

N°10

ARTICLE

LA PHOBIE SCOLAIRE

QUELLES SONT LES CAUSES ET LES SYMPTÔMES ?

Linda Ducasse

WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM

SOMMAIRE

1

L'ARTICLE

10

LES ASTUCES

15

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

19

LE PROCHAIN ARTICLE

20

À PROPOS

QUELLES SONT LES CAUSES ET LES SYMPTÔMES DE LA PHOBIE SCOLAIRE ?



1

LES MALADIES ET
LES TROUBLES

2

LE STRESS

3

LE
HARCELEMENT
ET L'AGRESSION

4

ET ENCORE BIEN
D'AUTRES ...

Nous entendons souvent parler de phobie scolaire ou encore de refus scolaire anxieux (RSA), dont le terme anglais se nomme “*School Refusal Behavior*” (comportement de refus de l'école). Il est intéressant de noter que le terme anglais renvoie à la notion de comportement, alors que son analogue français (phobie scolaire) renvoie davantage à une phobie qui aurait donc attrait à une pathologie. De nombreuses souffrances psychologiques sont popularisées et peuvent avoir tendance à perdre de leur justesse scientifique. La phobie scolaire n'y échappe pas, et c'est pour cela que nous tenterons de la décrire au regard des connaissances actuelles et avec la prudence qui s'impose. A ce jour, et malgré la liberté prise par certains professionnels et structures sociales, la phobie scolaire n'est pas considérée

comme une pathologie. D'ailleurs, elle n'apparaît pas dans les manuels de diagnostics et statistiques des pathologies, son diagnostic n'est donc techniquement pas recevable. Bien qu'elle puisse aussi être associée à un handicap par l'accompagnement en vigueur et prescrit par la loi n°2005-102. Cela n'exclut pas que nous puissions observer chez des enfants, des adolescents et des jeunes adultes une peur et des angoisses intenses de se rendre dans des milieux scolaires. De nombreux psychiatres et psychologues s'accordent davantage à considérer la phobie scolaire comme un symptôme secondaire à un trouble psychique plutôt qu'à une pathologie isolée. La raison en est que dans la grande majorité des situations

rencontrées, ce que nous nommons “phobie scolaire” se réfère en réalité à un trouble anxieux ou à une dépression. Nous verrons que d’autres troubles, maladies et facteurs peuvent aussi être en cause. L’impact du milieu scolaire étant donc davantage un effet de la souffrance rencontrée qu’une cause à cette dernière. Néanmoins, il est important de ne pas négliger le caractère stressant et peu naturel que revêt l’école (constituant un facteur de stress à lui seul) que nous développerons dans cet article. A cet effet, nous verrons donc les différentes variantes du stress qui peuvent être associées de manière anxieuse à l’environnement scolaire, les maladies et les troubles fréquemment rencontrés derrière l’évitement de l’école, le harcèlement qui induit un besoin prédominant de se protéger du danger, ainsi que d’autres facteurs.



1 - Les maladies et les troubles

Le trouble panique fait partie des troubles fréquemment rencontrés derrière un évitement du milieu scolaire. Caractérisé par une période brève d'extrême anxiété, angoisse ou peur qui se manifeste par divers symptômes, ce court moment va générer une inquiétude excessive d'être vécu de nouveau. Cette dernière générera des comportements visant à éviter les situations qui pourraient la déclencher de nouveau. Si la crise de panique a eu lieu dans le milieu scolaire, ou que les stimuli à l'origine de la crise de panique sont identiques à ceux rencontrés à l'extérieur, alors la personne risquera probablement de vouloir rester chez elle plutôt que de prendre le risque de réactiver cette crise à l'école. Également, le stress post-traumatique génère lui aussi des comportements

d'évitement vis à vis de tous les stimuli rappelant l'évènement traumatique et impacte bien sûr le fonctionnement de la pensée et de l'humeur. Ce qui peut générer des difficultés sociales et scolaires entraînant généralement une déscolarisation. La phobie sociale est aussi souvent la cause de cet évitement scolaire, puisqu'elle induit une peur intense du regard des autres et de l'image que nous leur renvoyons. Ce qui est particulièrement problématique dans un milieu scolaire étant donné les nombreuses confrontations au regard de l'autre durant les moments d'épreuve orale et de rencontres sociales. La conséquence étant donc de fuir ce regard persécutant de l'autre en fuyant le milieu scolaire qui y est associé. L'anxiété de séparation, quant à elle, générera une fuite pouvant se manifester par l'évitement de l'école par le manque d'autonomie affective avec la

figure d'attachement. Dans la phase prodromique de la schizophrénie, l'apathie retrouvée durant cette phase favorise une déscolarisation du fait de l'absence totale de motivation. Par ailleurs, les difficultés d'apprentissage liées à un profil neuro-développemental particulier (les dys, les troubles du langage, etc.) font également partie des causes. Les difficultés scolaires rencontrées peuvent favoriser une anxiété liée à la performance ainsi qu'une peur de l'échec très importantes. Ce qui va impliquer des symptômes anxieux tels que des maux de ventre à l'approche de l'entrée dans le milieu scolaire, une démotivation et perte de sens à fréquenter ce dernier et le plus souvent, une déscolarisation également. A savoir que de manière générale, les signaux qui peuvent mener à un rapport difficile avec le

milieu scolaire sont : des difficultés d'endormissement, des insomnies, des maux de ventre et de tête, une difficulté à quitter le domicile et/ou de sortir de la voiture, l'envie de vomir etc,. Si ces signaux d'alerte diminuent pendant les vacances scolaires, une phobie sociale peut être plus facilement écartée étant donnée qu'elle concerne plusieurs espaces sociaux à la fois. Néanmoins, et dans tous les cas, il est important de se rapprocher d'un professionnel de santé tel qu'un psychiatre pour faire le point, affiner un diagnostic, et adopter une approche la plus adaptée possible à la problématique rencontrée. Il se peut que d'autres causes en soit l'origine et qu'elles n'aient pas de rapport avec un trouble, une pathologie, ou des difficultés liées à l'apprentissage. Nous verrons quelques autres de ces causes dans la partie suivante.

2 - Le stress

L'école est un environnement où le stress est permanent et chronique pour tout le monde. Certaines personnes, assez minoritaires, ressentiront moins de stress à fréquenter les milieux scolaires car les ressources internes (qualités, compétences et valeurs perçues, besoins et aspirations) et externes (activités intellectuelles, artistiques, loisirs, soutien social...) ne seront pas équivalentes d'un individu à un autre. Ceux qui se nourriront du plaisir d'avoir des bonnes notes auront également un circuit de la récompense favorable à l'investissement du milieu scolaire. Pour d'autres, il y aura une adaptation plus ou moins favorisante qui n'aboutira pas nécessairement à des difficultés probantes de fréquenter les milieux scolaires. Puis, il y aura ceux qui seront davantage en proie à leurs doutes et inquiétudes et pour qui le milieu

scolaire représentera une grande source de souffrance. Derrière le terme de phobie scolaire, l'évitement de l'école est surtout un mode de décompensation du trouble anxieux que nous retrouverons fréquemment car la scolarisation prend une place majeure dans la vie de tout un chacun et représente un facteur de stress majeur à long terme. De plus, il peut parfois suffire d'une dose de stress importante, quelque chose d'anecdotique qui sera vécu avec une telle violence que le stress sera démesurément amplifié et provoquera une peur générant à son tour de l'angoisse, elle-même associée au milieu scolaire. Ce cap de stress peut concerner la performance, l'image de soi, l'intégration dans un groupe, mais aussi un phénomène de bouc émissaire qui est très courant dans le fonctionnement relationnel des jeunes élèves.

3 - Le harcèlement et l'agression

Le milieu scolaire peut être associé à un endroit dangereux et être fuit par mesure de protection. C'est le cas lorsque du harcèlement a lieu entre ces murs, et constitue la scène de persécutions répétées en actes ou en paroles qui affaiblissent la personne visée sur le plan psychique, voire physique. Il peut concerner des brimades, des humiliations, des insultes répétées, l'utilisation d'internet (cyberharcèlement) etc. Le harcèlement peut faire énormément de dommages sur la personne. Ces dommages peuvent être d'autant plus importants lorsqu'il s'agit d'agressions. Le phénomène de bouc émissaire est un phénomène très courant et propice au harcèlement et à l'agression de celui qui en est la cible. Nous constatons que ce phénomène peut toucher un élève dans un milieu scolaire en particulier, et pas forcément

dans un autre. Cela peut aussi concerner un élève qui n'aura jamais souffert d'impopularité dès lors qu'il change d'établissement scolaire. C'est pour cette raison que même si un changement d'établissement scolaire peut être difficile en raison du changement qu'il implique, elle permet souvent de mettre définitivement un terme au harcèlement ou aux agressions subies. Dans tous les cas, et quel que soit la cause de l'évitement du milieu scolaire, nous pouvons communiquer et soutenir la personne sans la dévaloriser, en essayant de comprendre ce qu'elle vit de manière apaisée. Si la communication est trop difficile, faire intervenir un tiers peut être une solution. Lorsqu'il y a du harcèlement ou une agression, nous pouvons faire intervenir l'établissement dans le but d'organiser une rencontre et permettre ainsi une médiation.

Il est également possible d'être en lien avec une association pour être conseillé. Avec le milieu scolaire et les professionnels de santé, il peut être possible d'aménager l'emploi du temps pour parvenir à retourner en cours progressivement afin de retrouver confiance en soi et diminuer l'anxiété et l'angoisse ressentie (ce qui est d'autant plus facile lorsque l'établissement a été changé). La mobilisation du groupe d'ami peut y aider. En parallèle, des exercices de relaxation, de respiration, les thérapies comportementales pour les plus âgées ou les thérapies brèves peuvent permettre de stopper les ruminations et à gérer un pic de stress. Aussi, des institutions à mi-chemin entre l'école et le système hospitalier existent pour permettre aux enfants de reprendre une scolarité normale.



4 - Et encore bien d'autres...

Dans cette partie, nous tenterons d'énumérer quelques autres causes de manière non exhaustives. Parmi elles, nous retrouvons l'opposition. Vivement recherchée et revendiquée durant une certaine période du développement de la personne, cette opposition peut parfois s'exprimer de manière assez vindicative et violente. Elle peut alors bousculer l'équilibre familial jusqu'à créer de véritables difficultés sur le plan éducatif. La scolarisation peut notamment devenir très difficile si l'enfant ou l'adolescent fuit l'école afin de fuir les règles éducatives que le système scolaire impose. Également, nous retrouvons couramment une fuite du milieu scolaire en raison du comportement d'un enseignant qui aurait pour conséquence une démotivation profonde

pour l'apprentissage et en outre, la fréquentation du milieu scolaire. La peur de l'échec est une cause qui peut être concomitante à bien d'autres causes telle que celle-là, et qui revêt un aspect paralysant pour toute action entraînant une possibilité de se tromper et que cela soit remarqué par autrui. D'où l'importance, et ce, depuis le plus jeune âge, d'une pédagogie qui puisse accueillir l'erreur de manière constructive et bienveillante dans l'intérêt de l'élève. De plus, les problèmes familiaux et amicaux, les deuils, et tout autre évènement marquant pour la personne peut représenter un moment particulièrement éprouvant sur le plan affectif et cognitif. Il est souvent utile que l'équipe pédagogique en soit informée afin d'adapter ses exigences et sa posture à la situation rencontrée par la personne.

3 CONSEILS & INFORMATIONS



1

MONTREZ DE
L'INTÉRÊT ET
SOUTENIR

2

ÉTABLIR UNE
STRATÉGIE

3

SUIVRE
L'ÉVOLUTION

1- MONTRER DE L'INTÉRÊT ET SOUTENIR

Dans un premier temps, montrer de l'intérêt à ce que vit la personne peut lui permettre de se sentir entendue et reconnue dans sa souffrance. Le but n'est pas de chercher à la raisonner (chaque chose en son temps !) mais d'accueillir pleinement ce qu'elle vit Elle se sentira peut-être en capacité de mettre en lumière les causes qui ont déclenché ce refus scolaire. Il est normal que cette communication puisse être difficile, voire même impossible tant la personne peut rencontrer des difficultés à mettre des mots sur son ressenti (d'autant plus si la personne est un enfant) et/ou que la relation entre le proche et la personne est étroite. L'intervention d'une tierce personne peut alors s'avérer nécessaire pour éclaircir la problématique.



En pratique

Ce premier temps d'échange vise à transmettre de l'apaisement et du calme, il faut donc éviter de citer les conséquences (retard scolaire, disputes, etc.), d'émettre des critiques ou encore de dévaloriser la personne. Une approche douce et soutenante peut se caractériser par :

- une voie douce et calme.
- faire des phrases courtes et aller au rythme de la personne.
- poser des questions ouvertes en évitant les "pourquoi" qui sollicitent la rationalité et non l'apaisement émotionnel.





2- ÉTABLIR UNE STRATÉGIE

Dans un deuxième temps, et une fois qu'une collaboration de confiance entre la personne, le professionnel et/ou son proche est possible, il est alors temps d'établir une stratégie pour parvenir petit à petit à se rescolariser. Cette stratégie comprends le maintien d'un soutien émotionnel déjà engagé dans un premier temps, puis par un travail avec l'institution scolaire et les professionnels de santé. Le but étant de mobiliser un ensemble de moyens pour apaiser l'anxiété et regagner en confiance par de petites victoires progressives.

En pratique

Il s'agira :

- d'aménager l'emploi du temps.
- mobiliser le soutien de l'entourage.
- mettre en place une thérapie ainsi que des activités et exercices relaxants (relaxation, respiration, marche etc.,)
- possibilité d'un traitement léger et accessible (magnésium, spasmine et euphytose).

Une autre approche est d'associer le médicament et la psychothérapie de référence dans les troubles anxieux, à savoir la fluoxétine (anti-dépresseur) et une thérapie cognitivo-comportementale.





3- SUIVRE L'ÉVOLUTION

Durant l'application de cette stratégie, il est important de demander à la personne de se fixer un ou plusieurs objectifs, de les noter, et d'estimer la durée que cela pourrait lui prendre pour les atteindre. Le suivi de l'évolution de ses objectifs permettra de visualiser de manière tangible comment elle évolue, de pouvoir reconnaître les efforts et les progrès et ainsi regagner en estime de soi et en indépendance. Cela présente également le bénéfice thérapeutique d'apporter aux professionnels de santé une visibilité supplémentaire sur son évolution. Durant ce processus, il est très bénéfique de valoriser chaque réussite afin que la personne ne se décourage pas et puisse regagner en confiance.

En pratique

Voici 2 suggestions de tableaux :

- 1er exemple de tableau : des lignes correspondants aux lignes correspondants aux exercices/activités et 7 colonnes correspondants aux sept jours de semaine à cocher dès lors que l'activité a été réalisée.
- 2ème exemple de tableau : 5 colonnes pour la date, l'objectif, les sensations et émotions, les pensées pendant l'objectif et le degré d'anxiété (exemple : 3/5) dont les lignes sont à compléter.





**“ Le courage ce n’est pas l’absence de peur.
C’est avoir peur et désobéir à sa peur. ”**

CHRISTOPHE ANDRÉ

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

DÉCOUVREZ LA RUBRIQUE
CULTURELLE
POUR
EN APPRENDRE PLUS !

1

PODCAST

1

FILM

1

LIVRE





A écouter

“ LES AIDER À S'ÉPANOUIR À L'ÉCOLE ”

par Podcasts Français

PODCAST AVEC CAROLINE GOLDMAN

[CLIQUEZ ICI POUR ACCEDER AU PODCAST](#)

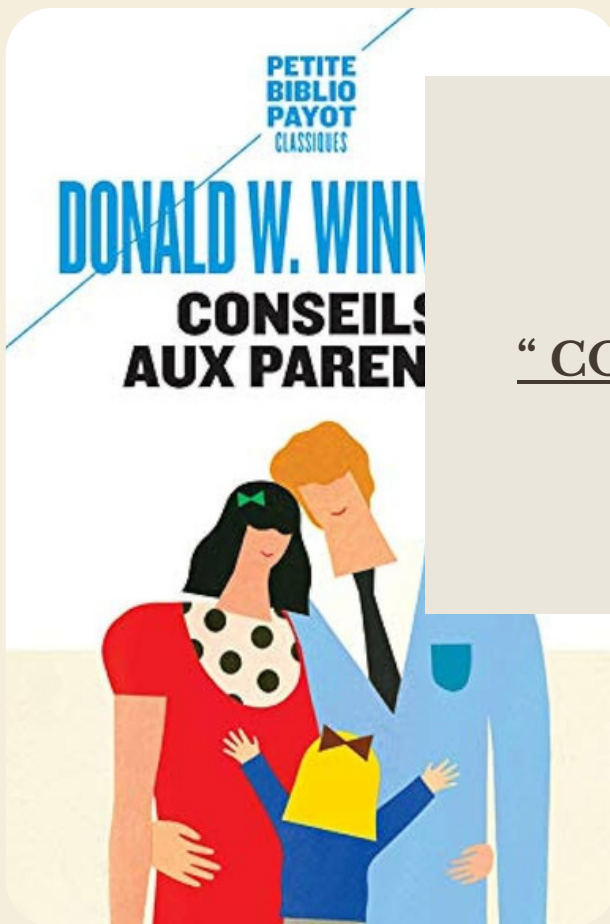
Dans ce podcast, nous retrouvons Caroline Goldman, psychologue pour enfants et adolescents et docteur en psychologie de l'enfant. Bien que le refus scolaire ne soit pas le sujet spécifique du podcast, les conseils qui sont suggérés aux parents pour favoriser l'apprentissage des enfants nous ont parus tout à fait pertinent pour prévenir d'un rapport difficile voire fuyant à l'école. Caroline Goldman identifie des attitudes à éviter et à encourager chez les parents en tenant compte de l'importance toute particulière de la dimension affective et relationnelle. Ainsi, avec des clés de lecture fines et sensibles, elle aborde l'importance du "plaisir à penser" en encourageant le partage d'activités qui mêle le ludique au pédagogique afin de permettre à l'enfant d'associer le plaisir à l'apprentissage et ainsi le rendre plus facilement confiant et créatif, de l'intégration des limites éducatives pour favoriser les capacités attentionnelles et réflexives, et de l'importance d'entretenir la confiance en soi de l'enfant en évitant les insultes ou remarques sur ses difficultés d'apprentissage. Elle invite également les parents à ne pas déléguer l'intégralité des difficultés rencontrés par l'enfant sur l'institution scolaire et à se responsabiliser quant à la possible influence des conflits familiaux.

A visionner

“ LES CHORISTES ” *par Christophe Barratier*



"Les choristes" est un film sorti en 2004 et réalisé par Christophe Barratier. Ce film musical et dramatique français se déroule dans un internat de rééducation pour jeunes garçons où un nouvel enseignant fait son entrée. Dès le début du film, nous comprenons à quel point cette institution est tout bonnement dépassée par les comportements imprévisibles et provocateurs de ses élèves, dont la rudesse et la distance affective du principal n'en est qu'équivalente. Nous suivons Clément Mathieu, qui apportera une nouvelle dynamique éducative en donnant de l'attention et de la bienveillance à ses élèves, tout en maintenant (de manière souvent ardue) des limites structurantes pour ces derniers. L'expression musicale qu'il proposera à ces élèves permettra d'établir un lien fort avec eux, de les aider à réguler leurs émotions et ainsi mieux apprendre, et même d'entamer une véritable transformation personnelle pour certains. Nous verrons que Pierre Morhange est un élève dont le potentiel musical ne cessera d'être encouragé par Clément Mathieu, mais mis à l'épreuve par ses difficultés avec les autres élèves et enseignants, ainsi que par l'abandon affectif vécu envers sa mère.



A lire

“ CONSEILS AUX PARENTS ”

par Donald Winnicott

“Conseils aux parents” de Donald Winnicott est un ouvrage classique en psychologie qui aborde divers aspects du développement de l'enfant et de la relation parent-enfant. Dans cet ouvrage, Donald Winnicott souligne l'importance de l'environnement familial et de la qualité des relations avec les parents. Cette dernière peut souvent éclairer les causes sous-jacentes des difficultés rencontrées dans le milieu scolaire. Il conceptualise et recommande également l'espace transitionnel, c'est à dire un espace créatif où l'enfant pourra projeter ses ressentis intérieurs dans un espace extérieur, sécurisant et libre. Comprendre comment l'enfant utilise cet espace peut être utile pour appréhender ses réactions face à l'école et aux défis éducatifs. Par ailleurs, Winnicott souligne l'importance de la continuité des soins dans la petite enfance. Des changements abrupts ou des transitions difficiles peuvent affecter le bien-être émotionnel de l'enfant, ce qui peut être lié à un refus scolaire de par notamment un manque de disponibilité psychique à l'apprentissage. Enfin, il offre des conseils pratiques aux parents pour soutenir le développement sain de leurs enfants et qui peuvent être des clés supplémentaires pour prévenir les difficultés scolaires, mais aussi relationnelles.

LE PROCHAIN ARTICLE

PROCHAINEMENT



N°11

ARTICLE

LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

QU'EST CE QU'UN TROUBLE DU
COMPORTEMENT ALIMENTAIRE ET COMMENT
LA SOIGNER

Linda Ducasse

WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM

À PROPOS



Psychologue à Toulouse, Linda Ducasse propose des consultations en cabinet ainsi que des consultations en ligne pour des adolescents, des adultes, des personnes âgées ainsi que pour leurs aidants.

[VOIR PLUS](#)