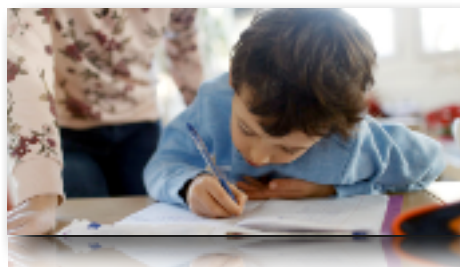


# Vaincre la "main molle", cette "maladie des tablettes" qui empêche les enfants de bien tenir un crayon

Si l'éveil au numérique est bénéfique, son abus altère la dernière articulation de l'index qui, trop sollicité et sollicité trop tôt en vient à se plier à l'envers.

□ **Danièle Dumont**, Docteure en sciences du langage, formatrice en pédagogie de l'écriture et en rééducation graphique



Catherine Delahaye via Getty Images - Vaincre la "main molle", cette "maladie des tablettes" qui empêche les enfants de savoir correctement tenir un crayon

La modernité rend l'usage du numérique incontournable et il devient l'outil de communication privilégié. Comme il impose que l'utilisateur soit connecté, l'écriture à la main reste le seul moyen d'écrire en toute confidentialité. C'est le seul moyen aussi de pouvoir glisser un mot, dans une boîte aux lettres, sous un pare-brise ou simplement sur la porte du réfrigérateur. C'est aussi le seul moyen d'écrire lors des pannes de courant qui s'éternisent parfois sur une ou plusieurs semaines depuis que le changement climatique malmène notre météo. C'est encore le seul moyen d'écrire "lu et approuvé" au bas d'un contrat ou de remplir un formulaire à un guichet. Bref l'usage du numérique et l'écriture à la main sont l'un et l'autre indispensables à notre vie sociale moderne. Exclure le premier priverait des apports des nouvelles technologies. Exclure le second ferait courir un risque certain à notre liberté. Exclure l'un ou l'autre relèverait du handicap social. Il faut donc apprendre aux enfants à se servir du premier ; il faut donc aussi apprendre aux enfants à écrire de leur main. Cela implique de leur apprendre, entre autre, à tenir et manier un crayon.

Nous assistons à un phénomène nouveau que les enseignants constatent au quotidien: de nombreux d'enfants ont la main molle, leur pouce a du mal à se plier fermement pour tenir le crayon en appui sur le côté du majeur et leur index se retourne parfois de sorte qu'ils n'arrivent pas à bloquer le crayon correctement voire sans douleur. Crispés sur leur crayon pour compenser, les enfants sont tendus et stressés. Leur main en poing recouvre l'écriture et ils ne voient pas ce qu'ils font. Ils écrivent d'un mouvement de l'épaule au lieu d'écrire d'un mouvement des doigts.

## Que s'est-il passé?

Le numérique ayant envahi nos vies, les enfants manipulent très tôt tablettes et claviers. Dès six mois ils appuient sur les touches de tablettes qui les enchantent en produisant des bruits, des lumières, en faisant apparaître des couleurs, des personnages, des objets. Comme cela les occupe et les éveille on peut avoir tendance à les laisser jouer ainsi à volonté.

Pourtant, si cet éveil est bénéfique, son abus altère la dernière articulation de l'index qui, trop sollicité et sollicité trop tôt en vient à se plier à l'envers. Plus tard ils utilisent des tablettes qu'ils tiennent des

deux mains en jouant de leurs pouces pour activer les touches. Le pouce devient alors extrêmement flexible au détriment du tonus nécessaire pour tenir aisément un crayon.

*De jeux fabuleux, tablettes et claviers deviennent, s'ils ont utilisés trop tôt et/ou trop longtemps, une véritable source de handicap.*

Fascinés par ces nouveaux jeux qui les occupent en abondance, les enfants ne prennent plus assez de temps pour faire autre chose de leurs mains. Du coup leurs mains ne se tonifient pas et leurs doigts perdent en mobilité.

Exit les pâtes à modeler, les jeux de construction, les voitures à faire rouler, les personnages à faire monter en voiture...?

Non. Ils existent encore et enchantent les enfants qui s'en servent. Ils les enchantent en eux-mêmes; ils les enchantent aussi parce qu'ils peuvent y jouer seuls ou à plusieurs et que la participation de papa ou maman, même brève, y est toujours la bienvenue.

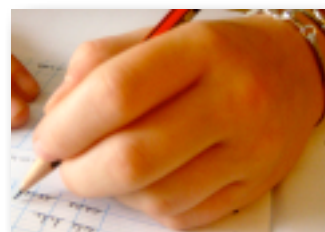
En utilisant des jeux diversifiés, l'enfant exerce sa réflexion pour trouver des réponses adaptées qui ne seront pas pré-formulées comme avec le numérique mais, au contraire, qu'il aura construites au cas par cas. En manipulant des objets divers, l'enfant tonifie ses mains et fait bouger tous ses doigts.

Comment devra-t-il tenir son crayon pour que son écriture puisse être fluide? De la façon la plus naturelle possible: si vous fermez votre main sans laisser le pouce entre vos doigts, vous constatez que votre pouce vient se poser sur le côté de votre index. Si vous tendez l'index, votre pouce se posera sur le côté de votre majeur. Vous pouvez le reculer légèrement et le faire glisser le long de votre majeur jusqu'à ce qu'il vienne se poser contre la dernière articulation de votre majeur. Vous sentez bien la position si vous tapotez avec votre pouce contre cette articulation. C'est là que le crayon viendra se placer pour être ensuite recouvert par l'index qui le bloquera lorsqu'il sera propulsé vers l'avant par la pince formée par le pouce et le majeur.

#### Le rôle des trois doigts



Si vous faites faire cet exercice à votre enfant et que vous fassiez un point au stylo là où ses doigts se touchent, vous pouvez lui faire faire ce que j'ai appelé "la sonnette": "quand ça touche, ça sonne" direz-vous.



La tenue du crayon

Avec le même type d'exercice, doigt en l'air, vous pouvez lui faire faire une ombre chinoise: l'ombre du lapin.

#### L'ombre chinoise

Ces exercices visent à préparer l'enfant à mettre ses doigts en bonne position; *il ne s'agit pas de lui mettre le crayon dans les doigts placés ainsi de façon artificielle mais bien, au contraire, de lui permettre de trouver naturellement cette bonne position le moment venu*, quitte à lui faire un bref rappel: mets tes doigts comme pour la sonnette.

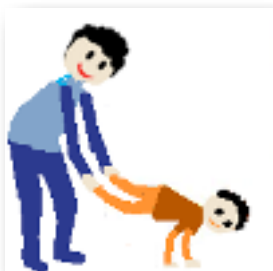


Si vous êtes parent d'un tout jeune enfant, que faire, en conclusion, pour tâcher d'éviter à votre enfant des problèmes de tenue et de maniement du crayon?

Ne pas introduire les tablettes et les claviers trop tôt dans l'univers de jeu de votre enfant.

En limiter l'usage.

Faire jouer votre enfant à des jeux qui tonifieront ses mains: pâte à modeler, pâte à sel, jeux de construction etc. et lui faire faire la brouette !



#### La brouette

Sans oublier de le préparer progressivement par des jeux à une bonne prise de crayon.

Plus d'information sur le site de l'auteure: [legestedecriture.fr](http://legestedecriture.fr)

#### Pour en savoir plus

- Pour l'école en famille : Méthode d'écriture Danièle Dumont, Éditions Larousse, à paraître mi-avril
- Pour les écoles : Le geste d'écriture. Méthode d'apprentissage – Cycle 1 – Cycle 2, Éditions Hatier 3ème édition 2016
- Pour la maison : J'apprends à bien tenir mon crayon Collection Le petit Plus, Éditions Belin, 2009

#### À voir également sur *Le HuffPost*:



[www.ultimedia.com/deliver/generic/iframe/mdtk/01590560/src/v0klm3/zone/1/showtitle/1/](http://www.ultimedia.com/deliver/generic/iframe/mdtk/01590560/src/v0klm3/zone/1/showtitle/1/)

- Le nouveau carnet de santé recommande d'éviter les écrans avant 3 ans pour les enfants
- "Le documentaire associant autisme et écrans, une fake news"
- BLOG - Sommeil, émotions, comment les écrans affectent l'éducation des jeunes enfants