

Travailler avec les enfants plus âgés et les adolescents

Résumé de la présentation donnée par Maggie Johnson pour l'association SMIRA, en mars 2008

Par Valérie Marschall pour l'association OUVRIR LA VOIX.

Nous allons aujourd'hui nous concentrer sur l'aide que l'on peut apporter aux enfants plus âgés. C'est un territoire encore inexploré, mais la recherche est en train de se développer au contact de ces jeunes et en travaillant avec eux à surmonter leur mutisme sélectif.

Les points abordés dans cette présentation sont les suivants :

- 1) Quel avenir, quels résultats peut-on attendre ?
- 2) Les défis, les obstacles à surmonter
- 3) Les interventions qui ont prouvé leur efficacité

1) Les résultats possibles :

En règle générale, le mutisme sélectif ne passe pas avec le temps ou en grandissant. Il est important de savoir que plus l'aide est précoce, plus vite l'enfant pourra mettre le mutisme sélectif derrière lui, avant que son comportement ne devienne ancré, que ses pensées soient façonnées de telle ou telle façon.

C'est donc un mythe de dire 'Ça va passer'. Il est bien trop risqué de penser que cela va passer tout seul, que l'enfant va s'en sortir sans rien faire.

Les enfants doivent trouver des stratégies pour gérer leur anxiété.

Les indicateurs qui montrent quand une guérison a de fortes chances de survenir :

- L'individu a une très bonne raison de changer.

Cela peut être par exemple une orientation ou un choix de métier. L'enfant est alors déterminé à réussir, à aller de l'avant.

- L'individu a des amis.

Ceux qui ont le plus de chance de réussite sont ceux qui ont eu, tout au long de leur scolarité, de bons amis avec qui ils ont pu communiquer.

On remarque souvent que lorsque l'enfant avance en âge, il lui est plus facile de parler à des étrangers qui ne connaissent pas son histoire, son passé et ses difficultés liés au mutisme sélectif, qui ne portent pas de jugements sur lui, ou qui risquent à l'inverse de réagir avec trop d'enthousiasme lorsqu'il se met à parler « Oh, mais tu peux parler après tout ! »

Le fait de laisser derrière soi tous les gens qui vous connaissent, par le biais d'un premier emploi dans un contexte nouveau est souvent le catalyseur pour permettre au jeune de tourner la page, de commencer une nouvelle vie. Ainsi, l'issue de la prise en charge pourra être très positive.

Considérer le mutisme sélectif comme quelque chose dont on souffre, pas quelque chose que l'on est, est aussi une excellente façon de prendre de la distance, de progresser vers la réussite.

Clare, une jeune fille raconte son expérience, juste avant une transition réussie pour suivre des études universitaires :

« Ce qui a été le plus libérateur pour moi, cela a été de considérer le mutisme sélectif comme une chose malencontreuse dont je souffrais (comme de l'eczéma), plutôt que de penser que cela faisait partie de moi. A partir du moment où je me suis mise à raisonner comme cela, je me suis rendue compte que je pouvais apprendre à vivre avec cela, à gérer la situation et à m'en sortir. Je suis toujours une personne anxieuse, mais mon anxiété ne me contrôle plus, c'est moi qui la contrôle. »

Il est également important d'être réaliste dans ses objectifs.

La Thérapie Comportementale, parfois accompagnée de prise de médicaments a de très bons résultats.

C'est toi qui vas faire la différence, c'est toi qui changes ta vie, c'est toi qui as fait des progrès.

Malheureusement, il existe des cas d'adultes qui ne sont pas sortis du mutisme sélectif. Alors, qu'est-ce qui conditionne un résultat positif ?

Avoir une voix veut dire beaucoup plus que de simplement pouvoir parler.

Qu'est-ce qu'avoir une voix ?

L'article sur les droits de l'enfant (1989 Nations Unies) stipule que l'enfant doit :

- *Bénéficier de la liberté d'expression et avoir un pouvoir de décision dans les situations affectant sa propre vie*
- *être valorisé et compris*

Voici ce qu'a écrit une jeune fille presque 20 ans plus tard...

Voici ce que j'apprécie, ce qui ajoute un sens et un cadre à ma vie, et qui me permet d'exprimer qui je suis :

- * Trouver une place où j'ai le sentiment d'appartenir à quelque chose
- * Pouvoir réaliser des choses de façon à pouvoir contribuer et avoir le sentiment que je suis utile
- * Avoir quelqu'un qui me comprend et avec qui je peux communiquer (en parlant, par SMS ou par email) au sujet de mes difficultés
- * Être avec des personnes en qui j'ai confiance, qui me font rire, sourire, être heureuse, et qui sont à mon écoute
- * Être avec des personnes qui ont envie de m'aider, à qui je peux poser des questions ou à qui je peux demander de l'aide
- * Être indépendante et ne pas devoir dépendre de ma famille

Le jeune a besoin de personnes qui le comprennent, qui lui parlent, qui l'acceptent, qui l'aident, qui lui montrent comment faire, qui lui donnent un métier....et ensuite, il peut sentir qu'il a une valeur, qu'il appartient à quelque chose. Avant de pouvoir parler, il faut que la personne se sente incluse dans la société. Si on n'a pas ce sentiment, on peut souffrir d'anxiété, on peut avoir des pensées négatives qui nous empêchent d'être à l'aise et de participer.

Ce qui n'aide pas :

Le sentiment que je ne compte pas :

- que je ne suis pas informé de ce qui se passe
- que je n'ai pas mon mot à dire
- que je suis ignoré, que l'on ne m'écoute pas, que je ne suis pas pris au sérieux
- que l'on ne me donne pas la possibilité de choisir
- que je sois obligé de faire ce que les autres décident parce qu'ils croient savoir ce qui est mieux pour moi, alors qu'ils ne sont pas à ma place, qu'ils ne savent pas ce que je ressens. Si les choix qui sont pris ne sont pas bons pour moi, c'est moi qui dois vivre avec !

Se sentir peu soutenu et dans l'insécurité :

- ne pas savoir vers qui me tourner
- n'avoir aucune personne de confiance avec qui communiquer
- ne pas être capable de résoudre un problème, faute d'avoir quelqu'un avec qui je peux en parler

Ne pas avoir une voix :

- ne pas avoir la possibilité de communiquer de la façon avec laquelle je suis le plus à l'aise
- ne pas pouvoir poser des questions ou chercher de l'aide
- faire face à des soucis ou des problèmes qui m'inquiètent et n'avoir pas de moyens pour y faire face, donc je garde tout cela pour moi et en moi

Voilà ce qu'expriment les jeunes souffrant de mutisme sélectif. Est-ce que les enfants plus jeunes nous disent la même chose ?

Pour le savoir, Maggie Johnson a utilisé une technique qui s'appelle : la Question Miracle. Vous vous réveillez un jour et vous découvrez que votre école est la meilleure école du monde. Comment est cette école ?

Les images qui suivent parlent d'elles-mêmes. Lorsqu'on regarde les dessins des enfants, on remarque qu'ils n'ont pas dessiné des livres, des leçons, des bâtiments, etc.

Image 1

Le plus important pour cet enfant : la main tendue de l'amitié.

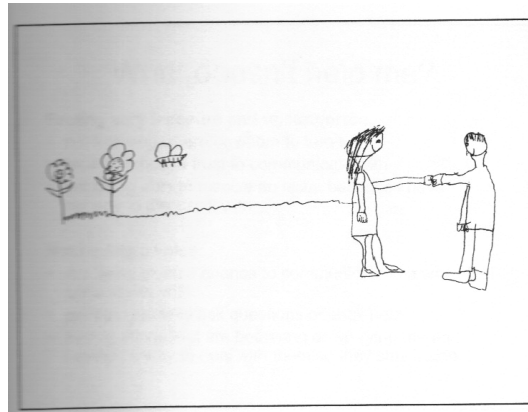


Image 2.

Ici, un autre enfant a dessiné les 2 enfants en premier. Pour lui, ce qui est important, c'est d'avoir quelqu'un avec lui.

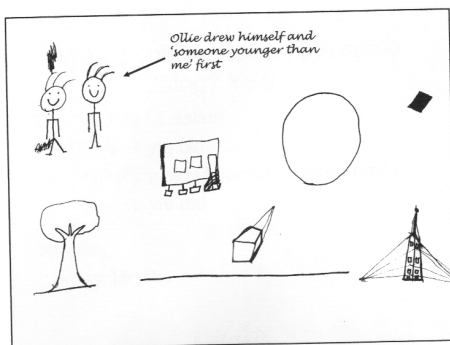


Image 3.



Beaucoup d'enfants préfèrent être avec quelqu'un de plus jeune, qui ne va pas dominer la conversation, ou qui n'a pas d'attentes, qui ne va pas les juger, etc. Parler n'est pas la priorité pour ces enfants. Le plus important, c'est **d'avoir des amis**.

Ce qui aide :

- S'assurer que la famille, les personnels enseignants et les autres élèves comprennent le mutisme sélectif.
- Travailler avec la famille et le personnel enseignant pour faire en sorte que l'anxiété de l'enfant ne soit pas augmentée ou pour éviter les tentatives d'évitement. Ne pas demander par exemple « Tu as parlé à l'école aujourd'hui ? » ce genre de questions mettant ainsi une pression non nécessaire. Côté enseignants, ne pas dire 'Ok, tu n'es pas obligé de parler avant d'être prêt. OK, es-tu prêt à parler aujourd'hui ? » Là aussi il y a trop de pression sur l'enfant, et les enfants ont alors le sentiment de déplaire, et à leurs parents, et à leurs enseignants.
- Les thérapies efficaces semblent toutes être issues des Thérapies Comportementales et Cognitives, surtout celles qui ont lieu dans les environnements de l'enfant, là où l'enfant est anxieux, en abordant les situations où l'enfant se sent anxieux, par de toutes petites étapes. L'enfant apprend à faire face à ses peurs, mais de façon graduelle, pas à pas. La méthode du Kit Ecole (Programme d'introduction Progressive de la Parole en Milieu Scolaire, rédigé par l'association Ouvrir La Voix) utilise ce même genre d'approche progressive et graduelle (Note du Traducteur).
- Les thérapies qui ont place dans un hôpital ou une clinique ne sont pas efficaces.
- Pour les enfants plus âgés, les méthodes de relaxation et les thérapies comportementales ont prouvé leur efficacité pour baisser l'anxiété ressentie par le jeune. Le travail en équipe avec des psychologues qui sont sur la même longueur d'ondes, est souvent utile aussi.
- Les thérapies qui se focalisent sur la recherche de solution et les pensées positives.
- Si dans un certain nombre de cas d'enfants plus âgés, un recours à la médication peut s'avérer nécessaire, en parallèle avec d'autres méthodes, la prise de médicaments n'est pas utile dans la plupart des cas. La raison pour laquelle un enfant est anxieux et doit prendre des médicaments, réside principalement dans le fait que l'enfant n'a jamais bénéficié d'aide, ou d'aide adéquate, avec quantité de personnes n'ayant malheureusement pas utilisé les bonnes méthodes.
- Et chaque fois que quelque chose a été essayé, sans succès, l'enfant est devenu de plus en plus découragé. Dans la plupart des cas, ce n'est pas le recours aux médicaments qui va aider l'enfant, mais le fait de recevoir les approches adéquates. Mais il y a des enfants qui sont arrivés à un stade où ils baissent les bras, et ont perdu courage et confiance en leur possibilités et dans les autres, où ils n'ont alors plus d'autres recours, et les médicaments peuvent alors leur redonner un élan, les faire sortir de cette impasse. Mais cela ne sera positif, et ne va marcher que si on combine cela avec l'approche comportementale.
- L'hypnose thérapeutique pour comprendre des causes sous-jacentes de l'anxiété. Des études plus poussées restent à faire pour déterminer l'efficacité de cette approche.

2) Les défis et obstacles à surmonter pour aider les enfants plus âgés :

- Le mutisme sélectif devient plus résistant, car ces jeunes ont souvent vécu de nombreux échecs passés. Il peut arriver qu'ils nient leurs difficultés ;
- Parfois l'anxiété est causée par d'autres facteurs (peurs qui doivent être abordées)
- L'environnement scolaire dans le secondaire est différent, et donc plus difficile à gérer de part sa structure (12 professeurs différents, examens, problème de brimade)
- Tous les adolescents sont beaucoup plus sensibles à leur image. L'adolescence est une période plus délicate, avec le changement hormonal et la construction de la personnalité. Ce n'est donc pas toujours le bon moment pour entreprendre quelque chose. Le fait même de demander à un ado d'aller chercher du lait au magasin du coin est parfois mission impossible !

Mais tous ces obstacles peuvent être surmontés, il suffit de trouver le bon soutien.

Voici à présent les facteurs pour obtenir les meilleures chances de succès et les indicateurs d'une bonne réponse à une intervention extérieure.

Il est important de trouver une personne qui pourra jouer un rôle de médiateur. Cela peut être n'importe qui, pourvu que cette personne ait la bonne attitude (être détendu(e), avoir un sens de l'humour, accepter l'enfant tel qu'il est).

- Avoir la bonne attitude :
Cette personne doit être sûre d'elle sans être critique, doit se laisser guider par l'enfant tout en restant en contrôle. C'est important de suivre le jeune, mais ne pas lui demander « Qu'est-ce qu'on fait aujourd'hui ? » Il ne le sait pas, sinon, il l'aurait fait depuis bien longtemps ! L'enfant a besoin de sentir que l'adulte va lui apporter de l'aide, qu'il sait ce qu'il fait. Il se sent ainsi en sécurité et en confiance.
- Avoir de la constance :
Des séances courtes mais proches dans le temps et régulières sont essentielles pour le bon déroulement d'une intervention comportementale. Le soutien devrait être facilement mis à la disposition du jeune et offert souvent. En temps venu, c'est le jeune souffrant de ms qui se détachera du médiateur, pas le contraire.
- Etre positif :
Casser le cercle de renforcement négatif en se focalisant sur les réussites concrètes et en enlevant toute trace de critique, de désapprobation. Avoir des objectifs réalistes, que l'enfant ou le jeune peut réaliser.

En pratique, cette personne doit pouvoir donner une heure de son temps pour aider l'enfant/jeune :

3 séances de 10 minutes ou 2 séances de 15 minutes*

+ 30 minutes pour réfléchir, se renseigner, s'informer, préparer la séance suivante.

(*Le lundi n'est pas le meilleur jour pour avoir une séance avec le jeune car c'est le premier jour de reprise après le week-end.)

Pour le jeune adolescent cela signifie :

- Avoir une meilleure connaissance de soi :
 - Comprendre la psychologie de la peur et comment les peurs irrationnelles (mais pourtant bien réelles) se sont développées
 - Identifier et remplacer les attitudes et les croyances négatives
 - Etre capable de réfléchir et d'analyser ses comportements et les situations
- Se focaliser sur un objectif personnel qui entraîne la détermination et la motivation de l'enfant
- Etre prêt à changer

La constance est également importante, de même que de savoir que le médiateur est là pour lui, que l'enfant ou les parents savent qu'ils peuvent contacter le médiateur. Prendre l'initiative est quelque chose de difficile à faire pour ces personnes souffrant d'anxiété sociale, mais le fait de savoir que le médiateur est là pour eux est sécurisant. D'un autre côté, il ne faut pas chercher à devenir leur meilleur ami, avoir une relation saine avec de l'humour, sans en faire trop et être trop présent non plus. Si on donne tout ce soutien, dans le cas de jeunes souffrant de ms, c'est souvent eux qui prennent leurs distances en fin de compte. Ils lâchent dès qu'ils sentent qu'ils sont prêts à voler de leurs propres ailes.

Les adolescents souffrant de mutisme sélectif ne veulent pas être dépendants des autres.

Faire comprendre à l'entourage à être positif et que les critiques sont contre productives. Faire disparaître leurs sentiments négatifs. Développer leur conscience en soi. Avoir un objectif personnel, déterminé par l'enfant lui-même.

Le jeune doit aussi avoir envie de changer, ou plutôt il faudrait dire « être prêt à changer », à prendre un risque. On veut tous que notre vie change, mais ce n'est pas la même chose que d'être prêt à faire le pas.

Pour les enfants plus âgés qui ont souffert depuis de nombreuses années, c'est un saut dans l'inconnu qui est assez terrifiant. C'est beaucoup plus facile de rester dans sa situation, même si on y est malheureux, plutôt que d'affronter de plein pied une nouvelle situation, car cela demande énormément de courage.

Les catalyseurs pour amorcer ce changement.

C'est le jeune lui-même qui a une révélation :

Réaliser qu'on va rater sa vie.

Savoir que quelqu'un a passé 20 ans de sa vie devant un ordinateur sans parler à personne, et se dire, je ne veux pas être comme cela.

Se dire qu'il faut faire quelque chose, sinon on va passer à côté de la carrière dont on rêvait, que l'on va compromettre ses chances de rencontrer un partenaire.

Se rendre compte qu'on sera dépendant de ses parents toute sa vie, même pour des choses toutes simples...

Le catalyseur peut prendre la forme d'une personne extérieure à la famille.

Les parents ont un amour inconditionnel, donc la parole a plus de poids si cela vient de quelqu'un de l'extérieur qui va dire quelque chose de positif à l'enfant, comme par exemple : 'Tu as tellement de possibilités !»

Les parents ont un différent rôle à remplir. Ils sont un havre de paix où les enfants viennent se reposer.

Les techniques utilisées pour permettre aux jeunes adolescents de progresser

- Les thérapies qui se focalisent sur la recherche de solutions.
- L'identification de ses objectifs personnels, de ce qui est important pour soi, ses priorités

- Ne pas raisonner en terme de sentiments (je veux être plus confiant), mais en terme de comportements, de réussites, d'objectifs, qu'est -ce que cela veut dire en terme de réussites concrètes ? (Par exemple : je veux pouvoir m'inscrire à un cours)

Comment construire la confiance

Le plus grand mythe, c'est que la confiance se construit par les louanges. Les louanges n'augmentent pas la confiance en soi de l'enfant. On ne peut accepter les louanges ou les compliments, que si on est d'accord avec cela, si l'on pense que cela est justifié. Si on a une mauvaise image de soi, peu importe le montant de louanges qui sont déversées sur vous, cela ne vous fera aucun effet. Et c'est souvent l'inverse qui est obtenu.

Qu'est-ce qui apporte la confiance ?

La réussite !

Pouvoir se dire : « Je suis arrivé à faire cela ! » On se sent si bien !

Par conséquent, si on s'assure que l'enfant est en réussite constante, alors cela devient une nouvelle expérience positive.

Dire à l'enfant, on ne veut pas changer ton attitude. Je ne peux pas te rendre « confiant », sûr de toi. Mais si tu te comportes de façon confiante, tu donnes aux autres l'impression d'être confiant. A l'aide de photos, Maggie Johnson propose à ses jeunes patients d'étudier les gens qui expriment de la confiance. Comment font-ils ? Comment peut-on voir qu'ils ont confiance en eux ?

Le message que Maggie fait passer aux adolescents : « Je peux t'aider à apparaître confiant, en te comportant de telle façon. Juste en te comportant de façon confiante, progressivement tu vas te sentir confiant, cela va devenir de plus en plus facile de se sentir confiant. »

Pour le thérapeute, il est essentiel de trouver des façons alternatives pour communiquer, trouver des façons de partager, pour établir une communication initiale, tant que le jeune ne parvient pas à parler. Les techniques sont variées :

- Utiliser le dessin
- Constituer des 'talking maps' (Cartes géographiques qui représentent les endroits dans lesquels les enfants peuvent parler (voiture, parc, maison, chez les grands-parents, etc. pour permettre de visualiser les progrès)
- Mettre en place des échelles d'évaluation (en image)
- Utiliser des questionnaires (en évitant les questions demandant une réponse OUI/NON, mais plutôt avec des réponses modulables et graduées de type souvent/parfois/rarement/jamais, etc.)
- Utiliser des visages pictogrammes pour exprimer des émotions, ou leur confiance
- Classer des activités par ordre de préférences

Comprendre le cercle de l'anxiété/ de la phobie

Ce n'est pas la faute de l'enfant, ni de son entourage, c'est l'anxiété qui s'est accumulée au fil des ans...

Plus on fait quelque chose, plus on affronte quelque chose, plus la peur disparaît.
Mais le secret est d'affronter des tâches par toute petites étapes.

Utiliser des techniques pour comprendre les règles de la communication humaine et de la conversation pour améliorer ses capacités à interagir avec les autres.

Remplacer les idées préconçues et les pensées négatives par des pensées positives.

Le mot de la fin par une jeune personne qui s'appelle Bee :

« D'après moi, un grand nombre de professionnels font une énorme erreur qui fait beaucoup de ravages...ils essaient de faire faire trop de choses par leurs patients trop vite, et n'écoutent pas la personne au centre des débats comme ils devraient le faire. La plupart des services d'aide ne voient pas les milliers de petits pas qu'il faut faire avant de s'en sortir, ils veulent une solution rapide et cela n'existe pas, ma vie étant la preuve récemment qu'avancer à petits pas apporte une réponse efficace! »

Pour de plus amples renseignements, merci de nous contacter à



Ouvrir La Voix

Groupe d'entraide et d'information sur le mutisme sélectif

Association reconnue d'intérêt général et agréée par le Ministère de l'Education nationale

Tel: +33 3 69 19 02 16

www.ouvrirlavoix.sitego.fr

ouvrirlavoix@gmail.com