Anxiété scolaire et autisme

Faits saillants de la recherche

Quelle est l'importance de cette recherche pour la communauté de l'autisme?

L'anxiété scolaire est un phénomène courant qui peut toucher n'importe quel enfant; elle se manifeste souvent sous la forme d'inquiétude, de fatigue ou d'un sentiment de débordement quand certains aspects de l'environnement ne répondent pas aux besoins de l'enfant.[1] Chez les élèves autistes, des recherches ont montré que les attentes sociales, les exigences scolaires, les expériences sensorielles et l'aménagement des écoles sont tous des facteurs qui peuvent nourrir cette anxiété.[1]

Les recherches indiquent que l'anxiété scolaire est souvent reliée à l'environnement et non à l'autisme comme tel. Si on attribue l'anxiété d'un enfant exclusivement à l'autisme, on risque de négliger les véritables défis qu'il ou elle doit affronter à l'école. Comprendre ces défis peut aider les familles, le personnel scolaire et les écoles à apporter un meilleur soutien.[1]

Que montrent les recherches?

Les recherches montrent que l'anxiété liée à l'école est étroitement associée au sentiment de ne pas être à sa place à l'école. Une étude a révélé que les élèves autistes qui se sentaient moins accepté·e·s à l'école étaient plus susceptibles de recourir au masquage, c'est-à-dire cacher leurs traits autistiques afin de mieux s'intégrer. Ce masquage était associé à un niveau d'anxiété plus élevé.[2]

Une autre étude a montré que plusieurs élèves autistes se sentaient incompris·e·s par le personnel enseignant et leurs camarades. Ces élèves décrivaient également comme accablants les environnements scolaires bruyants et agités, ce qui compliquait d'autant la possibilité de ressentir un sentiment de sécurité et d'inclusion.[3]

L'ensemble de ces études porte à croire que le sentiment d'appartenance, l'acceptation et un environnement scolaire accueillant jouent un rôle important dans la réduction de l'anxiété scolaire.

Il n'existe pas d'estimation précise concernant l'anxiété scolaire comme telle. Cependant, les recherches montrent qu'elle est très courante chez les jeunes autistes. Selon une synthèse de 15 études portant sur des enfants et des jeunes autistes de 5 à 14 ans :

Environ
1 sur 3
présentait un niveau d'anxiété élevé.[4]

Environ
1 sur 5
avait reçu un diagnostic de trouble anxieux.[4]

Les types d'anxiété les plus courants étaient :

Une phobie spécifique
La crainte d'un objet ou d'une situation en particulier.

L'anxiété sociale
Ressentir de l'inquiétude dans des situations sociales.

L'anxiété généralisée
Une inquiétude constante envers de nombreux facteurs différents.[4]

Quelle forme peut prendre l'anxiété chez les enfants et les jeunes autistes?
Les signes peuvent varier d'une personne à l'autre. En voici quelques-uns selon les personnes proches aidantes :[5]

- Réticence ou refus d'aller à l'école, ou difficultés à sortir de la maison le matin.
- Symptômes physiques tels que maux d'estomac, nausée ou difficulté à dormir la veille d'un jour d'école.
- Une augmentation des effondrements, des replis ou de l'irritabilité à l'approche des jours d'école.
- Un retrait sur soi ou une moindre participation, même quand l'enfant est à l'école.
- Des réactions émotionnelles marquées (pleurs, panique) avant, pendant ou après l'école.

Qu'est-ce qui manque encore ou n'est pas clair?

- La plupart des recherches sur l'anxiété scolaire ne portaient pas spécifiquement sur les enfants et les jeunes autistes.
- Certains groupes sont sous-représentés dans les recherches sur les expériences scolaires difficiles, notamment les filles et les jeunes femmes, les adolescent·e·s plus âgé·e·s ainsi que les enfants et les jeunes ayant une déficience intellectuelle ou qui communiquent autrement que par la parole.[4,5]

Les familles qui aimeraient obtenir un soutien supplémentaire pourraient envisager de participer à l'un des ateliers d'Autisme Ontario sur les « boîtes de bien-être ». Ces ateliers proposent des stratégies pratiques et des outils d'adaptation conçus pour aider les enfants et les jeunes autistes à reconnaître et à gérer leurs émotions intenses. De plus, les stratégies et les habiletés apprises durant l'atelier pourront être mises en pratique dans différents contextes et pourraient les aider à gérer leur anxiété en milieu scolaire.

Références

1. Fisher, E., Rob, P., MacLennan, K., Mullally, S., Rodgers, J., et Tzemou, E. (2026). School anxiety experienced by autistic children: A systematic review of contributing factors. School Mental Health, 18(2), 720–739. https://doi.org/10.1007/s12310-026-09852-8
2. Atkinson, E., Wright, S., et Wood-Downie, H. (2026). "Do my friends only like the school me or the true me?": School belonging, camouflaging, and anxiety in autistic students. Journal of Autism and Developmental Disorders, 56(6), 2231–2245. https://doi.org/10.1007/s10803-024-06668-w
3. Pearson, A., Brennan-Devine, N., Clarke, C., Kakoulidou, M., Kelly, L., Moyse, R., et Pavlopoulou, G. (2025). "I Guess when a Lot of People Collectively Outwardly Don't Like you, you Start to find a Dislike Within Yourself": Experiences of Belonging Among Autistic Adolescents Assigned Female at Birth in Mainstream School Settings. School Mental Health, 17(4), 1373–1388. https://doi.org/10.1007/s12310-025-09813-7
4. Thiele-Swift, H. N., et Dorstyn, D.-S. (2026). Anxiety prevalence in youth with autism: A systematic review and meta-analysis of methodological and sample moderators. Review Journal of Autism and Developmental Disorders, 13(1), 76–89. https://doi.org/10.1007/s40489-023-00427-w
5. Connolly, S. E., Constable, H. L., et Mullally, S. L. (2023). School distress and the school attendance crisis: A story dominated by neurodivergence and unmet need. Frontiers in Psychiatry, 14, 1237052. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1237052
6. Perihan, C., Bicer, A., et Bocanegra, J. (2022). Assessment and treatment of anxiety in children with autism spectrum disorder in school settings: A systematic review and meta-analysis. School Mental Health, 14(1), 153–164. https://doi.org/10.1007/s12310-021-09461-7

Publié en août 2026.