

LA LETTRE RÉGIONALE

#18

Février 2026

Maisons des   
  adolescents

Pays de la Loire

ÉDITO



« J'étais allergique au rapport de soumission de l'élève au maître. [...] Mon cerveau d'ado se sentait acculé dans ces lycées où on t'en demande trop. [...] Ma mère [Annie Duperey], dont le mental est très fort pour supprimer le négatif, m'a même dit un jour : Moi j'ai souvenir que tu allais à l'école en riant... Elle ne se rappelle pas tous mes pleurs, de comment je la suppliais en larmes de ne pas redoubler ma seconde ! Mais bon elle a fait comme elle a pu... Elle aussi d'ailleurs avait une phobie scolaire et a quitté l'école à 13 ans. » Ce sont les mots de Sara Giraudeau, comédienne reconnue, qui se confiait sur son adolescence marquée par une phobie scolaire.

Absentéisme, anxiété, refus, phobie... Autant de mots qui se sont associés à la scolarité ces dernières années et avec force depuis le

confinement. Alors que ce phénomène social intéresse de plus en plus les politiques et la presse, on découvre qu'il a touché parfois avec virulence certaines personnes il y a déjà longtemps. Ainsi, au détour d'une interview on apprend que Laurent Laffite, acteur, a lui aussi complètement décroché au lycée. « Au fond j'avais l'angoisse de ne pas être accepté. Pourquoi ? Je ne sais pas, peut-être par pure vanité, parce que je voulais être plus apprécié que les autres » dira-t-il.

En 2021, paraissaient la BD « *Nowhere girl* » de Magalie Le Huche, auteure-illustratrice et le livre « *Frôler les murs* » de la rappeuse Tessae. Chacune y aborde son vécu douloureux d'une scolarité perturbée, entravée par la puberté ou par le regard des autres... « Pour une raison que j'ignore, je suis différente des gens de mon âge. Je n'ai pas les mêmes envies, pas les mêmes goûts, et les côtoyer me ramène toujours à la violence.

Pour la 18^{ème} édition de « La Lettre des MdA des Pays de la Loire », les équipes se sont questionnées sur l'anxiété scolaire et ce que cela recouvre. Ce sujet a pris tant d'ampleur dans les accompagnements auprès des jeunes et de leurs familles.

Comment des ados peuvent-ils être si anxieux qu'ils en viennent à la déscolarisation ? Quels événements dans leurs vies ou éléments de leur histoire intime en seraient à l'origine ?

La MdA 85 en a fait une réflexion collective, partant des expériences professionnelles et des constats de chacun. Ces échanges mettent en lumière les sources d'anxiété qui peuvent entraver la scolarité des jeunes aujourd'hui et les angoisses qui pourraient être à l'œuvre.

La MdA 53 propose de nous glisser dans l'accompagnement de Louise, une adolescente de 16 ans qui souffre de ne pas réussir tant sur le plan scolaire que dans son lien aux autres. Cette plongée dans ce que dit Louise de son mal-être, au fil des entretiens, amène un regard éclairant sur la corrélation entre des rapports insatisfaisants avec ses pairs et un lien quasi inexistant avec son père.

La MdA 44 s'interroge quant à elle sur le sens du parcours scolaire. Mettant en évidence les enjeux de socialisation et de quête identitaire propres à nos ados, elle propose quelques conseils pour apaiser les angoisses et redonner une nouvelle dynamique à leur scolarité.

Remobiliser les jeunes en refus scolaire anxieux, c'est précisément ce qu'expérimente **la MdA 72** en partenariat avec l'Éducation Nationale. En présentant le dispositif du « *groupe remobilisation* », elle met l'accent sur la nécessité de (re)créer du dialogue entre les différents acteurs de la vie du jeune ainsi que de sortir chacun de son isolement.

Enfin, **la MdA 49** reprend les diverses causes du décrochage scolaire et répertorie les différents professionnels ou lieux vers lesquels il est important de se tourner lorsque l'anxiété freine l'épanouissement de nos ados et affectent leur famille.

Parfois **l'anxiété est telle qu'elle fait barrage à la scolarité et pousse à prendre d'autres chemins, à tout réinventer...** C'est ce qu'il s'est passé pour les personnalités citées précédemment. « *Je n'ai pas lâché mes rêves de gamin* » dira Laurent Laffite qui a pris le chemin du théâtre quand Magalie le Huche trouvait réconfort en écoutant les Beatles et explorait les arts plastiques. Sara Giraudeau a quant à elle trouvé un lieu d'écoute : « *À 16 ans, un psychologue a diagnostiqué une phobie scolaire chez moi. Changer d'école m'a fait aller mieux.* ». Tessae écrira également que : « *Connaître ou avoir connu des problèmes psychologiques ne nous définit pas. Personne ne se résume à une pathologie.* » Ainsi nos jeunes qui refusent d'aller à l'école ne sont pas forcément tous de futurs artistes mais il y a certainement une voie tracée pour eux.

Tessae. (2021). *Frôler les murs*
Magalie Le Huche. (2021). *Nowhere girl ; Je laissais chaque matin un peu d'enfance à la maison*
Laurent Laffite. (2024, 23 juin) Articles dans *Le Monde* et (2022, 10 février) *Magazine Psychologies*.
Sara Giraudeau. (2022, 02 février) Article dans *Madame Figaro*.

Julie Berland
Psychologue clinicienne

TABLE RONDE ENTRE PROFESSIONNELS

Infirmier, assistantes sociales, éducatrices, animateurs, pédopsychiatre et psychologues ont mis en commun leurs idées, leurs observations et leurs expériences issues de leur pratique professionnelle. En découle une discussion riche sur ce qui pourrait être à l'origine de cette anxiété grandissante pour nos jeunes qui sont sur le chemin de l'école.

À la manière des premiers signes du stress, la discussion commence timidement sur les **manifestations physiques de l'anxiété** : les mains moites, les maux de ventre, les nausées... Manifestations qui poussent l'adolescent à passer la porte de la MdA lorsqu'elles deviennent plus régulières, plus intenses. « Parfois ils n'arrivent plus à revenir en cours après avoir été malade ou en vacances ». « Ce n'est pas toujours lié à un évènement précis ou à un traumatisme » remarque-t-on. « À cela s'ajoute les pensées envahissantes ». Ainsi l'échange s'oriente sur les raisons évoquées par les jeunes dans les entretiens : la peur d'être moqué-e, jugé-e, seul-e ou encore « gênant-e ». **Le regard de l'autre est craint et engendre un stress réel.** Pourquoi ? « Peut-être que ça parle au fond de l'estime de soi, de la confiance en eux [...] Et de la pression [...], de la crainte de l'échec ». « Il est question aussi des capacités d'autonomie ».

La scolarité serait-elle le lieu où se révèlent les capacités des jeunes à faire seul avec eux-mêmes, à s'estimer dans le lien avec l'autre ou dans les apprentissages ?

Le tour de table se poursuit sur les injonctions scolaires et plus

largement sociales. **D'où viendrait cette pression tant ressentie par nos ados ?** Reviennent en mémoire les inquiétudes entendues pour les examens, les vœux post-bac, le choix des spécialités qui paraissent si déterminantes à l'heure où l'on s'autorise pourtant à changer de métier plusieurs fois dans une vie. « On est dans l'ère du tout réussir » résume-t-on.

La discussion rebondit alors sur le climat social menaçant actualisé à chaque fait divers, sur la remise en question des grandes institutions et les changements plus profonds qui s'opèrent en termes de parentalité ou dans les rapports homme/femme. Ces (r)évolutions entraîneraient-elles davantage d'anxiété ou de doutes, à l'image de l'Éducation Nationale qui fait preuve d'une plus grande adaptabilité et qui pour autant perd la confiance de certains parents ?

« Mais l'anxiété elle peut venir du climat familial » réagit-on. Le lien se fait alors entre les bouleversements sociaux et l'insécurité vécue par les parents. **Les lignes de l'éducation ont changé : plus d'écoute et plus de choix. En contrepartie, il y a plus d'incertitudes sur nos capacités de parent.** « Je ne sais plus comment faire », « j'ai peur de le forcer à aller au collège » entendent les professionnels. À cela s'ajoute l'accès à tout et immédiatement avec « les écrans ». « Il y a donc moins de temps pour penser, pour s'ennuyer » analyse-t-on, « et plus de difficulté à faire face à la frustration, à intérioriser les limites [...] Les passages à l'acte deviennent courants ». Les parents se sentent-ils plus fragilisés ? Craignent-ils de ne pas pouvoir gérer le mal-être de leur ado ?

Ces questions sur les fonctions de

parent nous amènent enfin à **aborder l'anxiété sous l'angle des « angoisses de séparation »**. L'angoisse de séparation renvoie à cette détresse primaire de perdre la personne qui nous aime et dont on dépend. Cette angoisse pourrait ressurgir avec force lorsque les enfants prennent le chemin de l'autonomie. On observe ainsi que derrière cet ado anxieux, il y a peut-être aussi un parent qui fait face à ses propres angoisses : « en gardant son enfant à la maison c'est aussi s'assurer qu'il ne fasse pas de mauvaise rencontre ! ». « Pour les adolescents, rester à la maison c'est s'assurer qu'il ne va pas arriver malheur pendant leur absence ? », « ou veiller sur le parent qui ne va pas bien ? » rapportent certains professionnels.

Finalement, l'anxiété prend source dans différents aspects de la vie des jeunes et vient se répercuter sur sa scolarité.

Julie Berland
Psychologue clinicienne

Ce qu'on appelle couramment la phobie scolaire, serait-elle une stratégie inconsciente pour éviter de se confronter à l'autre ou un moyen de ne pas se séparer ?

LA DIFFICULTÉ SCOLAIRE ET LE LIEN AUX AUTRES : LES PAIRES ET UN PÈRE

À la Maison des Ados, nous croisons régulièrement des jeunes pour qui **le fait d'aller à l'école** devient de plus en plus difficile. Souvent, cette réalité **recouvre de multiples difficultés qui ne sont pas forcément en lien avec l'apprentissage scolaire**.

Louise*, 16 ans, vient à la MdA amenée par sa mère. Lors du premier entretien, Louise décrit une pression scolaire difficile à gérer, « *l'école j'y arrive pas* », dit-elle.

Son discours est assez lisse et elle n'a pas grand-chose à dire. Je lui propose d'échanger avec elle et sa mère, qui expliquera l'absentéisme de plus en plus régulier de sa fille. Madame la décrit comme timide avec un groupe d'amis restreint.

Louise évoque des difficultés d'intégration, bien qu'elle explique, comment, au collège, deux amies « sociables » l'avaient aidée à aller vers les autres. Aujourd'hui elle a une amie proche, Clara, à qui elle dit tout. Amie qui rencontre des difficultés dans le lien aux autres et de plus en plus d'absentéisme. Elle évoque un autre groupe de nouvelles copines du lycée. Au sein de ce groupe, Louise peut dire « *je n'ose pas parler, je reste en retrait avec mon téléphone, c'est différent* ». Le sentiment d'appartenance à ce groupe est absent. **Or, à l'adolescence, il est important, pour se construire, de trouver des semblables auxquels s'identifier.**

Lors du deuxième entretien, Louise raconte la séparation de ses parents. Elle évoque un père addict, violent et qui a été peu présent. Elle ne veut plus le voir : « *Il ne mérite pas le bonheur avec quelqu'un* ». Je comprends donc qu'elle ne décrit pas de difficultés relationnelles avant la séparation. C'est à la suite de celle-ci et des violences exercées par le père, que sont apparues ses premières difficultés à créer du lien avec les autres. Quelque temps après notre échange, Madame appellera pour rapporter que Louise a beaucoup pleuré suite au dernier entretien. Elle lui a dit : « *je ne comprends pas pourquoi on parle du passé* ». Louise ne va plus à l'école, Madame explique que sa copine Clara déménage.

Au rendez-vous suivant, elle me raconte ce qui l'a empêchée d'aller au lycée : les symptômes (mal de ventre, les jambes qui tremblent). Dans les échanges, elle explique ce qui lui a permis de revenir : « Clara, ma copine venait [...] sans elle je me sens vraiment seule ».

Sans un étayage quotidien, il est compliqué pour Louise d'aller au lycée « affronter » les autres. De là, résulte la proposition de l'encourager à trouver des personnes

repères qui soutiennent sa présence au lycée. C'est alors qu'elle évoquera deux copines du collège dont nous déplierons ensemble le lien qu'elles entretiennent. L'idée sera de valider un maximum ces moments avec ses deux amies.

Lors du dernier entretien, Louise reviendra d'elle-même sur le sujet de son père. Repérant avec le professionnel que le sujet est toujours sensible et douloureux pour elle. Il lui sera proposé de poursuivre un suivi avec un psychologue en libéral dont elle se saisira.

Finalement, Louise est arrivée sans demande. Elle a eu besoin d'un tiers, sa mère, pour décrire ses difficultés. Elle évoque une scolarité difficile, mais qui n'était pas le problème principal. Ce qui apparaissait était son lien aux autres. Au moment où le lien au père devient complexe, Louise décrit peu à peu des liens difficiles avec ses pairs. À l'adolescence, comment se sentir à sa place, se sentir intégré, créer des relations ? Il fallait donc inventer de nouvelles possibilités pour soutenir le quotidien.

Se reconnaître dans ses pairs, pas évident quand on ne se reconnaît pas dans son propre père. Est-ce le passé qui, chez elle, a fragilisé son rapport aux autres ?

À travers cette vignette, on remarque que pour **les adolescents, la présence et le soutien de l'autre est important pour construire des liens au travers de la scolarité.**

Camille Douillet
Infirmière

*Afin de préserver l'anonymat, les prénoms ont été remplacés.



STRESS SCOLAIRE : QUAND L'ÉCOLE DEVIENT SOURCE D'ANGOISSE - ET COMMENT REDONNER DU SENS

L'adolescence est une période charnière où l'individu cherche à se construire, souvent à travers l'école qui devient un lieu d'appartenance autant que d'apprentissage. C'est là que se tissent des liens sociaux forts, mais aussi que commencent des tensions avec les parents et les premières prises de distance. Les conflits s'amorcent dans l'éducation « il/elle ne partage plus de temps avec nous », « il/elle s'enferme dans sa chambre sur son téléphone », « il/elle veut sortir avec les copains ».

Pourtant, cette phase de construction personnelle coïncide avec des choix scolaires déterminants, souvent précoces, qui génèrent stress et pression : orientation, examens, avenir incertain... À 12 ou 13 ans, on demande déjà aux jeunes de se projeter professionnellement, dans un contexte marqué par l'inquiétude sociale et économique. **Quelle difficulté de définir un choix professionnel alors même que l'on vient de sortir de l'enfance, alors même que nous n'avons pas réalisé ¼ de notre vie !**

Mais qu'est-ce que le stress ? Le stress naît d'un déséquilibre entre deux pôles :

D'un côté, le désir : les envies, les objectifs, les besoins. De l'autre, la confiance en soi : la perception que nous avons de nos ressources pour

y répondre.

Quand le désir de réussir est fort mais que l'on doute de ses capacités, la tension monte.

À l'inverse, un bon niveau de confiance permet de transformer la pression en motivation. Nous citerons alors quelques penseurs pour appuyer cette théorie :

Albert Bandura a montré que le sentiment d'efficacité personnelle est déterminant : croire en sa capacité à réussir conditionne notre façon d'agir face aux défis.

Lazarus et Folkman* expliquent que le stress apparaît quand il y a un décalage entre les exigences d'une situation (désirs, contraintes, objectifs) et la perception de nos ressources.

Et bien avant, Freud mettait déjà en lumière les tensions entre nos désirs et les limites que nous nous imposons ou que la société nous impose. (idées reprises dans différents ouvrages autour de la notion d'angoisse, de développement psychique et les conflits internes).

Aussi, face à une orientation subie ou à des attentes trop fortes, **certains adolescents vivent l'école comme un lieu de contraintes**, perdant progressivement motivation et sens. Le stress peut alors se traduire par :

- troubles du sommeil, fatigue, somatisations (maladie, expression du corps)
- perte de confiance, crises

d'angoisse, repli

- voire un rejet total de l'école

Le rôle des parents est crucial

Le stress ne concerne pas uniquement les adolescents. Les parents, inquiets pour l'avenir de leur enfant, peuvent se sentir impuissants et parfois transmettre inconsciemment leur propre anxiété.

Voici quelques petits repères pour les aider dans cette phase qui peut être difficile :

- **Écouter** sans juger les émotions, même intenses
- **Valoriser** les efforts plutôt que les résultats pour développer la confiance en soi, en repensant à l'origine du stress
- **Dédramatiser** l'orientation : aucun choix n'est définitif
- **Encourager** l'autonomie, sans tout contrôler
- **Préserver** un équilibre de vie : sommeil, loisirs, relations sociales
- **Rester présents** et soutenant : l'adolescent doit sentir qu'il peut compter sur des adultes bienveillants

Servane Guyard
Accompagnante sociale

Bandura, A. (1977) *Self-efficacy : towards a unifying theory of behavioral change*
Lazarus et Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*

FACE AU DÉCROCHAGE SCOLAIRE TOUS SE MOBILISENT : LES JEUNES, LES PARENTS, L'ÉDUCATION NATIONALE ET LA MDA 72

Depuis quelques années l'Éducation Nationale fait face à un phénomène croissant de situations de jeunes en refus scolaire anxieux. Face à ce constat, la MdA en partenariat avec l'Éducation Nationale a mis en place le groupe « Remobilisation » à destination de ces jeunes pour **prévenir d'un décrochage partiel et/ou total** qui pourrait s'installer sur la durée. La finalité étant de favoriser le retour des jeunes au collège.

Ce groupe, de 4 à 8 collégiens, s'est mis en place pour une première session expérimentale en 2024, à raison de deux jours par semaine sur sept semaines. Cette expérimentation se poursuit actuellement avec la mise en place d'une quatrième session. La coordination et l'encadrement du groupe sont assurés respectivement par l'enseignant EN de la MdA et quatre professionnels de la MdA (infirmière, psychologue et éducateur spécialisé).

Face à un décrochage scolaire parfois déjà présent en primaire et, une communication souvent cristallisée entre les établissements scolaires et les parents, le groupe Remobilisation vient les soutenir en proposant une intervention en dehors du collège, tout en répondant aux inquiétudes des parents. Ces derniers se disent « désœuvrés »,

« jugés » et « peu soutenus par l'institution ». L'objectif est de les remobiliser et de leur redonner à la fois une place face à la problématique de leur jeune et confiance en les institutions. Mais également de les sortir de leurs sentiments « d'isolement, de culpabilité et de honte ». A la première matinée du groupe, les parents sont présents avec leur jeune ainsi que des professionnels de la MdA. Un groupe parents est ainsi formé leur permettant d'exprimer plus facilement leurs difficultés. **Un lien privilégié est maintenu par l'enseignant de la MdA avec chaque parent grâce à des échanges** : en fin de journée, par mail et lors des bilans à « mi-parcours » et final.

L'objectif est de favoriser un dialogue régulier et serein autour de la scolarité de leur jeune.

Lors des premiers temps au sein du groupe, les jeunes expriment l'envie de se sentir mieux pour retourner au collège : « être plus sociable », « moins timide », de « moins se préoccuper du regard des autres » et de se sentir moins seul. Pour cela, un programme d'activités scolaires, socio-culturelles-sportives et de communication est proposé afin de :

favoriser la cohésion de groupe, la relation à l'autre, développer la confiance en soi, renforcer une image de soi positive, travailler sur le regard de l'autre (activités Compétences Psycho Sociales), s'ouvrir sur l'extérieur (médiathèque, MJC, musée...), mettre le corps en mouvement (déplacements à pied, en bus et en tramway) et vivre des temps dans un collège (self, CDI, salle de classe, cour de récréation...).

De plus, la continuité du suivi pendant et après le groupe (équipe éducative, accompagnement MDA, préconisation d'un parcours scolaire avec emploi du temps aménagé adapté, orientation vers le soin si nécessaire) mobilise les différents acteurs de la situation du jeune pour favoriser son retour au collège dans de bonnes dispositions.

L'expérience de ce groupe montre la possibilité de prévenir un décrochage plus important et de raccrocher les jeunes à la scolarité lorsqu'une intervention rapide est mise en place. Le refus scolaire anxieux est un sujet complexe et il semble nécessaire que cette intervention **s'appuie sur un accompagnement individualisé en favorisant le dialogue entre les acteurs autour du jeune.**

Anne-Lise Bosquet *Infirmière*
Emmanuel Bidault *Enseignant*
et Marie Richard *Psychologue*



VERS QUI SE TOURNER ?

La scolarité a probablement toujours suscité, pour un nombre significatif d'élèves, une source d'anxiété. Néanmoins, on l'écoute sans doute un peu plus aujourd'hui.

Celle-ci peut se manifester de diverses manières et avoir plusieurs causes.

Ainsi peut-elle s'exprimer par des symptômes affectifs : manque de confiance en soi, auto-dévalorisation, isolement. Elle peut aussi générer des difficultés de concentration et d'apprentissage, avec une baisse des résultats scolaires. On observe aussi parfois des symptômes physiques. Les manifestations d'un trouble anxieux peuvent être légères : **il convient ici d'écouter et d'encourager le jeune pour le rassurer** ; elles peuvent être plus sévères, stoppant partiellement ou totalement, la scolarité du jeune.

Les causes peuvent en être diverses.

Certaines sont liées aux attentes réelles ou supposées des parents et des enseignants. L'adolescent ayant alors très peur de l'échec, certains jeunes appréhendent jusqu'à la panique, les examens. L'adolescent est aussi très sensible au regard-jugement des autres et peut, via des propos critiques sur les réseaux sociaux ou bien au sein de l'établissement scolaire, se sentir déstabilisé voire mis au ban du groupe de pairs, se trouvant ainsi seul parmi tous les autres. C'est ici souvent l'une des craintes ouvertement exprimées quand il y a changement d'établissement : qui vais-je ou non retrouver à la rentrée pour ne pas être seul ? Enfin, les adolescents souffrant de troubles doivent composer avec leurs difficultés.

Alors que faire ?

Les premiers aidants sont les enseignants et les parents ; la rencontre entre les enseignants, les parents et l'adolescent est essentielle.

Elle peut ne pas suffire et il convient alors de **s'orienter vers une aide plus spécifique** :

- le médecin généraliste,
- le conseiller d'orientation psychologue,
- les Maisons des Adolescents

Ils peuvent aider à évaluer les besoins et inviter à un aménagement de la scolarité que soutient le médecin scolaire.

Lorsqu'un trouble anxieux scolaire conduit à trop d'absentéisme, il faut s'orienter vers :

- des soins médico-psychologiques
- des psychiatres et psychologues, en exercice libéral ou institutionnel (Centre Médico Psychologique, Centre Médico Psycho Pédagogique).

Dans le cas de phobies scolaires sévères impliquant une rupture scolaire totale, il convient de s'orienter vers des soins institutionnels qui offrent une pluralité d'approches soignantes (consultations individuelles, groupes thérapeutiques...) associés à un aménagement pédagogique de la scolarité de l'adolescent : allègement de l'emploi du temps, accompagnement pédagogique de soutien, équipe éducative réunissant le jeune, les parents, l'équipe pédagogique-éducative et le(s) soignant(s).

Loïc Portais
Psychologue clinicien



MDA de Loire-Atlantique
02 40 20 89 65
7 rue Julien Videment
44200 NANTES
www.mda.loire-atlantique.fr



MDA du Maine-et-Loire
02 41 80 76 62
1 place André Leroy
49000 ANGERS
www.maisondesados49.fr



MDA de la Mayenne
02 43 56 93 67
49 rue Jules Ferry
53000 LAVAL
www.mda53.fr



MDA de la Sarthe
02 43 24 75 74
14 av Général de Gaulle
72000 LE MANS
www.mda72.fr



MDA de Vendée
02 51 62 43 33
133 Bd Aristide Briand
85000 LA ROCHE-SUR-YON
www.mda-85.com