

FICHE-OUTIL

Comprendre la phobie scolaire (ou refus scolaire anxieux)



« Le RSA, c'est une angoisse massive et incontrôlable qui met les enfants et les jeunes dans l'incapacité de réfléchir et d'accéder aux apprentissages. L'élève veut aller à l'école, mais ne le peut plus. »

Odile Mandagaran et Marie-Christine Miakinen -
Administratrices de l'Association Phobie Scolaire

Refus scolaire anxieux (RSA) et phobie scolaire sont la même chose. Phobie scolaire est l'ancien terme, qui est passé dans le langage courant. RSA est le terme scientifique et médical, actuellement le plus partagé par les professionnels. Pour autant, il ne s'agit pas d'une phobie comme celle des serpents... mais bien d'un trouble anxieux. Celui-ci se traduit chez les élèves par des symptômes somatiques souvent invalidants pour se rendre à l'école. Il y a souvent une difficulté associée à s'investir dans les apprentissages.

• CE QU'IL FAUT SAVOIR •

La phobie scolaire, un trouble anxieux

- L'**anxiété** est une **réaction normale d'adaptation** face à une situation dangereuse. Mais dans le trouble anxieux, elle devient **excessive** et se caractérise par une anticipation incontrôlable et envahissante de la moindre menace d'un danger, réel ou non réel. Chez les élèves anxieux, une suradaptation est alors nécessaire pour gérer ces angoisses, ce qui entraîne une **fatigue psychique et physique**, ainsi qu'une moindre disponibilité attentionnelle pour leurs apprentissages.
- Le refus scolaire anxieux est une impossibilité massive d'entrer ou de rester dans l'établissement scolaire. Cela se traduit par des **émotions fortes et incontrôlables**, et des **symptômes somatiques souvent invalidants**, qui les empêchent de se rendre à l'école, lieu principal de vie, et cela indépendamment de leur envie d'apprendre.
- La phobie scolaire est le symptôme que quelque chose ne va pas, la partie émergée de l'iceberg d'un mal-être dont les causes sont souvent **multifactorielles**. Il faut creuser pour trouver ces causes.

- On est bien dans le cadre de troubles anxieux et non d'une simple phobie. On peut le comparer à un **burn-out de l'enfant**. Cette comparaison permet notamment de mieux comprendre le type d'accompagnement et d'aménagements à mettre en place.

Reconnaître les symptômes de la phobie scolaire

- On observe chez les élèves atteints de phobie scolaire une **difficulté de plus en plus grande à s'investir dans les apprentissages scolaires**, Malgré leur désir d'apprendre et d'être comme les autres. L'élève n'a parfois pas arrêté complètement de venir en classe. Le refus scolaire anxieux peut aussi s'accompagner d'une **anxiété sociale** (peur, difficulté ou incapacité à sortir de chez soi, à continuer ses activités, à entrer en contact avec ses amis), mais pas systématiquement.

- Pour certains élèves, le trouble anxieux n'impacte pas leurs capacités d'apprentissage **en dehors** de l'établissement. Les symptômes disparaissent ou s'atténuent le plus souvent **le week-end ou pendant les vacances scolaires**. À l'issue de celles-ci, l'enfant veut faire sa rentrée, mais en est incapable.

- Il ne faut pas se fier aux apparences qui peuvent être trompeuses, car un sourire peut cacher un profond mal-être : c'est le **symptôme du masque du sourire**. Attention aussi, pour certains, le trouble anxieux ne se porte pas sur les activités extra-scolaires.

- Le diagnostic de refus scolaire anxieux peut être **posé par un médecin ou identifié par un psychologue**.

- La phobie scolaire est à différencier du **décrochage scolaire**. Dans ce dernier, il peut y avoir d'autres causes que le trouble anxieux : l'enfant ne **VEUT plus** aller à l'école, il montre un désintérêt pour celle-ci, ne rentre plus dans les apprentissages ou ne trouve plus sa place dans la filière dans laquelle il évolue. Attention ici au biais sociologique : **dans les milieux défavorisés, un décrochage scolaire est peut-être une phobie scolaire qui s'ignore**.



• QUELQUES CHIFFRES CONCERNANT LA PHOBIE SCOLAIRE •



Qui ?

- 2 à 5% des élèves seraient concernés.
- Touche les 5 continents.
- Pas de différence entre filles et garçons.



Combien de temps ?

- On parle de phobie scolaire lorsque cela **s'installe**.
- Absences de durée variable : **perlées** (ponctuelles mais régulières) ou **prolongées** (semaines, mois ou années).
- Le retour à l'école peut prendre environ **1 an et demi** dans les formes les moins graves, parfois beaucoup plus !
- Tout le monde doit être patient (école, famille et soin). Les **rechutes** sont souvent possibles : cheminement long et chaotique.



À quel âge ?

- **À tout moment** de la scolarité, particulièrement au collège et au lycée.
- **Années charnières**, de **changement de cycle** (6ème ou seconde) et **années d'examen** (3ème, première ou terminale) plus à risque.
- De plus en plus de cas en primaire et **post-bac**.



À quelle période ?

- Surtout au **retour des vacances** de la Toussaint et de Noël.