



QUAND L'ÉCOLE DEVIENT TROP DIFFICILE

Comprendre le refus scolaire,
les absences répétées et
les difficultés scolaires
importantes.



Votre présence
aujourd'hui
peut changer
demain.



psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre



Guide pour comprendre le refus d'aller à l'école et l'absentéisme scolaire

DES REPÈRES CONCRETS POUR MIEUX SOUTENIR VOTRE ENFANT



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux parents dont l'enfant refuse d'aller à l'école ou qui est souvent absent.

Vous y trouverez des explications claires, des informations basées sur les connaissances actuelles, des stratégies concrètes et des outils pour soutenir votre enfant au quotidien.

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou un accompagnement professionnel individualisé.

Son objectif est de vous aider à mieux comprendre la situation, à reconnaître les signes importants et à poser des gestes qui favorisent un retour progressif et sécurisant à l'école.

Chaque petit pas compte. Avec soutien, compréhension et patience, il est possible de retrouver l'équilibre.

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE



COMPRENDRE

- Comprendre ce qui se cache derrière le refus scolaire.
- Démystifier les idées reçues sur l'absentéisme.
- Mieux interpréter les réactions et les comportements de votre enfant.



OBSERVER

- Reconnaître les signes qui peuvent indiquer une détresse.
- Distinguer le normal du préoccupant.
- Identifier les facteurs de risque ainsi que les facteurs de protection.



ACCOMPAGNER

- Découvrir des stratégies concrètes et adaptées.
- Mettre en place des actions qui favorisent la motivation et la sécurité.
- Des outils simples à utiliser au quotidien.



QUAND CONSULTER

- Situations nécessitant une évaluation professionnelle.
- Signes d'alarme à ne pas ignorer.
- Ressources et services disponibles pour vous aider.



CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des psychoéducateurs
et psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION

Version 1.0
Juillet 2026



Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant la situation de votre enfant, consultez un professionnel qualifié qui pourra évaluer ses besoins et vous guider dans les démarches les plus appropriées.





Comprendre le refus scolaire

et les difficultés importantes ♥

Lorsqu'un adolescent refuse d'aller à l'école ou vit de grandes difficultés scolaires, il ne s'agit jamais d'un simple choix ou d'un manque de motivation. Ce comportement est souvent l'expression d'une détresse plus profonde.



QUELQUES RAISONS POSSIBLES ♥

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à cette situation, par exemple :

- **Anxiété importante** : peur d'être jugé, de l'échec, de l'intimidation ou de situations sociales.
- **Difficultés d'apprentissage** : malgré les efforts, l'école peut être source de frustration et de découragement.
- **Manque de sens ou d'intérêt** : le jeune ne voit pas l'utilité de l'école ou ne s'y sent pas à sa place.
- **Problèmes personnels ou familiaux** : tensions à la maison, rupture, deuil, séparation, etc.
- **Épuisement ou surcharge** : trop d'exigences, trop peu de ressources pour y répondre.
- **Problèmes de santé mentale** : dépression, anxiété généralisée, TDAH, troubles obsessionnels, etc.

Un refus scolaire est souvent un signal d'alarme. Il exprime un mal-être qu'il est important de prendre au sérieux.



IDÉES CLÉS



Le refus scolaire n'est pas un caprice : c'est souvent un cri d'aide.



Écouter sans juger permet de mieux comprendre ce que vit votre jeune.



Chaque jeune a ses raisons. Ce qui compte, c'est de trouver ses leviers.



La collaboration avec les intervenants scolaires peut faire une grande différence.



RAPPELEZ-VOUS

Le but n'est pas de forcer votre adolescent à retourner à l'école à tout prix, mais de l'aider à se sentir mieux, à reprendre confiance et à avancer à son rythme, avec des objectifs réalistes et adaptés à sa situation.





Ce qui se passe dans le cerveau

Lorsque l'école devient difficile ou menaçante pour votre jeune, son cerveau active un système d'alarme pour le protéger. Ce mécanisme est normal. Cependant, lorsqu'il se répète souvent, il peut maintenir le refus scolaire.



1 Système d'alarme



Le cerveau perçoit l'école comme une menace (peur d'échouer, être jugé, sentir de l'anxiété, conflits, harcèlement, surcharge, etc.). L'amygdale (système d'alarme) se déclenche pour vous protéger.

5 Maintien du problème



Comme l'évitement fonctionne à court terme, le cerveau l'apprend et le répète. La peur augmente avec le temps, l'école devient encore plus difficile à affronter, et le problème se maintient.




Ce n'est pas un manque de volonté.
C'est un mécanisme de protection du cerveau.

2 Stress



Le corps se prépare au danger : cœur qui bat plus vite, tensions musculaires, pensées inquiétantes, problèmes de concentration, malaise physique, etc. C'est très inconfortable !

4 Soulagement immédiat



L'évitement apporte un soulagement rapide. Le cerveau libère du dopamine, une substance associée au plaisir et à la récompense. Le message devient : « Éviter = se sentir mieux. »

3 Évitement



Pour diminuer l'inconfort, le jeune évite ou reste à la maison. Son cerveau comprend : « Si j'évite, je ne vis plus cette détresse. »



À retenir

Le but n'est pas de forcer votre jeune à « affronter » sans préparation, mais de l'aider à reprogrammer son cerveau en avançant graduellement, pas à pas, vers des expériences plus positives et sécurisantes à l'école. Chaque petit pas permet de briser le cycle et de retrouver du pouvoir sur la situation.





Pourquoi certains jeunes refusent-ils l'école ?

Les difficultés scolaires ont rarement une seule cause.

Une même situation peut être influencée par plusieurs facteurs qui interagissent entre eux.

LES FACTEURS QUI PEUVENT CONTRIBUER AU REFUS SCOLAIRE



L'ANXIÉTÉ

Pour de l'échec, des évaluations, des situations sociales en de la séparation.

Exemples de questions à poser :

- Qu'est-ce qui te fait le plus peur à l'école ?
- Dans quelles situations te sens-tu le plus tendu(e) ?
- Qu'est-ce qui t'aiderait à te sentir plus en sécurité ?

Question orientée vers une solution :

Si une journée à l'école se déroulait bien, qu'est-ce qui serait différent ?



LES DIFFICULTÉS D'APPRENTISSAGE

Les apprentissages peuvent prendre plus de temps ou demander plus d'efforts, ce qui devient épuisant au quotidien.

Exemples de questions à poser :

- Quelles matières sont les plus difficiles pour toi ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui t'aide (redonne un peu) à comprendre ?
- Si tu avais plus de soutien, de quelle façon ce serait utile ?

Question orientée vers une solution :

Qu'est-ce qui t'a déjà aidé à réussir quelque chose de difficile dans le passé ?



LES DIFFICULTÉS AVEC LES PAIRS

Intimidation, rejet, conflits ou isolement peuvent rendre l'école très difficile à fréquenter.

Exemples de questions à poser :

- Comment te sens-tu avec les autres à l'école ?
- Y a-t-il quelqu'un avec qui tu te sens bien ?
- Qu'est-ce qui t'aiderait à te sentir plus accepté(e) ou soutenu(e) ?

Question orientée vers une solution :

Qu'aurait pu t'aider ou te soutenir dans une journée difficile ?



LES DIFFICULTÉS D'ATTENTION OU D'AUTORÉGULATION

Difficulté à se concentrer, à rester engagé(e) ou à gérer ses émotions en classe.

Exemples de questions à poser :

- Qu'est-ce qui rend tes journées d'école fatigantes pour toi ?
- Qu'est-ce qui t'aide à te concentrer quand c'est difficile ?
- Quelles stratégies pourrions-tu utiliser ?

Question orientée vers une solution :

À quel moment de la journée te sens-tu le plus capable de te concentrer ? Comment pourrais-tu avoir plus de moments comme ça ?



LES ÉVÉNEMENTS DE VIE STRESSANTS

Séparation des parents, deuil, maladie, déménagement ou autres changements peuvent avoir un grand impact.

Exemples de questions à poser :

- Est-ce qu'il te manque quelque chose d'important dans ta vie en ce moment ?
- Comment cela affecte-t-il ton énergie ou te motive-t-il ?
- Quelles aurais-tu besoin pour te sentir mieux soutenu(e) ?

Question orientée vers une solution :

Comment es-tu parvenu à passer à travers d'autres moments difficiles ? Qu'est-ce qui t'a aidé ?



LES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS

Traistesse, perte d'intérêt, fatigue ou manque d'énergie peuvent diminuer le désir d'aller à l'école.

Exemples de questions à poser :

- Qu'est-ce qui te donne encore un peu de plaisir ou d'énergie ?
- Qu'est-ce qui est le plus lourd pour toi en ce moment ?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te sentir un peu mieux ?

Question orientée vers une solution :

Si tu avais plus d'énergie demain matin, par quel cheminerais-tu commencer ta journée ?



LES PROBLÈMES DE SOMMEIL

Un sommeil de mauvaise qualité affecte la concentration, les émotions et la tolérance au stress.

Exemples de questions à poser :

- Comment se passent tes nuits ?
- Est-ce que tu te réveilles le matin ?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à mieux dormir ?

Question orientée vers une solution :

Quelles petites habitudes ferais-tu une différence pour toi ?



LES DOULEURS PHYSIQUES RÉCURRENTES

Maux de ventre, maux de tête ou autres douleurs peuvent être exacerbés par le stress et l'anxiété.

Exemples de questions à poser :

- À quels moments as-tu des douleurs ? Que se passe-t-il alors ?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te sentir mieux dans ton corps ?
- Y a-t-il des stratégies qui te soulagent un peu ?

Question orientée vers une solution :

Qu'est-ce qui t'aide, ou serait-ce qu'un petit peu, à te sentir mieux ?



LE PERFECTIONNISME

Le peur de ne pas être à la hauteur peut amener le jeune à éviter l'école pour ne pas décevoir.

Exemples de questions à poser :

- Quelles sont les attentes que tu as envers toi-même ?
- Que se dis-tu quand tu fais une erreur ?
- Qu'est-ce qui te permettrait d'être plus gentil(la) avec toi-même ?

Question orientée vers une solution :

Si tu te donnais la permission d'être imparfait(e), que changerait-il pour toi ?



IMPORTANT

La présence d'un ou de plusieurs de ces facteurs ne signifie pas qu'un jeune présente un trouble particulier.

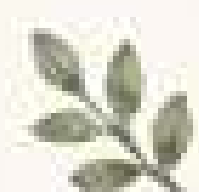
Plusieurs situations peuvent expliquer ces difficultés. Une évaluation est parfois nécessaire pour mieux comprendre ce qui se passe.



À RETENIR

Le refus scolaire est souvent le résultat de plusieurs facteurs qui s'influencent mutuellement.

Comprendre ce qui contribue aux difficultés permet de choisir des stratégies plus adaptées et plus aidantes.





Observer pour mieux comprendre

Les signes à surveiller

Chaque jeune exprime sa détresse à sa façon. Les signes peuvent varier selon sa personnalité, son âge et son contexte.

Observer sans juger permet de mieux comprendre ce qui se passe pour lui et d'intervenir plus tôt.



RAPPELEZ-VOUS

Votre présence attentive, votre écoute et votre compréhension sont avant le premier pas vers une amélioration. Observer, c'est déjà agir pour soutenir votre adolescent. 



THÈMES

EXEMPLES DE QUESTIONS À POSER À VOTRE ADOLESCENT

QUESTIONS ORIENTÉES VERS DES SOLUTIONS



ÉMOTIONS ET HUMEUR

Changements d'humeur, irritabilité, tristesse persistante, anxiété.

- Comment te sens-tu la plupart du temps ?
- Est-ce que quelque chose t'ingère beaucoup en ce moment ?
- Y a-t-il des moments où tu te sens dépassé ?
- Qu'est-ce qui te rend le plus stressé à l'idée d'aller à l'école ?
- Qu'est-ce qui se passe dans ta tête quand tu penses à l'école ?

- Qu'est-ce qui t'aide un peu à te sentir mieux quand ça va moins bien ?
- Y a-t-il des moments de ta journée où tu te sens plus calme ou plus à l'aise ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui pourrait rendre les journées d'école un peu moins stressantes pour toi ?
- Si une journée à l'école se déroulait bien, qu'est-ce qui serait différent ?



CORPS ET ÉNERGIE

Fatigue, troubles du sommeil, maux de tête ou de ventre, baisse de l'appétit.

- Est-ce que tu dors bien la nuit ?
- Te réveilles-tu fatigué le matin ?
- Est-ce que tu as souvent mal quelque part (tête, ventre, des...)?
- Comment est ton niveau d'énergie dans la journée ?
- Qu'est-ce qui t'épuise le plus en ce moment ?

- Qu'est-ce qui t'aide à te reposer ou à te détendre ?
- Y a-t-il des petites choses qui pourraient améliorer ton sommeil ou ton énergie ?
- Qu'est-ce qui te fait du bien dans ton corps en ce moment ?
- À quoi ressemblerait une journée où tu aurais plus d'énergie ?



psychoéducatrice.net

THÈMES

EXEMPLES DE QUESTIONS À POSER À VOTRE ADOLESCENT

QUESTIONS ORIENTÉES VERS DES SOLUTIONS



ÉCOLE ET APPRENTISSAGE

Difficultés à se concentrer, baisse des résultats, devoirs non faits, peur de l'échec.

- Qu'est-ce qui est le plus difficile à l'école pour toi en ce moment ?
- Y a-t-il des matières ou des activités que tu trouves plus dures ? Pourquoi ?
- As-tu l'impression de comprendre ce qu'on t'apprend ?
- Qu'est-ce qui te décourage le plus ?

- Qu'est-ce qui t'a déjà aidé à mieux comprendre quelque chose ?
- Y a-t-il une matière ou une activité que tu aimes ou dans laquelle tu te sens bon ?
- Quelles petites étapes pourraient t'aider à te sentir plus capable ?
- Qui pourrait t'aider ou te soutenir à l'école ?



RELATIONS SOCIALES

Isolation, conflits avec les pairs, intimidation, difficulté à se faire des amis.

- Comment ça se passe avec les autres à l'école ?
- Y a-t-il des situations qui te mettent mal à l'aise ?
- Te sens-tu accepté et respecté ?
- Avec qui te sens-tu bien à l'école ?

- Y a-t-il une personne de confiance à qui tu pourrais parler si tu en as besoin ?
- Qu'est-ce qui t'aide à te sentir bien avec les autres ?
- Comment te sentiras-tu à l'aise à l'école ? Qu'est-ce qui rendrait ça possible ?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te rapprocher d'un ami ou d'un groupe ?



COMPORTEMENTS

Retrait, irritabilité, colère, pleurs, crise, hausse des écrans en évitement des responsabilités.

- Qu'est-ce qui te pousse à rester à la maison ?
- Est-ce que tu préfères éviter certaines situations ?
- Y a-t-il des moments où tu te sens en colère ou frustré plus souvent ?
- Comment réagis-tu quand ça devient trop difficile ?

- Qu'est-ce qui t'aide à te calmer quand c'est difficile ?
- Y a-t-il une manière différente de réagir qui te ferait du bien ?
- Qu'est-ce que tu aimerais que les autres comprennent de toi en ce moment ?
- Qu'est-ce qui se passerait si tu faisais un petit pas vers l'école demain ?



Ce qui aide le plus les jeunes

Certaines attitudes et actions des parents, combinées à un bon soutien de l'école et des professionnels, peuvent vraiment faire une différence. Voici les facteurs protecteurs démontrés par la recherche qui aident les jeunes à traverser cette période et à retrouver le chemin de l'école.



1 Relation sécurisante



- Être présent, calme et disponible.
- Montrer que votre jeune peut compter sur vous, même dans les moments difficiles.
- Un lien sécurisant est la base qui permet d'explorer des solutions et d'avancer.

2 Validation



- Accueillir les émotions sans juger ni minimiser.
- Reconnaître que ce que votre jeune vit est réel et difficile.
- La validation diminue la détresse et ouvre la porte à la collaboration.

3 Routine



- Des repères clairs et prévisibles apaisent le cerveau.
- Les routines pour les repas, les devoirs, les écrans et les couchers sont aidantes.
- La structure offre un cadre sécurisant sans être rigide.

4 Sommeil



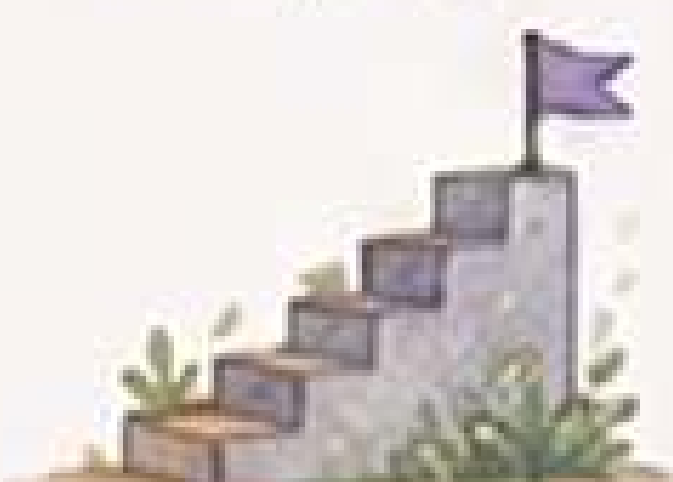
- Un manque de sommeil amplifie l'anxiété et l'irritabilité.
- Favoriser des habitudes de sommeil régulières et rassurantes.
- Le repos soutient la capacité à gérer le stress et à prendre des décisions.

5 Collaboration école-famille



- Communiquer ouvertement avec l'école.
- Se coordonner avec les intervenants pour mettre en place un plan cohérent.
- L'équipe autour du jeune augmente ses chances de réussite.

6 Retour graduel lorsque pertinent



- Revenir à l'école par de petits pas réalistes et personnalisés.
- Chaque petite victoire renforce la confiance et le sentiment de compétence.
- Le bon rythme, c'est celui de votre jeune, pas celui des autres.

7 Résolution de problèmes



- Chercher ensemble des solutions réalistes et adaptées.
- Identifier ce qui est sous votre contrôle et ce qui ne l'est pas.
- Célébrer les petits progrès et ajuster au besoin.

8 Autonomie



- Impliquer votre jeune dans les décisions qui le concernent.
- Encourager ses forces, ses intérêts et ses choix.
- Sentir qu'il a un pouvoir d'agir renforce sa motivation et son estime de soi.

À retenir

Ces facteurs protecteurs ne règlent pas tout du jour au lendemain, mais ils créent un environnement favorable au changement. En misant sur la relation, la sécurité et la collaboration, vous donnez à votre jeune les meilleures chances de retrouver confiance et de réintégrer l'école à son rythme.





Parler avec votre adolescent

Ouvrir le dialogue avec bienveillance

Créer un espace de parole sécurisant aide votre adolescent à se sentir compris et soutenu. L'objectif n'est pas d'avoir toutes les réponses, mais d'être présent et d'écouter avec ouverture.



1. Créer un climat propice

Le bon moment et le bon endroit font toute la différence. Votre adolescent doit sentir qu'il peut parler sans se faire juger.

Exemples de questions à poser

- Est-ce que c'est un bon moment pour toi si on jase un peu ?
- Préfères-tu qu'on parle maintenant ou plus tard ?
- Y a-t-il un endroit où tu te sens bien pour parler ?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te sentir plus à l'aise pour parler ?

Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui te ferait sentir que ce serait correct de te confier à moi ?
- Qu'est-ce qui m'aide déjà, selon toi, à être à l'écoute ?
- Qu'est-ce dont tu aurais besoin de ma part pour te sentir compris ?
- Si tu pouvais choisir la meilleure façon dont je réagis quand tu me parles, ce serait quoi ?



2. Écouter activement

Écouter, c'est plus que d'entendre. C'est montrer à votre adolescent que ce qu'il vit compte vraiment.

Exemples de questions à poser

- Vous-tu m'en dire plus ?
- Comment ça, pour toi ?
- Qu'est-ce que ça te fait vivre en ce moment ?
- Qu'est-ce qui est le plus difficile dans tout ça ?
- Qu'est-ce que tu aurais aimé que je comprenne ?

Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui te ferait du bien en ce moment ?
- Qu'est-ce qui t'a déjà aidé quand ça allait moins bien ?
- Quelles ressources (personnes, activités, stratégies) pourrais-tu utiliser ?
- À qui pourrais-tu te confier d'autre ?
- Qu'est-ce qui t'aide à te sentir plus fort face à cette situation ?



3. Valider et normaliser

Valider les émotions permet à votre adolescent de se sentir compris, même si vous n'êtes pas d'accord avec tout.

Exemples de questions à poser

- Est-ce que je comprends bien ce que tu vis ?
- Ça doit être vraiment difficile pour toi... Peux-tu m'en parler ?
- C'est normal de se sentir comme ça dans une situation pareille.
- Qu'est-ce que tu dirais à un ami qui vit la même chose ?

Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui t'a déjà permis de passer au travers d'une période difficile ?
- Quelles qualités tu as qui t'aident à traverser ça ?
- Qu'est-ce qui te donne encore un peu d'espoir en ce moment ?
- Si tu pouvais te donner un conseil comme à un ami, ce serait quoi ?



PETITS RAPPELS IMPORTANTS

- ♥ Parlez avec calme et ouverture, même si les sujets sont difficiles.
- ♥ Respectez les silences, ils donnent du temps pour réfléchir.
- ♥ Évitez de poser trop de questions à la suite ou d'interroger.
- ♥ Votre présence constante et bienveillante est votre plus grand soutien.

À GARDER EN TÊTE



Chaque petit échange contribue à bâtir la confiance et à ouvrir la porte à de nouvelles conversations. Vous n'avez pas besoin d'être parfaits, seulement présents et authentiques.



Collaborer avec l'école

un allié précieux

Le refus scolaire se résout rarement seul. Une collaboration respectueuse entre la famille, le jeune et l'école permet souvent de mieux comprendre les obstacles et d'identifier des solutions réalistes.

L'objectif n'est pas de trouver un responsable, mais de construire un plan commun.



1 Partager vos observations

Ce qui peut être utile de transmettre

- ♥ Ce que vous observez à la maison.
- ♥ Les moments où votre jeune semble aller mieux.
- ♥ Les déclencheurs possibles.
- ♥ Les stratégies déjà essayées.
- ♥ Les forces de votre jeune.



Questions à poser à votre jeune

- « Qu'aimerais-tu que je raconte à ton enseignant? »
- « Y a-t-il quelque chose que tu préfères que je garde pour nous? »
- « Qu'aimerais-tu que les adultes comprennent mieux de ce que tu vis? »
- « Si tu pouvais envoyer un message à ton école, quel serait-il? »



Questions orientées vers les solutions

- « Qu'est-ce qui aiderait les adultes à mieux te soutenir? »
- « Quelle petite chose pourrait rendre ton arrivée à l'école un peu plus facile? »
- « Qui est la personne avec qui tu te sens le plus en confiance à l'école? Pourquoi? »

2 Chercher des solutions ensemble

Quelques exemples d'adaptations pouvant parfois être utiles :

- ♥ arrivée graduelle
- ♥ personne de confiance
- ♥ endroit calme
- ♥ pauses planifiées
- ♥ horaire adapté
- ♥ retour progressif lorsque pertinent
- ♥ soutien pédagogique



Les mesures doivent être adaptées aux besoins du jeune et élaborées avec l'école.



Questions à poser

- « Parmi ces idées, laquelle te semblerait la plus aidante? »
- « Quelle serait la plus petite étape que tu te sentiras capable d'essayer? »
- « Qu'est-ce qui te donnerait un peu plus confiance? »



Questions orientées vers les solutions

- « Si demain était 5 % plus facile, qu'est-ce qui aurait changé? »
- « Quel serait le premier signe que les choses commencent à s'améliorer? »
- « Comment saurons-nous que nous allons dans la bonne direction? »

3 Faire équipe

Les progrès ne sont pas toujours rapides. Il est normal qu'il y ait :

- ♥ des avancées;
- ♥ des journées plus difficiles;
- ♥ des ajustements en cours de route.



L'important est de maintenir le dialogue entre tous les adultes impliqués.



Questions à poser

- « Qu'est-ce qui a été un peu plus facile cette semaine? »
- « De quoi es-tu le plus fier malgré les difficultés? »
- « Qu'aimerais-tu essayer différemment la semaine prochaine? »



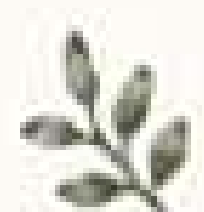
Questions orientées vers les solutions

- « Quelles sont les forces qui t'ont déjà aidé dans d'autres défis? »
- « Qui pourrait célébrer avec toi chaque petite victoire? »
- « Si on avançait un pas à la fois, quel serait le prochain petit pas? »



À retenir

Les petits progrès sont importants. Une collaboration respectueuse entre le jeune, sa famille et l'école favorise souvent un retour plus durable et plus sécurisant.





Le retour à l'école

avancer un pas à la fois

Revenir à l'école après une période difficile demande du temps, de la patience et beaucoup d'encouragement.

Chaque petit pas compte et peut faire une grande différence.



1 Revenir graduellement est parfois la meilleure stratégie

Un retour progressif permet à votre jeune de retrouver ses repères et de se sentir plus en sécurité.

Ce retour doit être adapté à ses besoins et planifié avec l'école lorsque nécessaire.



Questions à poser au jeune

- « Quelle partie de la journée te semble la plus difficile ? »
- « Y a-t-il un moment où tu te sentiras capable de revenir en premier ? »
- « Qu'est-ce qui te ferait sentir un peu plus en sécurité à l'école ? »
- « Qu'aurais-tu besoin d'avoir avec toi pour que ce soit plus rassurant ? »



Questions orientées vers les solutions

- « Si demain était seulement 10 % plus facile, qu'est-ce qui serait différent ? »
- « Quelle petite victoire aimerais-tu vivre cette semaine ? »
- « Quel serait le plus petit pas réaliste pour toi ? »
- « Qu'est-ce qui t'aidait à faire ce pas ? »

2 Valoriser les petits progrès

Le retour à l'école n'est pas toujours linéaire. Il peut y avoir des hauts et des bas.

 Chaque présence, chaque effort et chaque tentative sont des progrès.

C'est en reconnaissant ces pas que votre jeune développe sa confiance.



Questions à poser au jeune

- « De quoi es-tu le plus fier aujourd'hui ? »
- « Qu'est-ce qui t'a demandé le plus de courage ? »
- « Qu'as-tu appris sur toi cette semaine ? »
- « Qu'est-ce qui t'a aidé à tenir bon malgré les difficultés ? »



Questions orientées vers les solutions

- « Qu'est-ce qui t'a aidé à réussir aujourd'hui ? »
- « Comment pourrais-tu refaire cette réussite demain ? »
- « Qui pourrait remarquer tes efforts avec toi ? »
- « Qu'est-ce qui te motive à continuer ? »

3 Garder l'espoir

Plusieurs jeunes retrouvent progressivement une fréquentation scolaire satisfaisante lorsqu'ils sont compris, soutenus et accompagnés à leur rythme.



Questions à poser au jeune

- « Qu'est-ce qui te donne encore un peu d'espoir ? »
- « À quoi aimerais-tu que l'école ressemble dans quelques mois ? »
- « Qu'aimerais-tu être capable de faire ou de vivre à l'école ? »



Questions orientées vers les solutions

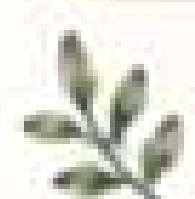
- « Imagine que dans six mois les choses vont mieux. Qu'est-ce qui aura changé ? »
- « Quelle première petite étape nous rapproche de cette image ? »
- « Quelle est une force que tu possèdes déjà et qui peut t'aider ? »
- « Qui pourrait t'accompagner dans ce cheminement ? »



À retenir

Les changements durables se construisent souvent à partir de petits pas répétés.

Encourager les efforts, reconnaître les progrès et maintenir un climat de confiance favorisent davantage la persévérance que de viser la perfection.





Quand votre jeune refuse catégoriquement d'aller à l'école

Que faire lorsque vous ne savez plus quoi essayer? 

Il est normal de se sentir inquiet, découragé ou impuissant lorsque votre enfant ou votre adolescent refuse complètement d'aller à l'école.

Dans ces moments, l'objectif n'est pas de gagner un rapport de force, mais de comprendre ce qui se passe et de préserver le lien avec votre jeune tout en mobilisant les bonnes ressources.



1 Rester calme et observer

- ♥ Évitez les menaces et les longues confrontations.
- ♥ Prenez le temps d'observer ce qui se passe avant, pendant et après le refus.
- ♥ Noter les changements dans le sommeil, l'humeur, les relations et les symptômes physiques.



Questions à poser à votre jeune

- « Peux-tu m'aider à comprendre ce qui rend l'école si difficile en ce moment? »
- « Qu'est-ce qui te fait le plus peur ou te décourage? »
- « À quel moment de la journée est-ce le plus difficile? »
- « Qu'aimerais-tu que je comprenne de ce que tu vis? »



Questions orientées vers les solutions

- « Qu'est-ce qui t'aiderait à te sentir seulement un peu plus en sécurité? »
- « Y a-t-il une personne à l'école avec qui tu te sens bien? »
- « Quel serait le plus petit pas que tu pourrais imaginer aujourd'hui? »

2 Éviter le rapport de force

- ♥ Les cris, les menaces ou les punitions augmentent souvent le détresse.
- ♥ Accueillir l'émotion ne signifie pas accepter le refus sans chercher des solutions.
- ♥ Rester calme aide votre jeune à retrouver son sentiment de sécurité.



Questions à poser à votre jeune

- « Comment pourrais-je t'aider sans faire les choses à ta place? »
- « Qu'est-ce qui t'aiderait à traverser cette matinée? »
- « Qu'est-ce qui a déjà aidé, même un peu? »



3 Ne restez pas seul

- ♥ Contactez rapidement l'école pour comprendre la situation.
- ♥ Demandez la collaboration des professionnels impliqués.
- ♥ Si le refus est complet ou dure plusieurs jours malgré vos efforts, demandez une évaluation professionnelle.



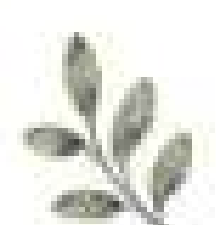
Questions orientées vers les solutions

- « Qui pourrait faire partie de notre équipe? »
- « Quelle première rencontre pourrait nous aider? »
- « Quel objectif réaliste pourrions-nous viser cette semaine? »



À retenir

Derrière un refus scolaire important se cache souvent une grande détresse ou des obstacles importants. Votre présence calme, votre curiosité bienveillante et une collaboration rapide avec l'école et les professionnels peuvent faire une réelle différence. Les solutions se construisent souvent un petit pas à la fois.





Le matin, c'est la crise...

Intervenir autrement

Les matins difficiles sont souvent le moment le plus stressant de la journée pour tout le monde. Vous pouvez toutefois influencer la suite de la journée par la façon dont vous intervenez maintenant. Voici des interventions concrètes pour vous guider pas à pas.



Plan d'intervention du matin – Étape par étape

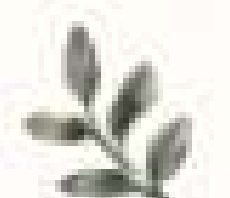
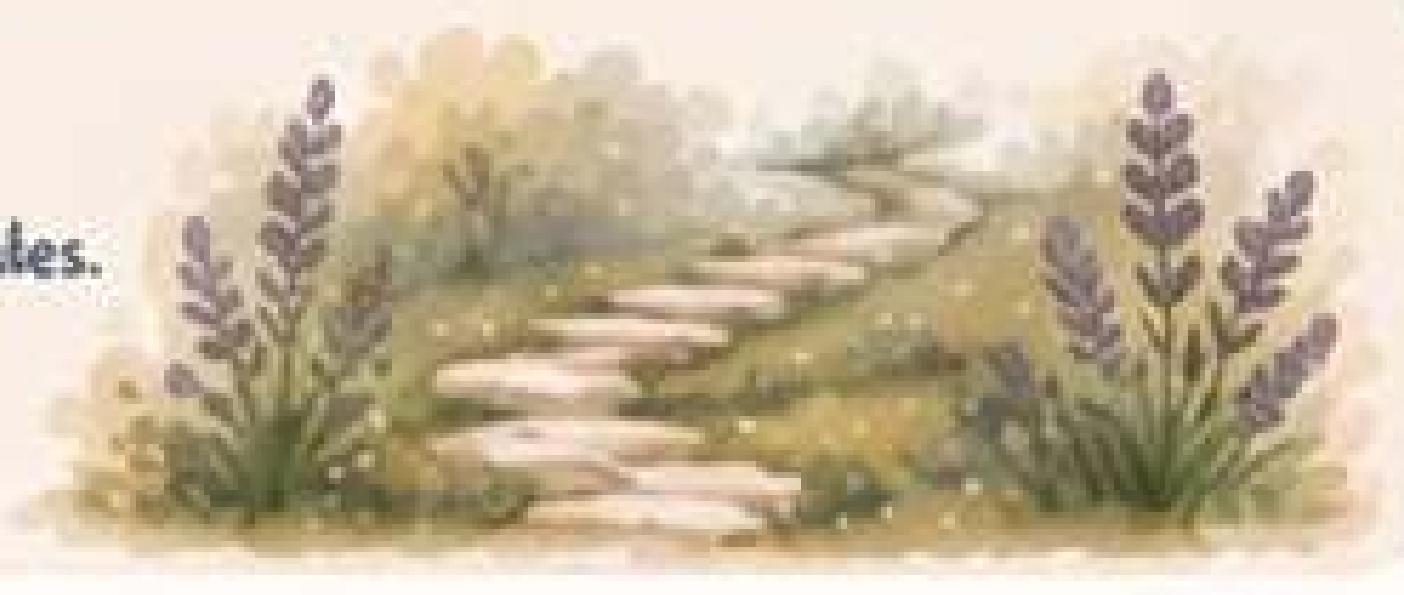


 Valider et nommer	À essayer : « Je sais que c'est vraiment difficile. » « Ce que tu vis est important pour moi. » « Tu n'es pas parfait, ton cerveau veut de ta protection. »	À éviter : « Tu exagères. » « Tout le monde y va. » « Tu fais ça pour m'énerver. »	Questions ouvertes « Qu'est-ce qui est le plus difficile aujourd'hui ? » « Qu'est-ce qui te fait le plus peur ? »	Questions orientées vers les solutions « Qu'est-ce qui t'aiderait un peu, juste un peu ? » « Quel serait un petit pas possible aujourd'hui ? »
 Explorer sans interroger	À essayer : « Aide-moi à comprendre comment ça se passe dans ta tête ce matin. » « Raconte-moi ton fin de la journée, de l'arrivée à la fin. »	À éviter : - Poser trop de questions fermées à la fois. - Chercher le coupable. - Argumenter ou convaincre.	Questions ouvertes « Qu'est-ce qui t'inquiète le plus dans la journée ? » « Quel moment se passe la mieux ? »	Questions orientées vers les solutions « Si la journée faisait 10 % plus facile, à quoi ressemblerait-elle ? » « Quelle première étape serait possible ? »
 Offrir de petits pas progressifs	À essayer : « On ne règle pas toute la journée maintenant. On commence par la prochaine petite tâche. » - Ex : s'habiller → déjeuner → suite → stationnement → entrer 5 minutes.	À éviter : « Toute la journée me va. » « Si tu ne vas pas jusqu'au bout, c'est inutile. »	Questions ouvertes « Quelle serait ta toute première étape acceptable pour toi ? » « Qu'est-ce qui rendrait ce pas un peu moins difficile ? »	Questions orientées vers les solutions « Qui pourrait t'accompagner pour ce premier pas ? » « Qu'est-ce qui t'aiderait à te sentir en sécurité ? »
 Collaborer avec l'école	- Communiquer tôt, sans attendre la crise. - Demandez un plan d'accompagnement adapté. - Partagez ce qui aide et ce qui nuit.	À éviter : - Blâmer l'école. - Tout porter seul. - Attendre que la situation s'aggrave.	Questions ouvertes « Que voyez-vous de votre côté ? » « Quels ajustements pourraient l'aider maintenant ? »	Questions orientées vers les solutions « Quel serait un premier ajustement réaliste ? » « Quel peut être notre défi aujourd'hui ? »



Conseils clés à retenir

- Le lien avant la solution.
- Décomposez, simplifiez, ralentissez.
- Son comportement a un avis, même s'il est difficile.
- Chaque petit pas compte.
- Célébrez les progrès, même minuscules.
- Vous n'avez pas à tout régler seul. Entourez-vous.





Maintenir un cadre... sans entrer dans un rapport de force



Votre jeune a besoin que vous restiez le parent, même lorsqu'il souffre.
Le cadre le sécurise : il lui offre des repères et diminue son anxiété.
Trop de contrôle augmente la détresse. L'absence de cadre aussi.
Votre rôle : tenir le cadre avec fermeté et bienveillance.



Le cadre, c'est quoi ?



Ce sont des repères stables qui demeurent, même lorsque l'école est très difficile.



Heures de lever et de coucher relativement stables



Répas réguliers, idéalement en famille



Hygiène de sommeil et de vie



Responsabilités adaptées à son âge



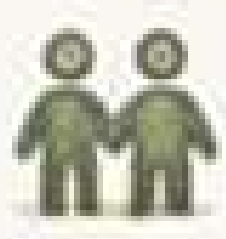
Temps d'écran encadré



Activités agréables et significatives



Règles claires, cohérentes et prévisibles



Liens et valeurs familiales



Le message pour votre jeune :
« Même si l'école est très difficile en ce moment, la vie continue d'avoir une structure. »

Ce que le cadre n'est pas



Crier ou hausser le ton

Ex. : « Tu m'épuises ! »



Mener ou intimider

Ex. : « Si tu ne vas pas à l'école, tu vas voir ce qui va arriver. »



Punir jusqu'à l'épuisement

Ex. : Retirer tous les privilèges pendant plusieurs semaines.



Humilier ou ridiculiser

Ex. : « T'es paresseux, tu ne penses qu'à toi. »



Multiplier les conséquences

Ex. : Ajouter toujours plus de règles, de menaces ou de punitions.



Le cadre est comme les garde-fous d'un pont. Ils ne poussent pas la voiture. Ils l'empêchent simplement de tomber.

Comment tenir le cadre avec fermeté et bienveillance

1 Être clair et cohérent

- Expliquez les attentes en peu de mots.
- Répondez calmement le même message.
- Restez prévisible : votre jeune a besoin de stabilité.

À dire :

« Voici ce qui est important pour la famille et pour toi. On garde le cap ensemble. »

2 Valider sans abandonner le cadre

- Accueillir la détresse : elle est réelle.
- Validez son émotion, pas le retrait.
- Gardez vos limites en même temps.

À dire :

« Je comprends que tu souffres. Je vais rester près de toi, et je vais continuer d'être ton parent. »

3 Collaborer, pas contrôler

- Cherchez des solutions ensemble.
- Donnez des choix réalistes.
- Impliquez-le dans les décisions qui le concernent.

À dire :

« Qu'est-ce qui pourrait t'aider demain matin ? Regardons nos options. »

4 Revenir au lien après les tensions

- Les conflits arrivent.
- Réparez rapidement.
- Montrez-lui que l'amour ne dépend pas de ses performances.

À dire :

« Ce matin a été difficile. On recommence demain. Je suis toujours de ton côté. »



Phrases qui aident à maintenir le cadre

- « Je comprends que c'est très difficile pour toi en ce moment. »
- « Même si c'est difficile, on garde nos routines. »
- « Je ne vais pas régler ton problème à ta place, mais je vais t'aider à le traverser. »
- « On continue de chercher des solutions ensemble. »
- « Je crois en ta capacité d'y arriver, à ton rythme. »



Questions orientées vers les solutions

- « Quelle routine t'aide le plus à te sentir en sécurité ? »
- « Qu'est-ce qui, même petit, pourrait rendre le matin un peu plus facile ? »
- « Quelles règles de la maison t'aident vraiment ? »
- « Qu'est-ce que nous pourrions ajuster pour que ça aille mieux ? »
- « À quoi ressemblerait une journée idéale pour toi ? »



À retenir

Le cadre n'est pas rigide : il s'ajuste à votre jeune et à la situation.
Il vise la sécurité, pas la performance.
Votre confiance aujourd'hui devient sa sécurité intérieure demain.





Lorsque votre jeune reste à la maison

Comment maintenir un cadre qui favorise le retour à l'école ?

Le but n'est pas de transformer la maison en récompense... ni en punition. L'objectif est de préserver la sécurité, maintenir un rythme de vie, limiter le renforcement de l'évitement et préparer le prochain pas vers le retour.



2. CE QUI PEUT ÊTRE AIDANT

Des repères qui soutiennent le retour à l'école.

- ✓ Maintenir une heure de lever raisonnable et se lever à peu près à la même heure chaque jour.
- ✓ Demander au jeune de s'habiller et d'éviter de rester en pyjama toute la journée.
- ✓ Ouvrir les rideaux et favoriser la lumière naturelle. La lumière aide à réguler l'humeur et l'énergie.
- ✓ Prévoir des repas à des heures régulières (déjeuner, dîner, souper, collations).
- ✓ Encourager une activité calme ou constructive (lecture, dessin, musique, sport, bricolage, etc.).
- ✓ Inviter le jeune à réaliser une ou deux responsabilités adaptées à son âge (aide à la maison, tâche simple).
- ✓ Maintenir certains apprentissages lorsque cela est réaliste, sans transformer la journée en école à la maison.
- ✓ Prévoir un moment pour réfléchir ensemble au retour (petits pas, planification, motivation).



3. CE QU'IL VAUT MIEUX ÉVITER

Ces situations peuvent renforcer le refus scolaire.

- Rester au lit toute la journée.
- Passer la journée aux jeux vidéo.
- Utiliser les réseaux sociaux sans limites.
- Regarder des séries ou des vidéos du matin au soir.
- Dormir toute la journée ou faire de très longues siestes.
- Éviter tout contact avec l'école lorsque cela serait possible (devoirs, courriels, messages, etc.).



L'objectif n'est pas de punir, mais d'éviter que la maison devienne beaucoup plus attrayante que l'école.



4. SI VOUS DEVEZ PARTIR TRAVAILLER

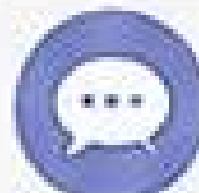
Avant de quitter, prenez quelques minutes pour expliquer calmement le plan de la journée.



« Aujourd'hui, tu restes à la maison parce que c'est très difficile pour toi. Ce n'est pas une journée de vacances. Nous allons continuer à chercher des solutions ensemble. »

Déterminez ensemble :

- ♥ les heures des repas;
- ♥ les activités prévues;
- ♥ les personnes à contacter au besoin;
- ♥ le moment où vous reparlerez de la journée.



5. CE QUE VOUS POUVEZ DIRE

- « Je vois que tu souffres. Je suis là pour toi. »
- « Je te fais confiance pour respecter ce que nous avons convenu. »
- « Ce n'est pas parce qu'aujourd'hui est difficile que demain sera pareil. »
- « Chaque petit pas compte, même s'il est tout petit. »



6. QUESTIONS QUI FAVORISENT LA RESPONSABILISATION

- « Qu'est-ce que tu peux faire aujourd'hui qui t'aidera à te rapprocher de ton objectif de retourner à l'école? »
- « Comment pourrais-tu prendre soin de toi aujourd'hui? »
- « Quelle petite réussite aimerais-tu vivre avant mon retour? »
- « Qu'aimerais-tu que nous essayions demain? »



7. SELON L'ÂGE DE VOTRE JEUNE

Le niveau de supervision doit toujours être adapté à l'âge, à l'autonomie et au niveau de sécurité de votre jeune.

Un enfant ne devrait généralement pas être laissé seul à la maison simplement parce qu'il refuse l'école.

Chez un adolescent, cette décision dépend notamment de son niveau de fonctionnement, de sa détresse, des risques présents (idées suicidaires, fugue, consommation, etc.) et des ressources disponibles.



À RETENIR

La maison doit demeurer un lieu de sécurité, de récupération et de préparation au retour à l'école. Elle ne devrait être ni une récompense ni une punition.



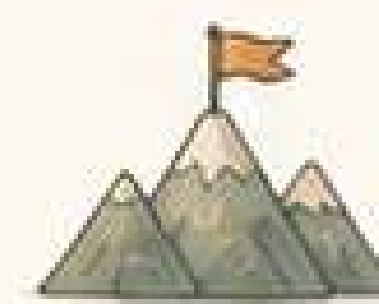
Un cadre prévisible



Des attentes réalistes



Une présence bienveillante



Des petits pas vers le retour



Apprendre le lâcher-prise

Vous voulez aider votre jeune du mieux que vous pouvez.
Vouloir tout contrôler est humain... mais épuisant.
Le lâcher-prise n'est pas abandonner.
C'est choisir d'agir là où vous avez réellement de l'influence,
et de faire confiance à ce qui est en dehors de votre contrôle.



Distinguer : ce qui est sous mon contrôle... et le reste



Ce qui est sous mon contrôle

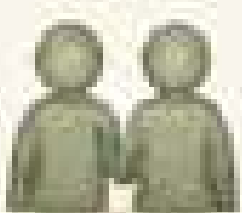
Je peux agir ici.



Ma façon de parler
Choisir des mots calmes et encourageants.



Mon calme
Respirer, me recentrer, prendre un pas de recul.



Ma présence
Être là, disponible, sans tout régler à sa place.



Ma collaboration avec l'école
Porter, comprendre, travailler en équipe.



Les routines
Maintenir des repères sécurisants au quotidien.



Demander de l'aide
Consulter, échanger, m'entourer.

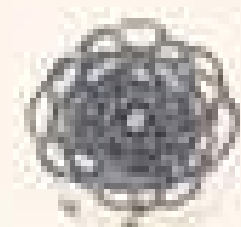


Ce qui n'est pas sous mon contrôle

Je ne peux pas forcer ni changer cela.



Les émotions de mon jeune
Sa tristesse, sa colère, sa peur, son anxiété.



Son anxiété
Je ne peux pas la faire disparaître.



La vitesse de son rétablissement
Chaque jeune a son rythme.



Les décisions de l'école
Politiques, ressources et processus.



Le regard des autres
Les jugements ou commentaires.

La métaphore du jardinier

Vous ne pouvez pas tirer sur une plante pour qu'elle pousse plus vite.

En revanche, vous pouvez :

- ♥ arroser (offrir soutien et amour)
- ♥ enrichir la terre (sécurité, routines, encouragements)
- ♥ offrir de la lumière (écoute, confiance, espoir)
- ♥ protéger du gel (limiter le stress, les conflits, les charges)

La croissance suivra son propre rythme.



Trois questions à se poser chaque matin

1

Qu'est-ce qui dépend de mon aujourd'hui?



Je me concentre sur ce que je peux réellement influencer.

2

Qu'est-ce qui dépend de mon jeune?



Je reconnais son autonomie et ses limites actuelles.

3

Qu'est-ce qui dépend du temps ou des professionnels?



J'accepte que certaines choses prennent du temps et nécessitent d'autres ressources.



Faire cet exercice chaque matin aide à diminuer la pression, à retrouver du pouvoir d'agir... et à réduire le stress.



Être un parent suffisamment stable plutôt qu'un parent parfait

Les jeunes n'ont pas besoin de parents qui trouvent toujours la bonne intervention.
Ils ont besoin de parents qui...



Demeurent présents
Même quand c'est difficile, votre présence est le plus grand facteur de sécurité.



Réparent après les conflits
Vous n'êtes pas parfait. Ce qui compte, c'est de revenir vers votre jeune et de réparer le lien.



Restent prévisibles
Des repères constants créent un sentiment de sécurité et de stabilité intérieure.



Continuent de croire en leurs capacités
Votre confiance en lui devient un moteur puissant pour l'aider à se relever.



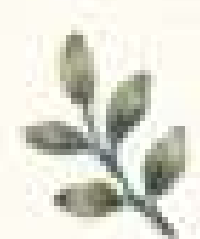
À retenir

- ♥ Lâcher prise, c'est choisir ses batailles.
- ♥ Je fais de mon mieux avec les outils que j'ai aujourd'hui.
- ♥ Le progrès s'est pas linéaire, et c'est normal.
- ♥ Chaque petit pas compte.



Prenez soin de vous.

Un parent qui prend soin de lui est mieux outillé pour prendre soin de son jeune.





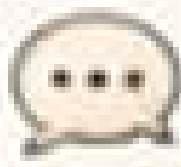
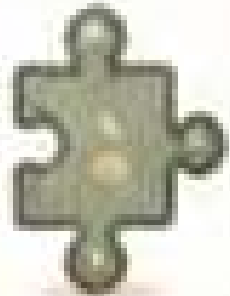
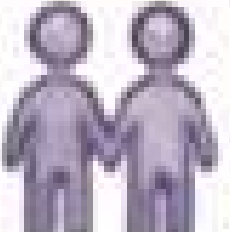
Développer les facteurs de protection



Les facteurs de protection agissent comme des « boucliers » qui aident votre jeune à traverser les périodes difficiles. Ils ne suppriment pas les problèmes, mais ils augmentent ses capacités à y faire face et à aller mieux.



Chaque petit geste compte. Ce n'est pas une question de tout faire parfaitement, mais d'offrir un milieu qui favorise la sécurité, la confiance et la croissance.

	 Pourquoi c'est important	 Ce que vous pouvez faire au quotidien	 Exemples de phrases à utiliser	 Questions orientées vers les solutions
 AUTONOMIE Être capable de faire des choix et d'agir selon ses valeurs.	L'autonomie aide votre jeune à se sentir plus en contrôle de sa vie. Elle augmente sa motivation et sa persévérance.	♥ Offrir deux choix réalistes. ♥ Laisser résoudre certains petits problèmes. ♥ Éviter de faire à sa place ce qu'il peut faire lui-même.	« Je te fais confiance pour prendre cette décision. » « Tu connais mieux que moi ce qui est bon pour toi. »	♥ « Quelle option te convient le mieux aujourd'hui? » ♥ « Qu'est-ce que tu veux essayer par toi-même? » ♥ « Qu'est-ce qui t'aiderait à te sentir plus autonome? »
 CONFIANCE EN SOI Croire en sa valeur et en sa capacité à surmonter les défis.	La confiance en soi protège contre l'anxiété, la dévalorisation et le découragement. Elle se construit par des expériences positives répétées.	♥ Souligner ses forces et ses qualités. ♥ Encourager les efforts plutôt que les résultats. ♥ Éviter les comparaisons.	« Je suis fier(ère) de tes efforts, pas seulement du résultat. » « Tu as des forces uniques qui font de toi une personne importante. »	♥ « De quoi es-tu fier aujourd'hui, même si c'est petit? » ♥ « Quelles sont tes forces dans cette situation? » ♥ « Comment pourrais-tu t'encourager quand c'est difficile? »
 SENTIMENT DE COMPÉTENCE Avoir la sentiment d'être capable et efficace dans différentes situations.	Se sentir compétent aide votre jeune à persévérer face aux obstacles et à relever de nouveaux défis.	♥ Fixer des objectifs réalistes et progressifs. ♥ Valoriser les petites réussites. ♥ Offrir de l'aide sans faire à sa place.	« Tu as fait un pas de plus vers ton objectif. » « Tu as les capacités pour y arriver. »	♥ « Quel petit pas pourrais-tu faire aujourd'hui? » ♥ « Qu'est-ce qui t'a aidé à réussir par le passé? » ♥ « Quelles sont tes réussites dont tu es fier? »
 GESTION DES ÉMOTIONS Reconnaître, comprendre et exprimer ses émotions de manière saine.	Une bonne gestion des émotions aide à diminuer l'anxiété, les réactions impulsives et les conflits.	♥ Valider ses émotions sans jugement. ♥ Enseigner des stratégies conscientes (respiration, pauses, relaxation...). ♥ Être un modèle de calme.	« C'est normal de te sentir ainsi, je suis là avec toi. » « On peut trouver une façon de passer à travers. »	♥ « Qu'est-ce que tu ressens présentement? » ♥ « Qu'est-ce qui t'aide quand c'est intense? » ♥ « Que pourrais-tu faire de différent la prochaine fois? »
 RÉSOLUTION DE PROBLÈMES Trouver des solutions adaptées et faire face aux difficultés.	Cette habileté augmente l'autonomie et la confiance face aux défis du quotidien.	♥ Aider à identifier le problème. ♥ Explorer plusieurs solutions ensemble. ♥ Encourager à essayer et à ajuster.	« Quelles solutions vois-tu? » « Essayons quelque chose et voyons ce que ça donne. »	♥ « Quelles sont les options? » ♥ « Quels seraient les avantages et les inconvénients de chaque option? » ♥ « Quelle solution pourrais-tu tester en premier? »
 RELATIONS POSITIVES Avoir des liens significatifs et se sentir accepté.	Les relations positives apportent soutien, sécurité et sentiment d'appartenance, qui protègent la santé mentale.	♥ Valoriser les amitiés saines. ♥ Être disponible et à l'écoute. ♥ Encourager la participation à des activités sociales.	« Tu as le droit d'être entouré de personnes qui te font du bien. » « Je suis toujours là pour toi. »	♥ « Qui sont les personnes qui t'apportent du positif? » ♥ « Comment prendras-tu soin de tes amitiés importantes? » ♥ « À qui pourrais-tu parler quand ça ne va pas? »
 HABITUDES DE VIE Avoir de bonnes habitudes de sommeil, d'alimentation et d'activité physique.	Un corps bien nourri et reposé a plus d'énergie, de stabilité émotionnelle et de capacité d'adaptation.	♥ Encourager des routines stables et régulières. ♥ Promouvoir une alimentation équilibrée et de l'activité physique. ♥ Prendre soin de vos propres habitudes aussi.	« Prendre soin de ton corps, c'est prendre soin de ton esprit. » « Un petit changement au quotidien peut faire une grande différence. »	♥ « Quelles habitudes te font du bien? » ♥ « Qu'aimerais-tu améliorer un peu à la fois? » ♥ « Comment pourrais-tu te motiver à prendre soin de toi? »



Rappelez-vous : la constance vaut mieux que la perfection.

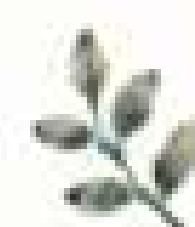
En créant un environnement sécurisant, stimulant et bienveillant, vous donnez à votre jeune les meilleures chances de se développer et de retrouver son équilibre.



Les facteurs de protection se construisent un geste à la fois, dans les petits moments de tous les jours.



Ce que vous faites déjà pour votre jeune est précieux.
Si vous doutez parfois, sachez que votre présence et votre amour font une différence énorme. ♥





Ressources professionnelles et soutien pour les familles

Voici des ressources fiables et reconnues pour vous accompagner si vous vivez des défis liés au refus scolaire.

N'hésitez pas à demander de l'aide. Vous n'êtes pas seul(e).



LIVRES DE RÉFÉRENCE



L'absentéisme scolaire : cause au symptôme d'un trouble...

par Anneke Huer (disponible sur Amazon)

Un mémo scientifique analysant la relation bidirectionnelle entre la santé mentale des adolescents et le décrochage au l'évitement des cours.



L'Absentéisme scolaire

par Patrice Huerre (disponible sur Renaud-Bray)

Un essai essentiel écrit par des experts en pédiatrie pour décoder les signaux d'alarme et les comportements d'évitement chez les jeunes.



SITES WEB D'ACCOMPAGNEMENT ET D'INFORMATION



Alloprof Parents

Le plateforme québécoise propose un dossier complet intitulé Absence scolaire : comment aider mon ado à maintenir ses apprentissages qui aide à structurer des routines à la maison, à gérer les absences non motivées et à préparer la réintégration en classe.



CléPsy

Le site d'information propose un guide clinique vulgarisé par la Rofsa scolaire anxiété : le comprendre et la gérer, idéal pour différencier l'anxiété de performance de l'absentéisme classique.



Santé Mental Jeunesse (Université de Sherbrooke)

Offre le programme Hors-Pacte, qui inclut des ateliers virtuels et des outils de prévention ciblés sur l'anxiété scolaire menant à l'évitement.



APPLICATIONS ET OUTILS NUMÉRIQUES



Outils d'apprentissage à distance (Alloprof / Lumni)

Pour éviter la rupture scolaire pendant l'absence, les applications interactives et modules comme les MiniDécups d'Alloprof ou les Fiches de Lumni permettent au jeune de réviser à son rythme sans la pression sociale de la classe.



Logiciels de vie scolaire (Pronote, EcolaDirecte, Mezaik)

Ces plateformes de gestion scolaire ne servent pas qu'à saisir les notes; elles intègrent des modules de suivi en temps réel de l'assiduité permettant aux directions d'écoles de détecter les décrochages dès les premières demi-journées manquées.



BALADOS (PODCASTS)



L'éducation sous la loupe (UNR Synergia)

Animé en partenariat avec le CQJDC, l'épisode Comment contrer l'absentéisme au secondaire ? invite des docteurs en administration scolaire pour analyser les interventions concrètes efficaces en milieu scolaire.



Radio-Canada Ohdio - Le 15-18

Un segment audio éclairant intitulé Des solutions pour réduire l'absentéisme des jeunes en classe, mettant en lumière le travail d'organismes terrain comme Perspectives Jeunesse.



RESSOURCES COMMUNAUTAIRES ET DE SOUTIEN DIRECT



Phobies-Zéro

Un organisme offrant un soutien direct aux familles via une ligne d'écoute, ainsi que des groupes d'entraide virtuelle pour les jeunes de 14 à 25 ans souffrant de troubles anxieux paroxysmiques.



Info-Social 811

Service téléphonique gouvernemental gratuit disponible en tout temps au Québec pour criser immédiatement un parent en crise vers un travailleur social en un psychosocial de CLSC local.



Elevify

Offre une formation gratuite en adaptation scolaire pour les intervenants et parents désireux de maîtriser les grilles d'évaluation et les plans de réintégration progressive.



QUAND CONSULTER RAPIDEMENT ?

- Absence fréquentes et répétées sans raison claire.
- Détresse, anxiété, envie d'arrêter en symptômes physiques importants.
- Idées suicidaires ou pensées d'autohomicides.
- Épuisement parental majeur en lien avec l'absence.

En cas d'urgence : 911 | Info-Social : 811 (option 2)



Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant, consultez un professionnel qualifié.

