

# Principe de la rescolarisation

Le principe de la rescolarisation repose sur la réappropriation progressive par l'enfant des situations scolaires anxiogènes qu'il évite, de manière à rechercher les effets de l'habituat, de l'extinction et de la généralisation.

En parallèle, des outils seront proposés à l'enfant (exercice de respiration, lieu refuge...) afin de l'aider dans ce processus, de diminuer l'anxiété et de favoriser une meilleure adhésion au programme.

Ce travail nécessite des aménagements scolaires ainsi qu'une collaboration étroite entre famille, école et psychothérapeute.

Les différentes étapes présentées ci-dessous sont toutes essentielles au bon déroulement de la rescolarisation.

**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)**



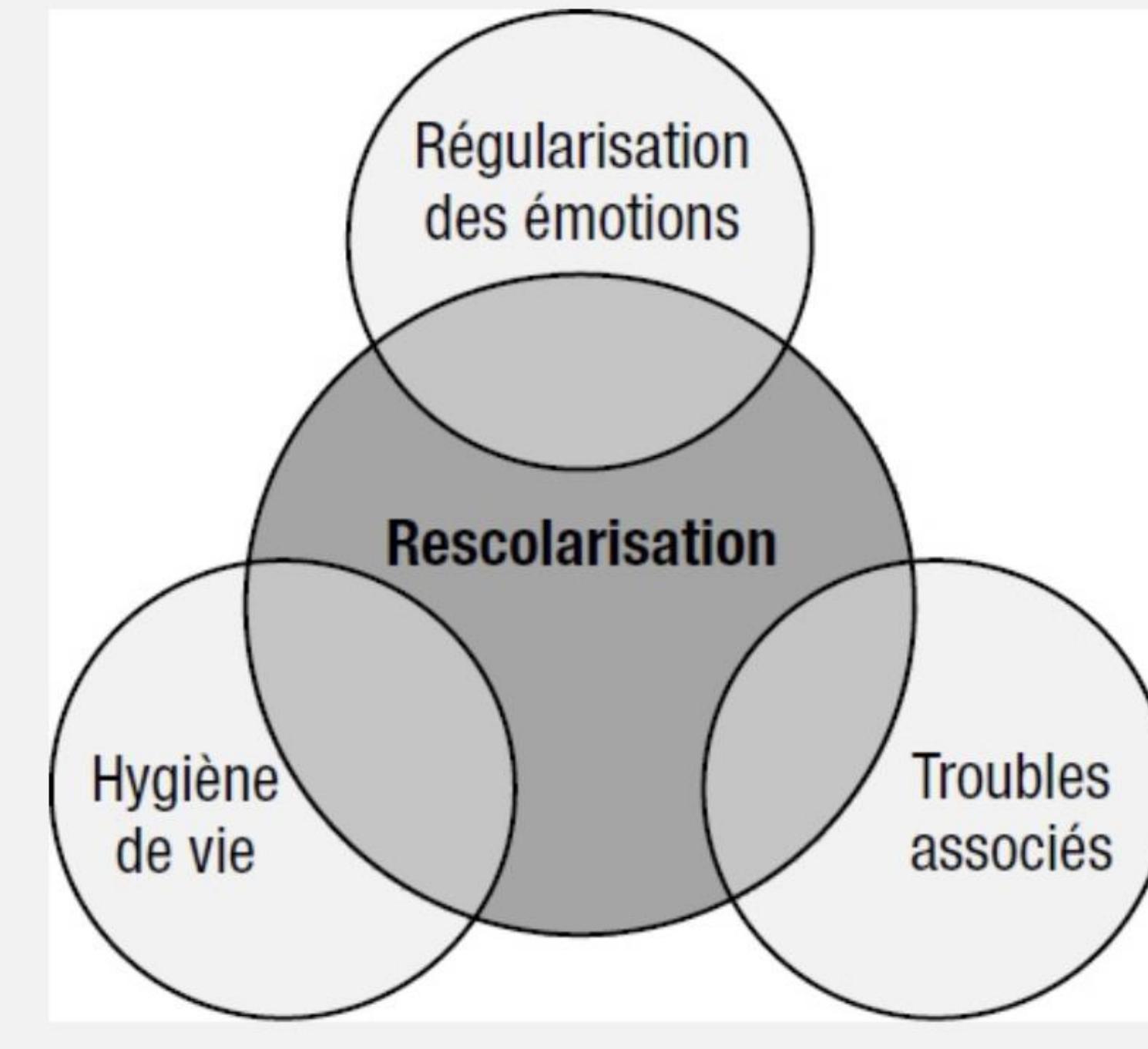
# PLAN

1. Expliquer l'évolution naturelle de l'anxiété.
2. Apprendre des techniques de gestion de l'anxiété (respiration...).
3. Créer avec l'enfant une liste hiérarchisée des difficultés, ciblée sur les situations scolaires (préparation, trajet, arrivée, enseignements, lieux, contextes...).
4. Déterminer un lieu refuge à l'intérieur de l'établissement.
5. Déterminer la première étape, préparer l'exercice avec l'enfant et sa famille et le partager avec l'école.
6. Préparer ce que l'enfant et l'école vont dire lors du retour dans l'établissement.
7. Mettre en œuvre la première étape.
8. Faire un retour en séance sur la réalisation de la première étape et préparer la suite du programme.



Adapté de : Gallé-Tessonneau, M. & Dahéron, L. (2022). Chapitre 7. Rescolarisation. Dans : , M. Gallé-Tessonneau & L. Dahéron(Dir), Comprendre et soigner le refus scolaire anxieux: Psychothérapie de la phobie scolaire (pp. 122-145). Paris: Dunod.

## LES DIFFÉRENTS AXES D'INTERVENTION



# Introduction au principe de de la rescolarisation

1. Créer avec l'enfant une liste hiérarchisée des difficultés, ciblée sur les situations scolaires (préparation, trajet, arrivée, enseignements, lieux, contextes...)
2. Déterminer un lieu refuge à l'intérieur de l'établissement
3. Déterminer la première étape, préparer l'exercice avec l'enfant et sa famille et le partager avec l'école
4. Préparer ce que l'enfant et l'école vont dire lors du retour dans l'établissement





# Mise en œuvre de la première étape



## Évolution naturelle de l'anxiété

Expliquer l'évolution naturelle de l'anxiété est essentiel pour que l'enfant et les parents adhèrent au programme.

La famille ne pourra accepter de se confronter à un retour vers l'école qu'à la condition de bien comprendre ce processus.



## Exemples concrets

Il est intéressant de rechercher avec la famille des situations dans lesquelles ils ont naturellement ressenti cette évolution naturelle de l'anxiété, et son caractère irrationnel (comme dans le cas de Chloé quand elle affronte la situation d'anxiété sociale).



## Explications éclairantes

Les explications basées sur les peurs les plus classiques (araignées, souris) sont généralement éclairantes : celui qui a peur des souris sait parfaitement que sa peur est irrationnelle, pour autant, si une souris débarque dans le bureau au moment de la séance, il y a fort à parier qu'il y aura des cris et des réactions de fuite.

# Exemples d'évolution naturelle de l'anxiété

Il est également possible de faire évoquer des contextes d'apprentissage progressif, avec des erreurs et des étapes franchies petit à petit et où les parents sont restés compréhensifs, bienveillants et encourageants en valorisant chaque petit pas fait par l'enfant.

1

## Peur initiale

Vélo sans petites roues

2

## Répétition

Baisse naturelle de la peur

3

## Accompagnement

Parents valorisants et dédramatisants

Cela permet une meilleure compréhension du phénomène en activant l'expérience de chacun au lieu de rester sur un plan théorique et explicatif.

La reprise du schéma Explication des réactions automatiques face à une situation de danger et des explications qui vont avec pourront servir de support visuel pour illustrer les exemples précédents.





# Évolution naturelle de l'anxiété

1

## Situation d'évitement

L'anxiété peut être élevée initialement lorsqu'on évite une situation stressante.

2

## Expérience répétée

En s'exposant régulièrement à la situation, l'anxiété finit toujours par baisser si l'on reste dans la situation.

3

## Progression et généralisation

En progressant dans la liste hiérarchique (notion d'escalier), les situations deviennent de moins en moins difficiles grâce à la généralisation des acquis.

Il est pertinent de rappeler la notion de hiérarchie (escalier) en précisant que le travail commence toujours par des situations entraînant un faible niveau d'anxiété (4/10 environ).

## Expliquer l'évolution naturelle de l'anxiété



### Établir un rapport collaboratif

Il est utile en termes de rapport collaboratif, de dire d'emblée à l'enfant que nous savons parfaitement qu'il ne nous croie pas quand nous lui racontons tout cela, que c'est tout à fait normal puisque justement il n'en a jamais fait l'expérience. Cette précision permet de désamorcer des inquiétudes de l'enfant face à ce que nous lui proposons de mettre en place et lui permet d'expérimenter que nous comprenons ce qu'il est en train de vivre.

### L'exercice test

Nous allons prendre le temps de faire un exercice test pour qu'il l'expérimente avant de lancer le programme d'intervention. Dans la mesure du possible, l'exercice test se fait en séance (en accompagnant l'enfant à l'extérieur si nécessaire). Ainsi, l'enfant pourra s'approprier les consignes globales des exercices et la psychothérapeute pourra réajuster les propositions ultérieures en se basant sur son observation des manifestations anxieuses de l'enfant in vivo. L'exercice test peut être pioché dans le bas de la hiérarchie qui sera réalisée avec l'enfant.



# Techniques de respiration et de relaxation

## Variété des techniques

Il existe de nombreuses techniques pouvant être utilisées par l'enfant au cours du processus : relaxation dynamique, respirations profondes, contrôle respiratoire, focalisation attentionnelle sur la respiration... Toutes ont pour but d'aider à gérer l'émotion afin que l'enfant apprenne qu'il peut faire les choses même si l'anxiété apparaît et qu'il développe la capacité à moduler de manière autonome son émotion si elle augmente.

## Expérimentation et suivi

Ces techniques s'appuient sur des processus différents et il est le plus souvent nécessaire d'en expérimenter plusieurs et de mettre en place des fiches de suivi pour trouver celle qui conviendra le mieux, celle avec laquelle l'enfant sera le plus à l'aise (voir Boîte à outils pour des exemples d'exercices et des fiches de suivi).



# Techniques de respiration et de relaxation

## Entraînement régulier

De plus, leur mise en œuvre en situation anxieuse suppose une appropriation par l'enfant et donc un entraînement régulier et quotidien. En effet, il faudra que leur utilisation puisse se faire de manière quasi automatique pour que l'enfant puisse y avoir recours dans les contextes d'anxiété.

## Apprentissage en séance

L'apprentissage en séance est possible, voire conseillé. De même, si l'anxiété monte lors des séances (cela peut par exemple arriver quand on évoque des situations très redoutées), l'utilisation de la technique choisie permettra de faire l'expérience de son efficacité.



# Évolution naturelle de l'anxiété

Certains enfants adhèrent rapidement à ce type d'exercice. D'autres seront plus réticents ou auront besoin de plus d'encouragements ou d'essayer plusieurs fois.

Dans ce cas, il est possible de poursuivre sur les prochaines étapes sans l'aide de ces techniques. L'enfant pourra d'ailleurs y revenir lui-même plus tard, s'il se rend compte qu'il en a finalement besoin.

L'essentiel dans ce cas est qu'il sache que l'outil existe et qu'il en ait appris les étapes de mise en œuvre.



## Créer une liste hiérarchisée des difficultés

Il s'agit d'établir avec l'enfant une liste des situations scolaires (préparation, trajet, arrivée, enseignements, lieux, contextes...) tout en les classant de la moins anxiogène à la plus anxiogène. Ce seront les marches d'escaliers à « grimper » progressivement évoquées au Chapitre 6.8- Expliquer l'intervention à la famille (p.116).

- Établir une liste des situations scolaires avec l'enfant
- Classer ces situations de la moins anxiogène à la plus anxiogène
- Considérer ces situations comme des « marches d'escaliers » à grimper progressivement



# Techniques de respiration et de relaxation

## Quantifier l'anxiété

Le dessin d'un thermomètre aide à quantifier l'anxiété et à hiérarchiser les situations. L'enfant attribue à chaque situation un niveau d'anxiété sur une échelle de 1 à 10. Il est important de rappeler que c'est une photographie de la situation actuelle, mais que le mécanisme de généralisation fera varier les chiffres au cours du travail.

## Éléments essentiels de la liste

La liste doit impérativement comprendre :

- Des situations avec des niveaux d'anxiété variés
- Des situations évaluées à 3 ou 4 pour déterminer un exercice test et une première étape accessible
- Des situations qui se répètent plusieurs fois

## Objectifs de la hiérarchisation

Cette approche permet de mettre l'enfant en situation de réussite, indispensable pour activer le sentiment de compétence.



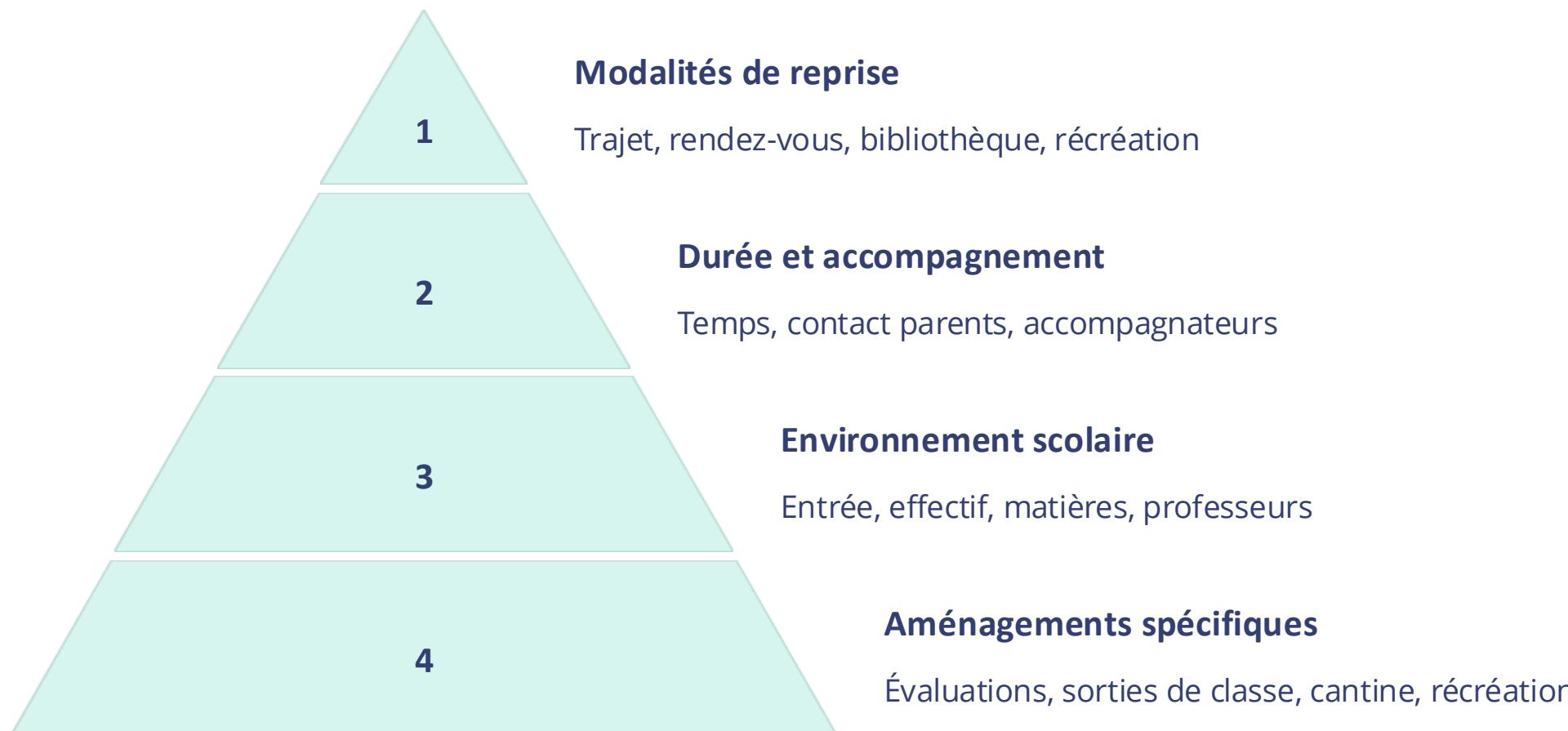
# Construire une liste hiérarchique pour la rescolarisation

Construire une hiérarchie peut s'avérer complexe, surtout si vous n'avez pas encore eu l'occasion d'accompagner des patients présentant un refus scolaire anxieux.

Il est parfois difficile d'imaginer des étapes intermédiaires entre « ne pas aller à l'école », « aller à l'école à temps partiel » et « aller à l'école à temps plein ».

# Créer une liste hiérarchisée des difficultés

Il est essentiel d'être créatif avec l'enfant et la famille pour construire une liste hiérarchisée des difficultés liées à la rescolarisation. Vera (2009) propose une liste non exhaustive d'éléments à considérer pour moduler et classer par ordre de difficulté :



# Ces éléments incluent :

- Les modalités de la reprise scolaire ( trajet, rendez-vous, bibliothèque, récréation)
- La durée des moments de reprise (15 minutes à une demi-journée) avec possibilité de contacter les parents
- La personne accompagnant l'enfant (parent, famille, amis, éducateur)
- L'entrée utilisée (grand portail, passage moins fréquenté)
- Le nombre d'élèves, changement de classe, certaines matières ou professeurs
- Certains jours de la semaine (activités, sorties, proximité du week-end)
- La suspension des évaluations, récitations, passages au tableau
- La gestion du temps et des demandes de sortie de classe
- L'aménagement des repas à la cantine et des temps de récréation



# Dessin d'un thermomètre pour quantifier l'anxiété

Lorsque l'on démarre la hiérarchisation, il est souvent plus aisés de procéder à un classement de la plus anxiogène à la moins anxiogène. Vous pouvez démarrer en identifiant avec l'enfant la situation qui est à 10/10 puis une situation un peu moins anxiogène et ainsi de suite.

Utiliser comme support une photocopie de son emploi du temps et déterminer avec lui le niveau d'anxiété associé à chacune des situations (arrivée le matin, chaque cours ou temps de classe, intervalles, cantine...) constituera une aide dans l'exploration des situations pour établir la hiérarchie.

# Construire une liste hiérarchique hiérarchique pour la rescolarisation

Notre pratique nous indique qu'il est quasiment toujours nécessaire de proposer des situations spécifiques (issues de la liste de Vera ou de votre propre pratique avec d'autres enfants) auxquelles l'enfant devra attribuer une note d'anxiété.

En effet nombre de situations ne leur viennent pas spontanément en tête lorsque ce travail s'engage, soit parce qu'ils n'imaginent pas que c'est possible, soit parce qu'ils restent focalisés sur une vision globale et quasi binaire (y aller ou ne pas y aller).



Lors de ces propositions, il est plus pertinent de commencer par lui demander d'évaluer son niveau d'anxiété sur des situations qui sont « divisibles » afin d'obtenir plus facilement des situations intermédiaires

(exemple : niveau d'anxiété pour une journée complète, puis pour une demi-journée ; niveau d'anxiété pour 2 heures au CDI puis pour 1 heure et une demi-heure au CDI, etc.), plutôt que de partir de petites situations que l'on « multiplie ».

Autrement dit, si votre première proposition est 1 heure de cours et que l'enfant l'évalue à 8/10, vous allez manquer de place dans la catégorie 10/10 d'anxiété et l'enfant risque d'avoir le sentiment que le programme n'est pas accessible.



# Précautions sur la quantification de l'anxiété

## Difficultés potentielles

Certains enfants ne parviennent pas à utiliser le principe de l'échelle de 1 à 10. Les jeunes enfants, par exemple, auront du mal à faire correspondre des chiffres abstraits à leur réalité. D'autres refusent de le faire ou ont besoin de supports visuels. Il est important de s'adapter et de trouver une alternative si nécessaire.

Si l'enfant évalue l'ensemble des situations proposées à 10/10, il est toujours possible de lui demander d'établir un classement des situations à 10 en lui demandant celle qui fait un peu moins peur que les autres et ainsi de suite.

## Alternatives et adaptations

L'utilisation de l'échelle numérique classique peut être remplacée par :

- Des métaphores visuelles (thermomètre, échelle, escalier)
- Une hiérarchie non numérique (d'« extrêmement forte » à « extrêmement faible »)
- Des nuancées de couleurs
- L'utilisation d'une bouteille que l'on remplit d'eau à mesure que l'anxiété monte
- Des « étiquettes » sur lesquelles on note les situations et que l'enfant doit classer



Il est rarement productif de chercher à faire comprendre et accepter à l'enfant notre manière de hiérarchiser les choses.

Même si cela demande parfois un peu de créativité, vous gagnerez du temps à construire un modèle de hiérarchisation que l'enfant pourra aisément s'approprier.

# Construire une liste hiérarchique - Les notions clés

1

## Détermination par l'enfant

C'est l'enfant qui détermine le niveau d'anxiété associé à chaque situation. Il est important de faire preuve de créativité pour construire une liste comprenant des niveaux d'anxiété variés.

2

## Situations répétitives

Dans l'idéal, il est bon que la liste contienne des situations qui se répètent plusieurs fois dans la semaine. Il est essentiel d'avoir une copie de l'emploi du temps de l'enfant.



# Construire une liste hiérarchique - hiérarchique - Les notions clés

- 1
- 2

## Niveaux d'anxiété initiaux

Les premières situations de la liste qui seront incluses dans le programme doivent être à maximum 3 ou 4/10 d'anxiété.

## Exercice test en séance

Une fois la liste hiérarchique établie un exercice test (ou plusieurs) doit être fait avec l'enfant en séance.





# Objectifs de l'exercice test test

- **Pour l'enfant :** Comprendre les consignes globales des exercices et constater la baisse naturelle de l'anxiété
- **Pour la clinicienne :** Réajuster les propositions ultérieures en observant les manifestations anxieuses de l'enfant in vivo

Les objectifs de l'exercice test sont de permettre à l'enfant de bien comprendre les consignes globales des exercices et de faire le constat de la baisse naturelle de l'anxiété. Pour la clinicienne, cela permet de réajuster les propositions ultérieures en se basant sur son observation des manifestations anxieuses de l'enfant in vivo.

# Précautions sur la quantification de l'anxiété

L'exercice test est une étape cruciale dans le processus de rescolarisation. Voici les points clés à retenir :

- Choisir l'exercice test parmi les situations en bas de la hiérarchie (anxiété évaluée à 3-4/10)
- L'exercice doit être réalisable pendant une séance, dans le bureau ou à l'extérieur
- Exemple 1 : Léa, 12 ans, refus scolaire anxieux avec trouble anxiété sociale
  - Exercice : regarder la psychologue 10 secondes dans les yeux
  - Noter le niveau d'anxiété au début (4/10) et tous les 3-4 essais
  - Poursuivre jusqu'à la baisse de moitié (1-2/10)
- Position de l'intervenant :
  - Garder un non-verbal neutre pendant les séquences
  - Parler le moins possible entre les séquences
  - Encourager et demander le niveau d'anxiété
  - Noter les manifestations non verbales
- Exemple 2 : Alban, 10 ans, refus scolaire anxieux avec anxiété de séparation

# Faire un exercice test avec l'enfant

1

## Préparation de l'exercice

Le parent quitte le cabinet pour aller faire des courses et laisse son téléphone dans le bureau pour ne pas être joignable.

On demande à l'enfant (ici, Alban) son niveau d'anxiété initial et on le note sur le cahier (exemple : 3.5/10).

2

## Déroulement de l'exercice

Les échanges ne doivent pas distraire l'enfant de l'idée que ses parents sont actuellement à l'extérieur.

Le relevé du niveau d'anxiété se fait régulièrement et s'accompagne d'une exploration des pensées automatiques de l'enfant à mesure que l'anxiété baisse. L'exercice se poursuit jusqu'à la baisse de moitié (dans ce cas, une anxiété de 1-2/10).



# Faire un exercice test avec l'enfant

1

## Rôle de l'intervenant

Le non-verbal du psychothérapeute reste neutre, il parle le moins possible et seulement de la situation de séparation.

Il relève le niveau d'anxiété toutes les 2 minutes puis toutes les 5 minutes quand le chiffre commence à baisser.

Il note également les pensées automatiques et le non-verbal de l'enfant.





# Faire un exercice test avec l'enfant

1

## Préparation de l'exercice

L'exercice test consiste à regarder une photo de l'établissement scolaire, obtenue via le site de l'école ou avec l'aide de l'équipe éducative. Lenny est placé devant l'écran d'un ordinateur, avec la photo en plein écran, suffisamment proche pour limiter les distracteurs visuels.

2

## Déroulement de l'exercice

Le niveau d'anxiété et les pensées automatiques sont demandés au début de l'exercice (ici, niveau d'anxiété 4/10), puis toutes les 2 minutes jusqu'à ce que l'anxiété baisse, et enfin toutes les 5 minutes jusqu'à la baisse de moitié de l'anxiété au regard du chiffre de départ (dans ce cas 2/10).



# Faire un exercice test avec l'enfant

1

## Position de l'intervenant

Il est placé sur le côté de Lenny, un peu en retrait pour ne pas être dans son champ de vision. Il ne parle que pour demander le niveau d'anxiété et les pensées automatiques, qu'il note sur le cahier ainsi que les manifestations physiques de Lenny.

2

## Importance du lieu refuge

Déterminer un lieu refuge à l'intérieur de l'établissement est un prérequis à la mise en œuvre de tout exercice se déroulant à l'intérieur de l'établissement scolaire. La fonction du lieu refuge est de stopper le principe de retour à domicile immédiat en privilégiant le maintien dans l'établissement le temps que l'anxiété s'apaise.

## Caractéristiques et utilisation du lieu refuge



### Un espace sécurisant

Le lieu refuge est un endroit où l'enfant peut se rendre lorsque son niveau d'anxiété devient trop élevé pour rester dans la situation scolaire actuelle (classe, cour de récréation, cantine...). Ce lieu doit être perçu comme « sûre » par l'enfant, sans nécessiter d'aménagements particuliers. L'enfant doit simplement y rester (par exemple, s'asseoir sur une chaise) et attendre que son anxiété diminue.



### Retour à la routine scolaire

Une fois que l'enfant estime que son anxiété a suffisamment baissé, il quitte le lieu refuge pour retourner dans la routine scolaire de son emploi du temps. Dans certains cas, le lieu refuge peut également servir de premier point d'accueil lorsque l'enfant arrive à l'école. Il peut y passer quelques minutes, voire la première heure de cours, avant de pouvoir rejoindre sa classe.



### Un dispositif essentiel

Dans d'autres cas, l'enfant peut ne pas avoir besoin d'utiliser le lieu refuge, mais ce dispositif reste essentiel. En effet, la plupart du temps, le simple fait de savoir que le lieu refuge existe, offrant une porte de sortie si nécessaire, permet une stabilisation plus rapide du niveau d'anxiété de l'enfant.



# Comment déterminer le lieu refuge

## L'enfant au cœur du choix

L'enfant est le mieux placé pour déterminer si un lieu est suffisamment rassurant et « sûre » pour lui.

La proposition faite spontanément par l'établissement peut lui convenir (par exemple : bureau du CPE, vie scolaire...) mais il peut aussi la refuser, et ce pour plusieurs raisons : l'enfant ne se sent pas en confiance avec le professionnel présent dans le lieu proposé, les locaux lui semblent inquiétants, il ne s'y sent pas bien...



# Comment déterminer le lieu lieu refuge

## Créativité et flexibilité

Dans le cas où l'enfant refuse le lieu proposé, il est essentiel d'être créatif et de réfléchir avec l'enfant à l'endroit où il se sentirait bien.

Les lieux refuges peuvent être très variés selon les enfants et les établissements scolaires : infirmerie, secrétariat, une chaise dans le couloir administratif, CDI, espace vert/espace extérieur, cantine.



# Précautions sur la mise en place dans l'établissement

La mise en place du lieu refuge ne peut pas se faire sans une concertation étroite avec l'établissement scolaire. Normalement, lors de la première phase de l'intervention, vous aurez déjà pris contact avec les parents, la direction de l'établissement et donc, les grands principes de la rescolarisation auront déjà été évoqués, y compris l'importance et le fonctionnement de ce lieu. Si ce n'est pas le cas, il convient de le faire.

En effet, la compréhension par l'école des principes et des avantages de la mise en place du lieu refuge conditionne le succès et l'efficacité de ce dispositif.

## **Courrier avec les informations sur le lieu refuge : Informations sur le lieu refuge (Gallé-Tessonneau & Dahéron, 2019)**

**La fonction du lieu refuge est de stopper le principe de retour à domicile immédiat en privilégiant le maintien dans l'établissement le temps que l'anxiété s'apaise.**

### **Caractéristiques et utilisation du lieu refuge**

- Il s'agit d'un lieu dans lequel l'enfant peut aller lorsque son niveau d'anxiété ne lui permet plus de rester dans la situation scolaire dans laquelle il est (classe, cours de récréation, cantine...).
- Ce lieu doit être considéré comme « sûre » par l'enfant et aucun dispositif particulier n'est à prévoir à l'intérieur de ce lieu.
- Il doit juste y rester (s'asseoir sur une chaise par exemple) et attendre que son anxiété baisse.
- Une fois qu'il estime que l'anxiété a suffisamment diminué, il quitte le lieu refuge pour retourner dans la routine scolaire de son emploi du temps.

### **Comment déterminer le lieu refuge ?**

- L'enfant est le mieux placé pour déterminer si un lieu est suffisamment rassurant et « sûre » pour lui.
- La pratique nous indique que les lieux refuges peuvent être très variés selon les enfants et les établissements scolaires : infirmerie, secrétariat, une chaise dans le couloir administratif, espace vert/espace extérieur, cantine, etc.

## Précautions

- ❖ Dans le lieu refuge, l'enfant n'a pas besoin d'un adulte auprès de lui, et si adulte il y a, il n'est pas nécessaire d'avoir des compétences particulières pour pouvoir échanger avec l'enfant.
- ❖ Au contraire, il est préférable de ne pas lui parler.
- ❖ En effet, la discussion peut avoir un effet inverse et maintenir le niveau d'anxiété de l'enfant.
- ❖ De même, il n'est pas souhaitable d'inciter l'enfant à quitter le lieu refuge.
- ❖ Même si les professionnels ont l'impression que l'enfant ne manifeste pas d'anxiété, c'est seulement lui qui peut dire lorsqu'il est prêt à quitter ce lieu. Le contraire serait contre-productif.
- ❖ Enfin, il est essentiel que ce lieu soit déterminé avec l'école et l'enfant avant la reprise de la scolarité.
- ❖ En effet, il n'est pas rare que lors de son retour à l'école, l'enfant anxieux demande à se rendre au lieu refuge afin de s'assurer que le dispositif est bien en place, mais surtout, si ce n'est pas fait en amont, en cas de crise il ne sera pas possible de déterminer avec l'enfant un lieu « sûre » (ses capacités de réflexion ne seront pas disponibles en raison du niveau d'anxiété).
- ❖ Dans ce cas, le risque est de réenclencher le mécanisme d'appel des parents et de sortie de l'établissement, renforçant ainsi les cycles ayant participé à l'installation du trouble.

# Caractéristiques et utilisation du lieu refuge



## Sécurité et autonomie

L'établissement peut être réticent pour des questions de personnel disponible et de responsabilité.

Il est important d'expliquer que dans le lieu refuge l'enfant n'a pas besoin d'un adulte auprès de lui, et que si adulte il y a, il n'est pas nécessaire d'avoir des compétences particulières pour pouvoir échanger avec l'enfant.



# Caractéristiques et utilisation du lieu refuge



## Respect du rythme de l'enfant

De même, il n'est pas souhaitable d'inciter l'enfant à quitter le lieu refuge.

Même si les professionnels ont l'impression que l'enfant ne manifeste pas d'anxiété, c'est seulement lui qui peut dire lorsqu'il est prêt à quitter ce lieu. Le contraire serait contre-productif.





## Comment déterminer le lieu refuge

Les professionnels concernés par le lieu refuge doivent être informés de son fonctionnement et avoir exprimé qu'ils sont en accord avec ce dispositif.

Cela permet d'éviter des situations désastreuses dans lesquels l'enfant peut être sermonné, questionné ou pris à partie sur sa présence (voire sa légitimité) à être dans un tel lieu.

Sans cela, le lieu refuge risquerait de devenir un lieu anxiogène pour l'enfant.

# Précautions sur la mise en place dans l'établissement

- Déterminer le lieu refuge **avant** la reprise de la scolarité avec l'école et l'enfant
- L'enfant anxieux peut demander à voir le lieu refuge dès son retour pour s'assurer du dispositif
- Impossible de choisir un lieu "sûre" pendant une crise d'anxiété
- Risque de réenclencher le mécanisme d'appel du parent et de sortie de l'établissement si non préparé
- Une mauvaise gestion peut renforcer les cycles ayant participé à l'installation du trouble

# Mise en place du lieu refuge

## Déterminer le lieu refuge

Il est essentiel que ce lieu soit déterminé avec l'école et l'enfant avant la reprise de la scolarité.

## Éviter les crises d'anxiété

Mais surtout, si ce n'est pas fait en amont, en cas de crise il ne sera pas possible de déterminer avec l'enfant un lieu « sûre » (ses capacités de réflexion ne seront pas disponibles en raison du niveau d'anxiété).

1

2

3

4

## Préparer le retour à l'école

En effet, il n'est pas rare que lors de son retour à l'école, l'enfant anxieux demande à se rendre au lieu refuge afin de s'assurer que le dispositif est bien en place.

## Prévenir les cycles d'anxiété

Dans ce cas, le risque est de réenclencher le mécanisme d'appel du parent et de sortie de l'établissement, renforçant ainsi les cycles ayant participé à l'installation du trouble.

## Informer les professionnels concernés

À ce stade du travail, l'enfant a franchi plusieurs étapes importantes dans son processus de rescolarisation.

Il a compris le mécanisme de baisse naturelle de l'anxiété et en a fait l'expérience avec l'exercice test réalisé avec vous.

L'enfant est maintenant « outillé » pour gérer les montées d'émotions grâce à l'apprentissage et la mise en pratique régulière de techniques de relaxation.

De plus, il sait qu'un lieu refuge est en place dans son établissement.

Enfin, il a une idée des différentes étapes par lesquelles il va passer.



## Déterminer la première étape

C'est donc le moment crucial de déterminer avec l'enfant et sa famille un premier exercice à faire pour enclencher le processus de rescolarisation et d'informer l'école de ce choix.

## Prendre des précautions

Cette approche permet de prendre un certain nombre de précautions, d'envisager certains aménagements, de s'assurer de la faisabilité du programme et de l'adhésion de tous à sa mise en œuvre.

1

2

3

## Avoir une vision globale

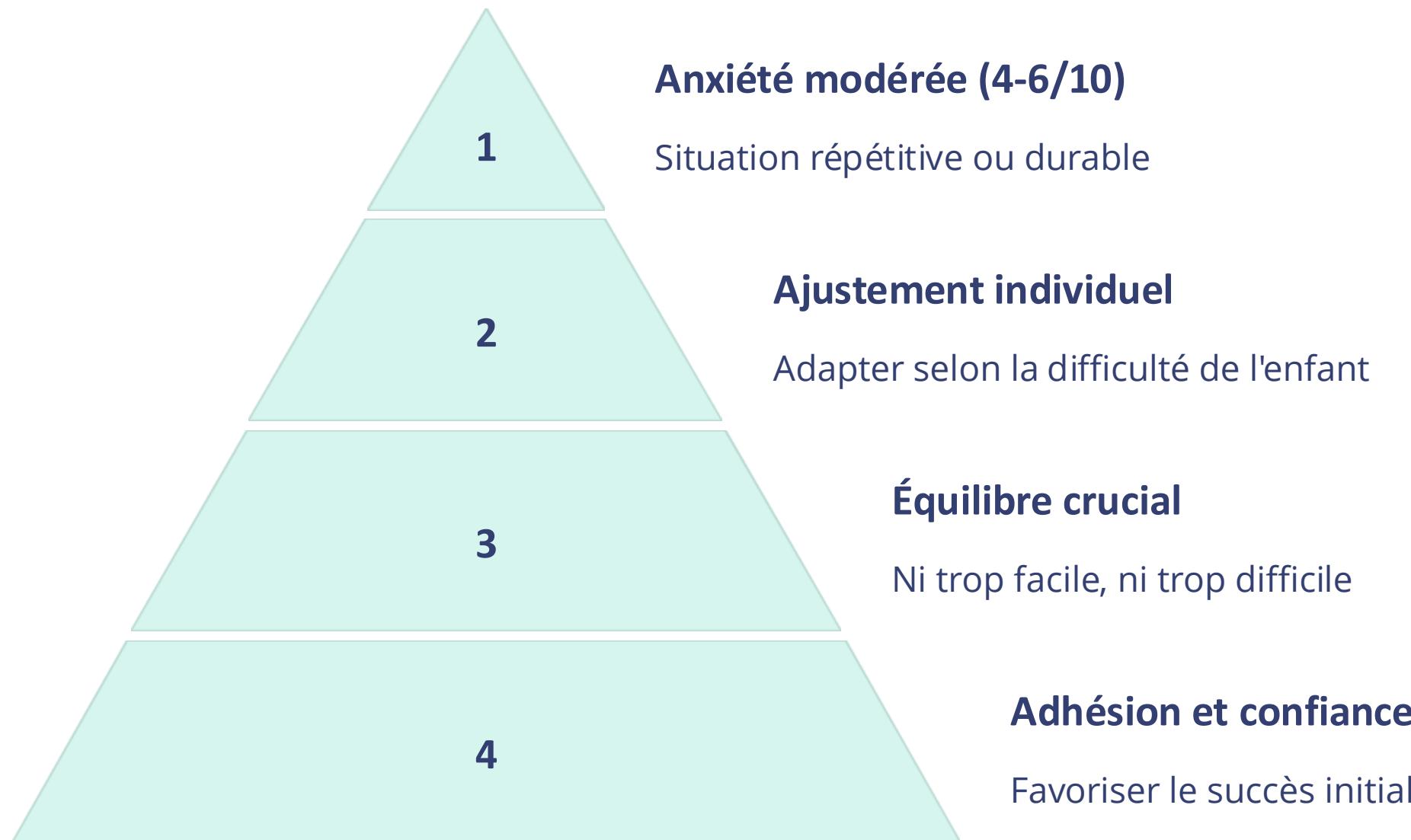
Même s'il n'est question que d'une première étape, il est indispensable ici d'avoir une vision globale de l'ensemble du processus.

# Déterminer la première étape

Comment faire ? La seule règle qui s'applique dans le choix de la première étape est l'évaluation faite par l'enfant de son niveau d'anxiété. Voici les points clés à considérer :

- Un enfant pourra choisir de commencer par certains moments de la semaine car ils lui paraîtront plus faciles, indépendamment des matières enseignées.
- Pour un autre, c'est la matière ou l'enseignant qui seront déterminants.
- Le choix (du moment ou des matières) ne doit pas être fait en fonction des impératifs académiques ou des préférences parentales (par exemple : tendance à prioriser les mathématiques et le français).
- L'enfant doit pouvoir choisir ce qui lui semble le plus facile dans un premier temps.
- Les matières seront réintégrées les unes après les autres, à son rythme.

# Comment choisir la première étape



**1**

**Proposer une situation  
situation anxiogène  
modérée**

**2**

**Éviter les situations trop  
faciles ou trop difficiles**

**3**

**Favoriser l'adhésion de  
l'enfant et de la famille**

**1**

## **Proposer une situation anxiogène modérée (4-6/10)**

À partir de la liste hiérarchisée des situations anxiogènes il est proposé à l'enfant de se confronter à une situation qui suscite chez lui une anxiété modérée et qui durera assez longtemps et/ou qui se répète suffisamment souvent dans la semaine pour obtenir la baisse du niveau d'anxiété.

**2**

## **Adapter selon la difficulté de l'enfant**

Cela correspond généralement à un niveau d'anxiété situé entre 4/10 et 6/10. Mais cela n'est qu'une indication. En effet, pour certains enfants, se confronter d'emblée à un niveau d'anxiété à 4/10 est trop difficile ; dans ce cas, il faudra débuter par une situation moins anxiogène.

**3**

## **Favoriser l'adhésion de l'enfant et de la famille**

L'enjeu est donc ici de proposer à l'enfant la « première marche de son escalier ».

**1**

### **Proposer la première étape**

L'enjeu est donc ici de proposer à l'enfant la « première marche de son escalier ».

**2**

### **Éviter une étape trop facile**

Si la première marche est trop facile (niveau d'anxiété trop bas) alors l'effet thérapeutique sera peu important.

**3**

### **Éviter une étape trop difficile**

À l'inverse, si cette première marche est trop difficile (niveau d'anxiété trop élevé) l'enfant ne fera pas l'exercice, voire pire, cela viendra renforcer son trouble et rompre sa confiance et celle de ses parents dans le dispositif thérapeutique.

**4**

### **Préférer un défi modéré**

À choisir, le premier écueil est à notre sens le moins problématique. Si la première marche est facile, l'adhésion de la famille et de l'enfant peut être augmentée.



## Informer l'établissement de la première étape

Une fois la première étape déterminée avec la famille, et avant sa mise en œuvre, il faut en informer l'établissement. Votre implication à ce stade dans la relation famille-école est importante et vous permettra de vous assurer que l'équipe éducative a bien compris l'utilité et le fonctionnement de ces étapes.

Nous vous conseillons de vous aider du document sur les principes de la rescolarisation que vous aurez envoyé à l'école lors de la phase 1, voire de leur adresser de nouveau.

# Précautions sur les choix des moments de reprise

1. Considérer les aspects pratiques pour les familles :
  - Âge de l'enfant et capacité à rester seul
  - Distance entre l'école et le domicile
  - Complexité de l'emploi du temps "gruyère"
2. S'assurer que le programme est faisable et gérable pour la famille
3. Éviter les aménagements trop complexes ou de courte durée
4. Préférer des journées continues plutôt que des coupures, sauf si pertinent
5. Viser une présence quotidienne si possible pour une amélioration rapide

Dans certains cas, la mise en œuvre par la famille peut s'avérer compliquée, notamment :

- Quand l'enfant est jeune et ne peut rester seul
- Quand l'établissement scolaire est éloigné du domicile
- Quand la hiérarchie des situations amène à un emploi du temps sous forme de "gruyère"

## **Favoriser une organisation familiale réaliste**

Assurez-vous que le programme envisagé est faisable au quotidien pour la famille, sans créer de conflits ou de tensions supplémentaires. Par exemple, les accompagnements sur une seule semaine ne suffiront pas.

## **Éviter les aménagements aménagements trop complexes**

Si l'organisation est trop difficile, la famille risque de s'épuiser et d'abandonner, découragée. Mieux vaut des étapes plus simples, mais qui tiendront sur le long terme.

## **Privilégier la continuité**

Sauf nécessité, évitez de multiplier les allers-retours dans la journée, qui peuvent être très anxiogènes pour l'enfant. Mieux vaut, si possible, qu'il y aille un peu tous les jours.

# Aménagements pour faciliter la rescolarisation

## Routines et aménagements à la maison

La rescolarisation peut être favorisée par la mise en place de routines matinales à la maison. L'utilisation de routines visuelles sera priorisée au domicile dans le cas d'enfants jeunes ou de niveaux d'anxiété très élevés au moment du départ.

Dans le cas d'une déscolarisation qui dure longtemps, la mise en place de supports d'apprentissages au domicile peut être envisagée. Néanmoins, ils doivent s'accompagner d'une poursuite de la prise en charge des troubles associés et de la rescolarisation et doivent suivre des aménagements.

## Aménagements dans l'établissement

Au sein de l'établissement, dans un premier temps au moins, des aménagements sont possibles sur un plan scolaire : diminution des devoirs, système de récupération des enseignements manqués, mais ces éléments sont à penser avec l'établissement et en fonction des ressources et des difficultés de l'élève.

Exemples d'aménagements :

- Utiliser les supports pour quelques matières (et aller à l'école pour les autres matières)
- Effectuer le travail en dehors du domicile familial (école, bibliothèque, hôpital de jour, etc.)
- Si la scolarité à distance est déjà en place (par exemple le CNED), un travail devra également être fait en ce sens

# Gérer les dimanches soir compliqués

- Ne pas surcharger la soirée : prendre le temps, commencer tôt, éviter de rentrer tard du week-end
- Mettre en place un rituel familial du dimanche soir
- Anticiper les devoirs pour être dégagé des impératifs scolaires
- Prévoir une activité plaisante pour l'enfant le lundi après l'école ou en soirée
- Permettre à l'enfant de se projeter dans cette activité agréable
- Éviter de focaliser exclusivement sur l'aspect scolaire du lendemain

# Préparer le retour dans l'établissement

Cette étape est cruciale, surtout après une période de déscolarisation complète. La préparation du retour est source d'inquiétude pour l'enfant et sa famille. Ils ont besoin d'aide pour :

- Déterminer ce qui sera dit à la classe
- Décider quand et par qui l'information sera donnée
- Gérer l'inquiétude de l'enfant face aux réactions de ses camarades
- Anticiper les questionnements potentiels

Ces points doivent être explorés tôt pour ne pas retarder le processus de rescolarisation.

## Préparation de l'information donnée au groupe-classe

1. Questionner l'établissement sur ce qui a déjà été dit et à qui
2. S'informer sur les procédures habituelles de l'établissement
3. Négocier des adaptations en fonction des souhaits de la famille et de l'enfant
4. Décider du moment de l'information : avant ou pendant le retour de l'enfant
5. Choisir le niveau de détail de l'information : spécifique ou générale
6. Gérer les questions des camarades : les autoriser ou les limiter

Le rôle de l'intervenant est d'accompagner la famille dans sa réflexion et d'apporter les informations nécessaires. Un travail spécifique peut être nécessaire en cas de conflits préexistants avec l'équipe éducative. La famille prend généralement contact avec l'établissement pour une rencontre où tous ces points seront abordés, impliquant l'équipe de direction, la CPE, le professeur principal ou la professeure des écoles en primaire.



# Préparation de l'enfant

1

2

## Recueil des craintes

En séance, on recueille toutes les craintes de l'enfant sur les réactions des autres au moment du retour. Par exemple : « tout le monde va me poser des questions », « je ne sais pas quoi dire », « ils vont se moquer », « je ne veux pas que tout le monde soit au courant », « ils vont dire que je suis fou parce que je vais voir un psychologue/psychiatre ».

## Analyse et résolution de problèmes

On applique les techniques de résolution de problème. Il s'agit d'analyser en détail chaque inquiétude (se mettre à la place de l'autre, imaginer ce que l'enfant ferait si c'était une de ses camarades qui était concernée). On propose plusieurs réponses à chaque point, même les solutions les plus farfelues, et on pondère chaque proposition en termes d'avantages et d'inconvénients.



# Préparation de l'enfant

1

## Choix et formulation de la réponse

La réponse la plus intéressante est choisie et formulée avec précision en suivant les techniques d'affirmation de soi (comporter un « je » ou un « me », l'expression d'un sentiment et être sincère).

2

## Entraînement et jeux de rôle

L'enfant s'entraîne à la mise en œuvre de la réponse choisie en séance de thérapie. L'entraînement se poursuit jusqu'à ce que la phrase soit verbalisée automatiquement et que l'anxiété ressentie lors du jeu de rôle soit suffisamment basse pour que l'enfant imagine pouvoir transposer en situation réelle.

## **Entraînement en séance**

Le travail avec l'enfant est réalisé en séance.

**1**

## **Atteindre un niveau d'anxiété faible faible**

L'anxiété ressentie lors du jeu de rôle doit être suffisamment basse pour que l'enfant imagine pouvoir transposer en situation réelle.

**2**

## **Poursuivre l'entraînement**

L'entraînement doit se poursuivre jusqu'à ce que la phrase choisie soit verbalisée automatiquement (apprentissage « par cœur »).

**3**

## **Indicateur de réussite**

Classiquement, quand l'enfant commence à ressentir de l'ennui à la répétition (il baille par exemple), c'est que l'anxiété est assez faible pour laisser la place à une autre émotion, ce qui est un assez bon indicateur.

**4**

# Noter les niveaux d'anxiété



## Enregistrement des niveaux d'anxiété

L'enfant ou le parent doivent noter les niveaux d'anxiété dans des moments précis : quelques minutes avant (anxiété anticipatoire), au début de l'exercice, puis régulièrement pendant l'exercice. Ils doivent également noter les manifestations visibles ou ressenties de l'anxiété s'il y en a (tremblements, sensation de chaud, etc.).



## Relevé des pensées et émotions

Une fois l'exercice terminé, un relevé des pensées automatiques et des émotions ressenties peut être fait par l'enfant. Ce relevé systématique est l'élément sur lequel on se base au fil du travail pour évaluer précisément les progrès réalisés au cours du travail.

# Noter les niveaux d'anxiété



## Gestion de l'anxiété pendant l'exercice

L'enfant doit rester dans la situation jusqu'à obtention de la baisse de l'anxiété. Idéalement l'arrêt se fait quand le niveau d'anxiété maximal atteint a baissé de moitié. Dans le cas où cela prendrait trop de temps d'obtenir une baisse de moitié, on attend au moins que la baisse s'amorce. Si l'enfant est dans l'établissement et que l'anxiété est trop forte (+ de 8) on peut proposer un repli dans le lieu refuge, mais on ne quitte pas l'établissement.



## Planification et fréquence des exercices

Une fois l'exercice terminé, on ne propose ni de recommencer, ni de faire un autre exercice. L'exercice doit être réalisé plusieurs fois avant d'obtenir la baisse de l'anxiété. Il faut planifier avec la famille les moments de la semaine propices à faire l'exercice. Plus l'exercice est fait fréquemment mieux c'est. Idéalement pas moins de trois fois dans la semaine.

# Noter les niveaux d'anxiété



## Anticipation des imprévus et difficultés

Il est toujours bon à ce stade de garder en tête et de rappeler à la famille que malgré toutes les précautions prises et malgré toutes les séances de préparation, il peut toujours y avoir des imprévus et des difficultés. Voici quelques éléments à expliciter en amont pour parer certaines éventualités.

# Préparation de l'enfant

Il est crucial de bien préparer l'enfant pour la première étape de la rescolarisation. Voici quelques points importants à considérer :

Si l'anxiété évaluée en situation est beaucoup plus élevée que prévu, il ne faut pas insister. Il est préférable de prendre le temps de chercher un nouvel exercice en séance.

Pour le premier exercice, l'anxiété estimée devrait être autour de 5-6/10. Une anxiété trop forte pourrait forcer l'enfant et, même s'il réussit, risquer d'aggraver son anxiété par la suite.

En revanche, si l'anxiété s'avère beaucoup plus faible que prévu une fois dans la situation, il ne faut pas proposer de faire plus ou de passer à une autre étape.

Cela pourrait briser la confiance de l'enfant ou le mettre en difficulté car l'exercice n'aurait pas été préparé à l'avance.

Dans ce cas, l'enfant réalise tout de même l'exercice prévu, et l'ensemble de la hiérarchie sera réévaluée en séance de thérapie avant de choisir et de préparer un autre exercice.



## Importance de l'évaluation subjective de l'anxiété

Il est essentiel de tenir compte uniquement de ce que l'enfant exprime concernant son niveau d'anxiété, même si cela ne correspond pas aux signes visibles.

Par exemple, si l'enfant paraît calme mais verbalise une anxiété autour de 8, on applique les règles correspondant au niveau d'anxiété verbalisé (repli dans le lieu refuge, ne pas insister).

La séance qui suit une mise en situation doit être, au moins en partie, consacrée à un retour sur l'expérience de chacun, à une analyse minutieuse du déroulement de l'exercice et à la programmation de l'intégration progressive de situations supplémentaires.

# Mise en œuvre de la première étape

1

## Revue de tâche

Identifier les réajustements

2

## Décalage d'anxiété

Comparer estimation et réalité

3

## Expression du vécu

Renforcer le sentiment de compétence

Après le premier exercice, une attention toute particulière est portée à cette « revue de tâche » afin d'identifier les réajustements à envisager (dans la procédure ou dans la hiérarchie) au regard des difficultés éventuelles rapportées par l'enfant ou sa famille.

Il n'est pas rare qu'il y ait un décalage entre l'anxiété estimée en anticipation lors des séances de préparation et la réalité, dans un sens comme dans l'autre (le plus souvent dans le sens d'une surévaluation en séance de préparation).

Quand c'est le cas et quand c'est effectivement une surestimation au départ, cela permet de travailler le décalage entre les croyances et la réalité et de renforcer le sentiment de l'enfant de pouvoir mettre en œuvre le programme.

Il est également essentiel de laisser du temps à chacun pour exprimer son vécu et de renforcer dans l'entretien tous les éléments qui vont pouvoir renforcer le sentiment de compétence chez chacun.

# Retour d'expérience du point de vue de l'enfant

## l'enfant

L'analyse du retour d'expérience de l'enfant peut révéler plusieurs cas de figure :

- L'enfant a réalisé les exercices mais l'anxiété ne baisse pas
- L'enfant n'a pas réalisé les exercices, même s'il a essayé de les faire
- L'enfant a réalisé les exercices avec les résultats attendus (l'anxiété a atteint un niveau acceptable pour l'enfant ou suffisamment bas pour qu'il puisse envisager de passer à une autre étape. L'anxiété zéro n'est pas un objectif)

Dans tous les cas, il est essentiel de souligner les efforts faits par l'enfant s'il a essayé. Dans le premier cas, il est souvent nécessaire de maintenir le même exercice.



## Noter les niveaux d'anxiété

### Patience et persévérance

Il faut parfois plusieurs semaines avant de passer à l'exercice suivant. Si l'anxiété ne baisse pas, explorez les raisons et cherchez des solutions avec l'enfant. Restez vigilant au risque de découragement et de sentiment de culpabilité. Dites à l'enfant : « J'ai dû me tromper quelque part quand on a choisi ensemble l'exercice, mais cela va nous permettre d'y voir plus clair sur ce qui se passe et sur ce qui est difficile et que nous n'avions pas anticipé. »

### Points à vérifier

1. Compréhension et application des consignes : Le psychothérapeute est peut-être allé trop vite dans son explication, ou la famille a besoin d'un support écrit.
2. Présence de freins : L'exercice était peut-être trop difficile (décalage entre anxiété estimée et anxiété réelle) ou des facteurs extérieurs n'ont pas été anticipés.
3. Besoin de temps : Si tout était bien compris et mis en œuvre, il est possible qu'il faille simplement plus de temps avant de passer à l'étape suivante.



## Noter les niveaux d'anxiété

### Attitude de l'intervenant

Quoi qu'il en soit, il est essentiel pour l'enfant et pour la famille que le psychothérapeute reste positif et confiant. Proposez de passer en revue comment ça s'est passé exactement pour l'enfant afin de modifier ensemble l'exercice ou en trouver un autre.

# Anticiper les imprévus et difficultés

Dans les trois cas de figure (difficulté, refus, réussite), une fois les freins explorés et levés (clarification des consignes, réévaluation de la difficulté et de la faisabilité, changement d'exercice ou de cible...)

il s'agit de déterminer et préparer la ou les étapes suivantes selon le même processus (quelle étape, quel lieu refuge, quelle difficulté peut-on anticiper et comment y répondre, contact avec l'établissement pour validation, mise en œuvre, débriefing).

Il est bien sûr possible à ce stade d'anticiper et de programmer plusieurs mises en situations. Il est toujours nécessaire, au fil du travail, de continuer à remplir la fiche de monitoring avec les niveaux d'anxiété (avant, pendant, après), les pensées automatiques, les ressentis, etc.

L'analyse peut révéler plusieurs cas :

- Les parents n'ont rencontré aucune difficulté, même dans les situations de montée d'anxiété de leur enfant ;
- Les parents ont rencontré des difficultés pour gérer les départs pour l'école et les éventuels débuts de crises anxieuses.

Dans le second cas il faut avant tout valoriser le fait d'avoir essayé et dédramatiser les difficultés (les difficultés sont des occasions d'apprentissage). Vous pourrez par exemple leur dire :

« J'imagine que ces difficultés n'ont pas été agréables, et en même temps elles vont nous aider à réajuster la suite de la thérapie. Je vous propose de partir de ce que vous avez fait exactement et de ce qui vous a manqué. Pour cela je vous propose de me raconter en détail tout ce que vous avez dit et fait au moment où ça a été difficile et si besoin je vous ferai préciser même de tout petits détails pour m'assurer de bien comprendre ce qui s'est passé. »

L'objectif du travail est de faire préciser, en contextualisant (pas de manière générale, mais en partant d'un exemple très précis que l'on va décrire en détail : ce qui est fait, ce qui est dit, le non-verbal...) afin de lister tout ce qui a été fait par les parents et d'identifier les points sur lesquels des modifications pourraient être apportées.



# Retour en séance sur la réalisation d'une étape

## Éviter les questions directes sur l'anxiété

Il est préférable de ne pas demander directement à l'enfant s'il ressent des symptômes d'anxiété. Poser des questions comme "tu n'as pas mal au ventre ?" ou "tu n'as pas la nausée ?" pourrait augmenter le risque que l'anxiété apparaisse et que des tentatives d'évitement se manifestent.

## Utiliser le thermomètre de l'anxiété

Si le parent souhaite vérifier le niveau d'anxiété de l'enfant, il peut utiliser le thermomètre de l'anxiété et simplement lui demander de montrer où il en est.



# Retour en séance sur la réalisation réalisation d'une étape

## Gestion des symptômes anxieux

En cas d'apparition de symptômes anxieux, il est recommandé de ne rien faire et de parler le moins possible, tout en maintenant une posture détendue. Il faut attendre que ça passe tout en suivant la procédure décidée en séance et les étapes de préparation habituelles pour un départ à l'école.

## Techniques de relaxation pour les parents

Le parent présent au moment des départs peut également apprendre des techniques de relaxation et de décentration pour gérer sa propre émotion.

# Exemples de points à réajuster

- Proposer à l'enfant de faire un exercice de relaxation au moment du départ ou un exercice conjoint de relaxation (parent-enfant) avant de partir ou sur le trajet
- En cas d'opposition de l'enfant, rappeler que c'est une conséquence de l'anxiété visant à éviter la montée de la peur
- Gérer l'opposition sous l'angle de l'anxiété plutôt que comme un simple refus
- Utiliser des "faux choix" pour progresser dans la routine de préparation et de départ pour l'établissement, par exemple :
  - Le menu du petit-déjeuner
  - L'ordre des étapes de préparation
  - Le choix des habits
  - Le choix entre deux petits objets de la maison à emporter
  - Le choix du moyen de transport ou de l'itinéraire

# Exemples de points à réajuster



## Exercices de respiration et relaxation

Les exercices de respiration et de relaxation sont tout aussi utiles face à l'anxiété que face à la colère. Ils peuvent aider l'enfant à gérer ses émotions et à se calmer.



## Fiche des signes d'anxiété

Il est possible de construire ensemble une fiche des signes d'anxiété spécifique à l'enfant. On peut s'appuyer sur le thermomètre de l'anxiété pour visualiser les niveaux d'anxiété.



## Distinction anxiété et maladie maladie

Parfois le parent n'a pas réussi à trancher entre des manifestations anxieuses (nausées, maux de ventre) et un début de maladie somatique objectivable. Dans ce cas, il est possible de renvoyer à la fiche sur la conduite à tenir en cas de maladie (Boîte à outils).

# **Retour d'expérience du point de vue des parents**

## **Points de tension potentiels**

Attention ! Dans certaines familles, on observe des blocages et des points de tension dès cette étape. C'est le cas quand les conflits relationnels sont au premier plan et s'infiltrent dans tous les moments du quotidien (lever, repas, participation à la vie familiale et respect des règles...).

## **Nécessité d'une thérapie familiale**

Il est alors probable que les outils présentés dans l'ouvrage ne suffisent pas en raison de ces conflits et qu'une thérapie familiale soit à proposer en complément voire en priorité.



## Mémo – Les grands principes de la rescolarisation

En cas de crise, toujours privilégier un maintien dans l'établissement avec aménagements plutôt qu'un retour au domicile. L'anxiété de l'enfant n'est pas toujours visible. S'il dit que c'est trop difficile, nous devons lui faire confiance. Si l'anxiété est plus importante que prévu : NE PAS INSISTER (risque important d'aggravation). L'opposition (« je ne veux pas ») est souvent un signe d'anxiété.

La rescolarisation est rarement un processus linéaire. Les rechutes sont des occasions d'apprentissage pour les étapes suivantes. Lorsque l'enfant est en classe, ne pas faire de commentaires ou de réflexions sur ses absences ou le travail non fait. Privilégier la fréquentation scolaire aux apprentissages académiques. Si l'enfant a été absent et qu'il y a un contrôle, lui proposer de profiter de cette heure-là pour rattraper son travail scolaire.

## Mémo – Les grands principes de la rescolarisation

- Avoir l'accord de l'enfant, de la famille et de l'établissement à chaque étape.
- Respecter les étapes (on ne fait pas plus que ce qui est prévu quand l'étape se passe bien, on ne change pas d'étape même si c'est plus facile que prévu).
- Rester sur le niveau travaillé aussi longtemps que nécessaire (jusqu'à obtention d'une anxiété tolérable pour l'enfant).
- Ne pas remettre en question le point de vue de l'enfant sur son anxiété.
- Déterminer un lieu refuge AVANT de démarrer la rescolarisation.