

Stephan VALENTIN

COMPRENDRE POUR AGIR

la phobie

scolaire

3^{ème} 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

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



Avoir 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'individu¹ ». 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

Les 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'angoisse 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.

