



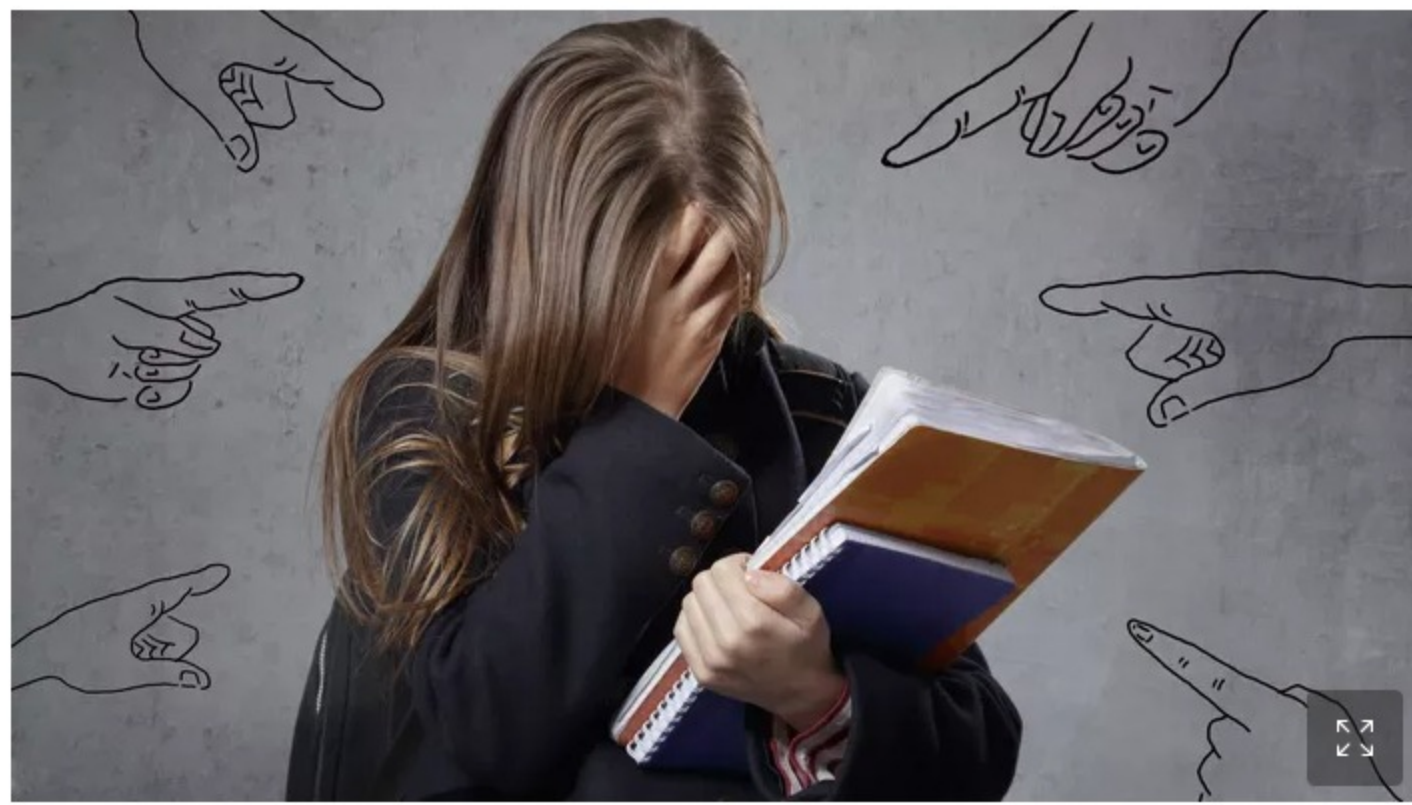
Réservé aux abonnés

Maux de tête, de ventre, troubles du sommeil... Et si mon enfant souffrait d'un refus scolaire anxieux ?

Par **Sékolène Barbé**

Publié le 04/10/2024 à 08:00, mis à jour le 04/10/2024 à 10:33

Copier le lien

Angoisse de séparation, anxiété sociale, agoraphobie... 1 à 5% des enfants d'âge scolaire souffriraient de refus scolaire anxieux. [mariesacha - stock.adobe.com](#)

PSYCHOLOGIE - Loin d'être un simple caprice, cette phobie scolaire est une véritable souffrance pour l'enfant... et pour ses parents. Conseils pour mieux faire face.

Maux de tête ou de ventre le matin, troubles du sommeil, refus d'aller à l'école, difficultés à sortir de la voiture ou à rentrer dans la salle de classe... Si votre enfant montre des signes d'anxiété la semaine de la rentrée ou même celle d'après, c'est tout à fait normal... Mais si cela persiste plusieurs mois et que l'idée d'aller à l'école déclenche chez lui une véritable détresse émotionnelle, il faut s'en inquiéter. Et s'il faisait partie des 1 à 5% d'enfants souffrant de refus scolaire anxieux ?

Santé - Newsletter

Tous les lundis

Retrouvez les meilleurs articles du Figaro Santé ainsi que les dernières actualités.

S'INSCRIRE

« Chez les plus jeunes, ce trouble peut être lié à une angoisse de séparation à l'idée de quitter sa maison ou ses parents. Il peut aussi s'agir d'une anxiété sociale, liée à la crainte d'être rejeté ou ridicule devant les autres, d'une anxiété de performance (peur d'être en échec) ou encore d'une agoraphobie, certains craignant par exemple de faire une attaque de panique ou de vomir devant tout le monde... », détaille Marie Gallé-Tessonneau, psychologue clinicienne, psychothérapeute et co-autrice de *Comprendre et soigner le refus scolaire anxieux : psychothérapie de la phobie scolaire* (avec Laetizia Dahéron, Dunod, 2022). « La durée de ce trouble et son retentissement dans la vie quotidienne de l'enfant sont deux éléments déterminants pour poser un diagnostic de refus scolaire anxieux », détaille la spécialiste.

À lire aussi | [Pourquoi notre cerveau a-t-il si peur de l'imprévu \(et comment l'apaiser face au changement\) ?](#)

Anxiété de performance

Même si elle reste difficile à quantifier, cette peur irrationnelle de l'école aurait augmenté depuis le Covid, en même temps que d'autres troubles anxieux (phobies, anxiété sociale, addictions...). Pour Marie Gallé-Tessonneau, le développement de ce trouble va aussi de pair avec celui de l'anxiété de performance, très fréquente aujourd'hui, non seulement à l'adolescence, mais aussi dès la maternelle et le primaire. « C'est formidable de vouloir éveiller les enfants dès le plus jeune âge, de les stimuler avec énormément d'activités, mais cela a aussi un coût, estime-t-elle. Cela leur met davantage la pression, leur donne l'impression qu'ils doivent être à la hauteur dans tous les domaines... »

“ Forcer un enfant peut être contre-productif et entraîner un trauma: on ne scolarise pas un enfant en le tirant par les cheveux. ”

Marie Gallé-Tessonneau, psychologue clinicienne.

Particulièrement difficile à vivre pour les parents, le refus scolaire anxieux est souvent synonyme de honte et de culpabilité. « Dans la vie familiale, c'est souvent un véritable tsumani, assure Marie Gallé-Tessonneau. Si votre enfant refuse d'aller à l'école, il faut déjà s'organiser sur le plan logistique pour pouvoir le garder ou rester au moins le plus présent possible... En plus des inquiétudes concernant son avenir, il faut aussi gérer les questions de l'entourage qui a souvent du mal à comprendre : les parents sont souvent suspectés d'avoir mal fait leur travail, d'être un peu complices en faisant preuve d'un certain laxisme... »

À lire aussi | [Stress, anxiété... Que faire quand monte la pression](#)



Famille, soignants et école, le trio gagnant

Même s'il n'est pas facile de décrocher son téléphone pour avertir l'école de la phobie de son enfant, c'est pourtant le premier réflexe à avoir, avec celui d'aller consulter rapidement un médecin ou un psychologue. Objectif : ne surtout pas s'isoler mais mettre en place un « trio gagnant » - famille/soin/école - autour de l'enfant. Pour trouver des ressources et se sentir moins seul, il existe aussi des associations - par exemple « Phobie scolaire » - qui permettent de rencontrer d'autres parents concernés.

« Forcer un enfant peut être contre-productif et entraîner un trauma : on ne scolarise pas un enfant en le tirant par les cheveux, alerte aussi Marie-Gallé Tessonneau. Et même si l'enfant reste à la maison quelque temps, il ne faut rien lâcher sur l'hygiène de vie : manger équilibré, se laver chaque jour, garder des heures de réveil et de coucher adaptées... » Proposer à l'enfant - et à l'école - d'y aller une ou deux heures par jour peut permettre à l'enfant de se réconcilier petit à petit avec l'école. « C'est important de lui rappeler l'utilité de l'école, qui lui permet d'apprendre un métier pour pouvoir être libre », estime le psychothérapeute et psychanalyste Rodolphe Oppenheimer, qui reçoit beaucoup de lycéens touchés par cette phobie. Loin d'être un simple caprice, le refus scolaire anxieux est un trouble chronique qui peut durer longtemps et pour lequel il faut s'armer de patience: un an et demi dans le meilleur des cas, assurent les spécialistes, et parfois jusqu'à trois à quatre ans de suivi...