

Mutisme sélectif : parents, soyez les meilleurs alliés de vos enfants !

Valérie Marschall, Association Ouvrir La Voix, février 2013

Le but de ce document est de redonner à tous les parents d'un enfant atteint de mutisme sélectif, l'espoir et la conviction intime qu'ils ont un rôle fondamental à jouer pour que leur enfant puisse surmonter sa peur de « sortir les mots ». Ce document se base sur ma propre expérience, mais aussi sur les témoignages reçus depuis presque 5 ans à l'association.

Une des premières choses à faire, en tant que parents d'un enfant souffrant de MS, est de s'informer pour mieux comprendre comment fonctionne son enfant.

Dans son livre "Freeing your child from Anxiety", Broadwaybooks, Tamar Chansky, Ph.D, dit la chose suivante:

« L'anxiété est le problème de santé mentale numéro 1 qui affecte les jeunes enfants et adolescents dans nos sociétés modernes. En effet, aucun enfant n'est à l'abri des effets du stress dans notre société actuelle saturée par les informations de tous genres.

Heureusement, les troubles liés à l'anxiété peuvent être traités. En suivant des conseils simples et pratiques, les parents peuvent éviter que leurs enfants souffrent inutilement aujourd'hui et encore demain.

Certains enfants ne se rendent pas compte qu'ils se font du souci : c'est juste leur façon d'être. D'autres savent qu'ils sont différents des autres enfants mais ne veulent pas qu'on s'en rende compte.

- Les troubles de l'anxiété affectent plus de 13% des enfants ; ils constituent les troubles les plus courants parmi les enfants aujourd'hui. En fait, un enfant type scolarisé pendant les années 1980 souffrait de plus d'anxiété que les patients en hôpital psychiatrique dans les années 1950. *
- L'anxiété ne s'en va pas sans traitement, mais au contraire s'aggrave dans le temps et a des effets négatifs sur le système immunitaire, cardiaque et respiratoire.
- Les troubles de l'anxiété constituent la cause la plus courante de consultations psychiatriques chez les adultes. La majorité des adultes souffrant d'un trouble de l'anxiété rapporte que leurs symptômes ont commencé lorsqu'ils étaient enfant.

*Jean. M. Twenge, "The Age of Anxiety? Birth Cohort Change in Anxiety and Neuroticism, 1952- 1993, "Journal of Personality and Social Psychology 79, n° 6 (2000): 1007-1021.

- Les troubles de l'anxiété sont les conditions psychiatriques les plus facilement soignables. La thérapie cognitive et comportementale, qui a fait l'objet de nombreuses expériences pour le traitement des troubles anxieux, constitue un traitement efficace et sûr. »

En effet, la bonne nouvelle concernant les troubles anxieux, c'est que les thérapies comportementales (ou les stratégies de type comportemental) apportent des résultats probants. Des centaines d'études ont démontré l'efficacité des traitements apportés aux adultes, et plus récemment aux enfants. Les enfants sont capables de surmonter leurs symptômes et de maintenir leurs progrès longtemps après la fin de la thérapie. Ils ont intériorisé les leçons apprises pour le reste de leur vie. Comme le font remarquer les Dr John Walkup et Golda Ginsburg de l'hôpital John Hopkins : « C'est formidable d'observer un enfant, 'anxieux depuis sa naissance ou depuis sa gestation dans le ventre de sa mère', réagir à la thérapie avec ce qui semble être des changements conséquents dans son tempérament et sa personnalité. »

Par le passé, les enfants anxieux étaient au mieux ignorés ou au pire incompris : ils n'avaient d'autre choix que de passer leur vie dans la peur ou dans la timidité, ou bien de s'en sortir tout seul.

Ne pas savoir qu'elles avaient été 'programmées dès la naissance' à être anxieuses et que leur enfant avait peut-être hérité de cette prédisposition, a laissé des générations en proie au cercle vicieux de l'anxiété. Aujourd'hui, il est possible de casser ce cercle en prenant conscience que l'anxiété n'est pas une tare ou une fatalité, et en apprenant à générer des alternatives réalistes.

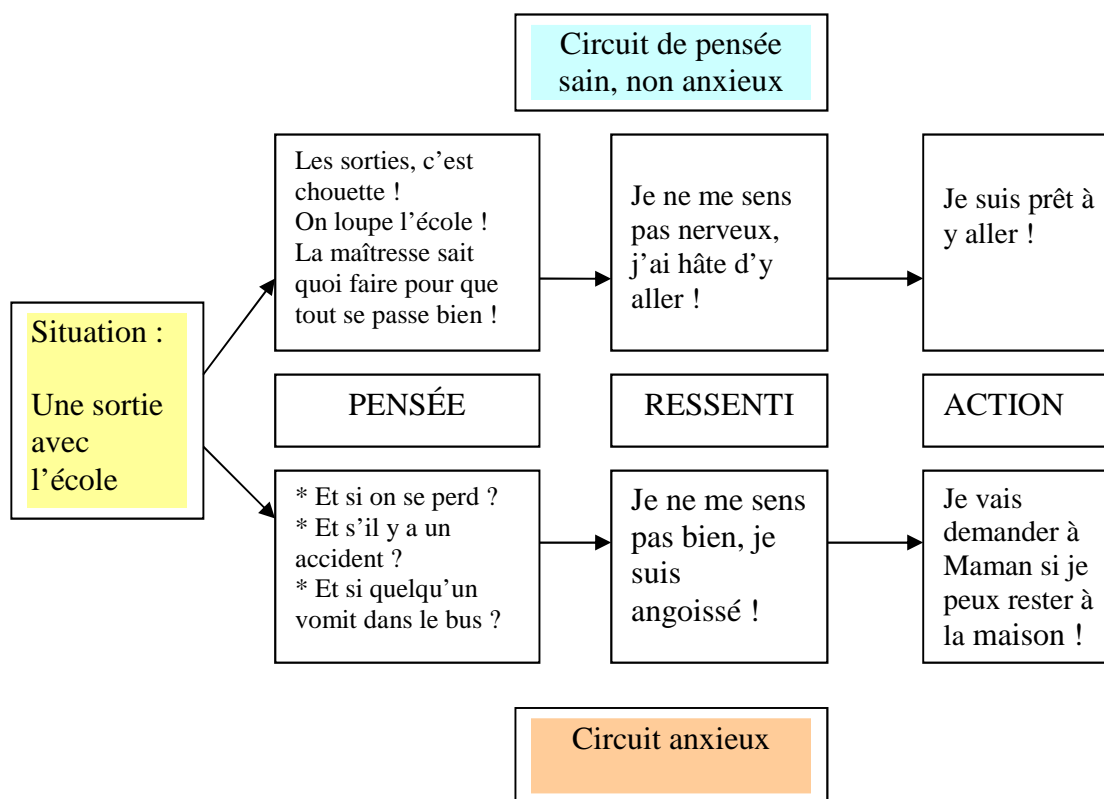
Si nous sommes à l'âge de la prépondérance des troubles anxieux, nous sommes également à l'aube de nouvelles avancées en matière de neurosciences, qui montrent les incroyables capacités de notre cerveau à changer et à créer de nouvelles connections, si on lui donne l'entraînement nécessaire.

Dans leur livre « The Mind and the Brain* », les docteurs Jeffrey Schwartz et Sharon Begley montrent que le système nerveux du cerveau opère sur le principe de survie des connections les plus utilisées. Ainsi, plus une personne anxieuse s'inquiète, plus son cerveau est habitué à créer des connections anxieuses. Lorsque nous reconnaissons nos peurs à leur juste valeur, lorsque nous commençons à les mettre en perspective et à les combattre, nous sommes en fait en train d'augmenter le pouvoir de transformation du cerveau pour reprogrammer les circuits cérébraux existants. Plus nous investissons de temps et de l'énergie à créer des circuits sains et des pensées positives, plus cette façon de penser deviendra alors automatique.

Cela revient à apprendre à changer la première réponse 'défectueuse du cerveau' (qui a tendance chez les personnes anxieuses à agrandir de façon disproportionnée toute situation 'de prise de risque', pour remettre la situation redoutée à sa juste valeur et pour développer une deuxième façon de penser, moins anxieuse et plus positive.

* The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force, [Jeffrey M. Schwartz](#) et [Sharon Begley](#), Harper Perennial, 2003

Voici un exemple concret en image :



* Freeing your child from Anxiety, Tamar Chansky, Ph.D. Broadwaybooks, 2004, p 60

Si vous êtes vous-même, en tant que parent, une personne hypersensible et hyper émotionnelle ou anxieuse, vous pourrez mieux comprendre ce que votre enfant ressent de l'intérieur, et vous saurez que ses peurs sont bien réelles. Peut-être aurez-vous aussi besoin de faire un effort pour surmonter votre propre « timidité » ou anxiété pour aller vers les autres, pour leur expliquer ce que ressent votre enfant et expliquer le mutisme sélectif...

Par contre, si vous n'avez pas « hérité » d'une nature hypersensible, vous aurez peut-être du mal à comprendre votre enfant, le poussant à faire des choses impossibles ou trop dures pour lui, et renforçant alors son sentiment d'anxiété et d'incompréhension.

La chose importante à retenir : n'ayez pas peur des peurs de vos enfants ! L'objectif n'est pas de minimiser les peurs de vos enfants en les rassurant, l'objectif est d'enseigner à vos enfants comment ils pourront eux-mêmes aborder leurs peurs et s'en débarrasser. Ne pas enlever l'obstacle, mais leur apprendre à sauter par-dessus en utilisant leurs propres ressources...et en leur permettant de s'entraîner à le faire...

Maîtriser sa propre anxiété...

En tant que parent d'un enfant anxieux, vous souffrez peut-être également d'anxiété. J'ai remarqué dans ma propre expérience que lorsque je suis anxieuse, mon fils a tendance à l'être aussi, et vice versa, un peu comme le système des vases communicants...

Cela étant dit, il ne sert à rien de se culpabiliser pour cela. Il faut essayer au contraire de gérer son anxiété, par la relaxation ou la pensée positive par exemple...et si le poids est trop lourd à porter, se faire aider par un professionnel qui pourra vous donner quelques conseils pourrait s'avérer utile.

La notion d'*Echelle de communication* décrit les différentes étapes par lesquelles un enfant qui souffre de ms typique passe généralement, pour progresser pas à pas du mutisme total, ou quasi-total, à la communication aisée.

Angela McHolm dans son livre *Helping your child with SM (Aider son enfant atteint de mutisme sélectif, Chronique Sociale, 2011)*, écrit la chose suivante :

« Chaque mot que votre enfant prononce à l'école représente un petit pas vers la résolution de son mutisme. Chaque fois que votre enfant parle, il développe sa compétence à parler avec aisance en milieu scolaire. S'il s'entraîne fréquemment, sa peur de parler va aller en diminuant et sa confiance va au contraire augmenter. »

Mais si un enfant ne parle pas à l'école, comment faire pour que la communication orale survienne ?

Pour certains enfants, le fait d'avoir une relation amicale avec un autre enfant à qui il parle chez lui suffit à provoquer la verbalisation à l'école. Pour d'autres enfants peu anxieux, une fois le contact établi avec un ou quelques autres enfants à l'école, il peut arriver que la prise de parole survienne.

Mais pour beaucoup, qui ne peuvent parler à personne en milieu scolaire, il faut avoir recours à des stratégies pour faire en sorte que le langage soit transféré dans le milieu scolaire.

Pour l'enfant qui arrive à communiquer avec aisance par des moyens non verbaux (en pointant du doigt, en faisant oui ou non de la tête, en écrivant), l'étape logique suivante consiste à transférer la parole dans le milieu scolaire. Avec l'aide des conseils d'un thérapeute professionnel, des tactiques sont mises au point pour parvenir à ce résultat, tout en générant un minimum d'anxiété pour l'enfant.

Utiliser les parents (ou toute personne qui pourrait jouer le rôle d'intermédiaire verbal) est alors une façon de transférer la parole dans le milieu scolaire.

L'enfant peut alors passer des moments dans la salle de classe, seul avec son papa ou sa maman, ou avec un des deux parents et un bon camarade. L'idée étant qu'avec peu de personnes présentes, l'enfant va souvent être capable de parler. En utilisant cette approche, et en mettant l'enfant en situation sans mettre de pression pour qu'il parle, par le biais de jeux et d'activités (Voir Kit Ecole, *Ecole (Guide pour l'introduction progressive de la parole en milieu scolaire, OLV, 2009)*, on crée souvent les conditions idéales pour introduire la parole dans l'école !

Vous connaissez sûrement les différentes étapes ou paliers nécessaires pour que l'enfant développe sa confiance et ses capacités à communiquer avec de plus en plus d'aisance au fur et à mesure qu'il progresse.

- A. Coopération avec l'intermédiaire verbal
- B. Communication visuelle (non sonore)
- C. Communication sonore (non verbale)
- D. Communication sonore verbale 1 (lettres)
- E. Communication sonore verbale II (mots isolés)
- F. Communication sonore verbale III (phrases)

Je vous renvoie au tableau « *Programme d'intervention Etape par Etape* » pour les détails, ainsi qu'au document sur le site d'Ouvrir La Voix : *Petit guide pour la mise en place d'un programme d'intervention à l'école et le Kit Ecole (Guide pour l'introduction progressive de la parole en milieu scolaire, OLV, 2009)*.

Le Programme d'Introduction Progressive de la Parole en Milieu Scolaire (Kit Ecole) présente des idées d'activités que l'on peut utiliser pendant les séances d'entraînement à la parole à l'école (mimes, jeu de souffle, jeu des différences etc.). On peut ajouter que ces jeux peuvent également être utilisés quand des copains de votre enfant viennent jouer chez vous, ou pour introduire une nouvelle personne, pourquoi pas même le thérapeute de votre enfant ! N'hésitez pas à parler de ces techniques au professionnel qui suit votre enfant, le cas échéant.

Si vous souhaitez creuser le sujet de comment introduire une nouvelle personne dans le cercle de votre enfant, je vous invite à relire les documents déjà sur le site de notre association intitulés *Programme d'introduction progressive d'un enseignant, et Sliding-in en photos*.

Myriam et Vinciane, deux jeunes femmes qui ont souffert de mutisme sélectif dans leur jeunesse, étaient présentes à notre rencontre à Paris. Suite à la peur exprimée par une maman sur le fait qu'elle avait l'impression que sa fille « passait à côté de son enfance et souffrait de son MS », Myriam et Vinciane ont mis en avant le fait qu'elles avaient eu l'impression de vivre dans leur « bulle », mais sans réellement souffrir de la situation.

Maretha de Jonge a ajouté que jusqu'à l'âge de 4-5 ans, les enfants jouent très bien ensemble sans avoir besoin nécessairement de la parole. Ce n'est que plus tard, vers 7-8 ans, que la pression augmente, et que les enfants peuvent commencer à souffrir d'être vus ou considérés comme « différents ».

Il y a quelques années, nous avons reçu Michael Jones, chercheur, qui était venu nous dire ceci : Pour bien appréhender le MS, il faut arriver à changer les idées des adultes et ne pas toujours utiliser le terme 'Mutisme sélectif', que l'on a souvent du mal à comprendre, mais parler plutôt des **enfants particulièrement sensibles**. C'est l'environnement (notamment l'école) qui crée la difficulté, ou plus précisément la mentalité des adultes.

Par conséquent, il faut avant tout début d'intervention travailler avec les adultes. Si on peut changer leur façon de voir l'enfant mutique, c'est pratiquement gagné. Il faut non seulement changer la façon de penser des adultes qui accompagnent un enfant 'très sensible', mais aussi leur façon de parler de ces enfants.

Passer du :

« Voici Léa. Elle refuse de parler. Elle est têtue et manipule les adultes. »

À : « Voici Léa. Elle peut parler dans le confort de sa maison, mais ne peut pas parler à l'école. Nous allons tout faire pour l'aider à mieux communiquer. »

Il faut comprendre que les enfants très sensibles ont vraiment envie de parler, mais ont des signes ou des symptômes physiques de leur anxiété (maux de ventre, palpitations, gorge bloquée etc.) Certains enfants ne laissent aucune émotion paraître sur leur visage et arborent un visage impassible. Ils essaient en fait de se protéger de ce qu'ils considèrent comme des menaces en se rendant invisibles, leur plus grande peur étant que quelqu'un leur demande de parler !

Un premier travail consiste à faire en sorte que les adultes qui s'occupent de nos enfants éprouvent de la sympathie et de la bienveillance à leur égard, et arrivent à comprendre leur ressenti. Pour arriver à cela, on peut présenter les enfants comme étant hypersensibles. C'est un concept beaucoup plus facile à comprendre pour la plupart d'entre nous. Par ex, je suis souvent émue par de belles histoires au cinéma, je me considère comme étant sensible. Ou bien quelqu'un d'autre dira : ' J'aime l'art et je suis artiste. Je suis moi aussi une personne d'une grande sensibilité.'

Face à un enfant qui souffre de mutisme sélectif, les adultes réagissent souvent par la panique et disent : « Je ne vois pas ce que je peux faire. » ou encore « Il n'y a qu'un seul enfant dans toute l'école, pourquoi faire un effort ? »

Mais si on voit la chose différemment et si on dit « Combien d'enfants hypersensibles avez-vous dans votre classe ? », la réponse ne sera pas un seul, mais plusieurs ! Toutes ces idées viennent-elles seulement de Michael Jones ? Non, ces idées sont partagées par de nombreux spécialistes qui étudient depuis de nombreuses années le mutisme sélectif.

Michael Jones a aussi mis en avant que pour aider l'enfant souffrant de ms, il faut travailler à élargir sa **ZONE DE CONFORT**.

Je vous conseille la lecture du livre en anglais « The Highly Sensitive Child », (Elaine N. Aron, Ph.D. Editions Harper Collins) dans lequel Elaine Aron développe ces idées.

Ceci ne peut être atteint que s'il y a une bonne communication entre l'école et la maison. Les raisons pour lesquelles l'enfant ne parle pas ne sont pas importantes. Ce qui est important est de comprendre que l'enfant souffre d'un problème et qu'il faut tout faire pour l'aider. C'est un travail d'équipe. Il faut que tous les partenaires pensent de la même façon, surtout le directeur de l'école, pour que les progrès arrivent au rythme de l'enfant.

Au niveau de l'école, il faut tordre le coup à certaines idées fausses et qui portent à confusion. En effet, en tant que parent, quand vous prenez rendez-vous avec le personnel enseignant ou dirigeant de l'école de votre enfant, vous devez mettre en avant le fait que vous avez besoin de l'aide de l'école seulement pour pouvoir entraîner votre enfant à progresser vers la communication verbale. Le reste du temps, l'école doit garder son rôle fondamental : fournir l'enseignement scolaire à votre enfant. Si cela n'est pas bien compris, cela peut créer des malentendus, les enseignants pouvant « paniquer » à l'idée de devoir faire tout le travail, et vous risquez alors d'essayer un refus quant à votre demande de mettre les stratégies d'aide en place pour votre enfant.

En conclusion, voici ce que vous pouvez retenir :

- Comprendre comment les pensées anxieuses et souvent exagérées de votre enfant l'influencent au quotidien. Changer progressivement ces pensées anxieuses par des pensées plus réalistes, pour une re-programmation du cerveau progressive et en douceur...Briser le cercle de l'évitement et fournir des occasions de rencontres sociales pour votre enfant qui soient des expériences positives.
- Rassurez et surtout augmentez la confiance de votre enfant. 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/compliments, que si on est d'accord avec cela, si on pense que c'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 et le sentiment d'y être arrivé. Je suis arrivé à faire cela ! On se sent si bien ! Faire en sorte que l'enfant soit en réussite constante permet que toute nouvelle expérience devienne une expérience positive.
- Mettre l'enfant en situation pour qu'il puisse s'entraîner dans les situations mêmes où il ressent de l'anxiété. Mais attention, pas n'importe comment ! Vous devez concevoir un programme d'intervention progressif, basé sur les ressentis de l'enfant, son niveau d'anxiété, et tenir compte de plusieurs facteurs : lieux, activités, personnes présentes. Avancez toujours par petites étapes. Pour nous parents, impatients de voir notre enfant sortir de son mutisme sélectif, les progrès paraissent parfois lents et être des pas de fourmis...mais pour un enfant souffrant de ms,
.....un pas de fourmi est égal à un pas de géant 😊

Pour creuser le sujet, voici quelques livres que vous pourriez trouver utiles :

- **'Kit Ecole' Programme d'introduction progressive de la parole en milieu scolaire** (disponible gratuitement auprès d'OLV)
- **'Comprendre le mutisme sélectif'**, Par Dr Elisa Shipon-Blum, Traduit par Valérie Marschall, Edition Chronique Sociale, 2009.
- **'Aider son enfant à surmonter le mutisme sélectif'**, Angela McHolm, Traduit par l'association Ouvrir La Voix, Edition Chronique Sociale, 2011
- **'Guérir l'anxiété de nos enfants sans médicament ni thérapie'**, Louise Reid, Editions Québecor, 2006
- **'La confiance en soi de votre enfant'**, Gisèle George, Odile Jacob, 2007.
- **Soigner l'anxiété sociale chez l'enfant et l'adolescent**, La thérapie d'estime et d'affirmation de soi, Gisèle George et Thomas Villemonteix, Retz, 2015

- **POUR LES ENFANTS:**

- **Le Défi de Florian**, Valérie Marschall, A.G. Editions, 2013
- Une histoire pour expliquer le mutisme sélectif aux enfants. Conseils pour les parents et les enseignants
- **Incroyable Moi Maîtrise son Anxiété**, Nathalie Couture, Geneviève Marcotte, Editions Midi Trente. Pour motiver les enfants de 6-12 ans et leur donner le pouvoir de maîtriser leur anxiété.
- **Comment vaincre Mes monstres intérieurs**, La gestion du stress pour les adolescents, Earl Hipp, Edition La Boite à Livres, 2009

EN ANGLAIS :

- **'Freeing your Child from Anxiety'**, Tamar Chansky, BroadwayBooks, 2004.
- **The Highly Sensitive Child**, Elaine N. Aron, Ph.D, Harper Collins, 2002
- **The Selective Mutism Resource Manual**, Second Edition, Maggie Johnson et Alison Wintgens, Speechmark Publishing Ltd, 2016