Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Gérer l'anxiété liée au port du masque



De plus en plus de gens portent un masque ou un couvre-visage dans les lieux publics, que ce soit obligatoire ou simplement recommandé, afin de prévenir la transmission communautaire du virus de la COVID-19. Certaines personnes peuvent ressentir de l'anxiété à l'idée de porter un masque ou lorsqu'elles doivent en revêtir un.

Sources d'anxiété les plus courantes liées au masque

Est-ce que mon masque est efficace? Tant que vous le portez correctement, votre masque remplira son rôle de prévenir la prolifération de la COVID-19. Si vous n'êtes pas certain de la bonne façon de porter un masque, regardez la vidéo de l'Organisation mondiale de la santé vous expliquant **comment porter un masque en tissu** (en anglais), ou consultez le guide de Santé Canada portant sur l'**utilisation appropriée d'un masque non médical ou d'un couvre-visage**.

Pourquoi ai-je l'impression d'avoir de la difficulté à respirer? Certaines personnes sont mal à l'aise ou ressentent de l'anxiété lorsqu'elles portent un masque. Dans certains cas, le port du masque peut exacerber leur état parce qu'il reproduit leurs symptômes d'anxiété, comme de la difficulté à respirer. Cependant, la plupart des gens signalent qu'après quelque temps, le port d'un masque leur semble normal et naturel.

Que dois-je faire si je porte un masque et que les autres autour de moi n'en portent pas? Si vous vous trouvez dans un endroit fermé, comme dans les transports en commun, ou à l'intérieur d'un magasin où il est difficile d'éviter les autres, vous pouvez toujours quitter les lieux. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler (comme votre décision de porter un masque), plutôt que sur ce que vous ne pouvez pas contrôler (comme l'usage du masque par les autres).

Stratégies pour gérer l'anxiété liée au port du masque

Acceptez que certaines choses échappent à votre contrôle. La pandémie de la COVID-19 nous montre que parfois, notre vie est davantage guidée par les circonstances que par nos choix. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler, et lâchez prise sur le reste.

Restez bien informé. Tenez-vous informé des recommandations formulées par le gouvernement et les autorités sanitaires afin de connaître les meilleures pratiques pour assurer votre sécurité. Cela réduira votre anxiété. Vous pourrez alors vous dire : « Il y a des choses qui échappent à ma volonté, mais je fais actuellement tout en mon pouvoir pour assurer ma sécurité. »

Souvenez-vous que, en portant un masque, vous vous protégez et vous protégez les autres. Dites-vous que votre choix de porter un masque est dans votre plus grand intérêt et dans celui des personnes qui vous entourent. Cela vous incitera encore plus à en porter un, même si cela vous cause de l'anxiété.

Si vous craignez que le port du masque ne reproduise les symptômes de votre anxiété, trouvez des façons de limiter ces inquiétudes ou de les éliminer. Par exemple, évitez les activités qui exigent le port prolongé du masque, et prenez des pauses au grand air si c'est possible. Si la sensation d'avoir quelque chose dans le visage ou sur la mâchoire vous dérange, essayez différents types de masques, comme ceux dotés d'attaches en tissu plutôt que de sangles élastiques, ou des foulards tubulaires que vous glissez autour de votre cou, plutôt que de les attacher derrière votre tête.

Surveillez les signes précurseurs d'anxiété avant que les choses ne s'enveniment. Si l'idée de porter un masque vous cause de la tension musculaire ou suscite des pensées intrusives ou négatives, agissez pour prévenir un épisode d'anxiété. Essayez de relaxer en faisant de la méditation ou de l'exercice, en respirant profondément, en comptant jusqu'à 10, en appelant un ami ou en faisant quelque chose d'autre pour briser le cycle.

Si vous éprouvez toujours de l'anxiété, votre programme d'aide est là pour vous. Nos conseillers peuvent vous fournir le soutien dont vous avez besoin.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.