

Phobie scolaire : les premiers jours

Ce que j'aurais aimé avoir sous la main quand ma fille s'est accrochée à la grille.

1

Garde ton calme, même si tu es démunie

Ton enfant ne fait pas exprès. Pas de punition, pas de chantage. Mais pas de promesse non plus du style « tu n'iras plus jamais ». Un simple « Je te crois. On va trouver ensemble » suffit.

2

Note ce que tu vois

Un petit carnet suffit : la date, l'heure, ce qui s'est passé (câlins, pleurs, cœur qui bat fort, mal de ventre, nuit difficile), et ce qui s'est passé juste avant. En quelques jours, tu verras peut-être un fil se dessiner. Et ces notes t'aideront beaucoup chez le médecin ou le psy. *(Tu trouveras un carnet à remplir page 4.)*

3

Écoute le corps

Mal de ventre, cœur qui s'emballe, respiration coupée : commence par le médecin traitant, pour vérifier qu'il n'y a rien d'autre, et lui parler de ce que tu observes.

4

Parle avec ton enfant, sans interrogatoire

« Je sais pas pourquoi » est une vraie réponse : souvent, il n'a pas encore les mots. Choisis des moments calmes (en voiture, en dessinant, au coucher), pose une question à la fois, et reviens-y doucement plusieurs fois.

5

Va voir l'école

Demande un rendez-vous avec l'enseignant(e), et la direction si besoin. Ne t'arrête pas à « tout va bien en classe » : ce que voit l'école et ce que vit ton enfant ne sont pas toujours la même chose.

6

Pense au centre PMS

En Belgique (Fédération Wallonie-Bruxelles), chaque école est liée à un centre PMS. C'est gratuit, et tu peux le contacter toi-même. Ils peuvent écouter ton enfant et faire le lien avec l'école.

7

Fais-toi aider pour poser un mot

Chez nous, c'est la neuropsychologue qui a parlé de phobie scolaire. Un médecin, un psychologue ou un pédopsychiatre peut aussi t'aider à y voir clair. Si le premier accompagnement ne convient pas, ce n'est pas un échec : on cherche le bon.

8

Et toi, dans tout ça ?

Ces matins-là sont épuisants. Garde un petit moment pour toi, et entoure-toi : un proche, une autre maman qui est passée par là.

À éviter

- « C'est un caprice »
- « Tout le monde y va »
- « Arrête de pleurer »

À dire

- « Je te crois »
- « Je suis là »
- « On va trouver ensemble »

Le carnet de ton enfant

Juste après ton carnet, tu trouveras celui de ton enfant : des pages à colorier et à remplir pour l'aider à dire ce qu'il ressent quand les mots ne viennent pas. Laisse-le le remplir quand il en a envie, sans le forcer. Ne corrige pas ses dessins et ne cherche pas tout de suite à comprendre. Dis-lui simplement : « Merci de m'avoir montré. » Le reste viendra, à son rythme.

Cette fiche et ce carnet partagent mon vécu de maman. Ce n'est pas un avis médical et ça ne remplace pas un professionnel : en cas de doute, parles-en à ton médecin traitant ou au centre PMS de l'école.



La bulle de sécurité de ma fille. Dedans, il y a son doudou... et mon gilet, qu'elle garde depuis ses 5 ans. Quand ça ne va pas, elle le prend contre elle. (Partagé avec son accord.)

Ce qu'on ne te dit pas toujours

Les démarches pratiques, en Belgique (Fédération Wallonie-Bruxelles). Celles que j'aurais aimé connaître dès le début.

1

Les absences comptent

Une absence pour maladie se justifie avec un certificat médical. Il faut le remettre à l'école au plus tard le 4e jour d'absence (ou au retour, si l'absence dure 3 jours ou moins). Dès la 9e demi-journée d'absence non justifiée, l'école doit convoquer les parents et signaler la situation à l'administration. Alors ne laisse pas les absences s'accumuler sans rien dire : passe chez ton médecin traitant dès les premiers jours, et préviens l'école.

2

Un retour en douceur, ça se demande

Un retour progressif ou à temps partiel peut se construire avec l'école, le centre PMS et le médecin. Par exemple : revenir d'abord pour une heure ou pour un moment qu'il aime, être accueilli par un adulte de confiance, avoir un endroit calme où se poser quand ça déborde. Ose le proposer.

3

Les aménagements raisonnables

Si ton enfant a des besoins spécifiques (un trouble dys, un TDA, une difficulté psychologique qui dure...), tu peux demander à l'école des aménagements raisonnables. Il faut un diagnostic posé par un spécialiste, de moins d'un an pour une première demande. Le centre PMS peut t'aider à faire la demande.

4

Quand l'école devient impossible pour un temps

Il existe des moyens de garder le lien avec la classe. L'asbl **Take Off** met gratuitement du matériel informatique à disposition pour suivre les cours à distance, depuis la maison ou l'hôpital : renseigne-toi pour savoir si ton enfant peut en bénéficier. La Fédération Wallonie-Bruxelles propose aussi des cours à distance (**elearning.cfwb.be**). Chez nous, ça a été l'école à la maison : c'est une décision qui se prépare, avec une déclaration à faire et des épreuves à passer, comme le CEB.

5

Tu as le droit de demander de l'aide

Le centre PMS est gratuit et tenu au secret professionnel. Tu peux l'appeler toi-même, sans passer par l'enseignant. Ton médecin traitant peut aussi t'orienter vers un pédopsychiatre ou un psychologue.

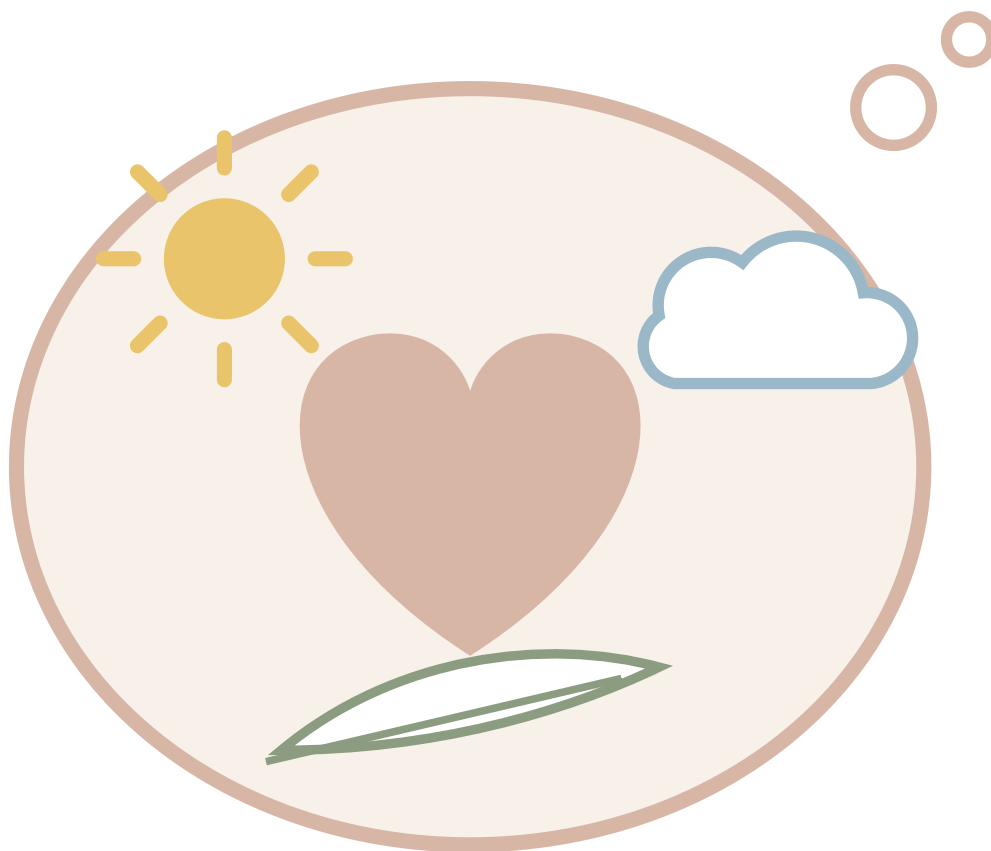
Informations vérifiées en octobre 2026 pour la Fédération Wallonie-Bruxelles. Les règles peuvent évoluer : en cas de doute, renseigne-toi auprès de l'école ou du centre PMS.

Mon carnet des premiers jours

Quelques lignes par jour suffisent. Tu pourras le montrer au médecin, au centre PMS ou au psy.

[illegible]

Tu n'es pas seule. Sur le blog, je raconte comment ça s'est passé chez nous, les signes que ma fille m'a envoyés et ce qui nous a aidées : **empreinte-mp.com**



Mon carnet pour dire ce que je ressens

Pour les jours où les mots ne viennent pas.

Ce carnet est pour toi. Tu le remplis quand tu veux,
avec des mots, des couleurs ou des dessins.

Ce carnet appartient à :

Ma météo du jour

Entoure le temps qu'il fait dans ton cœur aujourd'hui, puis coche ce que tu ressens. (Tu peux imprimer cette page autant de fois que tu veux.)

Date :



soleil



nuage



pluie



orage

Aujourd'hui, je me suis senti(e) :

- ☐ content(e) ☐ joyeux(se) ☐ fier(e) ☐ triste ☐ fâché(e)
☐ stressé(e) ☐ fatigué(e) ☐ déçu(e)

Pourquoi ?

.....
.....

Date :



soleil



nuage



pluie



orage

Aujourd'hui, je me suis senti(e) :

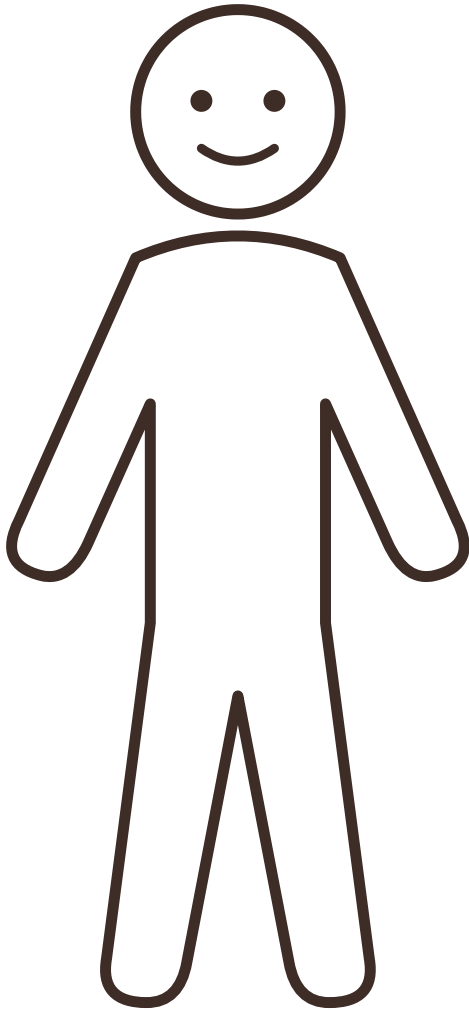
- ☐ content(e) ☐ joyeux(se) ☐ fier(e) ☐ triste ☐ fâché(e)
☐ stressé(e) ☐ fatigué(e) ☐ déçu(e)

Pourquoi ?

.....
.....

Mon corps me parle

Colorie en **rouge** l'endroit où tu sens le stress, et en **jaune** l'endroit où tu sens la joie.



Quand je stresse ou que j'ai peur...

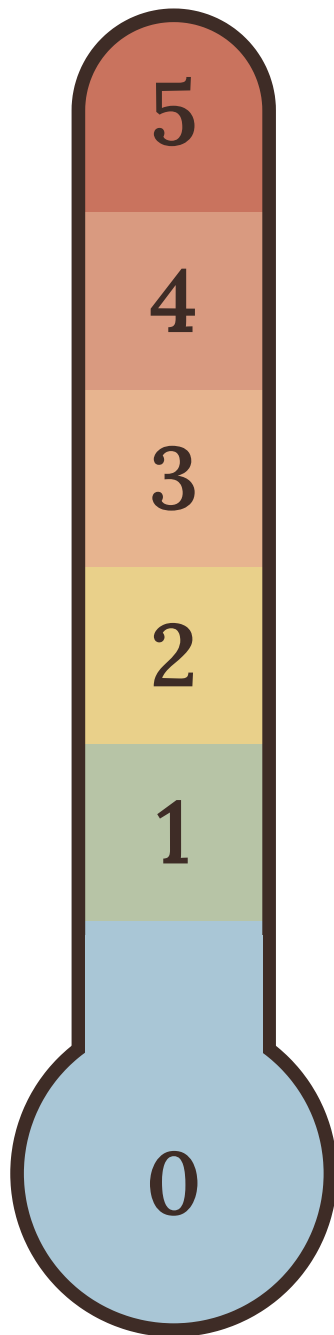
- ☐ Mon cœur bat très vite
- ☐ J'ai mal au ventre
- ☐ Mes jambes tremblent
- ☐ J'ai du mal à respirer
- ☐ J'ai la gorge serrée
- ☐ J'ai envie de pleurer
- ☐ J'ai mal à la tête
- ☐ J'ai du mal à m'endormir
- ☐

Quand je suis joyeux(se)...

- ☐ Je souris
- ☐ Je saute, je danse
- ☐ Je rigole
- ☐ Je me sens léger(ère)
- ☐

Mon thermomètre de la peur

Colorie le thermomètre jusqu'où monte ta peur.



Ma peur prend toute la place.

Je ne pense plus qu'à ça.

Ça me tracasse beaucoup.

J'ai un peu peur.

Une toute petite peur, mais ça va.

Je suis calme, je n'ai pas peur.

Aujourd'hui, ma peur était à...

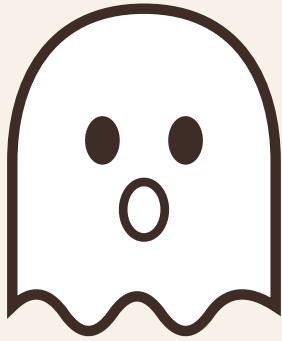
Le matin :

À l'école :

Le soir :

La peur ou l'inquiétude ?

Ces deux-là se ressemblent, mais ce ne sont pas les mêmes.



La peur

Elle sonne l'alarme quand il y a un **vrai danger**, juste devant moi. Elle me protège : je sursaute, je cours, j'appelle à l'aide.



L'inquiétude

Elle sonne l'alarme pour un danger que **j'imagine** : une chose nouvelle, quelque chose que je ne peux pas prévoir, le retour à l'école...

Ce qui me fait peur ou m'inquiète :

Est-ce un vrai danger, là, maintenant ?

☐ oui ☐ non ☐ je ne sais pas

Important : si quelqu'un te fait du mal, te fait peur ou est méchant avec toi, ce n'est pas « dans ta tête ». Parles-en à un adulte en qui tu as confiance.

Mon SOS quand ça déborde

5 étapes, une après l'autre. Tu peux t'arrêter dès que ça va mieux.

1

Dehors, le stress !

Je serre tout mon corps très fort... puis je relâche tout en soufflant loin. *3 fois.*



2

Je me calme : la bougie

J'inspire par le nez... et je souffle très doucement, longtemps, pour faire danser la flamme sans l'éteindre. *3 fois.*



3

Je garde le calme : je compte

J'inspire par le nez. Je garde mon air en comptant 1, 2, 3, 4. Puis je souffle longtemps et loin. *3 fois.*

1 2 3 4

4

Je vais dans ma bulle de sécurité

Je ferme les yeux et j'imagine ma bulle, avec tout ce qui me rassure dedans. *(Elle est page 12.)*



5

Je vais chercher mon courage : l'arbre

Debout, les pieds bien plantés comme des racines. Je lève les bras comme des branches et j'attrape mon courage, ma confiance et mes forces.



Ma boîte à outils

Des petits trucs pour me sentir mieux. Coche ceux qui marchent pour toi !



Le ballon

☐

Une main sur le ventre. J'inspire par le nez : mon ventre se gonfle comme un ballon. Je souffle doucement : il se dégonfle. Je peux poser mon doudou sur mon ventre et le regarder monter et descendre.



La bougie

☐

J'inspire par le nez, puis je souffle tout doucement, longtemps, comme pour faire danser une flamme sans l'éteindre.



La plume

☐

J'imagine que je pose ma peur, ma tristesse ou ma colère sur une plume. Je souffle dessus... et elle s'envole loin, comme un oiseau. Je me sens plus léger(ère).



Le moment chouette

☐

Je ferme les yeux et je me souviens d'un moment chouette de ma journée. Je le revois, je l'entends, je souris.



Le karaté du souffle

☐

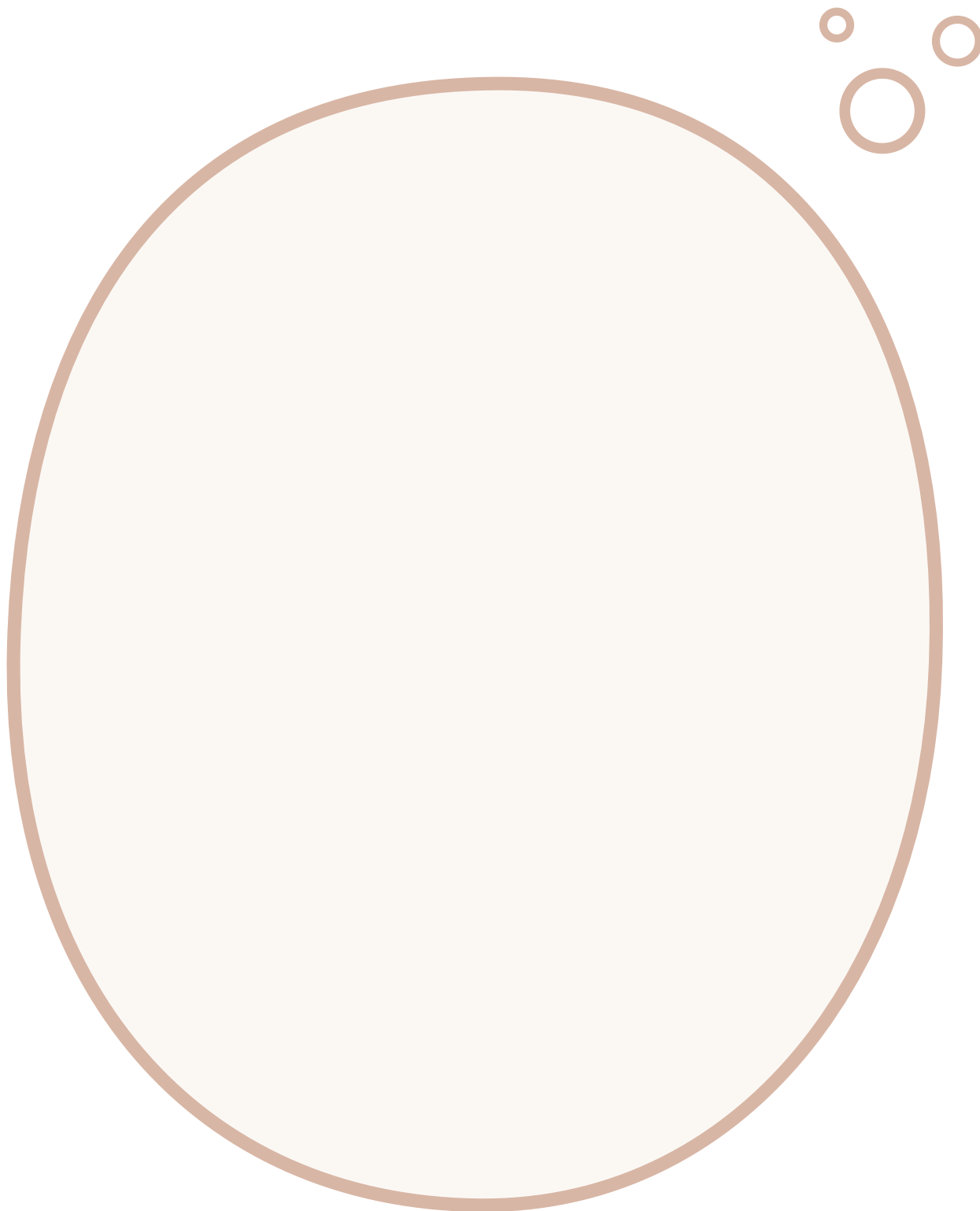
Debout, je garde mon air et je serre le poing près de mon épaule. Puis je souffle fort en lançant mon bras devant moi, comme au karaté. Je peux crier « Ha ! ». 3 fois chaque bras.

Mon outil à moi

Dessine ou écris ton truc à toi :

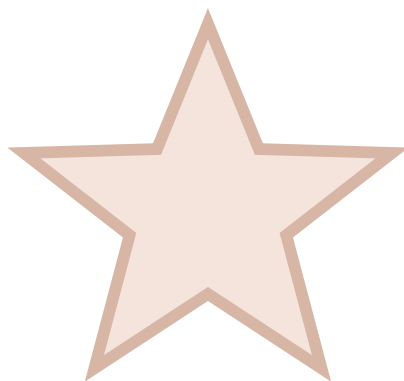
Ma bulle de sécurité

Dessine dans la bulle tout ce qui te fait te sentir en sécurité :
un doudou, un vêtement qui sent bon, une personne, un endroit, un animal...



Mes forces

Écris dans chaque étoile une chose pour laquelle tu es fort(e) : un jeu, une matière, un talent, une qualité...



Ce que les autres aiment chez moi :

Une chose dont je suis fier(ère) :

Ce que j'aimerais dire

À maman, à papa, ou à quelqu'un que tu aimes. Avec des mots ou un dessin.



© L'Empreinte — empreinte-mp.com. Fiche et carnet offerts pour un usage personnel : merci de ne pas le revendre ni le reproduire.