

PHOBIE SCOLAIRE - LA SURMONTER

Surmonter la phobie scolaire : sortir du cercle de la peur sans casser l'avenir

Un matin, tout déraile. L'enfant qui, hier encore, râlait mais partait à l'école, reste cloué au lit, en larmes, pris de maux de ventre ou de nausées. Il dit « *je ne peux pas* », là où l'adulte entend encore « *je ne veux pas* ». La journée commence par une bataille, se termine en culpabilité, et petit à petit, la maison devient un refuge... et une prison.

Ce que beaucoup de parents prennent d'abord pour un **caprice** ou de la paresse cache parfois un trouble anxieux sévère : la phobie scolaire, aussi appelée **refus scolaire anxieux**. Ce trouble concernerait environ 1 à 2 % des élèves, de la maternelle au lycée, et jusqu'à 15 % si l'on regarde plus largement les problématiques de refus scolaire émotionnel dans les pays occidentaux. Derrière ces chiffres, il y a des vies mises sur pause, des orientations brisées, des familles épuisées, mais aussi des trajectoires qui peuvent être réinventées si l'on comprend ce qui se joue.

En bref : ce qu'il faut savoir pour surmonter une phobie scolaire

- La phobie scolaire n'est pas de la **fainéantise** mais un trouble anxieux marqué par une peur intense de l'école et des réactions physiques très réelles.
- Elle touche environ 1 à 2 % des élèves, mais les experts estiment que le phénomène est largement sous-estimé, surtout depuis la pandémie.
- Les déclencheurs fréquents : harcèlement, troubles d'apprentissage, haut potentiel, troubles du neurodéveloppement, pression scolaire, anxiété ou dépression.
- Sans prise en charge, le risque est réel : déscolarisation, isolement, troubles anxieux et dépressifs, impact sur la vie professionnelle et sociale à l'âge adulte.
- Les approches les plus efficaces combinent psychothérapie (notamment TCC), accompagnement familial, aménagements scolaires et, parfois, traitement médicamenteux.
- Sortir de la phobie scolaire, ce n'est pas « forcer à retourner en classe », c'est **reconstruire un sentiment de sécurité** à l'école comme à la maison.

Comprendre la phobie scolaire : au-delà du cliché de l'enfant qui ne veut pas se lever

Un trouble anxieux, pas un caprice

La phobie scolaire, ou **refus scolaire anxieux**, désigne une peur intense, irrationnelle, mais terriblement réelle de se rendre à l'école, qui provoque une détresse émotionnelle majeure et des symptômes somatiques : maux de ventre, migraines, nausées, crises de panique. L'enfant ou l'adolescent ne s'oppose pas « pour provoquer » : il est submergé par une anxiété qui dépasse ses capacités de régulation.

En France, la phobie scolaire est encore mal identifiée, car les statistiques officielles se concentrent sur l'absentéisme, qui mélange à la fois l'école buissonnière, l'éviction, le choix parental et le refus scolaire anxieux. Dans certains travaux internationaux, les difficultés de type « school refusal » concernent entre 1 et 15 % des jeunes, selon les définitions utilisées et

les populations étudiées. Depuis la pandémie de Covid-19, plusieurs cliniciens observent une montée des troubles anxieux liés à l'école chez les moins de 18 ans.

Comment ça se manifeste au quotidien ?

La phobie scolaire ne commence pas toujours par un arrêt net de la scolarité. Elle s'immisce d'abord dans des détails : des retards qui se multiplient, des « je suis malade » le lundi matin, des crises à l'heure de partir. Puis l'enfant s'accroche à la rampe, se réfugie sous la couette, supplie de rester à la maison, parfois en pleurs, parfois mutique.

Les cliniciens distinguent généralement la phobie scolaire d'autres formes d'absentéisme par plusieurs signes :

- La peur est centrée sur l'école ou certaines situations scolaires (classe, cantine, couloirs, évaluation, groupe de pairs).
- La famille ne cautionne pas l'absence : les parents souhaitent que l'enfant retourne en classe mais se retrouvent débordés.
- Les symptômes physiques sont fréquents le matin et diminuent quand la pression de l'école disparaît (week-end, vacances).
- Il n'y a pas de recherche active de transgression, mais une recherche désespérée de soulagement.

Phobie scolaire, refus scolaire, décrochage : ce qui se joue en profondeur

L'expression « phobie scolaire » est largement utilisée par les parents et les médias, mais les chercheurs parlent plus volontiers de **refus scolaire anxieux** ou de *school refusal* pour insister sur la dimension émotionnelle et contextuelle plutôt que sur une simple « peur de l'école » au sens strict. Ce refus peut être lié à plusieurs émotions combinées : angoisse de séparation, peur de l'échec, peur du jugement des pairs, honte liée à des difficultés d'apprentissage, ou encore épuisement face à un environnement vécu comme hostile.

Des revues scientifiques montrent que cette problématique est au carrefour de l'anxiété, de la dépression, des troubles du neurodéveloppement et de facteurs sociaux comme le harcèlement ou les discriminations. Ignorer cette complexité, c'est risquer de s'attaquer seulement au symptôme (« retourner en classe ») en laissant intacts les ressorts qui l'alimentent.

Ce qui déclenche ou nourrit la phobie scolaire : un puzzle de facteurs

Pression scolaire, contrôle continu et peur de l'avenir

La pression scolaire n'est plus un slogan, c'est une réalité mesurable dans les consultations de pédopsychiatrie. En France, l'enquête coordonnée par l'Inserm sur la phobie scolaire montre que les adolescents, en particulier au lycée, se retrouvent face à de nouvelles sources d'angoisse : choix d'orientation précoce, pression du contrôle continu, sentiment que chaque note « joue leur vie ». Les premiers épisodes dépressifs se manifestent souvent dans ces années, sur fond de fatigue chronique et d'auto-exigence.

Pour certains, la salle de classe devient l'endroit où l'on se sent constamment évalué, comparé, pas à la hauteur. Pour d'autres, c'est le couloir, le vestiaire ou la cour de récréation qui cristallisent la peur : là où le regard des autres, parfois cruel, devient insupportable.

Harcèlement, différences et invisibilité

Dans une grande enquête française portant sur plus de mille adolescents présentant un refus scolaire anxieux, près de la moitié déclaraient avoir subi harcèlement, insultes ou menaces. Chez ces jeunes, l'école n'est pas juste « stressante » : elle est vécue comme un lieu de danger permanent, où chaque journée peut basculer.

Les risques augmentent encore lorsque l'enfant présente des **particularités** : troubles dys (dyslexie, dysgraphie...), handicap, haut potentiel, traits autistiques ou troubles de l'attention. Non repérées ou mal accompagnées, ces différences exposent à la stigmatisation, à l'incompréhension et à l'auto-dévalorisation, terreau idéal pour l'angoisse et le retrait.

Le rôle des troubles anxieux et dépressifs

De nombreuses études montrent que le refus scolaire est très fortement lié aux troubles anxieux et dépressifs de l'enfant ou de l'adolescent. Il ne s'agit presque jamais d'un phénomène isolé : derrière les portes fermées d'une chambre, on retrouve souvent des ruminations, une estime de soi effondrée, une peur intense du regard des autres ou de l'avenir.

Sans prise en charge, ces troubles peuvent s'installer durablement. Des travaux indiquent que le refus scolaire non traité expose, à l'âge adulte, à un risque accru de troubles psychiatriques, de difficultés de socialisation, de chômage et de ruptures de parcours. Là encore, l'enjeu n'est pas seulement scolaire : il touche la santé mentale et l'insertion sociale à long terme.

Une dynamique familiale mise sous tension

La phobie scolaire n'est pas provoquée par les parents, mais elle reconfigure profondément la vie familiale. Pour beaucoup de familles, chaque matin devient une scène de négociation, de conflit ou de désespoir. Certains parents se relaient pour « tenir » à la maison, d'autres s'absentent de leur travail, parfois jusqu'à le perdre.

Des recherches soulignent que la manière dont la famille répond à la peur peut renforcer ou apaiser le trouble : surprotection sans accompagnement, pression brutale, minimisation, mais aussi ajustements progressifs et alliance ferme mais empathique. L'objectif n'est pas de blâmer les proches, mais de les intégrer pleinement à la stratégie de sortie de crise.

Tableau : différencier quelques situations fréquentes

Situation	Ce que vit le jeune	Ce que voit le parent	Enjeu principal
Refus scolaire anxieux	Peur intense, symptômes	Cris, pleurs, impossibilité de sortir,	Comprendre la peur, diminuer l'anxiété,

Situation	Ce que vit le jeune	Ce que voit le parent	Enjeu principal
	physiques, angoisse rien qu'en pensant à l'école.	parfois soulagement visible une fois l'école évitée.	reconstruire un lien sécurisé à l'école.
Décrochage « classique »	Ennui, désintérêt, parfois recherche de sensations hors de l'école.	Absences répétées, mensonges, fréquentations inquiétantes.	Réactiver le sens de la scolarité, travailler la motivation, le projet.
Harcèlement scolaire	Sentiment d'être en danger, honte, peur des autres.	Refus de certains cours ou lieux, secrets, changements d'humeur.	Protéger, faire cesser les violences, restaurer l'estime de soi.
Troubles d'apprentissage non diagnostiqués	Sensation d'être nul, fatigue énorme pour suivre, peur des évaluations.	Résultats en baisse, lenteur, procrastination devant les devoirs.	Repérer les troubles, adapter les attentes, mettre en place des aménagements.

Les conséquences silencieuses : quand l'école s'arrête, mais que l'angoisse continue

À court terme : déscolarisation, isolement, conflit permanent

Lorsqu'un jeune cesse d'aller en cours plusieurs semaines ou plusieurs mois, les repères explosent : les journées s'inversent, le sommeil se dérègle, les contacts sociaux se raréfient. L'adolescent peut se réfugier dans les écrans, parfois pour survivre psychiquement, parfois pour fuir encore davantage.

Plus le temps passe, plus le retour en classe semble impossible : les retards s'accumulent, les camarades avancent, la honte de « ne pas suivre » s'ajoute à la peur initiale. Certaines études estiment que le refus scolaire représente environ 5 % des motifs de consultation en psychiatrie de l'enfant, ce qui témoigne de sa gravité clinique.

À long terme : un risque pour la santé mentale et l'insertion

La recherche montre que les jeunes qui ont présenté un refus scolaire sévère non traité ont un risque plus élevé d'anxiété, de dépression, de troubles de la socialisation et de difficultés professionnelles à l'âge adulte. La scolarité n'est pas seulement le lieu d'acquisition des savoirs : c'est un espace d'apprentissage des codes sociaux, de la gestion de l'effort, des frustrations et des réussites.

Pourtant, l'histoire ne s'arrête pas à un bulletin scolaire. De nombreux parcours montrent qu'un jeune déscolarisé peut, avec un accompagnement adapté, retrouver une forme de scolarisation (présentielle, à distance, en alternance), construire une vie professionnelle

stable et soigner sa relation à l'apprentissage. L'enjeu est de ne pas laisser la phobie scolaire définir l'identité entière d'un enfant.

Anecdote clinique (fictionnelle, mais typique)

Imaginons Lina, 14 ans, excellente élève au collège, perfectionniste. Depuis le passage au lycée, les contrôles se multiplient, les notes baissent légèrement, elle dort mal. Un jour, une crise de panique la saisit au moment de monter dans le bus. Le médecin parle d'un « petit coup de stress ». Les semaines passent, les crises se répètent, les absences aussi. Ses parents, perdus, oscillent entre fermeté et renoncement.

Lorsque Lina arrive enfin en consultation, elle n'a pas mis les pieds en classe depuis trois mois. Elle dit qu'elle a « raté sa vie », qu'elle « ne rattrapera jamais le niveau ». Personne ne lui a jamais dit cela. Elle l'a construit seule, à force de solitude et de notes sur Pronote. Ce qui la sauvera ne sera pas une injonction à retourner en cours, mais un travail minutieux pour apprivoiser la peur, alléger la pression scolaire, inventer un retour progressif, soutenu, cohérent.

Sortir de la phobie scolaire : ce que la science montre, ce que les familles vivent

Évaluer avant d'agir : comprendre le « pourquoi » de ce refus

Les revues cliniques insistent toutes sur une étape souvent sous-estimée : l'évaluation fine des causes et des contextes du refus scolaire. Il ne s'agit pas seulement de « mesurer l'absentéisme », mais de comprendre :

- La nature des peurs (séparation, jugement, harcèlement, échec, catastrophe imaginaire).
- Les troubles associés éventuels : anxiété généralisée, phobie sociale, dépression, troubles du spectre autistique, troubles de l'attention, troubles d'apprentissage.
- L'histoire scolaire : changements d'établissement, conflits, remarques humiliantes, orientation subie.
- La dynamique familiale : à qui l'enfant parle, qui se lève le matin, qui cède, qui s'effondre.
- Le rôle de l'école : quel accueil, quels aménagements possibles, quels adultes de confiance.

Une revue systématique récente sur les traitements pharmacologiques insiste d'ailleurs : avant de parler médicaments, il faut évaluer précisément le refus scolaire et ses comorbidités, sur le plan psychique comme sur le plan social. C'est cette cartographie qui permet d'éviter les réponses simplistes.

Les thérapies qui aident vraiment

La plupart des études pointent vers une combinaison de **psychothérapies** et d'interventions scolaires comme cœur du traitement du refus scolaire anxieux. Parmi elles, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) occupe une place centrale : elle aide les jeunes à repérer

les pensées catastrophistes, à les questionner, et à s'exposer progressivement à ce qui fait peur.

Une revue de la littérature montre par exemple que les interventions psychosociales de type TCC peuvent augmenter nettement le taux de retour en classe, avec parfois des gains de l'ordre de 40 à 60 % sur la fréquentation scolaire chez des élèves en refus anxieux. L'idée n'est pas de « convaincre » l'enfant que tout va bien, mais de lui donner des outils pour affronter ses peurs par petites étapes, tout en reconstruisant de la confiance.

D'autres approches complètent ce travail :

- **Thérapie familiale** pour apaiser les tensions, sortir des rôles figés (le parent « gentil », le parent « dur »), coordonner les réponses.
- **Thérapies centrées sur les émotions**, utiles lorsque le jeune a du mal à identifier ce qu'il ressent ou à l'exprimer autrement que par le corps.
- **Play therapy** chez les plus jeunes, pour travailler la peur et la séparation à travers le jeu.
- Approches de type **DBT** (thérapie dialectique-comportementale) pour les adolescents très impulsifs, sujets aux conduites auto-agressives ou à des variations émotionnelles extrêmes.

Le rôle possible des médicaments

Les médicaments ne sont pas une baguette magique, mais ils peuvent, dans certaines situations, alléger suffisamment la souffrance pour permettre au travail thérapeutique et scolaire de se mettre en place. Une revue systématique des traitements pharmacologiques suggère que, chez des jeunes présentant une phobie scolaire avec anxiété ou dépression associée, l'association de psychothérapie et d'antidépresseurs ou d'anxiolytiques peut être pertinente, à condition d'être rigoureusement évaluée.

Les auteurs insistent sur plusieurs points :

- Le médicament n'a de sens que dans une stratégie globale, jamais en réponse isolée à l'absentéisme.
- La balance bénéfique/risque doit être discutée avec l'enfant et ses parents, en prenant en compte son histoire, son âge et la sévérité des symptômes.
- Le suivi doit être rapproché, coordonné entre le médecin prescripteur, le thérapeute et, autant que possible, l'école.

Construire un pont avec l'école, pas un ultimatum

Les approches les plus efficaces ont un point commun : elles impliquent l'école comme partenaire central du processus. Il ne s'agit pas seulement de demander à l'établissement de « faire revenir » l'élève, mais de co-construire des aménagements concrets, évolutifs :

- Retour progressif : commencer par quelques heures ciblées (par exemple les matières où l'élève se sent le plus en sécurité), puis élargir.

- Référent identifié : un adulte de confiance (CPE, professeur principal, infirmier scolaire) comme point d'appui.
- Adaptations pédagogiques : allègement temporaire des devoirs, temps supplémentaire aux évaluations, possibilité de s'isoler quelques minutes en cas de montée d'angoisse.
- Suivi régulier : points trimestriels (ou plus fréquents) pour ajuster le plan, éviter la dérive vers la culpabilisation.

Une large revue sur le refus scolaire, menée à partir de centaines d'articles, rappelle que ce type de trouble est un problème « écologique » : il concerne l'enfant, sa famille, l'école et les systèmes sociaux qui l'entourent, et c'est à ce niveau que se joue la prévention comme l'intervention.

Parents, adolescents, professionnels : comment agir concrètement sans se perdre

Pour les parents : tenir la barre sans se briser

Être parent d'un enfant en phobie scolaire, c'est vivre avec une fatigue émotionnelle permanente. Il y a la peur de l'avenir, les appels du collège, les remarques de l'entourage, la culpabilité sourde (« qu'est-ce qu'on a raté ? »). Pourtant, vous restez un repère essentiel dans la sortie de crise.

Les travaux cliniques sur le refus scolaire suggèrent plusieurs attitudes protectrices :

- Prendre au sérieux la souffrance exprimée, même si elle paraît disproportionnée à vos yeux.
- Éviter le double piège « tu es obligé » ou « d'accord, n'y retourne jamais » : chercher un chemin médian où l'on reconnaît la peur tout en gardant l'horizon de la scolarité.
- Demander de l'aide tôt : médecin traitant, pédopsychiatre, psychologue, associations de familles spécialisées.
- Ne pas rester seuls face à l'école : solliciter une réunion, aller à deux, prendre des notes, formuler des demandes précises.
- Se préserver : obtenir, si possible, un soutien psychologique pour soi-même, un groupe de parole, un temps de respiration.

Un adolescent en phobie scolaire n'a pas besoin de parents parfaits. Il a besoin de parents suffisamment solides pour ne pas confondre son angoisse avec un échec éducatif.

Pour les adolescents : reprendre du pouvoir sur sa propre histoire

Si tu es adolescent·e et que tu lis ces lignes, il y a peut-être en toi un mélange de honte (« je n'y arrive pas ») et de colère (« personne ne comprend »). La phobie scolaire donne souvent l'impression d'être coincé entre deux impossibles : impossible d'aller en cours, impossible de tout arrêter.

Ce que montrent les études sur le refus scolaire, c'est que ceux qui s'en sortent ne sont pas ceux qui « n'ont jamais eu peur », mais ceux qui ont appris à avancer avec, un petit pas après l'autre. Cela peut vouloir dire :

- Parler, même un peu, à quelqu'un de confiance (un adulte, un thérapeute, parfois un professeur).
- Accepter que le retour en classe soit imparfait, avec des allers-retours, des jours « avec » et des jours « sans ».
- Travailler sur ce que tu te racontes sur toi : « raté », « fragile », « incapable » ne sont pas des identités, seulement des histoires que la peur t'a fait écrire.
- Explorer des formes de scolarité alternatives si nécessaire (temps partiel, CNED, dispositifs relais), non pas comme une fuite définitive, mais comme un tremplin.

Les recherches ne te connaissent pas, toi, mais elles montrent une chose : même après des mois d'absentéisme, une reprise est possible lorsque l'on arrête de se demander « pourquoi je suis comme ça » pour passer à « qu'est-ce qui m'aiderait à faire juste un pas de plus ».

Pour les professionnels : entendre la détresse derrière l'absentéisme

Pour les enseignants, CPE, chefs d'établissement, médecins scolaires, la phobie scolaire bouscule aussi les repères. Le système a été pensé pour gérer l'absentéisme comme une déviance à corriger, pas comme un symptôme à décoder. Pourtant, l'évolution de la recherche invite à changer de paradigme.

Les synthèses bibliométriques sur des décennies de travaux montrent que le refus scolaire est un facteur de risque majeur de décrochage, mais aussi une fenêtre d'opportunité pour identifier des troubles anxieux ou des situations de harcèlement. Être professionnel, ici, ce n'est pas « sauver » seul un élève, c'est accepter de travailler en réseau :

- Avec la famille, pour co-construire un plan de retour réaliste.
- Avec les soignants, pour adapter les exigences scolaires à l'état psychique du jeune.
- Avec l'institution, pour penser des aménagements qui ne reposent pas sur la bonne volonté individuelle mais sur des procédures claires.

La littérature souligne que chaque fois que l'école réussit à devenir un espace où la souffrance peut être nommée sans sanction, le risque de déscolarisation durable diminue. La phobie scolaire n'est pas une fatalité : c'est un signal d'alarme sur lequel une communauté éducative entière peut choisir de se mobiliser.