

# □ Vivre masqué



Cela fait plus d'un an que nous sommes touchés par l'épidémie de [Covid-19](#). Et parmi les changements que le virus provoque, il y a bien-sûr le fait de porter un masque ! Est-ce un détail, une simple habitude à prendre ? Ou est-ce que ça entraîne quand même quelques changements dans ton quotidien, ta vie d'ado ? Bas les masques, dévoilons quelques réflexions...

## Se protéger et protéger les autres

Tu as dû l'entendre souvent durant l'année qui vient de s'écouler : porter un masque c'est d'abord prendre soin de ta santé en n'attrapant pas la Covid-19, et aussi de celle des autres, puisque tu évites de transmettre le virus à tes proches si tu es porteur. Après une période de confusion au début de l'épidémie, il a finalement été déclaré par les autorités que le port du masque était un élément très important dans la lutte contre le virus.

Même si les ados et les jeunes adultes ne sont pas les plus à risque (hormis certaines situations particulières), **il est important de te préserver, car certain(e)s sont tout de même touché(e)s par des formes graves, dont on ne connaît pas les effets à long terme.** Et puis porter un masque, c'est aussi penser aux personnes à la santé plus fragile, que tu fréquentes (ou que tes amis fréquentent).

L'avantage, c'est que le masque protège aussi contre d'autres maladies ! Tu sais, ces virus taquins qu'il t'arrive d'attraper en hiver : la rhinopharyngite, la gastro... Comme ils ont le même mode de transmission que le Covid-19, le masque contribue à les bloquer aussi (pour peu que tu n'oublies pas les gestes importants comme le lavage des mains et l'aération des pièces évidemment).

## Ado masqué...

Mais au-delà de la protection de la santé, qu'est-ce que ça change pour toi ? (bien sûr, chacun(e) le vivra à sa manière et tu n'es pas obligé(e) de te reconnaître dans tout cela)

– **La sensation en elle-même peut être désagréable** : non seulement certains élastiques tirent les oreilles et te serrent, mais surtout, le masque peut devenir un peu oppressant lorsqu'il fait chaud ou que tu te trouves dans un espace peu aéré... Pas facile de s'y faire !

– **Pas facile non plus de prendre soin de soi sous le masque** : il peut assécher tes lèvres, légèrement irriter ta peau ou provoquer un peu de transpiration, voire ruiner le petit maquillage que tu avais pris soin de peaufiner...

– **Il faut penser à te munir d'un masque chaque fois que tu sors, veiller à le changer, t'assurer qu'il est bien positionné mais sans le toucher...** Associé aux autres mesures qui restreignent tes sorties, cela change tout même la vie ! Plus possible de flâner le nez au vent, de sortir en toute insouciance : cela rajoute un petit souci (au sens de "se soucier") dans ton quotidien.

– **Le masque change aussi la façon dont on pense** ! Peut-être as-tu fait des rêves où certaines personnes sont masquées ? Des cauchemars où tu oublies ton masque avant de sortir ? Peut-être qu'en regardant un film ou une série, tu as déjà pensé : *"Eh ben, ils n'ont pas peur de se contaminer ceux-là !"* (en voyant des personnages faire la fête, s'enlacer, ou partager un plat par exemple)... avant de réaliser que tu n'aurais jamais pensé à cela il y a un an ! Comme si le masque était présent à la fois dans les gestes très concrets de notre quotidien, nos habitudes... mais aussi dans notre imaginaire !

## ...relations modifiées ?

C'est peut-être dans tes relations aux autres que le masque se fait le plus sentir. L'être humain est a priori un être de rencontre, d'échange, de partage... Et le masque a quelques conséquences sur cela : **pas facile de te lancer dans de nouvelles relations quand un petit bout de tissu te rappelle sans arrêt que l'autre n'est pas seulement une belle rencontre potentielle...**

mais aussi une possible source de contamination ☐ ! Plus sérieusement, même sans considérer les autres comme des nids à virus, le Covid peut parfois freiner notre spontanéité à aller vers eux.

Plus difficile de se serrer la main ou de faire un check, de faire la bise, de prendre un(e) ami(e) ou une personne de ta famille dans tes bras... ces petits gestes en apparence banals, mais qui sont importants pour construire tes relations, pour marquer ton affection. Sans compter tous les rapprochements, frôlements, effleurements... qui font toute la saveur des moments de séduction 🤗. **Le masque n'empêche pas de parler, de rêver, de se rencontrer, mais il complique tout de même les contacts.**

Et puis, quand on communique avec les autres, on se base sur plein de petits signes qui s'affichent sur le visage : un léger sourire, une expression de surprise... Or ça, avec le masque, ça devient plus difficile à lire, puisqu'on n'a plus que les yeux comme indice pour saisir l'effet de nos paroles sur notre interlocuteur(trice)s.

Certain(e)s s'accommoderont de tout cela sans trop de souci... Il est même possible que certain(e)s timides y trouvent quelques avantages pour aborder les autres sans trop se dévoiler ☐ (voire pour cacher quelques petits complexes du type boutons, appareil dentaire...) et être encore plus à l'aise. Mais pour d'autres, cela peut transformer les rencontres (déjà pas évidentes) en véritable parcours du combattant !

## S'y habituer ?

Même si le virus est présent depuis maintenant un an, il est encore un peu tôt pour savoir à quel point ces nouveautés vont devenir la norme ou disparaître progressivement avec l'arrivée du vaccin. A quel point nous allons devoir nous habituer notamment à porter un masque. Quoiqu'il en soit, autant s'y préparer en y pensant un peu 🤗.

Peut-être que l'on peut aussi réfléchir à comment faire du masque quelque chose de moins contraignant, de plus agréable ! Tu as peut-être remarqué dans la rue des masques aux motifs magnifiques ? Pourquoi toi aussi ne pas le personnaliser ? Y mettre un grand sourire, l'effigie de ton super-héros préféré ou tes couleurs fétiches ? **Bref transformer la contrainte du masque en élément de ton style** (en respectant les normes Afnor pour que le masque soit tout de même efficace !!).

Pareil pour les rencontres : Après tout, **retirer son masque devient une marque de confiance, de complicité que l'on n'accorde pas à n'importe qui.** C'est un moment où tu te dévoiles, alors pourquoi ne pas en faire un jeu, et faire de ton masque un accessoire de séduction, qui cache en partie ton visage tout en dévoilant tes yeux ? A toi d'être créatif(ve) !

Quel que soit ton rapport au masque, la façon dont tu vis le temps particulier de l'épidémie et les contraintes qui vont avec, notre équipe est là pour t'accueillir si tu as besoin d'en parler, alors n'hésite pas ! Tu peux nous joindre gratuitement au **0800 235 236.**