

Est-ce que je masque ?

Auto-Thérapie · Série Masquage · Séance 1 · Fiche d'observation à remplir sur une semaine



EXERCICE 1

Repérer mes manifestations

Pensez à une situation récente. Demandez-vous : *qu'aurais-je fait exactement si j'avais eu la certitude que personne ne peut me voir ?* L'écart entre ce que vous avez fait et cette réponse, c'est le masquage. Notez vos observations dans la colonne qui correspond.

COMPENSATION	MASQUAGE	ASSIMILATION
Ce que je construis pour tenir : scripts préparés, imitation, phrases apprises, sur-préparation.	Ce que je supprime ou cache : stims bloqués, regard forcé, visage contrôlé, inconfort tu.	Ce que je m'impose : rester malgré l'épuisement, accepter, faire semblant d'apprécier.

EXERCICE 2

Mesurer l'intensité

Cochez chaque affirmation qui vous correspond souvent. Une case cochée vaut 1 point. Répondez sans réfléchir longtemps : la première impression est la plus juste.

☐ Je m'effondre, je m'isole ou j'ai besoin de dormir après la plupart des situations sociales.	1 point
☐ Je prépare à l'avance ce que je vais dire avant un appel, une réunion ou une rencontre.	1 point
☐ Je me force à soutenir le regard alors que cela me coûte ou me gêne.	1 point
☐ Je bloque mes mouvements, balancements ou gestes des mains quand quelqu'un peut me voir.	1 point
☐ Je ne dis pas quand un environnement m'agresse (bruit, lumière, odeur, foule).	1 point
☐ J'observe les autres pour reprendre leur façon de parler, de rire ou de réagir.	1 point
☐ Je fais semblant d'avoir compris plutôt que de demander une explication.	1 point
☐ J'accepte des invitations ou je reste dans des groupes qui m'épuisent.	1 point
☐ Je cache ma fatigue, ma douleur ou ma surcharge tant que quelqu'un est présent.	1 point
☐ Je me sens différent(e) selon les personnes, au point de ne plus bien savoir qui je suis.	1 point

MON TOTAL : / 10	0 à 3 · Ponctuel Le masquage se déclenche dans des contextes précis et identifiables.	4 à 6 · Fréquent Le masquage est installé dans une grande partie de votre quotidien.	7 à 10 · Quasi permanent Le masquage fonctionne en continu, y compris seul(e).
-------------------------------	---	--	--

EXERCICE 3

Situer mes espaces

Aucune action n'est demandée ici. Il s'agit seulement de repérer où le démasquage serait possible, et où il ne l'est pas encore. Ces réponses serviront de point de départ aux séances suivantes.

Dans quel espace, avec qui, pourrais-je démasquer en toute sécurité, sans jugement ?

Quel contexte est aujourd'hui le plus hostile à mon démasquage ?

Quelle est la plus petite chose que je pourrais cesser de masquer dans mon espace le plus sûr ?