



### LE PORT DU MASQUE

Ce lundi 11 mai 2020, le déconfinement de la France sera engagé. Pour sortir progressivement du confinement décrété à la mi-mars et pour lutter contre l'épidémie de coronavirus, quelques règles seront donc à respecter. *"A partir du moment où nous ne serons plus en situation de confinement, le respect des gestes barrières et de la distanciation sociale prendra plus d'importance. A cela, il conviendra d'ajouter le port du masque dans certaines situations"*, a déclaré le Premier Ministre.

Cependant, le port du masque pour les personnes autistes peut être difficile à porter pour diverses raisons :

- Cela représente un changement dans les habitudes de votre enfant
- Cela est gênant au niveau sensoriel
- Soit les deux cumulés
- Parce qu'il faut le porter longtemps

**Voici donc quelques informations vous permettant de mieux appréhender le port du masque.**

#### **Porter un masque...**

Quelques pistes de travail peuvent être mises en œuvre, notamment travailler un scénario social de port du masque pour les personnes autistes:

<https://comprendrelautisme.com/le-port-du-masque-pour-les-personnes-autistes-un-scenario-social/>

#### **Pourquoi ?**

Les raisons pour lesquelles les gens portent des masques:

[https://www.autismemonteregion.org/images/Sc%C3%A9nario\\_social\\_porter\\_un\\_masque.pdf](https://www.autismemonteregion.org/images/Sc%C3%A9nario_social_porter_un_masque.pdf)

#### **Comment le mettre ?**

Comment bien mettre un masque :

<https://www.aidants44.fr/decouvrez-la-video-du-chu-de-nantes-port-du-masque-les-bonnes-pratiques/>

Vidéo réalisée par le pédiatre, Docteur Michel RINGENBACH, CERESA :  
<http://www.ceresa.fr/ressources/>

comment je manipule un masque pour le mettre et le retirer  
<https://www.cerpea.com/download/Masques-jetables-simplifie-CERPEA.pdf>

2 versions différentes (adultes/enfants) de l'utilisation du masque :

<http://www.ch-havre.fr/wp-content/uploads/2020/04/AFFICHE-MASQUES-2-1-compress%C3%A9-1-AHFMC-Sextant-76-copyright.pdf>

*Quelques informations sur le déconfinement*

*Port du masque*

*Centre Ressources Autisme Normandie Seine Eure*

[http://www.ch-havre.fr/wp-content/uploads/2020/04/Bon\\_usage\\_masque\\_population\\_doubleA5\\_RV\\_V2-compress%C3%A9-AHFMC-Xestant-76-copyright.pdf](http://www.ch-havre.fr/wp-content/uploads/2020/04/Bon_usage_masque_population_doubleA5_RV_V2-compress%C3%A9-AHFMC-Xestant-76-copyright.pdf)

**COMMENT BIEN UTILISER SON MASQUE ?**

- Je me lave les mains pendant 1 min...
- Je le mets quand je sors de la maison
- Je le mets (et l'enlève) en le tenant par les liens
- Je ne touche pas mon masque
- UN MASQUE EN TISSU EN TISSU SE REUTILISE 30 JOURS
- MASQUES JETABLES

**COMMENT BIEN UTILISER UN MASQUE BARRIÈRE ?**

EN COMPLÈMENT DES AUTRES GESTES BARRIÈRES

**LAVAGE DES MAINS RÉPÉTÉ ET SYSTEMATIQUE**  
30 sec ou plus d'1 min si lavage au savon

**QUAND LE METTRE ?**  
Pour :  
- sortir,  
- faire des courses,  
- travailler en petit groupe,  
- éviter de contaminer et de recevoir des postillons.

**COMMENT BIEN LE POSITIONNER ?**  
Bien l'ajuster pour éviter les « fuites » : couvrir complètement nez, menton et côtés du visage.

**COMMENT PORTER LE MASQUE EN TISSU ?**

- SOUS LE NEZ
- AU DESSUS DU MENTON
- PAS ASSEZ SERRÉ
- SOUS LE MENTON
- COUVRANT LE NEZ, LA BOUCHE, LE MENTON

**COMMENT LE METTRE OU L'ENLEVER ?**  
Le mettre et l'enlever **par les liens** sans toucher la partie extérieure ou celle en contact avec le nez et la bouche.

**EVITER DE LE MANIPULER**  
Ne pas manipuler le masque en cours d'utilisation.  
**Le manipuler uniquement avec les liens.**  
Si manipulation indispensable, se laver les mains ensuite.

**COMBIEN DE TEMPS LE PORTER ?**  
**3 heures d'utilisation maximum** ou s'il est mouillé, l'enlever et le jeter à la poubelle s'il est à usage unique.

**COMMENT RÉUTILISER UN MASQUE EN TISSU ?**  
UN LAVAGE MACHINE À 60° SUR UN CYCLE DE 30 MINUTES AVEC UN PEU DE LESSIVE SUFFIT À DÉTRUIRE LE VIRUS.  
PAS D'ALCOOL NI DE JAVEL

Si je ne peux pas le laver tout de suite, je le garde dans une **boîte hermétique** (ex: boîte en plastique à désinfecter avec de l'eau de javel).

**CELA NÉCESSITE UN PEU D'ENTRAÎNEMENT POUR UN BON USAGE DE VOTRE MASQUE.**

Fiche réalisée par un collectif de médecins havrais

Source : [Eduvoices](https://www.eduvoices.com/)

## S'habituer...

comment habituer mon enfant à porter un masque :

<http://www.ceresa.fr/wp-content/uploads/2020/04/Habituer-lenfant-%C3%A0-mettre-le-masque.pdf>

## Gene par le port du masque

### 1. une gêne sensorielle

Il faut « enquêter » comme d'habitude pour identifier où est-ce qu'elle se situe (cela peut être à plusieurs niveaux en même temps) :

- ✚ est-ce le contact avec le nez et la bouche ?
- ✚ les frottements du bord du masque sur la peau ?
- ✚ la sensation « d'oppression », d'être empêché de respirer ?
- ✚ l'odeur du masque ?
- ✚ est-ce parce que le masque est « aspiré » par la bouche quand on inspire ?
- ✚ les élastiques ou cordelettes qui font mal derrière les oreilles ?
- ✚ ...

### 2. dans tous les cas : difficulté face au changement ou gêne sensorielle

Il va falloir aider votre enfant à s'habituer progressivement à cette nouvelle situation. Et l'entraînement peut commencer dès maintenant !!

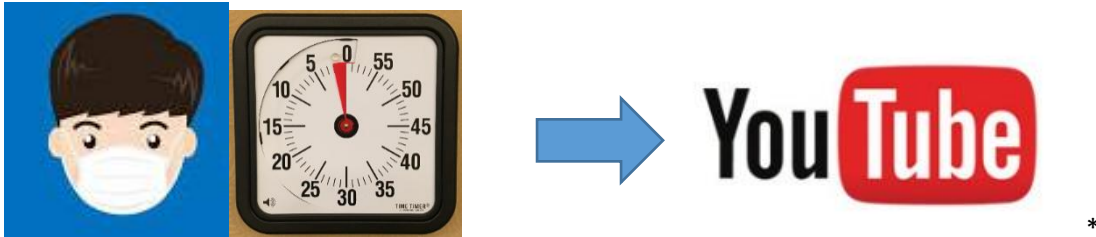
### **En utilisant des renforçateurs de façon évolutive**

- 1) « tu portes le masque 1 minute » = renforçateur
- 2) « tu portes le masque 3 minutes » = renforçateur
- 3) ...
- 4) « tu portes le masque une demi-journée » = renforçateur

Comme toujours dans l'utilisation de renforçateurs, il faudra vous assurer :

- que votre enfant comprenne ce qui est attendu de lui, par le biais d'un support visuel adapté à son niveau de représentation.

*Par exemple :*



Puis, quand il a réussi, on passe à une durée plus longue :



- que ce soit vous qui indiquez l'atteinte de l'objectif et le moment où il peut obtenir son renforçateur (dans ce cas-là, vous lui indiquez d'enlever le masque puis lui donnez le renforçateur ; si c'est lui qui l'enlève sans votre intervention il pourra penser qu'il peut obtenir le renforçateur en enlevant le masque !)

### **En lui expliquant pourquoi il faut le porter**

Là encore, en fonction de la façon dont votre enfant comprend.

Vous trouverez des pictogrammes masques au lien suivant :

[http://www.arasaac.org/materiales.php?id\\_material=2357](http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2357)

et des explications de ce qu'est un virus sur le site santé.bd.

pour les autres gestes barrière :

[https://santebd.org/wpcontent/themes/SanteBD\\_v2\\_0/files/coronavirus/coronavirus\\_gestes\\_simple\\_s.pdf](https://santebd.org/wpcontent/themes/SanteBD_v2_0/files/coronavirus/coronavirus_gestes_simple_s.pdf)

<https://lespictogrammes.com/documents/Coronavirus.pdf>

### *Proposer une solution alternative...*

- ✚ Un foulard/bandana avec une texture et une odeur connues et appréciées
- ✚ Un « foulard de cow-boy » si cela motive votre enfant
- ✚ Un masque en tissu fait maison avec des motifs qui lui plaisent
- ✚ Un masque de déguisement pour enfant, là encore en fonction de ses centres d'intérêts
- ✚ Le masque de plongée décathlon si vous le possédez déjà (couvre l'ensemble du visage et restreint moins au niveau de la bouche)
- ✚ Une visière de protection :
  - Qu'on peut trouver sur internet ou les sites de magasin de bricolage
  - Fait-maison :
    - Avec des pochettes plastiques perforées (pour ranger des documents dans les classeurs) / avec des feuilles plastifiées que l'on utilise pour couvrir les documents reliés / avec le plastique d'une bouteille de soda « lisse » découpée, dont on va recouvrir les bords
    - Fixée sur une casquette / sur des lunettes / sur un serre-tête porté sur le front / sur un ruban élastique

*Vous trouverez des tutos sur youtube*



Source : [Réseau Bulle Québec - Informations et actualités](#)

### *En complément...*

- ✚ Livret d'accompagnement vers le déconfinement élaboré par l'équipe pluridisciplinaire du CRA Centre-val de Loire : <https://www.cra-centre.org/index.php/8-actualite/287-livret-d-accompagnement-vers-le-deconfinement>

Ce livret est un support psycho-éducatif destiné aux personnes autistes, permettant de mener une réflexion sur les changements induits par le confinement (positifs ou négatifs) et la préparation au dé-confinement. Ce livret est à destination d'un large public (enfants, adolescents, adultes) avec un spectre de profils étendu.

- ✚ Avec le dé-confinement il est important de préparer vos enfants, ils ne vont pas apprendre du jour au lendemain les gestes barrières... voici donc une fiche ressource élaborée par la Pédopsychiatrie du CHU Robert Debré <https://www.pedopsydebre.org/post/comment-r%C3%A9ussir-son-d%C3%A9confinement-l-apprentissage-des-gestes-barri%C3%A8res-aux-enfant>
- ✚ Le CRA Normandie Seine Eure a fait un padlet répertoriant plusieurs ressources pour vous aider pendant cette pandémie : <https://padlet.com/kahnlaurence/j4zzc8zwck67>