

Comprendre et identifier la phobie scolaire

version 1.1 : 07/09/2023

I) Pourquoi c'est si flou

Il n'existe pas aujourd'hui de consensus sur la définition de la phobie scolaire. Là où le décrochage scolaire dans son ensemble a fait l'objet de nombreuses études, particulièrement au Québec, la phobie scolaire (ou refus scolaire anxieux) est très peu étudiée avec un angle scientifique ; la documentation à son sujet prend surtout la forme de témoignages et d'avis intuitifs.

Ce travail se range lui aussi dans cette catégorie de documentation intuitive ; nous avons travaillé auprès de nombreux adolescents concernés ces 7 dernières années, mais nous n'avons pas pu rassembler les moyens et les conditions pour une étude statistiquement solide de leurs identités, spécificités et parcours.

Il est donc primordial de ne pas considérer nos outils comme une bible, mais comme une approche parmi d'autres.

La nécessité de créer le terme de « phobie scolaire » provient du fait que le décrochage scolaire peut prendre de nombreuses formes, avoir de nombreuses causes, et qu'une sous-population se distingue particulièrement : des jeunes qui semblent avoir tout ce qu'il faut pour que ça marche, adorables, souvent très intelligents, sans problème de discipline (à part pour certains des réactions violentes face à la contrainte) et faisant preuve d'une grande sensibilité.

Voici ce que nous dit Wikipedia sur la définition du terme :

Selon Ian Berg en 1969, un élève phobique scolairement se caractérise par une « *très grande difficulté à être assidu à l'école, [un] sévère bouleversement affectif ; [une] absence de troubles antisociaux ; [des] parents au courant* »

Juliàn de Ajuriaguerra, en 1974, dit qu'« *il s'agit d'enfants ou adolescents qui, pour des raisons irrationnelles, refusent d'aller à l'école et résistent avec des réactions très vives d'anxiété ou de panique, quand on essaie de les y forcer* ».

Pour ces outils, nous allons nous baser sur le concept de phobie scolaire tel qu'il est utilisé aujourd'hui en France, et que nous allons tenter d'explicitier précisément.

II) Qu'est-ce que la phobie scolaire ?

La phobie scolaire (ou refus scolaire anxieux) décrit des jeunes qui voudraient aller à l'école mais n'y arrivent pas. Ils se sont eux-mêmes souvent forcés pendant des années (souvent pour ne pas décevoir les adultes, ne pas créer de problèmes, ne pas attirer l'attention) et finissent par craquer quand ils atteignent leurs limites.

L'apparition de la phobie scolaire est une décompensation: **le jeune utilisait ses ressources (énergie, intelligence, capacité d'adaptation) pour compenser un problème existant depuis longtemps**, parfois sans en avoir conscience. Lorsque le problème grossit et que son énergie atteint zéro, le jeune va alors craquer. Cela peut être instantané ou s'étaler sur une période d'équilibre, pendant laquelle il faut agir si l'on veut éviter un décrochage total.

Il n'y aura pas de « déclic » lui permettant de reprendre les cours comme il le faisait avant : il doit reconstituer son stock d'énergie, et cela peut prendre beaucoup de temps selon à quel point il a poussé au-delà de ses limites. Et il ne pourra le faire que dans des conditions qui ne lui coûtent pas d'énergie.

Pousser un jeune en phobie scolaire à continuer est donc contre-productif, voire violent.

La plupart d'entre eux vivent très mal ce décrochage car l'attention se tourne vers eux. Ils passent en mode fight/flight/freeze (agressifs, fuyants ou juste inertes) et ne peuvent plus se sentir en sécurité. **L'anxiété est au cœur du problème et doit être écoutée avant tout.**

On retrouve fréquemment parmi les facteurs et déclencheurs :

- des harcèlements (parfois anciens)
- des neuroatypies : HP, TDA/H, TSA, Dys (facteurs directs en créant une inadéquation avec les méthodes d'apprentissage, ou indirects en servant de prétexte à de l'exclusion sociale, à du harcèlement, voire à de l'humiliation par certains profs)
- des atypies en terme d'orientation sexuelle ou de genre (facteurs indirects de la même façon)
- une hypersensibilité émotionnelle, parfois cachée mais à peu près systématique

On retrouve fréquemment parmi les conséquences :

- des somatisations, typiquement tremblements, maux de ventre, pertes de connaissance, vomissements, mutisme...
- des crises de panique
- des crises d'angoisse
- parfois des explosions de colère
- de l'insomnie
- une baisse soudaine et significative des performances scolaires
- des absences, retards, départs en cours de journée, visites à l'infirmerie...

Ces symptômes peuvent disparaître après la déscolarisation, mais sont souvent liés aussi à une dépression sous-jacente. Et la déscolarisation totale, bien que souvent inévitable, peut aussi créer un fort repli et une phobie sociale (si ce n'était pas déjà le cas), et déstructurer la famille au point de créer d'autres conflits.

On retrouve aussi souvent chez ces jeunes :

- une confusion des rôles générationnels dans leurs familles (on leur a parfois confié un rôle d'adulte)
- des auto-mutilations
- des troubles du comportement alimentaire (TCA)
- des idées suicidaires

Si les adolescents décrocheurs sont en majorité des garçons (à 65 % si on se base sur les statistiques québécoises), les décrochages dus à la phobie scolaire en particulier semblent concerner majoritairement les filles (autour de 75 % dans le public que nous accueillons).

Les phobies scolaires se déclarent souvent au collège (particulièrement en 6^e et en 4^e) ainsi qu'à l'entrée au lycée (donc 2nde). Mais on constate des phobies scolaires dès la primaire (souvent avec des cas de harcèlement) et jusqu'aux études supérieures. Quel que soit le moment d'apparition des symptômes, les causes peuvent remonter loin dans le temps.

III) Qu'est-ce qui n'est pas de la phobie scolaire ?

Chaque jeune phobique scolaire va exprimer son rejet à sa façon, il est donc **difficile d'exclure complètement un comportement** de la liste des manifestations possibles.

Un décrochage sans phobie scolaire est un décrochage sans anxiété : un jeune à l'aise parmi ses pairs, qui va participer aux activités populaires pendant les récréations, qui va oser attirer l'attention sur lui (autrement que par une apparence / un comportement qui lui sert de barrière de protection), qui ne se sent pas impacté par les conséquences éducatives et sociales de son décrochage, n'est probablement pas en phobie scolaire.

Si un harceleur peut tout à fait décrocher, la phobie scolaire va concerner les victimes de harcèlement. Un jeune en phobie scolaire ne va pas se battre avec d'autres jeunes, à moins dans certains cas d'avoir été poussé à bout par des harcèlements.

Un jeune qui sèche les cours pour aller pratiquer d'autres activités n'est probablement pas en phobie scolaire. Un jeune en phobie scolaire essaie de venir et échoue (que ce soit au réveil ou devant la grille du collège), il ne va pas anticiper son absence et prévoir autre chose.