



# Phobie scolaire

## Reprendre le chemin de l'école

Pris de crises d'angoisse ou de panique, certains enfants ou ados refusent un beau matin de franchir les grilles de leur école. Les origines de cette phobie sont multiples, la prise en charge longue, la reprise de la scolarité très graduelle. Reportage à la Maison de Solenn, à Paris

**L**es folies sont les seules choses qu'on ne regrette jamais. » Provocatrice, la phrase nous cueille au troisième étage d'un vaste bâtiment de verre. De quoi séduire tout esprit frondeur, tout adolescent. Elle nous vient d'un génie esthète et excentrique, Oscar Wilde (*Portrait de Dorian Gray*, 1890). Ici, la maxime trône en lettres multicolores collées sur un panneau. « *C'est une jeune fille souffrant de phobie scolaire qui l'a créé. Elle a été suivie ici deux ans* », indique Valérie Saada, psychologue clinicienne.

Nous sommes à la Maison de Solenn - Maison des adolescents, une entité de l'hôpital Cochin (AP-HP) à Paris. En face, la coupole du Val-de-Grâce. Une merveille. Elle veille sur ce lieu et ses locataires. Ici, ils sont dans un cocon. Un espace extraordinairement amical, baigné de lumière et de bienveillance.

Ce mercredi, la Maison de Solenn reçoit Rose, Alex et Claire (les prénoms ont été changés). Depuis un à deux ans, le trio est suivi ici. Ils ont 16 ou 17 ans. Tous trois souffrent d'une phobie scolaire. Boule au ventre, nausées, vomissements, migraines, sueurs froides, cœur qui bat la chamade : un beau matin, à la seule idée de devoir se rendre à l'école, ils ont été saisis d'une crise d'angoisse, d'un accès de larmes, d'une attaque de panique. Leur mal-être, insidieux, couvait sans doute depuis longtemps.

Au fil du temps, franchir les grilles de l'école leur a paru impossible. « *J'utilise souvent un terme équestre, le "refus d'obstacle". Un cheval qui se cabre, c'est une image qui parle. Car il ne suffit pas d'un "bon coup de pied aux fesses", comme on l'entend parfois, pour résoudre le problème* », témoigne Luc Mathis, président de l'association Phobie scolaire. Le jeune « *fait ce qu'il peut pour retourner à l'école mais il n'y parvient pas* », renchérit Marie-France Le Heuzey, psychiatre à l'hôpital Robert-Debré (AP-HP). « *Le jour de l'entrée au lycée est arrivé*, témoigne ainsi Chloé, 22 ans aujourd'hui, sur le site de l'association Phobie scolaire. (...) *Je ne craignais pas une seconde la rentrée. Tout a basculé en montant dans la voiture. Je me souviens du trajet comme si c'était hier. Mon ventre me tordait de douleurs. (...) Comme prévu, je ne connaissais personne dans ma classe. Je me souviens m'être senti perdue, minuscule par rapport aux autres. Une crise d'angoisse, la première, s'est alors déclenchée en pleine classe. Je n'ai pas osé demander à sortir mais j'ai vite compris que je ne maîtriserais rien... C'est à partir de ce jour que ma descente aux enfers a commencé...* »

Pour les familles confrontées à ces refus obstinés, instinctifs, irraisonnés, le choc est énorme. « *Les parents ne comprennent absolument pas ce qui se passe. Le jeune non plus. Le niveau de stress est immense, car l'école est porteuse d'une forte charge émotionnelle* », relève Luc Mathis. L'association Phobie scolaire organise des groupes de parole.

Dans les pays occidentaux, ces phobies scolaires toucheraient de 1 % à 5 % des jeunes d'âge scolaire – les filles autant que les garçons. « *Cela atteindrait 30 % des jeunes au moins une fois dans leur scolarité* », avance David Gourion, psychiatre. On évoque souvent trois pics de fréquence : à 6-8 ans, 11 ans et 14-15 ans, qui correspondent à des transitions éducatives. « *Les phobies scolaires représentent 5 % à 8 % des consultations de pédopsychiatrie en France. Mais 60 % à 70 % au Japon, où la compétition sociale est maximale!* », relève la professeure Marie-Rose Moro, directrice de la Maison de Solenn. « *J'en vois de plus en plus*, assure David Gourion. *La pression de performance augmente. Notre société en crise promet 30 %*

*de chômage aux moins de 25 ans, ce qui stresse énormément les parents. Ils répercutent leurs attentes sur leurs enfants. Or, l'anxiété de performance est un des déterminants de bien des phobies scolaires.* »

La phobie scolaire est tout sauf une « école buissonnière ». Les parents tentent à peu près tout. Cajoleries, négociations, chantages, menaces, levers de force, retour à la douceur... Rien n'y fait. Une fois la sidération passée, la famille doit s'organiser. Laisser l'enfant seul à la maison est souvent angoissant. Autres difficultés : obtenir des rendez-vous avec les spécialistes, faire face aux errances diagnostiques. Dans le même temps, il faut engager un dialogue avec l'établissement scolaire. « *Dans les grandes villes, la plupart des écoles connaissent le problème. Mais dans les petites villes, nous nous heurtons souvent à une incompréhension des équipes pédagogiques et éducatives* », déplore Luc Mathis.

D'où cet engrenage fatidique, quand le dialogue tourne court. Vu les délais d'attente pour une consultation en psychiatrie, les parents ne sont pas en mesure de fournir à l'école les certificats médicaux justifiant l'absence de leur enfant. Ils sont signalés aux services sociaux pour « manquements aux obligations parentales ». In fine, ils se retrouvent devant le juge des affaires familiales. « *Les parents arrivent épuisés dans nos consultations* », relève Aurélie Harf, pédopsychiatre à la Maison de Solenn. « *Dans notre famille, le niveau de stress était si élevé que j'ai fait beaucoup de yoga, de méditation. Cela a aussi permis d'apaiser les relations avec le corps enseignant* », témoigne Luc Mathis.

### Injonctions des enseignants

« *Nous aimerions que l'école, les médecins de ville et les psychologues soient mieux informés. La Haute Autorité de santé pourrait, par exemple, établir des recommandations sur l'analyse des troubles qui sous-tendent ces phobies et sur leur prise en charge* », estime le président de Phobie scolaire. « *La formation des enseignants à ces problématiques est indispensable. Ils ont parfois encore du mal à ne pas prendre les choses uniquement sur le mode éducatif pur, avec des injonctions simplistes et irréalistes, du type "il faut qu'il se reprenne en main"* », renchérit David Gourion.

Il faut dire que les contours de ces troubles restent flous. Le diagnostic de phobie scolaire n'est pas reconnu dans la bible américaine de la psychiatrie, le DSM-5. Pas plus que celui de « refus scolaire anxieux », terme utilisé par les Anglo-Saxons. L'éducation nationale, elle, préfère le concept plus large de « décrochage scolaire », qui inclut les échecs scolaires

liés à des difficultés d'apprentissage ou des troubles du comportement.

Un refus scolaire risque d'évoluer vers une phobie sociale. Le jeune refuse de sortir de chez lui, ne veut plus se lever le



matin, renonce aux loisirs qu'il aimait, se coupe de ses amis. Reclus, il s'isole toujours plus. Pour beaucoup, venir dans un lieu de soins est leur seule sortie.

En arrivant à la Maison de Solenn, comme chaque mercredi, Rose, Alex et Claire ont déposé leurs portables au vestiaire. « Nous avons plein de petits rituels. C'est très "contenant" pour eux », explique Valérie Saada. Puis ils se dirigent vers l'« atelier radio ». Le trio, encadré par Maxime, animateur radio, et la psychologue, s'assied autour d'une table équipée de micros et de casques. Après le jingle, Maxime lance le jeu des petits papiers. Claire tire la première question. « Qui aimerais-tu être ? » « Moi-même, mais avec une vie tranquille », répond-elle. « Être acteur, joueur de tennis ou de foot », rêve Alex. Le débat fuse alors vers les difficultés pour tracer sa voie. Chacun estime les poids respectifs du talent, de la persévérance et de la chance. Maxime cite l'exemple de J. K. Rowling, l'auteure d'Harry Potter, un succès planétaire loin d'être écrit d'avance.

Question suivante : « Quel âge aimerais-tu avoir ? » « Mon âge, ou quand j'avais 10 ans. Ma mère venait toujours me chercher à l'école avec des gâteaux... », se souvient Alex. Se projeter au-delà de 21 ans paraît à tous impensable. « Adulte, on a tous ces trucs à payer, il faut faire à manger », se désole Alex. « Être indépendant, c'est bien, mais avoir quelqu'un à côté pour nous aider aussi », observe Rose. Les vétérans s'expriment : « Pour moi, c'est à partir de 30 ou 35 ans que les choses ont pris sens », dit la psychologue. « A partir de 30 ans, on a plus d'assurance, renchérit Maxime. Vous pouvez grandir sans problème ! »

Vient ensuite ce classique des tests de recrutement : « Quel est ton plus gros défaut ? » « Être paresseuse, j'ai même la flemme de manger », avoue Claire. Mais je

**LES PARENTS TENTENT  
TOUT : CAJOLERIES,  
NÉGOCIATIONS,  
CHANTAGES, MENACES,  
LEVERS DE FORCE,  
RETOUR À LA DOUCEUR.  
RIEN N'Y FAIT**

m'oblige de plus en plus. Ce matin, je n'allais pas très bien, mais je suis venue. Mieux vaut s'ennuyer avec les gens que tout seul ! » « Encore faut-il avoir quelqu'un pour sortir de sa solitude », murmure Rose. « Être avec les autres peut demander un effort, c'est vrai. Mais surtout, il faut arrêter de se dire qu'on n'est pas intéressant ! », relève Maxime. Au bout d'une heure, l'atelier se termine. « Ces jeunes entendent ce que disent leurs camarades. Ils s'entendent aussi parler. Et retrouvent le sentiment d'être des ados comme les autres. Ils redécouvrent aussi leur capacité

à créer », observe Valérie Saada.

Arts plastiques, jardinage, couture, musique, sports, écriture... : l'éventail des « ateliers de médiation », ici, est très large. « L'enjeu est de retrouver un plaisir à faire des choses ensemble. Et de restaurer la confiance en soi-même. Quand les mains sont occupées, c'est plus facile de penser ! », résume le docteur Harf.

### Prises en charges longues

Quels sont les grands principes de la prise en charge ? « Toutes les équipes qui travaillent sur les phobies scolaires parviennent aux mêmes conclusions », dit la pédopsychiatre. D'abord, ce sont des prises en charge longues : il faut se donner du temps. Ici, ces jeunes sont suivis « en moyenne un an en hôpital de jour, mais deux ou trois ans sont parfois nécessaires ». Autre principe : autour de l'enfant, la prise en charge doit être multidisciplinaire. Elle associe un psychiatre, un psychologue, des enseignants, des éducateurs et animateurs... Il faut, par ailleurs, une balance subtile entre thérapies individuelles et de groupe. Et l'accompagnement des familles est indispensable. « Nous faisons de la dentelle, du sur-mesure », assure Valérie Saada.

Première étape : la suspension transitoire de l'école est décidée. Vient ensuite l'évaluation par un psychiatre ou un psychologue. Puis la phase de soins débute. La prise en charge de groupe aide à combattre la peur du regard des autres, la perte de confiance en soi. Quant aux traitements individuels, ils reposent sur une psychothérapie (si l'ado accepte) ou sur des thérapies comportementales et cognitives (TCC). Reste que la liste d'attente, pour une prise en charge dans un service spécialisé, est souvent très longue.

Vient ensuite la phase de réintégration scolaire, toujours très graduelle. Au début, la souffrance des jeunes est telle qu'il est souvent « impossible d'aborder la question scolaire avec eux », témoigne Aurélie Harf. Avec la famille, l'équipe réfléchit à un retour à l'école. Le plus souvent, c'est une scolarité aménagée. « Je représente ici l'éducation nationale. Jen ai la stature et la voix », s'amuse Christine Baveux. Cette professeure de lettres classiques dirige les études à la Maison de Solenn. « J'ai un gros travail pour dédramatiser la situation auprès des parents. Quant aux jeunes, ils savent que je ne force rien. Mais je ne suis pas non plus un Bisounours. » Certains ont besoin d'une hospitalisation à temps plein. Plus de 20 enseignants bénévoles, issus de l'éducation nationale, viennent ici donner des cours individuels. Mais l'hospitalisation complète (d'une durée moyenne de trois mois) ne règle pas tout. « Il ne faut pas trop les installer dans le douillet. » On tente alors un retour très partiel dans leur lycée d'origine, sur une matière qu'ils aiment.

Pour les jeunes suivis en hôpital de jour, c'est différent. Christine Baveux anime un atelier de rescolarisation. « Je travaille la

re-narcissisation de ces jeunes par le savoir. Je leur parle des grands textes fondateurs. Nous étudions aussi une tragédie classique. » Oser lire devant les autres, comprendre un texte pas toujours facile, retrouver le plaisir d'apprendre, étudier les émotions : autant de leviers qui les aident à rehausser cette estime en eux-mêmes.

Quand ils commencent à aller mieux, ils peuvent « reconstruire un projet scolaire qu'ils croyaient perdu tant l'angoisse, la honte et la culpabilité empêchaient toute projection », se réjouit Christine Baveux. Il existe énormément d'alternatives à la scolarité classique. La rescolarisation commence souvent par « L'école à l'hôpital » : quelques heures de cours individuels, suivis à l'hôpital Tarnier. Ensuite, les jeunes peuvent retourner dans leur établissement d'origine, pour quelques cours par semaine. Les projets d'accueil individuels (PAI) le permettent. En pratique, ils sont parfois difficiles à suivre, « dans des classes bondées, avec des professeurs débordés et désarmés », juge David Gourion. De plus, « quand les élèves ont décroché trop longtemps, reprendre dans un lycée classique est souvent très décourageant », note Christine Baveux.

Il existe d'autres possibilités : micro-lycées, lycées des décrocheurs (Pôle innovant lycéen), initiatives comme « La Ville pour école », dispositifs soins-études... Le CNED (cours par correspondance) peut être un recours temporaire, mais la motivation est difficile. Et puis, il y a des établissements hors contrat qui « peuvent sauver certains enfants, même s'ils sont parfois hors de prix », juge Christine Baveux.

Claire, Rose et Alex sont sur la bonne voie. « Tous sont dans des processus de res-

**« ENTRE 25 % ET 33 %  
DES ENFANTS EN  
PHOBIE SCOLAIRE  
SONT VICTIMES DE  
HARCÈLEMENT  
À L'ÉCOLE  
OU SUR INTERNET »**

NICOLE CATHELIN  
PÉDOPSYCHIATRE À POITIERS

colarisation individualisés », se réjouit Valérie Saada. « Ils sont déjà repartis », renchérit Christine Baveux. Claire, justement, souhaite délivrer un message aux jeunes concernés : « Vous n'êtes pas seuls. Consulter un psychiatre est la décision la plus importante que vous ayez à prendre. Au final, il y a toujours des solutions, même s'il faut du temps pour les trouver. »

Quel est le pronostic de ces jeunes ? En l'absence d'études rigoureuses, les experts s'accordent sur un taux de reprise de l'école compris entre 40% et 60%, pour les

jeunes correctement pris en charge. « C'est bien, mais il faut faire mieux. De plus, même en cas de résolution du refus scolaire, plus de la moitié des enfants conservent des troubles psychiatriques, souvent de type anxieux », résume le docteur Gourion.

Aux yeux des parents et de l'école, la temporalité des soins paraît souvent très longue. Mais « la phobie scolaire ne se règle pas en deux mois. Elle vient de très loin », insiste Christine Baveux. D'où vient-elle, justement ? Souvent, c'est une intrication complexe de facteurs individuels et environnementaux. Parmi les facteurs individuels, les troubles psychiatriques associés les plus fréquents sont les angoisses de séparation (22% des cas), l'anxiété généralisée (11%), un trouble des conduites (11%), un épisode dépressif (5%), une phobie spécifique ou sociale (8%). Dans 32% des cas, on ne trouve rien. « L'angoisse de séparation concerne surtout les très jeunes enfants qui font leur première rentrée scolaire, explique le professeur Christopher Kearney, de l'université du Nevada (Etats-Unis). Dans la plupart des cas, elle n'est pas un facteur causal. Dans ces situations, la plupart de nos interventions ciblent davantage les parents que l'enfant. »

Les troubles des apprentissages – dyslexies, dyspraxies, dyscalculies... – sont des facteurs favorisants. Avec, souvent, un effet boule de neige. « Une dyslexie peut entraîner une mauvaise estime de soi, des mauvaises notes, des remontrances, un découragement, qui provoquent anxiété et troubles du sommeil. Le jeune cherche à compenser par du cannabis, qui favorise une dépression », analyse David Gourion.

Parmi les facteurs externes, on trouve parfois un événement traumatique ou le deuil d'un proche. Ou encore l'enfant peut avoir peur de laisser seul à la maison un adulte qui souffre de dépression avec un risque suicidaire, par exemple. Mais le plus souvent, ce sont des situations de violence. « Chez 25% à 33% des enfants en situation de phobie scolaire, on trouve un harcèlement à l'école ou sur Internet, indique Nicole Catheline, pédopsychiatre en

milieu hospitalier à Poitiers. Depuis fin 2011, des référents "harcèlement" sont nommés dans chaque rectorat. Les parents peuvent les contacter pour une médiation ; et les enseignants, pour disposer d'outils. » Chaque premier jeudi de novembre, une journée « harcèlement » est l'occasion d'actions de prévention à l'école. « C'est ainsi que les lignes vont bouger. »

### Bienveillance contre exigence

Quid du système éducatif à la française ? « En France, on a tendance à dire : "l'école n'est pas là pour rendre les élèves heureux, mais pour les faire travailler", regrette François Taddei, directeur du Centre de recherches interdisciplinaires, à Paris, consacré à la formation par la recherche et aux nouvelles manières d'apprendre. Mais il ne faut surtout pas opposer la bienveillance et l'exigence scolaire. »

Quel est le rôle de la précocité intellectuelle ? Les enfants à haut potentiel intellectuel peuvent aussi souffrir de refus scolaire anxieux ou d'échec scolaire. Mais les tests de QI ne sont pas toujours fiables. Pour autant, chez ces enfants, « le paradoxe de l'échec scolaire souligne l'importance de soutenir la motivation et l'investissement scolaire [grâce à] un projet pédagogique individualisé, adapté à ses centres d'intérêt et de désintérêt », écrivent Sylvie Tordjman et Solenn Kermarrec, du CHU de Rennes, dans *Ecole. Quand la phobie prend le dessus* (Josette Lyon, 2016).

Là encore, ce sont les promesses d'une « école inclusive » qui sont en jeu. Il s'agit d'une école acceptant les singularités et les différences, ouverte sur le monde, capable de développer la créativité de chacun et le travail collectif. « De toutes les écoles de patience et de lucidité, la création est la plus efficace », observait déjà Albert Camus dans *Le Mythe de Sisyphe* (1942). ■

FLORENCE ROSIER





ALINE BUREAU