# Cartographier son masque

MODULE DÉCOUVERTE OFFERT · SOMMET « ATYPIQUE AU FÉMININ » 2026

## Bienvenue

Ce document est le premier module, complet, de mon parcours en ligne « Et si on déposait le masque ? — retrouver qui je suis ». Je l'offre aux participantes du Sommet « Atypique au Féminin » parce qu'il se suffit à lui-même : une semaine pour observer son masque, rien de plus.

Il n'y a rien à réussir ici, et rien d'obligatoire. Vous pouvez le lire d'une traite, le picorer, ou le laisser reposer des semaines. Il ne périme pas.

> **Astuce douce**
>
> Une version audio de ce module existe, enregistrée à partir de ma propre voix. Certaines sections se prêtent bien à l'écoute, les yeux fermés si le cœur vous en dit — elles sont marquées d'un petit repère 🎧 dans les pages qui suivent.

---

## Module 1 — Cartographier son masque

### Pour ouvrir

Cette première semaine est faite pour observer. Rien d'autre. Il n'y a rien à réussir, rien à changer, rien d'obligatoire dans ce module, et vous pouvez avancer au rythme qui vous convient, ou vous arrêter quand vous le souhaitez.

On ne dépose pas quelque chose qu'on ne voit pas encore. À force, le masque devient si automatique qu'il se confond avec soi. Tout ce que cette semaine propose, c'est de le rendre un peu plus visible, de le sortir doucement de l'automatique. Rien de plus.

Et s'il monte un pincement, de la fatigue, ou l'envie de refermer en lisant, c'est une réaction juste. Regarder son masque touche à l'intime. Ce module ne périme pas, il vous attend.

### Ce qu'on appelle « le masque » 🎧

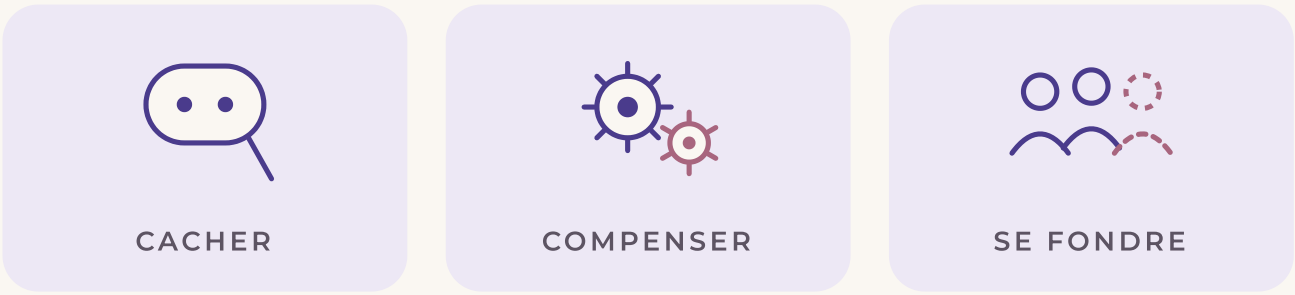
Le masquage rassemble les choses que l'on fait, souvent sans le décider, pour paraître plus à l'aise ou plus « fluide » qu'on ne l'est à l'intérieur. Ce n'est pas de la malhonnêteté. C'est une adaptation, apprise tôt, dans un monde qui n'était pas pensé pour votre fonctionnement.

La recherche sur le camouflage (Hull, Mandy et leurs collègues) décrit trois gestes. Les nommer aide simplement à y voir plus clair.

Le premier, **cacher** : retenir ce qui pourrait dépasser, un geste apaisant qu'on immobilise, une fatigue qu'on avale, un « je n'ai pas compris » qu'on garde pour soi.

Le deuxième, **compenser** : préparer ses phrases avant un appel, imiter les expressions des autres, répéter mentalement une conversation banale.

Le troisième, **se fondre** : rire au bon moment, adopter le ton du groupe, dire « ça va » par réflexe.




Il se peut que vous vous reconnaissiez dans l'un plus que dans les autres. Ce serait une information précieuse, pas un défaut.

## Là où le masque s'allume

Le masque n'est pas constant. Il monte et descend selon l'endroit et la personne en face. Certaines personnes le sentent fort en réunion, dans les rendez-vous médicaux, en famille, dans les moments sociaux sans structure claire. Et parfois, plus épuisant encore, un peu partout à la fois.

Il y a souvent aussi quelques endroits où il tombe presque tout seul, seul·e chez soi, avec un animal, avec une personne précise, dans une activité qui absorbe. Ceux-là comptent autant que les autres.

## Une proposition pour la semaine, si elle vous parle

Voici une invitation, à prendre ou à laisser : la **Carte du masque**, que vous trouverez à la page suivante. L'idée, sans aucune obligation de la remplir complètement, serait de noter, quand l'envie est là, un moment où le masque s'est fait sentir. Trois repères, si vous le souhaitez : la situation (où, avec qui), l'intensité (de 1, léger, à 5, masque complet, à votre seul ressenti), et le geste (plutôt cacher, compenser, ou se fondre).

Certains jours, il y aura trois moments à noter, d'autres aucun. Les deux disent quelque chose. Une carte à moitié remplie reste une carte utile.

✳

*Une pause ici, si vous en avez besoin. Rien ne presse.*

## Un temps d'arrêt 🎧

Une question, sans bonne réponse, posée là si vous voulez la prendre.

> *Y a-t-il un moment, dans les jours qui viennent, où vous pressentez déjà que le masque sera plus lourd à porter ?*

Il n'y a rien à en faire. L'avoir simplement nommé fait déjà partie du chemin.

## Un mot sur la suite

Une question monte souvent, une fois la carte commencée : pourquoi ce masque s'est-il installé ? C'est là qu'ira le deuxième module du parcours, si un jour vous choisissez d'y aller, en découvrant qu'avant d'être un poids, ce masque a d'abord été une protection intelligente.

# La Carte du masque

Une planche à remplir à la main, au fil de la semaine — ou d'un mois entier, le rythme vous appartient. Un moment par cadre, quand l'envie est là.

### Moment 1

La situation (où, avec qui) :

L'intensité, de 1 (léger) à 5 (masque complet) :

Le geste (cacher · compenser · se fondre) :

### Moment 2

La situation (où, avec qui) :

L'intensité, de 1 à 5 :

Le geste (cacher · compenser · se fondre) :

### Moment 3

La situation (où, avec qui) :

L'intensité, de 1 à 5 :

Le geste (cacher · compenser · se fondre) :

### Moment 4

La situation (où, avec qui) :

L'intensité, de 1 à 5 :

Le geste (cacher · compenser · se fondre) :

### Astuce douce

Un endroit où le masque tombe presque tout seul mérite aussi sa place ici — notez-le quelque part sur cette page. Ces endroits-là comptent autant que les autres.

## Pour la suite, à votre rythme

Ce module est le premier des cinq du parcours « Et si on déposait le masque ? — retrouver qui je suis » : cartographier, comprendre ce que le masque protège, sentir son coût dans le corps, expérimenter de petits espaces sans masque, puis retrouver ses propres repères. Le parcours complet existe déjà : une étape par e-mail chaque semaine, en audio (voix générée à partir de ma propre voix) et en fiches à remplir (129 €) — le lien direct se trouve sur la page où vous avez reçu ce module.

Et si l'envie est là, sans rien acheter :

- **Le miroir** : un quiz doux sur le masquage, avec un guide offert de 22 pages, « Le masque que personne ne voit ».
- **Le livre** : « Neurodivergents au Luxembourg », guide neuroaffirmatif pour comprendre, s'adapter et s'épanouir.
- **Le cabinet** : bilans adultes et enfants, en FR · DE · EN · LU.

Tout est réuni au même endroit : **www.psychologie-rizzi.com/links**

Prenez soin de vous.

---

Samantha Rizzi · Psychologue clinicienne · psychologie-rizzi.com