

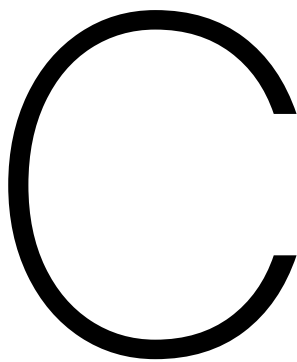


# Refus scolaire anxieux

## *Mieux le comprendre pour mieux le soigner*

Il toucherait près de 5 % des élèves de la maternelle au lycée. Difficile à analyser, ce mal-être ne doit pas être pris à la légère. Allier fermeté et écoute bienveillante, collaborer avec l'école et les soignants, garder confiance en cas de rechute... Nos conseils pour aider les parents face à ce trouble qui bouscule toute la vie familiale.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**



ela commence souvent par des migraines, des maux de ventre, parfois des nausées, des troubles du sommeil, des crises d'angoisse... Peur de l'école aussi intense qu'irrationnelle, le refus scolaire anxieux (RSA) se manifeste de façon insi-

dieuse et progressive, entraînant chez certains enfants et adolescents une incapacité totale à se rendre à l'école, au collège ou au lycée, malgré les efforts de leurs parents pour les y ramener. Difficile à chiffrer, le phénomène – qui a explosé depuis le Covid – concernerait jusqu'à 5 % des élèves d'âge scolaire, selon les études. Pourquoi cette détresse émotionnelle, parfois cataloguée comme un caprice, est-elle si difficile à comprendre ? Alors qu'elle touche des élèves aux situations très différentes, quelles sont les clés essentielles pour les accompagner au mieux ?

## UN « BURN-OUT » SCOLAIRE

« Lorsque ma fille a commencé à ne plus pouvoir se rendre à l'école, quelques semaines après son entrée en sixième, mon propre frère, qui pourtant me connaît mieux que personne, m'a demandé : "Tu ne crois pas que tu es un peu laxiste avec Laïa ?" », se souvient Virginie Landemaine, qui a alors décidé d'écrire un livre pour mieux faire connaître ce trouble anxieux. Dans *Phobie scolaire, mon enfant n'arrive plus à aller à l'école !* (Éditions du Bateau vert et blanc, 2023), elle raconte le vécu de sa fille, aujourd'hui âgée de 16 ans et enfin épanouie en seconde professionnelle après quatre ans de cours suivis avec le Cned. Elle y donne aussi la parole à plusieurs spécialistes, dont le Dr François Jubert, psychiatre à Nantes, qui compare le refus scolaire anxieux à un véritable « burn-out » et pointe la responsabilité

d'un système scolaire français très axé sur la compétition. « En France, aujourd'hui, les élèves sont évalués sans arrêt, ce qui est une folie à mon sens. Ce fonctionnement les met dans un stress continu tout au long de l'année, ce qui n'était pas le cas il y a dix ou vingt ans », estime-t-il. La France serait ainsi le pays possédant le plus haut taux de phobie scolaire en Europe, juste derrière le Japon et la Corée du Sud, connus pour leurs systèmes scolaires très compétitifs. Pour la psychothé-

rapeute et docteure en psychologie Marie Gallé-Tessonau, autrice, avec Laetizia Dahéron, d'*Accompagner mon enfant face à sa phobie scolaire* (Dunod, 2025), l'anxiété de performance et la peur de l'échec peuvent en effet être l'une des causes de la phobie scolaire, mais il en existe bien d'autres. « Chez les plus jeunes, elle s'explique aussi parfois par une anxiété de séparation, une angoisse à l'idée de quitter sa maison ou ses parents. Elle peut aussi être due à une anxiété sociale, liée à la crainte d'être rejeté ou ridiculisé devant les autres, ou encore à une agoraphobie », détaille-t-elle. Avec l'augmentation de la pression

scolaire, l'exigence accrue d'autonomie et l'irruption des dynamiques de groupe, l'entrée au collège correspond ainsi à un pic de refus scolaire anxieux. « Pour poser le diagnostic, deux éléments déterminants sont pris en compte, précise Marie Gallé-Tessonau : la durée de ce trouble et son retentissement dans la vie quotidienne de l'enfant ou de l'adolescent. »

## LE TRIO GAGNANT : FAMILLE-ÉCOLE-SOIGNANTS

Scalariser un enfant par la force est contre-productif, affirment les spécialistes. Lorsque l'école commence à devenir un sujet d'angoisse, il faut d'abord éviter de banaliser et essayer de comprendre ce qui se joue. D'après l'enquête menée en 2018 par la pédopsychiatre et sociologue Laelia Benoit auprès de mille ●●●

“LES ÉLÈVES  
SONT ÉVALUÉS  
SANS ARRÊT. CE  
FONCTIONNEMENT  
LES MET DANS  
UN STRESS  
CONTINU”

• FRANÇOIS JUBERT, PSYCHIATRE •



quatre cents élèves souffrant de RSA âgés de 5 à 18 ans, près de la moitié avaient été victimes de harcèlement, d'insultes ou de menaces<sup>1</sup>. Dès le primaire, entre aussi en jeu la prise de conscience des différences – difficultés d'apprentissage (dyslexie, dysgraphie...), précocité, hypersensibilité, TDAH, troubles autistiques... –, d'où l'intérêt, parfois, de réaliser un bilan cognitif pour identifier le fonctionnement de l'enfant et pouvoir mieux l'accompagner. « Lorsque le jeune fait état d'un mal-être, il faut très rapidement consulter un soignant de confiance pour vérifier si la plainte somatique est reliée ou non à quelque chose de tangible, estime le psychopédagogue Arthur Messi, auteur du *Refus scolaire anxieux, agir au sein de l'école* (Tom Pousse, 2024). Une fois le diagnostic posé, on peut aussi travailler avec un psy pour identifier les déclencheurs de l'anxiété et essayer de limiter leurs effets. »

Contactez rapidement l'école pour expliquer la situation est bien sûr essentiel, même s'il n'est pas toujours évident, pour des parents, de reconnaître qu'ils n'ont pas réussi à faire venir leur enfant jusque dans la salle de classe. « C'est important de voir comment l'école peut comprendre la situation sans y voir une hostilité de la part du jeune », poursuit Arthur Messi, qui rappelle que les jeunes en RSA ont malgré tout des ambitions scolaires. « Ils ne cherchent pas à échapper à l'enseignement, c'est juste la façon dont fonctionne l'école qui ne leur convient pas », précise-t-il. Pour Virginie Landemaine, la collaboration avec une conseillère principale d'éducation particulièrement sensibilisée au sujet s'est ainsi révélée essentielle au cours des quatre années de phobie scolaire de sa fille. « Ensemble, nous avons essayé beaucoup d'aménagements : supprimer des matières, la changer de classe, ne la faire venir qu'une demi-journée, l'emmener à l'école avec une amie, se souvient-elle. J'ai trouvé aussi beaucoup de clés de compréhension et de ressources à l'association Phobie scolaire [voir encadré, ndlr], qui possède un groupe Facebook très actif et des correspondants régionaux partout en France. » Ne pas rester isolé et s'appuyer sur des interlocuteurs bienveillants est ainsi essentiel pour avancer. « C'est un trouble très culpabilisant pour les parents et un véritable tsunami

## OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

- À l'association Phobie scolaire : [phobie-scolaire.org](http://phobie-scolaire.org).
- Après des pédopsychiatres, psychiatres ou psychologues formés aux TCC (thérapies comportementales et cognitives).
- Dans les centres médico-psychologiques (CMP), les Maisons des adolescents ([anmda.fr](http://anmda.fr)) ou les unités spécialisées dans les RSA au sein des hôpitaux (CHU de Montpellier, hôpital Salvator à Marseille, hôpital Robert-Debré à Paris...).

pour toute la famille, d'où l'importance de mettre en place rapidement un trio gagnant famille-école-soignants », résume Marie Gallé-Tessonneau.

## FAIRE BOUGER LES LIGNES

Le refus scolaire anxieux bouleverse le quotidien des parents : 69 % d'entre eux adaptent alors leur emploi du temps et doivent, en prime, recourir à des soins souvent non remboursés. « L'idéal, c'est de mettre en place les adaptations nécessaires, sans se suradapter non plus ni placer le trouble du jeune au cœur de la vie familiale, conseille Arthur Messi. C'est important de garder des moments de loisir et de respiration, de penser aussi aux frères et sœurs, car le refus scolaire anxieux est un chemin long, avec de nombreuses rechutes. » Aussi difficile soit-elle, cette crise qui secoue la famille oblige également les parents à prendre du recul sur leurs croyances et leur éducation. « À un moment, j'ai appris à lâcher prise. J'avais fait tout ce que je pouvais, mais j'ai compris qu'il fallait aussi que je fasse confiance à ma fille, qu'elle avait en elle les ressources pour s'en sortir », explique Virginie Landemaine, qui a elle-même entamé une reconversion pendant cette période compliquée. « À force d'interroger ma fille sur ce qui l'animait, je me suis moi aussi reconnectée à mes rêves d'enfant, poursuit-elle. Aujourd'hui, j'en suis persuadée : ma fille m'a accompagnée autant que je l'ai accompagnée. » ●

1. « Phobie scolaire : effet de mode ou réalité profonde ? », Inserm, 2023.