



Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

# Je suis tellement plus.

#SantéMentaleSansMasque

## À QUOI RESSEMBLE DE SE CACHER DERRIÈRE UN MASQUE ?

Les personnes qui se cachent régulièrement derrière un masque le font bien, de sorte qu'il n'est pas toujours facile de savoir quand c'est le cas. Chercher à plaire aux gens est un comportement de dissimulation si courant chez les femmes et les jeunes filles qu'il passe souvent inaperçu, non seulement pour les autres, mais aussi pour elles-mêmes. De même, pour les garçons et les hommes, se montrer endurci est un comportement courant, souvent inconscient, de dissimulation. Lorsque nous portons attention à nos propres actions, paroles, humeurs et réactions physiques, ainsi qu'à celles des autres, nous arrivons à entrevoir le masque – et à le laisser tomber.

### Les effets que l'on ressent quand on se cache derrière un masque

- ◆ Maux de tête ou fatigue, en particulier après avoir eu des contacts sociaux
- ◆ Réflexion excessive ou pensées répétitives à propos d'une situation
- ◆ Évitement des interactions sociales
- ◆ Faire semblant de rire
- ◆ Consacrer plus de temps ou d'efforts que les autres pour « rester dans le coup »
- ◆ Regarder les autres avant de répondre, de réagir ou de prendre une décision
- ◆ Être constamment en autosurveillance ou avoir toujours peur de faire ou de dire ce qu'il ne faut pas
- ◆ Avoir besoin de beaucoup de temps pour se ressourcer après les interactions sociales
- ◆ Éprouver le sentiment de « ne pas être assez \_\_\_\_\_ »

### Les effets que l'on perçoit quand les autres se cachent derrière un masque

- ◆ Air dépourvu d'émotions
- ◆ Retrait social
- ◆ Dire « je vais bien » même s'il est évident que ce n'est pas le cas
- ◆ Utiliser l'humour par l'autodérision
- ◆ Regarder les autres avant de répondre, de réagir ou de prendre une décision
- ◆ Avoir un comportement incohérent
- ◆ Imiter des comportements



## Je suis *tellement* plus

Chaque personne est plus qu'elle n'y paraît et devrait se sentir libre de laisser sa vraie nature transparaître. Lorsque nous sommes capables d'être nous-mêmes, de nous débarrasser de notre masque, nous tissons des liens profonds qui renforcent notre sentiment d'appartenance, améliorent l'estime de soi et favorisent une bonne santé mentale. Il s'agit d'un processus graduel qui consiste à désapprendre des comportements établis, et cela nécessite que les personnes se sentent en sécurité et acceptées.

Pour l'individu, laisser tomber son masque demande du courage, de la patience et de la confiance. Cela dit, se cacher derrière un masque n'est pas seulement un problème isolé, c'est un problème social. Afin de créer un monde dans lequel les gens se sentent suffisamment à l'aise de partager davantage de choses avec les autres, il faudra modifier les politiques, les systèmes et les attitudes qui poussent les gens à vouloir se cacher derrière un masque.

### Aider les autres à laisser tomber leur masque

- Lutte contre la stigmatisation : engagez des conversations ouvertes sur la santé mentale et la consommation de substances psychoactives pour aider à normaliser les différentes expériences et situations.
- Montrez l'exemple : parlez ouvertement et soyez vulnérable face aux autres pour leur montrer que cela ne pose pas de problème.
- Demandez deux fois : lorsque quelqu'un vous répond « ça va » et que vous soupçonnez que ça ne va pas, prenez le temps de lui poser à nouveau la question, en faisant preuve d'une attention et d'un intérêt sincères.
- Donnez aux gens la permission de partager leurs vrais sentiments. Dans certains environnements comme le travail, on attend le plus souvent des gens qu'ils laissent leurs sentiments, leurs expériences et leurs difficultés à la porte. Ainsi, les gens peuvent refouler leurs émotions et en ressentir de la fatigue qui nuit à leur rendement et engendre l'épuisement professionnel.
- Offrez du soutien par les paires et les pairs : créez des occasions d'apprentissage, qu'il s'agisse d'un programme officiel de pair-aidance ou simplement d'informer les gens de ce que vous pouvez faire pour les aider.
- Instruisez-vous sur l'oppression systémique (colonialisme, racisme, sexisme, inégalités socio-économiques, capacitisme) et écoutez les préoccupations et les expériences des autres avec un esprit ouvert.
- Exprimez-vous lorsque vous voyez une personne dire ou faire quelque chose de préjudiciable ou de discriminatoire.

### Laisser tomber son propre masque

- Apprenez à mieux déterminer quand et pourquoi porter un masque : déterminez les personnes ou les situations qui vous poussent à vous cacher derrière un masque et, inversement, relevez les situations et les personnes pour lesquelles vous ne le faites pas.
- Expérimentez dans des situations à faible risque : commencez à laisser tomber votre masque avec des personnes et dans des situations où vous vous sentez en sécurité. Écoutez-vous; partagez de petites choses et réfléchissez à ce que vous ressentez.
- Fixez des limites : décidez à qui vous parlerez ouvertement et ce que vous êtes à l'aise de partager ou dire. Si vous vous sentez en sécurité, communiquez vos besoins aux autres.
- Prenez soin de vous : passez plus de temps avec des gens et dans des endroits où vous vous sentez en sécurité ou à l'aise d'être vous-même. Faites des pauses lorsque vous êtes dans un endroit où vous devez vous cacher derrière un masque, trouvez un équilibre entre votre temps social et vos moments à vous, et cherchez des moyens de vous détendre et de vous ressourcer après des situations épuisantes.
- Recherchez du soutien par les paires et les pairs : le fait d'entrer en contact avec d'autres personnes qui partagent des expériences similaires vous offre un espace de validation et de réconfort qui peut vous apporter un soutien supplémentaire lorsque vous envisagez de laisser tomber votre masque.

### Des conversations ouvertes et honnêtes qui nous réunissent

Le moment et la manière dont une personne choisit de laisser tomber son masque lui appartiennent. Il ne s'agit pas toujours d'un choix sans danger. Plus nous travaillerons ensemble pour lutter contre la stigmatisation, remettre en question l'idée de *normalité* et favoriser des conversations ouvertes, plus il sera facile pour les gens d'être eux-mêmes sans crainte.