

Témoignage d'une ancienne mutique sélective

Bonjour, j'ai aujourd'hui 18 ans et en repensant à mon enfance quelque peu originale, je me suis mise à faire des recherches pour voir si d'autres jeunes avaient été dans le même cas que moi, et surprise ! Ils sont nombreux et ce trouble porte un nom le "mutisme sélectif". Je n'en avais jamais entendu parler jusqu'à aujourd'hui pourtant. Je me suis décidée à témoigner de ce que j'ai ressenti pour peut-être aider les parents et professeurs.

Alors, je n'ai jamais parlé à l'école de la maternelle au collège, je ne parlais ni aux professeurs ni à mes camarades. Aujourd'hui encore je ne saurais expliquer pourquoi, je pense que je m'y suis habituée c'est tout. Et puis, je connaissais tous ces professeurs et ces élèves depuis longtemps, ils avaient été habitués à ce que je sois muette, le changement aurait été énorme et il me faisait peur. Cela ne m'a pas empêchée d'avoir d'excellents résultats et de me faire des amis.

J'ai lu que ce mutisme était dû à la timidité et à l'anxiété, et cela doit sûrement être vrai, mais c'est une spirale infernale puisque c'est ce mutisme qui provoquait des situations encore plus anxiogènes. Je me sentais mal à l'idée de penser au prochain oral de poésie, ou lorsque l'on devait se présenter ou faire du théâtre.

Et puis il y a certains professeurs très patients et d'autres qui, pensant bien faire, nous mettent dans des situations humiliantes. Les premiers m'encourageaient, me répétaient que "la parole n'est pas le seul moyen de communication", ne se focalisaient pas sur mon mutisme, tandis que les seconds me disaient devant toute la classe : si tu ne me dis pas "s'il te plaît ", tu n'auras pas ceci, puis me punissaient parfois parce que je ne leur répondais pas. Il y a énormément d'exemples que je pourrais donner, certains peuvent paraître minimes maintenant que j'y repense mais à l'époque, ils parvenaient à me remplir de stress, voire de honte.

Quant aux parents, si je peux vous donner un conseil, le même qu'aux professeurs : soyez patients. Je ne parvenais pas moi-même à m'expliquer mon mutisme, étant si bavarde à la maison, alors comment aurais-je pu l'expliquer à mon entourage ? Votre curiosité et votre inquiétude est compréhensible évidemment, mais personnellement, et je ne sais pas si c'est le cas de tous les enfants "muets sélectifs", ces questions me mettaient très mal à l'aise, et j'attendais simplement que ce mauvais moment passe. "Pourquoi tu ne parles pas ? Tu as avalé ta langue ? Tu as des problèmes personnels ?" La maison est le seul endroit où on peut penser à autre chose, alors n'en faites pas un univers centré encore une fois sur ce mutisme.

Je me souviens également qu'on me proposait de me mettre dans une école spécialisée ou d'aller voir un psy, seulement je refusais. J'étais une enfant normale, je n'étais pas malade ou handicapée, je ne parlais pas à l'école voilà tout, mais j'étais normale. Cela me donnait l'impression d'être un cas à part, d'être atteinte de quelque chose alors qu' hormis mon mutisme j'étais comme tout le monde. Heureusement, je n'avais jamais entendu le terme "mutisme sélectif", cela m'aurait vraiment donné l'impression d'être classée selon une maladie, ou un handicap. Je ne sais pas comment expliquer ce sentiment, mais en dehors des cours j'étais une enfant totalement comme les autres et je voulais continuer à l'être, j'avais le droit de refuser de parler après tout.

J'ai finalement commencé à parler une fois que j'ai changé d'établissement ; les profs et les élèves étaient différents, je pouvais tout reprendre à zéro. Cela ne m'a pas paru difficile, c'était naturel, une fois que plus personne ne me fixait en attendant de voir si j'allais parler ou pas. Je ne sais pas si c'est la bonne méthode pour tout le monde, peut être que d'autres enfants commencent par parler à leurs amis d'abord et parlent alors naturellement aux professeurs, je ne sais pas. Je témoigne juste de ce que j'ai vécu, et je suis assez soulagée de voir que je ne suis pas la seule à avoir été "muette sélective" (j'avoue ne pas apprécier ce terme, il me donne l'impression d'avoir vraiment eu un problème médical), et finalement je n'étais pas aussi bizarre qu'on me le faisait penser.

Je ne m'attendais pas à écrire autant, je me surprends, je ne me suis jamais exprimée sur ce sujet alors je pense que cela m'a fait du bien d'en parler anonymement. Je n'en parle plus vraiment aujourd'hui, je suis passée à autre chose, sauf lorsque je croise un ancien camarade qui m'interroge là-dessus et que je réponds "je ne sais pas vraiment". D'ailleurs je pense que si je croisais un de mes anciens enseignants, je redeviendrais gênée et intimidée, mais je leur adresserais sûrement la parole.

Je pense avoir fait le tour de ce que je voulais dire alors : chers professeurs, soyez patients et cela ne sert à rien de leur mettre la pression ou de les punir pour si peu.

Chers parents, continuez à être des parents compréhensifs, auprès de vous, votre enfant se sent de nouveau normal, ne le privez pas de ce sentiment.

Chers élèves qui-ne-parlent-pas-à-l'école, je sais qu'on vous le répète sans arrêt et que vous rêveriez que tout devienne normal, et rassurez-vous, ça le deviendra un jour, mais sachez que parler après tout, ce n'est pas grand chose. On n'a pas tous le même temps d'adaptation, c'est tout, cette situation ne durera pas éternellement, courage !