

Stephan VALENTIN

**COMPRENDRE POUR AGIR**

**la phobie**

**scolaire**

**3<sup>ème</sup> ÉDITION**



Des infographies  
pour mieux  
comprendre

**PSYCHO**  
*poche*

# LA PHOBIE SCOLAIRE

*Comprendre pour agir*

Stephan Valentin

**Conception couverture et maquette intérieure : Marie Dortier**

**ISBN : 978-2-35644-106-5**

**Tous droits réservés - Enrick B. Editions, 2015, Paris**

**[www.enrickb-editions.com](http://www.enrickb-editions.com)**

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

# SOMMAIRE

Introduction

## I. LA PEUR

1. La peur, notre alliée
2. Peur, angoisse, anxiété, panique, phobie : les différences
3. Malade de peur
4. Apprendre à gérer ses peurs
5. Les peurs actuelles chez l'enfant et l'adolescent

## II. AUTOUR DE LA PHOBIE SCOLAIRE

1. Historique de la phobie scolaire
2. Définir la phobie scolaire
3. La phobie scolaire, une vraie phobie de l'école ?
4. Épidémiologie
5. Comment reconnaître la phobie scolaire
6. Le diagnostic différentiel
7. Les facteurs de la phobie scolaire
8. Les conséquences de la phobie scolaire
9. Les thérapies
10. Le cas de Thomas, 11 ans
11. Évolution de la phobie scolaire

Conclusion



# INTRODUCTION

Les familles et les établissements scolaires sont de plus en plus confrontés à des enfants et à des adolescents qui se sentent si mal en classe qu'ils n'arrivent plus à suivre les cours ou refusent d'aller à l'école pendant des jours, voire des mois. Certains spécialistes s'inquiètent de la recrudescence de ce phénomène. De nombreuses unités de pédopsychiatrie confirment d'ailleurs une importante proportion, parmi les consultations, de personnes souffrant de phobie scolaire ou de refus scolaire anxieux (RSA), autre terme utilisé pour désigner ce syndrome.

Les parents et les professeurs se sentent souvent démunis face à cette angoisse intense qui naît chez l'enfant au moment de partir pour l'école. Que faire ? Comment aider l'enfant ? Pour agir, il est indispensable de comprendre les causes complexes et les conséquences de la phobie scolaire afin de pouvoir proposer une voie de sortie concrète.



# I . LA PEUR

1. *La peur, notre alliée*
2. *Peur, angoisse, anxiété, panique, phobie : les différences*
3. *Malade de peur*
4. *Apprendre à gérer ses peurs*
5. *Les peurs actuelles chez l'enfant et l'adolescent*



## I. LA PEUR



**A**voir peur en présence ou à la pensée d'un danger, qu'il soit réel ou supposé, fait partie de notre quotidien et même de notre existence. La peur est une émotion innée. Nous pouvons la ressentir à tout âge. Ce qui change souvent au cours de notre vie, c'est la raison de cette peur ainsi que les mécanismes employés pour la

gérer. En grandissant, nous développons des défenses pour contrer cette émotion inconfortable. Pourtant, la peur est une émotion extrêmement importante, elle nous renvoie à notre instinct de survie, elle nous permet d'évoluer.

La peur, en tant que mécanisme de défense et de protection, prend naissance au niveau du cerveau. Ce dernier place le corps en état d'alerte en envoyant un message aux glandes surrénales. Celles-ci produisent immédiatement une hormone : l'adrénaline. Libérée brusquement dans l'organisme et transportée par le sang, l'adrénaline agit directement sur le cœur. Les battements du cœur s'accroissent alors pour apporter le plus de sang possible aux poumons, au cerveau, aux muscles et surtout au cœur, dont les contractions sont de plus en plus fortes. En même temps que le taux d'adrénaline augmente, la pression artérielle et donc la force musculaire augmentent. Ce phénomène s'accompagne d'une élévation du taux de glycémie pour permettre l'apport d'énergie nécessaire aux muscles afin de

favoriser une activité musculaire imminente. Tout est mis en œuvre pour que le corps soit prêt à faire face à la menace. En parallèle, l'information concernant le danger est analysée par le cortex préfrontal où siège la raison. C'est au cours de ce processus que la situation est jugée dangereuse ou non. Le corps reste alors en alerte ou se calme s'il le peut. Suite à cette analyse, l'individu peut prendre, en cas de danger réel, une décision qui permet d'augmenter ses chances de survie : attaquer ou s'enfuir.

Depuis des milliers d'années, la peur signale à l'homme des dangers, par exemple, la menace d'un prédateur. L'homme ne ressent pas uniquement la peur en présence d'un danger réel. Il la ressent également lorsqu'il s'agit d'un danger potentiel ou lorsqu'il anticipe une menace. La peur remplit donc une fonction primordiale : elle favorise la prudence et la sensibilisation à tout ce qui pourrait menacer la survie de l'individu. Elle dirige toute notre attention sur une situation dangereuse pour nous permettre de la gérer et de la maîtriser.



# 2. PEUR, ANGOISSE, ANXIÉTÉ, PANIQUE, PHOBIE : *les différences*

### La peur

C'est une crainte ou une émotion pénible, proche de l'inquiétude ressentie par chacun à la prise de conscience d'un danger réel ou éprouvée dans la perspective d'une menace par anticipation.

### L'angoisse

Si la peur naît d'une réaction que l'on peut qualifier de normale face à une menace réelle ou estimée comme telle, l'angoisse, elle, est une peur « sans objet autre que les propres pulsions de l'individu<sup>1</sup> ». L'angoisse survient fréquemment sous forme de crise (c'est une émotion ponctuelle) et se caractérise par une sensation interne de malaise extrême et d'insécurité. Souvent l'angoisse est accompagnée de manifestations somatiques comme des palpitations, des problèmes respiratoires, des frissons, une transpiration excessive...

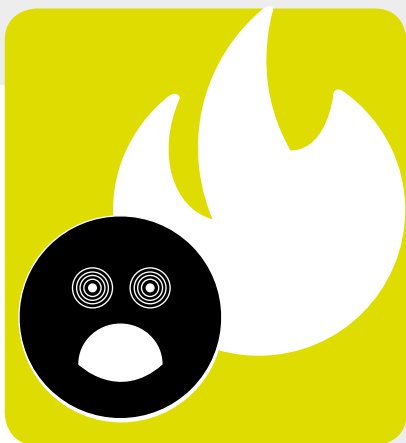


### L'anxiété

L'anxiété se définit comme une sensation d'inquiétude constante qui n'est pas liée à un objet. L'individu se trouve alors dans un état d'appréhension d'un danger imminent et d'origine indéterminée. Quand la personne n'arrive plus à contrôler cette inquiétude, qu'elle est excessive et dure au moins six mois, on parle de trouble anxieux. En général, l'anxiété est ressentie au niveau psychique, ce qui la différencie de l'angoisse.

## La panique

En référence au dieu Pan, qui effrayait les personnes par des bruits étranges, la panique est un état d'anxiété intense et incontrôlable survenant brutalement. Elle est le plus souvent dénuée de fondement et peut affecter tant un individu qu'une foule provoquant ainsi de grands désordres.



## La phobie

Une phobie consiste en une crainte intense, obsédante et irrésistible déclenchée en présence ou simplement à l'évocation d'un objet, d'un lieu, d'une situation, d'un animal... Les éléments déclencheurs ne présentent objectivement pas de

caractère dangereux. D'ailleurs, la personne qui souffre de phobies juge généralement elle-même que sa peur est excessive et irrationnelle. Le jeune enfant exprime sa crainte par exemple par des cris, des pleurs ou un refus catégorique. Mais en grandissant, on peut constater, comme chez l'adulte, des symptômes sur le plan physique : une accélération du rythme cardiaque, une transpiration excessive, des vomissements, des étourdissements ou un évanouissement. Pour lutter contre la phobie, la personne adopte des comportements d'évitement pour ne pas être en présence de l'objet phobogène. Les efforts ainsi déployés peuvent causer une grave gêne dans la vie quotidienne des personnes.

## 3. MALADE *de peur*



© RapidEye/istock

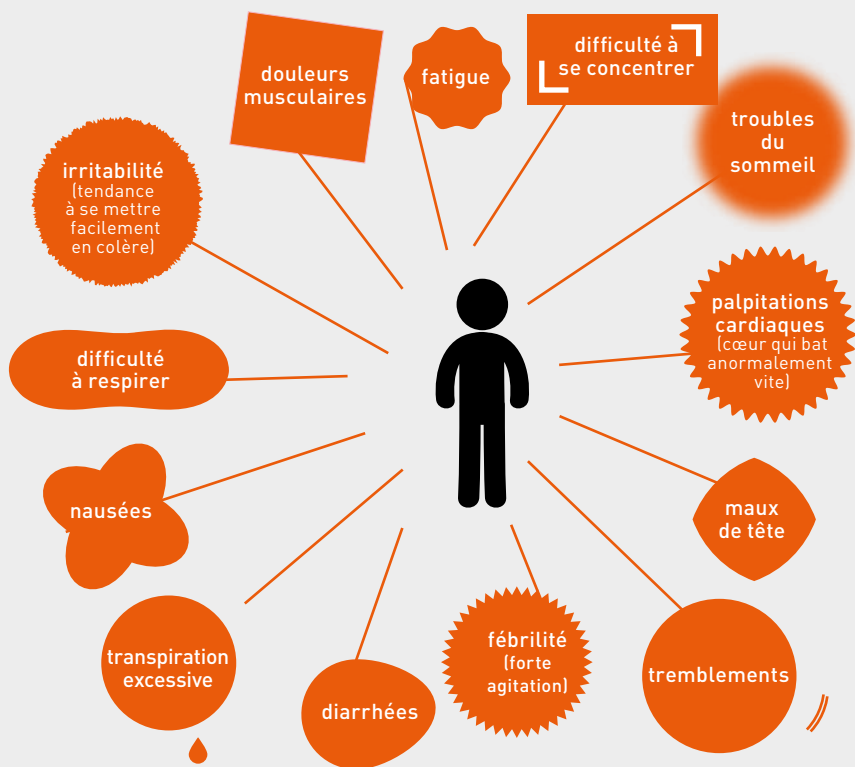
**L**es réactions de notre corps face à une menace sont censées protéger l'homme du danger, mais elles peuvent se retourner également contre lui. Quand la peur est si intense qu'elle ne permet plus d'évaluer correctement les risques liés à une situation donnée et que le cerveau ne réagit plus de manière adaptée à des stimuli inoffensifs, elle peut devenir un réel handicap.

La peur peut entraver les actions de la personne et représenter une gêne dans sa vie de tous les jours. On parle alors d'un trouble anxieux. Parmi les syndromes les plus répandus, on distingue l'attaque de panique, le trouble panique, le trouble obsessionnel compulsif, le trouble anxieux généralisé, les troubles phobiques et l'état de stress post-traumatique.

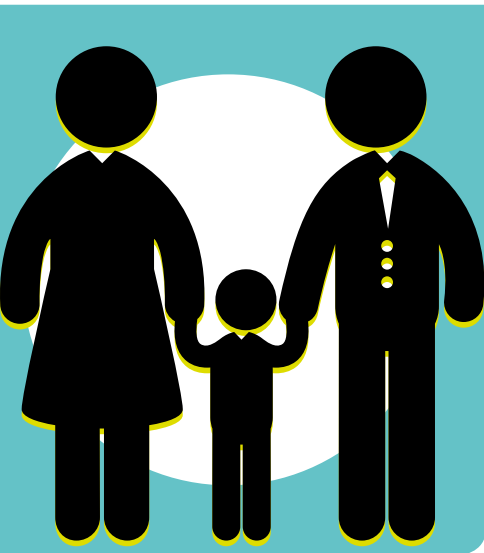
En général, les états anxieux sont marqués par un ou plusieurs symptômes psychiques et/ou physiques (voir schéma ci-contre).

Dans les états anxieux, la vie du patient tourne autour du fait d'éviter les symptômes liés à l'anxiété. Par exemple,

chez un enfant qui se plaint la veille d'un examen scolaire de maux de ventre ou qui n'arrive plus à dormir, les symptômes peuvent être le signe d'une surcharge émotionnelle. Si l'anxiété est à l'origine de son état, ses maux de ventre sont néanmoins réels. Il est alors important de comprendre l'origine de sa peur et de ce qui le préoccupe, par exemple, en parlant avec lui.



# 4. APPRENDRE *à gérer ses peurs*



**T**ous les enfants vont ressentir la peur ou l'anxiété à un moment ou un stade de leur vie. D'un point de vue émotionnel, l'enfant vit la peur comme l'adulte, et à partir de l'âge de dix ans, ils partageront d'ailleurs les mêmes frayeurs. Cela dit, la perception du risque et du danger est différente chez l'enfant, surtout

quand il s'agit d'un jeune enfant. Le bruit soudain d'un mixeur ou de l'aspirateur ou un mouvement brusque peut l'effrayer. Pourtant, dans le même temps, il n'hésite pas à jouer avec un couteau de cuisine. C'est avec l'adulte, en particulier avec ses parents, que l'enfant va apprendre à évaluer le danger réel. C'est également avec l'aide de ses parents qu'il va parvenir à mieux gérer ses peurs, en observant leur manière de réagir dans des situations qui comportent un danger potentiel. Il prend sa mère et son père comme modèles. Et bien sûr, c'est en faisant ses propres expériences que l'enfant va évoluer, prendre confiance en lui et se fier aux autres pour surmonter ses peurs.

Quand un enfant a peur, ses parents ne doivent pas hésiter à lui signaler que c'est tout à fait normal. Cela va rassurer l'enfant. Puis, il s'agit de comprendre ce qui lui fait peur. Favoriser l'expression verbale de ses émotions permettra à l'enfant de les expliquer et de les nommer. En parlant

avec lui, les parents montrent à leur enfant que les mots peuvent aider à maîtriser les peurs et les émotions en général. Une fois l'origine de sa peur trouvée, ses parents peuvent lui proposer des solutions pour vaincre ses peurs. Leur rôle dans le contrôle des peurs de leur enfant n'est donc pas à sous-estimer. Leur attitude et leurs actions vont agir préventivement pour que les peurs ne deviennent pas trop intenses. Ainsi, cela évite non seulement qu'elles entraînent des troubles physiques (par exemple, des problèmes d'alimentation ou de sommeil), mais aussi des difficultés au niveau relationnel avec la famille ou l'entourage. L'idéal est que les parents et l'enfant affrontent les peurs en équipe, soudés, pour les apprivoiser ensemble dans un premier temps, puis que les parents communiquent les outils à l'enfant afin qu'il y arrive tout seul. Tout au long de l'enfance et même après, il est important de prendre les angoisses de l'enfant au sérieux. Se moquer de lui, le ridiculiser, l'ignorer, rire ou plaisanter de ses peurs ne va pas l'aider à mieux gérer cette émotion. Au contraire, cela peut la renforcer. Pour l'enfant, ces peurs sont bien réelles. Pour se



© Chris Bernard Photography Inc./iStock

sentir en sécurité, il a donc besoin de se sentir compris. C'est sur cette base qu'il développera sa capacité à faire face à ses propres peurs. Cette prise en compte est d'autant plus importante chez le jeune enfant qu'il a une difficulté à comprendre ses peurs.



# 5. LES PEURS ACTUELLES

## *chez l'enfant et l'adolescent*



**L**a nature des peurs de l'enfant dépend non seulement de son âge, mais aussi de sa maturité. Ainsi, la peur de l'étranger se manifeste vers 8-12 mois. Vers un an, ce sont les bruits (téléphone, moteur, mixeur...) qui l'angoissent. À partir de 18 mois, la peur du noir apparaît et, entre deux et quatre mois plus tard, les peurs

passagères fondées sur des créatures imaginaires, comme les monstres ou les sorcières, vont perturber le sommeil de l'enfant et celui de ses parents... Entre l'âge de 5 et 12 ans, l'enfant ressent des peurs spécifiques comme la peur des médecins, des voleurs ou des catastrophes naturelles. Les peurs sociales apparaissent à partir de l'âge de 12 ou 13 ans. Le jeune craint d'être différent des autres, d'être ridicule, d'être rejeté et humilié ou s'inquiète à propos de son physique, de son avenir ou de ses relations avec ses pairs.

L'émergence successive des peurs renvoie à des processus développementaux. Avoir peur fait partie du développement normal de l'enfant. Aux peurs citées s'ajoutent les peurs ancestrales comme la peur du loup. Actuellement, de nouvelles peurs apparaissent dans la vie des enfants, en lien avec les changements de la société et de l'environnement. Aussi, les enfants d'aujourd'hui n'ont pas les mêmes peurs que les enfants d'il y a 20 ou

30 ans. D'ailleurs, il y a quelques décennies encore, il aurait été difficile, voire impossible, d'imaginer de quoi les enfants pourraient avoir peur dans le futur.

Selon une étude allemande<sup>2</sup>, 30 % des enfants allemands âgés de 9 à 14 ans ont peur de recevoir des mauvaises notes à l'école. On obtiendrait probablement le même pourcentage dans d'autres pays européens dans lesquels la pression scolaire devient de plus en plus forte. Plus de la moitié des 6 000 enfants allemands interrogés ont également avoué avoir été insultés, harcelés ou avoir fait l'objet de moqueries à l'école. Un enfant sur cinq a l'impression d'avoir reçu des insultes de la part d'un professeur. D'autres peurs, chez les enfants, sont tout aussi importantes, comme la peur de rencontrer un pédophile ou d'être enlevé. La guerre, les attentats, la pollution ou encore le divorce des parents font également partie des peurs les plus fréquentes dans beaucoup de pays européens. Un nouveau type de peur apparaît : la FOMO, de l'anglais « fear of missing out », c'est-à-dire la peur de rater quelque chose. C'est l'une



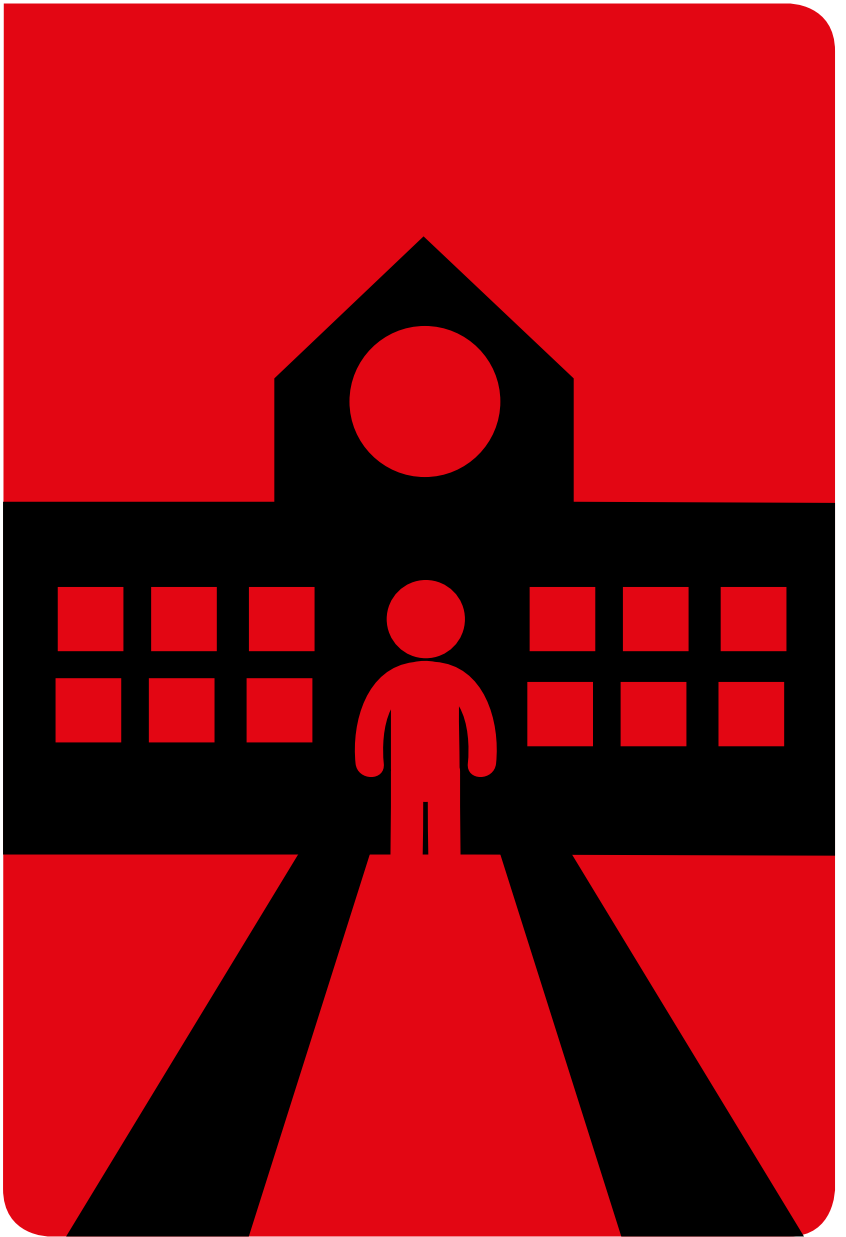
© Edsel Querini/Istock

des conséquences d'une trop forte utilisation des appareils multimédias et des réseaux sociaux sur Internet. Les parents ont souvent bien des difficultés à apaiser ces nouvelles peurs et à apporter des réponses car ils ne peuvent pas s'appuyer sur leur propre vécu d'enfant.

---

<sup>2</sup> <http://www.spiegel.de/schulspiegel/leben/neue-jugendstudie-jedes-dritte-kind-hat-angst-vor-schulversagen-a-508085.html>

---



# II. AUTOUR DE LA PHOBIE SCOLAIRE

1. *Historique de la phobie scolaire*
2. *Définir la phobie scolaire*
3. *La phobie scolaire,  
une vraie phobie de l'école ?*
4. *Épidémiologie*
5. *Comment reconnaître la phobie scolaire*
6. *Le diagnostic différentiel*
7. *Les facteurs de la phobie scolaire*
8. *Les conséquences de la phobie scolaire*
9. *Les thérapies*
10. *Le cas de Thomas, 11 ans*
11. *Évolution de la phobie scolaire*