



LA CELLULE HOLLISTIQUE
DE L'ASSOCIATION EMOVIV

Questionnaire d'auto-évaluation jeune

Grille de lecture

Version 1.1 : 07/09/2023



Aspect travail et autonomie d'apprentissage

1) Dans mon établissement, je ne suis pas dans les conditions dont j'ai besoin pour travailler

Source :

Il y a des chances pour que le jeune soit porteur d'un trouble de l'apprentissage ou de toute autre atypie affectant sa façon d'apprendre. Dans les cas de phobie scolaire, ces particularités sont fréquemment non-diagnostiquées, car elles peuvent faire partie de ce que le jeune a toujours compensé. Elles peuvent parfois être diagnostiquées mais non prises en compte, ou prises en compte de façon inadaptée.

Parmi ces troubles et atypies, on retrouve fréquemment des TSA, des TDA/H, des Dys souvent multiples, ainsi que parfois des troubles de l'humeur / bipolarités.

Parfois c'est la présence des autres élèves qui pose problème : dans ce cas, voir je n'arrive pas à travailler quand je suis entouré.e des autres élèves de l'aspect *Environnement Social*.

Discussion :

Un jeune qui répond *vrai* à cette question aura probablement déjà une idée de quelles conditions il aurait besoin ; si ce n'est pas le cas, c'est le moment de l'aider à y réfléchir. Aidez-le à préciser ce besoin, et à le formuler d'une façon claire, pour qu'il puisse le communiquer à ses parents et son établissement.

Besoins :

Si le reste du questionnaire semble indiquer que c'est bien les conditions de travail qui ne sont pas adaptées, alors il serait vraiment dommage de ne rien mettre en place et laisser une phobie scolaire se généraliser. Ici, réduire le temps de travail est probablement inutile, et appliquer la demande d'adaptation du jeune sera probablement suffisant.

- voir avec l'établissement comment mettre en place une adaptation
- si le jeune le souhaite, entamer un parcours de diagnostic sur ses troubles et atypies (peut beaucoup aider pour mettre en place des adaptations, mais il peut aussi se sentir stigmatisé et étiqueté par un terme s'il n'est pas prêt à le porter)
- demander aux enseignants d'assouplir le cadre, en surveillant que les résultats suivent bien (ça doit aider à raccrocher, et non autoriser à décrocher)

À envisager dans les cas compliqués :

- permettre au jeune de travailler depuis chez lui en autonomie (ou avec des cours particuliers, un espace de coworking, une association...)
- changer le jeune d'établissement, vers un établissement qui accepte de mettre en place les adaptations nécessaires, voire un établissement spécialisé sur des handicaps (p.ex. soin-études)
- une scolarité au CNED pendant 1 an ou plus (nécessite de bonnes capacités de travail en autonomie et d'organisation, et attention aux délais de demandes de dossier, anticiper autant que possible)

2) Chez moi, je ne suis pas dans les conditions dont j'ai besoin pour travailler

Source :

La famille peut parfois être une part importante du problème. Si un jeune peut travailler en classe mais pas chez lui, il y a de fortes chances que ce soit le cas. Certaines familles vont négliger le besoin d'intimité et de calme de l'adolescent (pas de chambre à lui, bruit incessant, agressions verbales fréquentes...) et/ou lui donner un rôle inadapté à son âge (faire la cuisine et le ménage tous les jours pour tout le monde, gérer les problèmes affectifs de ses parents, être aidant pour un parent handicapé une grande partie de son temps...).

Dans ce genre de situation, la phobie scolaire peut être comparé à un burn-out : l'épuisement du jeune vient tout simplement du rythme qui lui est imposé, qui ferait craquer n'importe qui.

Tout en prenant le jeune et son témoignage au sérieux, prenez néanmoins du recul, l'adolescence étant une période propice à dire du mal de ses parents.

Discussion :

Laissez beaucoup d'espace à l'expression spontanée du jeune, sans chercher à lui dire ce que vous trouvez crédible ou non. Autorisez-vous à vous montrer impacté par son témoignage s'il est lourd.

Demandez-lui comment ça se passe pour ses frères et sœurs.

Besoins :

- si la situation n'est pas grave, en parler peut déjà être une grande aide
- le jeune peut bénéficier de l'aide d'un adulte pour savoir comment poser des limites à ses parents, s'il n'a jamais réussi à le faire
- un adulte de référence dans le milieu scolaire peut exprimer aux parents la nécessité de donner au jeune un espace de travail de meilleure qualité (sans que ce soit spécialement perçu comme un reproche de la part du jeune)
- le jeune peut aller parler et demander conseil dans une structure Info Jeunes France
- pour les jeunes aidants, l'association La Pause Brindille propose un service d'écoute en distanciel (chat, sms, téléphone) et à Lyon en présentiel
- le dispositif Devoirs Faits proposé par son établissement peut peut-être l'aider

À envisager dans les cas compliqués :

- l'idéal est souvent une thérapie familiale, mais il est très difficile de convaincre des parents, qui peuvent se sentir accusés ou agressés par la proposition. Une figure d'autorité de la sphère médicale (psy / psychiatre du jeune, médecin scolaire...) peut leur suggérer l'idée pour qu'elle soit mieux reçue.

- un signalement pour situation préoccupante ne doit être envisagé que si rien d'autre n'est possible : cela peut provoquer des bouleversement très violents et traumatisants, et parfois même faire plus de mal que de bien. Mais c'est évidemment une extrémité à laquelle vous devrez réfléchir. Expliquez au jeune pourquoi vous n'avez pas le choix, avant d'agir, pour éviter de perdre sa confiance.

3) Je n'arrive plus du tout à travailler, ça bloque peu importe le sujet et les conditions de travail

Source :

Si le jeune est dans cet état, c'est qu'il a atteint la limite de ses capacités d'adaptation et que sa phobie scolaire est généralisée. Il n'y a plus d'adaptations à mettre en place, la seule chose à faire est une période de pause sans travail du tout.

Il y a déjà sans le moindre doute des manifestations évidentes de la phobie scolaire (voir la fiche « identifier la phobie scolaire » qui liste de nombreux signes) si le jeune en est là.

Discussion :

Le jeune a souvent avant tout besoin d'être cru. Il est probablement considéré comme fainéant par le monde scolaire autour de lui, et peut-être par ses parents ; demandez-lui à qui il en a parlé et comment les gens ont réagi. Écoutez-le sans remettre sa parole en question : si vous avez de vraies raisons de douter de son honnêteté, vous pourrez agir en conséquence plus tard. Rappelez-lui malgré tout qu'un décrochage total rallonge le temps qu'il passe dans le circuit éducatif, par rapport au même parcours sans décrochage. Mais que s'il ne peut pas faire autrement, il y a de nombreuses choses à faire pour que ça se passe beaucoup mieux quand il pourra reprendre.

Besoin immédiat :

- faire une pause sans travail du tout. Elle peut durer de quelques semaines à quelques années. Le jeune doit rester inscrit dans un établissement scolaire ou au CNED.

Besoins sur le long terme :

- identifier les éléments qui l'ont fait craquer (le reste du questionnaire devrait vous aider pour ça). Sans négliger le temps de pause (indispensable pour retrouver son énergie), trouver avec lui les adaptations qui auraient pu l'aider, et qu'il faudra mettre en place par la suite.
- l'aider à trouver un projet à long terme, et tout ce qui peut donner du sens à ses apprentissages.
- adapter son parcours à son projet.
- rester très vigilants et réactifs face aux risques de phobie sociale, de dépression, d'idées suicidaires, de déstructuration de la famille.

4) Je pourrais peut-être travailler, mais pas dans ce collège (ou lycée)

Source :

Un jeune qui se positionne de cette façon a probablement déjà une idée très précise de la source de ses difficultés et de ses besoins pour y faire face. Il s'agit le plus souvent de conflits avec un ou plusieurs enseignants, ou avec un ou plusieurs élèves, de harcèlements, ou d'incompatibilité avec le règlement imposé (qui peut être orienté sur des valeurs qui ne sont pas les siennes, surtout dans le cas d'établissements privés).

Discussion :

Le jeune aura probablement des choses à dire de lui-même sur le sujet. Sinon, vous pouvez l'aider en lui demandant dans quelle situation il pense être plus en mesure de travailler, et quelles sont les différences par rapport à son établissement actuel.

Il est possible qu'il n'ose pas vous parler si votre position n'est pas neutre (si les valeurs particulières de l'établissement sont aussi les vôtres), ou s'il vit un harcèlement, ou encore s'il est en conflit avec des adultes et qu'il craint que vous ne trahissiez ses confidences.

Vous pouvez le rediriger vers une personne plus neutre si ça peut l'aider (CIO, Info Jeunes France, Mission Locale...) quitte à reprendre le questionnaire à zéro avec eux.

Besoins :

- voir avec lui et son établissement actuel si des adaptations sont possibles, au moins pour finir l'année en cours. Il pourra ainsi tester si ça lui suffit ou non.

- changer d'établissement reste la proposition la plus évidente. Simplement changer de classe peut parfois aider, mais c'est rarement suffisant ; c'est envisageable si ça le rapproche d'amis ou lui évite d'interagir avec des enseignants avec lesquels il y a un conflit.

- l'expertise la plus pertinente face à des situations de harcèlement est probablement celle d'Emmanuelle Piquet et du centre qu'elle a fondé (*À 180 degrés*). Ils proposent des consultations pour les enfants et des formations pour les adultes.

À envisager dans les cas compliqués :

- Le jeune est encore capable de travailler, il faut donc éviter de briser cette continuité même s'il ne peut plus du tout accéder à son établissement. Vous pourrez difficilement valider une inscription au CNED en cours d'année, mais il est possible de maintenir une continuité avec du travail en autonomie depuis chez lui, l'aide d'associations, des cours particuliers... Même si cela implique un redoublement, ça peut être une période très bénéfique pour le jeune.

5) Je voudrais bien travailler, mais je n'arrive pas à tenir en place ou à me concentrer

Source :

C'est une situation fréquente chez les jeunes avec un trouble déficitaire de l'attention (TDA), avec ou sans hyperactivité. Un trouble peut rester longtemps non-détecté si le jeune a, consciemment ou non, compensé en utilisant davantage d'énergie.

Discussion :

Cherchez à savoir s'il est conscient depuis longtemps de cette difficulté, et s'il avait des méthodes pour s'adapter qu'on ne le laisse plus utiliser maintenant.

Besoins :

Il y a de nombreuses adaptations qui peuvent être mises en place et des traitements très efficaces ; il est important de faire poser rapidement un diagnostic par un professionnel (avec l'accord du jeune) pour bénéficier des outils prévus.

À envisager dans les cas compliqués :

- Si le jeune n'est pas diagnostiqué TDA/H, qu'il a besoin de changements dès maintenant et que l'établissement lui refuse, on peut envisager un changement d'établissement vers un qui soit mieux formé sur ces problématiques
- À partir de 16 ans, un jeune peut faire des stages en milieu professionnel en passant par la Mission Locale. C'est un bon moyen de garder un rythme et continuer d'apprendre, sans les contraintes scolaires. Ces stages peuvent être très courts et s'enchaîner dans l'année pour tester différents domaines.
- Toujours à partir de 16 ans (et toujours en passant par la Mission Locale), il est possible de faire un volontariat en service civique : la durée est d'au moins 6 mois, et se déroule dans une structure porteuse d'utilité et de sens. Ça peut être un engagement sur toute une année scolaire et faire un répit sans cesser toute activité. Notez qu'il existe des services civiques dits « alternés » (ou « combinés ») qui proposent un emploi du temps adapté et ont pour but annoncé d'aider au raccrochage progressif.

6) J'ai déjà un projet de vie, je préférerais arrêter les matières qui ne me servent à rien

Source :

Beaucoup des jeunes en phobie scolaire ont un haut potentiel intellectuel, des passions très affirmées, et des idées très arrêtées. Quand le travail scolaire devient difficile pour eux, s'ils n'y trouvent plus de sens, ça leur devient vraiment épuisant de continuer de le faire, et parfois insurmontable.

Discussion :

Il est généralement difficile de faire entendre à un jeune convaincu d'avoir déjà tracé son avenir, que prévoir des alternatives et valider des diplômes est important. Son projet d'avenir lui semble justifier son désinvestissement, il aura donc tendance à s'y accrocher.

Parfois cette idée n'est qu'un symptôme de ses difficultés scolaires : il est inutile d'aborder ce point avec le jeune si le questionnaire fait remonter d'autres points qui vous semblent plus importants.

Ne cassez pas son projet, même s'il vous semble voué à l'échec. La motivation qu'il lui donne est précieuse.

Il est fréquent dans ce genre de cas que le projet comporte très peu de matières scolaires : ce sera plus souvent streamer, sportif ou star. Cherchez avec lui les conditions d'accès, les diplômes et formations requises, les conditions de travail et les sacrifices nécessaires. S'il n'est pas prêt à les accepter, c'est qu'une pause dans sa scolarité (au moins les matières problématiques) serait probablement bénéfique.

Besoins :

- lui permettre de comprendre les différents aspects de la réalité de son projet
- peut-être l'inscrire dans une activité extra-scolaire où il pourra s'essayer à cette discipline
- lui laisser de l'ambition à long terme et une part de rêve, qui peuvent l'aider à traverser cette période difficile

À envisager dans les cas compliqués :

- Laissez tomber sur ce point et focalisez-vous sur ses autres sources de difficultés. S'il n'a pas l'énergie nécessaire pour travailler, inutile de le convaincre que c'est une bonne idée.
- si ce projet semble émaner de son incapacité à suivre certains cours, lui proposer des adaptations scolaires.

7) Je ne vois pas l'intérêt de suivre les cours

Source :

Le manque de sens est un aspect fréquent de la phobie scolaire, et parfois l'une des causes les plus importantes pour un jeune. Ceux qui ont tendance à réfléchir trop et se poser beaucoup de questions en arrivent souvent à chercher l'utilité à long terme de cette formation obligatoire.

Discussion :

Vous pouvez discuter de l'utilité de chaque matière avec le jeune à conditions de rester parfaitement honnête ; non il n'y a pas besoin de savoir faire des équations du second degré pour faire ses courses ni même sa compta, et la majorité des adultes ne se souviennent que d'une partie de leurs cours de collège et lycée. Tenter de le convaincre de l'utilité de toutes les matières dans sa vie future ne le rassurera pas (il y a beaucoup réfléchi et ne sera pas dupe) et ne fera que renforcer sa solitude sur la question.

La maîtrise de la langue française et la culture générale sont des marqueurs sociaux importants. La maîtrise de l'anglais ouvre beaucoup de portes et permet d'accéder à beaucoup plus de produits culturels. Les maths les plus basiques (opérations, fractions, produits en croix) sont utiles régulièrement – mais peuvent être facilement remplacées par la technologie.

Des bases dans différents domaines permet de comprendre et travailler avec des professionnels variés, de se reconverter plus facilement, et d'être plus indépendant dans son métier (ne pas dépendre d'un comptable, d'un rédacteur, d'un commercial...). Des compétences plus avancées dans des domaines qui ne l'intéressent pas servent avant tout à valider des diplômes – ce qui est une utilité parfaitement valable s'il sait quel métier il vise.

Partagez sincèrement votre expérience de ce qui vous sert régulièrement, ce que vous avez retenu par intérêt du sujet, ce que vous avez totalement oublié.

Besoins :

- avoir un témoignage honnête sur l'utilité de tout apprendre
- trouver un projet d'avenir
- lister les étapes nécessaires année après année pour atteindre ce projet d'avenir

À envisager dans les cas compliqués :

- Rediriger le jeune vers une voie pro
- S'il a au moins 16 ans, lui proposer des stages ou un service civique

8) Je me sens nul.le, je n'ai pas un niveau suffisant pour y arriver

Source :

L'anxiété de performance peut faire du travail scolaire un cauchemar pour certains jeunes, et ce quelque soit leur niveau : cela peut concerner des élèves avec une moyenne de 3/20 comme d'autres avec une moyenne de 19/20. Les premiers subissent une pression au moins de la part de leurs enseignants, les seconds plutôt de la part de leurs parents ou tout simplement d'eux-mêmes.

Dans tous les cas, cette pression est contre-productive, car ces jeunes ne se sentent plus capables de rien et leur seul échappatoire devient de tout arrêter.

Dans le cas d'une baisse de résultats récente, peut-être qu'il ne s'agit que d'un symptôme ; dans ce cas il vaut mieux travailler sur les autres points, les notes et la confiance en lui du jeune s'amélioreront en même temps que son état psychologique.

Discussion :

Écoutez attentivement le jeune dans son expression de cette peur. Dans une certaine mesure, vous pouvez chercher à relativiser avec lui sa situation, s'il n'a pas de vraies difficultés scolaires. Mais comme sa croyance provient de la pression qu'il a intériorisée, la seule façon de faire vraiment changer son point de vue est de faire baisser cette pression.

S'il a des difficultés scolaires réelles depuis toujours, son angoisse est logique et son avenir peut légitimement l'inquiéter ; vous pouvez parler ensemble des voies qu'il peut prendre pour continuer sa scolarité vers quelque chose qu'il se sent capable d'accomplir.

Besoins :

- être écouté avec attention, exprimer son angoisse
- faire le point sur ses objectifs professionnels, les chemins pour y arriver et leur niveau d'exigence
- identifier la source de la pression qu'ils subissent (eux-même ? Famille ? Profs ? Autre?)
- faire baisser cette pression avec l'aide d'un psychologue, d'un médiateur...

À envisager dans les cas compliqués :

- Rediriger le jeune vers une activité dans laquelle le sens est plus important que la performance : s'il a au moins 16 ans, un service civique peut être idéal. Tout travail auprès d'animaux ou de plantes peut être très ressourçant pour lui, puisqu'il y trouvera du sens sans risquer de se sentir jugé.
- parfois un traitement médicamenteux peut être une aide précieuse ; à garder en dernier recours, sur avis du psychologue et du médecin traitant du jeune.

- en cas de fortes difficultés scolaires, si un handicap est diagnostiqué chez le jeune, un projet personnalisé de scolarisation (PPS) sera mis en place.

9) Il y a une ou deux matières en particulier où ce n'est plus du tout possible

Source :

Un trouble dys non diagnostiqué (ou parfois un autre trouble ou handicap) peut facilement faire de certaines matières un enfer. Une autre possibilité est qu'un enseignant, actuel ou ancien, soit à l'origine d'un traumatisme. Enfin, certaines matières obligent à s'exposer au regard des autres, telles que les matières artistiques, ou les langues vivantes lorsque l'enseignant demande de s'exprimer à l'oral.

Dans le cas des cours de sport, beaucoup de facteurs sont réunis : le jeune doit exposer plus ou moins son corps (particulièrement difficile dans le cas de troubles alimentaires), faire preuve d'adresse et d'aisance dans les mouvements (des compétences qui peuvent être impossible à apprendre dans le cas d'un trouble autistique ou d'une dyspraxie), être suffisamment doué et suffisamment populaire pour ne pas vivre l'humiliation d'être un indésirable pour son équipe, et réussir à ne pas se ridiculiser en direct devant les autres. C'est un espace où les jeux de domination sont démultipliés, très propice aux harcèlements et aux humiliations plus ou moins discrètes.

Discussion :

Permettez au jeune de vous raconter ce qu'il vit dans ces cours, et l'état émotionnel dans lequel il se retrouve. Identifiez avec lui la source de ces difficultés.

Besoins :

- si le problème vient de la relation à un enseignant actuel, il est généralement trop tard pour arranger les choses entre eux, mais un changement de classe ou d'établissement peut parfois faire l'affaire.
- en cas de doute sur un trouble dys ou autre chose, un diagnostic peut permettre au jeune d'avoir les adaptations dont il a besoin.
- dans les autres cas, on est sur une phobie d'une matière, ce qui nécessite que le jeune puisse arrêter ces cours, afin que l'épuisement et l'anxiété qui en résulte ne contamine pas l'ensemble de sa scolarité. Avec l'aide de l'établissement, vous pouvez remplacer le cours en question par un cours particulier, à domicile ou ailleurs (SAPAD), où il pourra reprendre les bases à son rythme loin du regard des autres.

À envisager dans les cas compliqués :

- un changement d'établissement peut parfois aider pour reprendre les choses à zéro et ouvrir d'autres possibilités

Aspect environnement social

1) Je me sens mal à l'aise entouré.e de gens en général, pas seulement au collège (ou lycée)

Source :

C'est un signe de phobie sociale ou d'un état proche.

La phobie sociale est très liée à la phobie scolaire, pouvant en être à la fois une cause et une conséquence. Elle est souvent le résultat d'un isolement, volontaire ou subi : hospitalisation, confinement, absence d'amitiés riches, pas de vie de famille...

Elle peut parfois être mise en lien avec un Trouble du Spectre Autistique.

Les causes peuvent parfois être multiples et complexes.

Discussion :

Vous pouvez lui demander de détailler son ressenti dans les lieux fréquentés (pas toujours facile à identifier : l'angoisse est une peur, mais on peut aussi retrouver de la honte, une tendance à l'agressivité pour se protéger, des crises d'angoisse plus ou moins intenses...).

Vous pouvez discuter de ses méthodes actuelles pour gérer ces situations, qu'il peut avoir mis en place consciemment ou inconsciemment (éviter les lieux fréquentés, les soirées, les transports en commun, mettre un casque pour s'isoler, manipuler un objet anti-stress, se ressourcer dans la solitude régulièrement, faire en sorte d'être accompagné pendant ses sorties...).

Il peut être intéressant de lui demander depuis quand ce problème existe et s'il est capable d'identifier un déclencheur ; si c'est le cas, il peut probablement beaucoup bénéficier de travailler avec un psychologue.

Besoins :

C'est un sujet sur lequel être très vigilants si le jeune commence à avoir des absences longues ou décroche complètement, car l'isolement devient alors son quotidien.

Le jeune gagnera à (re)créer la capacité d'être entouré de monde. C'est un réapprentissage à faire en compagnie de personnes rassurantes de son choix – aller en ville, dans des lieux qui lui plaisent, éviter la foule, favoriser les lieux calmes (bibliothèques...) et la présence d'animaux (parcs, bars à chats, campagne...). Notez que cela ne peut marcher que si c'est fait de la propre volonté du jeune et qu'il choisit ses accompagnateurs et ses activités.

Voir un psychologue (si possible TCC) peut permettre de poser des mots sur la situation du jeune (phobie sociale ou non, trouble anxieux ou non, etc.) et travailler dessus souvent assez efficacement. Le psychologue saura également conseiller et rediriger dans le cas d'un problème très enraciné.

À envisager dans les cas compliqués :

- permettre au jeune de rester à domicile le temps de régler ses autres problématiques, si la phobie sociale en est un symptôme
- sur avis d'un psychologue et du médecin traitant, consulter un pédopsychiatre en vue d'un traitement contre la dépression / l'anxiété de fond / les crises d'anxiété
- permettre au jeune d'obtenir un chien d'assistance ou de soutien émotionnel (si la réglementation le permet – elle évolue vite)

2) Je n'arrive pas à travailler quand je suis entouré.e des autres élèves

Source :

C'est une situation courante mais complexe, il est nécessaire d'en parler avec le jeune pour en comprendre les ressorts. Elle peut recouvrir :

- une hypersensibilité au bruit et/ou au mouvement
- une phobie sociale ou état proche
- une hypervigilance due à un harcèlement présent ou passé (le jeune n'en parlera probablement pas), ou au moins due à un regard de jugement d'autres élèves : parce que le jeune a des facilités, parce qu'il travaille sérieusement, parce qu'il semble différent, parce qu'il semble bénéficier d'un traitement de faveur...
- d'autres situations sociales particulières

Discussion :

Identifiez ensemble la source de ce problème. S'il ne présente pas de phobie sociale, alors il perçoit quelque chose lorsqu'il est entouré des autres élèves (bruit, mouvement, hostilité latente ou exprimée, autre chose ?)

Parlez avec lui des situations où il parvient (parvenait ?) à travailler en étant entouré. Quelles étaient les différences ?

Ne le poussez pas à parler de harcèlement, si c'est ce que vous supposez. Si vous avez établi un vrai lien de confiance, évoquez le sujet, laissez-le venir sur ce terrain, rappelez que vous ne communiquerez rien à d'autres sans son accord. Évitez à tout prix les conseils sur le harcèlement de type « ignore-les et ils vont se lasser » ; ne vous autorisez à donner des conseils sur le sujet que si vous y avez été formé, ou si vous avez été vous-même victime.

Besoins :

Certaines actions peuvent être mises en place au niveau des professeurs : permettre au jeune de s'isoler (par exemple mettre un casque à réduction de bruit avec ou sans musique, tant que ça ne l'empêche pas de se concentrer), ne pas lui imposer du travail en groupe avec des personnes qui ne lui conviennent pas, lui permettre de travailler plutôt depuis chez lui, l'autoriser à s'occuper les mains en écoutant le cours.

Attention, la difficulté est de **ne pas attirer l'attention sur lui** ; privilégier des règles qui concernent toute la classe plutôt que des avantages seulement pour lui.

Vous pouvez consulter la fiche à destination des enseignants pour d'autres bonnes pratiques qui peuvent aider.

L'expertise la plus pertinente face à des situations de harcèlement est probablement celle d'Emmanuelle Piquet et du centre qu'elle a fondé (À 180 degrés). Ils proposent des consultations pour les enfants et des formations pour les adultes.

À envisager dans les cas compliqués :

- un aménagement avec l'établissement scolaire pour travailler depuis chez lui tout ou une partie du temps
- un changement d'établissement, en réfléchissant à aller vers une structure différente (privé <=> public, professionnel <=> général...) et si possible avec des petites classes (micro-lycée...)
- transférer le jeune vers une classe (ou un établissement !) dans laquelle il a des amis proches
- une scolarité au CNED pendant 1 an ou plus (nécessite de bonnes capacités de travail en autonomie et d'organisation, et attention aux délais de demandes de dossier, anticiper autant que possible)

3) Je trouve les autres élèves vraiment stupides

Source :

Les jeunes susceptibles de développer une phobie scolaire ont généralement une façon de réfléchir atypique, beaucoup de recul, une intelligence cognitive très vive et une maturité précoce sur certains sujets. Ils en arrivent vite à trouver que les autres sont immatures, inintéressants, voire stupides (alors que ce sont simplement des enfants).

Parfois cette affirmation est un indice de harcèlement : ce sont alors leurs « blagues » qui sont vues comme stupides, leur humour qui est vu comme grossier et inadapté.

Dans tous les cas, le jeune se retrouve alors isolé.

Discussion :

Évitez de nier son ressenti : écoutez-le d'abord vraiment, et remettez-le ensuite un peu en perspective.

Amenez-le à parler de son isolement et de sa solitude, qui sont ici les vrais problèmes.

Si vous identifiez un harcèlement, il peut être utile de redéfinir les termes avec le jeune. Les autres élèves ont le droit d'être moins intelligents, même d'être stupides, mais pas d'être méchants, humiliants et violents.

Besoins :

- le jeune peut gagner à voir à l'extérieur de l'établissement d'autres jeunes qui partagent son profil : associations, clubs autour de différentes activités...

- en cas de début de phobie sociale, voir le point 1) Je me sens mal à l'aise entouré.e de gens en général, pas seulement au collège (ou lycée)

- l'expertise la plus pertinente face à des situations de harcèlement est probablement celle d'Emmanuelle Piquet et du centre qu'elle a fondé (À 180 degrés). Ils proposent des consultations pour les enfants et des formations pour les adultes.

- ne pas oublier que le jeunes est lui aussi un enfant : s'il gagne à pouvoir faire ses propres choix et à être pris au sérieux, il a toujours besoin de sécurité, de patience et de tolérance, d'espace de jeu et d'insouciance.

À envisager dans les cas compliqués :

Il peut être utile de changer le jeune d'établissement, pour un établissement privé avec ou sans pédagogie alternative.

4) Je suis obligé.e de m'adapter aux autres, en cachant ma vraie personnalité

Source :

Les jeunes qui se sentent différents sont plus facilement isolés par les autres, et ceux qui n'ont pas l'occasion d'exprimer cette différence se retrouvent complètement enfermés dans leur tête.

Parmi les jeunes en phobie scolaire, on retrouve très fréquemment des atypies d'orientation sexuelle ou de genre (la corrélation entre transidentité et phobie scolaire est impressionnante), des différences de choix religieux par rapport à la famille (et par rapport à une école privée le cas échéant), des différences de positionnement ou d'engagement politique et éthique (parfois très fort même à un âge très jeune).

Discussion :

Montrez-vous prêt à entendre le jeune parler de ses choix d'identité, en les acceptant sans jugement. Il manque peut-être aussi d'interlocuteurs adultes pour ça.

Demandez-lui ce qu'il perçoit comme obstacles à ses choix : son établissement scolaire ? Les autres élèves ? Sa propre timidité ? Sa famille ? Le monde en général ?

Parlez-lui du futur : dans quelques années il sera majeur et pourra faire ses choix avec beaucoup plus de liberté. Quels sont ses projets ? Vous l'aidez à sortir de son sentiment d'emprisonnement en lui parlant d'avenir.

Besoins :

- la discussion peut durer longtemps : c'est qu'elle peut faire beaucoup de bien au jeune.
- l'acceptation de ses choix par ses parents est un besoin fondamental.
- il peut être très précieux et libérateur pour le jeune de voir des jeunes partageant son profil, hors du cercle familial et hors de tout établissement scolaire.

À envisager dans les cas compliqués :

- Une médiation familiale peut s'avérer très utile.
- Il faudra peut-être donner la priorité aux aspects psychosociologiques par rapport aux études, pendant un moment.

Aspect relationnel et confiance

1) Il n'y a pas d'adulte en qui je peux avoir confiance dans mon établissement

Source :

Si le jeune a aussi mis en avant la question suivante (« Je trouve que les adultes en général ne sont pas dignes de confiance »), pas la peine de vous appesantir sur celle-ci. Dans le cas contraire, il y a une forte défiance du jeune pour son établissement scolaire, qui est probablement due à des interactions douloureuses à la fois avec des enseignants et avec la direction.

Certains établissements scolaires peuvent être particulièrement durs avec les jeunes qui ont du mal à s'investir, et parfois la culture de l'établissement est simplement incompatible avec celle du jeune (voir le point Je pourrais peut-être travailler, mais pas dans ce collège (ou lycée) de la partie Travail et autonomie d'apprentissage).

Discussion :

Détaillez avec le jeune son vécu sur la question : qu'est-ce qui l'a amené à perdre cette confiance ? Qu'ont fait le personnel qui lui a fortement déplu ? S'est-il senti trahi, n'a-t'il pas été cru à un moment où il en avait vraiment besoin ? A-t'il eu des interactions avec la direction aussi, ou avec l'infirmerie scolaire, ou est-ce seulement les enseignants ?

Besoins :

- Trouver un référent dans son établissement capable de vraiment l'écouter et le défendre si besoin
- Avoir des adultes avec lesquels ça se passe bien en dehors de l'établissement, qui peuvent leur donner leur point de vue et leur expertise, en particulier un psychologue

À envisager dans les cas compliqués :

- Un changement d'établissement reste la solution la plus évidente. Si besoin, une scolarisation dans un établissement privé alternatif (avec des adultes moins positionnés en profs et des groupes plus petits)

2) Je trouve que les adultes en général ne sont pas dignes de confiance

Source :

Des expériences passées difficiles avec certains adultes, et l'impression de ne pas être pris au sérieux, peuvent fortement isoler un jeune des adultes qui tentent de l'aider, parfois même de ses parents. Lorsque d'autres problématiques apparaissent, cela peut amener le jeune à refuser toute aide et à laisser des situations compliquées s'installer.

Discussion :

Il peut être très difficile d'ouvrir la discussion avec un jeune qui en est arrivé là. Si vous avez plusieurs séances avec lui et l'occasion d'essayer de briser son isolement, vous pouvez appliquer ces conseils :

- Inutile de lui dire que vous êtes digne de confiance : la confiance se construit dans le temps.
- Soyez donc digne de confiance de façon irréprochable : dites ce que vous allez faire et faites ce que vous avez dit.
- Ne mentez pas.
- Adressez-vous à lui de la façon aussi horizontale que votre rôle le permet. Laissez-le vous connaître : c'est comme ça qu'on peut développer de la confiance. Évitez toute moralisation ou condescendance qui peut être un réflexe dans un lien adulte/enfant.
- Acceptez qu'il soit déjà un être humain complet : il a déjà des idées très abouties, en particulier sur lui-même, et il se connaît déjà bien.
- Respectez ses choix et ses limites, et faites-lui respecter les vôtres.

Besoins :

- Apprendre par l'exemple que des adultes peuvent être dignes de confiance et vouloir l'aider sans le trahir.
- Apprendre à accepter de l'aide.

À envisager dans les cas compliqués :

- proposer au jeune des lieux alternatifs, si possible ni médicalisés ni scolaires : groupes de pairs, associations, activités extrascolaires...
- si besoin, une scolarisation dans un établissement privé alternatif (avec des adultes moins positionnés en profs et des groupes plus petits)

3) Je ne me sens pas écouté.e pour de vrai et pris.e au sérieux

Source :

Beaucoup d'adolescents au profil atypique développent une identité propre, un sens des responsabilités et des convictions abouties plusieurs années avant d'être adultes. Ils sont nombreux autour de 13 à 16 ans à se sentir infantilisés sur des sujets où ils sont extrêmement sérieux.

Discussion :

Par définition, la discussion autour de ce thème est primordiale et nécessite de ne pas reprendre une position qui fait souffrir le jeune. N'hésitez pas à confier cette discussion à un professionnel formé à l'écoute des adolescents.

Le jeune a de toute évidence beaucoup besoin de parler et d'être vraiment écouté, sans que l'on l'accuse de chercher à en faire le moins possible, ou qu'on considère qu'il est influencé par d'autres. Le travail autour de ce questionnaire peut être une bonne occasion de lui offrir cette aide.

Laissez-lui tout le temps nécessaire pour donner tous les points sur lesquels il ne se sent pas écouté. Notez le contexte : Est-ce sur certains points seulement ? (voir Je ne me sens pas compris.e sur un sujet en particulier.) Est-ce par tout le monde ? Tous les adultes ? Sa famille ? L'établissement ?

Besoins :

- Favoriser les lieux et les interactions où ça se passe autrement pour lui
- À l'aide d'une médiation, lui permettre d'affirmer des demandes précises auprès des adultes avec lesquels c'est difficile
- si possible garder un suivi régulier du jeune avec un adulte de confiance de son choix
- l'aider à remettre en perspective sur une échelle de temps : une fois majeur ce problème sera fortement réduit

À envisager dans les cas compliqués :

- une médiation familiale si c'est nécessaire
- Une pause dans sa position d'enfant face à des adultes : des stages ou un service civique (à partir de 16 ans)

4) Je ne me sens pas compris.e sur un sujet en particulier (autisme, troubles alimentaires, transidentité, autre...)

Source :

Certaines atypies et certains vécus sont largement sur-représentés parmi les jeunes traversant une phobie scolaire (du moins parmi ceux que notre association a pu rencontrer). Quels que soient les mécanismes derrière ces corrélations, apporter l'écoute et l'aide dont les jeunes ont besoin sur ces sujets est indispensable pour leur permettre de retrouver de l'énergie.

Discussion :

S'il a besoin d'être profondément compris, difficile de prendre la bonne posture face au jeune à moins d'être directement ou indirectement concerné par sa problématique, ou au moins d'y avoir été formé. Offrez-lui votre témoignage si vous en avez un, ou aidez-le à trouver un interlocuteur plus adapté.

S'il est assez en confiance pour vous parler ouvertement de ce qu'il traverse, alors placez-vous simplement en position d'écoute, et ce sera déjà une grande aide.

Besoins :

- trouver un groupe de pairs avec qui échanger
- utiliser des médiations là où ça peut être utile : par exemple dans la famille ou l'établissement scolaire. Le jeune peut probablement vous proposer une personne capable de faire la médiation. Si besoin, une médiation familiale par un psychologue peut être souhaitable.

À envisager dans les cas compliqués :

Si le sujet qui pose problème met le jeune en danger (troubles alimentaires profonds, envies suicidaires, drogues à un niveau dangereux) il faut évidemment lui apporter l'aide des professionnels adaptés. En vous communiquant cette information, le jeune a choisi de vous faire confiance ; expliquez-lui bien en quoi il n'est pas possible de garder ça confidentiel et laissez-le choisir quand et comment en parler avec ses parents.

5) On ne me laisse pas faire ce que je veux de ma vie

Source :

Il peut arriver que la phobie scolaire provienne simplement du fait que le jeune se force à suivre une voie qui n'est pas la sienne.

Un jeune décrocheur pour une autre raison que la phobie scolaire aura généralement tendance à se positionner fortement sur ce point, ce qui peut vous aider à identifier les différents cas. Il souhaitera probablement réduire le temps scolaire et les devoirs pour des activités sociales ou pour commencer un travail, tandis qu'un jeune en phobie scolaire évoquera plutôt une voie différente, ses passions, ou n'aura pas d'idée. Cela reste bien sûr des généralités.

Il est possible aussi qu'un jeune se positionne sur ce point non pour parler de son cursus scolaire mais de sa vie en dehors de l'école : si sa famille ne lui laisse aucune marge de manœuvre, cela peut fortement impacter son état psychologique et évoluer en phobie scolaire. Il convient ici de bien différencier la rébellion tout-à-fait normale des adolescents face à leurs parents, d'une situation réellement oppressante qui empêche le jeune de bien se développer – les deux existent abondamment.

Discussion :

Cherchez à identifier la situation : parle-t'il de sa scolarité ? De sa famille ? Les deux ? Qu'est-ce qu'il souhaiterait pouvoir faire ? Qui l'oblige à rester dans sa situation actuelle ?

Besoins :

- obtenir la marge de manœuvre nécessaire pour faire ses propres choix, dans la limite de ce qui est possible (ne le met pas en danger, ni maintenant ni dans son avenir, ne met pas en danger les autres non plus). L'aider à en discuter avec les adultes référents autour de lui peut débloquent des choses. Vous pouvez travailler ensemble à trouver des compromis acceptables pour tout le monde.
- comprendre, sans approximations, mensonges ni condescendance, pourquoi certaines contraintes ne peuvent pas être retirées.

À envisager dans les cas compliqués :

- si le jeune a dépassé ses limites et se fait violence pour continuer dans cette voie qui ne lui convient pas, il vaut souvent mieux faire une pause dans sa scolarité le temps de trouver des solutions.
- en cas de problématiques familiales sévères, voir le point Chez moi, je ne suis pas dans les conditions dont j'ai besoin pour travailler.

Si vous avez utilisé nos outils, envoyez vos remarques, idées, critiques, témoignages... à l'adresse chae@emoviv.fr (tout en respectant la confidentialité des informations personnelles des jeunes bien sûr).

Cela nous permet de nous faire une idée de la justesse et l'efficacité de ces outils pour continuer de les faire évoluer.

Tout retour est le bienvenu !

- toute l'équipe d'Emoviv