

## QUELQUES CONSEILS GÉNÉRAUX À APPLIQUER

Eviter de traiter l'adolescent de manière différente des autres ou de mettre en avant toute différence.

Encourager les interactions sociales: identifier les amis et les partenaires de travail potentiels, mettre en place des activités avec ces mêmes élèves et encadrer si nécessaire, afin que l'élève mutique ne se retrouve pas dans l'embarras ou ne soit pas submergé par son anxiété. Il est préférable que l'enseignant choisisse les partenaires, plutôt que de laisser les élèves choisir.

Donner les projets plus importants bien à l'avance, aider à fractionner les projets en de plus petites étapes pour éviter que le jeune ne soit submergé par l'anxiété.

Etre très vigilant lors des récréations, surveiller que tout se passe bien pour l'élève mutique qui est incapable de se plaindre ou de demander de l'aide.

En classe, solliciter l'enfant de façon bienveillante à participer avec une ardoise, par ex, s'il se sent prêt à le faire. Toujours penser à lui tendre la perche car l'enfant mutique a souvent du mal à prendre des initiatives (peur des réactions des autres).

Lui donner l'occasion d'enregistrer des leçons, exposés ou autres exercices à la maison, pour qu'il puisse être évalué par ses professeurs.

Donner des occasions fréquentes de faire des activités motrices (pas seulement les activités physiques organisées, mais également des occasions informelles de se déplacer dans la salle de classe.) pour aider l'élève à prendre confiance en lui. Lui donner des responsabilités : distribuer des feuilles, effacer le tableau, par ex.

Les enseignants devraient proposer des échanges continus et réguliers avec l'élève pour compenser toute difficulté de communication (verbale ou non verbale) de la part de l'élève; demander à l'élève s'il a des questions ou s'il a quoi que ce soit dont il voudrait parler.

Asseoir l'enfant à côté d'un de ses meilleurs camarades et près des élèves identifiés comme étant de bons partenaires de travail.

Il est important d'avoir un adulte régulier, tel qu'un enseignant de confiance qui aurait la responsabilité de maintenir une relation privilégiée et continue avec l'élève d'année en année.

Entretenir une communication régulière et fréquente avec les parents, tels que les échanges par mail ou par téléphone, l'investissement des enseignants et des parents étant primordial pour aider l'enfant à vaincre son mutisme.

Se rappeler que le mutisme sélectif est un trouble lié à une anxiété sévère et à une forte inhibition, c'est donc l'anxiété qui doit être traitée en priorité. Il s'agit donc pour les parents, les enseignants et les thérapeutes d'établir ensemble des stratégies d'aide pour faire évoluer le jeune présentant un mutisme sélectif, et lui permettre progressivement de dépasser sa difficulté à communiquer.

## TÉMOIGNAGE D'UNE ANCIENNE MUTIQUE, QUI A AUJOURD'HUI 18 ANS :

*Ce qui m'a aidée : quelques rencontres, les activités extrascolaires, ma maman qui venait vers mes copines pour me mettre à l'aise au sein d'un groupe, le fait de changer d'école... Ce qui ne m'a pas aidée : les personnes qui nous demandent de parler (ou nous forcent à parler, et échouent évidemment), les situations où il y a beaucoup de bruit (au self par exemple) où l'on se dit qu'on ne va pas entendre notre voix qui a un volume plus bas à cause du stress; et puis le fait d'être incomprise*



### DOCUMENTATION GRATUITE ET RENSEIGNEMENTS:

Association **OUVRIR LA VOIX**  
Groupe d'entraide et d'information sur le Mutisme Sélectif  
Association reconnue d'intérêt général  
<http://ouvrirlavoix.fr/>  
[ouvrirlavoix@gmail.com](mailto:ouvrirlavoix@gmail.com)  
00 33 (0)3 69 19 02 16

# MUTISME SÉLECTIF

## QUE FAIRE POUR LES JEUNES AU COLLÈGE OU AU LYCÉE ?



Vous avez dans votre classe un élève qui ne prend jamais la parole à l'oral, qui a du mal à participer et qui se tient à l'écart?

### COMMENT RÉAGIR ? COMMENT L' AIDER ?



## QU'EST-CE QUE LE MUTISME SÉLECTIF ?

Le Mutisme Sélectif (MS) est un trouble de l'enfance et de l'adolescence qui touche environ 7 enfants sur 1000 et se caractérise par une peur paralysante lorsque l'enfant doit parler dans des situations spécifiques.

Cette grande inhibition et cette incapacité à s'exprimer se manifestent le plus souvent en milieu scolaire, dans les magasins, les fêtes de famille, etc.

L'anxiété sociale est une peur intense et récurrente d'être jugé ou embarrassé dans les situations sociales ou de performance en public, créant des symptômes physiques d'anxiété.

Toutefois, l'enfant est apte à parler dans d'autres situations où il se sent à l'aise, à la maison et avec ses proches.

Le MS n'est pas dû à un traumatisme, à de mauvais traitements ou à des abus que l'enfant aurait pu subir. Ces « croyances » ont fait l'objet d'études et ont été éradiquées. A l'heure actuelle, les spécialistes classent le MS dans la catégorie des troubles liés à l'anxiété.

Le MS n'est pas la manifestation d'une opposition, d'un caprice ou un manque de politesse.

Lorsque l'on rencontre un élève souffrant de mutisme sélectif au collège ou au lycée, on peut se dire que ce problème le suit depuis de nombreuses années. En effet, par manque d'information et par méconnaissance du sujet, l'enfant n'aura reçu aucune aide adéquate, ce qui aura renforcé son mutisme. Il aura subi trop de pression, aura souvent été mis en situation d'échec, et se trouvera alors désespéré face à l'incompréhension des autres vis-à-vis de ses difficultés.

### QUE FAIRE POUR AIDER L' ADOLESCENT SOUFFRANT DE MUTISME SÉLECTIF?

Les enseignants et les parents ont un rôle important à jouer pour diminuer l'anxiété que l'enfant ressent au collège ou au lycée et pour augmenter sa confiance en soi. Il est important de respecter le ressenti de l'enfant, de reconnaître même les plus petites améliorations, de ne pas se décourager et d'être patient.

Pour que sa scolarité se passe dans les meilleures conditions, prévoir tous les aménagements ou alternatives nécessaires pour les exposés et les examens oraux.

## LE PROGRAMME D'AIDE PRÉCONISÉ :

Il est essentiel que tous les enseignants, le personnel du collège ou du lycée et les intervenants extérieurs soient informés au sujet du MS pour que tous sachent comment interagir et se comporter avec l'adolescent mutique.

Il est souhaitable de n'exercer aucune pression pour faire parler le jeune, de ne pas se moquer de lui, le menacer, limiter sa participation ou le punir pour tout échec de communication dû à son anxiété. Cela est tout à fait contre-productif et ne fait qu'aggraver le problème.

L'hésitation et la lenteur à réagir sont la manifestation d'une anxiété sévère.

Il est donc important de :

- conserver une attitude flexible, chaleureuse et bienveillante vis-à-vis de l'adolescent
- ne pas prendre pour un échec personnel le fait de ne pas réussir à le faire parler
- détecter et tenir compte du degré d'anxiété qu'il ressent
- mettre l'adolescent en confiance en le considérant comme un élève à part entière
- considérer l'enfant avec tout son potentiel, et avoir confiance en ses capacités à surmonter ses difficultés
- lui demander s'il a compris ou pas la leçon ou les exercices à faire, s'il ne peut pas demander lui-même
- lui accorder suffisamment de temps pour répondre de façon non-verbale en classe
- préparer le jeune bien à l'avance si des changements doivent avoir lieu
- ne jamais mettre l'adolescent en situation embarrassante ou d'échec
- mettre en place un programme d'aide progressive impliquant un travail d'équipe entre la famille et les enseignants

L'association Ouvrir La Voix peut vous aider à mieux comprendre le MS grâce à de la documentation gratuite, des conseils personnalisés et un programme d'aide adéquat.

