



Masking : **mettre un masque pour s'intégrer**

La vie quotidienne semble établir que pour s'insérer socialement il faut respecter une série de paramètres considérés comme "normaux". C'est justement pour cette raison que le *masking* peut devenir un allié ou un adversaire.

***Masking* : mettre un masque pour s'intégrer**

Vivre en société présente de grands avantages car l'interaction avec les autres est essentielle au maintien de notre santé physique et psychologique. Cependant, pour nous intégrer et être acceptés par le groupe, nous devons rentrer dans le moule étroit de la "normalité" apparente et, pour cela, il nous faut jouer le jeu du *masking*, une stratégie qui peut être assez nocive.

Vous êtes-vous déjà senti obligé de mettre un masque, de faire semblant d'être quelqu'un que vous n'étiez pas pour vous intégrer dans une situation sociale ? Peut-être lorsque, en deuil, vous avez dû sourire et être beaucoup plus gentil que vous n'en aviez envie. Ou peut-être lorsque vous avez fait une liste de sujets appropriés à aborder avec des personnes que vous venez de rencontrer.



Qu'est-ce que le *masking* ?

Le *masking* est une stratégie d'ajustement qui consiste à adapter le comportement à ce qui est socialement attendu. C'est une sorte de camouflage social que les gens réalisent pour paraître socialement compétents, pour s'adapter à ce que l'on entend par "normalité". De cette façon, nous cachons les signes de divergence et nous nous forçons à agir de manière neurotypique.

Il s'agit d'une habitude qui, dans sa juste mesure, peut être très adaptative. Elle peut néanmoins nous limiter lorsque nous finissons par dissoudre complètement notre identité.

On entend par "neurotypiques" les personnes qui présentent un développement neurologique typique. C'est-à-dire qu'elles pensent, ressentent et agissent comme l'ensemble de la société. De leur côté, les personnes "neurodivergentes" ont une compréhension et une interprétation différente de la réalité. Bien que leur vision soit aussi valable que celle des autres, elles souffrent souvent d'incompréhension et sont obligées de "faire semblant" pour éviter le rejet.

Qui utilise le *masking* pour s'intégrer ?

Nous l'avons dit, les personnes neurodivergentes sont celles qui sont le plus souvent contraintes de réaliser ce type de camouflage social.

En général, tous peuvent utiliser cette stratégie dans certaines situations, en particulier ceux qui ont des difficultés ou un manque de compétences sociales.



Conséquences et problèmes associés

À première vue, le *masking* peut sembler très fonctionnel. En fait, il remplit sa fonction adaptative, il semble permettre une plus grande réussite sociale et peut même éviter que différentes personnes ne soient victimes d'intimidation à l'école ou

au travail. Cependant, à long terme, il peut avoir de graves conséquences pour la santé mentale et physique de l'individu.

Par exemple :

➤ Devoir constamment faire semblant aboutit à une grande usure psychologique. Par conséquent, après de longues périodes d'interaction sociale, la personne concernée peut se sentir épuisée, dépassée et avoir besoin de temps seule pour se ressourcer.

➤ Pour vous camoufler, vous devez concentrer toute votre énergie à suivre certaines consignes préétablies : regarder les autres dans les yeux, attendre patiemment le moment de parler, choisir les mots avec soin... Tout cela peut rendre difficile l'attention portée au contenu de l'entretien. Par conséquent, l'expérience ne sera jamais profonde ou significative...

➤ Lorsque le *masking* est maintenu quotidiennement et longtemps, il peut entraîner des épisodes anxieux et dépressifs, voire une dissociation. La personne est détachée de ses véritables pensées, sentiments et pulsions car elle est obligée de les diriger et modifier constamment.

➤ Cependant, cette stratégie ne soulage pas l'inconfort de l'individu et n'ajoute rien à son expérience particulière. Elle ne valide sa vision du monde que pour l'adapter à celle des autres.



Empathie et tolérance pour la diversité

Afin d'inverser cette situation – que beaucoup de gens vivent – il faut simplement cultiver l'empathie. En tant que société, nous devons nous ouvrir à la diversité, comprendre qu'il existe de différentes manières d'interpréter le monde et qu'elles peuvent être aussi valables que les nôtres.

Il est important que nous apprenions à nous mettre à la place d'autrui, que l'on accepte son point de vue afin de ne pas le forcer à s'identifier à nos exigences.



***« Lorsque la différence n'est plus considérée comme négative
ou comme source de rejet,
on peut cesser de porter des masques et établir des liens authentiques. »***

Elena Sanz

