

Feuille de route pour la prise en charge rapide de votre enfant

Votre enfant présente des troubles somatiques en lien avec les périodes scolaires. Vous l'avez peut-être d'abord cru feignant ou capricieux, mais vous soupçonnez maintenant une phobie scolaire.

Ne vous affolez pas, ne culpabilisez pas, mais entendez-le !

L'enfant se construit par sa socialisation familiale, mais aussi par ses relations à ses pairs, aux autres, aux apprentissages, à l'école, etc. Tout cela relève d'un subtil équilibre. Rien ne peut être imputé entièrement à l'un ou l'autre des facteurs de socialisation. Vous n'êtes donc pas coupable. Mais les somatisations sont le signe d'une souffrance, alors il vous appartient de ne pas prendre les choses à la légère : **il faut agir dès l'apparition des premières somatisations** (maux de ventre, maux de tête, refus de se rendre en classe, etc...) afin d'éviter que les somatisations évoluent en comportements et que s'enclenche la spirale de la pathologie.

Si vous estimez que la situation présente un caractère d'urgence vitale pour votre enfant, si vous ne pouvez pas consulter immédiatement votre médecin de famille pour évaluation, allez aux urgences pédiatriques. La [Maison des Adolescents](#) peut aussi vous recevoir pour évaluer l'urgence, vous reprendrez cette feuille de route quand les choses seront apaisées.

Et n'oubliez pas que l'enfant est avant tout un enfant et pas un élève, il faut donc avant tout s'intéresser à l'enfant, aux sources de sa phobie, à son état psychologique.

Voilà le plan d'action que nous vous proposons, cochez au fil de l'avancée de la prise en charge (*faites le point sur ce que vous avez déjà fait et ce que vous pouvez encore envisager comme piste*) :

Mettre en place une pause : arrêt maladie de 3 semaines pour l'enfant

Pourquoi ?

- pour dédramatiser
- pour faire baisser la pression pour l'enfant et la famille
- pour prendre la distance nécessaire à la réflexion
- pour prendre les rendez-vous nécessaires

Que faire :

- Prendre un rendez-vous avec un médecin (le médecin de famille) et **lui fournir ce document pour lui expliquer la démarche**. Il saura vous conseiller.
- Demander un arrêt maladie de trois semaines pour l'enfant *renouvelable* jusqu'à obtenir un rendez-vous chez un pédopsychiatre.
- Demander l'évaluation d'un état dépressif (en cas de gravité et de situation d'urgence, il vous

donnera les directives à suivre)

- Vérifier s'il n'y a pas une cause physiologique expliquant l'état de votre enfant.
- Fournir l'arrêt maladie à l'établissement pour être en règle vis-à-vis de l'Éducation Nationale (pour les moins de 16 ans, risque de signalement en cas d'absences injustifiées)

Prendre rendez-vous :

- avec les acteurs éducatifs pour leur expliquer les problèmes rencontrés par l'enfant et réunir leurs avis professionnels sur leur rapport à l'enfant, son comportement, son travail scolaire, ce qui existe comme dispositif éventuel. **(Leur fournir si nécessaire ce document pour leur expliquer la démarche.)**
 - le proviseur/CPE/directeur,
 - le maître/professeur principal,
 - l'infirmière scolaire et/ou le médecin scolaire
 - un pédopsychiatre pour poser le diagnostic (confère [PETIT GLOSSAIRE](#) pour savoir de quel spécialiste se rapprocher)
 - Faire appel à toutes les pistes de soulagement du stress (ostéopathie, sophrologie, art thérapie, hypnose, sports divers, activités extra-scolaires qui plaisent à l'enfant).
- Favoriser les facteurs d'équilibre : l'hygiène alimentaire, les sorties, les relations extérieures dans le cadre d'activités culturelles, sportives, associatives, etc. Si possible, faites ensemble des jeux de société, refaire des choses qui faisaient plaisir à l'enfant étant petit...

Vérifier l'éventualité d'un harcèlement (par un adulte encadrant, un/des élèves)

Pourquoi ?

- parce que c'est une piste fréquente qui peut expliquer une phobie scolaire
- parce qu'il faut agir vite dans ce cas

Que faire ?

- Demander à l'enfant ce qu'il en est. **Parlez. Écoutez. Échangez.**
- Poser la question lors des rendez-vous avec l'encadrement (CPE, enseignants...).
- En cas de doute, et pour savoir comment gérer le problème, appeler le 3020 (SOS Harcèlement, ministère de l'Éducation Nationale).

Évaluer le profil cognitif (repérer notamment des troubles des apprentissages)

Pourquoi ?

- Les troubles des apprentissages engendrent des difficultés scolaires de nature à déclencher la phobie scolaire
- Vérifier : éventuelle dyslexie, dysgraphie, dyscalculie, dyspraxie, troubles visuels, troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité, précocité, troubles du spectre autistique, etc.

ATTENTION ! Toutes ces particularités peuvent passer inaperçues et poser brutalement problème. Parce que l'enfant ne compense plus, parce qu'il se sent en décalage, qu'un autre problème vient s'ajouter, etc. Il suffit d'un caillou dans les rouages...

Que faire ?

- Réaliser des bilans psychométriques (test de QI) auprès d'un psychologue (pour évaluer les troubles dys, trouble des apprentissages, hyperactivité, précocité, etc.) – N.B. : la psychologue pourra évaluer s'il y a eu également un événement traumatique pour lequel une prise en charge s'impose.
- Pour creuser l'hypothèse de la précocité, si votre enfant a 6 à 12 ans, vous pouvez utiliser [l'inventaire de Terrassier](#) (attention, aucun test en dehors de ceux passés par les psychologues ne peut vous apporter de diagnostic)
- Au vu du bilan : bilan orthophonique, orthoptiste, psychomotricité, etc. si nécessaire.

ATTENTION : demander pour chaque bilan une attestation à part du bilan détaillé, contenant diagnostic et préconisations en termes d'aménagements scolaires. Vous pourrez fournir cette attestation sans donner de détails personnels ou chiffrés à l'établissement !

Fournir si vous le jugez utile ce document aux professionnels.

- Toujours tenir l'établissement informé et transmettre les attestations avec préconisations pour demander comment ces aménagements peuvent être mis en œuvre. Solliciter la mise en place de ces dispositifs : PAI, PPS etc... (voir [PETIT GLOSSAIRE](#))
- Favoriser les contacts téléphoniques ou en personne avec l'établissement mais doublez les échanges par des confirmations mails pour avoir une trace. *Il ne s'agit pas de douter de la bonne volonté de l'établissement mais de conserver une trace de vos démarches si nécessaire pour des problématiques complexes et des aménagements spécifiques futurs*
- Mettre en place les suivis correspondant aux préconisations ressortant des bilans (rééducations, suivi psy, etc.)
- Parfois, le thérapeute peut simplement préconiser un changement d'établissement (si c'est l'établissement et son mode de fonctionnement qui apparaît de nature à angoisser l'enfant) : **dans ce cas**, rechercher dans votre environnement des établissements avec d'autres méthodes selon le besoin de votre enfant :
 - moins de pression / plus de pression autour de la performance par exemple,
 - des établissements proposant des classes à projet
 - des pédagogies alternatives (Montessori, Freiney,...)

ATTENTION : ne prenez pas ce type de décision de changement sans que ce soit une préconisation fondée sur un besoin de votre enfant. Le changement peut, s'il n'est pas adapté, empirer la situation.

Mettre en place un dispositif temporaire d'instruction à domicile

Pourquoi ?

- Pour que l'enfant ne se sente pas encore plus en échec en « ratant les cours » – tout en sachant qu'il ne pourra pas forcément travailler (état anxieux ou dépressif = difficultés de concentration) donc proposer mais ne pas se braquer
- Pour évaluer s'il raccroche aux apprentissages par ce type d'enseignement
- pour avoir du recul sur son comportement lors de cette déscolarisation courte (en rompant avec l'école). Lorsque vous rencontrerez les professionnels, cela leur sera utile pour

comprendre votre enfant

- parce que si **l'école n'est pas obligatoire**, en revanche, **l'instruction est obligatoire**...

Que faire ?

- Commencez la pause scolaire par quelques jours de vacances réelles puis, selon l'avis du psychologue (si vous en avez déjà un ou selon votre ressenti sur les possibilités de votre enfant) mettez en place une démarche d'instruction à domicile
Expliquez la démarche à votre enfant, l'objectif de cet essai pour qu'il comprenne les enjeux
- Parlez en termes de contrat : « *Je me charge de trouver les solutions, tu fais ton travail d'enfant en te préoccupant seulement des questions d'apprentissages, nous ferons le bilan régulièrement pour voir ce que tu as appris, si cela te convient, me convient...* »
- Peut-être disposez-vous d'autres moyens, mais voilà une possibilité facile d'accès : [l'académie en ligne](#) propose des cours gratuits : aller dans « *choisir la classe / la matière / le thème* » puis aller dans « *pour approfondir...* »
- Imprimez les cours, en choisissant en premier la dernière thématique étudiée en classe (les cours sont organisés en séquences elles-mêmes divisées en séances. Chaque séance correspond à une heure de cours)
- Suivre l'emploi du temps de la classe et l'ordre des cours suivi en classe (pronotes) si possible ou aménagez un emploi du temps adapté aux obligations et aux possibilités du moment de votre enfant
- Peut-être l'école vous proposera-t-elle de vous fournir les évaluations, si cela convient à votre enfant, acceptez !
Sollicitez si besoin, le soutien du SAPAD (Service d'Assistance Pédagogique A Domicile – voir [PETIT GLOSSAIRE](#)).

Voir le pédopsychiatre lorsque vous avez rendez-vous

Pourquoi ?

- le pédopsychiatre au vue de toutes ces démarches pourra vous conseiller sur la prise en charge à mettre en place : faire le point, approfondir, trouver des pistes complémentaires
- peut-être si tout cela n'a apporté aucune réponse, s'agit-il d'une *pathologie plus complexe et d'ordre médical*. Il pourra établir les diagnostics nécessaires, et en premier lieu celui de phobie scolaire
- si une déscolarisation, des adaptations particulières de la scolarité, un changement d'établissement ou une prise en charge particulière sont nécessaires, les préconisations d'un pédopsychiatre seront utiles pour l'institution scolaire.

Que faire ?

- Demander des pistes pour l'école et si celles-ci sont déjà définies un soutien écrit :
- Remplir un P.A.I. par exemple (voir [PETIT GLOSSAIRE](#))
- Remplir le bilan médical du CNED si une déscolarisation est préconisée (document à imprimer sur le site du CNED)
- Demander des pistes de prise en charge médicale si les autres pistes ont été écartées et si

nécessaire (dépression, maladie éventuelle). Obtenir par exemple les certificats médicaux pour une orientation vers des bilans complémentaires si besoin (pour un Centre Ressource Autisme en cas de doute sur un trouble autistique, par exemple, un hôpital spécialisé, etc.)

En parallèle, trouver de l'aide pour la famille si nécessaire et se préserver

Pourquoi ?

- La situation est déstabilisante et culpabilisante pour les parents, pour l'enfant, et pour toute la famille, il est important de se faire aider : il ne faut pas culpabiliser et il faut se ressourcer
- Il faut se préserver pour tenir et accompagner votre enfant dans les meilleures conditions et ne pas oublier les frères et sœurs lorsqu'il y en a
- Un parent en forme psychologiquement et physiquement pourra mieux aider l'enfant et l'enfant se sentira moins coupable
- L'acceptation de la situation, l'apaisement des tensions familiales et l'amour sont un premier pas vers la guérison et la résolution de certains problèmes

Que faire ?

- Contacter les différentes associations actives selon le profil de votre enfant (EIP, dys, etc... beaucoup d'associations sont spécialisées dans les différents profils et sauront vous orienter au mieux vers les dispositifs adaptés dans votre région)
- Envisager si besoin un suivi psychologique, une médiation familiale, du coaching, du coaching aussi pour l'enfant (surtout si c'est un ado en mal de motivation), etc... Des [Écoles des Parents](#) ainsi que des consultations gratuites pour parents existent dans certaines [Maisons des Adolescents](#).
- N'ignorez pas et ne cachez pas le problème ! Expliquez gentiment à l'entourage ce qui se passe, et au moindre jugement négatif, éloignez ces personnes de la problématique, car avec les troubles anxieux scolaires, il n'y a pas d'énergie à dépenser INUTILEMENT !

Gardez courage, surtout ne désespérez pas, tenez le cap et la feuille de route, venez échanger avec d'autres parents sur [notre page Facebook](#) pour vous sentir moins seul parce que vous n'êtes pas seul : votre enfant n'est pas un cas isolé.

L'Association Phobie Scolaire

PETIT GLOSSAIRE

Trouver un pédopsychiatre ou un psychologue

N'hésitez pas à demander conseil aux autres parents sur la [page Facebook](#) ou aux [référénts de l'association](#) qui pourront vous orienter.

Vous avez le choix entre :

- les services publics : CMPP, CMP, [Maison des Adolescents](#), hôpitaux
- les professionnels privés

Pour les bilans psychométriques, contactez les associations [AFEP](#) ou [ANPEIP](#). Ces associations s'intéressent aux enfants intellectuellement précoces mais disposent de contacts de psychologues habitués à faire passer ces bilans. Même si votre enfant ne correspond pas à ce profil, il est important de bien choisir le professionnel consulté.

Pistes d'aménagements scolaires

Répondre aux besoins éducatifs particuliers des élèves : [quel plan pour qui ?](#)

- Le Projet d'Accueil Individualisé (P.A.I.)
- Le Projet Personnalisé de Scolarisation (PPS)
- Le Plan d'Accompagnement Personnalisé (PAP)
- Le Programme Personnalisé de Réussite Educative (PPRE)

[Exemple de PAI pour enfant en phobie scolaire](#)

SAPAD (Service d'Accompagnement Pédagogique A Domicile)

Lorsque, pour des raisons de santé, un élève ne peut suivre temporairement une scolarité en établissement, des alternatives à la scolarisation peuvent être mises en place après évaluation et avis du médecin de l'Éducation Nationale. Le SAPAD (Service d'Assistance Pédagogique A Domicile) s'inscrit dans la complémentarité du service public et garantit le droit à l'éducation à tout élève malade ou accidenté, dont la scolarité est interrompue momentanément, ou perturbée durablement, pour une période supérieure à deux semaines.

Les familles doivent faire directement leur demande auprès du [SAPAD](#) (chercher le contact de votre département en tapant SAPAD + n° de département sur Google).

CNED

En cas de déscolarisation définitive pour l'année scolaire, téléchargez les dossiers d'inscriptions sur le site du [CNED](#)