



## Feuille de route pour la prise en charge rapide de votre enfant

Votre enfant présente des troubles somatiques en lien avec les périodes scolaires. Vous l'avez peut-être d'abord cru fainéant ou capricieux, mais vous soupçonnez maintenant une phobie scolaire.

### Ne vous affolez pas, ne culpabilisez pas, mais entendez-le !

L'enfant se construit par sa socialisation familiale, mais aussi par ses relations à ses pairs, aux autres, aux apprentissages, à l'école, etc. Tout cela relève d'un subtil équilibre. Rien ne peut être imputé entièrement à l'un ou l'autre des facteurs de socialisation. Vous n'êtes donc pas coupable.

Mais les somatisations sont le signe d'une souffrance, alors il vous appartient de ne pas prendre les choses à la légère : **il faut agir dès l'apparition des premières somatisations** (maux de ventre, maux de tête, refus de se rendre en classe, etc.) afin d'éviter que les somatisations évoluent en comportements et que s'enclenche la spirale de la pathologie.

Consultez votre **médecin généraliste** ou le **pédiatre** de votre enfant.

Si vous estimez que la situation présente un caractère d'urgence vitale pour votre enfant et que vous ne pouvez pas consulter immédiatement votre médecin généraliste pour évaluation, rendez-vous aux **urgences** (pédiatriques).

Et n'oubliez pas que l'enfant est un enfant avant d'être un élève, il faut donc avant tout s'intéresser à l'enfant, aux sources de sa phobie, à son état psychologique.

Voilà un **plan d'action** que nous vous proposons, un fil conducteur de l'avancée de la prise en charge de votre enfant (faites le point sur ce que vous avez déjà fait et ce que vous pouvez encore envisager comme piste) :

### En premier lieu :

#### Mettre en place **une pause sur une période de trois semaines**

Pourquoi ?

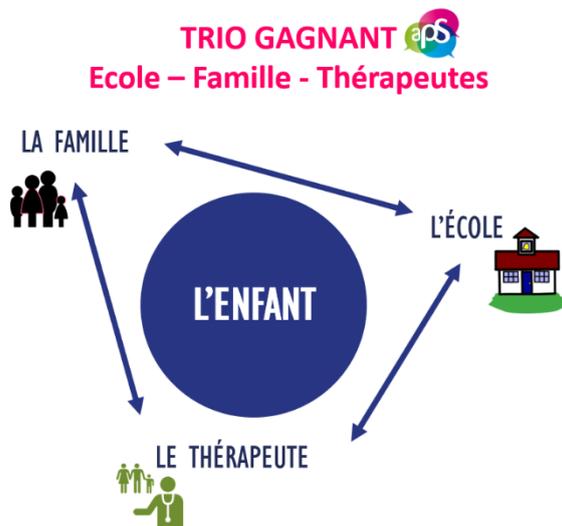
- pour dédramatiser.
- pour faire baisser la pression pour l'enfant et la famille.
- pour prendre la distance nécessaire à la réflexion.
- pour prendre les rendez-vous nécessaires.



## Votre plan d'action

A chaque intervenant que vous rencontrerez, donnez un exemplaire de la feuille de route de l'association pour expliquer votre démarche.

## OUVRIR LE DIALOGUE AVEC LES DIFFERENTS INTERLOCUTEURS



**Dans un premier temps :** Pause pour l'enfant et mise en action pour les parents



### Au niveau de l'école

Lever le pied, **faire baisser la pression** et commencer à mettre en place un accompagnement : **L'enfant** est dans un état de burn-out, **une pause sur une période de trois semaines** pour éviter d'empirer la situation est essentielle. Pour les parents, **mettre à profit ce temps de pause pour ouvrir le dialogue** avec l'établissement.

Les premiers signes de mal-être ne sont pas toujours identifiés tout de suite. L'enfant a donc parfois déjà accumulé un certain nombre de demi-jours d'absence injustifiée à l'école parce qu'il n'arrivait pas à se lever le matin ou parce qu'il partait pour l'école mais n'y entraît pas ou parce qu'il quittait l'école à midi sans prévenir...



**En France, le jeune est en obligation scolaire de 3 à 16 ans.**

Dès 4 demi-jours d'absence consécutifs, sans justificatif, et sans contact de la famille dans le même mois, un premier signalement peut être fait par l'établissement scolaire à la DASEN ; à partir de ce signalement, l'école est tenue d'envoyer mensuellement un nouveau relevé.

**Il est donc PRIMORDIAL et indispensable qu'un dialogue école-famille se mette en place dès que possible autour du décrochage et de la phobie scolaire et que des aménagements soient pris.**

Dans l'attente de voir votre médecin généraliste ou le pédiatre, vous pouvez justifier les absences de votre enfant à l'aide des **billets d'absence** généralement attachés dans le carnet de correspondance.

Il faut à tout prix éviter l'accumulation d'absences injustifiées !



## Exposez la situation de votre enfant.

Déclenchez un rendez-vous auprès du CPE, **important d'entamer le dialogue**, et sollicitez lors de cet entretien leur avis de professionnels sur ce qui aurait pu, au sein de la classe ou au sein de l'établissement, provoquer un malaise chez votre enfant : moqueries, brimades, bousculades, rejet, ... Ont-ils remarqué des difficultés particulières de l'enfant au niveau des apprentissages ? Leurs avis professionnels sur leur rapport à l'enfant, son comportement face au travail, face aux autres, son travail scolaire, ce qui existe comme dispositif éventuel sont précieux pour mettre en place les dispositifs pertinents autour du jeune.

La phobie scolaire est parfois associée une **phobie sociale** ; dès lors, afin que l'enfant ne s'isole pas complètement il est important de maintenir au maximum les activités extrascolaires (artistiques, sportives), les relations et sorties avec les amis, avec la famille...

Si l'enfant est touché par une **dépression**, des problèmes de sommeil (insomnies, nuits blanches, inversion jour/nuit) et d'appétit (manque d'appétit/augmentation de l'appétit) sont généralement associés à la phobie scolaire. Il est important d'être attentif à ces signes et d'en parler aux professionnels qui entourent votre enfant. Maintenez tant que possible une bonne hygiène de vie et alimentaire pendant cette période.

Découvrez de nombreux documents mis à disposition sur notre site dans la rubrique « [Boîte à outils](#). »

## Vérifier l'éventualité d'un harcèlement (par un adulte encadrant, un/des élèves)

### Pourquoi ?

- Parce que c'est une piste fréquente qui peut expliquer une phobie scolaire
- Parce qu'il faut agir **VITE** dans ce cas, n'hésitez pas à consulter : <https://www.nonauharcèlement.education.gouv.fr/>

### Que faire ?

- Demander à l'enfant ce qu'il en est : **Parlez. Écoutez. Échangez.**
- Poser la question lors des rendez-vous avec l'équipe éducative de votre enfant.
- En cas de doute, et pour savoir comment gérer le problème.

- **N° VERT "NON AU HARCÈLEMENT" : 3020**  
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h à 18h (sauf les jours fériés)
- Si le harcèlement a lieu sur internet : **N° VERT "NET ÉCOUTE" : 3018**  
Gratuit, anonyme, confidentiel et ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h
- **116 006 - Numéro d'aide aux victimes** : Écoute, informe et conseille les victimes d'infractions ainsi que leurs proches. Appel gratuit : Ouvert 7 jours sur 7 de 9h à 19h.  
Le service est également accessible en composant le **+33 (0)1 80 52 33 76** (numéro à tarification normale).  
Par courriel : [victimes@france-victimes.fr](mailto:victimes@france-victimes.fr)

Découvrez nos recommandations et conseils « **Prise en charge du harcèlement scolaire** » : <https://phobie-scolaire.org/wp-content/uploads/2022/08/HARCELEMENT-SCOLAIRE-marche-a-suivre.pdf>



## Au niveau médical

- ☐ Prendre un rendez-vous avec un médecin (le médecin de famille) et **lui fournir ce document pour lui expliquer la démarche**. Il saura vous conseiller.
- ☐ Demander un certificat médical pour justifier l'absence de l'enfant suite à son refus scolaire anxieux (idéalement trois semaines, éventuellement renouvelable, pour lui permettre de faire baisser son taux d'anxiété et éviter que le trouble anxieux s'aggrave) et de **préconiser la mise en place d'un plan d'aménagement individuel avec emploi de temps aménagé, dans l'idée d'une reprise progressive selon les capacités de l'enfant**. Si l'état de l'enfant stagne ou son état s'aggrave, demandez conseil à votre médecin traitant, qui peut coordonner les soins, afin de prendre en charge ses troubles de manière spécifique. Demandez le **renouvellement du certificat pour justifier les absences**, pour vous permettre d'obtenir un rendez-vous chez le ou les spécialistes à qui il vous aura adressé, afin d'investiguer les causes possibles au déclenchement de son trouble anxieux.
- ☐ Demander l'évaluation d'un état dépressif (en cas de gravité et de situation d'urgence, il vous donnera les directives à suivre).
- ☐ Vérifier s'il n'y a pas une cause physiologique expliquant l'état de votre enfant (pédiatre/neuropédiatre).
- ☐ Fournir le certificat médical à l'établissement pour être en règle vis-à-vis de l'Éducation Nationale (pour les moins de 16 ans, risque de signalement en cas d'absences injustifiées).

## Évaluer le profil cognitif pour repérer des troubles des apprentissages



### Pourquoi ?

- Les troubles des apprentissages engendrent des difficultés scolaires de nature à déclencher la phobie scolaire (sentiment d'incompétence, épuisement scolaire – l'enfant travaille mais n'arrive pas à atteindre les résultats attendus, perte d'estime de soi, stress, etc.).
- Vérifier : éventuelle dyslexie, dysgraphie, dyscalculie, dyspraxie, troubles visuels, troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité, précocité (HPI/HPE), troubles du spectre autistique, etc.

**Bilans, pour qui et pour quoi faire**, un document créé par des parents membres :

<https://phobie-scolaire.org/wp-content/uploads/2020/04/Bilans-pour-qui-et-pour-quoi-faire.pdf>

**Phobie scolaire, quelle direction prendre** : Un document fourni par Marina Bussa, psychologue, neuropsychologue qui soutient l'association : <https://phobie-scolaire.org/wp-content/uploads/2020/11/Marina-BUSSA-neuropsychologue-phobie-scolaire-quel-bilan.jpg>

**ATTENTION !** Toutes ces particularités peuvent passer inaperçues et poser brutalement un problème. Parce que l'enfant ne compense plus, parce qu'il se sent en décalage, qu'un autre problème vient s'ajouter, etc... Il suffit d'un caillou dans les rouages...

### Que faire ?

Réaliser les bilans appropriés auprès d'un psychologue clinicien spécialisé ou d'un neuropsychologue.



## **Prioriser la prise en charge du trouble anxieux**

**avant de faire passer un bilan psychométrique à votre enfant !**



En cas d'anxiété majeure ou de dépression les capacités d'attention, de concentration et mnésiques de l'enfant sont plus ou moins gravement impactées.

**L'enfant n'est plus disponible pour les apprentissages** et n'est plus capable d'effectuer les tâches attendues à l'école ou **pour** l'école.

Le spécialiste qui suit votre enfant effectuera probablement également un bilan psychoaffectif qui permettra de vérifier s'il y a eu : un événement traumatique, mémoire traumatique et Etat de Stress Post Traumatique (ESPT), pour lequel une prise en charge s'impose.

Pour creuser l'hypothèse de la précocité, le spécialiste de votre enfant utilisera le test adapté à son âge.

L'idéal est que les différents bilans soient coordonnés par le même spécialiste et que les résultats de ces tests vous soient fournis séparément (test par test) et **qu'y soient clairement mentionnés les aménagements préconisés au niveau scolaire.**

**Tenez l'établissement informé et transmettez les attestations avec préconisations pour adapter les aménagements qui peuvent être mis en œuvre.**

Demandez aux professionnels rencontrés de vous établir un document à destination des établissements scolaires, les informations détaillées des bilans relèvent du secret médical ou professionnel.

Favorisez les contacts téléphoniques avec **une même personne référente** de votre enfant au sein de l'école (éducateur, délégué-référent aux aménagements raisonnables, etc.) ou en personne avec l'établissement mais **doublez les échanges par des confirmations mails pour avoir une trace écrite.** Si ce n'est pas avec elle que vous traitez directement, toujours mettre la direction en copie des échanges écrits.

Il ne s'agit pas de douter de la bonne volonté de l'établissement mais de conserver une trace de vos démarches si nécessaire pour des problématiques complexes et des aménagements spécifiques futurs.

## **DANS UN SECOND TEMPS : Panel des propositions en attendant le retour des bilans**



Ne pas attendre les certificats médicaux et résultats des bilans pour **explorer des pistes d'aménagement**

- Fixer une date pour réunir une **équipe éducative** pour installer un rapport bienveillant avec l'enfant et les parents

**Souvent sans l'enfant s'il n'est pas capable de venir**

- Prévoir un rendez-vous avec **l'infirmière et/ou médecin scolaire** avant la réunion, pour faire un premier point sur la situation actuelle.

## **SENSIBILISATION des autres élèves et des professeurs**

**pour que l'enfant ne se sente pas stigmatisé par les aménagements mis en place.**

**Suggestions d'aménagements au cas par cas :**

Enseignement primaire : Accueil en récréation, accueil sur une activité culturelle ou sportive, heures de soutien...

Enseignement secondaire : Cours en individuel au sein de l'établissement avec un professeur (heures rectorales), accueil au CDI (récupérer les cours, possibilité de faire les évaluations, échange avec un adulte référent...)

**SOYONS INVENTIF** ; choix de lieux moins anxiogène pour les évaluations, le repas (infirmerie, bureau du CPE), aménagements des cours: table dans le couloir, choix de la place, École «sans cartable», indulgence pour les devoirs non faits, possibilité de sortir sans permission, d'appeler les parents, ordinateur, petits objets antistress (rubik's cube, balle...)



## DANS UN TROISIÈME TEMPS QUAND LE DIAGNOSTIC MÉDICAL A PU ÊTRE APPROFONDI :

### Formaliser un plan d'accompagnement adapté

- **Mettre en place les suivis** correspondants aux préconisations ressortant des bilans (rééducations, suivi psy, etc...) par le biais d'un **P.A.I plan d'accompagnement individualisé**.



#### NOUVEAU DISPOSITIF PAI Projet d'accueil individualisé pour raison de santé

Parfois, le thérapeute peut simplement préconiser un **changement d'établissement** (si c'est l'établissement et son mode de fonctionnement qui apparaît de nature à angoisser l'enfant). Dans ce cas, rechercher dans votre environnement des établissements dont le Projet d'école et les méthodes pédagogiques sont davantage en accord avec les besoins de votre enfant :

- moins de pression autour de la performance par exemple,
- des établissements proposant des classes à projet ou des pédagogies actives,
- des pédagogies alternatives (Montessori, Freinet, ...).



#### **ATTENTION !**

Ne prenez pas ce type de décision de changement sans que ce soit une préconisation fondée sur un **besoin de votre enfant**.

Le changement peut, s'il n'est pas adapté, empirer la situation.

Dans tous les cas, négociez avec l'établissement scolaire la mise en place d'aménagements raisonnables (voir plus loin). Plusieurs possibilités existent en fonction de la « souplesse » et de la compréhension dont l'équipe éducative va bien vouloir faire preuve.

La phobie scolaire relève évidemment des troubles des apprentissages et des besoins spécifiques et donc nécessite la **mise en place d'un protocole d'aménagement**.

Tant que votre enfant sera couvert par un médecin par certificat médical, l'école est tenue de vous transmettre les cours, exercices et documents permettant le suivi de la scolarité à domicile.

Dans le cadre **d'aménagements**, vous pouvez demander notamment à l'école (liste non exhaustive) :

- d'aménager son horaire de cours pour qu'il puisse fréquenter les cours aux moments qui lui conviennent le mieux ou quelques heures par semaine ;
- qu'il soit pris en charge en distanciel pour certaines ou une majorité des activités de classe ;
- qu'il reçoive travaux et exercices à effectuer voire certaines évaluations et transmette à échéances fixées d'un commun accord ceux-ci à l'école pour correction et feed-back (toujours vous assurer qu'il puisse entrer en contact avec ses professeurs par mail ou en visio pour poser des questions d'éclaircissement) ;
- d'aménager les modalités et les temps d'évaluation : évaluation hors de la classe, exclusivement par écrit/à l'oral, travaux réalisés à domicile plutôt qu'évaluations en présentiel, etc.

Sollicitez si besoin, le **soutien de l'AHPADE** (Ex SAPAD) Accompagnement pédagogique à domicile à l'hôpital ou à l'École – voir <https://www.education.gouv.fr/bo/20/Hebdo32/MENE2020703C.htm>.



#### APADHE (ex SAPAD) Accompagnement pédagogique à domicile à l'hôpital ou à l'École



## Mettre en place un dispositif temporaire d'instruction à domicile

### Intérêts de la mise en place d'aménagements permettant le suivi temporaire de la scolarité à domicile ?

- Pour que l'enfant ne se sente pas encore plus en échec en « ratant les cours » – tout en sachant qu'il ne pourra pas forcément travailler (état anxieux ou dépressif = difficultés de concentration et de mémorisation). Donc, proposer mais ne pas se braquer !
- Pour évaluer s'il raccroche aux apprentissages via ce type de modalités d'enseignement.
- Pour avoir du recul sur son comportement lors de cette « déscolarisation » (en rompant avec l'école). Lorsque vous rencontrerez les professionnels, cela leur sera utile pour comprendre votre enfant.

### Comment faire ?

- Commencez la pause scolaire par quelques jours de vacances réelles puis, selon l'avis des intervenants thérapeutiques et médicaux de votre enfant, mettez en place une démarche de suivi de la scolarité à domicile.
- Expliquez la démarche à votre enfant, l'objectif de cet essai pour qu'il comprenne les enjeux. Parlez en termes de contrat : « Je me charge de trouver les solutions, tu fais ton travail d'enfant en te préoccupant seulement des questions d'apprentissages, nous ferons le bilan régulièrement pour voir ce que tu as appris, si cela te convient, me convient... ».
- Faites le point régulièrement avec l'école et l'équipe thérapeutique.

**SURTOUT** si votre enfant n'est pas disponible pour les apprentissages à cause de problématiques médicales sous-jacentes (anxiété ++, crises d'angoisses, troubles du sommeil, dépression, etc.), respectez-le même si cela est difficile pour vous et que vous vous inquiétez pour sa scolarité, un éventuel redoublement, son avenir, etc...



**La santé de votre enfant et son bien-être doivent primer sur la scolarité et la réussite scolaire.**

### **CNED – Centre national d'enseignement à distance**

<https://phobie-scolaire.org/cned/>

Lien vers un document explicatif des possibilités qu'offrent le CNED :

<https://phobie-scolaire.org/wp-content/uploads/2023/02/2023-CNED.pdf>



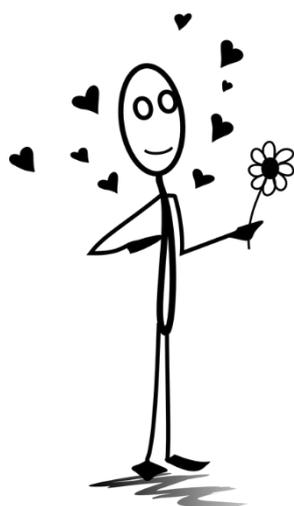
## En résumé

La situation est déstabilisante et culpabilisante pour les parents, pour l'enfant, et pour toute la famille, il est important de se faire aider : **ressourcez-vous, ne culpabilisez pas.**

- Il est nécessaire de se préserver pour tenir et accompagner votre enfant dans les meilleures conditions et ne pas oublier les frères et sœurs lorsqu'il y en a.
- Un parent en forme psychologiquement et physiquement pourra mieux aider l'enfant et l'enfant se sentira moins coupable.
- L'acceptation de la situation, l'apaisement des tensions familiales et l'amour sont un premier pas vers la guérison et la résolution de certains problèmes.

### Que faire ?

- Contacter les différentes associations actives selon le profil de votre enfant (HP, DYS, etc.) ; beaucoup d'associations sont spécialisées dans les différents profils et sauront vous orienter au mieux vers les dispositifs adaptés dans votre région.
- Envisager si besoin un suivi psychologique, une médiation familiale, du coaching, du coaching aussi pour l'enfant (surtout si c'est un ado en mal de motivation), etc.
- N'ignorez pas et ne cachez pas le problème ! Expliquez gentiment à l'entourage ce qui se passe, et au moindre jugement négatif, éloignez ces personnes de la problématique, car avec les troubles anxieux scolaires, il n'y a pas d'énergie à dépenser INUTILEMENT !
- Se référer aux [vidéos et interviews](#) disponibles sur notre site web.
- Gardez courage, surtout ne désespérez pas, tenez le cap et la feuille de route, venez **échanger avec d'autres parents** sur notre [groupe Facebook](#) pour vous sentir moins seul parce que vous n'êtes pas seul : votre enfant n'est pas un cas isolé !



UN PARCOURS CHAOTIQUE  
EST LOIN D'ÊTRE SYNONYME D'ÉCHEC,  
ILS TROUVERONT À TERME LA VOIE  
DE LEUR PROPRE ÉPANOUISSEMENT.  
**PENSEZ QUE L'ENFANT EST UN ENFANT  
AVANT D'ÊTRE UN ÉLÈVE**

