

## Démasquez-vous ?

PAR CATHERINE ZOBOUYAN, DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE, DIRECTRICE COGITO'Z PARIS.

**RENTRÉE 2020**, que se passe-t-il dans les rues ? Qu'est-ce qui a changé ? Rien : les personnes comme à leurs habitudes marchent, se regardent à peine et se hâtent vers leurs activités... Travail, école, rendez-vous, rien n'a vraiment changé ou si peu, tout le monde semble comme à son habitude suivre son chemin, pressé. Tout le monde semble vaquer à ses occupations comme si de rien n'était.

### QU'EST-CE QUI A CHANGÉ ? TOUT !

Nous avançons masqués, nous avançons cachés sous des bouts de tissus. Et quel changement ! En ce mois de septembre, derniers instants d'été, lorsque le soleil joue encore malicieusement à cache-cache, nous n'avons plus la même sensation, plus la même légèreté. Nous nous cachons à l'abri sous le masque : à force, nous oublions le sourire, à force nous oublions l'optimisme, la liberté. Bouche et nez « enrubannés », nous oublions l'insouciance en cette fin d'été. La parole semble empêchée, laborieuse, cloisonnée, contrôlée. La parole emprisonnée, nous voilà à présent méfiants et suspects face au souffle de l'autre. Prenez garde, tenons-nous à distance.



Le sourire ou la moue maussade, plus rien ne transparaît, le bon comme le mauvais, la joie ou la tristesse, l'air de rien, l'air de tout... Nous avançons comme des automates articulés, dans l'incertitude de ce que nous réserve l'autre, dans l'incertitude de la suite.

Si le lien était difficile, maintenant il est retenu, contrôlé, masqué et à distance, face à la menace de la pandémie.

### ALORS, VIVONS « MASQUÉS », MAIS RAPPROCHONS-NOUS :

O combien cette rentrée inhabituelle, peut être au fond un moment de vérité ! Elle nous montre combien nous devons redoubler d'attention à « l'autre » et à « soi ». « Le lien », l'échange n'ont jamais été aussi essentiels, même privés de certaines libertés. Alors, si nous vivons le visage masqué, ne voilons plus nos émotions, certes le langage est essentiel, et ce langage peut être multiple : à présent, il faut encore plus apprendre à dire à l'autre différemment, dire plus fort : les gestes, le langage non-visuel, les yeux, les sourcils, le ton, le rythme de la voix les mains, la posture.

Nous pouvons exprimer de multiples façons et aujourd'hui, c'est encore plus essentiel qu'hier ! Exprimer par des actes, c'est prouver à l'autre que nous ne sommes pas indifférents, que l'autre est important, essentiel à sa survie. C'est d'ailleurs pour cela que nous mettons nos masques.

En fait, et si finalement, cette période demeurerait salvatrice pour nous permettre de réagir au repli ambiant qui menaçait notre société. Alors, démasquons-nous autrement, en allant vers l'autre, sous cette protection, soyons encore plus certains de l'enjeu : rapprochons-nous, mais autrement : parler, exprimer, se dévoiler !