Le Blog de Leanne
Qu'est-ce que le Mutisme Sélectif ?

Source internet : leannesselectivemutismawarenessmonthblogs

Traduction: Véronique Brunetton, Valérie Marschall
Association Ouvrir La Voix, octobre 2016, avec l'aimable permission de Leanne

Le mois d'octobre est un mois de sensibilisation à diverses causes. Il y en a une que vous ne connaissez sans doute pas : le Mutisme Sélectif (MS).

Je m'appelle Leanne, j'ai 22 ans et je souffre de MS depuis plus longtemps que je ne m'en souvienne. Ce mois-ci, ma mission va être de sensibiliser les gens à cette cause invalidante en me basant essentiellement sur des situations personnelles. Grâce au soutien et à l'engagement de beaucoup de personnes, la sensibilisation au MS est de plus en plus grande chaque année, mais il subsiste encore un manque d'information et de recherches qui laisse beaucoup de gens souffrir en silence. Ainsi, j'aimerais partager mon expérience à ce sujet, en tant que personne atteinte de MS et vivant cette condition chaque jour de sa vie.

Qu'est-ce que le mutisme sélectif ?

Je dois d'abord mettre les choses au point avant de vous expliquer ce qu'est le MS. Quand ils entendent l'expression « Mutisme Sélectif », les gens présument automatiquement que les personnes atteintes choisissent de rester muettes. Faux. Ceci est bien loin de la réalité.

Le MS est une forme sévère d'anxiété sociale qui commence habituellement à la petite enfance même s'il arrive que l'apparition des premiers symptômes puisse être plus tardive, soit vers l'adolescence ou l'âge adulte.
Le MS touche 7 enfants sur 1000 ou 1 enfant sur 150. Il est bien souvent décelé lors des premières années de scolarisation durant lesquelles les professeurs détectent que l'enfant ne parle pas du tout ou se contente du strict minimum. Les personnes touchées par le MS ressentent une telle anxiété dans certaines situations sociales (la plus commune étant l'école) que leur corps se raidit, muscles de la gorge inclus, et deviennent physiquement incapables de parler alors qu'ils n'ont aucun problème d'expression dans des lieux non anxiogènes comme leur foyer.

La meilleure approche du MS est de le considérer comme une phobie. Si vous souffrez d'une phobie particulière, alors vous comprenez l'anxiété qui en résulte.
Imaginez que vous avez la phobie des araignées et que quelqu'un vous demande de prendre une tarentule dans la main. Avez-vous déjà ressenti ce niveau de stress ou un trac immense? Imaginez que le monde entier est une scène. Si vous pouvez vous imaginer cela, alors vous pouvez aisément ressentir ce qu'une personne atteinte de MS à qui on demande de parler ressent quand on lui demande de le faire dans une situation extrêmement anxiogène.

On m'a plusieurs fois demandé quelle était la différence entre parler à la maison et parler en dehors. Il n'y a pas de différence entre les deux ? Pour les personnes qui ne souffrent pas de MS, il n'y en a pas. Mais pour ceux qui en souffrent, ils ont une prédisposition génétique au développement des troubles de l'anxiété.

La plupart des personnes souffrant de MS ont des amygdales plus petites que la moyenne (Dans le cerveau, l'amygdale étant notre premier avertisseur sensoriel de danger), ce qui signifie que leurs cerveaux pensent qu'ils sont en danger, ce qui a pour réaction une anxiété extrême, même si en réalité elles ne sont en rien menacées.

Souffrant moi-même de MS, je sais pertinemment que je ne vais pas mourir si je prends la parole. Je sais aussi que rien de méchant ne peut m'arriver. En fait, je sais que ce ne sont que des bonnes choses qui pourraient m'arriver si je pouvais parler partout et dans toutes les situations. L'anxiété est tellement incontrôlable et malgré toute ma volonté, je ne peux pas l'empêcher de se manifester. Les personnes qui souffrent de troubles anxieux quels qu'ils soient, MS ou pas, savent à quel point l'anxiété est handicapante, savent que cela les submerge complètement, et aussi ridicule soit-il, qu'il est impossible de stopper son apparition.

Parce que les personnes qui souffrent de MS ont cette prédisposition au développement de troubles anxieux, les petites choses du quotidien qui arrivent aux enfants telles que se perdre dans un supermarché peuvent être suffisantes pour déclencher le MS.
Si un enfant se perd et qu'il n'arrive pas à retrouver ses parents, cela peut créer une situation d'extrême anxiété. Enfin, si une personne étrangère remarque que l'enfant est perdu, elle peut venir à lui pour tenter de l'aider. Mais parce que cet enfant est en situation d'anxiété extrême, il peut d'office associer cet étranger à ce sentiment d'anxiété. Dans la majorité des cas, un enfant dans cette situation peut se sentir troublé, mais une fois qu'il a retrouvé ses parents, il passe à autre chose. Cependant, un enfant anxieux ne s'en sort pas de la sorte.

Dans sa forme la plus sévère, le MS progresse au point que la personne atteinte fait preuve d'une anxiété telle qu'elle ne peut dans toute situation plus parler ni à personne ni à sa famille. Cela s'appelle le Mutisme Progressif.

Contrairement aux idées reçues, le MS ne résulte pas d'un traumatisme. Dans quelques cas oui, mais si une personne vient à s'arrêter de parler après une expérience traumatisante, cela s'appellerait plutôt le Mutisme Post-Traumatique.

Les médias attribuent souvent à tort la cause du MS à des parents abusifs. Pour la grande majorité des personnes, ce n'est pas le cas. En fait, la plupart des personnes atteintes viennent de familles aimantes.

Si vous voulez en savoir plus sur le MS, il y une multitude de ressources en ligne sur le sujet. J'ai juste essayé d'expliquer le plus simplement possible ce trouble afin que les gens le comprennent. Il y aura plus de blogs dans le courant du mois d'octobre au sujet de mes expériences personnelles et de mes opinions. Si vous les appréciez, alors vous pouvez bien entendu les partager le plus possible afin de sensibiliser le plus grand nombre de personnes au MS. Par conséquent, nous pourrons enfin mettre un terme pour de bon à la souffrance de ceux qui souffrent en silence !

Note de l'association Ouvrir La Voix

Il est évident qu'il faut aider les enfants dès l'âge de la maternelle et de l'école primaire. De plus, on sait à présent que l'aide doit être mise en place sur le terrain, c'est-à-dire en milieu scolaire, là où les enfants passent leurs journées. Par conséquent, si vous êtes parent d'un enfant mutique ou si vous êtes directeur d'école et avez au sein de votre établissement un enfant qui souffre de mutisme sélectif, ne perdez pas de temps, renseignez-vous et mettez en place un dispositif d'aide adéquat. Le Programme d'Introduction de la Parole en Milieu Scolaire (Kit Ecole), basé sur des techniques de désensibilisation, d'exposition graduelle et d'introduction progressive, est tout indiqué pour cela.

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'Éducation Nationale
Tel: +33 3 69 19 02 16 -Site internet : www.ouvrirlavoix.sitego.fr Courriel: ouvrirlavoix@gmail.com