

BLEUET ATYPIQUE

Le mutisme situationnel

Le mutisme situationnel, c'est lorsqu'une personne est temporairement incapable de parler malgré son désir de le faire. Ce blocage survient généralement dans des contextes précis, des lieux particuliers ou avec certaines personnes.

Chez les personnes autistes, ce n'est ni de la timidité excessive, ni de la manipulation, ni de l'opposition. C'est une réponse de survie du système nerveux (souvent un état de «figement» ou freeze). La parole devient physiquement inaccessible. On ne peut pas forcer la personne à parler ou la réprimander

POURQUOI LE MUTISME SITUATIONNEL ARRIVE-T-IL ?

Le cerveau autiste traite les informations sensorielles et sociales de manière intense. Lorsque la charge devient trop lourde, le cerveau priorise les fonctions vitales et coupe l'accès aux fonctions complexes comme la parole verbalisée. Le mutisme chez la personne autiste n'est pas un refus de communiquer, c'est une perte d'accès à la parole. Imaginez un ordinateur dont le logiciel de son plante parce qu'il y a trop de fenêtres ouvertes en même temps. Le clavier fonctionne, l'écran aussi, mais le son ne sort plus.

L'objectif n'est pas de «guérir» le mutisme, mais de réduire l'anxiété et les inconforts qui le provoquent et de fournir des outils de secours.

DÉCLENCHEURS FRÉQUENTS

- **Anxiété sociale :** Peur d'être jugé ou de mal interpréter les codes sociaux.
- **Surcharge sensorielle :** Un environnement trop bruyant ou lumineux sature le cerveau.
- **Surcharge émotionnelle :** Une émotion forte (joie, peur, colère) peut paralyser les cordes vocales.
- **Changement d'interlocuteur :** Passer d'un proche à un inconnu, changer rapidement d'interlocuteur ou de contexte ou être confronté à un ton de voix perçu comme menaçant.
- **Demande déstabilisante :** Se faire poser une question pressante (« Réponds-moi ! ») crée une pression qui verrouille la parole.
- **L'effort de camouflage (masking) :** S'épuiser à paraître « non-autiste » peut mener à un épuisement qui peut faire que la parole disparaît.
- **Lieux bondés :** La multiplicité des mouvements et des bruits sature le cerveau.
- **Lieux inconfortables :** Un endroit où la personne ne se sent pas en sécurité ou n'a pas ses repères.
- **Présence d'inconnus :** L'imprévisibilité sociale augmente radicalement la charge anxieuse.
- **Accent d'un interlocuteur :** Le cerveau doit faire un effort supplémentaire pour décoder le langage, ce qui peut causer une surcharge.
- **Débit ou intonation particuliers :** Une voix trop rapide, trop aiguë ou un ton perçu comme autoritaire peut verrouiller la réponse verbale.
- **Utilisation d'une langue seconde en public :** Même si la langue est maîtrisée, l'effort cognitif de traduction est trop lourd sous stress.
- **Situations sociales :** La pression de devoir répondre correctement aux codes sociaux.

Valérie Jessica Laporte - bleuetatypique.com / Tous droits réservés. Reproduction intégrale autorisée pour usage personnel ou éducatif. Modification et revente interdites.

ASTUCES POUR AIDER

La plus belle astuce pour aider une personne en situation de mutisme est de diminuer la pression sociale.

- **Valider sans juger :** Vous pouvez simplement dire : « Je vois que c'est difficile de parler en ce moment, c'est correct. Je suis là. »
- **Passer au mode non-verbal :** Proposez d'autres moyens de communication qui n'impliquent pas de réponse orale (texte, dessin, signes simples, ou simplement pointer).
- **Éviter le contact visuel direct :** Regarder fixement une personne muette augmente son anxiété. Parlez-lui en étant côte à côte (en marchant ou en jouant).
- **La règle des 10 secondes :** Si vous posez une question, attendez plus longtemps. Le cerveau autiste a parfois besoin de plus de temps pour traiter l'info avant que le blocage ne se lève.
- **Ne pas célébrer bruyamment le retour de la parole :** Si la personne recommence à parler, agissez naturellement. Pointer le fait qu'elle parle enfin peut recréer une gêne et bloquer à nouveau la parole.
- **Laisser la bulle :** La personne a peut-être besoin de plus d'espace qu'habituellement, autour d'elle, assurez-vous qu'elle soit confortable.
- **Normaliser le silence :** Montrez que vous êtes à l'aise avec le fait de passer du temps ensemble sans parler. Le silence partagé est une forme d'intimité sécurisante.
- **Poser des questions fermées :** Au lieu de « Qu'est-ce que tu veux manger ? », demandez « Veux-tu des pâtes ? Fais-moi un signe de tête ». C'est beaucoup moins coûteux en énergie.

À ÉVITER

- **Ne pas : deviner la fin des phrases :** Cela ajoute une pression qui peut aggraver le blocage car la personne peut vouloir se dépêcher ou éviter de vous informer que vous n'avez pas bien deviné.
- **Ne pas : dire « Fais un effort » :** On ne demande pas à une personne en fauteuil roulant de faire un effort pour monter un escalier. C'est une barrière neurologique, pas de la mauvaise volonté.
- **Ne pas : faire un spectacle du silence :** Évitez les « Oh, tu as encore perdu ta langue ? » ou les regards de reproche ou d'impatience.
- **Ne pas : forcer ou punir :** Cela augmente l'anxiété et verrouille le blocage plus longtemps.

> *« Si soudainement je crois percevoir une émotion négative chez un interlocuteur, et plus encore si je pense en être la cause, ma parole peut se bloquer et complètement refuser de sortir. Je sais qu'elle est là, je sais qu'elle existe, mais elle se débat dans un labyrinthe aux portes fermées. Mon cerveau lui refuse complètement l'accès. Il m'est aussi arrivé que cela se produise face à une situation anxiogène. Un jour, je courrais en forêt et nous sommes passés sur un petit pont de bois qui n'avait pas de repères visuels ni d'éléments pour nous retenir de tomber, à gauche ou à droite. Non seulement je suis devenue incapable de me tenir debout, mais ma capacité à parler est disparue en même temps. Cela a pris au moins 30 minutes pour que doucement, les mots reviennent. C'est quelque chose qui nuit à mon autonomie, à ma sécurité et à mes relations avec les autres. Je suis autiste. C'est comme ça. Si on évite de me mettre de la pression, si on m'accompagne et me respecte dans ce défi sans en faire un drame, le retour à la normale se fera plus facilement et plus positivement.. — Valérie Jessica »*

La fatigue après le blocage (L'effet rebond)

Une fois que la parole revient, ce n'est pas le signe que tout est réglé. Sortir d'un état de mutisme demande une énergie neurologique immense. La personne peut se sentir épuisée, irritable, honteuse, effrayée ou avoir besoin d'un long moment de solitude. Ne posez pas de questions sur l'épisode de mutisme immédiatement. Laissez la personne retrouver son calme et son énergie. Le retour de la parole est une victoire silencieuse qui mérite du repos, même si vous avez envie de mener une enquête.

Valérie Jessica Laporte - bleuetatypique.com / Tous droits réservés. Reproduction intégrale autorisée pour usage personnel ou éducatif. Modification et revente interdites.

ASTUCES POUR LES PERSONNES AUTISTES

1

LE BADGE DE COMMUNICATION

Porter un petit badge ou une carte discrète qui dit : « Je suis temporairement incapable de parler. Je comprends tout ce que vous dites. Merci de me laisser un moment. »

2

LE SIGNAL DE DÉTRESSE

Convenir d'un signe de la main ou d'un emoji spécifique envoyé par SMS aux proches pour dire « Je ne peux plus parler, s'il te plaît, prends le relais socialement ».

3

LE RETRAIT STRATÉGIQUE

Apprendre à quitter la pièce dès que les premiers signes de « brouillard cérébral » apparaissent, avant que le blocage total ne s'installe.



QUELQUES CAUSES PROFONDES

Pour mieux accompagner, il faut comprendre ce qui se passe en arrière-plan :

- **Le coût de la traduction :** Parler demande de traduire des pensées (souvent en images ou en concepts abstraits chez les personnes autistes) en mots linéaires. Sous stress, cette fonction de traduction est la première à tomber en panne.
- **L'hyper-conscience de la voix :** Parfois, c'est le son de notre propre voix qui devient ennvahissante sensoriellement (trop fort, trop vibrant dans la gorge).
- **L'analyse des micro-expressions :** Si la personne autiste essaie d'analyser chaque muscle du visage de l'autre pour ne pas faire d'erreur sociale, le cerveau n'a plus assez de «puissance» pour générer de la parole.
- **Le perfectionnisme social :** La peur de dire quelque chose d'inapproprié ou de travers peut verrouiller les cordes vocales par prudence excessive.

OUTILS UTILES

- **Cartes de communication :** De petites cartes avec des besoins de base (J'ai besoin d'une pause, Oui, Non, Je ne peux pas parler).
- **Applications de synthèse vocale :** Utiliser son téléphone pour écrire ce qu'on veut dire.
- **Techniques d'auto-régulation :** Apprendre à reconnaître les signes avant-coureurs d'une surcharge.

Références

Embrace Autism (2025) – Autism & Situational Mutism : Analyse clinique menée par des professionnels autistes. Cette source rejette explicitement le conditionnement et explique le mutisme comme une réponse neurologique de protection. [embrace-autism.com]

Kieran Rose (The Autistic Advocate) & Dr. Rachel Walker (2025) – Situational Mutism in Autistic Adults : Recherche centrée sur le concept de «perte de parole» (speech loss) liée à l'épuisement des ressources (burnout) et non à un trouble du comportement.

NeuroClastic (2026) – The Sensory Foundations of Non-Speaking States : Collectif de chercheurs autistes qui documentent comment l'environnement sensoriel déclenche le réflexe de figement. Cette source est un pilier du mouvement anti-ABA.

Muris, P., & Ollendick, T. H. (2024) – Selective Mutism and its link to Autism Spectrum Disorder : Étude publiée dans le Journal of Child and Family Studies qui préconise l'aménagement de l'environnement plutôt que la modification du comportement de l'individu.

ASHA (American Speech-Language-Hearing Association) – Clinical Guidelines on Selective Mutism : Recommandations de pointe qui privilégient la CAA (Communication Alternative et Augmentée). L'ASHA s'éloigne de plus en plus des méthodes de forçage pour privilégier l'autonomie de communication.

BLEUET ATYPIQUE

Tous droits réservés.
Reproduction intégrale autorisée pour usage personnel ou éducatif.
Modification et revente interdites.



Valérie Jessica Laporte | bleuetatypique.com | bleuetatypique@hotmail.com