

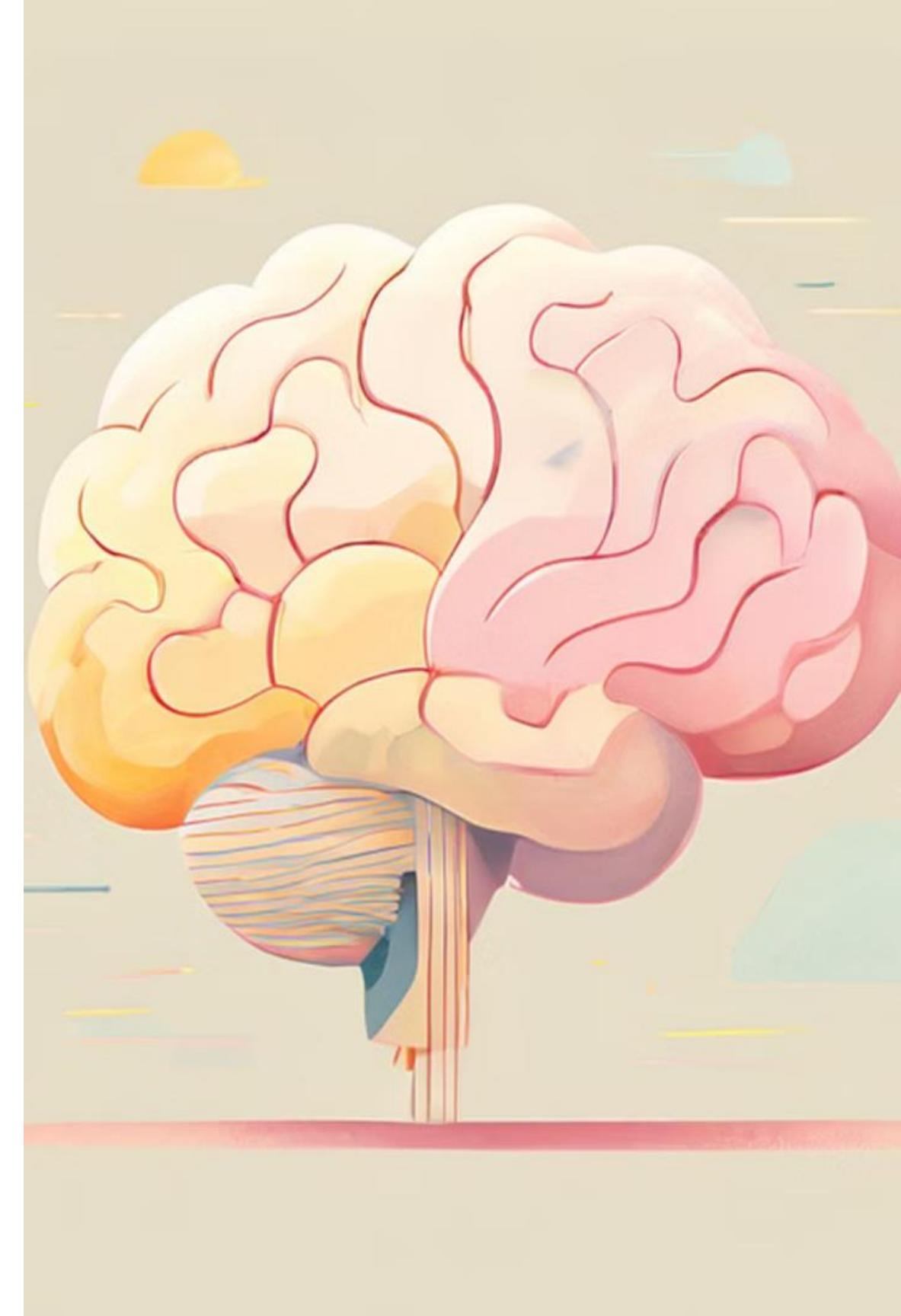
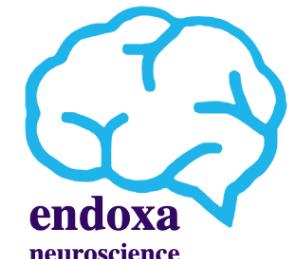
# 20 Questions / Réponses souvent abordées par l'école et/ou l'entourage concernant le refus anxieux scolaire

**Cherine Fahim**

Docteure en sciences neurologiques Université de Montréal

Post-doctorante Université de McGill, Canada

Fondatrice Endoxa Neuroscience [www.endoxaneuro.com](http://www.endoxaneuro.com)



# Collaboration école, famille & famille & thérapeutes

- Le refus scolaire anxieux nécessite une collaboration entre psychothérapeutes et non-thérapeutes sur des objectifs thérapeutiques
- Lors de la rescolarisation, les professionnels de l'école deviennent deviennent pourvoyeurs de soin, sans que ce soit leur métier métier principal
- Les interactions entre école et psychothérapeute doivent être être nombreuses et rapprochées





# Importance des questions/réponses

Voici une liste de questions (et les réponses que nous formulons) qui sont fréquemment posées par l'école et/ou par les parents lors de la phase de rescolarisation.

Des explications neuroscientifiques montrent comment divers facteurs biologiques, génétiques et environnementaux interagissent pour influencer le refus scolaire anxieux, soulignant l'importance d'une approche compréhensive et adaptée pour chaque enfant.

Ces questions/réponses permettent d'aborder plus en profondeur les divers aspects du refus scolaire anxieux et fournissent des pistes pour une intervention plus holistique et coordonnée entre tous les acteurs impliqués.



## **Situation n°1 : Retard scolaire**

École/parent/entourage

« J'ai l'impression que l'emploi du temps aménagé le met encore plus en difficulté car il ne vient pas beaucoup en classe. Du coup il a du retard sur les apprentissages et il vient encore moins en classe. Ne faudrait-il pas lui dire de venir plus souvent voire tout le temps ? »

# Éléments de réponse pour le retard scolaire

1. Le retard sur les apprentissages est rarement le problème central dans le refus scolaire anxieux.
2. Le choix d'une rescolarisation partielle est fait après une hiérarchisation des difficultés, privilégiant la présence en classe même si cela implique un retard.
3. Une rescolarisation à temps partiel présente moins de risque de retard qu'une fréquentation forcée menant à une déscolarisation totale.
4. Cet aménagement est transitoire, avec pour objectif final une présence plus fréquente, puis à temps plein.
5. Il est important de réfléchir à des solutions pour minimiser le décalage de l'élève par rapport à sa classe pendant cette période.

Pouvez-vous nous dire ce qui vous semble le plus simple pour que cet élève puisse, en parallèle, être le moins en décalage possible par rapport à sa classe ?

# Résumé des éléments de réponse



## Priorité sur le bien-être

Le retard sur les apprentissages n'est pas le problème central. L'accent est mis sur le bien-être de l'élève plutôt que sur le rattrapage académique.



## Solution transitoire

La rescolarisation partielle est un aménagement transitoire pour éviter une déscolarisation totale. Cette approche permet une réintégration progressive dans le milieu scolaire.





# Explication Neuroscientifique : Retard Scolaire

- **Rôle du Cortex Préfrontal** : L'anxiété impacte le cortex préfrontal, responsable de la prise de décision et de la planification. Forcer l'enfant à fréquenter l'école à temps plein peut augmenter l'anxiété, inhibant les fonctions exécutives nécessaires à l'apprentissage.
- **Génétique et Épigénétique** : Les prédispositions génétiques à l'anxiété peuvent être exacerbées par des environnements stressants, rendant la rescolarisation progressive plus bénéfique.

## Situation n°2 : Sortie scolaire

Une situation délicate se présente concernant une sortie scolaire prévue cette semaine.

L'école, les parents ou l'entourage expriment leur préoccupation :

« On se dit que ce n'est pas normal qu'elle puisse y aller alors qu'elle n'est jamais en classe.

Les autres élèves ne vont pas trouver ça juste et puis il faut qu'elle comprenne qu'elle ne peut pas venir à l'école que pour les sorties. »



## Situation n°2 : Sortie scolaire

Cette réflexion soulève plusieurs points importants. D'une part, il y a la question de l'équité vis-à-vis des autres élèves qui assistent régulièrement aux cours.

D'autre part, on s'interroge sur le message que cela pourrait envoyer à l'élève concernée, craignant qu'elle ne perçoive l'école uniquement comme un lieu d'activités agréables, sans prendre en compte les responsabilités académiques quotidiennes.

Cette situation met en lumière le défi de trouver un équilibre entre l'inclusion de l'élève dans les activités scolaires et le maintien d'un cadre cohérent pour son éducation.

Il est crucial de considérer comment cette décision pourrait affecter non seulement l'élève en question, mais aussi la dynamique de classe et la perception de l'équité au sein de l'établissement scolaire.





# Éléments de réponse pour la sortie scolaire

Je comprends votre préoccupation et votre sens de l'équité. Dans notre pratique (hospitalière, libérale), les autres élèves sont, au mieux, compréhensifs, au pire, indifférents, mais il est très rare qu'ils pensent les aménagements proposés en termes de normalité ou d'injustice.

Ils peuvent même faire preuve d'empathie et de soutien. Nous travaillons clairement, avec elle et sa famille, sur la place centrale d'une scolarité dans son développement et le bénéfice à court et long terme de reprendre une scolarité.

Venir pour la sortie n'est qu'une étape, qui s'inscrit dans un processus de soin plus global où la finalité est le retour à temps complet. Travailler sur ce type d'étape lui permet de retrouver du plaisir à côté de son anxiété, de travailler autour des relations avec les pairs, etc.

# Résumé des éléments de réponse

## Compréhension des autres élèves

Les autres élèves sont généralement compréhensifs ou indifférents à la situation de l'élève en difficulté lors des sorties scolaires.

## Bénéfices des sorties scolaires

Les sorties scolaires peuvent aider à réintroduire du plaisir et des interactions sociales positives pour l'élève en difficulté.



# Explication Neuroscientifique : Sortie Scolaire

- **Système de Récompense** : Les activités plaisantes activent le système de récompense, libérant de la dopamine, ce qui renforce le comportement positif et aide à réduire l'anxiété.
- **Empathie et Support Social** : L'empathie et le soutien des pairs activent des circuits neuronaux de récompense et de bien-être, facilitant la réintégration scolaire.





## Situation n°3 : Travail scolaire

Dans cette situation, l'école, les parents ou l'entourage expriment leur préoccupation concernant un élève qui ne fait pas son travail scolaire.

Voici le commentaire typique :

« C'est compliqué pour nous, parce que quand il vient, il n'a pas fait son travail scolaire alors qu'on lui avait bien donné les devoirs à faire. Donc ok pour qu'il vienne moins en classe, mais dans ce cas il doit faire son travail à la maison. »

Cette situation met en lumière le défi auquel sont confrontés les éducateurs et les parents lorsqu'un élève ne parvient pas à accomplir ses devoirs, même lorsqu'on lui accorde plus de flexibilité en termes de présence en classe.

# Éléments de réponse pour le travail scolaire

- Selon les troubles et leur intensité, l'enfant peut ne pas avoir les ressources suffisantes pour pouvoir faire son travail scolaire (fatigue, désespoir, découragement, stress, ruminations...).
- Il est parfois nécessaire dans un premier temps de renoncer aux objectifs académiques afin de diriger les ressources de l'enfant et de sa famille sur la fréquentation scolaire.
- Il est nécessaire d'évaluer avec la famille les raisons pour lesquelles l'enfant est en difficulté pour faire son travail scolaire (difficulté de mise au travail, manque de supervision, charge de travail...).
- Le travail scolaire à faire à la maison doit être un élément qui permettra à l'enfant de maintenir ses progrès dans les apprentissages académiques.
- Si c'est trop difficile pour l'enfant, le risque est grand que cela vienne constituer une nouvelle mise en échec pour l'enfant et la famille, qui sont déjà aux prises avec les troubles anxieux.



# Travail scolaire contre-productif

Dans ce cas, le travail scolaire pourrait être contre-productif pour le bon rétablissement de l'enfant (pas de sentiment de compétence, échec, perte de plaisir dans les apprentissages) :

il peut être intéressant de formuler de nouveaux objectifs (peut-être moins ambitieux) afin de remettre l'enfant dans une spirale plus positive.

Faire du travail scolaire, mais sans exigence de qualité et sans forcément prioriser certaines matières.

Ce qui compte c'est la nature scolaire de l'activité.

Par exemple lire un livre de français, lire un chapitre de SVT mais ne pas l'apprendre, faire des exercices de classes inférieures (vieux cahiers de vacances).



# Travail scolaire contre-productif

L'objectif ici est de remettre l'enfant dans une démarche cognitive, mais sans stress ni exigence de performance et de limiter les occupations périphériques.

Pouvez-vous nous dire ce qui vous semble le plus simple pour que cet élève puisse, en parallèle, être le moins en décalage possible par rapport à sa classe ?

# Résumé des éléments de réponse



## Épuisement des ressources

Les troubles anxieux peuvent épuiser les ressources de l'enfant, le rendant incapable de faire son travail scolaire.



## Objectifs moins ambitieux

Des objectifs académiques moins ambitieux peuvent remettre l'enfant dans une spirale positive.



# Explication neuroscientifique : Travail scolaire

## Stress et Amygdale :

- Le stress chronique active l'amygdale, augmentant l'anxiété et diminuant la capacité cognitive.
- La réduction des attentes peut aider à calmer l'amygdale et améliorer les fonctions cognitives.

## Tempérament Anxieux :

- Les enfants avec un tempérament anxieux sont plus sensibles au stress, nécessitant des approches adaptées pour éviter l'épuisement.



## Situation n°4 : Contrôles scolaires

École/parent/entourage :

« Le problème c'est que les autres élèves ne vont pas comprendre pourquoi elle, elle a le droit de ne pas faire le contrôle. C'est pas juste pour les autres.»

- Préoccupation sur l'équité entre les élèves
- Incompréhension potentielle des autres élèves
- Perception d'un traitement de faveur
- Questionnement sur la justice dans l'évaluation

# Éléments de réponse pour les contrôles scolaires

## Comprendre les préoccupations

Je comprends votre préoccupation et votre sens de l'équité.

1

## Importance de la scolarité

Nous travaillons clairement, avec elle et sa famille, sur la place centrale d'une scolarité dans son développement et le bénéfice à court et long terme de reprendre une scolarité.

2

3

4

## Réactions des autres élèves

Dans la pratique, les autres élèves sont, au mieux, compréhensifs, au pire, indifférents, mais il est très rare qu'ils pensent les aménagements proposés en termes de normalité ou d'injustice. Ils peuvent même faire preuve d'empathie et de soutien.

## Éviter la culpabilité

Il est important d'éviter à l'enfant un sentiment de culpabilité au risque qu'il s'autocensure lui-même et qu'il perde ainsi une voie de retour dans la fréquentation scolaire.

## **Étape 1**

**1**

Aller en classe sans faire un contrôle n'est qu'une étape, qui s'inscrit dans un processus de soin plus global où la finalité est le retour à temps complet (avec évaluations).

---

## **Étape 2**

**2**

Travailler sur ce type d'étape lui permet de maintenir du temps scolaire, et de diminuer le temps passé à la maison.

---

## **Étape 3**

**3**

Aller en classe sans faire le contrôle peut également être l'occasion pour l'enfant de rattraper certaines leçons (recopier le cours, faire un exercice...) ce qui constitue déjà une stimulation de ses processus cognitifs.

# Résumé des éléments de réponse

## Réponse des autres élèves

Les autres élèves sont généralement compréhensifs ou indifférents face à la situation d'un élève qui ne fait pas les contrôles.

## Étape vers la rescolarisation

Aller en classe sans faire les contrôles peut être une étape importante vers une rescolarisation complète de l'élève.

## Explication Neuroscientifique

**Cortex Cingulaire Antérieur (ACC)** : L'ACC aide à surveiller les conflits émotionnels. Éviter les contrôles peut réduire le stress et permettre à l'ACC de fonctionner plus efficacement, facilitant la régulation émotionnelle.



## **Situation n°5 : faut-il faire un signalement ?**

École/parent/entourage

« Que pensez-vous de faire un signalement, pour que ça les fasse réagir ?  
Peut-être que ça va le booster pour venir en classe ».

# Éléments de réponse pour le signalement

- Le signalement académique peut être utile si la famille ou l'enfant ne prennent pas conscience de la nécessité des soins
- Risques du signalement si les soins sont en cours :
  - Rupture entre parents et école
  - Sentiment de culpabilité pour l'enfant
  - Renforcement de l'épuisement des familles
- Effet potentiel de "mobilisation" à court terme, mais contre-productif à long terme
- Question importante : Quels éléments posent problème dans l'accompagnement/le travail de lien avec cette famille ?
- Possibilité de travailler ces éléments problématiques avec la famille

# Résumé des éléments de réponse



## Utilité du signalement

Le signalement peut être utile en l'absence de prise de conscience



## Risques potentiels

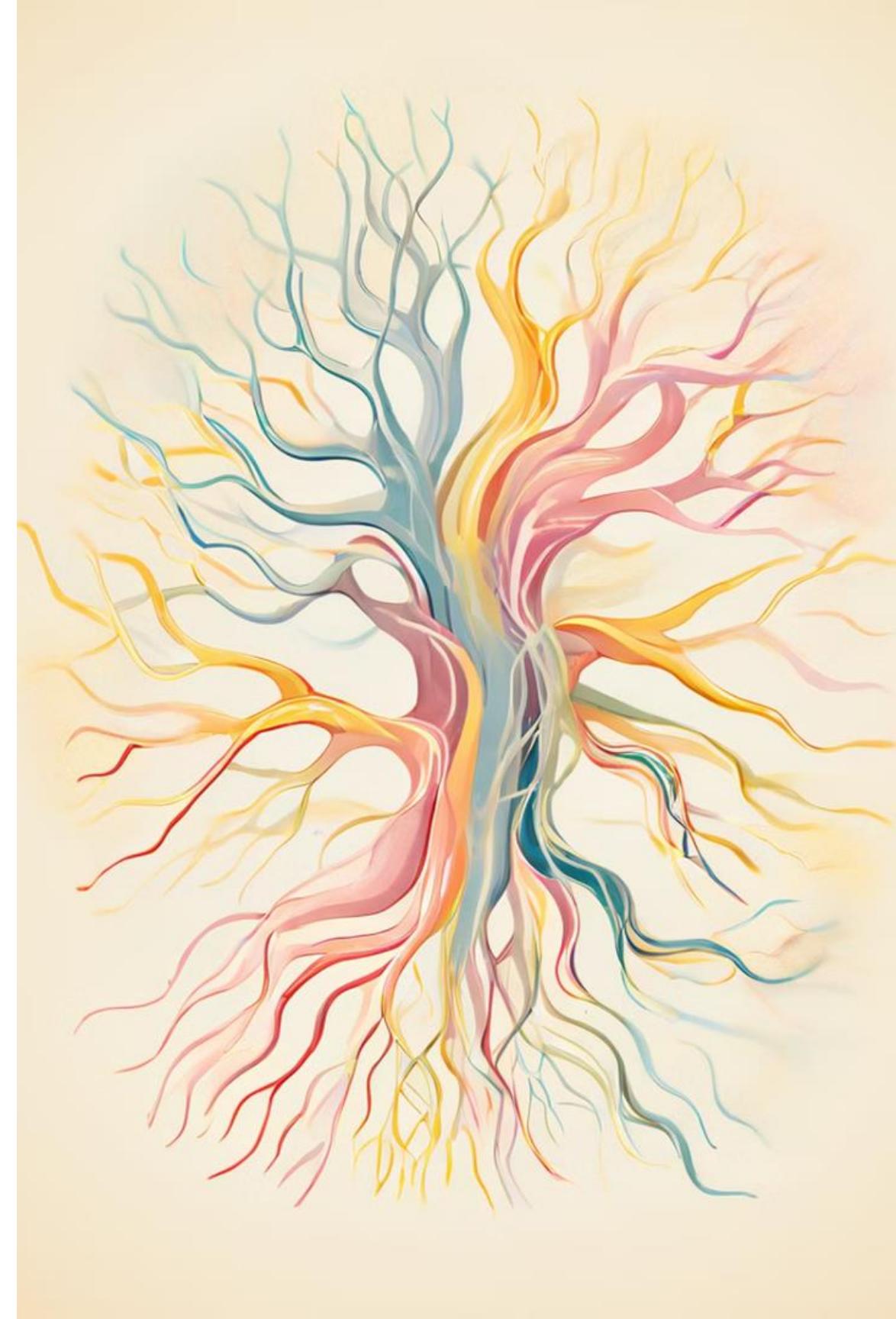
Peut aussi renforcer l'épuisement et le sentiment de culpabilité



# Explication neuroscientifique : Signalement

## Stress et Système Nerveux Autonome :

Le stress accru par un signalement peut activer le système nerveux sympathique, augmentant l'anxiété et diminuant l'engagement scolaire.





## Situation n°6 : Contrôles partiels

École/parent/entourage :

« Quand il est en classe et qu'il y a contrôle, je peux lui proposer de le faire s'il veut. Je lui dirai de faire ce qu'il peut et que pour le reste ce n'est pas grave... »

- Proposition de participer au contrôle selon son envie
- Encouragement à faire ce qu'il peut sans pression
- Rassurance que le reste n'est pas grave

# Éléments de réponse pour les contrôles partiels

- Proposition bienveillante, potentiellement intéressante dans certains cas
- Risques pour certains enfants :
  - Difficulté à rendre un travail incomplet
  - Pression pour "faire comme tout le monde"
  - Focalisation sur ce qui n'a pas été fait
  - Incapacité à relativiser
- L'enfant peut ne pas oser exprimer son ressenti à l'enseignant
- Utilisation des histoires des "Cinq Scoolastic" pour faciliter l'expression des ressentis
- Suggestion : décharger l'enfant de la décision
  - Donner uniquement la moitié de l'évaluation à faire
  - Privilégier un sentiment d'accomplissement plutôt que l'impression de ne pas avoir terminé



# Résumé des éléments de réponse



## Mise en garde

Cette proposition peut mettre certains enfants en difficulté.



## Protection de l'enfant

Il peut être préférable de décharger l'enfant de cette décision.



# Explication Neuroscientifique : Contrôles Partiels

## Flexibilité Cognitive :

Les enfants anxieux peuvent avoir une flexibilité cognitive réduite, rendant difficile l'adaptation à des tâches incomplètes.

Des tâches gérables peuvent améliorer la confiance et réduire l'anxiété.

# Situation n°7 : Acceptation du cadre

Dans cette situation, l'école, les parents et l'entourage sont confrontés à une élève qui éprouve des difficultés à accepter le cadre scolaire. Voici ce qui est rapporté :

"C'est quand même une élève qui est en difficulté pour accepter le cadre. Elle a eu plusieurs avertissements en début d'année."

Les problèmes spécifiques mentionnés incluent :

- Agitation en classe
- Oubli fréquent de ses affaires
- Difficulté à s'engager dans les apprentissages

Cette situation soulève des inquiétudes quant à la capacité de l'élève à s'adapter au cadre scolaire et à progresser dans ses apprentissages. Il est important de noter que ces comportements ont déjà entraîné plusieurs avertissements depuis le début de l'année scolaire.

# Éléments de réponse pour l'acceptation du cadre

Ces éléments n'invalident pas le diagnostic de refus scolaire anxieux.

Ils peuvent être le reflet de différentes choses :

- Personnalité propre de l'enfant
- Présence d'un trouble de l'attention
- Expression de l'anxiété (qui peut passer par de l'agitation et du conflit !)
- Difficultés scolaires

Si ces éléments posent problème au quotidien dans la classe, peut-être qu'il est possible d'ajuster des choses.



# Ajustements pour l'acceptation du cadre

Pour ce qui est de la rescolarisation, nous pouvons explorer avec l'enfant ce qui se passe pour lui et en tenir compte dans la mise en place du programme de rescolarisation. Il est important de repérer les moments où certains éléments sont plus marqués :

- Début ou au contraire fin de journée/semaine ?
- Enseignements particuliers ?

En identifiant ces moments clés, nous pourrons mieux adapter le programme de rescolarisation aux besoins spécifiques de l'enfant.



# Résumé des éléments de réponse

## Agitation et anxiété

L'agitation peut refléter un trouble de l'attention ou l'expression de l'anxiété.

## Ajustements en classe

Ajuster les conditions en classe peut aider à gérer la situation.

# Explication Neuroscientifique : Acceptation du Cadre

## Trouble de l'Attention

- Les enfants avec des troubles de l'attention ont souvent une régulation émotionnelle altérée
- Ces enfants nécessitent des approches adaptées pour :
  - Réduire l'anxiété
  - Améliorer l'attention



# Situation n°8 : Activités extérieures

École/parent/entourage peuvent parfois exprimer des doutes sur l'anxiété de l'enfant :

« Vous parlez d'anxiété de séparation/d'anxiété sociale, mais je l'ai vu faire du vélo avec des copains mercredi dernier et il va toujours au basket, donc c'est bien qu'il n'y a pas un problème pour sortir de chez lui/pas un problème d'anxiété ».

- L'enfant peut participer à certaines activités extérieures malgré son anxiété
- La présence aux activités sportives ou sociales n'exclut pas l'existence d'un trouble anxieux
- L'anxiété peut se manifester différemment selon les contextes et les situations

# Éléments de réponse pour les activités extérieures

C'est vrai que l'anxiété amène à faire des choses peut compréhensibles pour l'entourage ou qui paraissent contradictoires !

L'énergie que cela demande de passer une journée en classe à se concentrer sur des apprentissages, tout en étant anxieux par ailleurs est sans commune mesure avec celle que demandent de petites activités « plaisir ».



# Éléments de réponse pour les activités extérieures

Le maintien voire la réintroduction des activités extérieures, à condition qu'elles aient lieu en dehors des moments où l'enfant est supposé être en classe, fait partie du processus thérapeutique.

Ce sont comme des petites étapes qui permettent de restaurer le sentiment de compétence, dans le but de le ramener, à terme, vers une scolarité à temps complet.



## **Situation n°8 : Il sort quand même jouer avec ses copains**

**Éléments de réponse :**

- L'énergie nécessaire pour passer une journée en classe est différente de celle pour des activités plaisantes.
- Les activités extérieures font partie du processus thérapeutique.





# Explication Neuroscientifique : Énergie Cognitive

## Consommation d'énergie

Les activités sociales plaisantes consomment moins de ressources cognitives que les activités scolaires stressantes.

## Bénéfices du maintien

Maintenir ces activités peut aider à restaurer la confiance et la compétence sociale.



## **Situation n°9 : Elle est anxieuse à la maison donc ça n'a rien à voir avec l'école**

École/parent/entourage

« Les parents m'ont dit qu'il y a aussi des difficultés à la maison, elle est anxieuse aussi quand elle est chez elle, donc c'est bien que ce n'est pas la faute de l'école. C'est bien que ça n'a rien à voir. C'est un problème à la maison. »

# L'Anxiété à la Maison : Un Signe du Refus Scolaire Anxieux

Le trouble anxieux ne se limite pas à l'école :

- L'anxiété se manifeste souvent à la maison aussi
- Le refus scolaire anxieux a des origines multiples et complexes
- Ce n'est jamais « la faute » de quelqu'un ou de quelque chose
- La prise en charge thérapeutique doit être globale : école, maison, extérieur





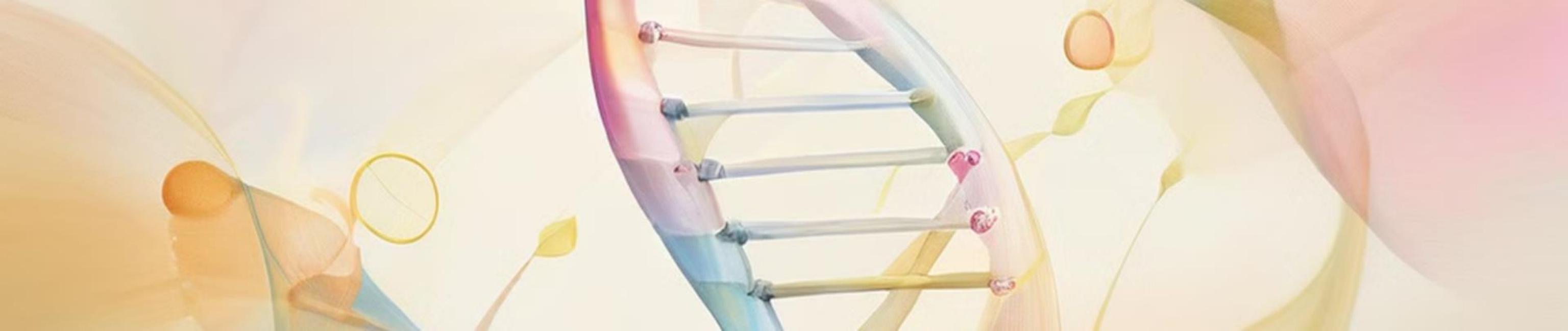
## **Situation n°9 : Elle est anxieuse à la maison donc ça n'a rien à voir avec l'école**

### **Anxiété non limitée à l'école**

L'anxiété scolaire est rarement limitée à l'école. Elle peut se manifester dans différents environnements, y compris à la maison.

### **Origines multiples**

Le trouble anxieux a des origines multiples. Il peut être influencé par divers facteurs, tant scolaires que personnels ou familiaux.



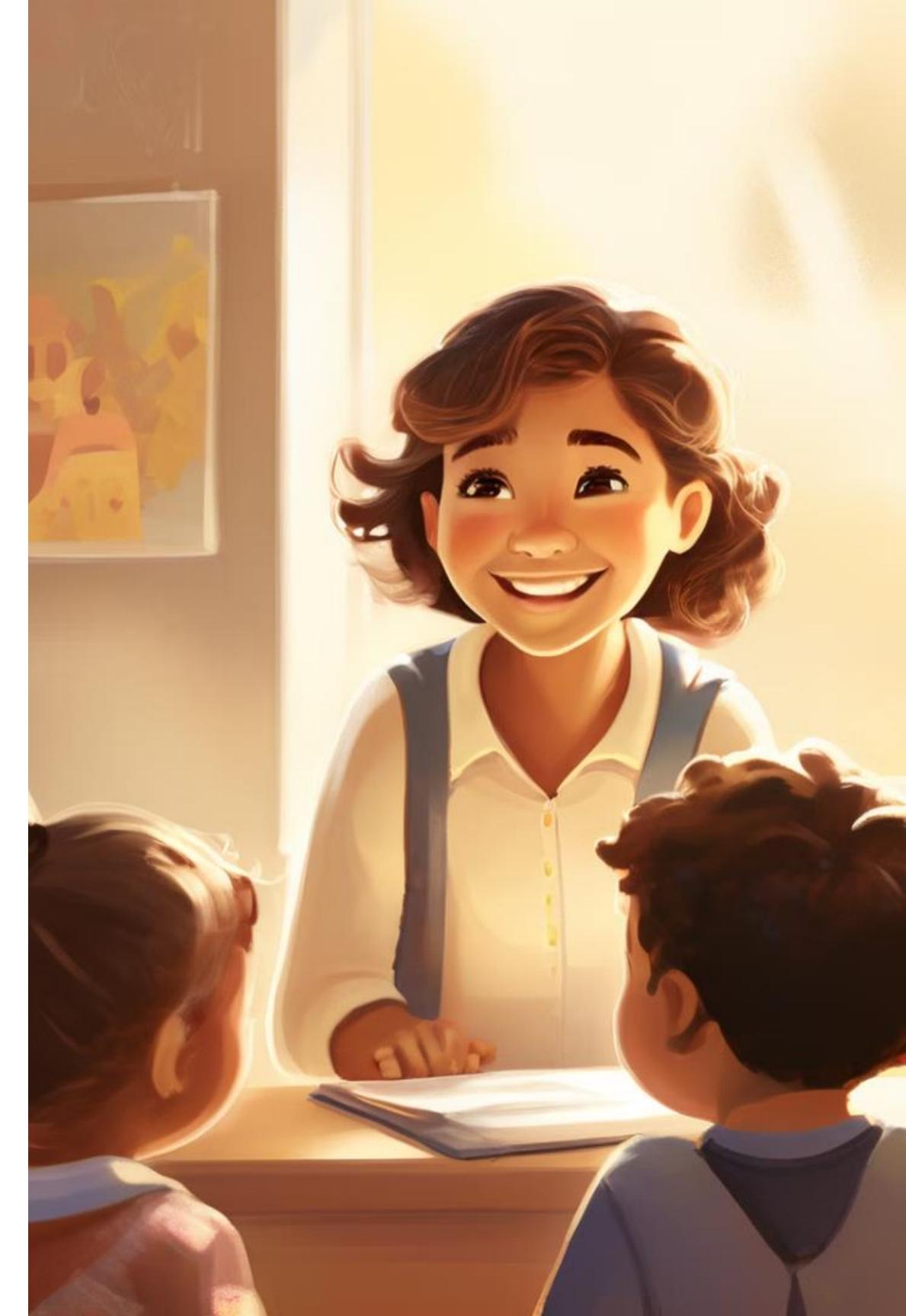
# Explication Neuroscientifique : Génétique et Épigénétique

- **Prédispositions génétiques :** L'anxiété peut être influencée par des facteurs génétiques, qui peuvent être amplifiés par des environnements stressants à la maison et à l'école.
- **Approche holistique :** Pour traiter efficacement l'anxiété, il est nécessaire d'adopter une approche globale qui prend en compte tous les contextes de la vie de l'enfant.

# Situation n°10 : Le problème est-il vraiment avec les parents ?

École/parent/entourage

« La mère/le père nous dit qu'il fait des crises pour ne pas aller à l'école. Mais, avec nous, quand il réussit à être présent c'est un enfant très souriant, il a l'air vraiment bien. Même quand je lui demande si ça va. C'est pas vraiment en lien avec l'école, c'est plutôt un problème avec la maman/le papa. »



# **Situation n°9: Elle est anxieuse à la maison donc ça n'a rien à voir avec l'école**



## **Transition Maison-École**

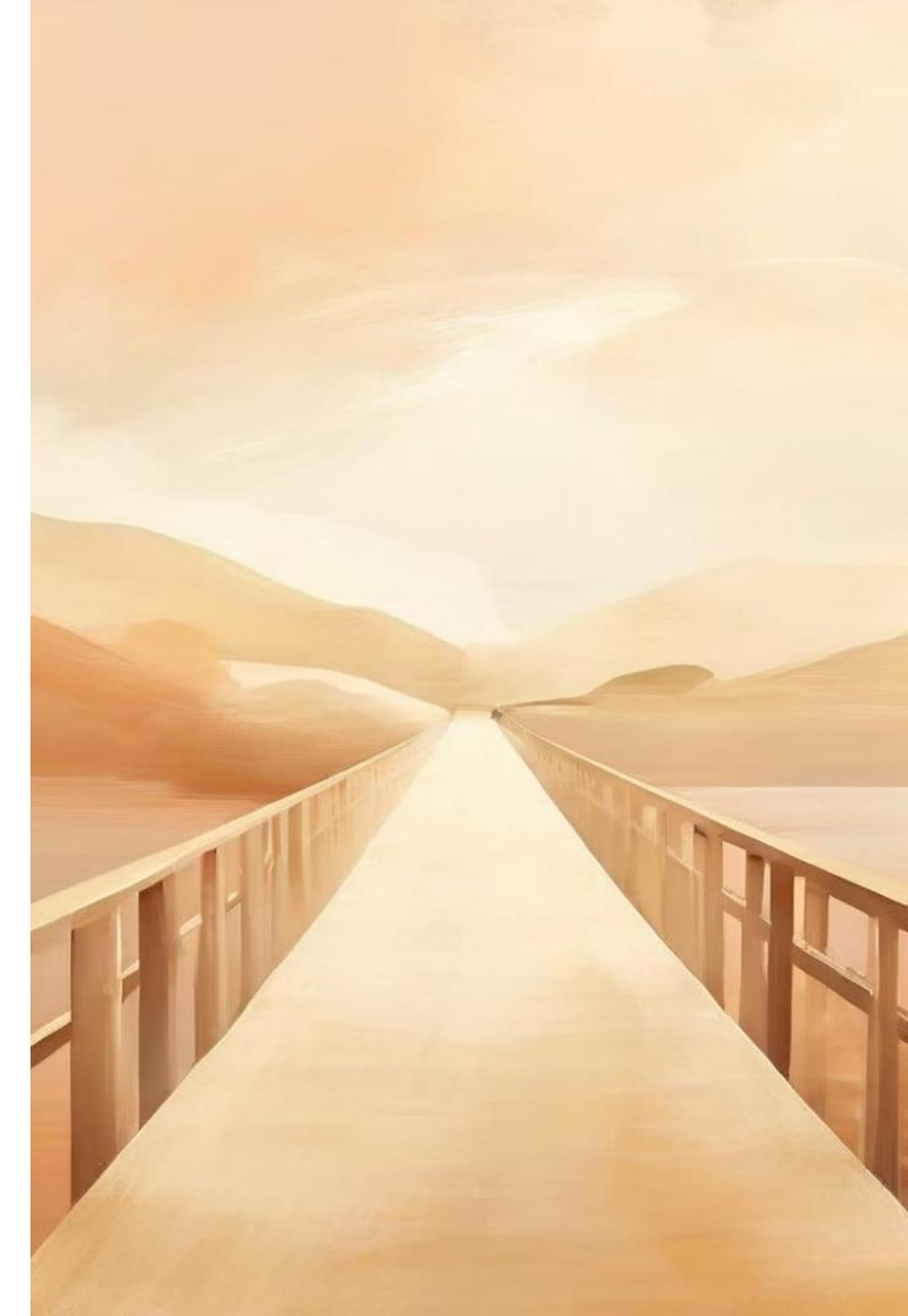
Pour certains enfants, le refus scolaire anxieux s'exprime principalement lors de la transition entre la maison et l'école.



## **Diagnostic Valide**

Cela n'invalidé pas le diagnostic. Le fait que l'enfant ne manifeste pas d'anxiété une fois à l'école est un élément positif dans le processus de rescolarisation.

Les liens entre l'école, la famille et le psychothérapeute resteront essentiels.





## Origines Complexes

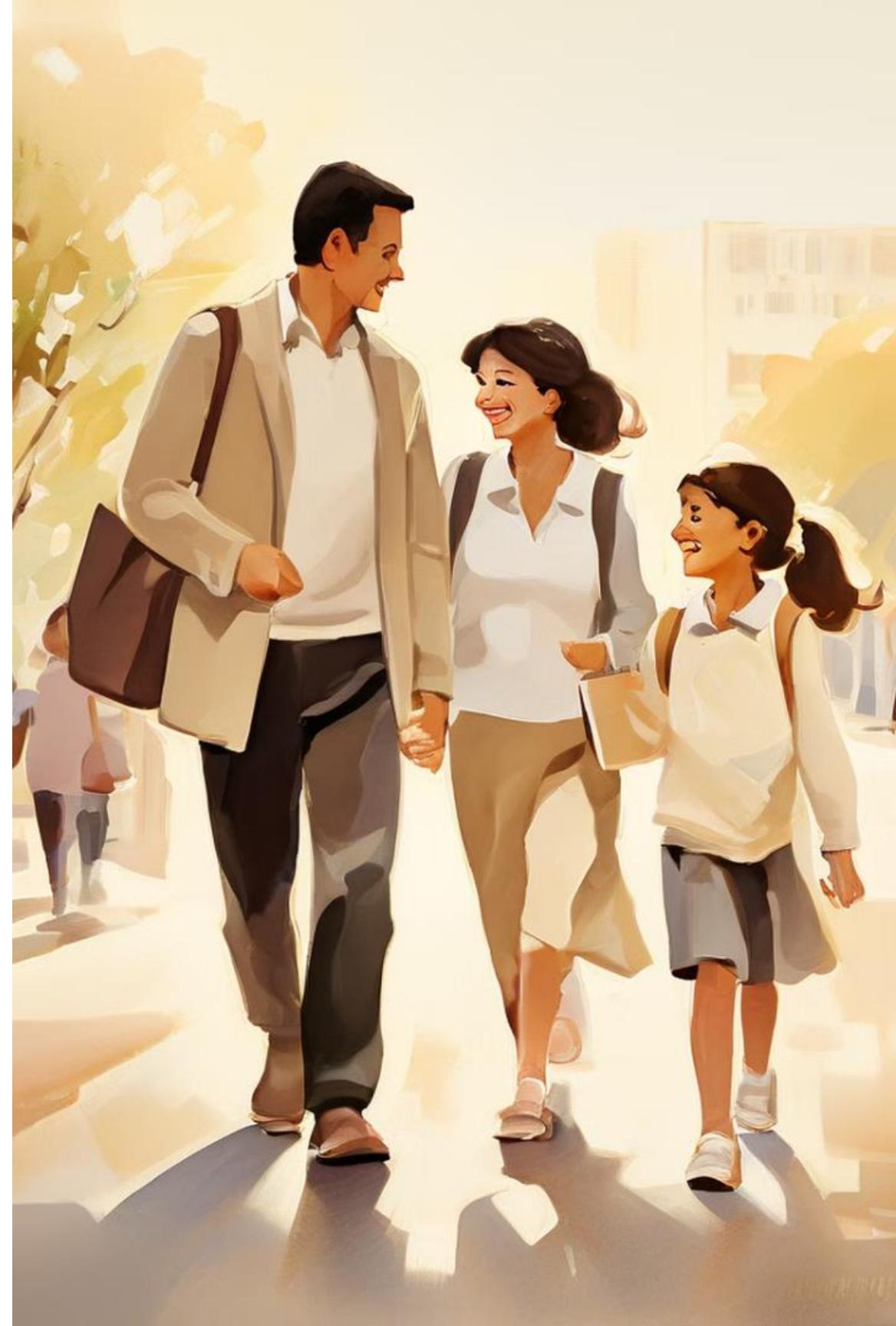
Le refus scolaire anxieux a toujours des origines multiples et complexes. Ce n'est jamais « la faute » de quelqu'un ou de quelque chose.



## Traitements

Le traitement du refus scolaire anxieux portera sur le trouble anxieux sous-jacent et sur le processus de rescolarisation (plus spécifiquement sur ces moments de transitions).

Les liens entre l'école, la famille et le psychothérapeute resteront essentiels.



# **Situation n°10 : C'est avec les parents qu'il y a un problème**

## **Éléments de réponse :**

- Le refus scolaire anxieux s'exprime souvent lors de la transition entre la maison et l'école.
- Le diagnostic reste valide même si l'anxiété se manifeste principalement à la maison.

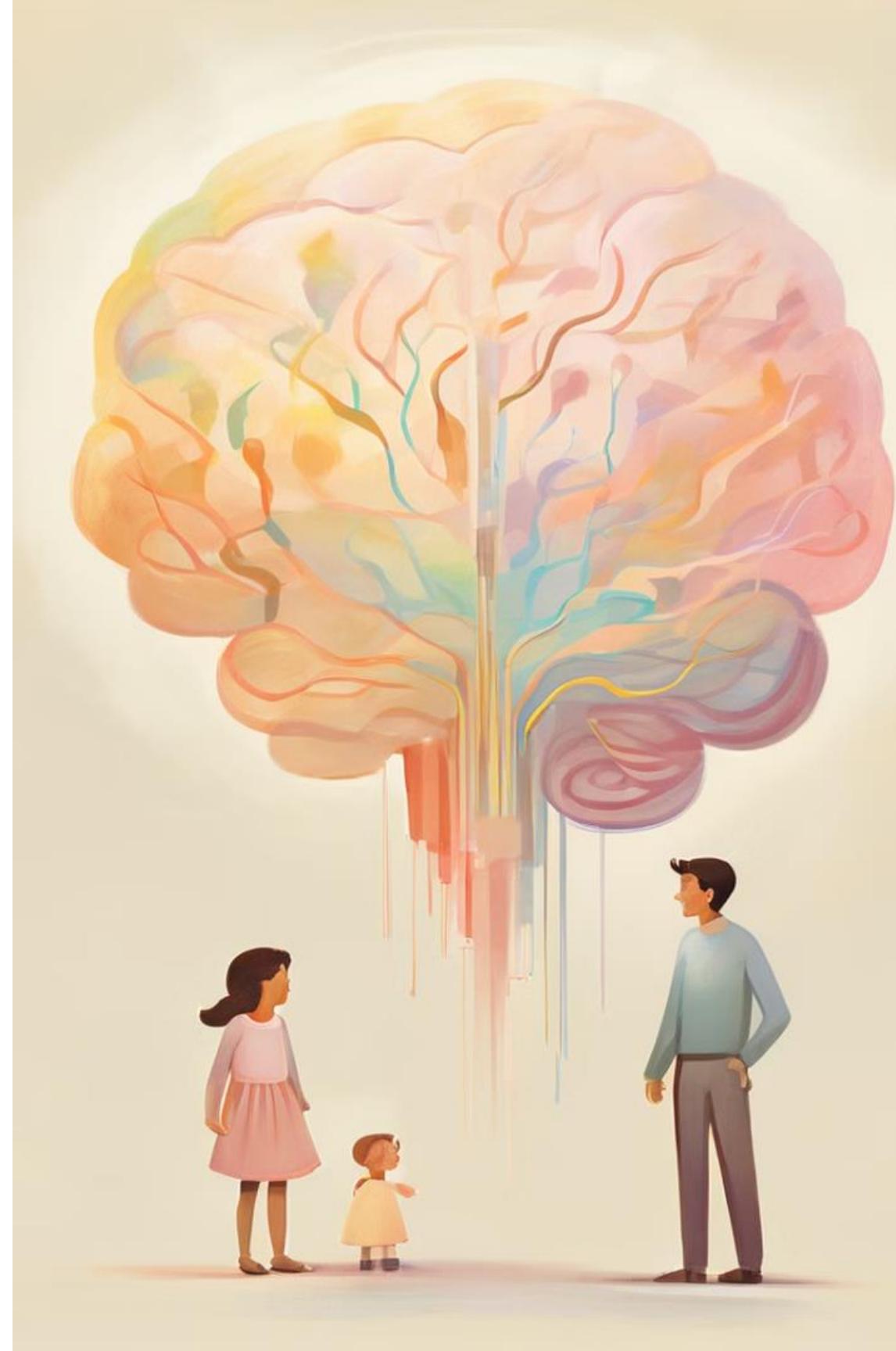
## **Explication Neuroscientifique : Régulation Émotionnelle**

La régulation émotionnelle joue un rôle crucial dans le refus scolaire anxieux, impliquant à la fois l'environnement familial et scolaire. Les interactions parent-enfant influencent le développement des capacités de régulation émotionnelle de l'enfant, impactant ainsi sa réponse aux situations anxiogènes comme la transition vers l'école.

# Régulation Émotionnelle : Le Rôle Crucial des Parents

La neuroscience nous éclaire sur l'importance de la régulation émotionnelle dans le contexte du refus scolaire anxieux :

- Les transitions peuvent activer l'amygdale, augmentant l'anxiété.
- Les parents jouent un rôle clé dans la régulation émotionnelle, nécessitant une collaboration étroite entre l'école et la famille.



# **Situation n°11 : C'est une bonne élève, on ne comprend pas**



## **Une élève performante en classe**

« C'est quand même bizarre parce que c'est vraiment une très bonne élève. Elle n'a aucun problème en classe, tous les profs en sont très contents. »

École/parent/entourage



## **L'incompréhension de l'entourage**

« Il n'y a aucune raison. Nous, on ne comprend pas pourquoi elle est anxieuse à l'école. D'ailleurs on ne l'a jamais vu anxieuse. »



# **Situation n°11: C'est une bonne élève, on ne comprend pas**

**Le refus scolaire anxieux n'est pas lié aux performances académiques**

Le refus scolaire anxieux n'est pas en lien avec les compétences académiques. Il n'est pas rare que cela concerne des élèves très performants. L'anxiété n'est pas toujours un phénomène visible. Certains enfants anxieux font même tout pour ne pas se faire (mal) remarquer auprès des enseignants.

C'est la raison pour laquelle l'entourage peut avoir l'impression que les difficultés sont apparues d'un seul coup, de manière très soudaine. Il n'est pas nécessaire de comprendre pourquoi l'enfant est anxieux pour pouvoir proposer ensemble un programme de rescolarisation.

Il en revanche important de comprendre dans quelles situations il est anxieux.

# Une bonne élève face au refus scolaire anxieux

Situation n°11 : C'est une bonne élève, on ne comprend pas

**Éléments de réponse :**

- Le refus scolaire anxieux n'est pas lié aux compétences académiques.
- L'anxiété peut être invisible et les difficultés peuvent apparaître soudainement.





# Explication Neuroscientifique : Tempérament Anxieux

## Masquage de l'Anxiété

Les enfants avec un tempérament anxieux peuvent masquer leur anxiété pour éviter d'attirer l'attention.

Cette tendance à cacher leurs émotions peut rendre les signes d'anxiété moins visibles aux yeux des autres.

## Accumulation Progressive

En raison de ce masquage, les symptômes d'anxiété peuvent passer inaperçus pendant longtemps.

Cependant, cette accumulation silencieuse peut finalement conduire à une situation où l'anxiété devient accablante pour l'enfant.



## **Situation n°12 : C'était juste une chamaillerie, maintenant c'est réglé**

École/parent/entourage

« L'enfant dit qu'il a peur de venir à l'école depuis une histoire avec d'autres élèves [ou tout autre type d'événement de conflit dans l'établissement].

Tout le monde a été reçu.

Finalement, ce n'était vraiment pas grand-chose.

C'était même assez banal. »

## **La Chamaillerie : Un Déclencheur Potentiel**

C'est une bonne chose que tout le monde ait pu être entendu.

Dans le refus scolaire anxieux, il est fréquent qu'un événement survenu à l'école puisse agir comme un « starter »/un déclencheur.

Dans ce cas, les difficultés étaient présentes avant, mais non visibles.

L'élément déclencheur, quand il est identifié par l'enfant, peut sembler anodin pour l'entourage.

Le refus scolaire anxieux a toujours des origines multiples et complexes. Ce n'est jamais « la faute » de quelqu'un ou de quelque chose.



# **Situation n°12 : C'était juste une chamaillerie, maintenant c'est réglé**

## **Déclencheur d'Anxiété**

Un événement peut agir comme un déclencheur pour des difficultés préexistantes.

Ce qui peut sembler être une simple chamaillerie peut en réalité révéler ou exacerber des problèmes sous-jacents chez l'enfant.

## **Origines Multiples**

Le refus scolaire anxieux a toujours des origines multiples.

Il est important de comprendre que même si un incident spécifique semble être résolu, il peut y avoir d'autres facteurs contribuant à l'anxiété de l'enfant.



# **Explication Neuroscientifique : Traumatismes et Amygdale**

- Un événement perçu comme mineur peut activer l'amygdale chez un enfant anxieux
- Cette activation déclenche une réaction disproportionnée
- La réaction est basée sur des sensibilités préexistantes

# Comment les enseignants peuvent-ils aider en classe ?

Les enseignants jouent un rôle crucial dans le soutien des élèves anxieux. Voici quelques stratégies efficaces :

- Créer un environnement accueillant et rassurant
- Utiliser des techniques d'enseignement différencié pour s'adapter aux besoins spécifiques des élèves anxieux





# Explication Neuroscientifique

## Neuroplasticité

Des interactions positives et un soutien émotionnel peuvent favoriser la neuroplasticité, permettant au cerveau de créer de nouvelles connexions neuronales et d'améliorer la régulation émotionnelle.

## Stress et Cortex Préfrontal

Réduire le stress en classe aide à maintenir la fonction exécutive du cortex préfrontal, crucial pour l'apprentissage et la régulation émotionnelle.



## **Situation n°14 : Comment les parents peuvent-ils soutenir leur enfant à la maison ?**

### **Éléments de réponse :**

Les parents jouent un rôle crucial dans le soutien de leur enfant à la maison, en particulier lorsqu'il s'agit de faire face au refus scolaire anxieux. Voici deux stratégies essentielles que les parents peuvent mettre en œuvre :

1. Les parents peuvent établir une routine stable et prévisible. Cette structure aide l'enfant à se sentir en sécurité et à réduire son anxiété face à l'inconnu.
2. Encourager et pratiquer des techniques de relaxation et de pleine conscience avec l'enfant. Ces méthodes peuvent aider l'enfant à gérer son stress et son anxiété de manière plus efficace.

# Explication Neuroscientifique

La science derrière le soutien parental

**Régulation du Système Nerveux Autonome** : Les routines et la relaxation activent le système nerveux parasympathique, réduisant le stress et l'anxiété.

**Épigénétique** : Un environnement familial stable peut influencer positivement l'expression des gènes associés à la résilience au stress.



# Quel est le rôle de la thérapie cognitive-comportementale (TCC) ?



## Identification des pensées négatives

La TCC aide les enfants à identifier et à changer les pensées négatives.



## Techniques de gestion de l'anxiété

Elle leur enseigne des techniques de gestion de l'anxiété.



# Explication Neuroscientifique

## Cortex Préfrontal et Amygdale :

- La TCC aide à renforcer le cortex préfrontal et à diminuer l'activité de l'amygdale, améliorant ainsi la régulation émotionnelle.

## Neuroplasticité :

- La TCC favorise la neuroplasticité en créant de nouvelles connexions neuronales liées à des pensées et comportements plus adaptatifs.

# Signes avant-coureurs du refus scolaire anxieux

Il est crucial de reconnaître les signes précoce

s du refus scolaire anxieux pour intervenir rapidement. Voici les principaux indicateurs à surveiller :

- Plaintes somatiques (maux de ventre, de tête)
- Pleurs fréquents
- Crises de colère le matin
- Difficultés à dormir





# Explication Neuroscientifique



## Système Limbique

Les signes somatiques sont souvent liés à l'activation du système limbique, en particulier l'amygdale, en réponse à l'anxiété.



## Régulation HPA

La dysrégulation de l'axe hypothalamo-hypophysosurrénalien (HPA) peut augmenter les symptômes physiques de l'anxiété.

# **Situation n°17 : Comment aborder la réintégRATION progressive ?**

La réintégRATION d'un enfant souffrant de refus scolaire anxieux est une étape cruciale qui nécessite une approche délicate et bien planifiée.

Il est essentiel de comprendre que ce processus doit être progressif et adapté au rythme de l'enfant.

Chaque enfant étant unique, il est important de respecter son rythme individuel et de ne pas précipiter les choses.



Pour assurer le succès de cette réintégration, il est primordial de définir des étapes claires et atteignables.

Ces objectifs doivent être établis en collaboration avec l'enfant, les parents et les enseignants.

Cette approche collaborative permet de s'assurer que tous les acteurs impliqués sont sur la même longueur d'onde et peuvent soutenir efficacement l'enfant dans son parcours de retour à l'école.



# Exposition Graduelle et Régulation Émotionnelle

## Explication Neuroscientifique :

- **Exposition Graduelle et Habituation** : L'exposition graduelle permet au cerveau de s'habituer aux stimuli anxiogènes, réduisant progressivement la réponse de peur.
- **Régulation Émotionnelle** : La réintégration progressive permet de renforcer les circuits de régulation émotionnelle dans le cortex préfrontal.





# Impacts à long terme du refus scolaire anxieux non traité



## Troubles anxieux chroniques

Le refus scolaire anxieux non traité peut entraîner des troubles anxieux persistants à l'âge adulte, affectant la qualité de vie globale.



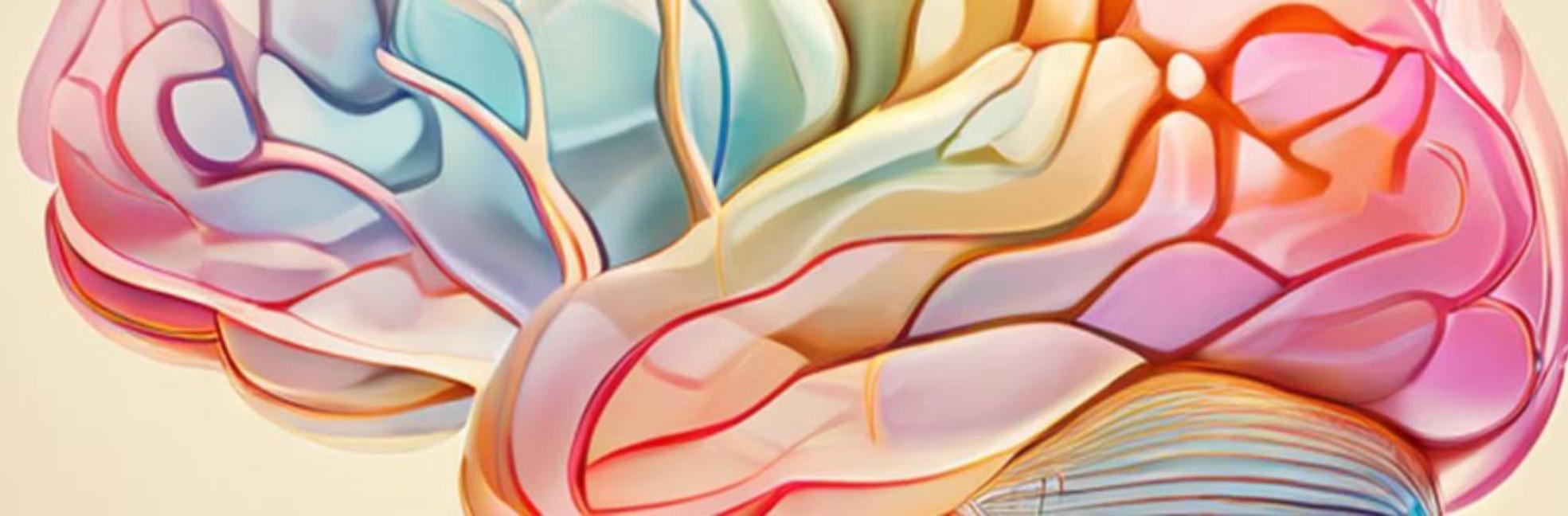
## Difficultés académiques persistantes

Les absences répétées et le manque d'engagement scolaire peuvent conduire à des lacunes éducatives importantes et des problèmes académiques à long terme.



## Problèmes sociaux

L'isolement prolongé peut entraîner des difficultés dans les relations sociales et professionnelles futures.



# Explication Neuroscientifique

- **Impact sur le Développement du Cerveau :** L'anxiété chronique peut affecter le développement du cerveau, notamment la maturation du cortex préfrontal et l'hippocampe.
- **Plasticité Neuronale Négative :** Les expériences prolongées de stress peuvent entraîner une plasticité neuronale négative, renforçant les circuits de peur et d'évitement.

# Le rôle de la médication dans le traitement du refus scolaire anxieux

La médication peut jouer un rôle complémentaire important dans certains cas de refus scolaire anxieux :

- Elle peut être envisagée lorsque les thérapies comportementales seules ne suffisent pas
- La prescription et le suivi doivent être assurés par un professionnel de santé qualifié

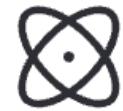


# Explication Neuroscientifique : Le Rôle de la Médication



## Neurotransmetteurs

Les médicaments peuvent aider à réguler les neurotransmetteurs impliqués dans l'anxiété, comme la sérotonine et la noradrénaline.



## Plasticité Neuronale

En réduisant les symptômes d'anxiété, la médication peut favoriser une plasticité neuronale positive et faciliter l'engagement dans les thérapies comportementales.



# **Situation n°20 :**

## **Comment les amis et les pairs peuvent-ils soutenir un enfant anxieux ?**

### **Éléments de réponse :**

Les amis peuvent jouer un rôle crucial dans le soutien d'un enfant anxieux.

Leur présence et leur soutien émotionnel peuvent être extrêmement rassurants pour l'enfant qui fait face à l'anxiété.

Cette présence amicale peut aider à créer un environnement plus sécurisant et confortable pour l'enfant anxieux.



De plus, l'inclusion des amis dans des activités structurées peut grandement contribuer à encourager l'engagement social de l'enfant anxieux.

Ces activités peuvent fournir un cadre sûr et prévisible dans lequel l'enfant peut interagir avec ses pairs, ce qui peut progressivement réduire son anxiété sociale.



# Neuroscience du Soutien Social et de la Régulation Émotionnelle

**Oxytocine et Support Social :** Le soutien social augmente la libération d'oxytocine, réduisant l'anxiété et renforçant les sentiments de sécurité et de bien-être.

**Régulation Émotionnelle :** Les interactions positives avec les pairs peuvent aider à réguler les émotions et à renforcer les circuits neuronaux associés à la résilience.

