

# SAVIEZ-VOUS QUE

la Semaine de la santé mentale a lieu du 05 au 11 mai?

Le thème de cette année, qui s'intitule *La santé mentale, sans masque*, encourage la population canadienne à approfondir nos relations avec les autres autour de nous et à promouvoir une culture où les gens se sentent libres d'aborder leurs difficultés lors de leurs échanges pour éviter que certains se cachent derrière un masque.



## 1 Se cacher derrière un masque, qu'est-ce que cela signifie exactement?

Se cacher derrière un masque consiste à dissimuler ou à réprimer des émotions, des traits de personnalité, des comportements ou des symptômes.<sup>1</sup> Un masque permet de se cacher derrière celui-ci, et décider ce que l'on souhaite montrer aux autres.

## 2 Quels sont les effets ressentis lorsque l'on se cache derrière un masque?

Vous pouvez, par exemple :

- Avoir des maux de tête ou ressentir de la fatigue, en particulier après avoir eu des contacts sociaux ;
- Avoir besoin de beaucoup de temps pour se ressourcer après des interactions sociales ;
- Réfléchir excessivement ou avoir des pensées répétitives à propos d'une situation ;
- Etc.

## 3 Pourquoi est-il important de laisser tomber son masque si vous avez des problématiques de santé mentale?

Se cacher constamment derrière un masque peut demander beaucoup d'efforts pour la personne qui vit avec des problématiques de santé mentale. En effet, cela peut devenir épuisant et émotionnellement éprouvant. L'épuisement qui en résulte risque ensuite de détériorer la santé mentale et peut même causer des problèmes de santé physique.

## 4 Que puis-je faire pour aider les autres autour de moi?

Au quotidien, plusieurs gestes peuvent être posés, par exemple :

- Prendre des nouvelles de mes collègues de travail ;
- Être attentif à la manière dont je parle aux autres et dont je les traite ;
- Reconnaître les émotions et réagir avec empathie ;
- Faire preuve de bienveillance dans les idées reçues des autres ;
- Regarder les gens au-delà des apparences.

Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter le site de l'**Association Canadienne pour la santé mentale**.

Nous vous rappelons qu'en cas de besoin, vous avez accès gratuitement à une ligne de soutien psychologique sur le site de **Léo**.

Note : 1. <https://cmha.ca/fr/semaine-sante-mentale/trousse-a-outils/>

Source : <https://cmha.ca/fr/semaine-sante-mentale/>

