

comme une Libellule



Christine CROIZET
Graphothérapeute Approche Multiple

Depuis bientôt 10 ans, **comme une libellule**, **cabinet de graphothérapie** accueille les enfants, les adolescents et les adultes en peine avec leur écriture. Merci aux familles, aux enseignants, orthophonistes, psychomotriciens, orthoptistes pour leur confiance et leurs recommandations.

A Cognac et à Rouillac, **comme une Libellule** poursuit son vol, celui de l'écoute et de l'accompagnement des familles. Des ateliers découverte aux séances individuelles ou collectives, chaque enfant, chaque jeune mérite un coup de pouce pour reprendre confiance et retrouver l'envie d'écrire.

En cette rentrée 2025, vous êtes nombreux à me demander: "Quelle est la recette pour bien écrire?" Comme je suis piètre cuisinière, je suis tentée de vous répondre "à chacun sa sauce", pourtant certains ingrédients sont essentiels à l'apprentissage de l'écriture.

- **Des lettres bien formées et à la bonne taille**
- **Un cahier bien positionné**
- **Des doigts bien à leur place sur le crayon**
- **Un stylo bien choisi en fonction de l'âge**
- **Et bien sur, être confortablement installé**



Petit rappel de rentrée

1- La posture

Objectif : encourager l'enfant à adopter une posture favorisant un geste graphique libre et fluide

La bonne pratique :

Adapter la table et la chaise à la taille de l'enfant. Utiliser si nécessaire un coussin (dynamique ou non) et un repose-pieds. Les pieds posés au sol, l'avant bras repose sur la table perpendiculaire au haut du bras, **les coudes proches du buste.**



2- La tenue du crayon, pour une écriture fonctionnelle

- Est-ce que l'enfant produit des mouvements détendus, précis et rapides ?
- Est-ce que ce sont surtout ses doigts qui bougent et contrôlent le crayon ?



La bonne pratique :

Eviter le stylo 4 couleurs et le bic cristal. Souvent, la qualité de l'encre oblige une tenue verticale du stylo, donc des tensions. Le corps trop lisse entraîne les doigts vers la pointe du stylo, ce qui oblige l'enfant à incliner et rapprocher sa tête du cahier pour voir ce qu'il écrit.

3- La position du cahier: Les habitudes à prendre dès la maternelle

- Pour les droitiers, décaler le cahier vers la droite, puis l'incliner vers la gauche.
- Pour les gauchers, décaler le cahier vers la gauche, puis l'incliner vers la droite.



FAITES DES PAUSES ACTIVES en classe et à la maison

Ni notre corps, ni notre cerveau n'est fait pour la sédentarité. Notre concentration, quelque soit notre âge, n'est pas illimitée. Les pauses actives (encore appelées "pauses attentionnelles") participent à maintenir l'attention et à réduire le stress. Elles améliorent la confiance en soi et le lien au sein du groupe, tout en favorisant une meilleure absorption des informations.

Une pause active dure entre cinq et dix minutes. Sous forme d'un rituel ludique, elle est parfaite en transition d'activité, avant une évaluation, au retour de récréation et au moment des devoirs à la maison

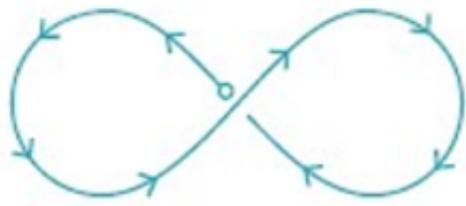
Voici le rituel, simple à réaliser dans l'espace classe et à la maison, adopté au cabinet de graphothérapie afin que les enfants profitent au mieux de leurs séances. Les activités de sacs de sable découvertes en atelier sont particulièrement adaptées.

1 Boire de l'eau en conscience en demandant "quel chemin fait l'eau dans ton corps ?"

2 Les mouvements croisés favorisent la traversée de la ligne médiane (pont entre nos 2 hémisphères). Toucher son genou droit avec sa main gauche ou faire un X avec son corps par exemple,

3 Tracer devant soi, bras tendu, pouce relevé, un grand huit couché (signe de l'infini) en suivant son doigt des yeux. Commencer le tracé par le haut.

4 Lorsque l'enfant retourne à sa place, le grand huit couché peut être tracé sur une feuille en paysage. Cette activité aide à installer un geste graphique efficace, fluide et détendu : feuille inclinée, le bras ne doit pas se soulever.



CALENDRIER

Ateliers découverte offerts

parents/enfant

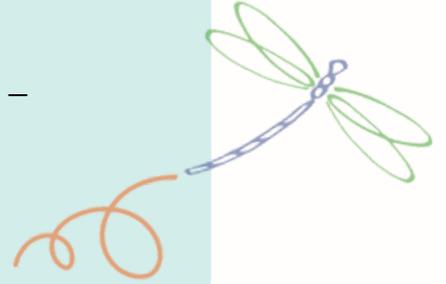
Samedi 22 novembre 2025 à Rouillac

De 9h30 à 10h30

pour les enfants de Moyenne Section –
Grande Section et CP

De 11h00 à 12h00

du CE1 à la 6ème



Informations et réservations par téléphone

**Vous êtes enseignants, vous souhaitez faire le point
sur l'apprentissage de l'écriture
et les pauses actives?**

Je vous reçois en individuel à mon cabinet de Rouillac
Vous souhaitez une intervention en classe auprès de
vos élèves? Un atelier collectif pour l'ensemble de
l'équipe éducative? Contactez-moi

comme une Libellule

77, Place Thiers
16170 Rouillac

06.81.56.50.99
commeunelibellule.fr

19 rue des Oiseaux
16100 Cognac

chriscoizet.graphotherapeute@gmail.com