

**SOCIÉTÉ** Le phénomène comporte de nombreux mystères

# Face à la phobie scolaire, le désarroi

Le « refus scolaire anxieux » est un mal mystérieux qui concerne environ 1 % des élèves français. Encore mal expliqué, cette phobie touche en majorité les adolescents. Explications et témoignage de Louise, 14 ans.

**L**a phobie scolaire, angoisse irrationnelle massive d'aller à l'école, est une pathologie encore mal connue. Pour mieux comprendre ses mécanismes et le parcours de soin des familles qui y sont confrontées, l'Inserm a lancé en 2018 une vaste enquête. Combien d'enfants sont touchés ? Le phénomène est-il en augmentation ? Quels médecins contactent les parents ? Dans quels délais sont-ils recrus ? Quel est le coût, pris en charge ou non par la sécurité sociale, du suivi médical des enfants ? Autant de questions auxquelles tente de répondre le questionnaire rempli par environ 2 000 familles, et dont les résultats seront rendus publics à la rentrée prochaine.

## « Une peur massive, irrationnelle »

« La phobie scolaire est une peur massive, irrationnelle, d'aller à l'école. Elle se cristallise sur l'école, mais les causes peuvent être multifactorielles », explique Laëlia Benoit, pédopsychiatre et chercheuse à l'Inserm. D'autres diagnostics peuvent être associés : une dépression, des problèmes familiaux ou de la précocité. « La phobie scolaire peut-être liée à l'école, mais aussi à l'environnement de l'enfant. Tout est entremêlé », poursuit la jeune femme qui conduit l'enquête. Démêler les fils de l'angoisse est donc un travail com-



« L'angoisse concerne surtout les adolescents, avec un pic entre la quatrième et la seconde », analyse Odile Mandagaran, présidente de l'Association Phobie Scolaire. PHOTO DAMIEN MEYER/AFP

plexe, et long. « Sortir de la phobie scolaire peut prendre du temps », explique Laëlia Benoit. « Il faut d'abord retrouver confiance en soi, et ensuite reprendre le chemin de l'école par des petites étapes, en se fixant des petits défis réalisables. Une des clés est de ne pas reprendre tout de suite à 100 %, mais pas à pas ».

## « Chaque enfant est différent »

Par exemple, en reprenant une matière à la fois. Et en acceptant

qu'il peut y avoir des rechutes. « Chaque enfant est différent. Plusieurs solutions existent en fonction des parcours : revenir quelques heures au collège, privilégier les cours à domicile ou mettre en place un dispositif dans un établissement permettant un parcours soin-études », explique la pédopsychiatre. Seul fil rouge : s'adapter au rythme de l'enfant tout en l'incitant à sortir de sa peur, lui offrir de la souplesse et du temps. Pour qu'il puisse se réconcilier avec lui-même, et avec l'école. ■

## Les méthodes d'un lycée de Toulouse

Depuis 2017, le lycée Ozanne à Toulouse accueille les élèves souffrant de phobie scolaire. En partenariat avec une clinique de la ville, l'établissement a construit un dispositif spécial pour accompagner dix lycéens par an. Les élèves passent la moitié de la journée au lycée, en classe. L'autre, en dehors de l'établissement, est consacrée à des ateliers artistiques... « L'enjeu est de recréer du lien social, éducatif, scolaire », précise Denis Demersseman, le proviseur de l'établissement. Pour éviter d'être confrontés à la foule des 2 000 élèves du lycée, les adolescents du programme entrent à des horaires décalés. Et sont pris en charge par 8 professeurs volontaires de l'établissement, qui interviennent en heures supplémentaires.

## Réinsérer n'est pas simple

Les jeunes du programme de déscolarisation sont « souvent des élèves brillants », parfois « surdoués », ou qui « ont été harcelés », explique le proviseur. Ces lycéens en décrochage anxieux, il en croise de plus en plus. « Nous faisons beaucoup d'emplois du temps aménagés », poursuit Denis Demersseman, attentif aux signes de fragilités chez les jeunes qui fréquentent son établissement.



Des dispositifs pour aider à retrouver le chemin de l'école. ILLUSTRATION JULIO PELAEZ

Réinsérer dans le système des élèves en phobie scolaire n'est pas simple, reconnaît-il. « Nous avons des difficultés. Nous sommes confrontés à un taux d'absentéisme important », observe le proviseur. Le programme a évolué pour s'adapter aux adolescents : « Au départ, nous avions prévu deux sessions de six mois. Mais nous nous sommes aperçus qu'il était difficile pour des jeunes en rupture de revenir en cours d'année scolaire. Nous avons donc prolongé le programme sur une année scolaire ». Et les résultats sont encourageants selon le chef d'établissement : sur la dizaine d'enfants passés par le programme, sept ont retrouvé le chemin de l'école. ■

## Louise, 14 ans : « Je me sens impuissante »

Au départ, ses parents ont mis son refus d'aller à l'école sur le compte de la paresse adolescente. Une envie passagère de ne pas aller en cours. Puis, jour après jour, la situation s'est délitée. Louise se réveillait de plus en plus tard. S'habillait de plus en plus lentement. Souffrait de nombreux maux divers. Tout convergait vers une seule chose : elle ne pouvait plus aller à l'école.

Au départ, ses parents ont haussé le ton, forcé la voix. Il fallait aller à l'école. On ne pouvait pas faire autrement. Puis, la vérité est tombée, lourde de conséquences : Louise souffre de phobie scolaire. Un mal complexe, difficile à cerner et à soigner.

Depuis trois ans, Louise n'a connu qu'une scolarité en pointillé. Avec des absences de plus en plus importantes. Jusqu'à la déscolarisation totale. Aujourd'hui, à 14 ans, Louise suit les enseignements du CNED, mais tremble dès qu'il s'agit de faire ses devoirs. Ce n'est pas une question d'intelligence - Louise a été diagnostiquée comme enfant précoce. Mais un mélange de difficultés de socialisation, de pression mise à elle-même et d'un tas d'autres choses extrêmement difficiles à démêler. Pour expliquer ce dont elle souffre, Louise « n'a pas les mots », résume François Cuel, son père qui lui consacre un livre à l'angoisse de sa fille (\*).

## Harcellement en 6<sup>e</sup>

Tout a commencé par une histoire de harcèlement en sixième. Pendant trois jours, elle encaisse les remarques blessantes. L'insulte de trop viendra en cours d'anglais. La jeune fille finit en larmes. « C'est la dernière journée où je suis allée en cours », résume-t-elle aujourd'hui. Ses parents pensent trouver la solution en la changeant d'établissement.



Louise et son père François Cuel. PHOTO DR

« On a tenu jusqu'à la fin de la sixième à la rame », raconte François Cuel. En cinquième, l'angoisse se fait de plus en plus vive. « Je n'arrivais pas à dormir. Mes pensées arrivaient. Je me voyais en cours, en classe », raconte Louise pour qui cette simple perspective devient insupportable. Les SMS s'empilent sur le téléphone de son père. Des alertes régulières du collège pour signifier que Louise, est, toujours, et encore, absente. « La phobie avait pris une grande part sur ma vie. En six mois, j'ai dû aller une dizaine de fois en cours », se souvient-elle.

## « J'étais tétanisée »

En quatrième, l'angoisse est si forte qu'un jour, Louise finit aux urgences. Cette nouvelle crise marque le choix de la changer (encore) de collège, loin de Paris. « C'était encore pire. J'étais tétanisée », raconte-t-elle. Au total, Louise écuma, sans succès, quatre établissements dont un spécialisé. « On met un temps fou à réaliser que l'on est face à une situation contre laquelle on ne peut pas lutter », confie son père. Jusqu'au jour où une pédopsychia-

tre met les mots sur la situation, et dit aux parents de Louise : « Vous arrêtez de l'envoyer à l'école. Elle a besoin de soins ». La jeune fille est aujourd'hui suivie dans le cadre d'un parcours de soin avec plusieurs intervenants, et sa thérapeute fournit aux parents les certificats sur son état pour justifier son absence au collège. « Vous vous battez sur deux fronts : pour que votre enfant aille à l'école. Et, en face, vous avez beau expliquer à l'établissement pourquoi elle ne vient plus en cours vous recevez des courriers comminatoires de l'Éducation nationale », souffle François Cuel. Au quotidien, Louise fait face à sa phobie. Tirillée entre l'angoisse de franchir la porte d'une salle de cours et celle « foutre sa vie en l'air » en n'obtenant pas les diplômes nécessaires. Et, surtout, en se débattant avec cette question : pourquoi ? « On n'a jamais su pourquoi. Ne pas savoir est un des trucs les plus pénibles. Je me sens impuissante. ■

.....Élodie BÉCU.

► (\*) « Tes vraiment nul et vieux » Lettre à ma fille qui ne va plus à l'école. François Cuel (Harper Collins)

## REPÈRES

### La phobie scolaire c'est quoi ?

► La phobie scolaire, ou refus scolaire anxieux, est une manifestation de refus de la fréquentation scolaire, à distinguer du refus d'apprendre ou de difficultés d'apprentissage. « Certains enfants sont tellement angoissés qu'ils en viennent à refuser d'aller à l'école. Ce problème est souvent appelé « phobie scolaire » ou « refus scolaire anxieux ». Ces élèves refusent de se rendre à l'école et résistent avec des réactions d'anxiété très vives si on les force à y aller (par exemple : s'accrocher aux grilles de l'école, vomir sur le chemin, s'enfuir). Dans le terme « phobie scolaire », le mot « scolaire » fait référence au lieu où s'exprime l'anxiété de l'enfant. L'école n'est pas nécessairement la cause de la phobie scolaire. La difficulté que vit le jeune est souvent multifactorielle : elle résulte de la rencontre entre des problèmes personnels, familiaux, relationnels et environnementaux », précise le questionnaire de l'Inserm sur la phobie scolaire.

### Quand se manifeste-t-elle ?

► Elle se manifeste donc le plus souvent lors des étapes de la vie scolaire qui correspondent à une découverte d'un nouveau mode de fonctionnement du système scolaire, en lien avec l'âge et le déroulement de la scolarité. Le ministère de l'Éducation nationale note trois « étapes » plus sensibles : lors de l'entrée au cours préparatoire (vers 6 ans), à l'entrée au collège (10-11 ans) et à la fin de la scolarité au collège. Pendant longtemps peu identifiée en primaire, elle semble être plus souvent rencontrée à ce niveau, selon le ministère.

### Quelle procédure ?

► « La classification française des troubles mentaux de l'enfant et de l'adolescent (CFMTEA) fait de la phobie scolaire une entité spécifique, distinguée de la « catégorie » des troubles anxieux : une orientation vers une prise en charge médicale spécifique, en dehors du cadre scolaire, est nécessaire pour une évolution positive la plus précoce possible », selon le ministère. La prise en charge de la phobie scolaire implique une collaboration étroite entre l'élève, sa famille, l'école et les soignants.

## QUESTIONS À

### « Cela peut durer plusieurs années »

**Odile Mandagaran**  
Présidente de l'Association Phobie Scolaire

#### À qui reconnaître la phobie scolaire par rapport à un « simple » refus d'aller à l'école ?

Quand les symptômes deviennent répétitifs, c'est un signal d'alerte. Si votre enfant pleure tous les matins, fait des malaises ou se plaint de maux de tête ou de ventre tous les jours, il s'agit de phobie scolaire. Cette angoisse concerne surtout les adolescents, avec un pic entre la quatrième et la seconde. L'image la plus pertinente est celle du cheval qui se cabre devant l'obstacle. L'élève ne parvient plus à passer la grille du collège.

#### Qu'est-ce qui fait peur à ces adolescents ?

La phobie est le symptôme d'un malaise. Parmi les enfants souffrant de cette angoisse, entre 25 et 33 % ont été victimes de harcèlement. D'autres souffrent de troubles de l'attention, de dyslexie. Ils peuvent aussi être des enfants à haut potentiel qui ont du mal à s'inscrire dans un parcours scolaire classique.

#### Comment accompagner son enfant dans cette situation ?

Quand un enfant ne veut plus aller à l'école, le mieux est d'arrêter de l'y envoyer pendant au moins trois semaines. Le temps de prendre rendez-vous pour un diagnostic. Il est important de discuter avec lui pour savoir s'il est victime de harcèlement, de consulter un professionnel pour faire un bilan, et détecter d'éventuels troubles. Et de mettre en place un parcours de soins, avec un pédopsychiatre. L'angoisse peut durer très longtemps. Cela peut prendre des années avant que l'enfant puisse retourner à l'école. Il est important de savoir se poser, pour faire face. La phobie scolaire est un tsunami pour toute la famille.



Photo D.R.

Recueilli par Élodie BÉCU