



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

La santé mentale sans masque

Saviez-vous que la Semaine de la santé mentale au Canada se déroule du 5 au 11 mai 2025 ? Le thème de cette année est « La santé mentale sans masque ». Au cours de cette semaine, les Canadiens sont encouragés à regarder au-delà des apparences afin de voir chaque personne dans son ensemble, spécifiquement quand ils interagissent avec des individus qui ont des problèmes de santé mentale. Voici quelques informations partagées par l'Association canadienne pour la santé mentale (nationale) pour nous aider à mieux comprendre ce qu'est la santé mentale sans masque.

QUE VEUT DIRE «SE CACHER DERRIÈRE UN « 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. 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. Lorsqu'on demande aux gens comment ils vont, leur réponse est d'emblée « ça va » ou « bien » parce que c'est ce qui est acceptable d'un point de vue social, même si la personne passe une mauvaise journée ou vit une situation difficile.

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

Se cacher derrière un masque peut demander beaucoup d'efforts, peut être épuisant et émotionnellement éprouvant. Cela peut conduire à l'isolement, au détachement ainsi qu'à une perte d'identité. Cela peut nuire à l'établissement de relations authentiques et au sentiment d'appartenance. Les gens peuvent aussi être découragés de demander de l'aide quand ils en ont besoin et peut également les empêcher de recevoir un diagnostic ou conduire à un mauvais diagnostic.

COMMENT 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. Fixez aussi des limites : décidez à qui vous parlerez ouvertement et ce que vous êtes à l'aise de partager ou dire. Enfin, recherchez du soutien par les paires et les pairs : le fait d'entrer en contact avec d'autres



**Canadian Mental
Health Association**
Champlain East
Mental health for all

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

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

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.

AIDER LES AUTRES À LAISSER TOMBER LEUR MASQUE

Luttez 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. Il est aussi bien de montrer l'exemple: parlez ouvertement et soyez vulnérable face aux autres pour leur montrer que cela ne pose pas de problème. Enfin, 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.

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. Du 5 au 11 mai, créons une vague de courage et de compréhension dans tout le pays !

Source:

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

AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE ?

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les aides sociales et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

Si vous pensez au suicide, composez le 9-8-8, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse www.cmha-east.on.ca.