



Angélique Stulmuller

PSYCHOPRATICIENNE & SOPHROLOGUE

Enfants · Adolescents · Adultes

FICHE CONSEIL · ADOLESCENTS

La phobie scolaire

*Comment je peux **aider** l'ado ?*

Chez certains adolescents, la phobie scolaire peut se manifester par une angoisse intense à l'idée d'aller au collège ou au lycée, des maux de ventre, des pleurs, un blocage ou un profond mal-être.

Derrière cela, il y a souvent un besoin d'écoute, de compréhension et de sécurité.

Comment je peux *aider* ?



Accueillir et mettre des mots sur ce qu'il ressent



L'aider à mieux comprendre son anxiété et ses besoins



Lui apprendre des outils d'apaisement : respiration, relaxation, visualisation



Renforcer sa confiance, sa sécurité intérieure et son estime de soi



Vous accompagner avec des repères simples pour un retour plus serein

Quand aller en cours devient trop difficile, j'encourage à en parler aussi au médecin traitant ou au pédiatre, et à garder le lien avec l'établissement (professeur principal, infirmière ou psychologue scolaire) : avancer ensemble aide à préparer un retour à son rythme.

*Un accompagnement **doux et adapté** peut aider l'adolescent à retrouver plus de sécurité, de confiance et de sérénité face à l'école.*

Fiche rédigée par **Angélique Stulmuller**, psychopraticienne et sophrologue à Gargenville · mise à jour le 12 octobre 2026

Ces repères ne remplacent ni l'avis d'un médecin ni un traitement : en cas d'inquiétude, parlez-en à votre médecin traitant ou au pédiatre. En cas de détresse : 3114 (prévention du suicide), 15 ou 112 en urgence.