

QUE MASQUE LE MASQUE ?



Par l'Équipe ClaCoS*

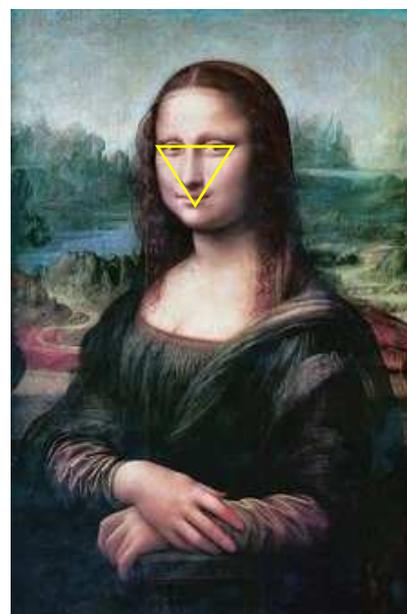
IMPACT DU PORT DU MASQUE SUR LES RELATIONS SOCIALES

LE PORT DU MASQUE EST TRÈS RECOMMANDÉ (VOIRE PARFOIS OBLIGATOIRE) EN CETTE PÉRIODE DE PANDÉMIE.

S'IL EST INDISPENSABLE POUR NOUS PROTÉGER, IL PEUT AUSSI GÊNER LA COMMUNICATION ET LES INTERACTIONS SOCIALES.

En effet, le masque cache une grande partie du visage, dont le nez et la bouche qui sont des zones clés pour exprimer et reconnaître les émotions. Lorsque nous regardons une personne, notre regard se porte naturellement sur une zone triangulaire allant des yeux à la bouche qui apporte la majorité des informations nous permettant d'identifier l'état émotionnel de notre interlocuteur.

Or, c'est justement cette zone qui se retrouve en partie camouflée par le port du masque ! On comprend donc bien la difficulté à comprendre les émotions d'autrui dans ce contexte. D'ailleurs, le fait de porter un masque nous donne un aperçu des désagréments que ressentent les personnes qui souffrent quotidiennement de ces difficultés.



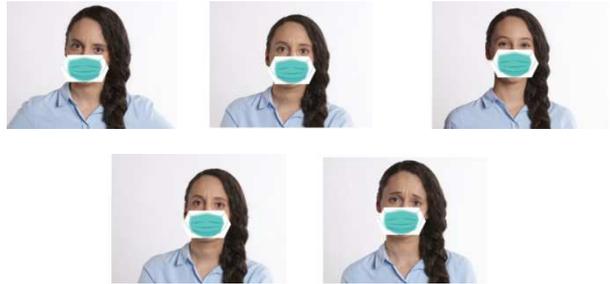
Credit Photo : Pixabay

LES ÉMOTIONS FACIALES SONT LES PREMIERS ÉLÉMENTS QUE NOUS TRAITONS POUR ENSUITE ACCÉDER À DES INFORMATIONS PLUS SUBTILES SUR L'ÉTAT D'ESPRIT DE L'AUTRE. CE SONT CES PREMIÈRES DONNÉES QUI VONT NOUS PERMETTRE D'IMAGINER CE QUE L'AUTRE PENSE OU RESSENT ET AINSI NOUS PERMETTRE D'ADOPTER UN COMPORTEMENT ADAPTÉ À LA SITUATION SOCIALE.

Certaines maladies ou certains troubles s'accompagnent de difficultés pour reconnaître les émotions faciales. C'est le cas des troubles du spectre de l'autisme, de la schizophrénie ou encore de la déficience intellectuelle, des troubles du champ visuel, de la maladie d'Alzheimer ou de la maladie de Parkinson, pour ne citer que quelques exemples de pathologies concernées. Ainsi, de nombreuses personnes ne parviennent pas ou peu à reconnaître les émotions sur les visages ou focalisent leur attention uniquement sur certaines parties du visage (par exemple seulement la bouche) ; nous pourrions donc imaginer que leurs difficultés sont alors accrues lorsque leurs interlocuteurs portent un masque !

Certaines personnes peuvent aussi présenter des difficultés à exprimer leurs propres émotions sur leur visage (visage peu expressif). Le port du masque peut venir accentuer ces difficultés et ainsi augmenter l'incompréhension de leurs interlocuteurs. A terme, ceci pourrait favoriser des quiproquos, frustrations ou troubles du comportement ou un retrait social plus important.

PAR EXEMPLE, SAURIEZ-VOUS DIRE QUELLES ÉMOTIONS EXPRIME LA JEUNE FEMME CI-DESSOUS ?



Crédit Photo : Pixabay

NOUS VOUS RAPPELONS CES FAITS AFIN QUE VOUS PUISSIEZ LES AVOIR EN TÊTE LORSQUE VOUS ÉCHANGEREZ AVEC D'AUTRES PERSONNES, QU'ELLES SOIENT PORTEUSES DE TROUBLES CITÉS PRÉCÉDEMMENT OU NON, QU'IL S'AGISSE D'ENFANTS OU D'ADULTES. NOUS VOUS INVITONS À ÊTRE PATIENTS ET À ADOPTER CES QUELQUES PETITS COMPORTEMENTS POUR FACILITER LA COMMUNICATION EN CETTE PÉRIODE PARTICULIÈRE :

- Pour que vos émotions soient plus faciles à comprendre, vous pouvez exagérer vos mimiques autour de la zone des yeux (mouvements des sourcils, plis des yeux).
- Vous pouvez également intensifier l'expression émotionnelle liée à l'intonation de votre voix.
- Vous pouvez aussi exagérer vos gestes (parler avec les mains).
- Nous vous conseillons d'éviter les phrases avec des sous-entendus (par exemple, l'ironie peut être plus difficile à comprendre si on ne voit pas votre visage).
- Verbaliser, mettre des mots sur vos émotions et votre ressenti du moment pourra également permettre une meilleure compréhension entre vous et votre interlocuteur.
- Inversement, il ne faut pas hésiter, en cas d'incertitude, à demander comment l'autre se sent afin de faciliter les échanges.



Afin de faciliter l'échange avec les personnes présentant un handicap dans ce domaine, un logo à apposer sur leur masque pourrait être proposé si les personnes concernées le souhaitent. Cela permettrait d'inviter l'interlocuteur à faire un effort particulier pour faciliter l'échange, l'interaction sociale.

Le logo des handicaps pourrait être utilisé. De nombreux sites proposent d'imprimer le motif de votre choix sur des textiles, ce qui permettrait de pouvoir ensuite facilement le coudre sur le masque. Ce logo existe également en pin's.