Douleurs à l'écriture
Comprendre et AGIR

Les fiches Solutions-Ergo

1

✍️ POURQUOI C'EST IMPORTANT

Écrire ne devrait jamais faire mal. Pourtant, certains enfants se plaignent de douleurs dans la main, le bras, le poignet, voire l'épaule lorsqu'ils écrivent. Ces douleurs, souvent négligées, peuvent nuire à l'apprentissage, à l'estime de soi et à la relation à l'écrit.

3

🚩 SIGNES D'ALERTE À REPÉRER

- L'enfant se plaint régulièrement de douleurs (main, poignet, bras, épaule...)
- Il écrit avec trop de pression sur le crayon ou la feuille
- Il secoue sa main ou fait des pauses fréquentes en raison de la douleur
- Il développe un rejet de l'écriture ou évite les tâches écrites
- La tenue du crayon semble crispée ou atypique
- Il présente une fatigabilité importante dès quelques lignes

2

🔍 D'OÙ VIENNENT LES DOULEURS À L'ÉCRITURE ?

💡 Des causes biomécaniques
- Mauvaise tenue du crayon :
crayon trop serré, doigts crispés, position inefficace
- Posture inadaptée :
assise inconfortable, table trop haute ou trop basse, mauvaise orientation du cahier
- Fatigue musculaire excessive :
pression trop forte sur le crayon, mouvements trop amples ou peu économes

🧠 Des causes fonctionnelles
- Trouble du tonus ou de la coordination
- Difficultés de planification motrice (dyspraxie, TDC...)
- Absence d'automatisation du geste
→ l'enfant mobilise une attention importante pour chaque tracé

🧱 Des facteurs secondaires
- Stress ou anxiété liés à l'écriture
- Manque d'aisance ou faible estime de soi
- Effort cognitif trop important
(orthographe, formulation, copie, etc.)

4

📌 QUE FAIRE CONCRÈTEMENT ?

🪑 Adapter l'environnement
- Vérifier la hauteur du mobilier : pieds posés au sol, avant-bras appuyés
- Proposer un plan incliné ou un pupitre pour soulager la posture
- Orienter légèrement le cahier pour favoriser un meilleur confort

✏️ Adapter le matériel
- Tester différents crayons (triangulaires, plus épais, avec ou sans grip)
- Utiliser des stylets ergonomiques ou des outils facilitant la prise en main
- Préférer des supports avec lignage clair et espacement suffisant

🤲 Proposer des pauses actives
- Petits étirements des doigts et poignets
- Jeux de mobilisation fine (pâte à modeler, pinces, élastiques...)
- Alterner les tâches écrites avec d'autres formes de travail

5

👩‍⚕️ QUAND CONSULTER ?

Si la douleur persiste, impacte l'écriture ou le rapport à l'école, il est recommandé de consulter en ergothérapie ou en psychomotricité pour une évaluation complète. Une prise en charge adaptée peut permettre de soulager les douleurs, corriger les postures et redonner confiance.

6

✅ CE QU'IL FAUT RETENIR

- Écrire ne doit pas faire mal : la douleur est toujours un signal à prendre au sérieux.
- Une mauvaise posture, une tenue de crayon inefficace ou un geste non automatisé peuvent en être la cause.
- Des aménagements simples suffisent parfois à réduire l'inconfort.
- Si la douleur persiste, une évaluation en ergothérapie ou psychomotricité est conseillée.
- Plus on agit tôt, plus on évite l'installation d'un rejet durable de l'écrit.

Ce document est une ressource informative proposée par Solutions-Ergo. Il ne remplace pas un accompagnement personnalisé.
Sa diffusion est libre à condition de mentionner la source et de ne pas modifier le contenu. Pour en savoir plus ou découvrir nos services : www.solutions-ergo.fr