

LA PHOBIE SCOLAIRE

par Caroline Everaere, psychologue.

Qui est concerné ? Pourquoi une anxiété scolaire peut amener à une phobie ? Que faire pour accompagner les élèves concernés ?



La phobie scolaire

Au sens littéral il s'agit d'une peur de l'école : l'élève, quel que soit son âge, est dans l'incapacité de suivre une scolarité normale. Il ne parvient pas à aller à l'école sans manifester des symptômes physiques et/ou psychologiques.

Elle est la manifestation d'une profonde souffrance qu'il faut écouter et qu'il faut différencier d'une rébellion que l'on peut rencontrer à l'âge de l'adolescence, ou d'un manque de motivation. Il est alors important de pouvoir l'identifier.

Voici quelques signes pouvant traduire une phobie scolaire :

- des symptômes physiques : maux de ventre/tête, vomissements, crises d'angoisse, crises de spasmophilie, troubles du sommeil, perte d'appétit, urticaire, etc.
- forte auto-dévalorisation des compétences scolaires, des paroles inquiétantes, pouvant aller jusqu'à des menaces de fugue ou des idées suicidaires,
- des convocations par l'équipe enseignantes pour causes de retards, absences, visites régulières à l'infirmerie, troubles du comportement en classe, etc.

Ces signes peuvent se produire pendant la semaine et disparaître pendant le week-end ou les vacances scolaires. Si vous avez observé l'un ou plusieurs de ces signaux, essayez de noter à quel moment ils apparaissent. Restez attentifs et à l'écoute de votre enfant afin de déterminer s'il s'agit d'un manque de motivation ou d'une éventuelle phobie scolaire.

Pourquoi ?

Il y a différentes raisons qui peuvent amener à une phobie scolaire.

Une angoisse importante quant aux résultats (pression endogène ou exogène à l'enfant), l'isolement, l'hypersensibilité, la timidité, la perte de repères, un harcèlement moral et/ou physique par un ou plusieurs camarades, souffre-douleur du professeur, etc.

Ces éléments n'amènent pas systématiquement à une phobie scolaire mais le peuvent. Ils sont alors à considérer avec beaucoup d'importance.

Que faire ?

Si votre enfant souffre de phobie scolaire, les signaux ci-dessus qu'il va émettre sont un appel à l'aide.

Un soutien et une écoute de la part de l'entourage sont indispensables pour l'aider à surmonter ces difficultés.

Prenez le temps d'écouter votre enfant, de chercher à comprendre ce qu'il vit, ce qui le gêne, s'il rencontre des difficultés alarmantes (notamment en cas de harcèlement).

Essayez d'adopter une écoute sans jugement : en se sentant en confiance, aimé et non jugé votre enfant pourra se sentir à l'aise d'évoquer avec vous l'origine de cette peur de l'école.

Vous pouvez également en discuter avec un professionnel comme un psychologue, un médecin, un psychiatre (ou pédopsychiatre).

Essayez d'en parler également avec l'équipe enseignante de votre enfant. Certains aménagements peuvent être adoptés :

- un changement de classe voire un changement d'école,
- une suspension temporaire des cours,
- un enseignement à distance,
- etc.

Il reste toutefois important de ne pas « priver » votre enfant de ses relations sociales. Quelle que soit la décision qui sera prise et les aménagements envisagés, soyez vigilants à ce que votre enfant garde un contact avec ses pairs, afin de garder des repères sociaux.

Caroline EVERAERE

Psychologue-Neuropsychologue

156 Rue du 8 Mai 1945

59 650 Villeneuve d'Ascq

06 73 42 77 95

contact@ceveraere-psychologue.fr

www.ceveraere-psychologue.fr