

Le masking au travail

Le prix caché de la performance

Comprendre ce que le masking nous coûte au travail

Un échange entre personnes autistes, sans obligation de parler de soi.



Masking : de quoi parle-t-on ?

Une stratégie d'adaptation — parfois consciente, parfois automatique.

CACHER

**retenir des gestes, ignorer
besoins sensoriels**

imiter

**copier des expressions,
scripts sociaux, codes
relationnels**

COMPENSER

**préparer excessivement,
analyser en continu, sur-
contrôler sa présentation**

Le masking n'est pas un "manque d'authenticité" : c'est souvent une réponse aux normes sociales, au risque de rejet ou à la nécessité de fonctionner dans un environnement peu ajusté.

Pourquoi masque-t-on au travail ?

Parce que la performance est rarement évaluée sur le seul travail produit.

Être sociable

Regarder “comme il faut”

“Être
professionnel·le”

Tolérer le bruit / l'imprévu

Répondre vite

Cacher la fatigue

Quand les normes sont implicites, les personnes doivent deviner — puis performer — la “bonne” manière d’être.

Le paradoxe : performant·e dehors, épuisé·e dedans

Le masking peut rendre les difficultés moins visibles — pas moins réelles.

VISIBLE

ponctualité

sourire

réunions fluides

travail impeccable

INVISIBLE

hypervigilance

surcharge sensorielle

récupération longue

perte de repères

Le signal trompeur : “Tout va bien, puisque ça ne se voit pas.”

Le prix caché

La littérature associe davantage de camouflage à des résultats de santé mentale moins favorables — sans prouver une causalité simple.

ÉNERGIE

auto-surveillance permanente

BIEN-ÊTRE

**stress, fatigue, risque
d'épuisement**

IDENTITÉ

**confusion, déconnexion
à soi**

RELATIONS

connexion moins spontanée

ORGANISATION

besoins invisibles

Nous pouvons masquer pour nous protéger. La question est de repérer ce que cela nous coûte

Ce qui entretient le masking

Souvent, ce ne sont pas de “grandes” discriminations : ce sont des micro-règles répétées.

“Tu ne déjeunes pas avec l’équipe.”

Sociabilité attendue

“Tu pourrais être plus chaleureux·se.”

style > contenu

“Il faut savoir lire entre les lignes.”

implicite

“Pas besoin d’aménagement, tu t’en sors très bien.”

besoin invalidé

Pour la discussion : quelle règle implicite nous coûte le plus d’énergie ?

Quelles marges de manœuvre au travail ?

Des actions personnelles et des ajustements à demander selon la situation.

JE PEUX ESSAYER

- noter mes besoins
- préparer mes réunions
- confirmer par écrit

À DEMANDER AU TRAVAIL

- priorités explicites
- consignes par écrit
- critères clarifiés

JE PEUX ESSAYER

- prévoir des pauses
- utiliser mes outils
- choisir mes canaux

À DEMANDER AU TRAVAIL

- ordre du jour avant
- réunions espacées
- espace plus calme

Une demande précise peut décrire ce qui aide, sans dévoiler son diagnostic au groupe.

Masquer ou dévoiler ses besoins : un choix

Chacun·e choisit ce qu'il ou elle partage, avec qui et à quel moment.

MASQUER

- peut protéger du rejet
- peut éviter de se justifier
- peut aussi épuiser

PARLER D'UN BESOIN

- nommer la difficulté
- proposer un ajustement
- garder le diagnostic privé

DÉVOILER

- peut ouvrir un dialogue
- peut faciliter un appui
- comporte parfois un risque

CHOISIR SON CADRE

- choisir son interlocuteur
- choisir ce qu'on dit
- demander la discrétion

Se dévoiler n'est pas une condition pour mériter un environnement de travail adapté.

Quand le masking devient trop coûteux

Cinq repères pour choisir une prochaine étape, à son rythme.

1

Repérer les situations qui nous épuisent

2

Distinguer ce qui protège de ce qui nous coûte

3

Choisir un ajustement concret à demander

4

Préparer une phrase simple pour l'exprimer

5

Chercher un appui si la demande reste sans réponse

Échange · Qu'est-ce qui nous coûte le plus au travail ?

Chacun peut partager un exemple vécu, anonyme ou fictif. Passer son tour est possible.

- 01** **Quand devons-nous faire comme les autres plutôt que travailler à notre façon ?**
- 02** **Quel coût ressentons-nous pendant ou après ces situations ?**
- 03** **Comment faire pour alléger ces situations ?**

Une piste pour la suite

Repérer ce que le masking nous apporte et ce qu'il nous coûte aide à choisir où alléger l'effort.

Exemple de demande : « Les réunions sans ordre du jour me fatiguent. Puis-je recevoir les points à l'avance ? »