



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Je suis tellement plus.

#SantéMentaleSansMasque

QUE SE PASSE-T-IL LORSQUE L'ON SE CACHE DERRIÈRE UN MASQUE ?

Dans notre vie quotidienne, se cacher derrière un masque peut être un outil utile pour nous aider à composer avec certaines situations sociales, à nous sentir en sécurité, à maintenir nos limites personnelles et à préserver notre intimité. Nous ne voulons pas forcément partager tout ce qui nous concerne avec chaque personne que nous abordons; un masque nous permet de décider ce que nous souhaitons montrer. Mais lorsqu'on ressent le besoin de se cacher derrière un masque en permanence, de masquer ce qu'on est simplement pour être en sécurité, garder un emploi, s'intégrer ou éviter de se faire juger, les bénéfices commencent à s'estomper. Se cacher derrière un masque a des conséquences physiques, mentales et émotionnelles.

Se cacher derrière un masque peut demander beaucoup d'efforts.

Se cacher constamment derrière un masque peut être épuisant et émotionnellement éprouvant¹. Repensez à un entretien d'embauche récent ou imaginez-vous en train de passer une entrevue. Vous vous trouvez en face d'une ou de plusieurs personnes qui vous posent des questions sur qui vous êtes, sur la manière dont vous gérez les différentes situations et sur les réalisations dont vous tirez la plus grande fierté. Vous montrez la meilleure image de vous-même en pensant soigneusement à l'idée dont ces personnes que vous n'avez jamais rencontrées se feront de vous. Même si on ressent l'enthousiasme de cette nouvelle occasion, on est souvent épuisé par les efforts qu'il faut fournir pour montrer le profil idéal, ne serait-ce que pour une courte période.

Imaginez maintenant que vous viviez chaque jour de votre vie comme si vous étiez à cet entretien d'embauche. C'est ce que vivent les personnes qui se cachent souvent derrière un masque. L'épuisement qui en résulte risque de détériorer la santé mentale^{2,3} et de causer des problèmes de santé physique⁴.

Au travail, les gens répriment souvent leur stress ou leur épuisement par crainte d'être jugés sur leur rendement. Or, ce camouflage ne fait qu'accroître le stress et augmenter la probabilité d'un épuisement professionnel⁵.

Se cacher derrière un masque peut conduire à l'isolement, au détachement ainsi qu'à une perte d'identité

En plus d'être épuisant, se cacher derrière un masque la majorité du temps nuit à l'établissement de relations authentiques et au sentiment d'appartenance³. Puis, l'isolement et la solitude s'installent et viennent aggraver la santé mentale⁶.

Se cacher derrière un masque peut même affecter la perception de soi. Lorsqu'une personne cache ou réprime régulièrement une partie de ce qu'elle est, elle peut perdre le sens de soi⁷ ou connaître un conflit d'identité². Pour les jeunes, le sens de soi est essentiel au développement de l'identité personnelle, et se cacher derrière un masque risque d'entraver ce développement⁷. La façon dont nous nous percevons est influencée par nos traits physiques, nos expériences, nos croyances et nos valeurs, nos relations et bien d'autres facteurs. Il est donc plus difficile de répondre à la question Qui suis-je ? si l'on cache sa vraie nature derrière un masque.

Se cacher derrière un masque affecte l'amour de soi et peut provoquer des sentiments de vide et de honte

Les gens portent souvent un masque pour s'intégrer. Lorsqu'une personne ne peut s'intégrer qu'en prétendant être quelqu'un d'autre ou en jouant un rôle, son estime de soi en souffre⁷. Elle peut avoir honte de ce qu'elle est vraiment, éprouver un sentiment de perte et avoir une image déformée d'elle-même. Une estime de soi négative et un manque d'amour de soi peuvent également affecter le sentiment d'identité d'une personne⁶.

Références (en anglais)

- ¹ Hull, L., Petrides, K., Allison, C., Smith, P., Baron-Cohen, S., Lai, M.-C., & Mandy, W. (2017). "Putting on My Best Normal": Social Camouflaging in Adults with Autism Spectrum Conditions. *Journal of Autism & Developmental Disorders*, 47(8), 2519–2534. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3166-5>
- ² McKinney, A., O'Brien, S., Maybin, J.A., Chan, S.W.Y., Richer, S. & Rhodes, S. (2024). Camouflaging in neurodivergent and neurotypical girls at the transition to adolescence and its relationship to mental health: A participatory methods research study. *JCPP Advances*, 4(4), e12294. <https://doi.org/10.1002/jcv2.12294>
- ³ Newheiser, A.-K., & Barreto, M. (2014). Hidden costs of hiding stigma: Ironic interpersonal consequences of concealing a stigmatized identity in social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 52, 58–70. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.01.002>
- ⁴ Leonard, J. (January 22, 2025.) *How to recognize and cope with emotional exhaustion*. Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/mentally-exhausted#summary>
- ⁵ Psychology Today. (n.d.) *Masking*. <https://www.psychologytoday.com/ca/basics/masking#>
- ⁶ Prizeman, K., Weinstein, N., & McCabe, C. (2024). Strategies to overcome mental health stigma: Insights and recommendations from young people with major depressive disorder (MDD). *Brain & Behavior*, 14(9), 1–18. <https://doi.org/10.1002/brb3.70028>
- ⁷ Prizeman, K., Weinstein, N. & McCabe, C. (2023). Effects of mental health stigma on loneliness, social isolation, and relationships in young people with depression symptoms. *BMC Psychiatry* 23, 527. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04991-7>
- ⁸ Huggett, C., Birtel, M. D., Awenat, Y. F., Fleming, P., Wilkes, S., Williams, S., & Haddock, G. (2018). A qualitative study: experiences of stigma by people with mental health problems. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 91(3), 380–397. <https://doi.org/10.1111/papt.12167>

Se cacher derrière un masque peut décourager les gens de demander de l'aide quand ils en ont besoin

Sans accès à de l'aide, il est plus difficile de se remettre d'un trouble mental ou d'un trouble lié à l'utilisation de substances. Lorsqu'une personne estime qu'elle doit cacher un problème de santé mentale, de dépendance ou de consommation de substances, elle risque de ne chercher aucune aide de peur d'être prise en défaut^{6,8}. Se cacher derrière un masque peut également empêcher une personne de recevoir un diagnostic ou conduire à un mauvais diagnostic. Autrement dit, les gens qui se cachent derrière un masque ne reçoivent pas toujours l'aide dont ils ont besoin¹.

Dissimuler un trouble de santé mentale ou un trouble lié à l'utilisation de substances pèse extrêmement lourd. Il est essentiel que nous travaillions ensemble pour éliminer la stigmatisation et créer un monde dans lequel les gens se sentent en sécurité pour laisser tomber leur masque et montrer ce qu'ils sont vraiment.

