

Phobie scolaire :

que faire lorsqu'on est atteint.e ?

version 1.1 : 07/09/2023

Si tu penses que tu es atteint.e de phobie scolaire, il y a des choses que tu peux faire pour améliorer la situation. Cette fiche peut t'aider à les trouver.

La situation



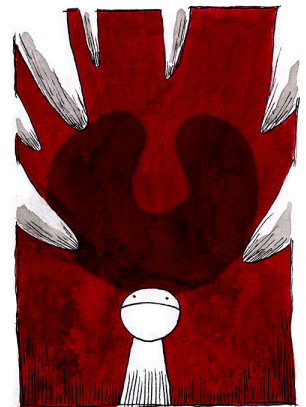
Faire une phobie scolaire, c'est arriver **au bout de son énergie**. Ça fait probablement des années que tu fais des efforts pour continuer ta scolarité et ne pas créer de problèmes.

Peut-être que tu sais déjà parfaitement ce qui te demandait autant d'efforts ? Est-ce que tu as du mal à te concentrer parce que les cours t'ennuient ? Est-ce que passer du temps entouré.e des autres élèves c'est un enfer pour toi ? Est-ce que tu es préoccupé.e par autre chose sans rapport avec ta scolarité, qui te prend toute ton énergie ?

Il y a de nombreuses choses qui peuvent t'avoir lentement épuisé.e pendant des années. Et peut-être une combinaison de plusieurs choses. Si tu ne sais pas, prends le temps d'y réfléchir.

Si tu as tendance à te sentir coupable, n'oublie pas ça : pendant des années, tu as **compensé quelque chose de difficile en faisant plus d'efforts que les autres**. L'énergie que tu as dépensé pour ça, les autres l'ont gardé. Tu n'es pas fainéant.e, tu es épuisé.e d'avoir déjà tout donné.

La phobie scolaire est aussi appelée « *refus scolaire anxieux* ». C'est un bon choix de terme parce qu'**il n'y a pas de phobie scolaire sans anxiété**. Tu as fait tous ces efforts épuisants pour éviter les conséquences de ce que tu as gardé au fond de toi. Sais-tu ce que tu essaies d'éviter ? Décevoir tes parents ? Avoir l'air différent.e des autres jeunes ? Subir des violences ? Être jugé.e par les enseignants ?



Ne pas continuer comme avant

Donc voilà ta situation aujourd'hui : tu ne peux plus continuer comme avant.

Ça laisse deux possibilités :

1) tu arrives à avoir des adaptations scolaires qui te conviennent pour continuer. Par exemple un emploi du temps aménagé, ou des cours à distance, ou changer d'établissement, ou d'autres choses...

2) tu fais une pause dans ta scolarité pour retrouver de la force, par exemple jusqu'à la prochaine rentrée en septembre. Garde bien en tête que ça retarde ta scolarité, tu devras la finir plus tard alors que d'autres auront déjà terminé. Ce n'est pas une bonne option pour travailler moins. Mais ça peut être une bonne option pour protéger ta santé, si rien d'autre n'est possible.

Bien sûr, si tu es mineur.e, tu ne peux pas choisir seul.e comment agir face à ta situation. Si tes parents n'essaient pas de te forcer, et que ton établissement scolaire est d'accord pour mettre en place des aménagements, alors ça devrait plutôt bien se passer. Le tout, c'est qu'ils te comprennent.

Comprendre et adapter

Rappelle-toi la question du début : qu'est-ce qui te demandait autant d'efforts, et qui t'a pris toute ton énergie ?

Si par exemple ta réponse est « *j'ai du mal à travailler quand les autres fond du bruit* », tu peux peut-être obtenir le droit d'utiliser un casque anti-bruit pendant les exercices.

Si ta réponse est « *tout le monde me fait peur depuis que j'ai subi des violences sexuelles il y a trois ans* », on peut alléger ton temps de présence dans l'établissement pour que tu travailles en partie depuis chez toi, et te permettre de voir un.e psy qui comprend vraiment le sujet.

Si des adultes ont l'impression que tu cherches des excuses pour travailler le moins possible, tu peux leur proposer des compromis : par exemple « *si vous me laissez faire les maths chez moi au lieu d'aller en cours, je m'engage à avoir au moins 13/20 en maths* » ou « *si vous m'autorisez à ne pas faire un exposé devant toute la classe, je veux bien faire une rédaction à l'écrit sur le même sujet* ».

Si tu as moins de 16 ans, la loi française impose que tu suives une scolarité, mais ça peut prendre plusieurs formes. Par exemple, le CNED est un établissement scolaire 100 % à distance : tu reçois tes cours et tes devoirs à renvoyer par internet ou par la poste. Il y a de nombreuses solutions, et un bon début est d'aller te renseigner dans un CIO (centre d'information et d'orientation) sur ce qui peut être possible dans ta situation.



Si tu es inscrit quelque part mais que tu as complètement lâché, pas de panique, tu vas redoubler, c'est dommage mais pas grave. Au lieu de te culpabiliser, utilise ce temps pour prendre soin de toi. Fais les activités qui te ressourcent. La chose la plus utile que tu puisses faire pour ton avenir, c'est reconstituer tout doucement ton stock d'énergie.

À partir de 16 ans, la loi est plus souple et te permet d'autres pistes, telles que des stages ou un service civique ; tu peux aller te renseigner sur ces possibilités dans une Mission Locale.

Prendre soin de soi

Refaire ton stock d'énergie, ça prend du temps, mais ça demande aussi du travail. Tu vas devoir te plonger dans des sujets laissés de côté depuis longtemps : tes différences, tes fragilités, tes traumatismes. Voir un psychologue va être inévitable, et peut-être un psychiatre aussi selon ton profil. Prépare-toi à en rencontrer plusieurs avant de trouver quelqu'un qui te correspond vraiment. Mais il y en a.

Si tu penses avoir des troubles non diagnostiqués (par exemple trouble du spectre autistique (TSA), trouble dys, trouble déficitaire de l'attention (TDA/H)...) ça peut être le moment de commencer un parcours de diagnostic. Parles-en à ton psychiatre ou ton psychologue. Ça peut te permettre d'obtenir des aménagements précieux. Mais ce n'est pas une obligation, si tu ne souhaites pas être diagnostiqué.e.

Fais attention à la dépression, qui peut facilement arriver quand on se sent stagner. Là aussi, tes thérapeutes peuvent t'aider.

Tu peux télécharger et utiliser l'application Passiflora (créée par des personnes ayant eu des phobies scolaires) faite pour aider à retrouver de la force et de l'optimisme.

Ne reste pas seul.e avec une problématique sur le cœur : homosexualité, transidentité, autisme, handicap, troubles alimentaires, agressions sexuelles, difficultés familiales... Il existe des associations, des groupes de parole et des professionnels bienveillants sur tous les sujets. Tu peux commencer par aller en parler dans une structure Infos Jeune France, c'est gratuit et anonyme donc tu ne risques rien, et ils peuvent te conseiller et t'orienter.

Un point très important : l'isolement et le risque de phobie sociale

L'anxiété présente dans la phobie scolaire peut facilement contaminer d'autres aspects de ta vie, et en particulier l'aspect social. Certaines personnes ont une phobie sociale avant même

de commencer leur phobie scolaire, d'autres non. Mais en tout cas, ce sont deux problèmes que l'on voit souvent ensemble.

Peut-être que tu avais un bon groupe d'amis dans ton établissement scolaire, et même si tu parviens à éviter un décrochage total, ta situation peut facilement te mettre à part. Il y a un vrai risque que tu perdes certains d'entre eux.

Ou peut-être que tu étais déjà isolé.e dans ton établissement, et la situation risque d'aggraver ce problème.



Dans tous les cas, c'est un point très important pour prendre soin de toi : cherche une activité que tu peux faire avec un groupe de personnes qui ne sont pas dans ton établissement (par exemple des cours de dessin, du sport, de la musique, tout ce que tu veux autour d'une passion ou un sujet qui t'intéresse...). Si tu as des amis sur les réseaux sociaux tant mieux, ça peut être une vraie aide, mais il faut aussi du présentiel.

Ne nous écoute pas trop

Cette fiche d'aide n'est pas la vérité absolue : prends en considération les avis des autres, même s'ils sont différents de ce que l'on te conseille ici. Et surtout fais-toi confiance : tu es la personne la mieux placée pour savoir ce qu'il se passe dans ta tête.

Réfléchis vraiment à l'analyse faite par les différentes personnes qui t'entourent, n'aies pas peur de te remettre en question, mais ta propre analyse a de la valeur. Personne ne peut dire à ta place qui tu es et ce que tu ressens.