

Mon enfant refuse de retourner à l'école après la fin du confinement ! Que faire ?

C. Stordeur, A. Cohen, Pédopsychiatres, H. Poncet-Kalifa, Psychologue TCC, Centre d'Excellence des Troubles du Neurodéveloppement, Service de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent, Hôpital R. Debré, Paris.

Enfin, le déconfinement est annoncé ! L'organisation de ce retour à l'école n'est pas encore définie dans les détails mais votre enfant est déjà très anxieux à l'idée de retourner en classe, commence à dire qu'il ne veut pas y retourner, et vous ne savez pas quoi faire.

Vous essayez de raisonner votre enfant, de lui rappeler tous les avantages du retour à l'école, rien n'y fait. Vous sentez que cela va être très compliqué. Il pleure quand on évoque le sujet du retour à l'école, s'énerve, a du mal à s'endormir par anticipation de la rentrée. Il fait déjà des cauchemars à l'idée de retourner à l'école.

Et pourtant, vous êtes convaincu que c'est une bonne chose pour lui de reprendre l'école.

Que faire ? Voici quelques outils pour essayer de mieux le comprendre et de mieux l'aider :

Repérer ce qui déclenche son stress et son refus d'aller à l'école

Mon enfant a peur de tomber malade ou de transmettre le CoVID-19 aux personnes qu'il aime.

Le déconfinement et le retour à l'école peuvent majorer chez votre enfant anxieux des inquiétudes à l'idée de tomber lui-même malade ou de transmettre la maladie autour de lui, et particulièrement aux personnes qu'il aime.

Mon enfant a peur de se séparer de nous.

Avant le confinement les séparations étaient déjà très difficiles. Il pleurait le matin ou avait mal au ventre. Il n'a jamais aimé se séparer de ses parents ou de ses frères et sœurs. Mais là, avec le confinement... c'est pire !

Mon enfant a peur de ne plus réussir à l'école et d'avoir pris trop de retard scolaire.

Même si vous avez travaillé tous les jours, votre enfant est souvent très inquiet de ses résultats scolaires. Il a peur de l'échec en permanence et avec le confinement et les devoirs à la maison, ce sentiment s'est majoré.

Mon enfant n'est plus comme avant. Il a peur de tout.

Depuis le confinement il s'inquiète pour tout, il a peur qu'il n'y ait plus assez de nourriture dans les magasins, que tout le monde soit malade. Il vous questionne toute la journée avec inquiétude. Il paraît très stressé pour tout et rien. Il avait déjà un tempérament anxieux avant le confinement, mais là c'est la catastrophe.

Mon enfant n'est plus comme avant. Il est triste.

Depuis le confinement il est beaucoup plus souvent triste que d'habitude, il n'a plus envie de jouer comme avant. Il paraît un peu fatigué, a des idées négatives sur lui, dit souvent qu'il est nul... Il paraît moins énergique qu'auparavant. Il vous est même arrivé de le voir pleurer pour des choses insignifiantes, et qui ne l'auraient pas fait pleurer auparavant.

Mon enfant fait beaucoup de cauchemars.

Un de ses grands-parents est allé en réanimation et a failli mourir (ou une autre personne très proche de votre enfant). Depuis lors, il fait des cauchemars la nuit, dort mal. Il sursaute au moindre bruit. Plus rien de l'intéresse. Il ne se comporte vraiment pas comme d'habitude. Il paraît à distance des choses qu'il aimait avant. Il vous parle beaucoup de cet épisode de réanimation. Tout semble lui rappeler ce moment où il a cru que l'un de ses proches allait mourir.

Il peut y avoir plusieurs raisons qui font que votre enfant est angoissé à l'idée d'aller à l'école. Et beaucoup d'enfants cumulent plusieurs troubles. De plus, le contexte actuel de crise sanitaire est stressant pour tout le monde.

Pourquoi c'est plus difficile de retourner à l'école après cette phase de confinement ?

Le confinement a été une période très anxiogène, c'est à dire qu'elle a causé beaucoup de stress chez les enfants (comme chez les adultes). Peut-être que vous aviez eu du mal à percevoir l'anxiété chez votre enfant, parce qu'il semblait tranquille, à faire ses devoirs ou à jouer aux jeux vidéo.

En général, ce refus survient principalement chez des **enfants déjà anxieux** antérieurement à l'épidémie CoVID-19. Cela n'arrive pas d'un seul coup. Il y a des symptômes anxieux que vous aviez repérés depuis longtemps.

Avec le confinement, votre enfant **a perdu l'habitude d'aller à l'école** et de se confronter à ce qui l'inquiétait. Certains enfants ont apprécié de faire l'école à la maison du fait de **l'évitement de toutes les situations habituellement stressantes** pour eux.

On se fait parfois beaucoup de souci à l'idée de faire quelque chose. Et finalement, une fois que c'est fait, on se rend compte que ce n'était pas si terrible que ça. En s'exposant à ce qui l'angoisse, c'est à dire à l'école, votre enfant peut être impressionné par ses capacités à surmonter sa peur.

Que faire ? 15 stratégies générales pour aider votre enfant

Avant le retour à l'école

1. Reprenez dès maintenant le **rythme de l'école**. Il faut que votre enfant reprenne un rythme d'écolier (heure de lever, de repas, de coucher...). C'est très important pour qu'il ait de nouveau la sensation que la rentrée des classes approche. Souvent les enfants se sont couchés plus tard, levés plus tard, ont pris leur petit déjeuner plus tard... Bref c'était très différent des périodes scolaires. Et finalement, ce n'était pas si mal !

2. Reprenez dès maintenant les **contacts sociaux de l'école**. Il est important de reprendre contact avec les copains de l'école, que votre enfant puisse en discuter avec eux. Partager ses inquiétudes avec les autres ou tout simplement discuter avec eux apportera beaucoup de soulagement à votre enfant. Cela diminuera largement son anticipation anxieuse de la reprise.

3. Discutez en famille des inquiétudes autour du retour à l'école. Parfois le discours est un peu en boucle et vous ne comprenez pas ce qui bloque votre enfant. Parfois, l'envie de ne pas retourner à l'école semble être de l'opposition '*je préfère jouer aux jeux vidéo*'. Mais il y a souvent un problème sous-jacent.

4. Faites le chemin jusqu'à l'école avec votre enfant. Votre enfant a besoin de retrouver ses repères et sa routine d'avant le confinement. Après autant de semaines confinés, on a un souvenir flou (surtout pour les petits) de ce qu'est l'école.

5. Apprenez la relaxation à votre enfant. Par exemple, vous pouvez faire des exercices de respiration et de relaxation pour apprendre à apprivoiser les sensations physiques de l'anxiété. Il est recommandé de pratiquer ces exercices quotidiennement même lorsqu'on n'est pas inquiet, pour s'entraîner. L'application *Petit Bambou* a ouvert en accès libre ses programmes de méditation pour enfants et le programme « sourire et anxiété », vous y trouverez aussi des exercices de cohérence cardiaque. « *Calme et attentif comme une grenouille* » et « *Un amour au naturel* » offrent aussi de bons supports.

6. Faire des jeux de rôles avec votre enfant pour qu'il s'entraîne à faire face à des situations qu'il redoute – cela fonctionne aussi avec les petits. Par exemple : *Comment demander de l'aide à un adulte ?* La multiplication de ces jeux de rôles avant la reprise l'aidera à se préparer pour la reprise.

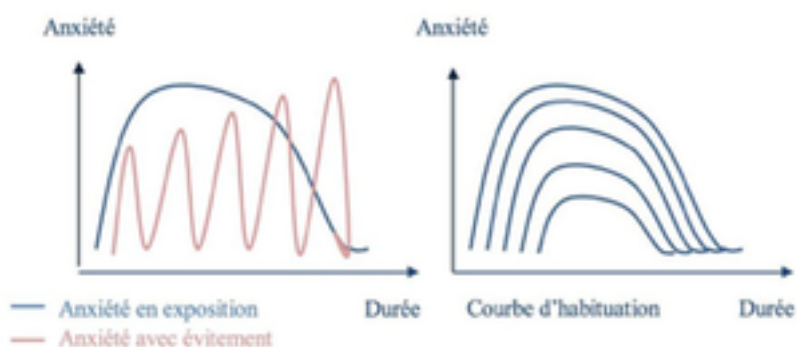
7. Revoyez avec lui sa connaissance des mesures barrières : [ICI](#)

Le jour de la reprise de l'école

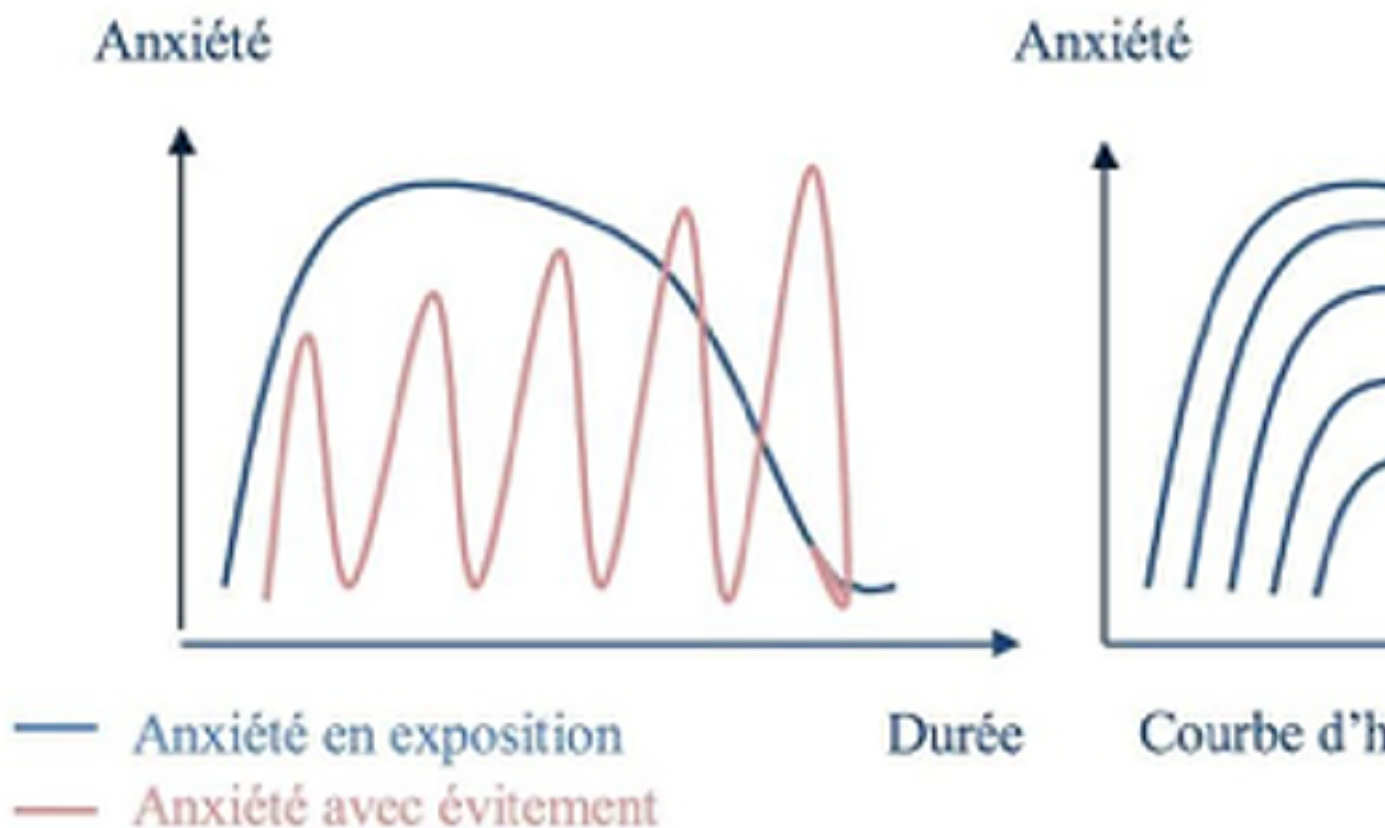
8. Le grand principe : EVITER d'EVITER. En effet, lorsqu'on affronte progressivement une situation qui nous fait peur (lorsqu'on « s'expose »), l'anxiété monte jusqu'à un certain point, se stabilise à ce niveau pendant un certain temps, puis redescend. La répétition de l'exposition à cette situation va permettre petit à petit à l'anxiété de diminuer en intensité et de durer moins longtemps avant de redescendre. C'est ce qu'on appelle le **phénomène d'habituation**. La situation pourra alors être vécue avec de moins en moins d'inquiétude.

Regardez la figure ci-dessous. Lorsque vous évitez une situation (tracé rouge) cela vous soulage sur le coup mais plus ça va plus vous êtes anxieux. Si vous vous confrontez à la situation (A droite, courbe bleue), chaque jour l'anxiété est moins intense et dure moins longtemps. Donc il faut apprendre à votre enfant à s'habituer.

Figures 1&2 : Schéma d'anxiété et courbe d'habituation



Figures 1&2 : Schéma d'anxiété et courbe d'



9. Faites confiance à votre enfant pour gérer la crise et faites confiance à l'équipe éducative : Quand votre enfant va mal, vous êtes également angoissés. Particulièrement, avec le déconfinement, vous n'êtes pas très à l'aise avec le fait de le laisser à l'école. Vous avez presque autant peur que lui. C'est tout à fait normal. Ne faites pas trop durer les « au-revoir » dans la voiture ou à la porte de l'école. Surtout si votre enfant pleure beaucoup. Soyez ferme et essayez de tenir le coup. Affichez un air confiant. Encouragez-le à entrer dans l'école. Partez sans vous retourner. Faites confiance à l'équipe éducative. En général les pleurs cessent assez rapidement. Et la vie de l'école reprend.

Malheureusement cela ne se passe pas comme prévu ! Il refuse vraiment d'aller à l'école

10. Réagir vite ! *La durée de l'absentéisme est un facteur important : plus on manque l'école, plus il est difficile d'y retourner.* Le confinement aura duré plusieurs semaines (voire mois) ce qui représente une longue période dans la vie de votre enfant. Il faut donc réagir vite dès la reprise de l'école, pour que la déscolarisation ne se prolonge pas.

Parlez avec l'équipe éducative pour qu'elle soit au courant de ses difficultés, de votre implication et qu'elle puisse aider à son retour à l'école. Conjointement avec elle, il est possible d'aménager un emploi du temps allégé et évolutif. Il faut pour cela rédiger un PAP : projet d'accueil personnalisé. Un arrangement moins formel est souvent possible les premiers jours afin de ne pas perdre de temps.

11. Limiter les bénéfices à rester à la maison comme le temps passé devant les **jeux vidéo**, les écrans. Si manquer l'école permet à votre enfant de « se la couler douce », il sera d'autant moins motivé à l'idée de faire des efforts pour y retourner ! Ne pas aller à l'école est une chose, mais il faut reprendre coûte que coûte le rythme scolaire. Ce qui est probablement très dur en ce moment c'est que certains de vos enfants ne vont pas à l'école ou que vous-même, vous continuez de télé-travailler ou de rester à la maison pour cause de chômage partiel. Donc cela ne donne pas particulièrement envie à votre enfant de retourner à l'école et il peut trouver la situation injuste.

12. Reprendre l'école par petites étapes. Réalisez un emploi du temps de la reprise scolaire. Réalisez avec votre enfant une liste de **petits objectifs atteignables** à classer du plus facile au plus difficile à réaliser. **Commencez par l'objectif le plus facile, que votre enfant répètera à plusieurs reprises jusqu'à ce que son anxiété ait diminué de moitié. Il pourra alors tenter l'objectif suivant.** Par exemple votre enfant pourra d'abord « s'entraîner » à faire uniquement le trajet jusqu'à l'école, l'étape suivante pourrait être d'entrer dans l'école, puis de ne rester que la matinée etc. La réouverture des écoles devrait être progressive et se faire par étapes, profitez-en !

13. Rattraper les cours manqués, rendre les devoirs... Dans les semaines à venir, la présence des enfants à l'école ne sera pas imposée, mais l'instruction, elle, reste obligatoire et cela jusqu'à 16 ans. Utilisez-le comme un argument !

14. Faire avec votre enfant un petit plan d'action pour lorsqu'il se sent mal à l'école : parler à un ami, faire un exercice de respiration, demander à quitter momentanément le cours, trouver du soutien auprès d'un surveillant, de la directrice ou à l'infirmerie...

15. Féliciter votre enfant pour chacune de ses petites victoires. Pensez à encourager votre enfant lorsqu'il a essayé, même s'il n'a pas réussi. Assurez-le de votre soutien.

Que faire si ça ne suffit pas ?

Des professionnels pour aider votre enfant

Si vous n'y arrivez pas ou si vous êtes inquiet, il ne faut pas hésiter à prendre contact avec un professionnel (pédopsychiatre, psychologue) qui vous guidera dans les soins.