

Le Refus Scolaire Anxieux de plus en plus fréquent chez les jeunes : comment aider ces enfants et adolescents à se sentir mieux ?

Jeudi 21 septembre, l'association Envole, créée en 2021 pour mieux vivre la parentalité, proposait une conférence sur la phobie scolaire à l'espace Jules Verne de Carquefou. Lors de cette soirée, de nombreux intervenants d'horizons divers ont éclairé l'assistance (fournie) sur ce sujet malheureusement de plus en plus d'actualité. Synthèse de plus de deux heures d'échanges nourris.

« Mon corps m'empêchait d'aller au collège. » Lisa

La parole est d'abord donnée à Lisa, ancienne élève de notre établissement le Collège et Lycée de Bretagne, qui témoigne de son passé d'élève phobique. Une phobie déclenchée dès la 4ème, suite à un épisode de harcèlement en 6ème qui fut lui-même suivi d'une forte dépression et d'une hospitalisation de Lisa. « J'étais dans l'incapacité d'y retourner. Mon corps m'empêchait d'aller au collège. J'avais des crises d'angoisse. Je me sentais tout de suite mal ». Tous les témoignages ce soir-là corroborent cette idée-maîtresse : c'est le corps qui dicte l'empêchement d'aller en classe. « J'ai toujours aimé apprendre. J'étais une bonne élève. Cela n'a rien à voir ». Les intervenants s'accordent également à dire que le niveau scolaire des élèves phobiques n'a rien à voir avec leur difficulté à se rendre à l'école. Désormais, Lisa est en deuxième année d'info-com et souhaite devenir journaliste. Sa longue expérience phobique est derrière elle et son exemple a réconforté certains des parents réunis pour cette conférence.

Le chemin est pour autant rude et parfois long, toujours trop long pour des enfants et des parents en détresse.

« L'angoisse est au premier plan, mais elle est générée par des situations et des causes diverses d'un enfant à l'autre » docteur François Jubert

Le docteur François Jubert, psychiatre et psychanalyste spécialiste de ce sujet et membre de l'association Les Apsyades*, est sollicité pour nous aider à comprendre les rouages de la phobie scolaire, et donner, si ce n'est de solutions, des clés de compréhension et d'apaisement. « La phobie scolaire n'est pas une entité uniforme. Les enfants ont des profils très différents qui ont en commun d'être marqués par l'angoisse. L'angoisse est au premier plan, mais elle est générée par des situations et des causes diverses d'un enfant à l'autre. » Ce sentiment est d'ailleurs mis en avant dans la nouvelle terminologie qui remplace petit à petit la *phobie scolaire*, le *refus scolaire anxieux* (R.S.A).

« L'angoisse, c'est quelque chose de violent et de traumatisant. Face à cela, on met en place, spontanément, des mécanismes de défense pour éviter de se retrouver dans ces situations d'angoisse. Cela donne différents symptômes dont des symptômes somatiques comme les maux de ventre, les troubles digestifs, les maux de tête, des tremblements, des suées. Au maximum, l'enfant est dans l'impossibilité de se lever le matin. Devant la porte de l'établissement, il lui est impossible d'en franchir le seuil. »

« C'est le médical qui compte en premier, nous, on va toujours s'adapter. » Jean-Marie Fauchet, directeur adjoint du Collège et Lycée de Bretagne

Jean-Marie Fauchet, notre directeur adjoint, confirme ce constat pour en être le témoin privilégié depuis des années. « Chaque enfant est unique. Il n'y a pas de recette miracle pour faire face à la phobie scolaire. Il faut comprendre l'historique de la famille, les mécanismes. C'est du cas par cas. Parfois, un élève arrive déjà fatigué en raison de sa phobie. On leur propose de se reposer. Il y a une salle où ils peuvent s'allonger, dormir. Pour certains, on va faire ensemble le pari de le faire tenir 45 minutes dans la journée. Aujourd'hui par exemple, un élève qui tournait dans les couloirs depuis des jours, sans arriver à aller en classe, a réussi à s'asseoir sur une chaise dans le couloir,

juste à l'entrée de la classe, porte ouverte. Cela est un premier pas pour suivre le cours. Le professeur a fait son cours, et l'élève a tenu et écouté la séance, sur sa chaise dans le couloir, c'est une victoire. Il faut leur laisser le temps, c'est très important. Certains sont abîmés par l'institution. Il faut leur redonner confiance. Cela peut être n'importe quoi, les choses mises en place. Les professeurs peuvent venir se présenter en personne, doucement. On peut trouver un élève qui a connu cela avant pour en discuter. Je me souviens d'une élève qui était sous pression de la performance. Le premier mois, elle était notée mais on ne lui donnait pas sa note. Le deuxième, elle avait sa note au crayon de papier, elle gardait la main dessus et pouvait l'effacer au besoin. Puis, elle a été évaluée. Cette élève avait perdu trois kilos à ce moment-là. C'est le médical qui compte en premier, nous, on va toujours s'adapter. » Et Jean-Marie Fauchet de citer de nombreuses situations où, en effet, les enseignants du Collège et Lycée de Bretagne ont fait preuve d'adaptabilité maximum, afin que l'élève puisse reprendre pied et retrouver confiance au sein de l'école.

« On voyait la détresse sur son visage. Elle voulait y aller mais n'y arrivait pas » Virginie Landemaine, maman d'une élève phobique

Virginie Landemaine est la maman d'une ado phobique. Elle a écrit un livre qui témoigne de son parcours « *Phobie scolaire, mon enfant n'arrive plus à aller à l'école* »**. Son ado vient de rentrer en 3ème après presque trois années sans avoir mis les pieds au collège. Cela reste fragile, rien n'est gagné. « Le rythme est compliqué pour elle. C'est une hypersensible. Les premières absences ont eu lieu au bout de deux mois. Je me sentais démunie. Et oui, c'est le corps qui empêche. » Virginie et sa fille ont ensuite fait le parcours classique en cumulant les rendez-vous chez le médecin, suivant différentes pistes médicales. « On élimine les causes physiologiques. L'anxiété était si intense que cela l'empêchait d'aller à l'école. On voyait la détresse sur son visage. Elle voulait y aller mais n'y arrivait pas. Un médecin bienveillant a prescrit un arrêt de 15 jours qui a fait retomber la pression. On a tenté un retour dans une autre classe. Elle est rentrée enthousiaste mais cela n'a duré qu'une seule journée .. En 5ème, rebelote, elle a tenu une semaine. En 4ème, deux heures, même pas consécutives ».

Le CNED (un système de cours à distance) a pris le relais, mais de l'avis de beaucoup, cela reste très difficile de suivre les cours à distance. « Là, elle tente la 3ème sans le CNED. C'est trop dur, elle n'en pouvait plus de l'isolement social. On est plutôt partis sur une rentrée BIS, avec des aménagements pour alléger la pression, pour la soulager et essayer de l'aider à reprendre pied. Les apprentissages, c'est important, mais c'est secondaire pour l'instant ».

« On est là pour aménager leur emploi du temps, avec les équipes pédagogiques des établissements. » Audrey Chereau, enseignante spécialisée à la MUSE

Pour aider ces enfants à s'apaiser et à reprendre confiance, des structures existent, en trop petit nombre en comparaison des besoins qui grimpent en flèche. Audrey Chereau représente la MUSE (Mini unité de soins étude). La Muse est composée d'enseignants, d'infirmières, d'un pédopsychiatre, d'une psychomotricienne et d'une psychologue. Les jeunes viennent toutes les semaines y suivre un programme en trois temps : le temps pédagogique, le temps thérapeutique et le repas thérapeutique. Audrey Chereau y est enseignante spécialisée, en lettres et anglais. « On fait de la méthodologie, de l'organisation. A partir du moment où ils ont confiance en nous, on peut travailler les programmes. On doit tendre les bras. Le but est de les maintenir en classe ordinaire avec des enfants qui n'ont pas de troubles cognitifs. Le contrat est qu'ils doivent être scolarisés au moins 8 heures par semaine. On est là pour aménager leur emploi du temps, avec les équipes pédagogiques des établissements. Petit à petit, nous nous enlevons de la partie pour que l'élève bascule en classe ordinaire. En règle générale et en moyenne, les jeunes restent deux à trois ans à la MUSE ». La MUSE accueille 25 jeunes et la liste d'attente est longue. Là encore, le constat est fait d'un manque cruel de structures d'accueil suffisantes pour accueillir et encadrer ces jeunes. Le SHIP (Service d'Hospitalisation Intersectoriel de Pédopsychiatrie) est cité comme étant le seul véritable service dédié à ce sujet dans le département. Une donnée consternante car « la détection précoce détient la réponse » précise le docteur François Jubert. « Les difficultés dureront moins longtemps si on détecte tôt. « Les psychiatres sont peu nombreux en Loire-Atlantique or les demandes sont explosives ».

« En 23 ans d'exercice, j'ai vu les demandes concernant la phobie scolaire augmenter de manière vertigineuse. » docteur François Jubert

« Les parents sont démunis car ils ne savent pas à quelle porte frapper. La pédopsychiatrie s'organise en 5 secteurs de CMP (Centre médico-psychologique) dans le département, selon le lieu de résidence. Les temps d'attente sur les listes sont très longs, jusqu'à deux ans. Ce n'est pas entendable. On est passé sous la barre des 600 pédopsychiatres en France et nous sommes un des départements les plus pauvres de France en accueil pédopsychiatrique. Cela a beaucoup baissé »

« De notre côté, on refuse 200 à 300 familles chaque année, c'est dur. » ajoute Jean-Marie Fauchet, le directeur adjoint du Collège et Lycée de Bretagne. « Nous sommes la plus petite entité de l'Académie de Nantes or les élèves phobiques sont de plus en plus nombreux. Ils sont un pourcentage non négligeable de nos élèves. Les phobies sont complètement différentes. Elles peuvent intervenir en cours d'année, suite à un harcèlement. D'autres élèves arrivent complètement déscolarisés. Je pense à un élève déscolarisé depuis sept ans, qui avait arrêté en CM2. Il faut qu'on soit imaginatif pour stabiliser ces élèves.»

**« L'axe de thérapie ouvre un champ des possibles presque infini, sans exigence de performance ni de résultat. »
Marianne Lusson, Art-Thérapeute à l'association *De A à Zèbre***

Marianne Lusson est Art-Thérapeute et travaille au sein de l'association *De A à Zèbre*, créée en 2018 sous l'impulsion de parents d'élèves. Cette association accueille les élèves phobiques deux fois par semaine et propose différentes animations, ressources et ateliers pédagogiques. C'est, explique Marianne Lusson, « en attendant les rendez-vous chez les psy ». « Nous proposons des sortes de thérapies complémentaires pour soutenir l'enfant. Nous ouvrons un espace d'expression créatif pour que l'enfant y dépose son monde intérieur, pour ouvrir de nouvelles perspectives, prendre du recul. L'axe de thérapie ouvre un champ des possibles presque infini, sans exigence de performance ni de résultat. L'axe des sens permet de remobiliser le corps de façon agréable, pour le ré-approprier, se réconcilier. Enfin, l'axe du mouvement permet l'engagement corporel et le mouvement psychique. Il y a plein de thérapies possibles, les thérapies de relaxation, la sophrologie, l'hypnose, les thérapies cognitives comportementales pour reprendre un cours de vie, progressivement». Une des participantes dans la salle cite les thérapies et médiations par l'animal, qui se multiplient et font leurs preuves ces dernières années.

**« J'ai adopté très tôt l'idée qu'il fallait arrêter de forcer à aller à l'école. »
docteur François Jubert**

« On accompagne pas à pas en fonction de ce que l'enfant est capable de faire. L'objectif, c'est que l'enfant soit bien, ce n'est pas forcément de retourner à l'école. Je me réfère toujours à l'enfant pour savoir s'il veut y retourner et comment. »

Un discours 100 % raccord avec les pratiques du Collège et Lycée de Bretagne et la vision de Jean-Marie Fauchet. « Le but est que l'enfant se réapproprie une place dans la communauté, il faut lui donner des outils pour sa vie après Bretagne. Il faut que l'élève refasse confiance à l'école. Nous avons un nouvel outil depuis un an, c'est un super outil qui montre que l'Education Nationale s'adapte aussi : les premières et les terminales peuvent faire chaque année en deux ans, au besoin. On gère différemment la fatigue et le stress de la note. C'est une respiration pour reprendre du souffle. On revient à la notion de temps. Qu'est-ce que cela peut faire d'avoir son bac à 17, 20 ou 23 ans ? »

« J'ai pour habitude de diviser par deux le temps, pour l'enfant qui veut retourner en classe » surenchérit le docteur François Jubert. « S'il veut faire 4 heures, je lui demande d'en faire deux. Ces jeunes ont souvent l'angoisse de la performance, ils sont à la recherche d'idéal. Sur le plan sociétal, on est dans un monde qui veut toujours être meilleur, plus grand, plus beau, plus fort. Nous, on est en dehors de la notion de performance. On ne fait pas du prêt-à-porter, on fait du cousu mains. On voudrait normer nos enfants mais cela nécessite beaucoup de souplesse et d'inventivité pour que chacun puisse s'y retrouver. C'est le grand défi pour l'Education Nationale

aujourd'hui ».

« Il y a une pression sociétale » confirme Virginie Landemaine. « Il faudrait recréer une école où le jeune aurait plaisir à aller. On ne peut pas nier la problématique de fonds. Ma fille, je la vois différemment maintenant. Je l'admire. C'est courageux, on s'en sort. Un jour. On ne sait pas quand, il n'y a pas de recettes miracles, mais on s'en sort. Il faut faire attention à prendre soin de soi car cela va être long. Il faut pouvoir tenir le coup. Et il faut faire confiance aux jeunes, car ils ont des ressources ».

**« Il y a des parents qui ne sont pas en capacité de suivre cela.
C'est difficile à accepter, avant même la prise en charge »
Un parent dans la salle**

La conférence fut suivie d'échanges émouvants dans la salle. Une maman s'est notamment inquiétée du fait que sa fille s'enfermait dans une sorte de déni et ne souhaitait pas informer professeurs et amis de sa situation. La réponse du docteur Jubert fut sans appel : il faut respecter ce que sa fille dit, il faut respecter ses mécanismes de défense et attendre qu'elle puisse faire émerger elle-même une demande d'aide. « Cela va peut-être demander beaucoup de temps, plus que ce que vous voudriez. Mais vous pouvez vous faire aider vous-même »

« Quand ça vous arrive, on n'est pas prêt en fait » témoigne un autre parent. « Il faut se plonger dans un système que l'on ne connaît pas. C'est impossible d'avoir un rendez-vous avec un psychiatre. Il y a des parents qui ne sont pas en capacité de suivre cela. C'est difficile à accepter, avant même la prise en charge »

Une autre participante a pris la parole, émue : « J'étais venue à cette conférence juste par intérêt intellectuel. Cela m'a ouvert les yeux. Merci beaucoup »

* *Les Apsyades : Association d'établissements spécialisés en psychiatrie et addictologie en Loire-Atlantique*

** *Édition du bateau vert et blanc, 16€*

G. Schiano de Colella
Professeure documentaliste et d'E.M.I
au Collège et Lycée de Bretagne

**Quelques informations repères sur le RSA,
Refus Scolaire Anxieux (phobie scolaire) :**

- **La France est le troisième pays** en ce qui concerne le phénomène de la phobie scolaire, après le Japon et la Corée du Sud.

- **Chiffrer la phobie scolaire est très compliqué.** Elle concernerait de 5 à 7 % des enfants et adolescents en France. Les sources varient, les chiffres également car cela reste complexe à quantifier pour diverses raisons. Il faut savoir que l'Éducation nationale ne mesure l'absentéisme qu'à partir de quatre demi-journées d'absence non justifiées par mois.

- Un nouvel outil est en train d'être mis en place pour soutenir les élèves phobiques : l'application *Passiflora App*, représentée le soir de la conférence par Mathilde Bumbolo-Gueguen, étudiante licenciée en psychologie. Il s'agit d'un programme avec des activités à thèmes. *Passiflora* est pensé « comme un compagnon de poche », que l'on peut sortir en cas d'angoisse par exemple. Les cibles de cette application sont plurielles : les jeunes, les parents et les établissements scolaires.

- **Liens vers des témoignages** de jeunes, diffusés sur France Culture dans l'émission documentaire *Les pieds sur terre* :

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/les-pieds-sur-terre/des-jeunes-en-mal-d-ecole-episode-1-jean-baptiste-6994908>

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/les-pieds-sur-terre/des-jeunes-en-mal-d-ecole-episode-1-jean-baptiste-6994908>