· PROGRAMME PHOBIE SCOLAIRE : COMPRENDRE ET AGIR

Le retour en classe, étape par étape

La méthode concrète pour préparer, sécuriser et réussir un retour progressif en classe après une phobie scolaire ou un refus scolaire anxieux.

Écrit par **Nicolas Noilhan**, professeur depuis 2007, certifié par le Rectorat en lutte contre le décrochage scolaire (2018), auteur de *Décrochage scolaire : guide pratique d'un prof à destination de tous les parents* (Studyrama), fondateur de SOS Décrochage.

· AVANT DE COMMENCER

Un retour en classe se prépare, il ne se décrète pas

« Il faut qu'il y retourne, un point c'est tout » est souvent l'erreur qui fait le plus reculer un ado en phobie scolaire. Forcer un retour brutal, sans préparation, renforce presque toujours l'évitement : l'ado associe l'école à une épreuve qu'il a déjà perdue d'avance.

> ***Un retour qui tient dans la durée est presque toujours un retour progressif, négocié avec l'école en amont, pas improvisé le jour J.***

Ce guide détaille la méthode que j'utilise, côté enseignant, pour accompagner ces retours : comment parler à l'établissement, quels outils administratifs existent, comment construire un plan de retour par paliers, et quel rôle tenir en tant que parent pendant la transition.

Une précision importante, répétée tout au long de ce guide : je ne suis ni médecin ni psychologue. Cette méthode est un complément au suivi médical ou psychologique déjà en place, jamais un substitut.

· LA MÉTHODE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

Étapes 1 et 2 — Comprendre, puis ouvrir le dialogue avec l'école

1 Comprendre ce qu'on traite vraiment

La phobie scolaire n'est pas un caprice ni un simple manque de volonté : c'est une réaction d'anxiété, parfois associée à des symptômes physiques réels (maux de ventre, nausées, malaises) qui apparaissent surtout le matin ou à l'approche de l'école. Avant de construire un plan de retour, il faut d'abord écarter ou confirmer, avec un professionnel de santé, qu'il s'agit bien de ça, et non d'un autre trouble (dépression, harcèlement, difficulté scolaire non détectée).

2 Ouvrir le dialogue avec l'établissement, avant le retour

Le retour ne doit jamais être la première fois que l'école entend parler de la situation. Les interlocuteurs utiles, souvent oubliés par les familles :

- Le CPE ou le professeur principal, pour coordonner l'organisation au quotidien.
- L'infirmière scolaire, qui peut offrir un lieu refuge en cas de crise d'angoisse sur place.
- Le psychologue de l'Éducation nationale (psy EN), pour articuler l'accompagnement scolaire avec le suivi extérieur.

L'objectif de ce premier contact n'est pas de tout résoudre, mais de poser un cadre commun avant que l'ado ne remette les pieds en classe.

· LA MÉTHODE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

Étape 3 — Les outils administratifs à connaître

Deux dispositifs existent dans l'Éducation nationale, souvent confondus par les familles alors qu'ils répondent à des besoins différents :

A **Le PAI (Projet d'Accueil Individualisé)**

Mis en place pour des raisons de santé (y compris une phobie scolaire suivie médicalement). Il permet de formaliser des aménagements concrets : accès libre à l'infirmerie, autorisation de sortie anticipée en cas de crise, emploi du temps allégé pendant la phase de reprise. Il se demande auprès du médecin scolaire, avec l'appui d'un certificat du médecin traitant ou du pédopsychiatre.

B **Le PAP (Plan d'Accompagnement Personnalisé)**

Prévu plutôt pour des troubles des apprentissages (dys, TDAH). Il peut s'ajouter au PAI si la phobie scolaire s'accompagne d'une difficulté scolaire sous-jacente qui a pu, elle aussi, nourrir l'évitement.

> ***Ces dispositifs ne remplacent jamais un suivi médical ou psychologique : ce sont des outils d'organisation scolaire, pas un traitement.***

· LA MÉTHODE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

Étapes 4 et 5 — Le plan par paliers, et le rôle des parents

4 Construire un plan de retour par paliers

Le principe : jamais de retour à temps complet du jour au lendemain. Un exemple de progression, à adapter selon la gravité et l'avis des professionnels qui suivent l'ado :

- Palier 1 : une matière ou un créneau qui rassure (souvent pas le matin), quelques jours par semaine.
- Palier 2 : une demi-journée complète, avec un point de sortie prévu à l'avance en cas de besoin.
- Palier 3 : une journée complète, 2 à 3 fois par semaine.
- Palier 4 : la semaine complète, en gardant l'infirmerie ou le CPE comme filet de sécurité connu de l'ado.

Un palier raté n'est pas un échec : c'est une information. On ajuste le rythme, on ne revient pas à zéro.

5 Le rôle des parents pendant la transition

Accompagner sans forcer, mais sans éviter non plus : rassurer sur le fond (« tu es capable d'y arriver, à ton rythme ») sans minimiser l'angoisse (« ce n'est rien, tout le monde passe par là »). Garder un contact régulier et prévu avec l'établissement, plutôt que d'attendre qu'un incident impose l'échange.

· ÉTAPE 6 — AJUSTER LE RYTHME

Ralentir n'est pas reculer, accélérer trop vite non plus

Un palier qui redevient difficile après avoir été acquis (sommeil qui se dégrade de nouveau, maux de ventre qui reviennent) est un signal pour ralentir, pas pour abandonner le plan. À l'inverse, un ado visiblement à l'aise plus vite que prévu peut avancer plus tôt que le calendrier initial : le plan est un repère, pas une obligation rigide.

Cette méthode pose un cadre et une organisation ; elle ne remplace à aucun moment le suivi médical ou psychologique de votre enfant. Pour un accompagnement complet, incluant le travail des causes du décrochage au sens large, le Programme Rebond est la suite logique de ce guide.

Découvrir le Programme Rebond →

SOS Décrochage accompagne les parents d'ados en décrochage scolaire via le Programme Rebond. · sos-decrochage.fr · @sos_decrochage