

LE MUTUALISTE

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

4 OPTIQUE

Parrainez vos proches

DÉMARCHAGE ABUSIF

Soyez prudents

5 ESPACE PRIVÉ ADHÉRENTS

Vos démarches en quelques clics



DOSSIER

Phobie scolaire : reprendre le chemin de l'école

N° 58

SEPTEMBRE 2018 • 0,78 € TRIMESTRIEL

mutuelles du soleil



La phobie scolaire, ou « refus scolaire anxieux », terme utilisé par les psychiatres, se manifeste par des accès de panique qui surviennent chez l'enfant à la seule idée de franchir les grilles de l'école. Pour sortir de cette détresse et parvenir à reprendre ensuite progressivement les cours, l'élève mais aussi ses parents ont besoin du soutien des médecins, des psychologues et des équipes enseignantes.

Phobie scolaire : REPRENDRE LE CHEMIN DE L'ÉCOLE

La phobie scolaire n'est pas une maladie répertoriée, mais ses symptômes sont ceux d'un état anxieux si fort qu'il empêche l'enfant de se rendre à l'école. Ce blocage, qui entraîne une déscolarisation, l'isole et laisse ses parents complètement désespérés. « Une phobie scolaire est souvent d'origine multifactorielle et ne se déclare généralement pas du jour au lendemain : il y a des signes précurseurs, observe Laelia Benoit, pédopsychiatre à la Maison

de Solenn (hôpital Cochin, Paris). *Pour éviter que l'anxiété ne s'installe et se propage, une prise en charge adaptée est nécessaire.* »

Un mal-être latent et des symptômes irrépressibles

Cela commence imperceptiblement : des pleurs le jour de la rentrée, une boule au ventre qui revient chaque lundi matin, un mal de tête récurrent le dimanche soir ou au retour des vacances... Puis un jour,



Harcèlement et phobie scolaire : des symptômes similaires

Par honte ou par peur de représailles, l'enfant victime de harcèlement n'en parle généralement pas à ses parents. Manque d'appétit le matin avant d'aller à l'école ou le dimanche soir, accès soudains d'agressivité, troubles du sommeil, repli sur soi, chute des résultats à l'école, perte ou vol d'affaires peuvent être les signes que votre enfant est harcelé, et le milieu scolaire devient alors anxiogène pour lui. Mais attention : parfois, l'enfant préfère prétexter une phobie scolaire plutôt que de dire qu'il est harcelé. Si vous n'arrivez pas à en parler avec lui, s'il se ferme, un psychologue peut l'aider à mettre des mots sur la situation. Un numéro gratuit d'écoute et de prise en charge au service des familles et des victimes, le 30 20, existe aussi.

© Photos-Shutterstock

un élément déclencheur, comme une remarque désobligeante d'un professeur, une situation de harcèlement ou encore un deuil dans la famille, réveille une angoisse latente qui se mue en véritable peur du milieu scolaire. Bien qu'il aime apprendre, l'enfant se sent très mal à l'idée de se rendre en cours, l'établissement est devenu si anxiogène qu'il ne parvient plus à y entrer. C'est ce qu'a vécu Nina* alors qu'elle avait 12 ans. Aujourd'hui, le bac en poche, elle poursuit des études, mais c'était loin d'être gagné. « Nina est entrée en sixième sans manifester d'appréhension, ce n'est qu'au printemps qu'elle a commencé à avoir des difficultés à se rendre à l'école et à manquer petit à petit de plus en plus de cours », se rappelle Sophie, sa mère, quibienquelajeune fille soit sortie d'affaire, a encore du mal à retrouver la sérénité.

Ni fainéant ni capricieux

« Certains jours, une fois devant l'école, il était impossible de la faire descendre de voiture, raconte Sophie. Elle devenait toute blanche, se mettait à trembler.

Elle était prise d'une angoisse terrible. Je me fâchais après elle. Il m'a fallu du temps pour me rendre compte qu'elle ne pouvait absolument pas surmonter cette panique. » Malgré les absences, Nina passe en cinquième, mais quinze jours après la rentrée, la phobie ressurgit. La psychologue qui suit la jeune fille explique à ses parents que celle-ci souffre et qu'il faut cesser de l'obliger à aller à l'école. « Quand la psy nous a dit : « Votre fille a un gros problème, elle est épuisée, il faut la laisser tranquille au moins quinze jours », on était presque soulagés », avoue Sophie qui, déjà très inquiète pour sa fille et ne sachant plus que faire pour l'aider à aller mieux, devait en plus affronter le jugement des autres. La conseillère principale d'éducation (CPE) la menace même d'un signalement aux services sociaux. « Tout le monde nous disait que c'était de la comédie, même moi je

le pensais au début », reconnaît-elle avec regret. Pourtant, « la phobie scolaire, ce n'est pas de l'école buissonnière », insiste le docteur Benoit, qui souligne la nécessité d'échanges constructifs, « sans jugements, entre la famille, le corps médical et le milieu enseignant, de manière à bâtir de la confiance pour que le jeune se sente rassuré et entouré ». La spécialiste constate d'ailleurs,

ces dernières années, une évolution et une meilleure prise en compte du problème par l'institution scolaire.

Long parcours du combattant

Sophie n'a pas eu cette chance, car dans la petite ville où elle vit, elle a dû se débrouiller seule pour trouver des solutions afin que Nina puisse poursuivre son apprentissage malgré la déscolarisation. Elle parvient à lui faire passer le brevet et l'inscrit dans un lycée qui accepte d'accueillir la jeune

Chiffre-clé

2 à 5 %

des enfants en âge d'être scolarisés sont suivis en psychiatrie en raison d'une phobie scolaire.



Quelque s
une phob
chez un e
qui soufr
d'une situ
Ce sont d
son hyper
de confia

© Photos: Shutterstock



■ fille quinze jours après la rentrée. L'état psychologique de Nina s'améliore, elle se fait des amies et retrouve une vie sociale. Il aura fallu trois années de bataille et de gros efforts financiers

pour parvenir à ce résultat. Sa mère ne l'a jamais lâchée : elle est passée par une association d'aide aux enfants malades faisant intervenir des enseignants bénévoles, par le Centre natio-

nal d'enseignement à distance (Cned) et par les services d'une entreprise de cours à domicile.

Cataclysme familial

« La prise en charge psychologique des enfants est bien sûr primordiale, explique Odile Mandaragan, vice-présidente de l'association Phobie scolaire [lire l'encadré « En savoir plus »] mais les parents, eux aussi, doivent être suivis, car ils subissent un tel niveau de stress que certains font des burn out. La phobie scolaire entraîne un véritable tsunami au sein de la famille. » La pression sociale est forte, car la phobie scolaire fait peur, comme

si certains craignent d'être contaminés.

« Les enfants sont marginalisés, les copains finissent par ne plus les inviter », note-t-elle.

Pour aider les parents qui se sentent isolés, l'association, créée en 2008, leur permet d'échanger leur expérience en organisant des groupes de parole ou des réunions conviviales.

Quelle prise en charge pour les enfants phobiques ?

« Il faut agir dès l'apparition des premières somatisations (maux de ventre, maux de tête, refus de se rendre en classe, etc.) », indique l'association Phobie scolaire. Dans tous les cas, il faudra s'attendre à une prise en charge longue. « **Première chose à faire** : consulter le médecin traitant afin d'effectuer un bilan pour éliminer des diagnostics différentiels comme une anémie, une mononucléose ou une dépression », conseille Laelia Benoit, pédopsychiatre à la Maison de Solenn (hôpital Cochin) et à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) à Paris. Il produira un certificat médical d'absence, le temps de permettre aux parents d'obtenir un rendez-vous avec un psychologue ou un pédopsychiatre.

« **Le premier traitement** consiste en une psychothérapie, voire une thérapie familiale, chez un pédopsychiatre ou dans un centre médico-psycho-pédagogique (CMPP) », ajoute-t-elle.

La spécialiste insiste sur les bénéfices d'une prise en charge multidisciplinaire, associant la famille, les professionnels de santé, l'administration scolaire et les enseignants, qui devront trouver ensemble la meilleure façon d'aménager une reprise graduelle des cours, par le biais d'un projet d'accueil individualisé (PAI), par exemple. « Parfois, pour faciliter le retour à l'école, il faut d'abord casser la routine, passer par une phase d'hospitalisation », souligne Laelia Benoit.

Pour aider la recherche à mieux comprendre les obstacles rencontrés et améliorer le parcours de soins, les familles peuvent répondre à un questionnaire mis en ligne sur le site Parcours-phobiescolaire.fr.



quelque soit le milieu social ou l'âge, la phobie scolaire peut apparaître chez un enfant qui est « différent », qui souffre d'un choc post-traumatique, d'une situation de harcèlement... sont des facteurs qui aggravent l'hypersensibilité et son manque de confiance en lui.

« Il faut déculpabiliser les mères : la phobie scolaire n'est pas synonyme de famille dysfonctionnelle, elle peut toucher tout le monde, poursuit Odile Mandagaran. Elle peut apparaître chez n'importe quel enfant, quel que soit son milieu social ou familial. » Cependant, « des jeunes qui ont un profil particulier risquent de se sentir en décalage ou de subir les moqueries de leurs camarades », précise Laelia Benoit, avant d'ajouter : « Les différences sont difficiles à vivre au collège, à un âge où l'inclusion dans le groupe est un enjeu crucial. Au lycée, le conformisme est souvent moindre, mais la pression de réussite peut générer une anxiété de performance. La peur d'une séparation d'avec les parents ou bien des violences, quel que soit le lieu où elles sont subies, sont aussi des facteurs auxquels penser. Malgré le désarroi, il faut se garder de chercher un coupable. Accuser l'école ou les parents ne sert à rien, il faut unir les efforts de tous pour comprendre le jeune et l'aider à retrouver confiance. »

Isabelle Coston

* Les prénoms ont été changés.

En savoir plus

Phobiescolaire.org.

Le site de l'association

Phobie scolaire aide à mieux comprendre ce trouble à travers des vidéos et des témoignages.

Il guide les parents vers la prise en charge la plus adaptée.

L'association s'est donné aussi pour mission de construire des ponts entre les familles, les professionnels de santé et le corps enseignant.

dossier)

Pédagogie positive

Une école pour « guérir » de la phobie scolaire

Virginie Glodieu, fondatrice et directrice du Cours Molière, une école privée hors contrat située à Blagnac (31), accueille les enfants précoces et les phobiques scolaires, de la sixième à la terminale. Ils y apprennent à se construire dans un climat bienveillant.

Le Mutualiste - Pourquoi une école spécifique pour les enfants précoces ?



Virginie Glodieu - Les enfants précoces, appelés aussi enfants à haut potentiel ou encore zèbres, sont souvent mal à l'aise dans le système scolaire classique. Ils doivent être diagnostiqués le plus tôt possible afin d'éviter que le mal-être ne s'installe, car ils sont plus enclins à développer une phobie scolaire. L'école accueille une vingtaine d'enfants phobiques, dont aucun n'est en échec scolaire. Les phobiques sont plutôt de bons élèves, ce qui n'est pas forcément le cas des enfants précoces.

► **L. M. - Les programmes sont-ils différents ?**

V. G. - Les programmes sont identiques. Les élèves ne sont pas plus de treize par classe. La pédagogie est traditionnelle, mais pensée spécialement pour les enfants précoces, avec des cours très structurés et un cadre strict, car cela génère moins d'angoisse. En revanche, les notes sont désacralisées, pour leur permettre de relâcher la pression. L'enfant précoce est toujours trop exigeant avec lui-même et l'enfant phobique encore plus. Il a besoin de lâcher prise. Il est nécessaire qu'il s'autorise du repos. Nos élèves bénéficient aussi d'un centre d'examen aménagé.

► **L. M. - Comment parvenez-vous à faire venir à l'école les enfants souffrant de phobie scolaire ?**

V. G. - Un protocole d'accueil est mis en place. L'heure d'arrivée importe peu ; ce qui compte, c'est que l'élève vienne tous les jours. S'il ne parvient pas à entrer en classe, il a la possibilité de s'isoler dans une salle dédiée. L'emploi du temps est adapté à chacun. Il peut être organisé par demi-journées ou selon l'appétence de l'enfant pour certaines matières. L'essentiel est qu'il se sente en confiance, et à terme qu'il remette un pied dans l'école.

► **L. M. - Quels conseils donneriez-vous aux parents d'un enfant phobique ?**

V. G. - Quand j'inscris un élève, je demande une grande disponibilité de la part de la famille, car il faut que l'enfant puisse venir tous les jours. Je conseille aux parents de rester très attentifs durant toute la scolarité, même lorsque l'enfant va mieux. Mais, avant tout, je leur dis de ne pas culpabiliser et de ne pas tenir compte de certaines remarques de l'entourage.

Propos recueillis par I. C.