

Connaître et comprendre la Phobie Scolaire



La phobie scolaire, également connue sous le nom de refus scolaire anxieux, se manifeste par une peur intense et irrationnelle de se rendre à l'école. Cette condition touche environ 1 à 2 % des élèves et se caractérise par des crises d'angoisse, souvent accompagnées de symptômes physiques tels que des maux de ventre, des migraines et des nausées. Contrairement à un simple refus d'aller à l'école, la phobie scolaire implique une réaction émotionnelle profonde et paralysante qui rend chaque journée d'école insupportable pour l'élève.

Causes de la phobie scolaire

Les causes de la phobie scolaire sont souvent multiples et peuvent inclure :

- Harcèlement scolaire : Les enfants victimes de harcèlement peuvent développer une peur intense de l'école.**
- Difficultés d'apprentissage : Les élèves qui rencontrent des difficultés peuvent ressentir une anxiété accrue liée à la performance scolaire.**
- Anxiété de performance : Les enfants à haut potentiel intellectuel peuvent également souffrir d'une pression excessive pour réussir, entraînant des troubles anxieux**

Symptômes physiques réels sans cause médicale identifiée.

- **Maux de ventre récurrents (souvent le matin avant d'aller à l'école)**
- **Nausées, vomissement**
- **Céphalées, maux de tête fréquents**
- **Palpitations**
- **Douleurs musculaires ou articulaires diffuses**
- **Boule dans la gorge**
- **Sueurs froides**
- **Vertiges**
- **Tremblements**
- **Douleurs abdominales**
- **Tensions musculaires (dos et cou)**
- **Perte de poids / perte d'appétit**
- **Constipation**
- **Grignotage anxieux**
- **Grande fatigue**
- **Sommeil perturbé (endormissement difficile)**
- **Sensation d'étouffement**
- **Cauchemars**
- **Mains moites**



Symptômes psychiques / anxiété

L'anxiété peut s'accompagner de la peur de la foule

- **Peur intense d'aller à l'école sans raison rationnelle**
- **Crainte d'être humilié, jugé, rejeté**
- **Sentiment d'être anormal**
- **Peur des enseignants**
- **Difficulté à ressentir du plaisir**
- **Anxiété anticipatoire dès la veille**
- **Ruminations**
- **Panique ou crise d'angoisse en pensant à l'école**
- **Pleurs fréquents**
- **Faible estime de soi**
- **Irritabilité**
- **Sentiment d'impuissance**
- **Culpabilité**
- **Anxiété généralisé**
- **Difficulté d'attention et de concentration**
- **Trous de mémoire**
- **Pensées catastrophiques**



Symptômes comportementaux

- Retards répétés
- Reste prostré au moment de partir
- Refus de parler de l'école / mutisme sélectif
- Crises matinales avant le départ
- Isolement
- Difficultés à assister à certains cours
- Difficultés à se rendre dans certains lieux (cantine, récré, toilettes...)
- Refus d'activités extrascolaires
- Refus de voir des amis ou de sortir de la maison
- Cris, pleurs, agitation
- Agresse ses parents
- Usage excessif des écrans

