

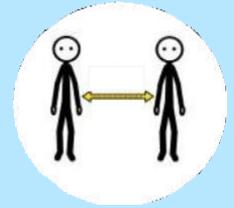
# Informations et stratégies en lien avec le port du masque



## 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 29 juillet de porter un masque (ou de se couvrir le nez et la bouche avec un autre dispositif) dans les transports publics, dans les magasins, au marché, dans les cafés et restaurants, ...

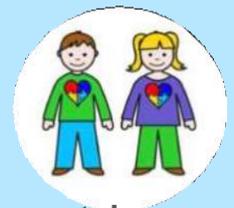
 Certaines villes et communes ont pris des mesures supplémentaires. Consultez le site web de votre ville ou commune.



Port du masque obligatoire quand une distance interpersonnelle de 1,5m ne peut être respectée



Masques réutilisables à changer après 8h d'utilisation.  
Masques tissus à laver à 60°



Le port du masque n'est pas obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans

Vous devez donc porter un masque dans différentes situations :

- Il est obligatoire de porter un masque dans les endroits suivants : les magasins et centres commerciaux ; les rues commerçantes ; les endroits à forte affluence ; les marchés ; les transports publics ; les bibliothèques ; les cinémas ; les musées ; les salles de théâtre, de concerts, de conférence ; les auditoriums ; les fêtes foraines ; les lieux de culte.
- Il est également obligatoire de porter un masque dans les restaurants et cafés. Si vous êtes assis à table, alors vous n'avez pas besoin de porter un masque. Si vous vous levez, il sera obligatoire de le remettre pour circuler dans le restaurant ou le café.

Pour plus d'informations relatives au Coronavirus et les règles en vigueur en Belgique, veuillez consulter le site internet suivant : <https://www.info-coronavirus.be/fr/faq/>

## **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 pour aider la personne porteuse d'autisme, consultez les annexes 1 et 2. 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 ou douloureux.**

**Le masque peut gratter au niveau du nez et de la bouche.**

**Quand il est porté plusieurs minutes, il apporte de l'humidité mais aussi une sensation de chaleur au niveau de la zone buccale.**



Avoir un bout de papier ou de tissus contre la bouche peut donner aux personnes autistes l'envie de le lécher ou 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 à :

- Identifier la voix de la personne qui parle.
- Comprendre le message de la personne qui parle.



L'odeur du tissu du masque et de la lessive peuvent être un autre frein à la bonne utilisation du masque.

Aussi, respirer dans le masque donne une tout 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

**I**l 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 :

- Annexes 3 et 4
- <http://reseaucran.be/dossier-special-coronavirus-en-parler-trouver-des-idees/>

2

**D**écouvrir 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



**U**n 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

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



5

**P**our 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

**S**i la personne autiste présente des intérêts spécifiques, stimuler le port du masque en le décorant ou en le fabriquant avec du tissu aux motifs intéressants.

7

**I**l 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, le Centre de Ressources Autisme Namur reste à votre entière disposition par mail [info@reseaucran.be](mailto:info@reseaucran.be) ou via téléphone 0473/11 03 78. Nous avons également la possibilité d'organiser des vidéoconférences, que ce soit pendant ou après la période de confinement. Il est également possible de prendre un rendez-vous au centre. Nous recevons deux personnes à la fois en entretien.

Ci-dessous nous vous proposons quelques informations complémentaires intéressantes.

### SCÉNARIOS SOCIAUX & VIDÉOS

- **Scénario social sur le port du masque** : <https://comprendrelautisme.com/le-port-du-masque-pour-les-personnes-autistes-un-scenario-social/>
- **Comment mettre un masque chirurgical (français)** : <https://www.youtube.com/watch?v=KuT1KNfJlIc>

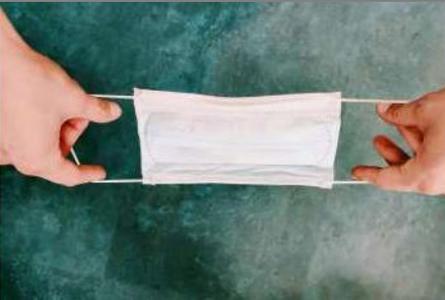
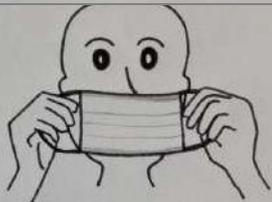
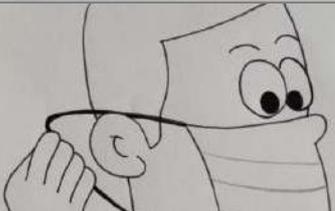
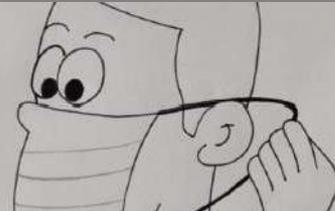
### DOCUMENTS EXPLICATIFS COMPLÉMENTAIRES

- **Comment aider au port du masque** : [https://www.cra.bzh/sites/default/files/inline/Ressources/CRA%20Bretagne\\_exposition%20progrressive%20masque.pdf](https://www.cra.bzh/sites/default/files/inline/Ressources/CRA%20Bretagne_exposition%20progrressive%20masque.pdf)
- **Pictogrammes Arassac pour le port du masque** : [http://www.arasaac.org/materiales.php?id\\_material=2357](http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2357)
- **Quand mettre un nouveau masque ?** : [https://d34i62pglfm3rr.cloudfront.net/downloads/Quand+mettre+un+nouveau+masque\\_FR.pdf](https://d34i62pglfm3rr.cloudfront.net/downloads/Quand+mettre+un+nouveau+masque_FR.pdf)
- **Problématiques sensorielles et gestes barrières. Outils et stratégies** : [https://5d1458c1-1e9c-4af2-8424-6ebd9390c36f.filesusr.com/ugd/a2c8d1\\_0340af6e880c471c8d895f278de64897.pdf](https://5d1458c1-1e9c-4af2-8424-6ebd9390c36f.filesusr.com/ugd/a2c8d1_0340af6e880c471c8d895f278de64897.pdf)
- **Dossier spécial Coronavirus : en parler, trouver des idées, ...** : <http://reseaucran.be/dossier-special-coronavirus-en-parler-trouver-des-idees/>

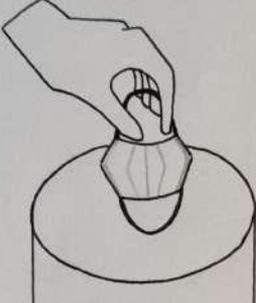
## Annexe 1 : Je reconnais la personne malgré son masque



## Annexe 3 : « 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 4 : « Je visualise comment enlever mon masque »

ACTION	PICTOGRAMMES	PHOTOS	COMMENTAIRE
<p>Je me lave les mains</p>			
<p>Je retire un élastique</p>			
<p>J'enlève le masque vers l'avant en ne touchant que l'élastique</p>			
<p>Je le mets dans un petit sac ou dans la poubelle</p>			
<p>Je me lave les mains</p>			

## **Une collaboration**



**Adapté pour la Belgique, depuis le document original de la Fondation Autisme Luxembourg (FAL).**