

Phobie scolaire :

quelle position prendre en tant que parent pour aider à l'éviter ?

version 1.1 : 07/09/2023

- Aidez votre enfant à ouvrir les possibilités sur son cursus, son parcours à long terme. Il est possible qu'il considère son avenir comme un chemin déjà tracé, dans lequel un échec signifie l'échec de sa vie. Lui montrer que son avenir n'est pas tout tracé mais s'ouvre sur une multitude de chemins vers autant de formations et de métiers peut le sortir d'une anxiété de performance très usante sur la durée.
- évitez les discours de type « *la meilleure période de la vie c'est l'enfance / l'adolescence / la jeunesse* », « *profite !* », « *tu verras quand tu auras des vrais problèmes d'adulte* », « *tu es trop jeune pour faire une dépression* », « *je sais ce que tu vis j'ai traversé la même chose* ». Votre enfant n'est pas un adulte mais c'est un humain entièrement constitué qui a une vie émotionnelle et intellectuelle complète et unique, écoutez-le sans donner l'impression de savoir mieux que lui comment il fonctionne. Montrez-le que vous le prenez au sérieux, que vous savez que sa vie n'est pas qu'un grand jeu.
- Assurez-vous que les autres adultes importants autour de lui appliquent ces principes aussi.

Phobie scolaire :

Comment réagir en tant que parent si votre enfant semble développer une phobie scolaire ?

- en cas de doute, consultez un psychologue expérimenté sur le sujet : si votre enfant est en décrochage pour une autre raison que la phobie scolaire, les conseils suivants ne seront pas pertinents.
- il a besoin d'un lieu neutre, ni familial ni scolaire, pour comprendre ce qu'il traverse et l'aide dont il a besoin : proposez-lui de rencontrer la mission locale, des associations, une structure Infos Jeune France (court terme)...
- Votre enfant va avoir besoin de consulter un psychologue de façon régulière. Attention à bien trouver un thérapeute qui lui convienne, quitte à en essayer plusieurs, sans quoi cela ne servira à rien. Favorisez un psychologue utilisant les TCC, évitez la psychanalyse si votre enfant a déjà tendance à trop réfléchir et analyser.
- laissez-le proposer ses propres solutions. Un jeune en phobie scolaire ne cherche pas à fournir le moins possible d'efforts : sa situation lui est très pénible et il souhaite en sortir. Si vous n'êtes pas convaincu, laissez-le vous expliquer pourquoi sa proposition lui semble la meilleure.
- Scolarité au CNED : regardez avec lui en quoi ça consiste et à quoi ça ressemble. Les cours et les devoirs gardent une forme assez scolaire, et selon les sources de sa phobie scolaire cela peut lui correspondre parfaitement ou être totalement impossible. Anticipez bien l'inscription car les délais sont longs. (faites le dossier l'année scolaire précédente dans l'idéal.)
- Diagnostics d'atypies, troubles et handicaps : discutez-en bien avec votre enfant. Un diagnostic posé peut répondre à des questions qui le hantent depuis longtemps, mettre des mots sur des difficultés, lui permettre d'obtenir les adaptations dont il a besoin, et globalement le libérer. Mais cela peut aussi l'enfermer s'il se sent étiqueté et stigmatisé. Ne commencez un parcours de diagnostic que sur sa propre initiative.
- Renseignez-vous (et permettez-lui de se renseigner) sur tous les parcours alternatifs, par exemple en prenant rendez-vous au CIO. Cela peut tous vous déstresser.
- Contactez l'association APS pour obtenir des ressources, conseils et témoignages de parents. Ne pas rester seuls en tant que parents et familles est important, car un décrochage scolaire impacte tout l'entourage.

- l'application Passiflora (<https://passiflora-app.ghost.io>) offre un soutien et des conseils à destination des jeunes en phobie scolaire et de leurs parents. Elle peut peut-être aider votre enfant ou vous-même.
- Surveillez comment la situation impacte ses frères et sœurs. Même si l'enfant en décrochage est dans une situation de souffrance, ceux qui doivent continuer d'aller en cours peuvent le percevoir comme privilégié et se sentir délaissés.
- Si votre enfant a un projet d'avenir, aidez-le à partir de ses ambitions pour faire un rétroplanning d'activités qui ont un sens pour son avenir. Sinon, vous allez devoir attendre que des envies (re)viennent.
- surveillez de près la phobie sociale, qui devient très vite le problème principal (il risque de perdre ses liens avec ses amis du collège/lycée). Encouragez les activités extérieures au maximum. Un lieu d'accueil comme Emoviv peut permettre d'éviter que votre enfant perde son rythme de vie et ses capacités sociales, renseignez-vous sur les structures existantes dans votre région.