



# Phobie scolaire ou REFUS SCOLAIRE ANXIEUX

publié le 08/10/2025

## Descriptif :

Lorsque la peur qui est une émotion intense, devient excessive et génère des difficultés d'adaptation, elle constitue une phobie. Le refus scolaire anxieux est un trouble émotionnel qui fait suite à des événements traumatisants survenus à l'école.

## Sommaire :

- Des signes précurseurs précoces :
- **Un comportement particulier : a peur de :**
- **Ce que l'on doit évaluer :**

### ○ Ce qui doit nous alerter pour dépister le refus scolaire anxieux :

#### ● Des signes précurseurs précoces :

- ▶ Céphalées, douleurs abdominales, la veille du retour à l'école.
- ▶ Refus scolaire anxieux, avec anxiété sociale : peu d'amis, timides, dit s'ennuyer à l'école
- ▶ Refus scolaire anxieux, avec phobie spécifique de l'objet (le trajet ? la récréation ? la cantine ?)

#### ● Un comportement particulier : a peur de :

- ▶ Parler avec les autres
- ▶ Des enfants de son âge
- ▶ Parler dans un groupe
- ▶ De ce que les autres pensent de lui
- ▶ D'avoir l'air bête
- ▶ De rougir
- ▶ D'être ridicule
- ▶ De ne pas plaire
- ▶ De demander quelque chose aux autres

#### ● Ce que l'on doit évaluer :

- ▶ La durée de l'absentéisme
- ▶ La situation familiale
- ▶ L'anxiété de l'enfant
- ▶ L'existence d'une dépression (associant un refus d'aller à l'école)
- ▶ Des troubles éventuels du comportement
- ▶ La capacité d'adaptation aux interactions et situations sociales
- ▶ La capacité d'autonomie
- ▶ Les difficultés d'apprentissage

### ○ Ce que l'on peut proposer :

- ▶ De construire une hiérarchie de situations anxiogènes provoquant la peur et l'évitement.
- ▶ D'établir une liste de ce qui rend anxieux à l'école.

- ▶ Une rencontre avec le médecin scolaire pour la mise en place d'un projet d'accompagnement individuel : programme personnalisé permettant un retour progressif et en toute sécurité à l'école.  
Exemple : prise en charge éducative, soutien d'amis, contrat avec les parents et l'école
- ▶ Une évaluation médicale de l'anxiété voire d'un état dépressif
- ▶ Un accompagnement psychologique sur la confiance, l'affirmation de soi et l'anxiété sociale
- ▶ D'apprendre à se relaxer (sophrologie, loisirs, sports)



Académie  
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.