

Informations et stratégies en lien avec le port du masque

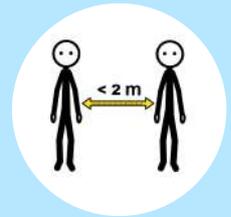


Dans quelle situation dois-je porter le masque ?

En raison de la crise sanitaire liée à la pandémie de COVID-19, il est obligatoire depuis le lundi 20 avril 2020 de porter un masque (ou de se couvrir le nez et la bouche avec un autre dispositif) dans les transports publics et pour les activités dans les lieux publics où la distance interpersonnelle de deux mètres ne peut être respectée.

Vous devez donc porter un masque dans différentes situations, comme lorsque vous prenez le bus ou faites vos courses, si vous allez à la pharmacie et même éventuellement sur votre lieu de travail.

Pour plus d'informations relatives au Coronavirus et les règles en vigueur dans le Luxembourg, veuillez consulter le site internet suivant : <https://msan.gouvernement.lu/fr/dossiers/2020/corona-virus.html>



Port du masque obligatoire

quand une distance interpersonnelle de 2m ne peut être respectée



Masques de type « chirurgicaux » à changer au bout de 8h d'utilisation.

Masques tissus à laver à 60°



Enfants

L'obligation de porter un masque ne s'applique pas aux enfants de moins de 6 ans.

Autisme et port du masque

Le port du masque peut être une réelle épreuve pour les personnes autistes en raison de leurs particularités sensorielles.

Les personnes présentant un TSA peuvent être hyposensibles ou hypersensibles. Une personne hypersensible réagira de manière excessive aux différents stimuli sensoriels.

Le port d'un masque entraîne inévitablement de nombreuses réponses au niveau sensoriel. Voyons à quel point cela peut affecter les sens et être complexe de le porter.



Les personnes présentant un TSA peuvent avoir des difficultés pour se reconnaître ou reconnaître les autres mais aussi pour identifier un visage ainsi que les différentes émotions. Pour une idée de visualisation en lien avec cette difficulté, consultez l'annexe 1. La couleur du masque peut également influencer le bon décodage visuel. Les personnes porteuses de lunettes peuvent être gênées par la buée qui s'installe sur les verres.



La sensation du tissu ou du papier sur la peau peut-être difficilement supportable et/ou source d'un décodage sensoriel fastidieux.

Les élastiques derrière les oreilles peuvent être très gênants voire douloureux.

Le masque peut gratter, il apporte de l'humidité mais aussi une sensation de chaleur au niveau de la zone buccale.



Avoir un bout de papier/tissus contre la bouche peut donner aux personnes autistes l'envie de le lécher, de le manger, rendant ainsi le masque inutilisable.

La voix de l'interlocuteur étant modifiée, filtrée par le masque, il se peut que l'interlocuteur ait de grandes difficultés au niveau de la compréhension mais aussi au niveau de l'identification de la voix.



L'odeur du tissu et de la lessive peuvent être un premier frein à la bonne utilisation du masque. Respirer dans le masque donne une toute autre expérience sensorielle, la sensation de manquer d'air.



Apprentissage et désensibilisation

Comment aider une personne porteuse d'un TSA dans l'apprentissage du port du masque ?

Il est important que chaque approche soit individualisée pour satisfaire au mieux les besoins de la personne.

Différents aménagements peuvent être mis en place que ce soit au niveau du masque ou au niveau de l'environnement afin que l'apprentissage soit optimal.



NOUS SOMMES TOUS DIFFÉRENTS, C'EST POURQUOI, CETTE LISTE DE CONSEILS NE SERA PAS PLEINEMENT UTILE POUR TOUT UN CHACUN.

7 conseils pour un apprentissage optimal !

1

Il est important dans un premier temps de passer par la visualisation pour une meilleure compréhension. Armez vous de crayons pour schématiser le virus, diffuser des petites vidéos ou montrer des petits scénarios afin de mieux comprendre cette pandémie et les raisons du port du masque.

Pour des idées de visualisation concernant le port du masque, veuillez consulter les annexes 2 et 3.

2

Découvrir le masque via les différents sens peut permettre à la personne avec autisme de mieux l'appréhender. Que ce soit en le manipulant, en le sentant, il est important que la personne avec autisme puisse vivre des expériences sensorielles variées avec le masque pour mieux l'anticiper.

4

Un Timer peut vous aider à clarifier le temps du port du masque. Il est important d'y aller par palier. Commencer par quelques secondes puis augmenter au fur et à mesure.

3

Programmer des moments dans la journée pour essayer l'utilisation du masque. Il est préférable de le visualiser (Pex. par un pictogramme sur un planning) afin de rendre le moment prévisible pour la personne avec autisme.



5

Pour augmenter la motivation : organiser une activité agréable, selon les intérêts et préférences de la personne TSA, pendant ou juste après l'exercice du port du masque.

6

Si la personne autiste présente des intérêts spécifiques, stimuler le port du masque en le décorant ou en le fabriquant avec du tissus aux motifs intéressants.

7

Il est important de généraliser cet apprentissage à différents endroits tels que le salon, la chambre, le jardin, ...

Spécifiquement pour les enfants ...

N'hésitez pas à faire du port du masque une activité amusante et ludique pour votre enfant.

Vous pouvez déguiser les nounours, poupées, jouets favoris de votre enfant avec un masque afin qu'il puisse jouer avec et s'y habituer.



Alternatives aux élastiques





Liste de références

Il est important de comprendre au mieux la situation et les changements constants liés au COVID-19. C'est pourquoi, les professionnels de l'équipe soutien de la FAL restent à votre entière disposition par mail soutien@fal.lu ou via téléphone au 26 91 11-1. Nous avons également la possibilité d'organiser des vidéoconférences, que ce soit pendant ou après la période de confinement.

Ci-dessous nous avons épinglé quelques informations complémentaires intéressantes.

DOCUMENTS EXPLICATIFS COMPLÉMENTAIRES

- **Habituer l'enfant au port du masque** : https://www.autismeinfoservice.fr/sites/default/files/inline-files/HABITUER-L%E2%80%99ENFANT-AU-PORT-DU-MASQUE_0.pdf
- **Pictogrammes Arassac pour le port du masque** : <http://rnt.eklablog.com/port-du-masque-pictogrammes-arassac-a185951416>
- **La boîte à outils pour expliquer le COVID-19** : <https://www.autismeinfoservice.fr/actualites/covid-19-boite-outils-expliquer>
-

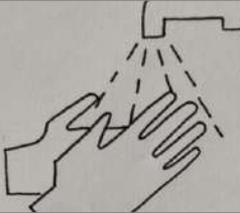
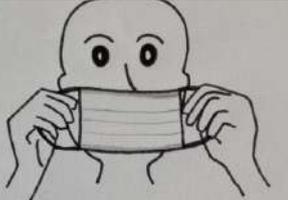
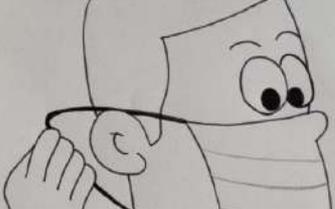
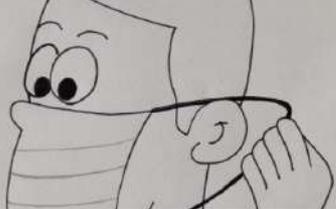
SCÉNARIOS SOCIAUX & VIDÉOS

- **Livret imagé expliquant le coronavirus**
 - Scénario social en anglais : <https://carolgraysocialstories.com/wp-content/uploads/2020/03/Pandemics-and-the-Coronavirus.pdf>
 - Scénario social en allemand : <https://www.autismus.ch/uploads/pdfs/downloads/%C3%9Cber%20Pandemien%20und%20den%20Coronavirus%20-%20eine%20Story%20von%20Carol%20Grey.pdf>
- **Scénario social sur le port du masque (français)** : <https://comprendrelautisme.com/le-port-du-masque-pour-les-personnes-autistes-un-scenario-social/?fbclid=IwAR1KZ5mDpEKGTy8BHwf5UxckpDey9pZwMMLV-lg4gOZQyUPjfmzLxLIVbTg>
- **Vidéo expliquant le coronavirus (anglais)** : https://www.youtube.com/watch?v=SB_s3KnVdv8
- **Comment mettre un masque chirurgical (français)** : <https://www.youtube.com/watch?v=KuT1KNfJljc>

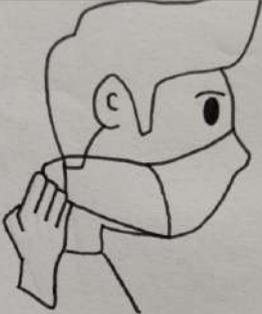
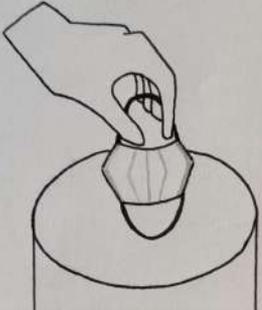
Annexe 1 : Je reconnais la personne malgré son masque



Annexe 2 : « Je visualise comment mettre mon masque »

ACTION	PICTOGRAMMES	PHOTOS	COMMENTAIRES
Je me lave les mains			
Je prends un masque et regarde dans quel sens le mettre (côté bleu à l'extérieur, fil métallique au-dessus)			
Je plaque le masque sur mon nez			
Je mets l'élastique derrière mon oreille			
Je mets l'élastique derrière l'autre oreille			
J'appuie sur le nez et autour du nez			
Je tire au niveau du menton pour déplier le masque			

Annexe 3 : « Je visualise comment enlever mon masque »

ACTION	PICTOGRAMMES	PHOTOS	COMMENTAIRES
Je me lave les mains			
Je retire un élastique			
J'enlève le masque vers l'avant en ne touchant que les élastiques			
Je le mets dans un petit sachet ou dans la poubelle			
Je me lave les mains			

Annexe 4 : « Tutoriel pour fabriquer des masques transparents ».

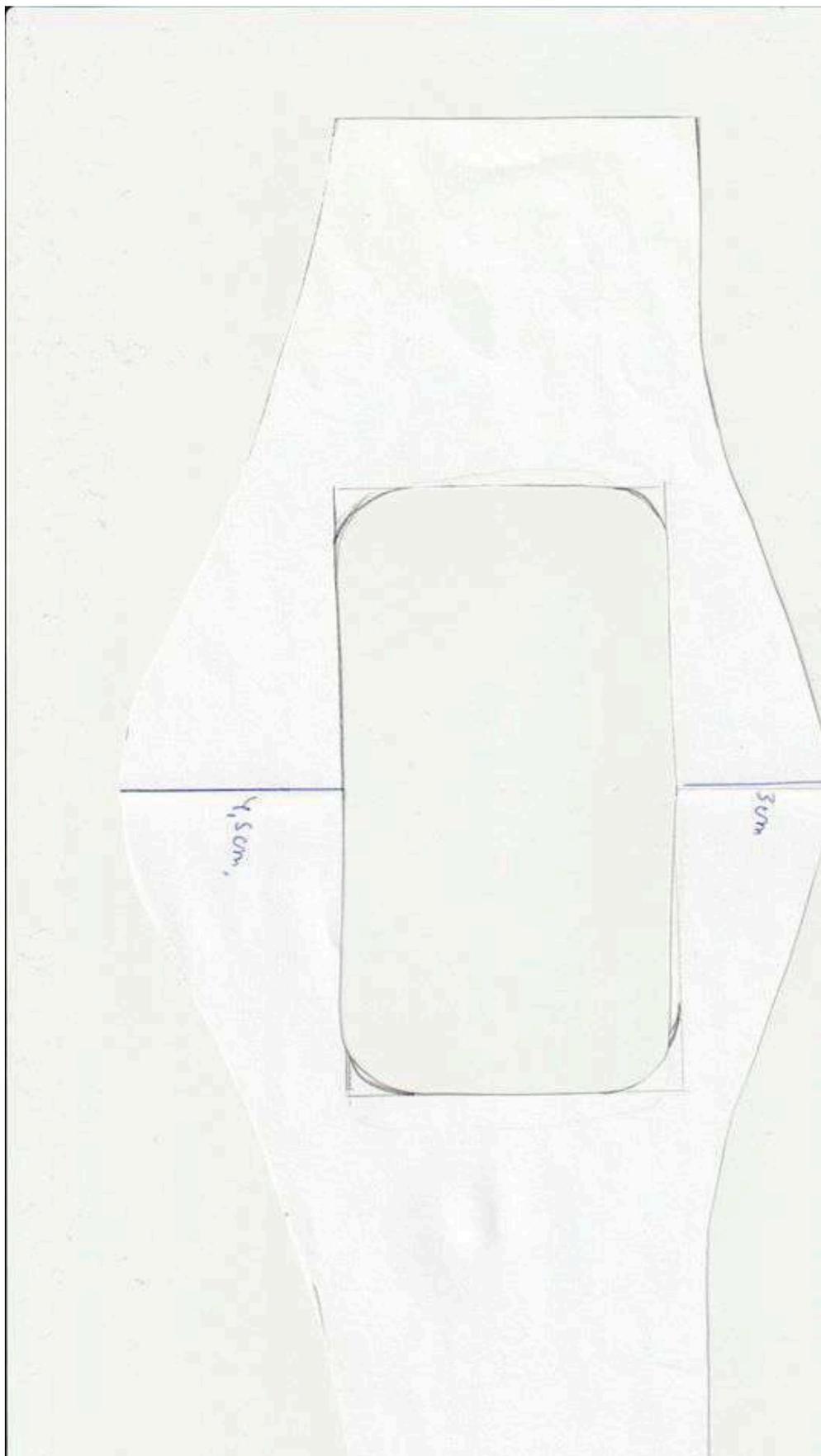


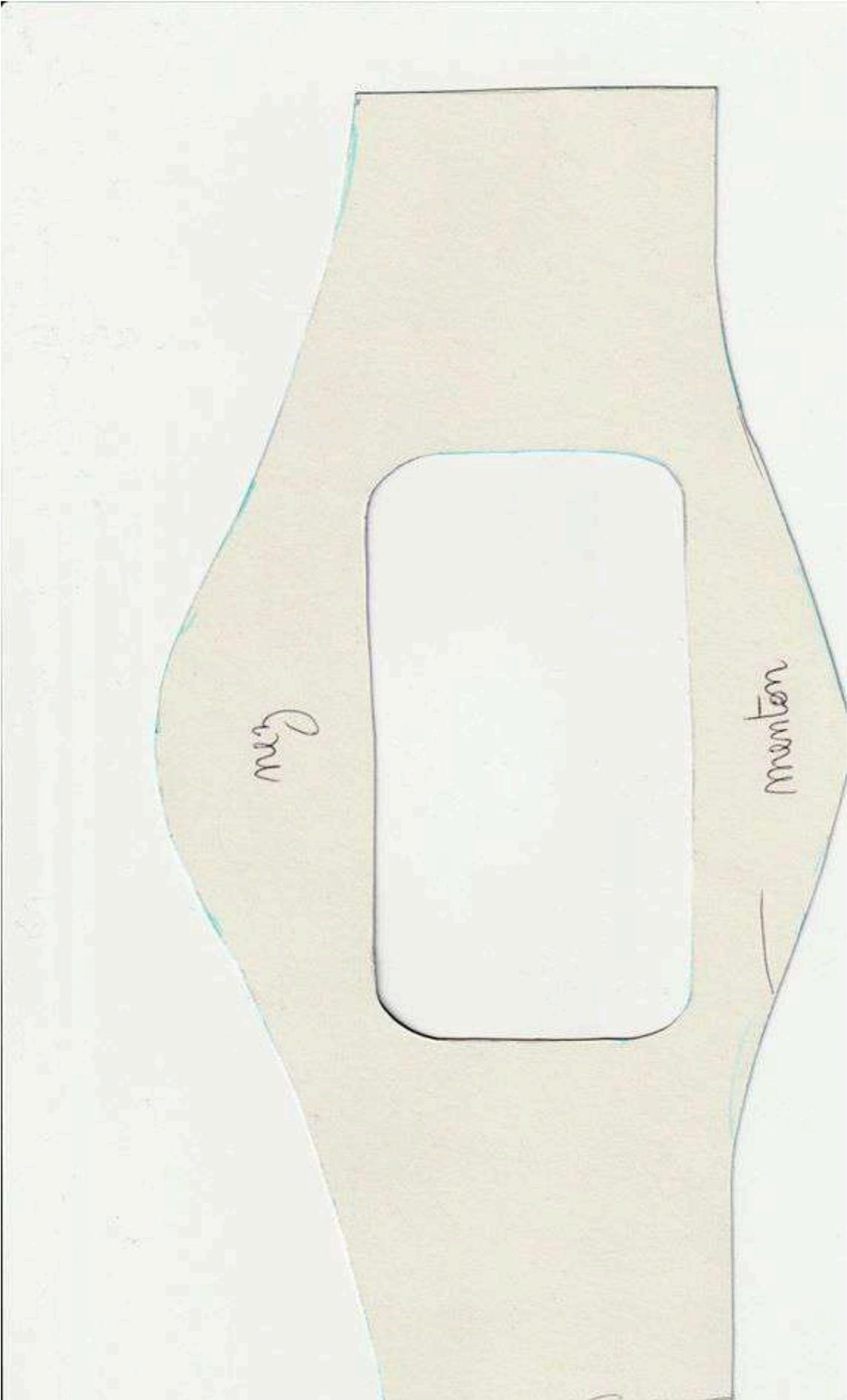
Tuto Masque transparent



Matériel:

<p>Une machine à coudre</p> 	<p>Une paire de ciseaux, un mètre, des épingles, un décou-vite et un marqueur pour textile.</p> 
<p>Une plastifieuse et une pochette plastique</p> 	<p>Du ruban élastique, une aiguille et 2 couleurs de bobines de fil (un de même couleur que votre tissu).</p> 
<p>Du tissu en coton coloré, du polyester et 2 boutons</p> 	<p>Le gabarit du masque cartonné</p> 





Mode de réalisation:

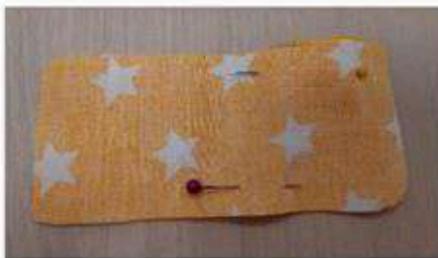
1. Pliez votre tissu coloré en 2 (endroit contre endroit) et tracez le contour du gabarit à l'aide de votre marqueur pour tissu.



2. Découpez en laissant 1 cm de plus sur le contour du masque et 1 cm de moins sur le rectangle à l'intérieur.



3. Tracez 4 petites lignes au coin de la fenêtre et découpez.



4. Récupérez les 2 triangles découpés et placez-les, endroit contre endroit.

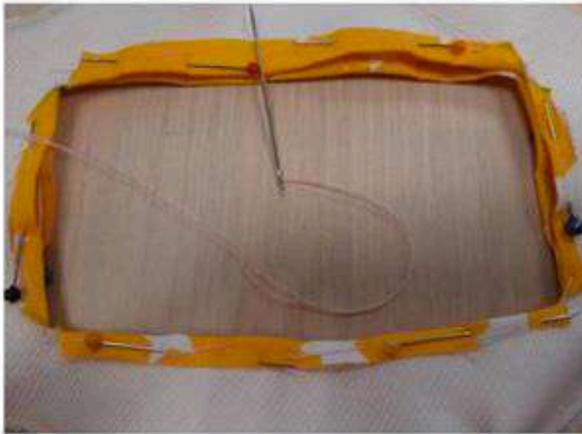
5. Coudre le petit rectangle en laissant une ouverture de 5 cm



11. Rabattez et épinglez le coton sur le polyester pour former la fenêtre.



12. Prenez une aiguille et l'autre couleur de fil. Faufilez le pli.



13. Découpez les coins de masque.
Retournez le masque, découpez un plastique de 8 cm sur 15 cm et placez le plastique au centre.



14. Coudre le contour de la fenêtre (attention de bien faire tenir le plastique car il peut bouger).



15. Enlevez avec le décou-vite le faufilage et coudre à nouveau la fenêtre pour renforcer le tout.



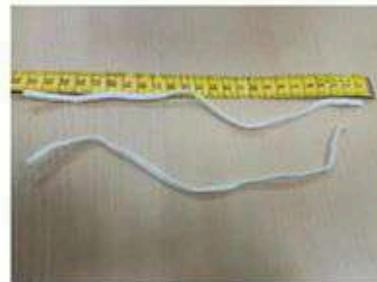
16. Voici le résultat que vous devez obtenir à cette étape.



17. Découpez 2 morceaux d'élastique de 25 cm (pour une personne adulte).



18. Faites une boucle avec les élastiques.



19. Placez la boucle au coin de masque et pliez.

20. Coudre l'élastique au masque avec un point en zigzag.



21. Faites un fonçage au niveau du nez.



22. Voilà le résultat final !



Placement du masque:

1. Placez correctement le masque sur votre visage. L'espace froncé sur le nez.



2. Tirez les élastiques vers l'arrière et faites tenir ceux-ci avec les boutons.

3. Bon travail ...

