

Comment aider son enfant à se concentrer

Dans un monde où l'on est sans cesse sollicité, les enfants ont parfois du mal à se concentrer. La famille est le premier lieu où cultiver leur attention pour favoriser leur concentration.

« **N**ous passons des heures à faire les devoirs, à apprendre une leçon. Il ne se concentre pas. Je le laisse travailler mais quand je reviens, il fait autre chose. Je me fâche. Il n'écoute rien, il ne tient pas en place », se désespère Julia, maman d'un garçon de 11 ans. Et elle est loin d'être la seule. Beaucoup de parents se sentent concernés par le problème. Les professeurs, eux aussi, se plaignent du manque de concentration des élèves, y compris dans l'enseignement supérieur...

Chez les petits, beaucoup ont du mal à vivre le moment présent, constate Élisabeth Jouanne, enseignante en maternelle : « Certains enfants arrivent à l'école avec les angoisses de leurs parents. Au lieu d'être là, ici et maintenant, ils anticipent. Après les pleurs de la séparation, ils demandent s'ils vont rester à la cantine, au goûter, au centre de loisirs... Cette projection génère chez eux stress, agitation, manque d'attention et de concentration, qui sont sources de dispersion, voire de décrochage. »

C'est pourquoi Élisabeth Jouanne, qui est aussi professeure de yoga, a mis au point des exercices spécifiques de yoga adaptés aux enfants (lire les pistes). Postures, étirements, respiration ventrale, automassage sont pratiqués sous forme de jeux, à différents moments de la journée. « Ces exercices physiques permettent aux élèves d'évacuer leur trop-plein d'énergie, d'aérer leur esprit. Ils sont ensuite prêts à entrer dans les apprentissages. Et surtout, ils y retrouvent du plaisir, de la curiosité, ce qui améliore leur concentration », témoigne l'enseignante, tout en se félicitant que certains d'entre eux reproduisent les mouvements à la maison.

Selon la psychologue clinicienne Jeanne Siaud-Facchin, l'agitation de l'enfant, « ces difficultés d'attention et de concentration sont devenues en dix ans les premières causes de consultation en psychologie de l'enfant et de l'adolescent ». Dans certains cas extrêmes, on parle de troubles de déficit de l'attention (TDAH), avec ou sans hyperactivité. Ces troubles du comportement qui ont tendance à être surdiagnosti-

qués chez les plus jeunes sont remis en question par certains spécialistes (lire les repères).

Lorsqu'elles concernent les enfants, les difficultés d'attention touchent le plus souvent aussi les parents. « Enfants, ados et adultes n'arrivent pas à se poser, à s'arrêter, à se centrer. Les sollicitations extérieures, de plus en plus nombreuses, dans la rue et sur les écrans, provoquent une surcharge de distractions qui épuise les capacités attentionnelles », constate la psychologue. Le cocon familial est grignoté par l'hyperconnexion, le zapping, la pression du temps. Quel parent ne s'est jamais entendu répondre à son enfant : « Je n'ai pas le temps » ? Pas le temps de t'écouter, d'être là pour toi, d'entendre tes besoins ?

Il faut s'efforcer de créer un espace libre dans la tête de son enfant.

Toutefois, pour Jeanne Siaud-Facchin, le plus grand ennemi de l'attention, c'est le stress. « En saturant l'espace disponible dans le cerveau, il empêche d'apprendre. Celui qui se sent stressé ou anxieux manque de confiance en soi, craint de ne pas y arriver. » Au sein d'une famille, le phénomène peut être contagieux. « Il y a un effet de vases communicants entre parents et enfants : le stress s'entretient et fait bouler de neige. D'où la nécessité d'apaiser l'enfant et son entourage. »

Il ne suffit pas de dire « concentre-toi » à son enfant pour qu'il y arrive. Il faut s'efforcer de créer un espace libre dans sa tête, un endroit calme en lui-même où il puisse se poser, « comme une île au milieu de la tempête ». On peut ainsi s'exercer avec lui à se centrer sur ses sensations. Par exemple, assis, les yeux fermés, les mains posées sur le bureau, on les serre fort pour ressentir la tension, la différence de température. On relâche, on ressent et on recommence deux ou trois fois. Autre exercice : debout, les pieds bien enracinés, on se centre sur sa respiration par l'abdomen. « Plus on s'entraîne à être attentif, présent à soi-même, moins les distractions viennent empiéter sur son île, plus on arrive à mettre le stress à distance, à se calmer, à consolider ses capacités d'attention », assure



Les difficultés d'attention sont les premières causes de consultation en psychologie. Cavan Images/plainpicture

Comment aider son enfant à se concentrer

« Plus on s'entraîne à être attentif, présent à soi-même, plus on arrive à mettre le stress à distance, à se calmer, à consolider ses capacités d'attention. »



Les écrans exercent une telle fascination que l'on parle plutôt de « captation ». Cavan Images/plainpicture

●●● Suite de la page 13.

Jeanne Siaud-Facchin, qui propose des exercices fondés sur la méditation de pleine conscience, à pratiquer en famille.

Ralentir, écouter ses sensations, se concentrer sur ce que l'on éprouve : c'est par le corps que l'on peut s'entraîner à être attentif. « Pour aider un enfant à trouver le chemin de la concentration, il faut le ramener à ses sens », abonde Florence Vertanessian. Pour cette sophrologue, la concentration, c'est l'art de piloter son mental en impliquant son corps. Tendre l'oreille, regarder le paysage, sentir l'odeur d'un gâteau, toucher la feuille d'un

arbre : en se connectant à son corps et au monde qui l'entoure, l'enfant porte son attention de plus en plus finement. À table, les yeux fermés, l'inciter à se souvenir d'un moment agréable ou imaginer les prochaines vacances, c'est encore une façon de nourrir son attention. Savoir poser son esprit va rejaillir sur sa capacité à se concentrer sur un coloriage ou un exercice de maths.

Éduquer l'attention est donc la meilleure façon de préparer son enfant à la concentration. La famille est le tout premier lieu d'attention conjointe et collective qui aide l'enfant à se développer : jeux d'éveil, créatifs, activités effectuées

régulièrement ensemble, comme réaliser une recette de cuisine, se promener en forêt, lire une histoire, et aussi, plus simplement, se réunir pour dîner autour de la table. Or, selon Françoise Guillaume, spécialiste en pédagogies actives, ces moments d'attention ont diminué. Ne serait-ce que les repas, désormais plus individualisés, pris à heure variable, parfois sous forme de plateau télé.

Les écrans, précisément, exercent une telle fascination sur les enfants que l'on parle, non pas d'attention, mais de « captation ». Quant aux adolescents, il est important de savoir les écouter. Et surtout, insiste cette spécialiste, « de se sentir légitime de leur poser un cadre, comme un temps limité d'écran ou le téléphone portable posé hors de la chambre, la nuit ». Le « couvre-feu digital » étant une mesure destinée à préserver la qualité de leur sommeil, nécessaire à leur capacité de concentration.

À l'âge où l'on aime surfer et zapper, il est parfois difficile d'engager son attention de manière approfondie. Françoise Guillaume propose de mobiliser les ados avec un objectif à court terme, comme, par exemple, fabriquer ou réparer un objet, seul ou à plusieurs. Les aider à résister à la distraction, c'est aussi une question d'imagination !

France Lebreton

(1) Lire son article « La fausse épidémie de TDAH », revue Études, novembre 2018.

(2) Source : 12 outils pour capter l'attention des enfants, de Marie Poulhalec, Jouvence.

repères

Les troubles de l'attention

Les troubles de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) sont caractérisés par une inattention, des difficultés à se concentrer, une impulsivité marquée et une agitation incessante.

On observe une hausse du nombre d'enfants diagnostiqués TDAH et une surprescription de médicaments comme la Ritaline. Des spécialistes s'en inquiètent comme le psy-

chiatre Patrick Landman, qui propose des solutions pour démedicaliser ces troubles (1).

L'attention des enfants varie en fonction de l'âge, de l'activité et de l'environnement. Pour un enfant de 5-6 ans, la durée d'attention moyenne est de 15 à 20 minutes. À 7-8 ans, entre 20 et 30 minutes. À 9-10 ans, de 25 à 35 minutes. À 11-12 ans, de 30 à 40 minutes (2).

témoignages

Les rituels aident à rester attentif

« Être bien ancré dans son corps »

Marie, 43 ans, enseignante, mère de deux enfants de 11 et 13 ans

« Quand j'étais petite, je n'ai pas l'école. On me disait "écoute, concentre-toi" et je croyais que cela voulait dire "sois sage". Je n'écoutais rien. J'étais plongée dans mes pensées. Et cela m'a causé des souffrances pendant tout le primaire. À l'entrée au collège, j'ai compris que ce n'était pas une fatalité. Grâce à ma mère, qui s'était initiée à la sophrologie, j'ai pu expérimenter différentes techniques comme la relaxation, la méditation ou la méthode Vittoz. J'ai alors compris que pour écouter, il fallait être bien ancré dans son corps.

Lorsqu'on est attentif, en étant présent ici et maintenant, on se concentre plus facilement. Avec mes élèves de maternelle, je commence toujours la journée par une activité physique pour réveiller le cerveau. J'invite ensuite les enfants à se poser, en regardant par exemple s'écouler un sablier ou avancer la trotteuse d'une horloge. Après, les enfants sont plus calmes et peuvent travailler en atelier.

Quand le niveau sonore s'élève, je fais sonner une petite cloche pour leur rappeler de chuchoter. Les enfants adorent les codes. Comme celui de lever la main, se taire et écouter. Entre deux activités, je leur fais prendre conscience de leur respiration. On pose la main sur son ventre qui gonfle et se dégonfle comme un ballon. Ils apprennent ainsi dès leur plus jeune âge à être bien à l'écoute, sans se laisser distraire par les bruits extérieurs, des pensées récurrentes ou des émotions envahissantes.

À la maison, avec mes ados, j'essaie de mettre en place un climat propice à l'attention. Un environnement pas trop encombré, bien aéré, lumineux. Le soir, je leur demande de laisser les écrans à l'extérieur de la chambre pour protéger leur sommeil. »

« Pas de téléphone à table »

Anna, mère de trois grands adolescents

« Enfant, je partageais ma chambre avec ma sœur. Chacune avait son bureau, mais j'ai souffert de ne pas avoir un coin tranquille. Alors pour moi, l'idéal était que chacun de mes enfants puisse avoir sa chambre. Mais je ne suis pas sûre que ce soit leur rêve à eux, le silence n'étant pas leur préoccupation majeure. Je me suis beaucoup battue pour qu'ils n'écoutent pas de musique en faisant leurs devoirs. Mon fils assurait que cela ne le dérangeait pas. Avec lui, j'ai fini par lâcher l'affaire pour éviter les disputes. Entre-temps, j'avais lu que, pour certains enfants, écouter la musique pouvait être un moyen de se concentrer.

Nous avons réussi en revanche à ce qu'ils prennent tous l'habitude de laisser leur téléphone éteint dans un panier à l'entrée. La consigne est devenue plus difficile à suivre au lycée, lorsqu'ils ont des recherches à faire sur Internet. Mais nous avons toujours tous bien respecté la règle du repas du soir, sans smartphone à table. Même lorsque le téléphone n'était que fixe, nous ne répondions pas aux appels. Nous avons appris aux enfants à ne pas se couper la parole. Ils font l'effort de s'écouter, d'attendre que l'un ou l'autre ait bien terminé pour changer de sujet. »

Recueilli par France Lebreton

Prochain dossier :
Élever des enfants d'âges différents

Entretien. Décider de se concentrer de manière stable avec une intention claire permet d'éviter de se laisser distraire.

Créer « une bulle » d'attention

Jean-Philippe Lachaux

Chercheur en neurosciences cognitives (1)

Que signifie se concentrer ?

Jean-Philippe Lachaux : Se concentrer, c'est effectuer de petits ajustements dans son cerveau pour le rendre le plus efficace possible afin d'accomplir une tâche. Il y a l'idée d'un but à atteindre. La clé de la concentration, c'est donc l'intention. On place son attention en vue d'une action. Par exemple, on regarde un plan de métro avec l'intention de mémoriser un trajet ; on est concentré sur un texte que l'on veut comprendre.

Pourquoi est-il important d'être concentré lors d'un apprentissage ?

J.-P. L. : L'attention permet de stabiliser l'action du cerveau en créant des liens entre les neurones, processus qui est à la base de l'apprentissage. Si l'objectif est de comprendre ou de retenir, la concentration ne sera pas la même. Prenons l'exemple d'une poésie. Je peux la lire d'une façon distraite. Mais si je dois la mémoriser, je me la répète dans la tête, j'associe des petites images. Je me concentre de manière stable, comme si j'avancais sur une poutre, d'un point A à un point B. En chemin, je peux me laisser dévier ou déstabiliser. Je m'efforce alors de ramener mon attention là où elle était juste avant.

Qu'est-ce qui empêche de rester concentré ?

J.-P. L. : Notre système d'attention qui permet la concentration est volontaire. Des facteurs extérieurs peuvent réorienter l'attention. Par exemple, une molybde surgit et je l'évite. Je n'étais pas concentré sur elle mais mon système d'alerte s'est déclenché pour me protéger. En classe, un enfant entend tomber une trousse ; à la maison, il perçoit le bruit de la télé : cela attire son attention et il se laisse distraire.

Ce qui peut être excitant ou stimulant agit dans son cerveau sur les neurones du circuit de la récompense. L'enfant peut aussi anticiper un plaisir, à l'aide d'une image mentale. Envie d'un bonbon, de jouer à un jeu vidéo ou de consulter son smartphone.

Comment aider son enfant à se concentrer ?

J.-P. L. : Il faut s'efforcer d'encadrer le temps de concentration. Expliquer à l'enfant ce qui se passe dans son cerveau, en reprenant l'image de la poutre. Pour avancer sans tomber, le truc, c'est de regarder droit devant soi. Dès que l'on sent une perte d'équilibre, on se remet tout de suite bien droit. Cette « bulle d'attention » peut durer deux minutes, cinq minutes ou plus. Le temps, par exemple, de terminer un exercice de maths avant de faire une pause. Cette idée de bulle sert à distinguer dans le cerveau ce qui est important de ce qui ne l'est pas et sera mis de côté. Tant que dure cette bulle, on ignore tout, sauf la tâche que l'on a à accomplir. Ainsi, on a plus de chances de la réussir.

Certains enfants sont plus distraits que d'autres...

J.-P. L. : Chez un enfant distrait, tout ce qui est posé sur son bureau sera prétexte à le distraire. Mieux vaut alors dégager son bureau. Pour d'autres, la présence d'objets n'aura pas d'incidence. Mais, dans tous les cas, mieux vaut éviter les écrans à proximité. Il faut protéger l'attention de l'enfant. L'entraîner à ne pas réagir comme une marionnette. Sentir le fil qui tire... et savoir le relâcher. L'enfant entend un bruit mais ne se retourne pas de façon automatique. Il garde le pouvoir de décision. Ainsi, il reprend le contrôle de son attention, en douceur.

Recueilli par France Lebreton

(1) Les Petites Bulles de l'attention. Se concentrer dans un monde de distractions, de Jean-Philippe Lachaux, Odile Jacob, 14,90 €. Ouvrage largement illustré et accessible à tous.

pistes

Pour les adultes

Éduquer l'attention, de Françoise Guillaume, ESF Sciences humaines, 2018, 14 €. Un ouvrage très accessible qui pose bien les enjeux du déficit de l'attention et invite chacun à se mobiliser pour la protéger.

Pour s'exercer en famille

Tout est là, juste là. Méditation de pleine conscience pour enfants et ados (avec CD), de Jeanne Siaud-Facchin, Odile Jacob, 2014, 25,90 €.

100 % yoga des petits, d'Élisabeth Jouanne, Bayard Éditions, 2015, 16,90 €. Enchaînements, exercices de postures, d'auto-massages, de relaxations adaptés aux enfants.

Pomme d'Api, mensuel édité par Bayard pour les 3 à 7 ans. Avec, dans chaque numéro, la rubrique « Ta pause yoga », 5,95 €.

Je booste ma concentration, de Florence Vertanessian. Pour ados et adultes, Jouvence, 9,90 €.

Pour les enseignants

Le Yoga des petits, Bayard Éducation, mallette pédagogique pour les cycles 1 et 2. Yoga adapté pour les petits en 16 postures reliées au monde animal ou végétal. Ces exercices ludiques leur apportent détente, concentration et plaisir d'apprendre.

Atole (Attentif à l'école), programme d'entraînement de l'attention ayant vocation à être diffusé dans tous les établissements scolaires. On peut en avoir un aperçu dans le documentaire, Le Cerveau à l'heure de l'hyperconnexion (disponible sur YouTube).

Et aussi

12 outils pour capter l'attention des enfants. À l'usage des enseignants et des parents, de Marie Poulhalec, Jouvence, 4,95 €.

#AirDuTemps. Souvent encouragées par les pères, les filles n'hésitent plus à enfiler les gants de boxe ou à porter le kimono de judo.

Les filles plébiscitent les sports de combat



Parmi ces sports plébiscités par les filles, le karaté. Vitalismulskiy/adobe.

Arts martiaux, boxe, lutte, escrime... Les sports de combat séduisent de plus en plus de filles. Selon le ministère des sports, la pratique féminine dans ces disciplines est passée de 22,9 % à 30,7 % entre 2012 et 2017. Une progression largement supérieure à l'augmentation de la pratique sportive féminine générale (+ 1,3 %).

Elia, 14 ans, a commencé à monter sur le ring à la rentrée. « La boxe, c'est physique, on a vraiment l'impression de se dépenser », raconte cette Parisienne, et puis on peut se mesurer aux autres, ça donne une certaine assurance. » Marie, sa maman, approuve : « Qu'elle fasse un sport longtemps réservé aux garçons n'est pas pour me déplaire dans une perspective d'égalité hommes-femmes. »

Le noble art attire de plus en plus de filles, confirme Élisabeth Alonso, directrice technique de la Fédération française de boxe. « Le phénomène est assez difficile à quantifier car de plus en plus de structures privées proposent des cours, mais on constate un réel intérêt de la part des femmes et des jeunes filles pour la discipline. En cinq ans, le nombre de licenciées est passé de 18 à 28 % »

Boxe ou arts martiaux, ce sont souvent les parents qui encouragent la pratique d'un sport de combat, observe le pédopsychiatre Stéphane Clerget : « Les pères, notamment, ont tendance à voir leur fille comme des victimes potentielles des garçons et

les incitent à faire des sports dits masculins pour qu'elles apprennent à se défendre. »

Ces sports permettent d'acquérir des techniques de défense mais « apprennent aussi à se battre sur un plan plus symbolique », explique l'universitaire Luc Collard (1). « Une fille – ou un garçon – qui fait du judo, du karaté ou de l'escrime va intérioriser la culture du combat pour apprendre à encaisser les coups, à en donner, à esquiver pour rebondir et cela lui donnera le courage d'affronter les situations difficiles tout au long de sa vie. »

À notre avis

Le temps des sports réservés à l'un ou l'autre des deux sexes semble révolu, même si ce sont surtout les filles qui se lancent à la conquête des sports masculins et non l'inverse. Si certaines le font pour apprendre à se défendre ou même à se battre, l'intérêt d'un sport de combat est d'abord de développer la confiance en soi. Pour certains spécialistes, ils auraient aussi un effet cathartique sur des enfants bagarreurs. D'autres, comme Luc Collard, estiment au contraire qu'ils développent l'agressivité et les conseillent surtout aux enfants timides qui ont du mal à s'affirmer.

Paula Pinto Gomes

(1) Auteur de Sport et agressivité, Désiris, 2004.

chronique



Yves Durand

Chers voisins!

Ils vont s'en aller, pas très loin c'est vrai, mais ils partent quand même. Ils ne seront plus là...

Ce n'est pas des enfants dont il s'agit. Voici longtemps maintenant que nos aînés ont pris leur envol et que les autres ont suivi, nous habituant à voir peu à peu les chambres se vider. Cette fois, ceux qui s'éloignent sont des voisins. « Nos » voisins devrais-je écrire, tant la proximité se double parfois d'un sentiment de propriété. Nos maisons se touchent et nous vivions ce voisinage depuis trente ans.

D'une porte à l'autre, nous avons su maintenir une certaine distance. Nous n'étions pas rendus les uns chez les autres tous les jours de la semaine. Les enfants n'étaient pas scolarisés dans les mêmes établissements, ils se croisaient plus qu'ils ne se fréquentaient. Quant à nous, parents, nos métiers respectifs, quand nous étions en activité, nos occupations familiales et nos vies tout court nous accaparaient suffisamment pour prévenir tout risque d'intrusion ou d'indiscrétion... Mais c'était toujours avec plaisir qu'avant de tourner la clé dans la serrure, on s'arrêtait un instant quand, le matin ou le soir, le hasard de nos agendas ménageait une rencontre.

À tour de rôle, nous sommes devenus grands-parents : quand le week-end ou les vacances scolaires les ramènent au nid, nous reconnaissons les petits-enfants, ou bien nous demandons de leurs nouvelles. Nous avons retenu les prénoms et grosso modo les années de naissance.

Plusieurs fois, sans trop y croire, nous avons évoqué le jour où les uns ou les autres – eux ou nous – quitteraient leur maison. Des projets à long terme, des idées en l'air. Nous avions bien le temps. Mais l'autre jour, ils nous ont mis dans la confiance. Ils ne voulaient pas qu'on l'apprenne au détour d'une petite annonce immobilière. Leur décision est prise et l'appartement dont ils rêvaient déjà trouvé. La maison est en vente, plusieurs acquéreurs potentiels, déjà, l'ont visitée.

Les premiers, nos voisins et amis, font ainsi le pas de quitter leur maison, ses étages et ses escaliers, et le jardin à entretenir. N'exagérons rien : ils ne partent tout de même pas au bout du monde ! Ils ne quittent même pas le quartier, projetant d'emménager à peine quelques rues plus loin. Les occasions ne manqueront pas, sûrement, de les croiser dans les commerces proches ou d'aller leur rendre visite. Et pourtant, ce ne sera plus comme avant. L'annonce de leur départ nous laisse désemparés, un peu orphelins. Impossible de leur en vouloir. Qui sait, d'ailleurs, si les événements, les opportunités, et nos santés aussi, plus tôt qu'on ne le pense, ne nous conduiront pas à les imiter ?

« Les occasions ne manqueront pas, sûrement, de les croiser dans les commerces proches ou d'aller leur rendre visite. Et pourtant, ce ne sera plus comme avant. L'annonce de leur départ nous laisse désemparés, un peu orphelins. »

Seulement, ces trois décennies qui se referment emportent avec elles notre jeunesse. Nous étions arrivés, les uns et les autres, dans la force de l'âge, certains de nos enfants n'avaient pas encore vu le jour. Et nous voici désormais bien engagés sur cette route qui nous rapproche de la pancarte « septuagénaires »...

La maison d'à côté changera de propriétaires. Il va falloir s'habituer à de nouveaux visages, à de nouvelles relations. Chacun devra y mettre du sien et dépasser peut-être son quant-à-soi. Allez, bonjour voisins, et soyez les bienvenus !

essentiel

Collection
Carlos l'albatros
et autres histoires

Sensibiliser les enfants à l'environnement, de façon ludique et sérieuse : tel est le pari d'une petite maison d'édition, Jarvin



Crew, qui a déjà publié quatre ouvrages sur le même modèle : un animal, une problématique liée à l'écologie. Ainsi du dernier né, *Carlos l'albatros et l'île hantée*, qui soulève les enjeux de la pollution des océans à travers les aventures d'un albatros dont la patte est piégée dans une bouteille. Cette collection est originale : les livres, conçus avec des associations comme Sea Shepherd ou Surfrider, sont rédigés en trois langues – français, anglais, espagnol – et invitent l'enfant à agir à son échelle. À chaque fois, on y trouve des chiffres, des idées et des références pour aller plus loin.

Marine Lamoureux
Dès 4 ans, 48 p., 9,99 €. jarvincrew.com

Art du pliage
Cerfs-volants

Dans le monde de l'édition, on parle aujourd'hui du métier d'« ingénieur papier ». Et c'est vrai qu'il en faut de l'ingéniosité pour concevoir des livres pop-up comme cet ébouriffant ouvrage consacré aux cerfs-volants. De l'ingéniosité mais aussi beaucoup de souffle pour nous faire prendre de la hauteur à la suite de ces créatures mythologiques hautes en couleur. Il y a là Huang, le dragon des airs, qui se fraie un chemin parmi les nuages menaçants. Koï, le poisson d'ornement qui danse sous la pluie, comme un poisson dans l'eau. Ou encore Feng, le grand phénix qui de ses ailes majestueuses chasse les derniers nuages. Le livre, de peu de mots, se compose en tout et pour tout de six doubles pages. Six doubles pages qu'on ne se lasse pas d'ouvrir pour qu'opère, en trois dimensions, la magique poésie du papier.

Denis Peiron
Cerfs-volants, de Mathilde Bourgon, Gautier Langureau, 29,95 €.

On en parle. Un questionnaire en ligne cherche à dresser un état des lieux de la phobie scolaire et à définir un parcours de soins pour les jeunes concernés.

Une enquête
pour mieux cerner
la phobie scolaire

C'est un phénomène dont on entend beaucoup parler depuis quelques années, mais sur lequel il existe assez peu de données. Qu'en est-il vraiment de la phobie scolaire, cette peur panique qui empêche les enfants ou les adolescents d'aller à l'école ? Combien de jeunes sont concernés, quel est leur profil et comment sont-ils pris en charge ?

Pour répondre à ces questions, Laelia Benoit, psychiatre à La maison de Solenn et chercheuse à l'Inserm, a mené ces dernières semaines une vaste enquête auprès des familles, en partenariat avec l'éducation nationale et les services de santé. Une enquête en ligne (1) qui, à sa clôture, le 31 décembre, totalisait plus de 1 800 contributions.

« La phobie scolaire n'est pas un caprice. Il s'agit d'une peur irrationnelle qui empêche les enfants de se rendre en cours. »

« L'objectif est de faire un état des lieux de la phobie scolaire en France, explique le docteur Benoit. Le terme est encore controversé car l'école et les services de soins n'utilisent pas le même vocabulaire. Les uns parlent de décrocheurs, les autres de phobie scolaire, mais ils ne voient qu'une partie des élèves. L'enquête entend donc dépasser ce stade pour essayer de définir la trajectoire des jeunes, depuis les premières absences jusqu'à l'accompagnement par le personnel scolaire et médical. »

Élaborée avec les familles et l'école, cette enquête participative évalue également l'impact de la phobie scolaire sur l'organisation familiale et la société. Les parents ont-ils dû aménager leur temps de travail pour accompagner l'enfant ? Se sont-ils sentis soutenus par

l'école ou ont-ils été remboursés des dépenses engagées pour les soins ? « Nous sommes partis du principe que le problème ne concerne pas seulement les jeunes mais aussi les parents, l'école et les services de santé », précise Laelia Benoit.

Décrite comme un trouble anxieux, la phobie scolaire toucherait aujourd'hui 1 % des enfants en âge d'aller à l'école, selon des estimations. « Un pourcentage assez faible, reconnaît la psychiatre, mais le sujet suscite de plus en plus d'intérêt parce qu'on constate une nette augmentation des demandes d'aménagement du temps scolaire pour des cours à domicile sur certificat médical. »

L'enquête permettra de quantifier le phénomène de façon plus précise, en observant comment l'école gère les absences de certains enfants et à quel moment elle les confie à la médecine. « La phobie scolaire n'est pas un caprice ou un manque de volonté. Il s'agit d'une peur irrationnelle qui empêche véritablement les enfants de se rendre en cours, rappelle Laelia Benoit. L'école n'est d'ailleurs pas forcément la cause de cette anxiété mais c'est dans cet univers qu'elle se manifeste. »

Un jeune peut refuser d'aller en classe parce qu'il a peur de quitter sa famille, peur d'échouer ou d'être harcelé ou encore parce qu'il n'arrive pas à trouver sa place. « Les causes sont multifactorielles, analyse la psychiatre. La massification de l'enseignement a rendu l'environnement scolaire difficile, notamment pour des élèves qui se sentent différents. On demande aux jeunes d'être de plus en plus autonomes dans leur travail, dans leurs relations sociales, mais c'est compliqué de s'autoréguler lorsqu'il y a 35 élèves par classe. »

Les résultats de l'enquête permettront de formuler des recommandations pour aider l'école à mieux gérer les cas de phobie scolaire et améliorer le parcours de soins.

Paula Pinto Gomes

(1) parcoursphobiescolaire.fr