Les désarrois de l'élève phobique

Jean Guillonneau
Psychiatre, Fontenay-Trésigny, France

Les situations de phobie scolaire ou d'évitement scolaire sont un exemple intéressant de la façon dont la communication peut se brouiller complètement entre un enfant d'un côté, ses parents et la société de l'autre, avec tous les conflits qui en résultent.

1 Qu'est-ce que l'évitement scolaire ?

La phobie scolaire, ou évitement scolaire, est un vaste ensemble de troubles qui conduit des jeunes à se déscolariser pour des raisons psychologiques. Ces troubles forment un *continuum* de gravité variable. À une extrémité, la phobie scolaire proprement dite constitue, certes, un handicap préoccupant, mais a des conséquences limitées sur l'ensemble de la vie. Les jeunes phobiques ne peuvent plus se rendre à leurs cours parce que l'angoisse qui est associée à la scolarité est pour eux devenue insurmontable. Mais ils mènent par ailleurs une vie à peu près normale et sont par exemple souvent capables de poursuivre leurs études à domicile (les enfants français de 6 à 16 ans sont soumis à l'obligation d'instruction et non pas à l'obligation scolaire). À l'autre extrémité, le trouble extrêmement massif des « reclus à domicile », ou « hikikomoris » (du nom de la description qui en a été faite au Japon, où ce syndrome est bien connu du public et a été reconnu officiellement par les autorités éducatives qui s'applique souvent à de jeunes adultes). Typiquement, les hikikomoris ne sortent pas de leur chambre, passent leur temps à jouer sur Internet et s'alimentent du plateau-repas que leur mère dépose devant leur porte.

Entre ces deux extrêmes se trouvent des milliers d'intermédiaires : ceux qui vont en cours de temps en temps, ceux qui n'y vont plus du tout, ceux qui sortent avec des amis, ceux qui ne sortent pas du tout de la maison, ceux qui communiquent avec leur famille, ceux qui ne communiquent qu'avec des étrangers par Internet.

Tous ces jeunes ont en commun de souffrir de leur situation et d'être en conflit avec eux-mêmes : d'un côté ils aimeraient aller à l'école, être comme les autres garçons et filles de leur âge, mais d'un autre côté quelque chose à l'intérieur d'eux les en

empêche. C'est ce qui les distingue de ceux qui « sèchent » les cours sans aucune mauvaise conscience et qui sont totalement satisfaits de traîner, de s'amuser, de faire des bêtises, de fumer du cannabis ou de commettre des actes délictueux.

Dans la suite de notre exposé sur ces jeunes qui n'arrivent pas à se rendre à l'école, nous parlerons de phobie scolaire au sens large et nous adopterons une terminologie plus précise mais plus compliquée, comme celle par exemple d'évitement scolaire émotionnel. Notre description s'appuiera sur les cas les plus typiques ou les plus caricaturaux, qui sont aussi souvent les cas les plus graves.

2 Facteurs étiologiques

L'évitement scolaire émotionnel toucherait environ 1 à 2 % des enfants et adolescents en âge scolaire dans les divers pays. En ce qui concerne l'âge, il y aurait trois pics de fréquence : 5-7 ans, 10-11 ans, et 13 ans et plus. Le rapport entre les sexes est à peu près équilibré.

L'évitement scolaire est plurifactoriel. Beaucoup de facteurs peuvent jouer : la personnalité de l'enfant (les enfants timides et introvertis sont à l'évidence davantage touchés que ceux qui sont plus dynamiques), les difficultés d'apprentissage, les troubles psychopathologiques des enfants et des parents (qui sont retrouvés plus fréquemment chez les évitants que dans la population non évitante), les styles d'éducation, les facteurs traumatiques (et en premier lieu le harcèlement à l'école ou sur le chemin de l'école, désigné quelques fois par le mot anglais de *mobbing*), le climat relationnel à l'école, etc.

L'évitement scolaire est actuellement en augmentation. Les facteurs de cette augmentation sont également multiples. Il n'est pas possible de les discuter ici. Pour résumer, l'évitant scolaire n'arrive pas à surmonter les trois exigences qui s'imposent à tout enfant :

- grandir dans son corps et dans son esprit pour devenir adulte ;
- se plier aux contraintes de l'éducation et de la vie en société ;
- se séparer : se séparer de son enfance, de sa famille, de sa maison pour aller affronter le monde et la vie.

Ces trois exigences plongent ces enfants dans des désarrois particulièrement grands, c'est le sens de l'allusion que fait le titre de cet exposé aux « Désarrois de l'élève Törless » (1906), le roman de Robert Musil. Comme Törless, les évitants scolaires éprouvent dans leur chair la difficulté et la douleur qu'il peut y avoir à apprendre à devenir un être social.

3 L'univers de l'enfant évitant

Cet univers comprend à la fois des désarrois de l'enfant mais aussi un système défensif qui répond à ce désarroi.

3.1 Les désarrois de l'enfant évitant

L'évitant scolaire est d'abord un angoissé. Son angoisse, comme toute angoisse, est vécue dans le corps, principalement dans la sphère digestive : mal de ventre, diarrhée, vomissements... Ce sont les premiers signes qui disparaissent pendant les périodes de vacances et, bien sûr, quand l'enfant cesse de fréquenter l'école.

Cette angoisse, souvent imprécise, repose toujours une base phobique ; c'est d'abord une peur liée à la situation scolaire. Cette angoisse est souvent imprécise. En outre, elle a tendance à s'étendre à toutes sortes de situations comme sortir dans la rue, voir du monde, et même être en famille dans la salle à manger.

L'angoisse est tellement envahissante que souvent elle revêt aussi une allure paranoïaque. Le jeune se sent injustement persécuté, surtout par ceux qui veulent le faire aller à l'école, comme ce garçon de 13 ans que j'avais hospitalisé pour évitement scolaire et qui avait voulu m'assassiner avec un couteau à steak, caché dans son blouson. Il ne faut cependant pas oublier non plus que ce sentiment de persécution peut reposer sur une persécution réelle au sein de l'école.

L'agressivité, qu'on voit dans l'exemple précédent, est corrélée à l'angoisse prosécutive. L'évitant scolaire reste très tranquille si on ne touche pas à la vie qu'il s'est organisée, mais il se met dans des colères terribles si on veut le mobiliser. Une espèce de mégalomanie est assez fréquente : l'évitant scolaire se glorifie facilement de ne pas être comme tous les moutons qui suivent le chemin de l'école ; il ne fait rien de ses dix doigts pendant toutes ses journées mais il a des projets d'avenir grandioses (et magiques) : devenir médecin, inventeur, pilote etc. La méconnaissance des troubles est constante : il n'est responsable de rien, il n'a aucun problème, ce sont ses parents qui doivent se faire soigner !

La dépression est toujours présente : parfois à l'origine des difficultés, elle est de toute façon consécutive à la douleur de ne plus pouvoir être comme les autres ; mais elle est en général chassée de la conscience et remplacée par les « fanfaronnades » que nous venons d'évoquer.

3.2 Le système défensif

Pour éviter le plus possible de ressentir toute cette souffrance, le jeune évitant se construit un système défensif. Il fait comme les animaux traqués ou malades, il se met en boule dans un petit coin, il se place dans un monde clos en dehors du monde ordinaire et de la vie sociale, il tisse autour de lui une espèce de cocon. « Le cocon » est d'ailleurs le titre d'un manga japonais racontant l'histoire d'une hikikomori ; l'image du cocon n'a, bien sûr, aucune valeur scientifique, elle a pour seul but, comme toutes les autres images de cet exposé, d'aider la compréhension et de guider l'action.

La caractéristique essentielle de ce cocon est bien sûr le retrait, mais surtout le contrôle des échanges avec les autres. Le jeune cherche à maîtriser toute relation, car toute relation est vécue comme un danger potentiel, d'autant plus qu'elle risque de s'imposer à lui. C'est pourquoi Internet est plutôt rassurant pour lui. Les relations avec les autres y sont distantes, médiatisées, filtrées, elles peuvent être interrompues ou reprises à tout moment. À l'intérieur du cocon, c'est la passivité, l'aboulie, la procrastination.

Cette passivité est remarquablement décrite dans le roman de Goncharov, *Oblomov*. Oblomov n'est plus un adolescent, mais il a été un enfant qui évitait souvent l'école et, à l'âge adulte, il continue à se réfugier dans la chaleur de son lit pour fuir toute perturbation de son existence et tout engagement de quelque sorte qu'il soit.

Cette résistance passive fait que le cocon est le lieu d'une formidable indépendance et celui d'une aussi formidable dépendance. Indépendance, parce que le jeune rompt avec les contraintes et les règles acquises par l'éducation : il ne va plus à l'école, il mange n'importe quoi, il devient incurique, il ne distingue plus le jour de la nuit. Dépendance, parce que le jeune vit quasiment sous perfusion de la part de sa famille, il n'a plus aucune responsabilité et son statut tend vers celui du nourrisson – à l'image de ces hikikomoris alimentés par le plateau-repas déposé devant leur chambre.

Le cocon est un monde à part, un monde virtuel, en dehors du temps et de l'espace, en dehors de la vie d'où l'expression *no-life* utilisée par les jeunes eux-mêmes. Dans le cocon, la solitude liée à l'enfermement est extrême. Cette solitude étant parfois insupportable, certains en arrivent à se suicider. Mais le cocon, s'il est un monde à part, n'est pas un monde unique. Il existe beaucoup d'autres cocons semblables de par le monde et, de monde virtuel à monde virtuel, la communication est souvent possible *via* Internet. Quelquefois, ce partage se concrétise en rencontre réelle, physique. Ainsi, un jeune Français s'était fait un ami en Belgique, et les deux familles accueillaient tour à tour les deux amis, tous les deux déscolarisés bien sûr. D'autres jeunes, malheureusement, vont aussi vers des rencontres beaucoup plus malintentionnées et dangereuses. Si le cocon s'ouvre sur d'autres cocons virtuels, il est par contre hermétique au monde réel qui l'entoure. Il y a incompatibilité entre le cocon et le monde réel, précisément parce que le cocon est érigé en opposition au vrai monde.

On a envie de poursuivre la métaphore du cocon et de se demander si à l'intérieur du cocon de l'évitant scolaire une métamorphose n'est pas en train de se produire, analogue à la métamorphose de la chrysalide dans le monde des insectes. Le jeune, qui ne se sent pas encore apte aux exigences de la vie dans le monde, se replierait ainsi dans un utérus néo-formé pour y effectuer un stade supplémentaire et complémentaire, de son ontogenèse.

4 L'univers des parents : désarrois et système défensif

Les parents souffrent de ne plus avoir de contact avec leur enfant, de se trouver face à un mur énigmatique. Ils éprouvent une grande culpabilité : « Qu'est-ce que j'ai fait ou pas fait pour que mon enfant laisse tout tomber et s'enferme de cette façon ? ». Ils sont en colère devant le gâchis que représente ce rétrécissement de la vie de leur enfant et ils sont inquiets pour son avenir.

Les parents construisent eux aussi un système défensif, qui leur permet de supporter tant bien que mal la situation et de gérer leur souffrance. Il y a en gros, et pour caricaturer, trois types d'attitudes parentales. Ces attitudes parentales forment avec le cocon dans lequel s'est enfermé l'enfant trois « super-systèmes ».

Le cocon partagé : certains parents semblent s'accommoder assez aisément du fait que leur enfant ne va plus à l'école. L'école et l'insertion sociale n'ont peut-être jamais été

une priorité absolue pour eux. Les absences de l'école ont été dans le passé facilement excusées, pour des motifs futiles : un mal au ventre, un rhume, une fête de famille etc. Souvent, les parents ne travaillent pas, des frères et sœurs sont également à la maison. Ici, il n'y a pas de cocon érigé contre la famille, car tout le monde partage le même cocon érigé contre le monde extérieur. De même, tous les membres de la famille se retrouvent sur le même canapé douillet, devant la télé ou les jeux vidéo.

La guerre anti-cocon : la première réaction des parents est le plus souvent d'essayer d'empêcher le cocon de se former, aussi bien par rapport à l'école que par rapport à la famille. Ils essaient d'empêcher la déscolarisation en emmenant eux-mêmes l'enfant à l'école, en le prenant à bras le corps, en le mettant de force dans la voiture, en l'accompagnant jusqu'à la porte de l'école, en s'organisant avec les enseignants pour maintenir le cadre le plus serré possible autour de l'enfant. Contre le cocon à la maison, ils essaient de maintenir jusqu'au bout la relation avec l'enfant. Et si l'enfant s'isole malgré tout, s'il ne vient plus aux repas, s'il ne participe plus à aucune sortie familiale et reste dans sa chambre, ils forcent la porte de son repaire et essaient d'entamer la discussion, en alternant compréhension, fermeté, voire violence. Ces mesures sont souvent efficaces. Sous la pression des parents et des enseignants, l'enfant retourne à l'école. Mais souvent aussi, cela ne dure que quelques semaines, quelques mois voire quelques années. L'évitement scolaire se constitue souvent de cette façon, par vagues successives.

Les cocons parallèles : il arrive aussi que les parents finissent par renoncer à forcer les défenses de leur enfant. Ils l'imitent en se repliant sur eux-mêmes et constituent un autre cocon à côté du premier. La tension reste, la communication est au point zéro, mais le conflit n'est plus actif.

5 L'univers scolaire

L'école aussi est amenée à interagir avec le cocon. Dans une moindre mesure que les parents, bien sûr : l'élève n'est pas l'enfant des enseignants. S'il remet en cause le système scolaire, il le fait de façon lointaine, il ne perturbe pas la classe, il ne conteste pas, il se fait oublier. Plusieurs attitudes existent, où on reconnaît les trois positions par rapport au cocon : certains enseignants cherchent à maintenir le contact avec l'élève absent, d'autres proposent des mesures disciplinaires, et d'autres encore se consacrent aux élèves présents en évitant de penser aux absents.

6 Les remèdes

Ramener l'enfant à l'école s'avère très difficile. En effet, le « super-système » qui se forme autour de l'enfant évitant – sous ses trois formes : cocon partagé, guerre anti-cocon, cocons parallèles – fait partie des systèmes qui ont tendance à s'auto-entretenir indéfiniment. Toute tentative faite depuis l'intérieur du système pour modifier le système renforce en fait automatiquement le système. Paul Watzlawick a bien montré ces apories dans le domaine des relations humaines. Imaginez que vous avez fait un nœud intempestif sur votre lacet de chaussure et que vous tirez sur les deux bouts du lacet comme vous le faites d'habitude pour délacer vos chaussures : plus vous tirez, plus le nœud devient serré et difficile à dénouer. S'il l'on observe nos trois formes de

super-système, dans le cocon partagé, on partage tous le même cocon ce qui ne va pas dans le sens de la disparition du cocon. Dans la guerre anti-cocon, plus on tire sur le cocon – comme sur le nœud du lacet – plus le cocon se resserre et se consolide. Dans les cocons parallèles, on ne va pas non plus vers la disparition du cocon puisqu'on le redouble et qu'en outre, l'un renforce l'autre. En fait, dans l'histoire des cocons comme dans l'histoire du lacet, il faut changer de logique et changer de système.

Mais avant d'en venir là, on pourrait se demander ce qui arriverait si on laissait les choses évoluer toutes seules. Pour le lacet, le nœud resterait tel quel, c'est certain. Pour les êtres vivants, c'est peut-être différent. Il existe des guérisons spontanées ou quasi spontanées. L'une d'elle est décrite dans le manga *Street cat*. L'héroïne est enfermée depuis de très nombreuses années dans sa chambre. Elle sort parfois la nuit. C'est au cours d'une de ces sorties que le directeur d'un lycée alternatif pour décrocheurs scolaires remarque cette jeune fille dont l'allure est en discordance avec l'âge. Qu'il s'approche d'elle et lui tende les coordonnées du lycée qu'il a créé, ce simple geste, parce qu'il se produit au bon moment, déclenche tout. La jeune fille se rend dans ce lycée, elle y rencontre d'autres jeunes comme elle et alors commence un lent retour vers la vie.

Cet exemple de maturation sourde, de métamorphose cachée à l'intérieur du cocon, comme nous le suggérions plus haut, doit nous rappeler les capacités de l'être humain à se régénérer spontanément en cas de traumatisme, de difficultés. Les périodes de repli, de régression, sont aussi des temps de réparation, pour le corps comme pour l'esprit. Il faut utiliser cette capacité, et lui laisser du temps. Ce n'est pas contradictoire avec l'idée qu'il faut intervenir le plus tôt possible. Il faut certainement intervenir rapidement dans les situations d'évitement scolaire, comme toutes les études le soulignent, mais il faut le faire sans précipitation. Il n'y a d'ailleurs pas vraiment de choix possible : si on souhaite qu'une personne change, on doit compter sur elle. Si on souhaite qu'un jeune reprenne le chemin des études et de sa formation, on ne peut que compter sur sa capacité et sa volonté de le faire. Il n'en reste pas moins que, sauf à attendre des années et des années sans être sûr du résultat, une intervention extérieure est quasi indispensable dès que la situation devient un tant soit peu préoccupante.

La première chose à faire est d'éviter le renforcement automatique du système par lui-même. Que chacun arrête de tirer dans tous les sens sur le lacet. L'intervenant tiers – qui est souvent une équipe et qu'on pourrait aussi appeler médiateur – calme le jeu, réintroduit du sang-froid, rappelle que la résolution du problème est possible avec de la patience et du temps. Ensuite il aide enfant et parents à se dégager autant que possible de la troisième forme du super-système, celle des deux cocons parallèles, où chacun se renferme sur lui-même. Le principe est de rétablir de la communication entre les deux cocons, sous contrôle neutre et rassurant. Cela peut réactiver dans un premier temps de la tension et raviver un conflit qui était évité. Mais la communication de cocon à cocon soulage de la solitude et fait baisser les angoisses paranoïaques. On sait que l'absence de communication peut rendre n'importe qui paranoïaque. Cela nous ramène alors à une des deux premières formes du super-système : le cocon partagé ou la guerre anti-cocon. On peut aller dans une direction ou l'autre, selon les cas et selon

les habitudes. Dans les deux cas, c'est la présence de l'intervenant tiers qui garantit qu'on reste dans une logique différente.

Dans le premier cas, le médiateur essaie de se glisser dans le cocon et de faire alliance avec le jeune qui s'y est enfermé. Il va à domicile si le jeune ne sort plus de la maison. On avance très doucement pour ne pas faire peur et ne pas solliciter les mécanismes de défense. Puis petit à petit, on ouvre des fenêtres, on accompagne vers l'extérieur, on aménage la scolarité ou on utilise les écoles pour décrocheurs scolaires (souvent appelés « micro-lycées » en France). Au Japon, c'est la méthode qui est privilégiée pour les hikikomoris.

Dans le second cas, on intervient de façon brutale pour briser le cocon. On impose une séparation du milieu familial et le jeune est placé dans un lieu (un internat, un hôpital) qui fonctionne comme un cocon artificiel. Ce cocon artificiel joue un rôle enveloppant et protecteur, qui rend peu à peu inutile le cocon propre du jeune. On se retrouve alors un peu dans la situation du cocon partagé. Ce qui impose la même façon de faire : prendre son temps, accompagner petit à petit le jeune pour l'aider à sortir de ce cocon artificiel et surtout éviter que le cocon propre ne se reforme une fois que le jeune est replongé dans le monde. Si la méthode est beaucoup plus rapide dans la mesure où le jeune est soulagé assez vite d'une partie de sa souffrance, le risque de rechute est aussi plus grand, car on ne peut pas vraiment réduire le temps de maturation nécessaire pour que le jeune arrive à supporter les exigences de la vie sociale.

En tant que responsable d'unité psychiatrique pour adolescents, j'ai souvent utilisé cette méthode pour les jeunes souffrant de phobie scolaire au sens large du terme. J'ai même mis sur pied ce que j'ai appelé un « séjour phobie scolaire » : plusieurs jeunes souffrant d'évitement scolaire étaient hospitalisés en même temps et avançaient ensemble vers une reprise très progressive de leur scolarité ; cela permettait de tirer parti de la dynamique de groupe (pour les jeunes – mais aussi pour les parents qui participaient à un groupe de parents) ; les résultats étaient assez intéressants, sans être en rien miraculeux.

La situation de phobie scolaire, au sens large, ou d'évitement scolaire, est un des ratés de l'éducation. Elle se situe à la convergence des fragilités individuelles, des exigences sociales et des limites de l'accompagnement éducatif des parents et des enseignants.

L'évitement scolaire est délétère par ses conséquences sur le développement de l'enfant. Il est redoutable parce que la logique défensive à laquelle il correspond – défense contre l'angoisse de grandir, pour le dire vite – mène le jeune dans une impasse dont il a ensuite beaucoup de mal à sortir et qui rend très difficile aussi de l'aider à en sortir. Les systèmes relationnels auto-entretenus qui se mettent en place nécessitent souvent des interventions spécialisées, très longues et très délicates.