

Graphothérapie : qu'est-ce qu'un graphothérapeute ?



Annabelle Iglesias Journaliste

Publié le 27/09/2022 à 10h52 , mis à jour le 27/09/2022 à 10h52

en collaboration avec **Anne Siefer Gaillardin (graphothérapeute)**

La graphothérapie consiste en une rééducation fine de l'écriture chez les personnes qui présentent des problèmes dans leur façon d'écrire. Tout ce qu'il faut savoir sur cette profession avec Anne Siefer-Gaillardin, graphothérapeute.

Sommaire

1. [Qu'est-ce que la graphothérapie ?](#)
2. [Quelles différences entre un graphothérapeute et un graphologue ?](#)
3. [Dans quels cas consulter un graphothérapeute ?](#)
4. [Comment se déroule une séance de graphothérapie ?](#)
5. [Combien ça coûte ?](#)
6. [Quels sont les bienfaits de la graphothérapie ?](#)

Qu'est-ce que la graphothérapie ?

La graphothérapie prend en charge les **problèmes d'écriture chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte**. Il peut s'agir de difficultés dans le geste graphique, dans le tracé de l'écriture mais aussi dans la forme des lettres. Le graphothérapeute traite le plus souvent la **dysgraphie** qui se définit comme une altération de l'écriture (manque d'aisance, de clarté et/ou écriture pas assez rapide) qui n'est pas liée à un déficit neurologique ou intellectuel. *“Le graphothérapeute ne traite pas uniquement la dysgraphie. La qualité de l'écriture d'une personne peut aussi être entravée par de mauvaises habitudes mises en place dès le plus jeune âge”*, précise Anne Siefer-Gaillardin.

Quelles différences entre un graphothérapeute et un graphologue ?

La **graphothérapie** est une spécialité de la graphologie. Mais elles se distinguent sur plusieurs points. La graphothérapie consiste à **rééduquer l'écriture** tandis que la graphologie **analyse l'écriture** d'une personne pour en ressortir des traits de sa personnalité. *“Le graphologue observe et interprète l'écriture dans un objectif de recherche d'un caractère, d'un trait de personnalité. La graphologie a jadis beaucoup servi dans le recrutement en entreprise”*, explique la graphothérapeute.

Elle peut être utile pour un bilan de compétences, la connaissance de soi mais également pour les procédures judiciaires. L'analyse de l'écriture par un graphologue n'est possible que vers l'âge de 15-16 ans quand tous les stades calligraphiques sont atteints. La graphothérapie s'adresse quant à elle à tous, enfants et adultes. Le graphothérapeute peut intervenir dès lors qu'une personne souffre de difficultés à l'écriture (geste graphique douloureux, en retard ou écriture illisible).

Dans quels cas consulter un graphothérapeute ?

Plusieurs situations doivent pousser à consulter un graphothérapeute :

- **Si vous êtes en souffrance avec votre écriture** : *“Certaines personnes sont très crispées sur leur crayon, ce qui peut provoquer des douleurs dans les doigts, le bras, le cou et même dans le dos”*, alerte Anne Siefer-Gaillardin ;
- Si votre écriture est **illisible** ;
- Si votre écriture est **lente** : *“Le fait de ne pas écrire à un rythme normal peut par exemple poser problème aux enfants pour suivre en classe”* ;
- Si vous vous opposez à l'écriture ou si vous êtes **en retard par rapport aux attentes des autres** : *“Certains enfants refusent d'écrire, font un blocage alors qu'ils ont appris à écrire et s'expriment parfaitement bien à l'oral”*, signale la graphothérapeute.

Comment se déroule une séance de graphothérapie ?

Le graphothérapeute effectue d'abord un **bilan initial** pour avoir une idée des problèmes rencontrés par la personne qui le consulte. *“Moi qui ne suis que des enfants, je commence par un entretien préalable avec les parents et l'enfant durant lequel je pose plusieurs questions sur la scolarité de l'enfant, son développement psychomoteur, l'acquisition de l'écriture, la grosseur de la maman, le caractère de l'enfant... Très souvent, les enfants que je reçois sont anxieux et cela se voit dans leur écriture”*, développe Anne Siefer-Gaillardin.

Le graphothérapeute complète son bilan avec la réalisation d'un **ensemble de tests** pour voir comment la personne écrit (latéralité, équilibre, vitesse, formation des lettres...). Le spécialiste rédige ensuite un bilan dans lequel il liste les difficultés d'écriture repérées et le travail à mettre en place pour y remédier.

La **rééducation fine de l'écriture** par un graphothérapeute repose sur différentes méthodes. La prise en charge dépend de chaque personne et diffère d'un graphothérapeute à l'autre. Celui-ci peut proposer des exercices pour reprendre les bases de l'écriture, à savoir la formation des lettres (faire la boucle, le rond, la vague, le trait...).

Chez les enfants, le graphothérapeute fait également travailler la motricité fine en leur faisant manipuler de la pâte à modeler, en leur proposant des exercices de reconnaissance tactile pour bien tenir le crayon. Certains graphothérapeutes, comme Anne Siefer-Gaillardin, incluent dans leur prise en charge les méthodes Brain Gym et Brain Ball. *“La Brain Gym regroupe un ensemble de mouvements qui font travailler les deux hémisphères du cerveau et les deux côtés du corps dans le but d'aider la personne à être plus concentrée sur son travail et ses apprentissages. La méthode Brain Ball est une technique de jonglage en rythme sur une musique avec des balles. Elle fait travailler la coordination et le rythme, les bases de l'écriture”*, explique la graphothérapeute.

Combien ça coûte ?

Le bilan graphomoteur se fait en une séance. Il dure en moyenne **2 heures et coûte 200 euros**. Les séances de rééducation graphique durent 45 minutes et sont facturées en moyenne 60 euros. Elles peuvent se faire à domicile ou en cabinet (certains graphothérapeutes proposent des téléconsultations). Les séances de graphothérapie ne sont pas prises en charge par l'Assurance maladie. Certaines mutuelles peuvent rembourser une partie des frais.

Quels sont les bienfaits de la graphothérapie ?

Le but d'une graphothérapie est d'arriver à une **écriture lisible, fluide et efficace**, c'est-à-dire écrire correctement et à un rythme normal. *"Notre rôle est de libérer le geste de contrainte à l'écriture. Si la contrainte est liée à un problème psychologique sur lequel on ne peut pas intervenir, comme une anxiété importante, on demande aux parents de faire un suivi en parallèle pour aider l'enfant dans son anxiété"*, précise Anne Siefer-Gaillardin. Le nombre de séances à prévoir va dépendre des difficultés à traiter et du rythme de progression de la personne. "Je ne peux pas prévoir le nombre de séances à venir dès la première consultation car chaque enfant progresse à son rythme", prévient la graphothérapeute.

En plus de corriger les problèmes d'écriture, la graphothérapie :

- **Améliore la confiance en soi** : *"l'écriture est l'image inconsciente de soi. En aidant les personnes qui souffrent à travers leur écriture, on les aide à avoir plus confiance en eux"* ;
- **Libère l'esprit pour laisser la place aux idées** : *"suand le geste est automatisé et que l'écriture est claire, la personne ne se concentre plus uniquement sur son tracé, elle peut réfléchir à d'autres choses. A l'école, les apprentissages sont facilités"*, insiste Anne Siefer-Gaillardin ;
- **Améliore les relations avec les autres** car on arrive à mieux se faire comprendre à travers l'écriture.