



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Je suis tellement plus.

#SantéMentaleSansMasque

UNE SEMAINE POUR TOMBER LE MASQUE

Se cacher derrière un masque consiste à dissimuler ou à réprimer quelque chose en nous : des émotions, des traits de personnalité, des comportements ou des symptômes. Il s'agit d'un mécanisme d'adaptation utilisé pour rester en sécurité, échapper à la vue des gens ou « s'intégrer » – on peut même se cacher derrière un masque sans le savoir. Les gens se cachent derrière un masque pour des raisons diverses, notamment l'acceptation sociale, la nécessité économique et parfois, la peur. Dans la vie quotidienne, se cacher derrière un masque peut être un outil utile pour aider à composer avec certaines situations sociales, à se sentir en sécurité, à maintenir ses limites personnelles et à préserver son intimité. Malheureusement, les personnes ayant des problèmes de santé mentale et de dépendance ressentent souvent le besoin de se cacher derrière un masque pour garder un emploi, trouver un logement ou simplement être acceptées – ce qui n'est pas sans conséquences. Se cacher derrière un masque est mentalement et émotionnellement épuisant, et peut conduire à l'isolement, au détachement ainsi qu'à une faible estime de soi. Surtout, porter un masque peut empêcher une personne d'obtenir l'aide dont elle a besoin.

À l'occasion de la Semaine de la santé mentale, nous vous invitons à découvrir ce que veut dire « se cacher derrière un masque », pourquoi on le porte, les conséquences du masque sur les personnes qui le portent ainsi que sur leur entourage, et comment nous pouvons agir ensemble pour une santé mentale sans masque. Consultez le site semainesantementale.ca pour obtenir de l'information et des ressources.

LUNDI

Les gens cachent derrière un masque différentes parties d'eux-mêmes pour diverses raisons. Selon vous, quelles sont les choses que les gens choisissent de cacher aux autres et pourquoi?

MARDI

Au cours de la dernière semaine, vous souvenez-vous d'avoir caché une difficulté, une humeur ou une émotion derrière un masque? Qu'avez-vous caché derrière ce masque, à qui ou pour qui le cachez-vous et pourquoi l'avez-vous fait?

MERCREDI

Souvenez-vous d'une situation où vous avez dû vous cacher derrière un masque pour vous intégrer ou faire bonne impression. Il s'agissait peut-être d'un entretien d'embauche ou d'un événement social. Comment vous êtes-vous senti dans la situation et comment vous êtes-vous senti après?

JEUDI

Lorsqu'une personne ressent le besoin de se cacher constamment derrière un masque, elle risque de le faire au détriment de son image d'elle-même.

Qu'est-ce qui pourrait pousser quelqu'un à ressentir le besoin de se cacher derrière un masque? Que pouvez-vous changer pour aider les autres à se sentir libres d'être authentiques?

Si vous avez souvent tendance à vous cacher derrière un masque, quelle est la chose que les autres pourraient changer pour vous aider à faire tomber le masque?

VENDREDI

Agir pour une santé mentale sans masque, c'est d'abord avoir des conversations ouvertes et honnêtes. Prévoyez de parler de santé mentale dès aujourd'hui. Avec qui, quand et où avoir cette conversation? Il n'est pas nécessaire que le sujet soit personnel; vous pouvez utiliser la Semaine de la santé mentale pour entamer une conversation.

SAMEDI

Aujourd'hui, abordez certaines de vos difficultés. Il peut s'agir d'une petite chose, comme un sentiment que vous n'avez ressenti qu'un court instant. Vous pouvez en faire part à une seule personne ou en groupe. Qu'avez-vous choisi de montrer et quelle a été la réaction des autres?

DIMANCHE

Créez un espace où les gens peuvent aborder leurs difficultés avec vous. Que ce soit en personne, au téléphone, par courriel ou sur les médias sociaux, dites aux gens que vous valorisez l'authenticité et qu'avec vous, ils peuvent être eux-mêmes.

