

## PHOBIE SCOLAIRE. Entre mal invisible et combat quotidien, le témoignage bouleversant de Lénaïc

Quitter l'école à 16 ans, sombrer, puis se relever. À 19 ans, Lénaïc raconte son combat contre la phobie scolaire et son chemin vers une vie hors des sentiers tracés.

**T**rop souvent méconnue, voire minimisée, la phobie scolaire touche pourtant de nombreux jeunes, enfermés dans un silence pesant entre angoisse, isolement et incompréhension. Derrière ce mot encore flou pour beaucoup se cache une véritable souffrance. Dans cet article, Lénaïc, 19 ans, a accepté de nous raconter son parcours, marqué par la peur de l'école, le regard des autres, et le long chemin vers la reconstruction. À travers son témoignage bouleversant, elle lève le voile sur une réalité encore taboue, dans l'espoir de faire entendre la voix de ceux qui n'osent pas parler, de sensibiliser les parents, et de déconstruire les préjugés.

### Dès la maternelle...

Pour Lénaïc, l'école a toujours représenté un combat intérieur et cela depuis les bancs de la maternelle. « Un enfant qui pleure le jour de la rentrée d'accord, mais elle pleurerait tous les matins », se souvient sa maman, Stéphanie. L'école, au delà d'un lieu d'apprentissage, est un environnement social où la pression du regard des autres peut devenir écrasante, où les attentes sont parfois source d'anxiété, où la différence a peu de place et où les comparaisons constantes peuvent engendrer un mal-être pour certains élèves. « J'ai toujours eu un sentiment d'insécurité à l'école, je me sentais en décalage avec les autres de mon âge », confie Lénaïc.

### Peur, harcèlement, manque d'écoute...

Au fil des années, l'anxiété de Lénaïc n'a fait que grandir, transformant son quotidien en un combat invisible. L'arrivée au collège a marqué un tournant décisif. Un établissement plus vaste, une atmosphère plus rude, l'adolescence en toile de fond... Le déclin a été



La phobie scolaire est un phénomène de plus en plus constaté, mais pas encore reconnu

progressif.

« J'ai commencé à être de plus en plus absente »  
**LÉNAÏC**

La situation s'est aggravée lorsqu'elle a été victime de harcèlement. Un événement qui n'a fait qu'amplifier son mal-être. Sa peur de l'école s'est décuplée, et pourtant, à cette période charnière, Lénaïc ne s'est pas sentie écoutée. « En 3<sup>e</sup>, on m'avait promis un accompagnement et des points réguliers... Ça n'a jamais été le cas », confie-t-elle. Elle aurait souhaité un soutien plus présent de la part du personnel éducatif. Heureusement, sa famille a été là, constante, à l'écoute, et elle leur en est aujourd'hui profondément reconnaissante.

### L'arrivée au lycée, « la désillusion »

Pleine d'espoir, Lénaïc avait

misé sur le lycée pour amorcer un nouveau départ. Un environnement différent, davantage de maturité, peut-être moins de jugements... « Et là, ça a été la désillusion », souffle-t-elle.

La première matinée s'est bien déroulée, mais le basculement est arrivé à l'heure du déjeuner. « On est allés manger, et tout à coup, j'ai ressenti un blocage. Je me suis effacée, je ne me sentais pas du tout à ma place ». Après avoir lutté toute la journée, la jeune fille s'est effondrée en rentrant chez elle le soir. « Elle n'a pas dormi de la nuit, elle a même vomie », confie sa mère.

### Solutions tentées, une chute inévitable

Un rendez-vous a été rapidement organisé avec le CPE et le professeur principal. C'est à ce moment qu'elle a appris que déjà quatre élèves étaient dans son cas. Des solutions ont été envisagées. Lénaïc a tenté de revenir, mais très vite, il est devenu impossible pour elle d'assister

aux cours. Les enseignants ont alors accepté de lui envoyer les cours, qu'elle suivait à distance.

« Contrairement au collège, on a été entendus », souligne sa maman.

Mais cette organisation n'était pas viable à long terme. Isolée, Lénaïc a sombré dans une profonde dépression. « Je ne sortais plus, tout me faisait peur ». La situation devenait insoutenable, pour elle comme pour ses proches.

« La priorité, ce n'était plus l'école, c'était de la sauver »  
**STÉPHANIE, LA MAMAN**

Sa famille s'est alors tournée vers plusieurs spécialistes, dont Benjamin Perreau, sophrologue à Évreux, qui a joué un rôle essentiel dans son parcours de soin. Elle a également été accompagnée par des associations telles que *L'Atelier thérapeutique* et *La Cause des Enfants*.

Arrêter l'école n'a pas été sans conséquences. Si ses proches l'ont soutenue, les

regards extérieurs ont parfois été durs. « Ce sont surtout les adultes qui jugent. On me disait « mais tu vas faire quoi maintenant ? »

« On m'a dit que c'est ma faute »

La pression sociale, les discours normatifs sur la réussite, restent profondément ancrés. « On est tellement conditionnés à croire qu'il n'y a qu'un seul chemin. Et que si on ne le suit pas, on n'y arrivera pas dans la vie ». Une stigmatisation que sa maman peut confirmer... « Quand ton enfant ne va plus à l'école, tu es tout de suite mal vue. J'ai vu un tri se faire dans mes connaissances », rapporte-t-elle. « On m'a même dit que c'était ma faute ».

Bien qu'elle ait dû quitter le système scolaire classique, Lénaïc insiste sur un point. « Décrochage scolaire et phobie scolaire, ce n'est pas la même chose. Moi aussi, j'aurais voulu passer mon bac et aller dans une grande école ».

Le paradoxe, c'est que Lénaïc a effectué un service civique dans une école maternelle et primaire, avec le soutien précieux de son ancienne maîtresse, devenue une véritable pilier. « Elle fait partie des gens qui l'ont sauvée », affirme Stéphanie, émue.

### Une lueur d'espoir

Aujourd'hui, la jeune fille va mieux. Entourée, accompagnée, elle avance à son rythme. Son prochain défi ? Passer son permis de conduire. Une étape de plus vers l'autonomie, vers la reconstruction.

Mais la cicatrice reste vive. Trois ans après avoir quitté l'école, la rentrée continue de raviver cette boule au ventre. « Je me suis débarrassée de l'anxiété du dimanche soir, mais pas encore de celle de septembre ».

Lénaïc est encore en chemin. Et comme elle, des milliers de jeunes cherchent une autre voie, loin des bancs de l'école, mais pas sans avenir.

● Marine SORIEUL

## Comprendre la phobie scolaire

La phobie scolaire est une anxiété intense liée à l'école. Elle entraîne un refus scolaire, souvent accompagné de symptômes physiques (maux de ventre, nausées, crises d'anxiété). Ce n'est ni de la paresse ni un caprice, mais une souffrance réelle, qui nécessite une prise en charge adaptée. Elle est souvent confondue avec le décrochage scolaire, mais la différence est importante : dans la phobie, l'élève veut apprendre, réussir, obtenir des diplômes, mais en est empêché par une anxiété paralysante. Le décrochage, lui, s'inscrit plutôt dans un désengagement progressif, souvent multifactoriel. Bien qu'elle soit reconnue par les professionnels de santé, la phobie scolaire n'est pas officiellement identifiée comme un trouble distinct dans les classifications médicales, ni par l'Éducation nationale. Cette absence de reconnaissance formelle complique parfois l'accompagnement des jeunes concernés. Pourtant, les cas signalés sont en augmentation selon les professionnels. Quant au harcèlement scolaire – facteur aggravant majeur – il est de plus en plus précoce, avec des cas recensés dès la maternelle. La phobie scolaire est un phénomène réel et croissant. Les estimations actuelles évoquent une prévalence de 1 à 5 % des élèves, selon les études disponibles.

## Services Breteuil

- **Mairie.** 02.32.29.82.45
- **Infirmières.** 56, place Laffitte.
- **Ambulances de Breteuil.** 02.32.29.91.72.
- **Pharmacie en semaine.** le service d'urgence est assuré de 20h au lendemain 9h. Les dimanches et jours fériés, de 12h au lendemain 9h.
- **Dépannage plateau.** Garage de l'Iton (24h/24 - 7 J/7) - 02.32.29.80.90.
- **Relais assistantes maternelles.** 02.32.29.10.97
- **Service social.** 02.32.29.71.12.

## Texto Breteuil

### 📍 BRETEUIL

**Loisirs.** Danse-Plaisir reprend ses cours à partir du mercredi 24 septembre 2025. Une séance gratuite sera offerte à chaque visiteur débutant ou initié. Quelque soit votre âge, venez en couple pour apprendre à danser sur des musiques ensoleillées de Rumba, Samba, Cha-cha-cha, de Tango, Valses, Paso, Rock, ou encore de Danses en lignes telles que le Madison, Country, Charleston, Disco, Cumbia... Salle des Sports de Breteuil, 116, rue du 11 novembre 1918, où Josyane et Christian, formés par les meilleurs maîtres de danses, vous accueilleront comme il se doit. Chaque mercredi : 18 h à 19 h pour les danses en lignes et 19 h à 20 h 30 pour les danses en couple. Danse-Plaisir étant

affiliée à la Fédération des Sports de Danse de France et Danses de Loisirs (F.S.D.) depuis sa création, implique une adhésion (licence/assurance) obligatoire. Contact : 02 32 29 70 01 ou 06 30 69 69 32.

### 📍 SAINT-NICOLAS-D'ATTEZ

**Marche.** Les cours de marche et de marche nordique reprennent tous les mercredis de 14 h à 16 h. Renseignements au 06 19 13 15 68.

**Gym.** Les cours de gym de remise en forme reprennent à partir de jeudi 11 septembre. Rendez-vous les jeudis de 16 h 30 à 17 h 30 et de 18 h à 19 h à la salle des fêtes de Saint-Nicolas-d'Attez. Deux premiers cours gratuits. Renseignement au 06 19 13 15 68.