face à une angoisse, il est essentiel de ne pas soustraire l'enfant à la situation anxiogène, ce qui équivaldrait à reconnaître que la menace existe bien. Par exemple, ne pas regarder sous le lit si un monstre y vit. Il est important de lui démontrer que la menace est inexistante, inconcevable, même s'il n'est pas toujours facile de faire preuve d'aplomb et d'être convainquant face à des peurs irrationnelles.

Le retour au calme

Déterminer un endroit calme et agréable dans la maison où l'enfant peut se réfugier sans être dérangé est une bonne alternative pour faire redescendre la pression.

Il n'est pas toujours facile d'affronter le regard des autres, de se conformer aux règles de savoir-vivre ensemble quand votre enfant est sans retenue. Alors

quand vous devez vous rendre dans un endroit où il doit être calme, il est nécessaire de lui **expliquer clairement ce que vous attendez de lui** (« tu dois rester assis, écouter... »). Si vous devez attendre, faites-le patienter en occupant son esprit (devinette, casse-tête...)

Les jugements portés sont très souvent blessants, c'est pourquoi il est essentiel de se préserver. Afin de ne pas réprimander l'enfant en public, il est judicieux de déterminer avec lui un code secret discret qui lui indiquera qu'il dépasse les bornes et qu'il doit se calmer. On peut utiliser un code couleur pour aider les plus petits à identifier l'urgence du retour à la normale. Une aide substantielle peut aussi être apportée par des techniques de relaxation comme le yoga, la méditation ou la sophrologie....

Les punitions

Elles ne seront efficaces qu'à une seule et unique condition : être mises à exécution. Vous devez donc vous assurer de pouvoir les mettre en application avant de proférer votre menace. **Restez constant dans la non-acceptation d'un comportement et dans la conséquence inhérente à l'infraction.** Si l'exaspération vous a amené à amplifier la punition, vous pouvez vous reprendre en verbalisant votre erreur de jugement. Votre attitude positive et votre cohérence seront la garantie de votre crédibilité.

L'inaction

Tout comme l'agitation, l'inaction ne doit pas s'imposer. La balade familiale sera plus attractive avec la famille de copains. Faire un petit tour dans le quartier en prenant le temps de raconter sa journée avant les devoirs, faire le plus souvent à pied ce que l'on ferait volontiers en voiture sont d'autres alternatives.

Les devoirs

La mise aux devoirs ne doit pas être négociable. Il faut convenir d'un horaire et s'y tenir (10 minutes par année scolaire s'il n'y a pas de difficulté particulière). En revanche, on peut laisser l'enfant choisir la manière ou l'ordre des matières. De nombreux enfants ont besoin de mettre du sens dans les apprentissages. Il est essentiel de leur montrer l'utilité d'apprendre.

Il est primordial de fixer des objectifs atteignables à court, moyen et long terme. Demander par exemple une concentration efficace de 5 minutes pour atteindre 10 minutes 3 mois plus tard et pour, à long terme et en fin d'année, obtenir 20 minutes de concentration.

Bien entendu, il faut morceler le temps de travail. Observez une courte pause sans jeux ni collation bourrative entre chaque moment de labeur. Le but essentiel est de susciter la motivation et pourquoi pas l'enthousiasme. Noter sur un agenda les résultats quotidiens pour constater les progressions et pouvoir récompenser peut-être une solution. A ce sujet et pour plus d'efficacité encore, n'oubliez pas de consulter l'enfant pour savoir ce qui le motiverait. **Plus un enfant se sentira soutenu dans l'effort, plus il sera motivé.**

Choisir la carotte plutôt que le bâton résume bien ce qui suit. L'auteure propose un système de **renforcement positif pour provoquer la motivation**. Le principe est de donner la possibilité de cumuler des points ou des jetons dès qu'un acte est réalisé conformément au contrat passé. En fin de semaine, si l'objectif convenu au préalable est atteint, l'enfant peut choisir sa récompense : par exemple, faire une activité, choisir le repas, pouvoir se coucher plus tard...

Nous savons qu'un enfant atteint de TDA/H est vite distrait. **Le mettre dans de bonnes conditions de travail** en limitant les stimuli ou en utilisant un isolement, des bouchons d'oreilles, est capital. A contrario, certains enfants ont besoin pour se concentrer d'un bruit de fond (le tic-tac d'une horloge, une musique douce en sourdine...) ou d'un mouvement constant (se balancer, marcher...). Favoriser la mobilisation peut aussi passer par l'amélioration de la prise de conscience du temps écoulé : s'aider d'un chronomètre, établir un échéancier, utiliser un minuteur ou proposer des défis à relever rapidement sont autant d'outils utiles pour atteindre ce but.

Organiser la gestion de l'agenda est une autre solution, le but est d'emmener l'enfant à anticiper et planifier son travail. Faire un schéma par jour et lui apprendre à l'utiliser, y inscrire toutes les activités et le temps consacré, jusqu'au coucher, sans trop charger l'emploi du temps peut s'avérer très efficace.

La « recette » suivante est très appréciée par tous les élèves et plus particulièrement par ceux touchés par un TDA/H : il s'agit d'**associer au maximum plaisir et travail**. Vaste programme, où tout ou presque est permis. Ariane Hébert nous soumet une liste à la Prévert pour varier les approches : utiliser des couleurs ou des supports différents (tableau, ordinateur...), épeler (endroit/envers), inverser les rôles (donner de mauvaises réponses ou écrire avec des fautes pour que l'enfant puisse corriger le parent), poser des questions sous forme de jeux et enfin varier les environnements d'apprentissage et de révision (réviser les tables dans le supermarché, en voiture...).

Maintenir coûte que coûte une attitude positive n'empêchera pas la survenue de moments de découragement. Pour redonner un peu de sérénité, il est important de mettre en lumière les points forts, les aptitudes scolaires et autres de l'enfant. Alléger les efforts en découpant par exemple les tâches qui demandent beaucoup d'énergies et alterner avec des tâches plus faciles. Ne négligez pas la qualité et la durée du sommeil de l'enfant, car la fatigue alimente le découragement.

Pour finir avec le chapitre des devoirs s'il ne fallait retenir qu'un mot, ce serait « **motivation** ». Pour la susciter et l'entretenir, **il est essentiel de féliciter chaque avancée**. Il faut être persévérant, mais non acharné. Un certain lâcher-prise face aux embûches peut éviter le découragement et la baisse de l'estime personnelle de l'enfant. Lui laisser le répit des vacances afin de refaire le plein d'énergie en jouant et faisant des activités physiques peut s'avérer plus efficace que des séances hebdomadaires de cahiers de vacances. Si l'enfant est confronté à de grandes difficultés dans un domaine, travaillez uniquement cette matière régulièrement, mais seulement pendant de courts moments.

L'organisation

L'important est de **faciliter le rangement** en utilisant des étiquettes comportant des repères visuels, des pictogrammes apposés sur de multiples contenants qui seront rangés dans un lieu suffisamment spacieux, mais épuré.

Le TDA/H par définition engendre des oublis. Lorsque l'enfant est petit, convenez avec la maîtresse d'un code (un badge accroché au pull) pour signifier qu'un message est dans le sac. Pour les grands, décidez avec eux d'un signe d'alerte (montre au « mauvais » poignet, écrire dans la main, « bracelet spécial alerte »). Plus classique, la traditionnelle liste que l'on coche peut être d'un grand secours. Enfin, coller des post-its sur la porte d'entrée ou mettre une alerte sur le téléphone peut considérablement améliorer le quotidien des parents, en leur évitant de radoter ou de perdre des points sur leur permis quand ils n'ont que 5 minutes pour retourner à la maison chercher le sac de piscine...

Après avoir abordé les situations du quotidien en apportant des astuces pour améliorer la vie de l'enfant et celui de son entourage, Ariane Hébert évoque les différentes stratégies comportementales pour améliorer la gestion de la colère, de l'anxiété et pour faciliter la résolution de problème.

Dans un premier temps, il est essentiel de **limiter les situations anxiogènes**. Si la relaxation par le souffle ou contraction musculaire, la méditation et l'hypnose sont des pratiques connues de tous, la métacognition l'est moins. Elle consiste à réduire l'anxiété de l'enfant en le questionnant sur la probabilité qu'un événement anxiogène survienne et sur ses éventuelles conséquences afin de trouver les moyens dont l'enfant dispose pour y faire face.

On peut utiliser les pensées de remplacement qui suscitent moins d'affects négatifs et dédramatisent une situation. La fatidique phrase « je n'y arriverai jamais » se transforme alors en « ça va me prendre du temps ». Utiliser des pensées encourageantes pour garder le contrôle est une autre solution, se dire « je ne suis pas en danger, je vais l'ignorer, je suis capable, je prends mon temps, vive la différence » apporte réconfort et courage.

Tout faire pour éviter une colère ou un regain d'angoisse ne met malheureusement pas à l'abri de devoir affronter une crise. Dans les deux cas il est primordial de détourner l'attention de l'enfant en l'amenant à se concentrer sur autre chose, nommer tout ce qu'il voit, donner le plus de noms de fruits, compter de deux en deux... jusqu'au retour du calme. Fuir une situation anxiogène afin d'agir avec discernement est un autre outil très précieux pour nous tous, mais encore plus pour celui qui éprouve des difficultés à gérer ses émotions.

L'astuce suivante est valable pour tous, enfants comme adultes : **identifier la cause d'un problème** et la regarder sous un autre angle ouvre le champ des possibles et permet une résolution. Quand un enfant se plaint de toujours de se heurter à son frère, s'il entrevoit que la principale difficulté est leur

incapacité mutuelle à négocier, il sera plus facile de l'emmener vers une réconciliation.

Dans tous les cas, il est essentiel **d'apprendre à l'enfant à rester acteur**, à ne pas se reposer sur les autres, **à trouver des solutions** en prenant soin de s'arrêter pour réfléchir avant d'agir afin de prendre la décision la plus appropriée. Car la solution retenue ne doit pas entraîner de répercussions pour les autres et pour soi-même. Le rôle du parent est d'accompagner dans la réalisation de la solution. Si le choix de l'enfant n'est pas adapté, les parents doivent l'aider à en trouver une autre.

A maintes reprises, l'auteur évoque les bienfaits de la communication dans la gestion des moments difficiles. Elle préconise d'utiliser le « je » sans jugement ni accusation. « Tu m'énerves » devient « je suis irrité ». Ariane Hébert encourage l'enfant à **pratiquer lui aussi la reformulation**. Toujours dans un souci d'apaisement, elle suggère de formuler non seulement les pensées, mais aussi les émotions en précisant ses attentes : « quand tu me parles sur ce ton, je me sens attaqué. J'aimerais que tu parles moins fort, moins vite... ».

Pour Ariane Hébert, respecter le tour de parole évite les frustrations déjà trop nombreuses dans la vie d'un enfant souffrant de TDA/H. Maintenir un contact visuel et l'encourager à faire de même améliore la qualité de la communication.

Le dernier conseil donné aux parents est de **ne pas hésiter à se joindre à des groupes de soutien ou d'échange** et à consulter des professionnels qui peuvent aider et guider. (PANDA, www.boiteapsy.com...).

Pour résumer, le TDA/H n'est ni une honte, ni un handicap et encore moins une condamnation. Le TDA/H amène les parents à être réalistes dans leurs attentes. Il demande de la sagesse et suffisamment de recul pour accepter de revoir ses façons de procéder. Il apprend à tirer profit de cet état pour mieux se réinventer.

Par la force des choses, le TDA/H apprend aux parents à ne pas uniquement se concentrer sur les aspects dérangeants, mais à apprécier aussi les immenses qualités qui l'accompagnent sensibilité, curiosité, intuition, créativité spontanée, énergie...

Sandrine Hans, Chezeneuve

Du même auteur, vous trouverez également d'autres ouvrages sur le TDA/H et la gestion de l'anxiété chez les enfants (Ed. Mortagne) : *Le TDA/H raconté aux enfants*, *TDAH chez les ados*, *Anxiété - La boîte à outils*, *L'anxiété racontée aux enfants*, *Les émotions racontées aux enfants* et *Être parent - La boîte à outils*.

Rééducation de l'écriture de Yannick, 43 ans, atteint d'une sclérose en plaques

Si la graphothérapie est un outil qui s'adresse à tous, quel que soit l'âge, la demande de rééducation concerne très largement les enfants et les adolescents. Il n'est pas fréquent qu'un adulte pousse la porte de nos cabinets et sa demande est toujours particulière. La singularité de ces demandes nous motive à vous proposer de partager nos expériences. Ce numéro de *La Lettre et la Plume* est une première occasion de le faire en vous présentant la rééducation de Yannick.

Au téléphone, Yannick se présente succinctement : il a 43 ans et est atteint d'une sclérose en plaques depuis 1994. Il était alors âgé de 20 ans. Son écriture s'est progressivement dégradée. Il vient d'entendre parler de la graphothérapie. Puis-je l'aider ?

Je lui propose de nous rencontrer pour faire le point sur son écriture et ses attentes. Je lui demande d'apporter pour notre rendez-vous un (ou plusieurs exemples) de son écriture manuscrite d'« avant » ou « au début de » sa maladie.

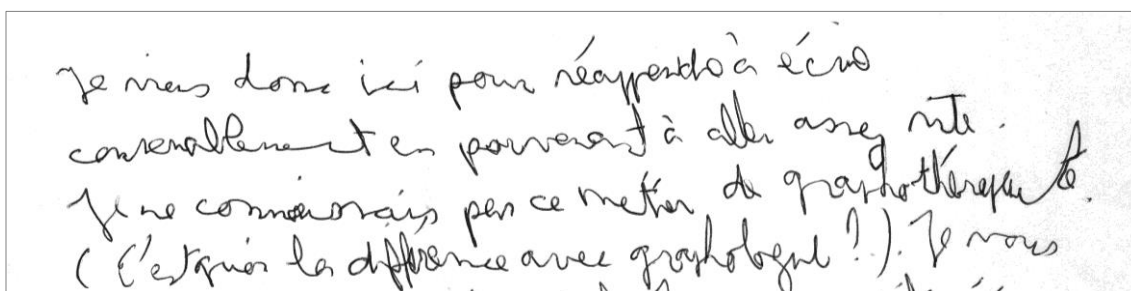
Avant notre rendez-vous, je me renseigne sur la sclérose en plaques. Voilà ce que j'apprends :

- La sclérose en plaques est une maladie auto-immune, inflammatoire et dégénérative, qui affecte le système nerveux.
- Les symptômes sont variables : perte d'équilibre, tremblements, vertiges, maladresse d'un membre, manque de coordination, faiblesse physique (qui affecte plus particulièrement les jambes et la marche).
- La maladie peut évoluer (ou non) par crises, avec accentuation des troubles en quelques jours (avec ou sans régression).
- Il n'existe pas de traitement curatif. Les médicaments et soins visent à améliorer les fonctions après une poussée ou à repousser de nouvelles crises. Ils sont modérément efficaces.
- La maladie débute généralement entre 20 et 50 ans.

Je reçois Yannick en octobre 2017. J'accueille un homme à l'allure frêle et à la démarche fragile, qui monte avec peine les trois marches d'entrée. Il est ingénieur et se rend en train tous les matins à son travail. Lorsqu'il se sent trop faible pour marcher, par exemple en cas de crise, il se déplace avec une canne. Il est bien sûr très suivi médicalement (hôpital, psychomotricien, kinésithérapeute...) et généralement hospitalisé pendant les crises. Ses mouvements sont saccadés et il souffre de problèmes d'équilibre. Il apparaît vite qu'il est animé d'une forte volonté et que ses différentes activités (théâtre, ateliers d'écriture et chorale) occupent une place importante dans sa vie et pour son moral. Il a notamment écrit (et joué avec son groupe) une pièce de théâtre sur sa maladie.

Sa demande est précise. Il participe depuis de nombreuses années à des ateliers d'écriture. Pour l'un de ses ateliers préférés, qui se déroule sur deux jours une fois par an au mois de juin, chacun doit donner ses textes à lire à une autre personne. Or l'écriture de Yannick est devenue extrêmement difficile à lire. Si cela est possible, il aimerait retrouver une écriture lisible afin de participer à cet atelier.

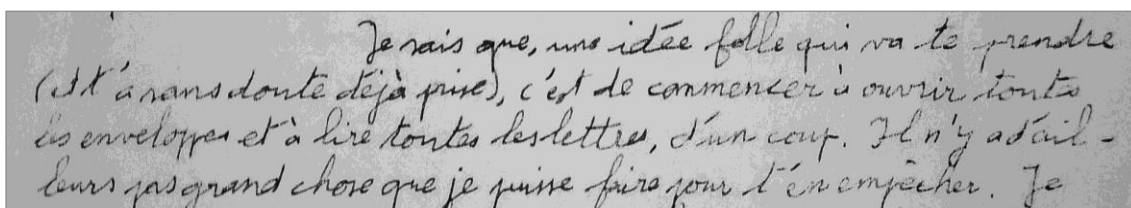
Yannick est gaucher. Lors de notre premier rendez-vous, je lui demande d'écrire quelques lignes afin de faire le point sur son écriture actuelle. Nous étudions également les exemples d'écriture qu'il a apportés.



Ecriture de la 1^{ère} séance (taille réduite)

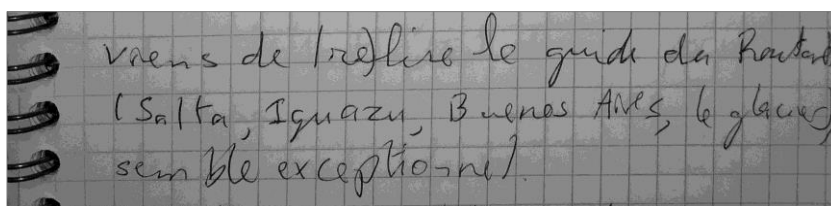
Le test montre une écriture extrêmement difficile à lire, très anguleuse et très irrégulière dans tous les genres, perturbée par les tremblements et les mouvements nerveux de la main et du bras. Dans ce contexte particulier, on note l'importance de la liaison et la capacité à tenir la ligne.

Yannick n'a pas de document écrit antérieur à sa maladie mais il a apporté deux documents, l'un de 2001 et l'autre de 2004.



Ecriture de 2001 (taille réduite)

En 2001, soit sept ans après le diagnostic de sclérose en plaques, le graphisme est encore régulier. La vieille photocopie ne permet pas d'évaluer le trait de couleur bleu. L'écriture est tendue, inclinée, simple, liée, proportionnée, en arcades. Les noirs dominent avec un espace envahi et des intermots réduits. La liaison apparaît primordiale dans la stabilité et la progression du graphisme, qui reste tout à fait lisible.



Ecriture de 2004 (taille normale)

En 2004, le texte (également une photocopie) montre que l'écriture s'est dégradée, avec des saccades et des irrégularités en tous genres qui affectent le geste graphique (notamment forme et continuité).

Nous nous mettons d'accord pour entamer une rééducation afin d'essayer d'améliorer son écriture, tout en sachant dès le départ qu'il ne pourra retrouver son écriture d'origine.

Il est évident que cette rééducation n'a pas pour but de « traiter » sa pathologie. Il s'agit de l'aider à travailler sur les conséquences que sa maladie a eues sur son écriture afin, si possible, de l'aider à retrouver une écriture plus lisible et plus aisée et de mieux vivre sa maladie.

La rééducation durera six mois. Les bases de la rééducation ont été adaptées en fonction des limites physiques non maîtrisables et des poussées ponctuelles de la maladie.

Nos premières séances ont été principalement axées sur la souplesse du geste (boucles, coupes et ponts) et sur la gestion de l'appui. Puis, plutôt que de nous attacher au modèle calligraphique, nous avons travaillé sur la base du texte de 2001, dont l'écriture plaisait à Yannick. Il est apparu que la liaison était un élément primordial qui le rassurait dans sa production écrite. L'absence de levée de plume assurait une meilleure stabilité des mots. Après quelques essais, nous avons donc décidé de maintenir la liaison en passant sous les lettres rondes en évitant la levée de plume.

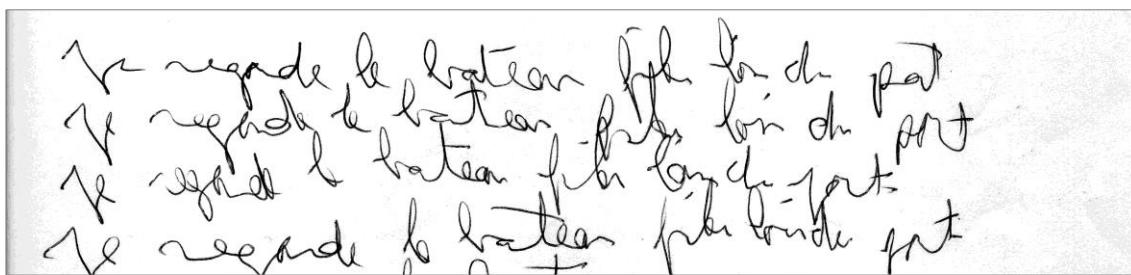
Les autres points particuliers de cette rééducation sont les suivants :

- Lors de certaines séances où Yannick était fatigué, nous n'avons pas travaillé au tableau mais directement sur plan horizontal.
- Nous n'avons jamais pratiqué les GTG les yeux fermés pour cause de perte d'équilibre.
- Nous avons travaillé très longtemps en grand format avant de diminuer la taille de l'écriture. En raison de la difficulté à maîtriser le geste, il n'a pas été possible (ni souhaitable) de revenir à une écriture petite. Yannick a spontanément agrandi son écriture, considérant que la lisibilité et la souplesse étaient plus importantes que la dimension.
- Nous avons également travaillé beaucoup sur la différenciation des lettres r et s, qui se confondaient facilement, ainsi que sur les majuscules, avec le désir de tracer de « belles » lettres, l'esthétique restant très importante pour Yannick.

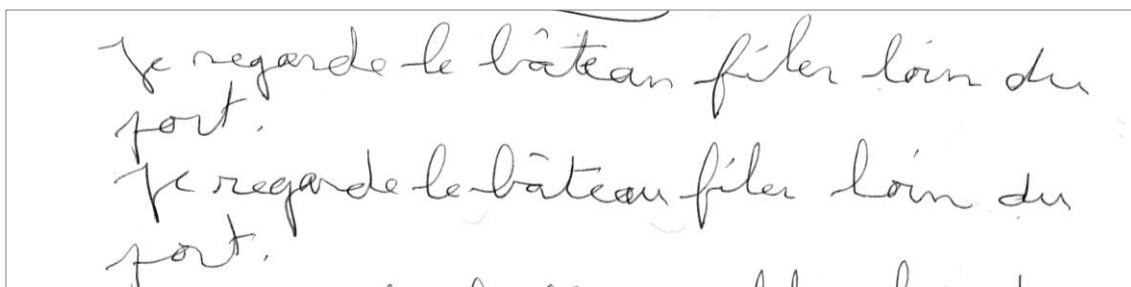
- Nous avons travaillé sur les espaces intermots et interlignes pour éviter les enchevêtrements et les collisions de mots.

- Yannick a découvert avec intérêt les différents instruments. Il a constaté qu'il lui était plus aisé d'écrire avec un gros stylo 4 couleurs. En ce qui concerne le support, il a opté pour le papier Clairefontaine, qui permettait d'éviter que son stylo ne « ripec » comme il le faisait sur irrégularités des papiers moins lisses.

En dépit de la maladie, l'écriture a progressé au fil des séances pour retrouver de la souplesse et de la lisibilité. Nous avons restauré les formes. Pour limiter l'impact des saccades, Yannick écrit désormais plus grand. Son écriture est redevenue lisible, même en production d'écrits personnels (ce qui était sa demande d'origine), et il a retrouvé une capacité d'accélération satisfaisante à ses yeux. Ecrire longuement reste cependant douloureux pour lui au niveau des doigts (notamment en fin de séance).



Test de vitesse, vitesse accélérée, taille réduite, 1^{ère} séance



Test de vitesse, vitesse accélérée, taille réduite, 15^{ème} séance

Nous avons mis fin à la rééducation après 17 séances. Tout d'abord parce que Yannick avait le sentiment d'avoir atteint son but et retrouvé une écriture qui, si elle n'était pas identique à celle de ses 20 ans, était redevenue lisible et satisfaisante pour lui. Ensuite, parce que l'atelier d'écriture qui avait motivé sa venue avait finalement été annulé.

A la fin de notre dernière séance, il a témoigné de sa joie d'avoir retrouvé une capacité à écrire et à partager ce qu'il avait besoin d'exprimer sur le papier. Il a exprimé beaucoup de fierté à avoir réussi à remettre en place une écriture lisible, ce qu'il ne croyait plus possible.

D'une manière générale, d'ailleurs, c'est à dire durant tout le temps du spectacle, j'adore entendre les réactions du public. Il suffit souvent du rire d'une personne, souvent la même, pour me régénérer.

*Ecriture de fin de rééducation
(taille réduite)*

Un an plus tard, j'ai reçu le message suivant de la part de Yannick :

« Le week-end passé, j'ai fait l'atelier d'écriture dont je vous avais parlé l'année passée, j'ai surpris mon groupe en annonçant que je ne prenais pas d'ordinateur pour écrire

Je sais que mes textes ont été facilement lus et compris, une personne me l'a confirmé "Oui, c'est facile de te lire, c'est super."

J'étais vraiment content parce que c'était presque la première fois que j'écrivais beaucoup pour d'autres personnes. »

En ce qui me concerne, je n'ai pas revu son écriture mais ce message m'indique que les bénéfices de la rééducation ont été plutôt durables.

*Anne de Labouret,
Asnières (France) et Nivelles (Belgique)*

Appel à toutes

Avez-vous conduit des rééducations d'adultes ? Nous proposons à celles d'entre vous qui l'ont fait de nous envoyer un article ou un témoignage sur ce(s) rééducation(s) afin de les publier dans *La Lettre et la Plume*. Le but de ce partage d'expériences est de nous sentir mieux armées lorsqu'un adulte pousse la porte de nos consultations.

Enfants et pornographie : une exposition massive et impactante

La révolution Internet a bouleversé nos vies. Les enfants d'aujourd'hui sont la première génération à naître et grandir dans l'univers numérique que nous connaissons actuellement et leurs parents les ont équipés d'outils électroniques de haute voltige. Ils manient les tablettes dès leur plus jeune âge et reçoivent souvent leur premier smartphone au moment de leur entrée au collège... quand ce n'est pas plus tôt.

Si ces bouleversements ont apporté de nombreux avantages dans nos vies, ils comportent également leur lot d'inconvénients. Nous le savons bien, nous qui recevons dans nos consultations des enfants surstimulés qui éprouvent des difficultés à se concentrer ou des jeunes qui manient mieux les touches de leur téléphone que leur crayon.

Parmi les problèmes récents dont notre société prend progressivement conscience, il est en un qui reste encore tabou pour de nombreux parents, en dépit de son importance : il s'agit de l'exposition des pré-ados à la pornographie, qui est aujourd'hui massive et de plus en plus précoce.

Cette exposition est liée à deux problèmes particuliers :

- L'âge de l'exposition :

Les études évoquent un âge moyen d'exposition autour de 13-14 ans, mais la réalité est tout autre. Aujourd'hui, les spécialistes de terrain considèrent que **les enfants ont en moyenne 9 ou 10 ans lorsqu'ils voient de la pornographie pour la première fois**. Cela signifie que certains enfants en voient plus tard... et d'autres sont encore plus jeunes. Les vidéos pornographiques tournent dans les cours d'école primaire. Lorsqu'un enfant accède à ce genre de contenu pour la première fois, toute sa classe (voire son niveau scolaire) en est rapidement informé.

A 11 ans, 90 % des élèves ont déjà vu des images pornographiques et en fin de collège, tous en ont déjà visionné.

Même si elle nous dérange, il ne sert à rien de fermer les yeux sur cette réalité : **tous les enfants sont concernés**, les filles comme les garçons, sans distinction de milieu social ou de religion.

Il est impossible d'imaginer que ses enfants seront préservés. Car même si l'accès à Internet est cadré et protégé au domicile et même si l'enfant n'est lui-même pas équipé d'un smartphone, aucun parent ne maîtrise l'équipement des copains. Or c'est le plus souvent sur le smartphone d'un ou d'une camarade que l'enfant est confronté pour la première fois à du contenu pornographique.

- Les contenus qu'ils visionnent :

Les vidéos pornographiques qui se déversent en masse sur les écrans – un tiers du trafic global en ligne est pornographique – n'ont plus grand-chose à voir avec les films du samedi soir sur Canal +. Pour devenir « attractifs » dans un marché extrêmement concurrentiel, les metteurs en scène ont

accès à des scènes extrêmes incluant de **la violence, du sexisme** et pouvant aller jusqu'au viol, etc. Loin de faire leur éducation sexuelle, ces visionnages leur montrent des scènes qui n'ont rien à voir avec la réalité.

Ces visionnages ne sont pas anodins pour l'enfant et l'adolescent, loin s'en faut.

L'enfant d'âge primaire, lui, n'a généralement pas de représentation précise de la relation sexuelle. Dans le meilleur des cas, ses parents lui ont parlé d'amour et de baisers, de « papa qui met sa petite graine dans le ventre de maman ». Lorsqu'il est confronté aux vidéos pornographiques, le choc génère un stress intense. Sidéré, l'enfant découvre un monde dont il n'avait pas idée. Il a le sentiment qu'on lui a menti et il peut même penser qu'il est lui-même le fruit de ce genre de scène. Pour certains, le choc est si violent qu'il peut se traduire par une perte de confiance en l'adulte ou en l'avenir...

L'adolescent, en revanche, a déjà sa propre idée de la relation sexuelle. Il est curieux des bouleversements émotionnels et physiques qui le concernent à cette période de sa vie, ce qui est bien naturel. Lorsqu'il visionne de la pornographie, c'est souvent pour s'informer et il considère les images qui défilent sous ses yeux comme un mode d'emploi. Filles et garçons y apprennent l'aspect purement « mécanique » des relations amoureuses et une façon de se comporter dans l'intimité qui n'a rien à voir avec le respect de soi et de l'autre, ni avec le consentement ou l'amour. Même la contraception est absente.

Face à cette déferlante totalement inadaptée, le rôle des parents est de prévenir, de rassurer, d'expliquer les images dans des termes choisis en fonction de l'âge de l'enfant ou de l'ado. Expliquer au petit enfant que ces images ne reflètent pas la réalité, expliquer de manière plus précise à l'ado ce que la pornographie montre (la violence, le sexisme, des pratiques irréalistes...) et ce qu'elle ne montre pas (les sentiments, la relation dans le temps, la valeur du « non »...).

Nous n'avons bien sûr pas à intervenir dans ce genre de prévention ou de discours. Il revient aux parents et à la société dans son ensemble de se saisir de ce sujet complexe. En revanche, il est important que nous soyons conscients de la réalité et des difficultés que peuvent rencontrer nos jeunes patients... même s'ils ne s'en ouvrent pas à nous.

*Anne de Labouret,
Asnières (France) et Nivelles (Belgique)*

PS : Avant d'être graphothérapeute, j'ai été journaliste spécialisée dans la santé grand public pendant de nombreuses années et j'en ai conservé un intérêt particulier pour l'information. La question de l'éducation des jeunes à la pornographie m'intéresse depuis plus de 15 ans. J'ai travaillé sur cet ouvrage avec Christophe Butstraen, médiateur scolaire en Belgique, confronté quant à lui dans sa pratique professionnelle quotidienne aux dérives liées aux nouvelles technologies et spécialiste de l'éducation des jeunes aux nouveaux médias numériques.

A lire : *Parlez du porno à vos enfants avant qu'Internet ne le fasse*, Anne de Labouret et Christophe Butstraen, Ed. Thierry Souccar, 2019.

Nouvelles du Comité Directeur

La cotisation en 2020 n'augmente pas.

Une nouvelle plaquette avec un quatrième volet concernant la formation est en cours de réalisation.

L'équipe pédagogique prépare la rentrée de 2020 à Lyon et Paris.

Nouvelles des régions

Région Parisienne

Une soutenance de mémoires aura lieu les 30 et 31 janvier 2020. Neuf stagiaires présenteront leur mémoire.

Des journées avec Adeline Eloy vous seront proposées. Celle-ci développera l'Approche Dynamique en l'approfondissant.

Rhône-Alpes

Notre réunion Rhône-Alpes s'est tenue le 10 octobre :

Une fois encore à été soulevé le point concernant les défauts de paiement, notre manque de marge de manœuvre lorsque cette situation se présente.

Une initiative à suivre : Sandrine Hans, graphothérapeute à Chézeneuve (38), met en place à Bourgoin-Jailieu, avec deux accompagnants scolaires et une neuropsychologue, des matinées thématiques autour des enfants HP.

Bien sûr, signalons la formation continue des 22 et 23 novembre « intégration des réflexes primitifs : prêts pour l'école ».

Odile Littaye, Lyon

A Lyon, la formation se poursuit...

... dans la bonne humeur et la motivation !

Nos élèves sont passionnées et particulièrement bienveillantes et dans le partage. Elles sont trois cette année et une autre élève a décidé de changer de voie, nous lui souhaitons bonne route dans la direction qui est la sienne.

Anne-Marie Rebut, Villeurbanne



*Promotion Lyon 1ère année : atelier « outils et matériel »
avec les formatrices Gaëlle Querez et Anne-Marie Rebut.*

Suisse romande et Pays de Savoie

Nous continuons avec Laurence, Caroline et Béatrice à nous rencontrer une fois par trimestre pour parler de nos rééducations.

Nous avons consacré notre réunion du mois de novembre à l'échange sur les troubles du tonus que nous pouvons rencontrer avec certains enfants. Nous nous sommes appuyées sur les nombreux exemples donnés par Jenny Windels dans son livre *Les enfants et l'eutonie* (Ed. Giovanangeli Bernard, 2002).

L'auteure est belge, institutrice et psychomotricienne et elle a longuement enseigné dans une école spécialisée. Formée à l'eutonie par Gerda Alexander (1909/1994), elle a appliqué sa méthode aux enfants en difficulté scolaire et ayant un léger handicap mental.

Gerda Alexander développe le terme d'eutonie qui est « le juste degré de tension nécessaire pour réaliser un acte technique ». Elle parle « de tonicité équilibrée et en adaptation constante en rapport avec la situation ou l'action à vivre ». Elle s'est intéressée au mouvement naturel du corps, la manière propre à chaque personne de se mouvoir, de se tenir, de se relaxer.

Elle a appris la rythmique avec Jacques Dalcroze mais a dû abandonner la danse à cause d'un problème de santé. A partir de sa propre expérience corporelle, elle a poursuivi sa recherche du mouvement juste, économe, efficace adapté à une situation. Sa méthode repose sur des jeux d'activité tonique qui incluent « le rôle de l'attention, de la dimension émotionnelle et la relation consciente au monde ». Cet ouvrage est facile à lire et comporte un chapitre sur l'écriture avec de nombreux exercices pour les enfants, photos à l'appui.

Par ailleurs, avec Caroline et Laurence, nous avons enfin suivi la formation Strong les 6 et 7 novembre à Lyon (grâce à la persévérance de Caroline après deux annulations faute d'un nombre suffisant de participants) et obtenu notre certification. Deux jours intenses avec une formatrice exigeante mais efficace.

Véronique Baltazard, Villy-Le-Pelloux

Sud-Ouest

Au cours du premier trimestre de cette nouvelle année scolaire, nous consacrons nos rencontres entre pairs du GGRE Sud-Ouest à l'appropriation de la Sophrologie grâce au programme préparé avec pragmatisme et générosité par Bénédicte Picauron rencontrée une première fois en avril dernier (cf article dans *La Lettre et la Plume*, N° 42, juillet 2019, pages 38 et 39).

A ce jour, à raison d'une séance de deux heures environ toutes les trois semaines, Bénédicte nous a fait travailler quatre thèmes : le calme, la peur, la concentration et tout dernièrement la confiance et la motivation.

Chaque séance se déroulait ainsi : réflexions et partages sur le thème choisi, explications sur les étapes que nous allons expérimenter lors de la séance de sophrologie, vécu de la séance, partage de nos ressentis, puis questions/réponses sur les exercices vécus afin de les adapter à nos patients selon leur tempérament, leur état d'esprit du moment, leur âge, leurs difficultés scripturales.

Nous enregistrons chaque séance sur le dictaphone de nos portables afin de la réécouter et de la revivre chez nous.

Vivre ces séances nous procure un réel bienfait individuel et nous permet ensuite de les conduire très naturellement auprès des jeunes mais aussi de les expérimenter en même temps et à côté d'eux. Leurs thématiques variées enrichissent notre boîte à outils consacrée à ces moments essentiels à l'entrée dans la rencontre de graphothérapie ou au cours de celle-ci. Enfin cette expérience commune resserre les liens d'amitié qui existent entre nous.

Nous avons choisi de partager avec vous un exercice supplémentaire favorisant la concentration par l'éveil corporel :



« La statue » : le thérapeute propose à l'enfant de se tenir immobile comme une statue, bras le long du corps, pieds légèrement écartés ; puis, tout en lui demandant de se laisser faire, la thérapeute manipule délicatement un bras, une main, une jambe, la tête, créant ainsi une nouvelle statue. Puis c'est au tour de l'enfant de transformer le thérapeute en statue...

On peut également partir du mannequin articulé trouvé dans les magasins de Beaux-Arts et proposer à l'enfant de prendre la posture choisie ou de la dessiner.

Certaines d'entre nous ont souhaité poursuivre, à titre individuel, les séances de sophrologie ; en parallèle nous continuerons à nous rencontrer pour échanger sur nos pratiques ou accueillir d'autres praticiens afin de nous ouvrir à d'autres thématiques.

Patricia Brochen, Toulouse

Compte-rendu de l'AG/AGE du 4 octobre 2019

I. REALISATIONS 2019 / ACTIVITES MISES EN PLACE

1 - ACTIONS REALISEES

➤ Organisation de journées de formation continue

L'organisation des journées de formation est faite par le GGRE : son référencement DATADOCK permet au stagiaire d'être remboursé totalement ou partiellement. Nous nous efforçons de proposer ces journées à des prix alignés sur le remboursement du FIF/PL. Pour y arriver, il faut un minimum de participants, calculé en rapport du coût total de l'opération. Pour une question d'organisation, nous envoyons suffisamment tôt les contrats d'engagement.

➤ Bénévolat

Le bénévolat peut être valorisé comptablement et figurer dans le compte de résultat annuel. Tous les membres sont invités à faire connaître à la trésorière les heures de bénévolat qu'ils ont effectuées pour le compte de l'association.

➤ La Lettre et la Plume

Depuis janvier 2019, Suzel Beillard et Anne de Labouret assument la responsabilité de la revue.

Diffusé 2 fois par an en janvier et en juillet, le journal fait le point sur les principales informations relatives au GGRE, diffuse des articles envoyés par des membres sur la graphothérapie, reprend les thèmes des conférences, colloques ou congrès auxquels il a participé. Le journal contient également des informations sur le métier de graphothérapeute.

➤ Site – Réseaux sociaux – Pages jaunes

Refonte complète du site en 2018

Nous avons cherché à le rendre clair et dynamique, c'est pourquoi nous proposons à nos visiteurs deux zones bien distinctes :

- une pour ceux qui cherchent les coordonnées d'un graphothérapeute, dans laquelle ils trouvent aussi bien sûr des informations sur ce qu'est la graphothérapie, la dysgraphie, qu'est-ce qu'un bilan, etc...
- une pour ceux qui cherchent des informations sur la formation, dans laquelle ils trouvent les programmes, les conditions d'inscription, comment sont organisés les cours, etc...

Travaux en cours : l'annuaire est en cours de mise à jour afin de le rendre lui aussi plus moderne et dynamique.

L'annuaire professionnel a également été mis à jour, avec une recherche simplifiée par nom, par code postal ou par recherche libre

Les réseaux sociaux : Facebook et LinkedIn

Alice Millet et Laurence Petitjean s'occupent des réseaux sociaux. Les membres sont sollicités pour envoyer toute information intéressante à partager.

Les Pages jaunes

En 2018, il y a eu :

Janvier : 462 affichages de notre page

Août : 165 affichages

Décembre : 333 affichages

On constate une stabilité des visites sur l'année, avec une nette baisse en août, probablement due aux vacances d'été.

Comment nous trouve-t-on sur les pages jaunes ?

En 2018 : par l'activité 70%, par le nom 30%

Mots-clés utilisés	nombre de recherches 2018
Graphologues	14
Graphothérapie	92

Quelles sont les pages qui génèrent le plus de clics ?

Exemple sur un mois 2019 : pour un mois

Fiche détaillée	79 clics
Nous appeler	29
Lien vers le site	24
+ d'infos	11
Total	143 clics

➤ Le Comité Pédagogique

Le comité pédagogique est composé de Caroline Baguenault, Elisabeth Lambert, Caroline Massyn, Valérie Brachet et Anne-Marie Rebut (région de Lyon).

Ses objectifs sont :

a) concernant la formation professionnelle :

- Veiller à l'harmonisation des cours entre les différents pôles de formation.
- Enrichir la formation par des conférences, des documents (power point), des lectures.

b) concernant la formation continue, réservée aux membres en exercice du GGRE :

- Proposer des stages à thème, en lien avec la graphothérapie, à la demande des membres en exercice.
- Animer des ateliers de recherches sur divers thèmes comme l'Approche Dynamique de l'Écriture et son approfondissement, le test de vitesse et ses différentes déductions.

- Trouver de nouveaux outils pratiques, utilisables dans les séances de rééducation.
- Créer des Power Point pour les interventions extérieures faites par les membres : colloques, congrès, conférences....

Soucieux de maintenir une interaction entre les formatrices, les stagiaires et les membres en exercice, il prend en compte toutes les remarques qui lui sont adressées.

➤ **Le GGRé-formation**

1 - FORMATION INITIALE

Accès à la formation : Des pré-requis sont exigés. Le futur stagiaire doit répondre à au moins l'une des conditions suivantes :

- Avoir suivi le module 1 du GGRé-formation.
- Etre titulaire du diplôme de graphologie de la SFDG.
- Etre titulaire du diplôme ou certificat de graphologie délivré par l'une des formations suivantes : CNPG Formation, SRG (Société Romande de Graphologie), ABG (Association Belge de Graphologie).
- Avoir l'attestation de niveau et de suivi de la Première année de graphologie de la SFDG (Société Française de Graphologie) ou de ses partenaires (AGA – AGLP – AGMP – AGNP – ALG).
- Avoir l'attestation de niveau et de suivi de cours par correspondance délivrée par une graphologue diplômée de la SFDG.

Durée de la formation :

- Elle se déroule sur deux années civiles.
- Elle se conclut avec la soutenance d'un mémoire élaboré sur un premier cas de rééducation et sous l'égide d'un maître de mémoire.
- Un diplôme d'Enseignement Supérieur Privé, déclaré au Rectorat de Paris, est délivré, à condition d'avoir soutenu avec succès le mémoire.

Soutenances : Il y a deux sessions par an.

Stagiaires :

La promotion 2018/19 est composée de 25 stagiaires : 14 à Paris et 11 à Lyon.
La promotion 2019/2020 est composée de 10 stagiaires : 7 à Paris et 3 à Lyon.

2 - FORMATION CONTINUE

PARIS

- Brain Ball :
2 sessions de 2 journées en avril 2018 et en octobre 2018 ont eu lieu.
Certains membres sont venus de Toulouse, Lyon, Nantes, Orléans.
Une des participantes était une psychomotricienne.
- Réflexes archaïques :
Une intervention sur « les réflexes archaïques » présentée par Philippe Le Chevalier l'après-midi de l'Assemblée Générale du 12 octobre 2018 a suscité le désir d'approfondir ce sujet et d'envisager un stage.

LYON

- Cerveau et créativité face à la dysgraphie
- Musicothérapie et graphothérapie
- Calligraphie : a été reportée

2 - ACTIONS PROGRAMMEES

➤ **Référencement au RNCP**

Le GGRE a engagé une démarche pour être répertorié au RNCP (Registre National des Certifications Professionnelles) : c'est un dossier difficile, la procédure aujourd'hui gérée par France Compétences est lourde et complexe.

➤ **Certification RNQ**

Des organismes (AFNOR, Bureau Veritas) ont été contactés afin d'entamer une procédure de certification selon le nouveau Référentiel National Qualité. Cette certification devient obligatoire à compter de janvier 2021 pour une prise en charge de toute formation par un organisme financeur. Elle est amenée à remplacer DATADOCK.

➤ **Nouvelle édition de la plaquette du GGRE**

Une nouvelle version de la plaquette est en cours de préparation. Des modifications ont été apportées pour intégrer des informations sur la formation proposée par le GGRe-formation.

➤ **Soutenances des mémoires**

Deux journées de soutenance sont retenues : les 30 et 31 janvier 2020. Une autre session aura lieu en juin, les dates ne sont pas encore arrêtées.

➤ **Formation continue**

Diverses actions de formation continue sont prévues en 2020 à Lyon et Paris :

- Brain ball
- Journées à thème sur la psychologie de l'enfant et de l'adolescent
- Gestion mentale
- Réflexes archaïques

➤ **Formation initiale**

Une nouvelle promotion 2020/21 est en cours d'inscription et d'organisation. 11 personnes sont actuellement inscrites.

II. PARTENARIATS

L'AFEP : A la demande de l'AFEP, elle-même sollicitée par les rectorats, le GGRE effectue toujours des interventions auprès des enseignants et du personnel scolaire. L'AFEP propose également des interventions régulières de notre part pour expliquer aux parents notre profession. Ceci peut se faire avec les

responsables départementaux. Merci de les contacter. Pour ce genre d'intervention, un Power Point est à la disposition des membres.

Le SGPF envoie très régulièrement le programme de ses formations que Laurence fait suivre. Certaines sont très intéressantes pour notre pratique. Le SGPF est référencé sur DATADOCK, ce qui permet une prise en charge des formations dispensées par le FIF PL.

Le GBGT (Groupement Belge des Graphothérapeutes) : Les membres du GBGT sont très actives entre les différents congrès et les formations proposées. Une de leurs membres vient régulièrement à Lyon ou Paris pour des journées de formation continue : Tatiana De Barelli. Travaillant avec les mêmes outils, nous échangeons régulièrement sur nos pratiques respectives,

III. AGE

Nous nous réunissons en AGE conformément à nos obligations statutaires pour modifier l'article 3 de nos statuts, qui est actuellement libellé ainsi :

« ... Déclarée au Rectorat de Paris le 31 janvier 2012 comme Etablissement d'Enseignement Supérieur Libre, il délivre, depuis cette année, un diplôme d'Enseignement Supérieur Libre à la profession de « graphothérapeute-rééducateur de l'écriture ».

Le Rectorat de Paris nous demande de changer le terme « Libre » par celui de « Privé ». L'article 3 deviendra donc :

« ... Déclaré au Rectorat de Paris le 31 janvier 2012 comme Etablissement d'Enseignement Supérieur Privé, il délivre, depuis cette année, un diplôme d'Enseignement Supérieur Privé à la profession de « graphothérapeute-rééducateur de l'écriture ».

IV. BILAN FINANCIER

Le Bilan financier 2018 a été approuvé à l'unanimité. Il peut être demandé à Laurence Petitjean.

V. PROJECTIONS POUR 2020

Continuité des actions :

La formation ouvre une nouvelle formation à l'exercice de la profession en janvier 2020, avec 11 inscrites entre Paris et Lyon.

Le module 1 de « sensibilisation à l'observation des écritures », un des pré-requis au module 2 en 2021, est programmé pour les mois de septembre, octobre, novembre et décembre 2020.

Des formations continues pour les membres en exercice seront programmées à Paris, Lyon et Toulouse, en fonction des demandes reçues.

Formation professionnelle

Nous vous rappelons que, conformément au code de déontologie et à la charte professionnelle, les membres du GGRE s'engagent à maintenir et à faire évoluer leurs compétences par le biais de la formation continue proposée par le GGRE ou de leur propre initiative, en suivant diverses formations extérieures.

Si vous avez le statut « profession libérale », ou « auto-entrepreneur », nous vous rappelons que vous pouvez bénéficier d'une prise en charge de vos frais de formation par le FIF PL. Pour l'année 2018, le montant de la prise en charge était de 1400 € et plafonné à 350 € par jour. Le montant 2020 sera consultable en janvier sur le site du FIF PL.

Pour obtenir une prise en charge, vous devez effectuer votre demande obligatoirement en ligne sur le site du FIF PL au plus tard dans les dix jours calendaires suivant le premier jour de formation (le code NAF à indiquer est le 9609 Z) et informer la responsable du stage et **Delphine Segond**, afin d'obtenir les attestations nécessaires.

Coordonnées du FIF PL : 104 rue de Miromesnil 75384 Paris Cedex 08. (www.fifpl.fr.) Pour le suivi des dossiers, vous pouvez contacter Nadia Aittayeb au 01 55 80 50 73.

Nous rappelons par ailleurs que tous les membres du GGRE, lui-même membre correspondant du SGPF, peuvent bénéficier des formations organisées par ce dernier. Ces formations sont également prises en charge par le FIF-PL. Le programme des formations est mis en ligne sur le site du SGPF. Vous pouvez également contacter Laurence Crespel Taudière au 06 62 64 37 39 ou par mail à l'adresse laurence.crespel1@gmail.com

Communiqué du GGRE - Rappel

- Le GGRE est un organisme de référence ; il répond du sérieux de votre formation et atteste de votre compétence. Sa plaquette et son site internet vous permettent de vous présenter dans les écoles et de faire connaître la graphothérapie et ceux qui la pratiquent. Son bulletin semestriel *La Lettre et la Plume* vous tient au courant de ses activités et des pratiques de vos collègues. Le fonctionnement de notre association suscite des frais de location, d'impression, d'expédition qui justifient le montant de votre cotisation.

- **Les changements de coordonnées** doivent être adressés au siège du GGRE :
83 rue Michel-Ange, 75016, Paris ;
et par mail à Laurence Petitjean : lpetitjeanho@ggre-asso.fr

Assurance professionnelle et adhésion GGRE

Rappel : le GGRE souscrit, pour l'ensemble de ses adhérents domiciliés en France métropolitaine, un contrat de responsabilité civile et professionnelle auprès de la compagnie Allianz, et un contrat de protection juridique professionnelle auprès de l'assureur spécialisé DAS.

Le contrat « responsabilité civile » nous garantit contre les conséquences pécuniaires que nous pouvons encourir dans l'exercice de nos fonctions, en cas de dommages corporels, matériels et immatériels causés à nos patients ou à des tiers. Il nous garantit notamment contre les conséquences de fautes professionnelles, erreurs de fait ou de droit, omissions, négligences ou incertitudes.

Le contrat « protection juridique » nous assiste et nous protège juridiquement en cas de survenance de litiges liés à l'exercice de notre profession (défense pénale, défense civile et recours, défense administrative, défense sociale et recours, défense de l'activité d'exploitation). L'obligation de souscrire une assurance de responsabilité civile « exploitation » des prestataires de service est désormais dans nos statuts. Les graphothérapeutes qui ne sont pas encore déclarés peuvent eux aussi souscrire à cette assurance.

Le montant annuel global de la police d'assurance **est fixé pour l'année 2020 à 120,50 € TTC**. Le cabinet Omnes est prêt à répondre à vos questions à l'adresse suivante : omnes-assurances@wanadoo.fr.

Le règlement de la prime d'assurance ainsi que le règlement de la cotisation à l'association sont à effectuer au plus tard le 31 janvier 2020. Les chèques sont à libeller à l'ordre du GGRE et à adresser à Delphine Segond, 3 mail du Bois Brûlé, 78170 La Celle-Saint-Cloud.

----- ✂ ----- ✂ -----

Cotisation GGRE 2020

Mme ☐ Mlle ☐ M ☐

Cotise en tant que stagiaire ☐ 20 €

Cotise uniquement au G.G.R.E. ☐ 74 €

Cotise au G.G.R.E. et s'assure ☐ 194,50 € (74 € + 120,50 €)

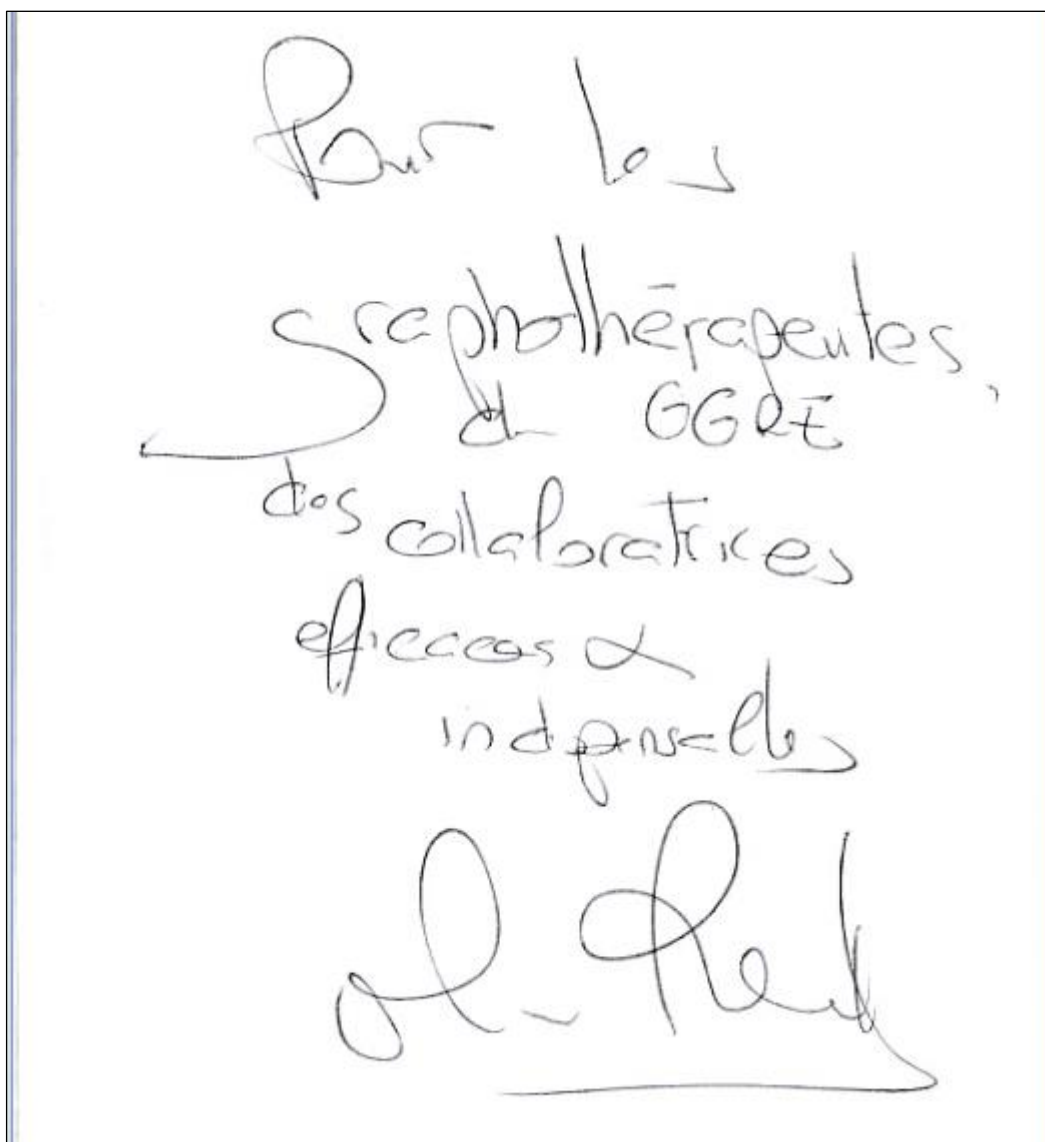
Souhaite recevoir un reçu* ☐

Ci-joint un chèque** à l'ordre du G.G.R.E. de €

A envoyer **avant le 31 janvier** à Delphine Segond, 3 mail du Bois Brûlé, 78170 La Celle-Saint-Cloud

* Si vous désirez recevoir un reçu, merci de joindre une enveloppe timbrée, libellée à votre adresse.

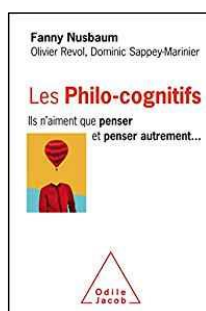
** Merci d'adresser votre règlement **par chèque exclusivement** et de ne pas faire de virement, sauf cas particulier (membres de l'étranger...), sur demande à Delphine Segond.



*Dédicace d'Olivier Revol.
Merci à Karine Fauroux.*

N'oubliez pas de renvoyer votre coupon d'adhésion au GGRE
(ainsi que l'assurance professionnelle) en page 39
avant le 30 janvier 2020.

Lu pour vous



Les Philo-cognitifs : Ils n'aiment que penser et penser autrement. NUSBAUM Fanny, REVOL Olivier et SAPPEY-MARINIER Dominic | Ed. Odile Jacob, 2019, 204 pages

Parmi les dernières sorties de livres instructifs sur le monde des enfants à haut potentiel, il ne vous aura pas échappé la mise en librairie du livre de Fanny Nusbaum, Olivier Revol et Dominic Sappey-Marinier : *Les Philo-cognitifs, Ils n'aiment que penser et penser autrement.*

J'ai choisi de vous raconter une petite histoire pour vous l'illustrer et vous donner envie de lire un énième livre sur le sujet des HP, sujet (si je puis me permettre) maintes fois illustré et décliné. La lecture de ce livre, après la conférence de lancement à Lyon, a été une révélation.

Je vous invite à faire la connaissance d'Adélaïde et d'Alexiane, les pommes de Lucette.

Il était une fois dans un pays merveilleux pas très loin d'ici, où les petites choses de la vie ordinaire se révèlent à qui sait voir, des événements extraordinaires... Voilà donc l'histoire d'Adélaïde et d'Alexiane, deux pommes parmi tant d'autres.

Par un beau matin d'automne, Lucette décida d'aller vendre ses pommes sur le marché du village. Elle alla donc cueillir dans son verger ses plus belles pommes. Lucette a une petite production, certifiée Bio, locale, labélisée AOP, AOC... Bref, Lucette a un petit verger d'ouvrier au pied de sa maison.

Ses pommes ont des calibres différents : il y en a des grosses et des petites, des tachées, des sucrées, des acidulées ; elles sont de toutes les couleurs et surtout elles sont délicieusement comestibles. Lucette est fière de ses pommes ! A ses yeux elles sont toutes belles et possèdent en plus un pouvoir magique ! C'est parce que nous sommes entre nous et que je vous ai dit que je vous raconterai tout sur les pommes de Lucette, que je vous révélerai leur secret... Si tu manges une pomme de Lucette le matin, elle éloigne le médecin... Le verger de Lucette est mieux qu'une pharmacopée !

Dans son panier, Lucette a mis les dernières pommes de sa petite production. Avec précaution elle l'attache sur le porte-bagage de son vélo et emprunte les chemins de terre pour rejoindre la place du marché.

Alexiane est au fond du panier ; elle n'est pas très heureuse car elle aurait aimé être sur le dessus pour voir la route et elle se sent un peu ballotée par les chaos du chemin. Il va falloir jouer des coudes pour rejoindre sa sœur Adélaïde qui a trouvé la meilleure place pour voir le paysage ! C'est toujours pareil : elle se retrouve en queue de peloton, alors que sa sœur est toujours la première ! Mais elle connaît bien les autres pommes du panier, elles sont copines, donc avec un peu d'humour et du bagou elle devrait pouvoir passer. Alexiane se met donc en route, ça parle fort dans le panier, ça rit pas mal aussi... la diversité des

sujets de conversation allaient des nids de poules du chemin aux poules de la mère Michelle qui ont été mangées par Maître Renard, à ce qu'a raconté Maître Corbeau la semaine dernière. « Il est rigolo Maître Corbeau ! L'autre jour, je l'ai vu avec ses copains corbeaux, jouer contre le vent à celui qui restera en survol le plus longtemps possible ! » Sont des casses-cous ces corbeaux » racontait sans reprendre son souffle Alexiane. « Il soufflait tellement fort le vent que j'ai failli tomber du pommier et me rompre le cou ! Tu te rends compte, une pomme qui tombe dans les pommes !!! » hihi !!!

C'est à ce moment-là qu'Alexiane croisa le regard énigmatique de sa sœur, qui d'un sourire l'invita à venir s'installer près d'elle.

Adélaïde est la sœur jumelle d'Alexiane, toutes les deux pommes rouges, acidulées et croquantes. Adélaïde est toute ronde aux mensurations parfaites, digne d'être sur le haut du panier ! Elle est conforme à ce que l'on attend d'une pomme. Alexiane étant plus remuante, a quelques bleus et bosses. L'une a des dizaines d'idées à la minute alors que la deuxième (Adélaïde) a la bonne idée. Quand Alexiane se démène pour arriver à ses fins, pour que ses traits de génie soient reconnus, Adélaïde procède avec méthode, elle tempère les ambiances et crée l'unité autour d'elle. Elle est très populaire. Elle n'a pas besoin de créer sa place au soleil, elle l'a d'office. Elle a l'exactitude naturelle de la bonne place au bon moment. Il n'y a pas de jalousie entre les deux sœurs. Car elles se complètent bien toutes les deux. Autant Alexiane est plutôt « complexe » comme pomme, autant pour Adélaïde tout coule de source.

Pour Alexiane, « cette certitude est très reposante et sécurisante. Cela m'aide à relativiser mes ruminations, car j'ai parfois le sentiment d'avoir le cerveau qui va implorer avec toutes les questions et idées qui s'entrechoquent. J'aime aussi son apparente sérénité. Elle s'adapte à toutes les situations ce qui me donne des repères et sa constance en toute circonstance me rassure. »

Mais à l'inverse, heureusement qu'Adélaïde a sa sœur auprès d'elle, car l'exubérance d'Alexiane la stimule, elle est un peu son « poil à gratter ». Sa capacité d'écoute l'aide à s'exprimer plus sur ce qu'elle ressent car cette apparente sérénité est la source d'une grande anxiété...

Les aventures de nos deux pommes ne font que commencer, Lucette quitte le chemin de terre et se dirige vers la place du marché....

Je vous invite à lire le livre de Fanny Nusbaum pour réussir à décrypter les comportements de toutes les petites têtes blondes hautes comme trois pommes que nous suivons en rééducation.

Bien à vous,

Karine Fauroux, Tassin-la-Demi-Lune

Lu pour vous



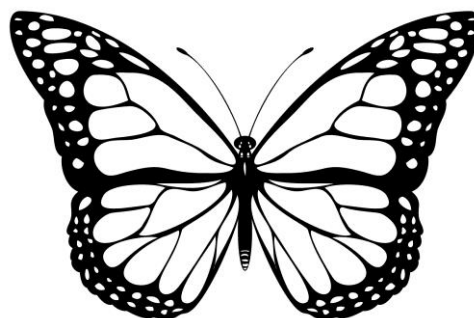
Prenons soin de nous ! : Guide pratique d'auto-thérapie,
CONTAMIN Emmanuel, Ed. Books on Demand, 2018, 162 pages.

Comment aller mieux ? Ce guide pratique d'auto-thérapie est une véritable mine d'or ! Des exercices bienfaisants pour nous bien sûr et aussi pour nos patients.

Emmanuel Contamin est psychiatre depuis 30 ans et nous livre ses outils de travail à travers une trentaine de fiches pratiques d'exercices. Un livre de recettes à explorer où nous pouvons tester celles qui nous paraissent intéressantes, les savourer puis refaire régulièrement celles qui nous font du bien.

Pour vous mettre l'eau à la bouche : voici l'exercice du **Câlin du papillon**.

- Observez simplement l'émotion et l'endroit du corps où vous la sentez et chiffrez son niveau de perturbation entre 0 (pas du tout) et 10 (le maximum)
- Croisez vos bras devant vous, les paumes des mains face à vous. Posez vos doigts sous les clavicules ; puis formez le corps du papillon en croisant vos pouces ; Enfin faites un tapping alterné droite-gauche lent, 4 à 6 fois, avec les doigts juste en dessous des clavicules, en observant simplement comment l'image de la situation et l'émotion évoluent.
- Prenez une grande respiration. Si vous vous sentez mieux, vous pouvez refaire cet exercice 5 fois.



Anne-Marie Rebut, Lyon

Des petites particules bleues entre les dents...

Une découverte récente d'archéologues allemands dans la sépulture d'un monastère près de Mayence change notre regard sur le travail de l'écriture.

En effet, l'étude du tartre des dents d'une nonne décédée au début du XII^e siècle a permis d'observer au microscope des traces d'un pigment bleu vif figé dans la plaque dentaire.

Les archéologues ont suggéré que cette femme devait lécher son pinceau et... ne pas se brosser les dents ! L'analyse de ces particules a montré qu'il s'agissait de lazurite, l'un des minéraux bleus contenus dans le lapis lazuli. Cette pierre rare et précieuse – sa valeur dépassait celle de l'or – voyageait le long des routes de la soie depuis les montagnes de l'Hindukush dans l'actuel Afghanistan. Elle était utilisée au temps de l'Europe médiévale, sous forme de poudre, comme pigment pour les enluminures des manuscrits bibliques et des sujets importants comme le manteau bleu de la Vierge Marie.

La moniale avait probablement consacré sa vie à la copie et à l'enluminure alors que l'on a toujours représenté cette fonction de copiste et d'enlumineur comme une fonction masculine.

L'écriture n'a donc pas été exclusivement réservée aux hommes ! L'étude de la dentition de cette nonne réveille une histoire oubliée : le rôle joué par des femmes scribes dans certaines communautés religieuses du Moyen Âge.

« C'est la preuve physique de l'existence de femmes scribes la plus ancienne que nous possédons », a souligné Alison Beach. « Cela suggère que de nombreuses choses qui ne sont pas signées ont été produites par des femmes, ou du moins que c'est une possibilité que nous devrions considérer ». Si les recherches restent à poursuivre, elles confirment en tout cas le potentiel archéologique de la plaque dentaire.

« Nous peinons à trouver des sources reflétant la vie des femmes au Moyen Âge qui ne sont pas filtrées à travers des expériences ou des opinions masculines expliquant comment les vies des femmes devaient être », a poursuivi l'historienne. « Maintenant, nous avons une preuve directe de ce que cette femme faisait au quotidien - simplement parce qu'elle ne se brossait pas les dents ». Géo, 11 janvier 19

En Allemagne, les restes d'une nonne morte il y a 1.000 ans bousculent les connaissances, Emeline Férard, geo.fr, 11 janvier 2019.

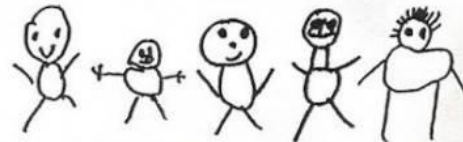
Dessins d'enfants et télévision

Voici les dessins d'enfants qui regardent la TV au maximum 60 minutes par jour:



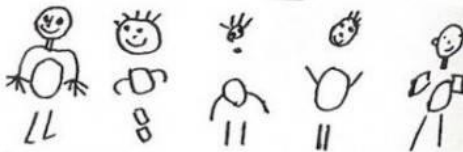
Dessins enfants TV moins de 60 minutes par jour © Peter Winterstein : *Macht Fernseh dumm?*

Voici les dessins d'enfants qui regardent la TV plus de 3h par jour:



Dessins enfants TV plus de 3 h par jour © Peter Winterstein : *Macht Fernseh dumm?*

Enfin voici les dessins d'enfants qu'on a laissés seuls regarder la TV et qui en ont subi des traumatismes importants



Dessins enfants seuls devant TV / traumatismes familiaux © Peter Winterstein : *Macht Fernseh dumm?*

Voici des dessins tirés d'une étude conduite par deux médecins allemands en 2006 sur une population de près de 2 000 élèves âgés de 5 et 6 ans. Les médecins ont demandé aux enfants de dessiner un bonhomme et ont croisé leurs dessins avec le temps passé devant la télévision. Le constat est accablant. Plus les enfants regardent la télévision, plus le bonhomme qu'ils dessinent est simpliste : ni cheveux, ni oreilles, des jambes représentées par un trait, etc.

Le neurologue Michel Desmurget explique que la télévision éteint l'imaginaire des enfants. Le cerveau ne se construit pas en observant le réel, mais en agissant sur lui. La télévision, devant laquelle l'enfant est passif, impacte le développement des enfants et des adolescents sur tous les plans : intelligence, imagination, langage, lecture, attention et motricité.

A quand une étude similaire sur l'impact des outils numériques ?

A lire pour en savoir plus : *TV Lobotomie : La vérité scientifique sur les effets de la télévision*, Michel Desmurget, Ed. J'ai lu, 2013



Un exercice ludique tout en boucles

Voici une façon ludique et créative de pratiquer les boucles (ou toute autre forme prescripturale).

Je réalise avec mes petits patients des « œuvres » tout en couleurs à quatre mains. J'utilise pour cela de la peinture sèche (Playcolor ou Paint Sticks Little Brian, sous forme de bâtonnets type bâtons de colle).

La consigne principale est simple : il s'agit de produire une série de trois boucles liées, souples et régulières, de même taille et sur une ligne imaginaire. Nous travaillons sur une feuille A3 en format paysage. Chacun d'entre nous change de couleur à chaque tour. Les boucles sont réalisées sur l'ensemble de la feuille et peuvent se superposer les unes aux autres.

Les consignes annexes permettent d'assurer la bonne réalisation du dessin :

- On ne dépasse pas de la feuille,
- On n'appuie pas trop sur le crayon (au risque de l'abîmer),
- Au fur et à mesure de la maîtrise et de la réalisation, la consigne peut évoluer pour devenir plus complexe avec la réalisation de boucles à l'envers, ou de boucles de dimension croissante ou décroissante, etc.

Les avantages sont multiples :

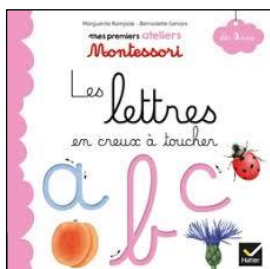
- L'enfant travaille la souplesse et le plaisir de la trace dans un espace cadré.
- Il apprend à contrôler son appui.
- Comme il change de crayon à chaque fois, il peut s'entraîner à bien tenir son crayon (et je vérifie qu'il le fait).



Le résultat est tellement joli qu'il n'a qu'une seule envie : emporter l'« œuvre » chez lui pour l'accrocher dans sa chambre. Une belle occasion pour lui dire que lorsqu'il la regardera, il se souviendra qu'il est très doué pour faire de jolies boucles !

*Anne de Labouret,
Asnières (France) et Nivelles (Belgique)*

LA BOITE À IDÉES

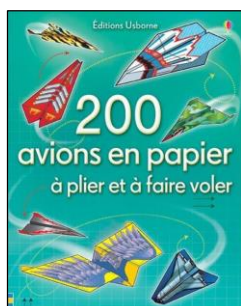


* **Les lettres en creux à toucher** (Mes premiers ateliers Montessori, Ed. Hatier, 2019) :

Ce petit livre propose un apprentissage sensoriel des lettres en creux pour connaître le bon ductus de chaque lettre. C'est une alternative plus « douce » pour les enfants qui n'aiment pas le contact avec les lettres rugueuses.

* TheraPutty :

Une pâte à pétrir très agréable pour exercer, mobiliser ou renforcer les doigts et les mains, pour se détendre en début de séance ou entre deux exercices. La pâte est disponible en 6 résistances différentes. La pâte rouge correspond à une résistance moyenne, qui convient bien aux enfants et adolescents qui ne se lassent pas de la malaxer.

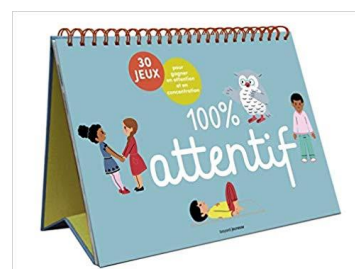


* **200 avions en papier à plier et à faire voler** (Ed. Usborne, 2014) :

Ce livre contient 200 feuilles détachables et décorées de jolis motifs colorés, tous différents. A l'intérieur, des instructions de pliage permettent de fabriquer sept modèles d'avions en papier. Les enfants font travailler leurs doigts et apprennent la précision et l'utilité d'avoir et d'utiliser une méthode.

* **100% attentif - 30 jeux pour gagner en attention et en concentration** (Pascale Lesauvage et al., Ed. Bayard Jeunesse, 2019) :

Ce livre propose 30 séries de mouvements ludiques expliqués pas à pas, qui effectués lentement et en silence, aident l'enfant à développer ses capacités de relaxation, de concentration, de mémorisation et d'attention aux autres. Chaque exercice est illustré par des dessins clairs.



Merci à Laurence Bleines et Marie-Hélène Malaise

La Lettre et la Plume : Journal semestriel - Première parution : décembre 1996 - Directrice de la publication : Anne de Labouret - Responsables de la rédaction : Suzel Beillard, Anne de Labouret - Impression : ICS, 55 av. de Saint Cloud 78000 Versailles

Dépôt légal juillet 2014 - ISSN : 2272-5261