

Tenue du crayon : un petit geste, de grands effets



Les fiches Solutions-Ergo

1 POURQUOI C'EST IMPORTANT

La façon dont un enfant tient son crayon n'est pas qu'un détail. Une tenue efficace permet d'écrire avec fluidité, confort et lisibilité, sans se fatiguer ni se faire mal.

À l'inverse, une tenue maladroite peut entraîner douleurs, lenteur, illisibilité... et un rejet progressif de l'écriture.

2 UNE BONNE TENUE, C'EST QUOI ?

On parle souvent de la prise en « pince » : le crayon est tenu entre le pouce et l'index, avec le majeur en soutien en dessous.

- ◆ Les caractéristiques d'une tenue fonctionnelle :
 - Crayon posé sur le majeur, tenu entre le pouce et l'index
 - Doigts légèrement fléchis, souples, sans crispation
 - Prise proche de la mine, mais pas collée
 - Crayon incliné vers l'épaule, environ à 45°
 - Poignet posé, poing ouvert, mouvement fluide venu des doigts

4 ET UNE TENUE INEFFECTIVE ?

Certaines tenues, souvent adoptées spontanément, sont peu fonctionnelles :

- Crayon tenu à pleine main, ou par tous les doigts
- Doigts rigides ou en hyperextension
- Majeur placé au-dessus du crayon, pouce replié dessous
- Poignet tordu, main « bloquée »
- Prise trop haute ou trop proche de la mine
- Crayon à la verticale, empêchant le contrôle du trait



6 QUE FAIRE EN CAS DE MAUVAISE TENUE ?

- ✓ Quelques pistes concrètes :
 - Observer sans juger : l'enfant ne le fait pas exprès
 - Revenir au dessin ou au graphisme libre pour détendre le geste
 - Utiliser un crayon triangulaire ou un grip pour guider les doigts
 - Travailler la motricité fine (pinces, pâte à modeler, perles...)
 - Montrer et faire ressentir la bonne tenue, sans imposer
 - Proposer des jeux : tenir un objet entre deux doigts, dessiner en gardant un coton sous l'annulaire...

🧑🏫 Si la tenue reste inefficace malgré tout, une évaluation en ergothérapie peut permettre de comprendre ce qui gêne et de proposer des adaptations individualisées.

3 À QUEL ÂGE FAUT-IL S'EN PRÉOCCUPER ?

🎯 Entre 3 et 4 ans

→ L'enfant explore, teste différentes prises. Rien d'inquiétant. On peut proposer des outils adaptés (craies, crayons courts, triangulaires), sans exiger une tenue précise.

🎯 À partir de 4-5 ans (fin de moyenne section / grande section)
→ On peut commencer à encourager une tenue plus fonctionnelle, surtout si l'enfant montre déjà de l'intérêt pour le dessin ou le graphisme. Le geste devient plus structuré.

🎯 Entre 5 et 7 ans (grande section – CP – CE1)
→ C'est la période clé : la prise du crayon se stabilise. Si la tenue est inefficace ou rigide, c'est le bon moment pour corriger en douceur. Plus on intervient tôt, plus la modification est facile et durable.

🎯 Au-delà de 8 ans (CE2 et plus)
→ Le geste est souvent automatisé. Les changements sont plus difficiles mais encore possibles, surtout si l'enfant est volontaire et motivé. On ne force pas à tout prix, mais on peut proposer des aides ciblées s'il y a douleur, lenteur ou illisibilité.

🔴 À l'adolescence, il est rarement pertinent de modifier une tenue sauf si elle cause un inconfort manifeste. On privilégie alors l'adaptation plutôt que la correction.

5 POURQUOI CELA POSE PROBLÈME ?

Une mauvaise tenue du crayon peut entraîner :

- 🖋 Une écriture illisible ou lente
- 🖐 Une douleur ou une fatigue musculaire rapide
- 🧠 Une surcharge cognitive : l'enfant pense à comment écrire, pas à ce qu'il écrit
- 🚫 Une perte de motivation, voire un rejet total de l'écrit

7 CE QU'IL FAUT RETENIR

- La tenue du crayon a un impact direct sur l'écriture : lisibilité, confort, vitesse.
- Une tenue inefficace peut fatiguer, ralentir et décourager l'enfant.
- Il est important de corriger tôt, entre 5 et 7 ans, de façon bienveillante.
- Au-delà, on adapte sans chercher à « forcer » un changement.
- En cas de doute, une consultation en ergothérapie peut éclairer et guider les actions utiles.