

I.U.F.M.
Académie de Montpellier
Site de Montpellier

POTHAIN Aurore

Qu'est-ce que la phobie scolaire ?

L'enseignant et la phobie scolaire.

Contexte du mémoire :

Discipline concernée : Économie-Droit

Seconde BEP Métiers du Secrétariat

Lycée Privé Professionnel **Sacré Cœur** à Béziers

Tuteur du mémoire : M. Georges BONNET

Assesseur : M. Roger LAIRE

Année universitaire : 2003-2004

Résumé « qu'est-ce que la phobie scolaire ? »

Ils ne sont ni paresseux, ni émules du chemin buissonnier. S'ils ne vont plus à l'école, c'est parce que l'angoisse est trop forte. Ces élèves qui aiment les études, sont victimes de « **phobie scolaire** ». Un trouble encore méconnu qui peut avoir des conséquences dramatiques.

(48 mots)

Mots clés :

✍✍ phobie scolaire,
✍✍ refus scolaire,
✍✍ peur de l'école,
✍✍ angoisse,
✍✍ anxiété.

Memoir summary « school phobia ».

They are neither lazy nor playing truant. If they do not go to school anymore, that is because their distress is too high. These pupils who love studying are victims of "school phobia", a still misunderstood trouble that can have dramatic consequences.

(55 mots)

Keywords :

✍✍ school phobia,
✍✍ school denial,
✍✍ fear of school,
✍✍ distress,
✍✍ anxiety.

Sommaire

	Page
<i>Introduction</i>	1
 <i>I - <u>Qu'est-ce qu'une phobie ?</u></i>	2
a) Faut-il distinguer anxiété et angoisse ?	3
b) De l'anxiété à la phobie scolaire.....	4
 <i>II - <u>La phobie scolaire : un trouble méconnu ?</u></i>	7
a) L'école peut-elle engendrer la peur ?	7
b) Phobie scolaire ou refus scolaire : quelle dénomination employer ?	11
c) Les trois pics de refus scolaire, en fonction de l'âge.....	11
d) Quels sont les signes d'alerte ?	13
f) Les limites de la phobie scolaire.	14
g) Les solutions possibles.	15
 <i>Conclusion</i>	18
 <i>Table des annexes</i>	20
Annexe 1 : Situations quotidiennes difficiles dans la phobie sociale	21
Annexe 2 : Extrait « critères de diagnostic de la phobie sociale ».....	22
Annexe 3 : Test « la peur des autres ».....	23
Annexe 4 : Questionnaire de Sonia	25
Annexe 5 : Questionnaire de Loïc	27
Annexe 6 : Extrait de témoignages d'adolescents	29
 <i>Bibliographie</i>	31

Qu'est ce que la phobie scolaire ?

Après un mois d'enseignement dans la classe de seconde BEP Métiers du Secrétariat, un conseil de professeurs est organisé. Ce conseil a pour objectif de mettre en commun les avis de chaque professeur sur les élèves et de conseiller les élèves et les parents vers une autre orientation si cela s'avère nécessaire.

Le professeur principal interroge l'ensemble de l'équipe pédagogique sur le comportement en classe de deux élèves. Les réponses sont semblables «rien à signaler sur ces deux élèves, élèves moyens mais travailleurs. Peut-être un problème d'absence pour l'un des deux.»

Le professeur principal ainsi que la Directrice de l'établissement nous informent que ces deux élèves souffrent d'un trouble psychologique lié à l'école appelé « phobie scolaire ». L'étonnement de l'équipe pédagogique est général.

Nous nous demandons alors :

- ✍✍ Quelle est cette phobie ?
- ✍✍ Quel est notre rôle, nous enseignants, face à ces élèves ?
- ✍✍ Quels sont les faits déclencheurs de ce trouble ?
- ✍✍ Comment se manifeste ce trouble ?
- ✍✍ Ces adolescents sont-ils suivis par un médecin ?

Le professeur principal ainsi que la Directrice tentent de répondre à nos interrogations. La Directrice nous indique que ce sont les parents qui ont informé l'école.

En outre, le chef d'établissement met à notre disposition un dossier sur la phobie scolaire et les troubles de l'anxiété en milieu scolaire, réalisé par le psychologue qui suit un de ces élèves.

À la suite de cette réunion, le choix de mon thème pour mon mémoire professionnel a été immédiatement déterminé puisque je suis confrontée, depuis le premier jour de la rentrée scolaire, à une situation d'enseignement face à des élèves qui souffrent de « phobie scolaire » ou appelée également « refus scolaire ».

J'ai observé les deux élèves de seconde BEP métiers du secrétariat qui souffrent de phobie scolaire, lors de ma pratique professionnelle. Dans un souci d'anonymat, j'emploierai les prénoms de Sonia et Loïc pour nommer ces deux élèves.

Je me suis documentée sur la phobie en général et sur la phobie scolaire à travers des livres de psychologie, des revues, divers sites Internet et des reportages télévisés.

Mon développement comprend deux parties : la première partie aborde le thème de la phobie et la limite entre l'anxiété et la phobie sociale, dans la deuxième partie une forme de phobie sociale « la phobie scolaire » est présentée, en précisant quelles sont les causes de ce trouble, quels sont les signes d'alerte et les solutions possibles.

I - Qu'est-ce qu'une phobie ?

Une **phobie** c'est une **peur morbide, immense, incontrôlable** et **inexplicable à première vue**. C'est une peur ou aversion instinctive (haine, horreur). Une **angoisse** (anxiété, inquiétude) éprouvée devant **certains objets, situations ou idées**. Un **malaise physique** ou **psychique**, né du sentiment de l'imminence d'un danger. C'est un **trouble psychologique**.

(Dictionnaire de la psychologie, LAROUSSE)

« C'est quand une peur n'est pas verbalisée qu'elle a le plus de chance de devenir une phobie ».

(Le Monde de l'éducation, décembre 2002)

Les psychiatres perçoivent la phobie comme un symptôme d'un désordre psychique, tandis que les psychologues et associations parlent de maladie à part entière.

Les **phobies simples** sont des peurs sans fondement objectif comme toutes les phobies, mais non handicapantes dans la vie sociale quotidienne. Elles sont

diverses et innombrables. On connaît tous la phobie des araignées (l'arachnéphobie), la phobie des lieux étroits (la claustrophobie) ou la peur des précipices (la cremnophobie).

Mais il existe aussi la peur du regard des autres (la blemmophobie), la peur de rougir (l'éreutophobie), la peur de parler en public (la logophobie) qui sont classées dans **les phobies sociales**.

Il existe une autre **phobie sociale confinée à l'école**, une anxiété liée notamment à la peur de l'échec scolaire, de la séparation affective avec les parents ou du regard des autres en classe. Ce trouble méconnu existe depuis toujours, mais on en parle depuis peu.

(Le Monde de l'éducation, décembre 2002)

Pour comprendre ce qu'est une phobie et plus précisément **la phobie scolaire** il faut connaître et distinguer l'anxiété de l'angoisse. C'est le point de départ d'une phobie.

a) Faut-il distinguer anxiété et angoisse ?

L'anxiété et l'angoisse ont une origine linguistique commune : *angh* de racine indo-européenne signifie **serrer, comprimer** ; en latin *angustus* et *anxius* veulent dire **serrement, striction, contraction** que l'italien a transformé en « *ansia* », **impatience**. (Dictionnaire de la psychologie, LAROUSSE)

L'anxiété est un état émotionnel composé de trois pôles fondamentaux :

- ✍✍ La perception d'un danger imminent, réel ou indéterminé,
- ✍✍ Une attitude d'attente devant ce danger,
- ✍✍ Un sentiment de désorganisation lié à la conscience d'une impuissance totale face à ce danger.

C'est donc l'état de l'affectivité qui résulte de la prévision ou de la crainte d'un danger prochain. C'est ressentir une vive inquiétude du fait d'une situation ou de l'appréhension d'un événement qui peut générer un sentiment d'insécurité, d'irritabilité jusqu'à une peur incontrôlable.

L'angoisse se différencie de l'anxiété par **l'intensité de l'inquiétude**, elle est causée par une peur intense, subite et inexplicée provenant d'un sentiment de menace imminente. Elle s'accompagne de symptômes physiques infiniment variés (palpitations, tremblements, sueurs, tension des muscles, nœud dans l'estomac, bouche et gorge sèche, sensations de chaud et froid, rougissements, maux de tête, impression d'évanouissement, vision brouillée, etc.).

b) De l'anxiété à la phobie sociale.

De tout temps, l'anxiété a caractérisé la nature humaine. Tout le monde a fait l'expérience de cet état émotionnel qui stimule, c'est même une réaction saine d'adaptation à des situations nouvelles ou imprévues puisqu'elle nous permet d'anticiper l'attitude adéquate à adopter, de mobiliser nos forces pour gérer le présent et atteindre ses objectifs de vie.

Mais l'anxiété peut devenir une source de souffrance psychique, une peur morbide, immense, et incontrôlable, **quand l'anxiété devient pathologique**. Quand l'anxiété cesse d'être notre alliée et de nous pousser en avant, elle nuit à nos performances.

Les différents types d'anxiétés sont : le trac, la timidité, la phobie sociale et la personnalité évitante.

	Anxiété bénigne, « normale »	Anxiété sévère, pathologie
Anxiété liée à une situation précise	Trac	Phobie sociale
Anxiété généralisée à plusieurs situations	Timidité	Personnalité évitante

(ANDRÉ C., LÉGERON P. (1995) : *La peur des autres*
(trac, timidité et phobie sociale), Paris, Éditions ODILE JACOB)

L'anxiété pathologique peut prendre différentes formes. (Dr GAREL Patricia, Pédiopsychiatre Hôpital Sainte-Justine (2001): Phobie scolaire « Courage...Fuyons »)

Voici la description des 7 principales formes d'anxiété pathologique :

- ✂✂ Les attaques de panique,
- ✂✂ L'agoraphobie,
- ✂✂ **La phobie sociale,**
- ✂✂ L'anxiété généralisée,
- ✂✂ Les obsessions-compulsions,
- ✂✂ Les réactions de stress post-traumatiques,
- ✂✂ La phobie simple.

Nous allons nous intéresser particulièrement à **la phobie sociale** dans laquelle est classée **la phobie scolaire**. Mais il faut savoir qu'un trouble anxieux est rarement identifié seul. En effet, l'anxiété généralisée par exemple, est très souvent associée, chez l'adolescent à une phobie sociale mais aussi à des attaques de panique. Alors que chez le jeune enfant, l'anxiété généralisée est associée à l'anxiété de séparation (peur de la séparation avec les parents pour aller à l'école ce qui entraîne un refus scolaire anxieux).

La **phobie sociale** se caractérise par l'incapacité à avoir des relations sociales et professionnelles satisfaisantes, du fait de l'anxiété pathologique et de la peur humiliante du « regard de l'autre », de l'obsession d'être épié et jugé par ses semblables. L'évolution se fait vers le retrait social et professionnel : dépression, anorexie, boulimie, chômage...

Une analyse a permis d'identifier les circonstances entraînant une anxiété sociale ou une phobie sociale :

- ✂✂ Situations de prestation ou une performance sous le regard d'autrui.
- ✂✂ Situations de contact, d'échanges et de discussions informelles.
- ✂✂ Situations où il faut s'affirmer.
- ✂✂ Situations où l'on est observé dans ses gestes quotidiens.

Le tableau de l'annexe 1 page 21 présente les situations quotidiennes difficiles dans la phobie scolaire ainsi que des exemples dans le milieu scolaire. (ANDRÉ C., LÉGERON P. (1995) : *La peur des autres (trac, timidité et phobie sociale)*, Paris, Éditions ODILE JACOB)

Les spécialistes ont établis une liste de certains critères qui permettent de diagnostiquer une phobie sociale. Extrait des critères de diagnostic présenté en annexe 2 page 22.

Toutes les situations que redoutent les personnes qui souffrent d'anxiété sociale ou de phobie sociale ont finalement quelque chose en commun : **elles exposent au regard et au jugement d'autrui**. On peut assimiler l'anxiété sociale à une anxiété d'évaluation. Toutes les situations d'évaluation par les autres peuvent inquiéter, parfois jusqu'à l'angoisse.

D'ailleurs, tout enseignant reconnaît le **potentiel mobilisateur** sur la plupart des élèves de **l'annonce d'un contrôle** des connaissances. Mais tout enseignant connaît aussi le **pouvoir déstabilisateur** de cette annonce auprès des bons élèves qui perdent alors une grande partie de leurs moyens. La « peur » de l'examen et le travail accru qui en découle sont souvent en faveur du maintien des examens de fin d'année à la place ou en complément d'un contrôle continu des connaissances. **Les élèves anxieux sont souvent de bons élèves, voire de très bons élèves, à condition qu'ils ne soient pas envahis par cette anxiété**. Passer la nuit entière à réviser avant un examen, voire s'absenter le jour de l'examen de **peur d'échouer** et **l'anxiété** devient alors un **véritable handicap** qui peut parfois même aller **jusqu'à s'organiser en une véritable phobie scolaire ou refus scolaire anxieux**.

II - La phobie scolaire : un trouble méconnu ?

Pas envie d'aller à l'école ? Cela peut être « normal » mais aussi plus inquiétant, si cela se prolonge. C'est normal d'avoir des moments de découragement, de paresse, qui donnent envie de « sécher » les cours. Là où cela devient plus alarmant, c'est **quand une phobie est à l'origine d'une réticence à se rendre à l'école, au collège ou au lycée**. Ce trouble anxieux s'attaque aux jeunes de 5 à 15 ans surtout à l'entrée à l'école élémentaire et au moment de l'entrée au collège. Il semble plus fréquent chez les garçons.

Statistiquement, sur une classe de trente élèves, on dénombre quatre ou cinq enfants qui souffrent de timidité ou d'anxiété de performance, dont un phobique potentiel.

(Le Monde de l'éducation, 2002)

a) L'école peut-elle engendrer la peur ?

La phobie scolaire est l'une des spectaculaires manifestations d'anxiété dans laquelle l'école se trouve directement impliquée, ce qui toutefois, ne signifie pas qu'elle en soit directement responsable.

(source confidentielle)

Dans une société industrialisée, où la réussite scolaire est de plus en plus valorisée, le refus scolaire anxieux, qui ne pouvait naître qu'avec l'obligation de la scolarité, est un concept, qui depuis sa description, continue à soulever bien des questions. Dans la plupart des grands pays occidentaux, cette obligation remonte à la fin du XIX^e siècle. L'école devient alors un lieu privilégié d'expression et d'observation de troubles psychopathologiques de l'enfant et de l'adolescent.

Historiquement c'est en 1913 que Jung (psychologue et psychiatre suisse) évoque pour la première fois **une forme de « refus névrotique » d'aller à l'école**. Par la suite, Broadwin isole une variante de l'école buissonnière, où l'enfant, par crainte de ce qui pourrait arriver à sa mère, se précipite chez lui pour soulager son

angoisse. **La peur de l'école représente en fait pour cet auteur la peur de quitter la maison.** En 1941, Johnson complète la première description de Broadwin et **propose le terme de phobie scolaire** qui différencie définitivement ces enfants, des «écoliers des buissons ». (Dr GAREL Patricia, Pédiopsychiatre Hôpital Sainte-Justine (2001) : Phobie scolaire « Courage...Fuyons »)

Dés cette époque la phobie scolaire ne se définit pas comme une entité clinique précise, mais comme **un symptôme ou un ensemble de symptômes regroupés en syndrome.** En fait, il n'existe pas de définition consensuelle reconnue par tous mais les plus fréquemment citées sont celles de Ajuriaguerra et de Berg.

Définition de Ajuriaguerra: « **enfants qui, pour des raisons irrationnelles, refusent d'aller à l'école et résistent avec des réactions d'anxiété très vives ou de panique, quand on essaie de les y forcer** ».

Définition de Berg (1969): très grande difficulté à être assidu à l'école, sévère bouleversement affectif, absence de troubles antisociaux, parents au courant.

Le problème originel de la phobie scolaire n'est pas forcément l'école ou les relations sociales. «**Cette pathologie peut avoir différentes causes**, explique le professeur Marcel RUFFO, pédiopsychiatre à Marseille. Elle se déclare souvent suite à **un deuil survenu dans l'entourage de l'enfant.** Celui-ci réagit alors comme s'il y avait une possibilité qu'en sortant de chez lui, ses parents et lui risquent de mourir. » (La revue des Parents, décembre 2002 : la phobie scolaire)

Autres explications :

- ✍✍ Suite au **divorce** des parents,
- ✍✍ Suite à un **déménagement**,
- ✍✍ La peur de la **séparation affective avec les parents**, empêchant l'enfant de quitter sa famille pour aller vers plus d'autonomie,
- ✍✍ La peur **de décevoir les parents**,
- ✍✍ La peur **des relations sociales**,
- ✍✍ La peur **du regard des autres**,
- ✍✍ La peur **de l'évaluation et de la critique du professeur**.

Mais certaines situations peuvent accentuer des tendances phobiques, comme le fait d'avoir subi des agressions en dehors ou au sein de l'établissement scolaire (violence verbale ou physique, racket) ou des situations d'échec répétées.

Après l'observation de ces deux élèves et du groupe classe pendant deux trimestres, il me semble que :

- Sonia paraît avoir une forte angoisse lors de l'annonce d'une évaluation car son angoisse de l'échec est visible. Cette angoisse s'associe je pense à la peur de l'évaluation et de la critique du professeur. Son comportement anxieux se traduit par sa mise à l'écart du groupe volontairement, par sa présence effacée, sa participation timide (qui ne l'est pas lors d'une leçon).

- Pour Loïc l'évaluation l'angoisse mais comme tout autre élève. Il présente plus un comportement anxieux à l'idée de devoir passer au tableau, présenter devant toute la classe un travail ou une réponse à un exercice, ou bien pour lire à voix haute un document. Je pense que l'on peut associer son attitude anxieuse à la peur du regard des autres. Il lui est arrivé de refuser d'aller au tableau et d'être ensuite absent en classe pendant une semaine. Son angoisse de se retrouver dans la même situation l'empêchait de venir en classe.

Cette peur du regard des autres s'explique aussi par son incapacité d'écrire sur sa feuille si le professeur le regarde travailler.

Mon attention est bien sûre double face à ces deux élèves, sans pour autant être perceptible par le reste de la classe. Je prends note à chaque correction de copie, les réponses auxquelles Sonia et Loïc ont bien répondu, afin de les interroger lors de la correction en classe pour les mettre en confiance.

Je fais également attention lorsque je demande à Loïc s'il veut passer au tableau ou lire un document à voix haute, s'il me répond « non, madame » je n'insiste pas et demande à un autre élève.

Mais il est arrivé que volontairement Sonia et Loïc lèvent la main pour être interrogés. Je pense que le climat de confiance qui s'est installé entre nous leur permet d'affronter quelques fois des situations redoutées.

En outre, j'ai réalisé avec la classe un test sur « la peur des autres » que j'ai intitulé « questionnaire d'embauche pour un poste de secrétaire » pour ne pas mettre ces élèves en situation d'angoisse. J'ai extrait ce test du livre d'ANDRÉ C. et LÉGERON P. (1995) : *La peur des autres (trac, timidité et phobie sociale)*, Paris, Éditions ODILE JACOB), annexe 3 page 23. Après quelques modifications, j'ai proposé aux élèves de répondre rapidement aux 14 questions du questionnaire d'embauche, présenté en annexe 4 et 5 page 25, pour savoir si le poste de secrétaire est pour vous !

Il me semble que Sonia a rempli le questionnaire en évitant systématiquement de cocher les réponses 2 et 3 c'est-à-dire si les situations évoquées vous procurent « une peur importante » ou « une vraie panique » et si vous évitez ces situations « souvent » ou « systématiquement », annexe 4 page 25.

En revanche, Loïc me semble avoir répondu avec moins de retenue. Ses réponses sont présentées à l'annexe 5 page 27. Comme à chaque fin de séance, Loïc vient me parler. Il évoque un moment particulier de la séance. Ce jour-là il m'a rendu son questionnaire et m'a dit « madame, c'est bizarre je suis plutôt timide, j'ai répondu sincèrement et je n'ai pas obtenu le score d'une personne timide. Regardez madame ».

J'ai tout de suite compris qu'il avait besoin de parler, d'être rassuré, pour reprendre confiance en lui. Je lui ai répondu « il est possible qu'il y a quelques mois

tu ressentes plus de gêne, de peur dans telle ou telle situation. Ce qui est tout à fait normale puisque l'on évolue, on grandit ».

b) Phobie scolaire ou refus scolaire : quelle dénomination employer ?

À la fin des années 60, des auteurs ont commencés à utiliser l'expression de refus scolaire à la place de phobie.

Certains continuent encore à l'heure actuelle à privilégier une distinction entre ces deux termes, distinction reprenant en partie au moins les différences cliniques liées à l'âge auquel se manifestent les troubles.

Lébovici : « La phobie scolaire constitue un symptôme névrotique et caractérise l'organisation d'une névrose invalidante de l'enfance. De ce fait elle est une forme très particulière de ce que l'on appelle refus scolaire ».

En fait, de nos jours, le terme de phobie scolaire, faisant référence à l'origine à une définition psychanalytique, est fréquemment remplacé dans la littérature par la dénomination plus théorique et descriptive de **refus scolaire ou de refus scolaire anxieux**. (source confidentielle)

Lors de l'entretien avec des **médecins scolaires**, il m'a été exposé la définition **d'une névrose** pour définir la **phobie scolaire** ou refus scolaire. **C'est une pathologie, une maladie reconnue par l'Éducation Nationale.**

c) Les trois pics de refus scolaire, en fonction de l'âge.

En fonction de l'âge, trois pics de refus scolaire ont été décrits (Hersov). De 5 à 7 ans, et à 11 ans, qui correspond respectivement à l'entrée en premier et en second cycle scolaire et à une réactivation de l'angoisse de séparation vis à vis des figures parentales. Sur 100 adolescents de 11 à 15 ans présentant un refus scolaire anxieux, Berg retrouve dans un tiers des cas un début lors du passage en second cycle.

À l'adolescence, et particulièrement **à partir de 14 ans**, tous les auteurs s'accordent à reconnaître **la gravité de cette pathologie** liée aux problématiques de cette étape du développement. À cet âge, le pronostic évolutif, la prise en charge ainsi que le diagnostic peuvent entraîner des difficultés importantes.

Les statistiques de ce trouble sont difficiles à évaluer avec exactitude. En effet, nombre de ces enfants ne nécessitent qu'une intervention modérée, ils seront vus en consultation par des médecins généralistes ou des pédiatres, et les formes dites mineures ne requièrent aucune autre intervention spécialisée (jusqu'à quatre cas sur cinq). La statistique estimée reste donc modeste mais non négligeable : 1 % des enfants d'âge scolaire et environ 5 % des consultations en milieu pédopsychiatrique.

Ces enfants sont en général d'une intelligence normale, le sexe ratio est de un, avec toutefois à l'adolescence, une prédominance de garçons. Contrairement aux « écoliers des buissons », le niveau socio-économique familial ou la taille de la fratrie ne présente aucune particularité. Lorsqu'il s'agit d'un cas classique d'angoisse de séparation, l'enfant est souvent le dernier de la fratrie.

La mère est souvent décrite comme hyper protectrice, avec elle-même des antécédents de non-assiduité scolaire et une fréquence élevée de troubles anxio-dépressifs (en particulier d'agoraphobie). L'enfant étant alors utilisé par la mère comme une aide pour ses propres problématiques ? Le père a quand à lui un rôle secondaire. (source confidentielle)

Loïc habite chez ses parents alors que Sonia est interne la semaine et vie chez sa grand-mère le week-end proche de Montpellier. Les parents de Sonia sont domiciliés en région parisienne, c'est pourquoi elle ne les voit pas souvent. L'année dernière Sonia était déjà scolarisée dans le sud de la France, loin de ses parents. Alors que Loïc était dans un collège proche de son domicile. Mais ils ont un point commun, les mères sont toutes deux mère au foyer.

Ce qui peut être une explication :

- soit un souhait d'éloigner l'enfant du cocon familial (pour Sonia),
- soit de maintenir cette présence maternelle (pour Loïc).

d) Quels sont les signes d'alerte ?

Cette année Sonia semble faire une année normale contrairement aux deux années scolaires précédentes (changement d'établissements, absentéisme...). Cette année Sonia est très peu absente. Elle s'est bien intégrée à la classe.

Loïc est aussi bien intégré dans la classe, mais est encore beaucoup absent et cela lui est préjudiciable. Il n'a pas encore trouvé l'équilibre dans le milieu scolaire. Je pense que la petite structure dans laquelle il est scolarisé cette année, devra l'aider à retrouver une scolarité « normale ».

Ce trouble se traduit **par une anxiété** et se manifeste **par un évitement progressif de l'école, du collège et même du lycée.**

Pour le jeune enfant, le début est plutôt brutal et les manifestations physiques fréquentes (douleurs abdominales, vomissements, diarrhée,...). Parfois on assiste à l'aggravation d'une pathologie organique préexistante (diabète, asthme,...). À l'heure du lever, l'enfant se plaint alors de douleurs au ventre ou d'autres sortes de maux, pour pouvoir rester dans leur lit pas simplement par paresse mais par réelle peur d'affronter l'école. Quand les parents obligent l'enfant à aller l'école, il ne parvient pas à rentrer dans la salle de classe et **l'infirmerie scolaire devient un lieu de refuge pour l'enfant** où les parents et en particulier la mère, viennent le chercher rapidement. L'enfant est parfois « promené » de médecins en médecins, les parents étant persuadés qu'il est réellement malade et que la cause de cette maladie n'est pas encore trouvée.

Chez l'adolescent, le début est plutôt progressif et insidieux. Celui-ci se retire progressivement des activités de groupe, il sort de moins en moins et sa dépendance envers ses parents augmente.

Au début, les absences sont espacées puis elles se rapprochent de plus en plus, car au fur et à mesure, **l'idée d'aller à l'école est de plus en plus angoissante**. Le fait de vouloir obliger ces jeunes à sortir de chez eux pour aller en cours se finit le plus souvent par des grandes crises d'angoisse et de larmes. Les crises d'angoisse se manifestent par des réactions très violentes aussi bien sur le plan psychologique que physique, comme une grande difficulté à respirer, des palpitations de cœur, des évanouissements ou même des conduites suicidaires. (Envoyé spécial, février 2004 : la phobie scolaire)

Les crises d'anxiété se produisent :

- Lors du départ pour l'école,
- Lorsque l'enfant envisage la situation (appréhension).

Dans l'ensemble des témoignages d'adolescents présentés en annexe 6 page 29, on retrouve les symptômes évoqués précédemment par les spécialistes. Des situations où l'enfant tente de se rendre à l'école mais finit par se réfugier à l'infirmerie, l'enfant qui souhaiterait suivre ses études à la maison car sa souffrance est insupportable.

e) Les limites de la phobie scolaire.

On ne peut pas obliger une personne phobique à affronter sa phobie et, sans une aide psychologique, la phobie scolaire peut parfois prendre des formes graves, comme une déscolarisation complète. Il arrive que certains adolescents passent des années scolaires entières à prendre des cours particuliers chez eux, sans avoir aucun ami. La question de l'avenir se pose alors. Le risque étant l'incapacité à vivre en société, à travailler, à avoir des relations sociales et affectives.

Les limites d'une telle pathologie ont été citées tout au long notamment l'anorexie, la dépression, les conduites suicidaires.

Sonia souffre de phobie scolaire mais également d'anorexie. Loïc souffre aussi de phobie scolaire mais qui se manifeste par l'envie et le besoin de vomir pour soulager sa souffrance.

f) Les solutions possibles.

Une thérapie avec un pédopsychiatre suffit, pour certains enfants, à calmer les angoisses et à leur permettre de reprendre le chemin de l'école. Pour d'autres, une hospitalisation dans un service de psychiatrie est nécessaire. Dans tous les cas, la thérapie passe par la recherche de l'origine de l'angoisse et le soutien de la famille.

Pour poursuivre sa scolarité, l'enfant peut **travailler par correspondance avec le Cned** (Centre national d'enseignement à distance) ou **bénéficier d'une Aide pédagogique à domicile (Apad)**. L'Apad est **autorisée par l'Éducation Nationale** après l'avis favorable d'un pédopsychiatre.

Dans la plupart des cas, l'évolution scolaire de l'enfant est favorable et n'entrave pas trop le travail scolaire, car les enfants phobiques ont une réelle volonté de travail, ils sont capables de travailler à domicile et de rattraper leur retard. Néanmoins, 20 à 30 % ont une évolution défavorable notamment lorsque la phobie est persistante et associée à d'autres symptômes, l'adaptation scolaire est alors très difficile.

Certains hôpitaux ont également ouvert des centres scolaires ou des ateliers éducatifs, lieux privilégiés de resocialisation, où les enfants travaillent en petits groupes et réapprennent, ensemble, à sortir progressivement de la structure qui les protège. **Mais à chaque enfant une solution différente.** (Le revue des Parents, décembre 2002 : la phobie scolaire)

La MGEN (Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale) a ouvert un **centre « Relais d'Éducation Scolaire » à Channay**, où les enfants sont en insertion scolaire. C'est-à-dire qu'ils établissent, avec les psychologues et les professeurs du centre, un programme de cours « à la carte ». Ils passent un contrat pour essayer de suivre quelques heures de cours par semaine. Dans le reportage télévisé une jeune fille devait suivre 4 heures de cours par semaine mais elle expliquait que cela était

trop dur pour elle. « Ce sont les dix premières minutes qui m'angoissent et m'empêchent d'aller en classe ». (Envoyé spécial, février 2004 : la phobie scolaire)

Sonia et Loïc sont suivis par un pédopsychiatre. Ils n'ont jamais suivi des cours à domicile. Sonia âgée de 18 ans, a redoublé sa seconde. Loïc âgé de 16 ans, ne redouble pas sa seconde.

Lors de l'entretien avec deux médecins scolaires, il m'a été exposé un autre exemple de phobie scolaire qui est survenue pour un élève au moment du passage en seconde. Cette adolescente angoissait à l'idée de laisser sa mère seule la semaine pendant qu'elle était au lycée. Les crises d'angoisse étaient si violentes que la seule solution a été de suivre des cours par correspondance. Après avis du médecin scolaire et du pédopsychiatre, cette élève a effectué son année de seconde chez elle et a réintégré une classe de première l'année suivante.

La phobie scolaire est à différencier de l'angoisse de séparation du petit enfant mis à l'école maternelle, de l'absentéisme que l'on rencontre chez l'adolescent et du refus scolaire où la réaction d'anxiété n'est pas présente.

Le milieu scolaire, lieu d'apprentissage tant sur le plan intellectuel que social, se révèle être un des lieux privilégiés d'expression de l'anxiété, qu'elle soit directement générée ou plus simplement révélée par les multiples facettes de la vie scolaire.

Pour les très jeunes enfants, la cause psychologique est souvent un attachement trop fort aux parents et le désir de ne pas grandir, mais dans les autres cas, les causes psychologiques sont plus profondes et difficiles à comprendre aussi bien par la famille que par celui ou celle qui souffre de phobie scolaire.

Pour les adolescents, il n'est pas rare de les voir rentrer à la maison prétextant que comme ils étaient en retard ils ne voulaient pas déranger le cours, et

de trouver des arguments comme « de toute façon il n'y avait presque rien aujourd'hui », ou « ça va me permettre de réviser mon contrôle de demain ».

Après l'enfant ou l'adolescent tente de se rendre à l'école en vain, prépare son cartable la veille mais qui finalement ne parvient pas à sortir de la maison malgré les promesses faites la veille. Il peut présenter de véritables attaques de panique lorsqu'on veut l'obliger à y aller.

Conclusion

D'une simple sensation de malaise indéfinissable à une véritable incapacité à aller à l'école, **la phobie scolaire est une pathologie reconnue**. Elle doit être prise au sérieux par les parents, les enseignants et l'équipe éducative de l'établissement scolaire. **Le seul objectif pour ces adolescents est le retour à l'école.**

De nombreux enfants ont un peu mal au ventre, le matin, au moment de se lever pour aller à l'école. Un petit désagrément qui disparaît très vite quand les enfants se retrouvent dans la cour d'école en compagnie de leurs camarades. Rien à voir avec la **phobie scolaire, véritable peur panique** qui empêche certains enfants d'être scolarisés normalement. Cette pathologie, aujourd'hui reconnue, se manifeste par de **fortes crises d'anxiété**, soit simplement à l'idée de penser qu'il va falloir aller à l'école, soit au moment de quitter la maison. Ces crises se traduisent par **des pleurs** et **des cris** et s'accompagnent de symptômes somatiques (physiques) notamment **vomissements, tremblements, maux de tête, palpitations**.

Il est important de comprendre que **l'enfant ne mime pas ces symptômes, il souffre réellement**.

Cette névrose apparaît entre 4 et 14 ans, surtout au moment de l'entrée à l'école élémentaire ou au collège. Et se ressent aussi au moment du passage au Lycée. Elle touche environ 1% des élèves scolarisés, ce qui est peu et beaucoup.

La classe de Seconde BEP est une classe hétérogène (niveau scolaire, milieu social et situation de famille). Des situations parfois difficiles pour l'élève qui permettent d'expliquer mais pas d'excuser le comportement de l'élève en classe :

- ✂✂ Le décès d'un des parents,
- ✂✂ Le divorce des parents,
- ✂✂ Des parents séparés, sans emploi et l'enfant en foyer,
- ✂✂ Des élèves qui souffrent de phobie scolaire.

La connaissance des élèves et de leur situation particulière (Sonia et Loïc qui souffrent de phobie scolaire) m'a permis de les aider dans leur envie d'être comme les autres adolescents et de pouvoir venir à l'école. L'attention et l'écoute leur ont permis, je pense à avoir un peu confiance en eux. Le climat de confiance, qui il a entre nous, est très favorable à l'apprentissage donc à leur réussite scolaire.

Mais quel est le futur de ces adolescents ? Que se passera-t-il pour eux à la rentrée prochaine dans un autre établissement scolaire et dans le monde professionnel ?

Table des annexes

	Page
Annexe 1 : Situations quotidiennes difficiles dans la phobie sociale.....	21
Annexe 2 : Extrait « critères de diagnostic de la phobie sociale ».....	22
Annexe 3 : Test « la peur des autres ».....	23
Annexe 4 : Questionnaire de Sonia	25
Annexe 5 : Questionnaire de Loïc	27
Annexe 6 : Extrait de témoignages d'adolescents	29

Annexe 1 : Situations quotidiennes difficiles dans la phobie sociale.

Type de situation sociale	Exemples	Exemples dans le milieu scolaire	Exigences supposées	Peur
Situations où il faut accomplir une prestation ou une performance sous le regard d'autrui.	- Exposé en public. - Prise de parole en réunion. -Entretien d'embauche.	- Passer au tableau pour la correction d'un exercice. - Donner la réponse devant toute la classe. - Passer une épreuve orale.	Être compétent ou le paraître.	Peur d'échouer.
Situations de contact, d'échanges et de discussions informelles.	- Faire la connaissance d'une personne inconnue. - Exprimer ses sentiments à quelqu'un. - Bavarder avec un voisin.	- Expliquer et excuser son retard ou son absence à un cours.	Parler de soi-même, dire des choses intéressantes.	Peur de l'intimité
Situations où il faut s'affirmer.	- Demander un service. - Critiquer. - Réclamer son dû. - Dire son désaccord.	- Donner l'explication de sa réponse. - Poser une question au professeur. - Demander d'expliquer une question ou une réponse	Exprimer son point de vue, défendre ses intérêts.	Peur des réactions d'autrui.
Situations où l'on est observé dans ses gestes quotidiens.	- Marcher. - Conduire. - Travailler sous le regard de quelqu'un.	- Traverser la cour de l'école devant les autres élèves. - Manger avec ses amis à l'école. - Réaliser un travail sous le regard du professeur.	Être naturel et à l'aise (ou le paraître).	Peur du regard d'autrui.

Source : ANDRÉ C., LÉGERON P. (1995) : *La peur des autres (trac, timidité et phobie sociale)*, Paris, ODILE JACOB

Annexe 2 : Extrait « critères de diagnostic de la phobie sociale ».

Extrait « Critères diagnostics de la phobie sociale »

- ✍✍ Une **peur** persistante et intense d'une ou plusieurs **situations sociales** ou bien de **situations de performance** durant lesquelles le sujet est en **contact** avec des **gens non familiers** ou bien peut être exposé à l'éventuelle **observation attentive d'autrui**.
Le sujet **craint d'agir** (ou de montrer des symptômes anxieux) de façon **embarrassante** ou **humiliante**.
- ✍✍ L'exposition à la situation sociale redoutée provoque de façon quasi systématique une **anxiété** qui peut prendre la forme d'une **attaque de panique** liée à la situation.
- ✍✍ Le sujet reconnaît le caractère excessif ou irraisonné de la peur.
- ✍✍ Les situations sociales ou de performance sont évitées ou vécues avec une anxiété intense et une détresse.
- ✍✍ L'évitement, l'anticipation anxieuse ou la souffrance dans la (les) situation(s) sociale(s) ou de performance redoutée(s) perturbent, de façon importante, les habitudes de l'individu, ses activités professionnelles (ou scolaires), ou bien ses activités sociales ou ses relations avec autrui, ou bien le fait d'avoir cette phobie s'accompagne d'un sentiment de souffrance important.
- ✍✍ Pour les individus de moins de 18 ans, on ne porte le diagnostic que si la durée est d'au moins 6 mois.

Les caractéristiques habituelles associées à la phobie sociale comprennent une hypersensibilité à la critique, à une évaluation négative ou au rejet, une faible estime de soi ou des sentiments d'infériorité.

Les sujets ayant une phobie sociale craignent souvent une évaluation indirecte par les autres tel que de passer un examen.

Source : ANDRÉ C., LÉGERON P. (1995) : *La peur des autres (trac, timidité et phobie sociale)*, Paris, ODILE JACOB

Annexe 3 : Test « la peur des autres ».

Voici la liste de situations que chacun d'entre nous peut être amené à rencontrer.

Veuillez indiquer dans les cases correspondantes, en mettant une note de 0 à 3, ce que sont actuellement (et non il y a un an ou même un mois) :

- dans la première colonne, l'intensité de la gêne ressentie dans la situation indiquée,
- dans la deuxième colonne, la tendance à éviter cette situation.

S'il s'agit d'une situation à laquelle vous n'êtes jamais confronté, imaginez simplement ce que seraient, à votre avis, votre gêne et votre évitement.

Il n'y a pas, bien sûr, de « bonne » ou de « mauvaise » réponse. Soyez sincère avec vous-même.

Répondez aux 14 questions	Cette situation me procure	J'évite cette situation
1) Prendre la parole devant un groupe de personnes (pour faire un discours, un exposé, etc.)	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
2) Livrer vos sentiments intimes lors d'un tête-à-tête avec quelqu'un qui compte pour vous.	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
3) Intervenir pour donner votre point de vue lors d'une discussion.	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
4) Demander à quelqu'un qui parle à voix haute, au cinéma, au théâtre ou au concert de se taire.	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
5) Être observé par quelqu'un quand vous faites un travail (taper à la machine, écrire, bricoler, réparer, etc.)	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
6) Aller à une soirée où vous connaissez très peu de monde.	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
7) Téléphoner à une administration pour des renseignements (préfecture, sécurité sociale, etc.)	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement

8) Dire non à une personne qui vous demande de lui rendre un service.	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
9) Rencontrer quelqu'un d'important ou de haut placé (patron, personnalité, etc.)	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
10) Engager la conversation avec des gens que vous ne connaissez pas.	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
11) Écrire, manger, boire ou marcher devant des gens.	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
12) Rapporter un achat qui ne vous convient pas à un commerçant.	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
13) Passer un oral d'examen, un test d'aptitude ou un entretien d'embauche.	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
14) Parler de banalités (« de la pluie et du beau temps ») avec des voisins ou des commerçants.	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement

Pour connaître l'importance de votre peur des autres, faites la somme de toutes les notes que vous avez inscrites dans les 28 cases des deux colonnes. Vous obtenez un score total compris entre 0 et 84.

Votre score total est inférieur à 10 : vous semblez ne jamais éprouver la moindre gêne devant les autres. Êtes-vous bien sincère avec vous-même ? À moins que vous ne soyez un mutant dans l'espèce humaine !

Votre score total est compris entre 10 et 29 : vous ressentez de temps en temps une légère anxiété face aux autres. Cette réaction est normale, mais elle peut gâcher certains de vos contacts sociaux, surtout si vous avez plusieurs fois mis des notes de 2 ou 3.

Votre score total est compris entre 30 et 50 : Vous paraissez redouter de nombreuses confrontations avec les autres et vous semblez en souffrir. Et si vous songiez à résoudre votre problème d'anxiété sociale ?

Votre score total est supérieur à 50 : vous éprouvez beaucoup d'anxiété dans vos contacts avec les autres et votre vie s'en ressent grandement. Vous pourriez utilement en parler avec un médecin ou un psychologue.

Annexe 4 : Questionnaire de Sonia

QUESTIONNAIRE D'EMBAUCHE pour un poste de secrétaire.

Voici une liste de **14 situations** que chacun d'entre nous peut être amené à rencontrer.

Veuillez cocher pour chaque question, en mettant de 0 à 3, ce qu'est actuellement (et non il y a un an ou même un mois) :

- dans la première colonne, la **gêne ressentie** dans la situation indiquée,
- dans la deuxième colonne, si vous avez **tendance à éviter** cette situation.

S'il s'agit d'une situation à laquelle vous n'avez jamais été confronté, imaginez simplement ce que seraient, à votre avis, votre gêne et votre évitement.

Ne perdez pas trop de temps à répondre, votre première impression sera sans doute la plus exacte...

Le poste sera peut-être pour vous !

Répondez aux 14 questions	Cette situation me procure	J'évite cette situation
1) Prendre la parole devant un groupe de personnes (pour faire un discours, un exposé, etc.)	☐ 0 = aucune gêne ☒ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☒ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
2) Livrer vos sentiments intimes lors d'un tête à tête avec quelqu'un qui compte pour vous.	☒ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☒ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
3) Intervenir pour donner votre point de vue lors d'une discussion.	☐ 0 = aucune gêne ☒ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☒ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
4) Demander à quelqu'un qui parle à voix haute, au cinéma, au théâtre ou au concert de se taire.	☒ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☒ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
5) Être observé par quelqu'un quand vous faites un travail (taper à la machine, écrire, bricoler, réparer, etc.)	☒ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☒ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
6) Aller à une soirée où vous connaissez très peu de monde.	☐ 0 = aucune gêne ☒ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☒ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement

7) Téléphoner à une administration pour des renseignements (préfecture, sécurité sociale, etc.)	☐ 0 = aucune gêne ☒ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☒ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
8) Dire non à une personne qui vous demande de lui rendre un service.	☒ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☒ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
9) Rencontrer quelqu'un d'important ou de haut placé (patron, personnalité, etc.)	☐ 0 = aucune gêne ☒ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☒ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
10) Engager la conversation avec des gens que vous ne connaissez pas.	☐ 0 = aucune gêne ☒ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☒ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
11) Écrire, manger, boire ou marcher devant des gens.	☒ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☒ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
12) Rapporter un achat qui ne vous convient pas à un commerçant.	☒ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☒ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
13) Passer un oral d'examen, un test d'aptitude ou un entretien d'embauche.	☒ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☒ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
14) Parler de banalités (« de la pluie et du beau temps ») avec des voisins ou des commerçants.	☒ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☒ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement

Faites la somme de tous les chiffres qui correspondent aux réponses que vous avez coché dans les deux colonnes. Vous devez obtenir un score compris entre 0 et 84.

Votre score est de :

Si votre score total est **inférieur à 10** : vous semblez ne jamais éprouver la moindre gêne. Êtes-vous bien sincère avec vous-même ? À moins que vous ne soyez un mutant dans l'espèce humaine !

Si votre score total est compris **entre 10 et 29** : vous ressentez de temps en temps une légère gêne face à ces situations. Cette réaction est normale.

Si votre score total est compris **entre 30 et 50** : vous paraissez être plutôt timide, ce qui ne peut correspondre au profil pour ce poste.

Si votre total est **supérieur à 50** : vous êtes trop timide et réservé(e) pour pouvoir travailler dans notre société.

Annexe 5 : Questionnaire de Loïc

QUESTIONNAIRE D'EMBAUCHE pour un poste de secrétaire.

Voici une liste de **14 situations** que chacun d'entre nous peut être amené à rencontrer.

Veuillez cocher pour chaque question, en mettant de 0 à 3, ce qu'est actuellement (et non il y a un an ou même un mois) :

- dans la première colonne, la **gêne ressentie** dans la situation indiquée,
- dans la deuxième colonne, si vous avez **tendance à éviter** cette situation.

S'il s'agit d'une situation à laquelle vous n'avez jamais été confronté, imaginez simplement ce que seraient, à votre avis, votre gêne et votre évitement.

Ne perdez pas trop de temps à répondre, votre première impression sera sans doute la plus exacte...

Le poste sera peut-être pour vous !

Répondez aux 14 questions	Cette situation me procure	J'évite cette situation
1) Prendre la parole devant un groupe de personnes (pour faire un discours, un exposé, etc.)	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☒ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☒ 3 = systématiquement
2) Livrer vos sentiments intimes lors d'un tête-à-tête avec quelqu'un qui compte pour vous.	☒ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☒ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
3) Intervenir pour donner votre point de vue lors d'une discussion.	☐ 0 = aucune gêne ☒ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☒ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
4) Demander à quelqu'un qui parle à voix haute, au cinéma, au théâtre ou au concert de se taire.	☒ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☒ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
5) Être observé par quelqu'un quand vous faites un travail (taper à la machine, écrire, bricoler, réparer, etc.)	☒ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☒ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
6) Aller à une soirée où vous connaissez très peu de monde.	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☒ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☒ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement

7) Téléphoner à une administration pour des renseignements (préfecture, sécurité sociale, etc.)	☒ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☒ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
8) Dire non à une personne qui vous demande de lui rendre un service.	☒ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☒ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
9) Rencontrer quelqu'un d'important ou de haut placé (patron, personnalité, etc.)	☒ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☒ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
10) Engager la conversation avec des gens que vous ne connaissez pas.	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☒ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☒ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
11) Écrire, manger, boire ou marcher devant des gens.	☒ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☒ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
12) Rapporter un achat qui ne vous convient pas à un commerçant.	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☒ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☒ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
13) Passer un oral d'examen, un test d'aptitude ou un entretien d'embauche.	☐ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☒ 3 = une vraie panique	☐ 0 = jamais ☒ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement
14) Parler de banalités (« de la pluie et du beau temps ») avec des voisins ou des commerçants.	☒ 0 = aucune gêne ☐ 1 = une gêne légère ☐ 2 = une peur importante ☐ 3 = une vraie panique	☒ 0 = jamais ☐ 1 = rarement ☐ 2 = souvent ☐ 3 = systématiquement

Faites la somme de tous les chiffres qui correspondent aux réponses que vous avez coché dans les deux colonnes. Vous devez obtenir un score compris entre 0 et 84.

Votre score est de :

Si votre score total est **inférieur à 10** : vous semblez ne jamais éprouver la moindre gêne. Êtes-vous bien sincère avec vous-même ? À moins que vous ne soyez un mutant dans l'espèce humaine !

Si votre score total est compris **entre 10 et 29** : vous ressentez de temps en temps une légère gêne face à ces situations. Cette réaction est normale.

Si votre score total est compris **entre 30 et 50** : vous paraissez être plutôt timide, ce qui ne peut correspondre au profil pour ce poste.

Si votre total est **supérieur à 50** : vous êtes trop timide et réservé(e) pour pouvoir travailler dans notre société.

Annexe 6 : Extrait de témoignages d'adolescents.

Bonjour, moi aussi et oui je souffre de cette phobie scolaire qui m'empêche de vivre normalement. Jour après jour ma mère m'oblige à aller au lycée mais je n'y vais pas ; pris par ses angoisses insurmontables (douleurs abdominales, boule à la gorge...) et quand je m'y rends (rarement) la première chose que je ressens est de sortir de cours et aller à l'infirmerie. Suivi depuis plus d'un an en psychothérapie au havre, six mois d'antidépresseurs, actuellement sous bêtabloquant mais problèmes sont toujours au rendez-vous. De plus mes parents refusent que je suive des cours par correspondance (je les comprends c'est fuir ma peur) mais bon l'année dernière j'étais en terminale S (avec un an d'avance = 16 ans et assez bon élève) et j'ai redoublé et aujourd'hui toujours au même point.

Je souffre également de phobie scolaire mais il a fallu plus de quatre ans pour s'en rendre compte. C'est maintenant à 16 ans que mon pédopsychiatre l'a remarqué et je suis sous certificat médical depuis le 12 novembre. Je suis sous anti-dépresseurs depuis 4-5 ans et j'espère en sortir le plus vite possible. J'in voulu accompagner ma mère à la réunion de parents à la fin novembre ce qui n'a fait qu'empirer les choses car j'étais dans un état pire que d'habitude et je suis sortie de la salle en pleurant comme une gamine qui vient de faire un cauchemar.

Moi, quand ça m'arrive je ne peux plus bouger. Mes parents me font suivre des cours à domicile et je m'ennuis toutes les journées. J'ai déjà fait une tentative de suicide.

Je dois avouer que moi aussi je subis ces désagréables douleurs au ventre, la vue devient flou, les esprits s'égarent et j'ai peur de l'avenir, que va t-il m'arriver, que va t-il se passer aujourd'hui, est ce-que j'aurais de bons résultats ? Est ce-que le prof va m'interroger au tableau ? Je me pose toutes ces questions en allant au lycée.

Salut, moi j'ai 16 ans, je suis hyper anxieux et j'ai toujours eu l'angoisse d'aller en cours mais cette année (je suis en seconde) ça c'est aggravé et je suis de plus en plus absent, ça me rend malade (vomissements...). Je songe à faire ma 1^{ère} par correspondance mais il paraît que ce n'est pas la bonne solution pour guérir.

Salut à tous ceux qui souffrent de cette phobie, j'ai 17 ans et je suis en 1^{ère} L. L'année dernière quand je suis rentrée en seconde au Lycée j'ai commencé à devenir très angoissée, je faisais des crises d'angoisses en classe sans parler des maux de ventre... c'est bête à dire comme ça mais j'en souffrais vraiment. Je suis passée par une phase dépressive et suicidaire avec antidépresseurs, anxiolytiques ...

J'ai alors pris l'option de facilité : les cours par correspondance. J'ai pu me débarrasser de ces médicaments et au début de ce poids d'aller à l'école. J'ai une très bonne moyenne mais ça fait un an et demi que je suis seule avec ma peur et mes cours ! Il faut se rendre à l'évidence, on sera obligé tôt ou tard de se retrouver dans une salle avec des gens de notre âge et être confrontés à nos peurs, il ne faut pas que ce soient elles qui nous dominent, c'est pas facile à dire ni à entendre ! Pour l'année prochaine, je compte me réinscrire dans un lycée à petites structure, je suis déjà très angoissée.

J'ai 16 ans, je suis en 1^{ère} ES, assez bonne élève, mais cette année tout a basculé, je ne vais plus à l'école et je donnerai tout pour être normale !!! Mais il ne faut pas se voiler la face, je ne peux pas continuer dans cet état de souffrance et de martyr (qui a entraîné une dépression nerveuse à force de me forcé) donc je prends mes cours par correspondance et c'est bien mieux.

Source : site internet

Bibliographie

Ouvrages :

ANDRÉ C., LÉGERON P. (1995) : *La peur des autres (trac, timidité et phobie sociale)*, Paris, ODILE JACOB

Dr GAREL Patricia, Pédiopsychiatre Hôpital Sainte-Justine (2001) : *Phobie scolaire « Courage...Fuyons »*

Revues :

Ça m'intéresse. n° 271 septembre 2003 : *Contre l'ennui et l'échec, le goût d'apprendre, comment le donner ou le retrouver à tout âge.*

Le Monde de l'éducation. décembre 2002 : *Phobie scolaire : un trouble méconnu.*
La revue des Parents. Décembre 2002 : *La phobie scolaire*

Sites Internet :

www.alaphobie.com
www.phobiesociale.org/test
www.psychologie.france5.fr
www.psychologie.com.fr

Reportages télévisés :

Dossier santé. Date : *La peur de l'école*, France 5.
Envoyé spécial. février 2004 : *la phobie scolaire*