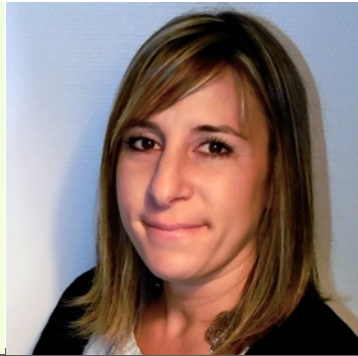


LYDIA RAMOS

vous répond



Q : Pourquoi je ne réussis plus à franchir la porte de mon collège ?

Cette question, je la connais bien, et je voudrais tout de suite te rassurer en te disant clairement que tu n'es ni paresseux, ni nul, parce que tu ne peux plus aller en cours.

Tu fais partie des jeunes qui ressentent une forte angoisse à l'idée d'aller à l'école. C'est ce qu'on appelle une phobie scolaire. Et cette phobie scolaire produit chez toi un blocage. Et ce blocage n'a rien à voir avec le fait de bleuter les cours de temps en temps par exemple.

Alors mon 1er conseil est que tu puisses bien distinguer le fait de vouloir bleuter les cours de temps en temps parce que tu n'as pas envie d'aller au cours de maths par exemple, et le fait d'avoir une boule au ventre, des nausées, des vomissements à l'idée de te rendre tous les jours à l'école. C'est comme quelque chose qui t'envahit et que tu n'arrives pas à te sortir de la tête.

Tout le monde peut être concerné, les bons élèves comme les moins bons, les filles comme les garçons. Les jeunes m'expliquent que ça commence en arrivant en retard en cours, en allant tout le temps à l'infirmerie ou en demandant à ce que leurs parents viennent les chercher parce qu'ils prétextent être malade.

Ca me rappelle Alisée qui me raconta que suite à la séparation de ses parents et au déménagement, elle a ressenti petit à petit une forte angoisse à l'idée d'aller à l'école. Elle avait des maux de ventre et de tête. Elle vomissait. Elle n'arrivait plus à dormir. Jusqu'au jour où elle a fait un blocage. C'était impossible pour elle de se rendre à l'école. Ses parents ont également tout essayé pour qu'elle retourne à l'école mais ce fut un échec. Elle a grandi maintenant et arrive à expliquer pourquoi elle refusait d'être scolarisée. La séparation avec ses parents et le déménagement étaient trop douloureux pour elle. Elle ne voulait pas non plus laisser sa mère seule à la maison. Elle avait peur qu'il lui arrive quelque chose et qu'elle ne soit pas là pour l'aider. Elle explique aussi qu'elle n'avait plus l'envie d'apprendre et d'être avec ses camarades. Puis, comme elle ne voyait plus ses amis, elle a commencé à rester chez elle et à s'isoler de plus en plus. Elle a fini par ne plus avoir d'amis. Est-ce aussi ton cas ?

Alors, voici mon 2ème conseil : parle à tes parents ou à l'infirmière de ton collège ou de ton Lycée. Exprime-leur ce que tu ressens quand tu dois venir à l'école. Et dis-toi qu'il est normal que dans un premier temps, tes parents te forcent à aller à l'école. Ils peuvent penser que c'est de la comédie. Je te rassure, c'est souvent la réaction de tous les parents. Ensuite, quand tes parents auront compris que ce n'est pas de la comédie, il est important qu'ils prennent rendez-vous avec un spécialiste dans un Centre Médico Psychologique pour adolescents ou encore à la Maison des adolescents qui existe dans beaucoup de villes. Là-bas, tu vas y rencontrer des professionnels qui ont l'habitude de traiter les phobies scolaires. Donne-toi comme objectif de ne pas rester à la maison toute la journée mais qu'on s'occupe de toi. Les adultes vont réfléchir tous ensemble pour prendre en compte ta difficulté plutôt que de t'imposer d'aller

à l'école. Leur but est de comprendre pourquoi tu ne peux plus y aller et qu'est-ce qu'il faut faire pour que tu puisses y retourner.

Mon 3ème conseil est de t'encourager à croire qu'un jour, tu pourras retourner à l'école. La plupart des phobies scolaires sont résolues quand il y a un accompagnement qui est mis en place. Cela peut prendre quelques mois. Alors, ne te décourage pas, ne culpabilise pas et surtout, parles-en. D'accord?