



J'ai peur d'aller à l'école ... que faire ?



04/09/2020

En mars dernier, les autorités ont fermé les écoles afin de lutter contre le Covid-19. S'en sont suivies plusieurs semaines de cours à distance durant lesquelles tu as été obligé de t'adapter, le tout en subissant un certain isolement. Pas toujours simple !

Selon certains professionnels, de nombreux jeunes pourraient souffrir cette année de phobie scolaire, notamment parce qu'ils auraient complètement décroché durant la fin d'année précédente et auraient du mal à se remettre dans le bain.

Et toi, comment vis-tu cette rentrée scolaire si particulière ? Es-tu angoissé le matin à l'idée de te rendre à l'école ? Si oui, ce billet est fait pour toi !



La phobie scolaire, c'est quoi ?

La phobie scolaire est définie comme une angoisse massive et extrême à l'idée d'aller à l'école. On observe ce phénomène depuis que l'école a été rendue obligatoire, au 19ème siècle ; ce n'est donc pas un phénomène récent !

Stress constant ou ponctuel ?

Avant toute chose, il est important de distinguer la phobie scolaire du stress ponctuel que tu peux ressentir à différentes périodes de l'année scolaire, comme la rentrée par exemple, puisqu'elle marque un changement dans ta vie de tous les jours (nouvelle classe, nouvelles matières, changement de routine après les congés, etc.). Ce stress occasionnel est tout à fait normal et engendre rarement de gros problèmes. Malheureusement, pour certains élèves, et peut-être pour toi, ce stress est constant et s'étend sur toute l'année, on peut alors parler de phobie scolaire, ce qui est beaucoup plus problématique.

Quels sont les symptômes ?

Les symptômes de la phobie scolaire peuvent tout à fait varier d'une personne à l'autre, mais de manière générale, ils se traduisent par une anxiété importante. Cette anxiété peut elle-même se manifester sous différentes formes, comme des problèmes de sommeil (avoir du mal à t'endormir ou faire des cauchemars, par exemple) ou encore des douleurs à la tête ou au ventre (souvent avant de partir à l'école le matin) ainsi que des moments de panique.

Quelles sont les causes ?

Cette peur de l'école peut être reliée à des facteurs très personnels, comme la peur de l'échec ou, au contraire, à des facteurs extérieurs à toi, comme une pression exercée par tes parents à la maison pour que tu réussisses, ou le fait d'être harcelé à l'école.

Et cette année, des facteurs inhabituels ont pu faire leur apparition : la peur d'être contaminé au coronavirus en étant en contact avec d'autres élèves.

Quoi qu'il en soit, il n'est pas toujours facile d'avoir conscience de ce qui cause la phobie scolaire ni de régler le problème seul, d'où l'importance d'en parler à quelqu'un.

Que faire si tu as peur de l'école ?

La phobie scolaire peut te plonger dans un cercle vicieux, car ton mal-être peut entraîner de nombreuses absences à l'école, qui peuvent elles-mêmes engendrer par la suite un décrochage, de moins bonnes notes, etc., ce qui peut accentuer encore plus ton malaise face à l'école.

Il n'y a rien de honteux à avoir peur de l'école, il est donc important que tu te tournes vers quelqu'un qui pourra t'aider à surmonter ta peur ou à régler les problèmes qui en sont à l'origine.

En parler avec tes proches

On ne le dira jamais assez, lorsque tu te sens mal, il faut toujours en parler avec tes proches. Savent-ils que tu te sens à ce point mal à l'école ? Si tu es harcelé en classe, sont-ils au courant ? Si tu es effrayé par le coronavirus, as-tu eu une discussion avec tes parents qui leur auraient permis de te rassurer sur certaines choses ? Si tu ressens trop de pression de la part de tes parents par rapport à ta réussite, leur as-tu déjà fait part de ton ressenti ?

Tu ne t'en rends peut-être pas compte, mais te confier à quelqu'un peut déjà solutionner de nombreux problèmes.

T'adresser au CPMS de ton école ou à ton médecin

Il n'est pas toujours facile de parler de ses problèmes à ses proches, surtout s'ils ont un rôle à jouer dans notre mal-être. Si c'est ton cas, n'oublie pas que des professionnels sont à ton écoute, comme les travailleurs du centre PMS de ton école, ils sont bien placés pour pouvoir t'aider !

Tu ne dois pas non plus hésiter à parler de ta peur de l'école à ton médecin. En effet, cette peur engendre généralement des problèmes de santé, et une prise en charge médicale peut empêcher ta situation de s'aggraver. Il pourra peut-être apaiser certains maux ou encore t'orienter vers d'autres professionnels tels que des psychologues spécialisés dans la phobie scolaire.