

LA PHOBIE SCOLAIRE  
*Comprendre pour agir*

Stephan Valentin  
Docteur en psychologie

# LA PEUR, notre alliée

- La peur est une émotion innée.
- La peur — un mécanisme de défense et de protection.
- La peur favorise la prudence et la sensibilisation à tout ce qui pourrait menacer la survie de l'individu.
- Au cours de notre vie, la raison de cette peur ainsi que les mécanismes employés pour la gérer changent.

**La peur** : c'est une crainte ou une émotion pénible, proche de l'inquiétude.

**L'angoisse** : c'est une manifestation profonde d'inquiétude provoquée par l'impression diffuse d'un danger mal défini, souvent accompagnée de manifestations somatiques.

**L'anxiété**: elle se définit comme une sensation d'inquiétude constante qui n'est pas liée à un objet, ressentie au niveau psychique. L'individu se trouve alors dans un état d'appréhension d'un danger imminent et d'origine indéterminée.



**La panique** : c'est un état d'anxiété intense et incontrôlable survenant brutalement. Elle est le plus souvent dénuée de fondement.

**La phobie** : c'est une crainte intense, obsédante et irrépressible déclenchée en présence ou simplement à l'évocation d'un objet, d'un lieu, d'une situation, d'un animal... Cette peur est excessive et irrationnelle. Pour lutter contre la phobie, la personne adopte des comportements d'évitement pour ne pas être en présence de l'objet phobogène.

# APPRENDRE

## à gérer ses peurs

- Apprendre à évaluer le danger réel.
- Parvenir à mieux gérer ses peurs.
- Prendre les angoisses de l'enfant au sérieux.
- Rassurer et comprendre.
- Proposer des solutions pour vaincre ses peurs.

ET S'IL Y A UN MONSTRE  
DANS MA CHAMBRE?



NOUS SERONS  
TOUJOURS  
LÀ POUR TOI !





# LES PEURS ACTUELLES

## chez l'enfant et l'adolescent

- 30 % des enfants allemands âgés de 9 à 14 ans ont peur de recevoir des mauvaises notes à l'école.
- Plus de la moitié des 6 000 enfants allemands interrogés ont également avoué avoir été insultés, harcelés ou avoir fait l'objet de moqueries à l'école.
- Un enfant sur cinq a l'impression d'avoir reçu des insultes de la part d'un professeur.

# HISTORIQUE

## de la phobie scolaire

- 1882 : L'obligation de scolarité pour tous les enfants jusqu'à l'âge de quatorze
- 1887 : Alfred Binet, psychologue
- 1898 : L.W. Kline, chercheur britannique
- 1913 : Carl Gustav Jung, médecin psychiatre Suisse
- 1918 : L'anglais Healy
- 1925: Cyril Burt, psychologue britannique — première formulation du concept de « phobie scolaire »

- 1932 : Broadwin met en évidence une forme particulière de l'école buissonnière qui sous-entendrait un type d'angoisse chez l'élève : ne pas vouloir quitter la mère.
- 1941, Adelaide M., Johnson et E.I. Falstein, S.A. Szurek proposent pour la première fois le terme de « phobie scolaire ». Les chercheurs ont constaté au cours de leur étude des réactions d'anxiété intense chez un groupe d'enfants qui refusaient la scolarité quand on voulait les obliger à aller à l'école.

# DÉFINIR la phobie scolaire

La phobie scolaire ne se définit pas comme une entité clinique précise, mais comme un symptôme ou un regroupement de symptômes.



Selon le neuropsychiatre J. Ajuriaguerra (1974),

*« il s'agit d'enfants ou d'adolescents qui, pour des raisons irrationnelles, refusent d'aller à l'école et résistent avec des réactions très vives d'anxiété ou de panique, quand on essaie de les y forcer<sup>3</sup> ».*

I. Berg (1969) définit la phobie scolaire à partir des éléments suivants :

*« très grande difficulté à être assidu à l'école ; sévère bouleversement affectif ; absence de troubles antisociaux ; parents au courant<sup>4</sup> ».*

## Les différents types de phobie scolaire

- la **phobie scolaire précoce** entre 5 et 7 ans, surtout corrélée à l'angoisse de séparation ;
- la **phobie scolaire** plus tardive chez des enfants âgés de plus de 10 ans, qui comporte des mécanismes psychopathologiques plus complexes.
- Il existe également des **phobies scolaires aiguës ou chroniques**, induites (par un traumatisme insidieux résultant d'une relation pathologique parent-enfant), traumatiques, simples ou graves, névrotiques ou non<sup>6</sup>.

# LA PHOBIE SCOLAIRE

## une vraie phobie de l'école ?



# ÉPIDÉMIOLOGIE

- La plupart des auteurs estiment que 5 % des élèves présentent ce trouble.
- La phobie scolaire semble progresser dans les pays industrialisés depuis ces dernières années.
- Souvent, il s'agirait d'un enfant unique, d'un enfant aîné ou du dernier de la fratrie.

Bien que le phénomène de la phobie scolaire touche tous les âges, on observe trois pics de fréquence<sup>10</sup> :



**5 à 7 ans**  
(entrée au primaire)



**11 ans**  
(passage au collège  
- entrée en 6<sup>e</sup>)



**14 ans**  
(passage au lycée  
- entrée en 3<sup>e</sup>)

Au Canada, on observe un quatrième pic à l'entrée du collège d'enseignement général et professionnel à 15-17 ans<sup>11</sup>.

# COMMENT RECONNAÎTRE la phobie scolaire

- Chez le jeune enfant : Un début brutal et des manifestations somatiques diverses (vomissements, diarrhées, céphalées, douleurs abdominales...).
- Ces symptômes s'installent souvent en début d'année, lors d'un retour de vacances ou après un événement marquant pour l'enfant.
- Le déguisement de la phobie scolaire.

- Souvent, l'enfant ne comprend pas lui-même la cause de son angoisse.
- La maladie est donc au premier plan
- Un enfant paresseux ou simulateur ?
- Fréquemment l'enfant semble être en bonne santé dès qu'il n'est plus confronté à la situation scolaire.

- Chez l'adolescent : le début de la phobie scolaire est en général plus progressif et insidieux.
- Ne pas assister à certains cours, ne pas venir à un contrôle, des matins difficiles...
- Apparaissent des retards à l'école et des symptômes somatiques à l'école.
- Puis, les absences se multiplient, se prolongent.

La vie sociale de l'adolescent peut subir des changements :

- une dépendance aux parents.
- un retrait vis-à-vis de ses amis et de leurs activités.
- L'attention se dirige en grande partie vers la mère.
- D'autres adolescents ne changent pas de personnalité.

# Le tableau clinique

Les symptômes peuvent se manifester :

- Au moment du départ pour l'école ou par anticipation.
- Le plus souvent le matin et particulièrement en début de semaine.
- Sur le chemin de l'école et en classe.

- L'envie d'aller à l'école est toujours existante.
- Il ne s'agit donc pas forcément d'un refus d'aller à l'école, mais d'une réelle incapacité.



## **Signes précurseurs possibles (difficultés antérieures)**

- angoisse de séparation lors de la rentrée en maternelle ou en cours primaire
- séparations dramatiques dans l'enfance (maladie, accident)
- nombreuses absences pendant la scolarité (motifs vagues faisant référence à des problèmes de santé plutôt bénins)
- passages fréquents à l'infirmierie
- malaises (peur de s'évanouir)
- mauvais sommeil dans la nuit du dimanche au lundi
- surinvestissement de la scolarité (trop travailleur, excès de perfectionnisme)
- problèmes d'alimentation (anorexie, boulimie) et de sommeil (cauchemars, refus de se coucher, difficulté pour s'endormir)

## **Symptômes somatiques** (par ordre décroissant de fréquence)

- malaises
- étourdissements
- céphalées
- douleurs abdominales ou dorsales
- sueurs
- palpitations
- perte d'appétit
- comportements nerveux
- douleurs thoraciques
- énurésie (faire pipi au lit)
- troubles de la marche
- extinction de voix
- vision floue, dyspnée
- douleurs articulaires

## Symptômes psychologiques

- agitation
- panique
- crise d'angoisse
- cris
- pleurs
- violence (coups)
- fuite
- détresse émotionnelle intense
- symptômes dépressifs (repli troubles du sommeil sur soi, idées de mort...)
- phobies
- troubles gastro-intestinaux (diarrhées...)
- troubles du comportement dans le cadre familial
- pensées suicidaires

# LE DIAGNOSTIC différentiel

La raison de l'absentéisme scolaire de l'enfant peut s'expliquer par :

- un épisode dépressif
- une maladie organique
- l'obligation d'aider
- les parents au travail
- une angoisse de séparation
- une psychose schizophrénique
- un trouble panique
- une agoraphobie
- l'école buissonnière
- une inhibition scolaire
- une phobie sociale

Le cas du désintérêt scolaire :

- l'élève ne souffre pas d'une angoisse d'aller à l'école.
- un tel élève n'aime rien qui se rapporte à l'école.

- Dans la phobie scolaire, l'enfant n'a pas forcément peur de la situation scolaire, mais il l'évite et elle devient l'objet de sa phobie.

# Comment clarifier l'absentéisme scolaire?

- L'enfant souffre-t-il d'une maladie qui rend sa présence en classe impossible ?
- Les parents sont-ils au courant que l'enfant manque l'école ?
- Existe-t-il des angoisses : par exemple des contrôles, des autres élèves, du professeur ? Ou l'enfant n'arrive-t-il plus à gérer le stress à l'école ?
- Existe-t-il des signes d'une angoisse de séparation ou d'une stratégie d'évitement en dehors de la situation scolaire ?
- Constate-t-on un manque niveau de la confiance en soi et des angoisses sociales ?

## Diagnostic différentiel du refus d'aller à l'école<sup>15</sup>

Comment comprendre s'il s'agit d'une phobie scolaire, d'une peur de l'école ou de l'école buissonnière ?

	PHOBIE SCOLAIRE	PEUR DE L'ÉCOLE	ÉCOLE BUISSONNIÈRE
 <b>Peur dans la situation scolaire</b>	forte	oui, mais d'intensité changeante	non
 <b>Somatisation</b>	forte	changeante	non
 <b>Personnalité</b>	angoissée, sensitive, dépressive	angoissée, sensitive	agressive, asociale
 <b>Intelligence</b>	moyenne à grande	moyenne, hétérogène	de haut potentiel à basse
 <b>Problèmes au niveau de l'apprentissage</b>	non	existent fréquemment	existent fréquemment
 <b>Comportement parental</b>	protecteur	non spécifique	non spécifique
 <b>Présence scolaire</b>	interrompue (chronique) avec connaissance des parents	interrompue (sporadique) avec connaissance des parents	interrompue (chronique ou sporadique) sans connaissance des parents



# LES FACTEURS de la phobie scolaire

La famille :

- Une relation très proche, voire fusionnelle, entre l'enfant concerné et l'un de ses parents depuis la plus jeune enfance.
- Elle peut être renforcée par des événements familiaux tragiques (décès, accidents, maladies...).
- L'enfant tente de protéger un membre de sa famille. L'enfant a du mal à le laisser seul. Il peut en résulter une angoisse de séparation.
- Il n'y a pas une constellation familiale type pour la phobie scolaire.

# Les attentes des parents envers l'enfant

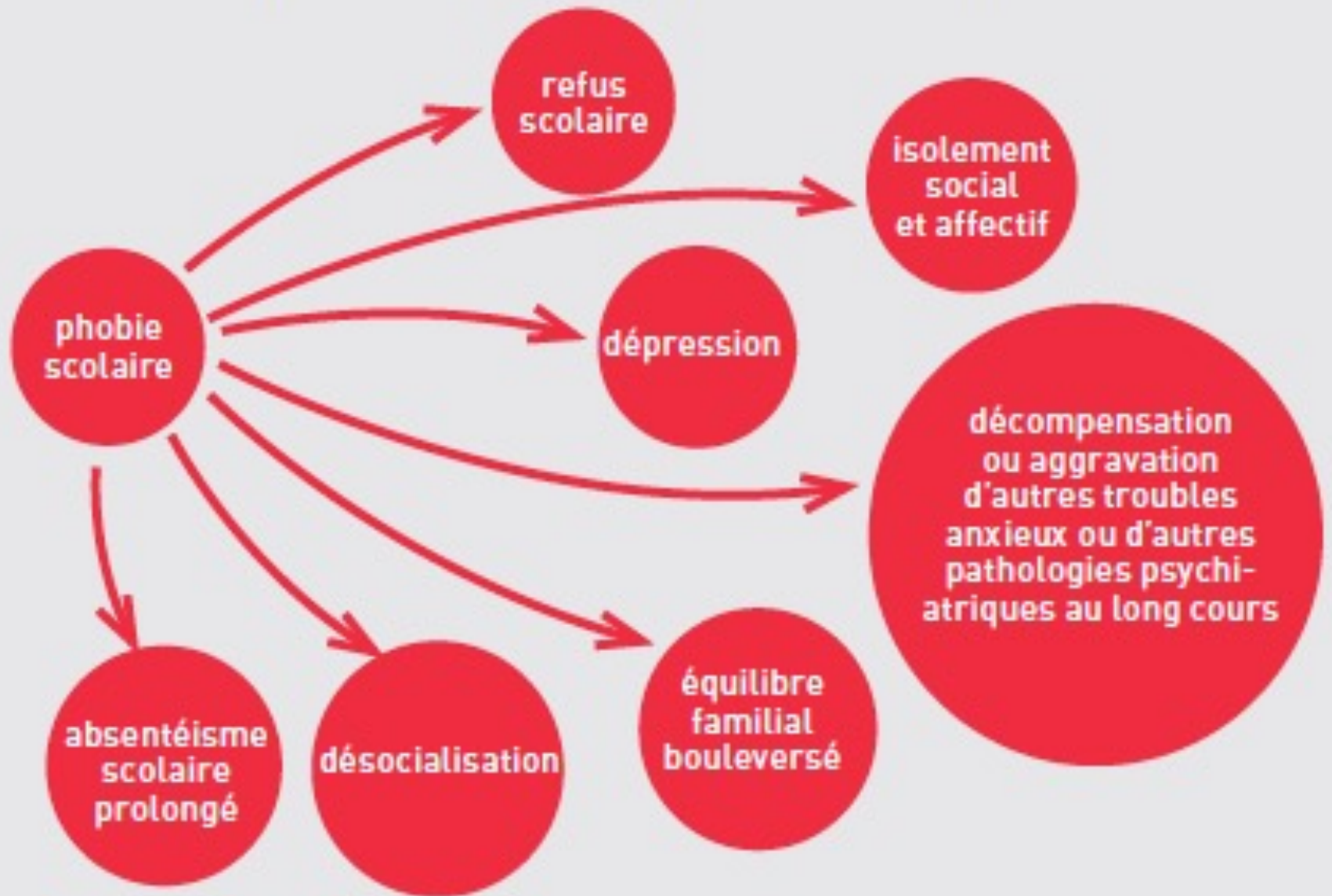
- L'investissement scolaire des parents est excessif.
- la peur de décevoir les parents
- Bonne performance = amour parental ?

# L'école

- L'école n'est pas adaptée aux compétences réelles de l'enfant.
- Le harcèlement : « 80 % des enfants souffrant de phobie scolaire ont été victimes d'un harcèlement psychique ou d'une agression physique dans le cadre de l'école ».
- La relation avec le professeur.

# Les conséquences de la phobie scolaire

En l'absence de prise en charge adaptée, la phobie scolaire risque d'évoluer vers :



## Les pistes de traitement peuvent s'orienter vers<sup>24</sup>:

- une psychothérapie individuelle ou familiale
- une thérapie cognitivo-comportementale
- l'EMDR
- la prescription médicale d'antidépresseurs
- le retrait momentané de l'école, suivi d'un retour progressif et accompagné
- l'isolement de la famille (par l'hospitalisation ou autres solutions d'hébergement)
- une hospitalisation...

<sup>24</sup> [http://www.fapeo.be/wp-content/analyses/analyses%202009/la\\_phobie\\_scolaire.pdf](http://www.fapeo.be/wp-content/analyses/analyses%202009/la_phobie_scolaire.pdf)

## **EMDR : définition**

- EMDR signifie Eyes (E), Mouvement (M), Désensibilisation (D), Restructuration de l'information (R). Cette méthode permet de retraiter et de restructurer des souvenirs installés de manière dysfonctionnelle en nous.
- Concrètement, on stimule les deux hémisphères du cerveau (gauche et droit) par des mouvements oculaires volontaires et rapides de gauche à droite.
- L'EMDR peut permettre un déblocage des émotions négatives accumulées dans le système nerveux.

## La déscolarisation

Selon la loi française, il est strictement interdit de déscolariser un enfant (articles L 131-1 à L 131-12 du code de l'éducation). Mais il existe des exceptions, comme la déscolarisation pour cause de maladie. Depuis deux ans, la phobie scolaire est reconnue comme maladie par l'Éducation nationale, ce qui rend la déscolarisation possible.

Celle-ci ne signe pas nécessairement la fin de l'enseignement pour l'enfant qui peut opter, par exemple, pour l'enseignement à distance (C.N.E.D.). Toutefois, certains spécialistes jugent que la déscolarisation pourrait renforcer le mécanisme de l'évitement chez l'enfant, et plus l'absentéisme scolaire se prolongerait, moins bon serait le pronostic.



# Facebook :

## Stephan Valentin et ses lecteurs

