

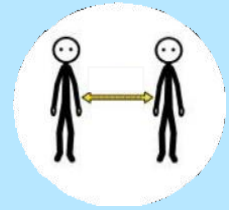
# Informations et stratégies en lien avec le port du masque



## 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 4 mai 2020 de porter un masque (ou de se couvrir le nez et la bouche avec un autre dispositif) dans les transports publics.

Il est recommandé de porter un masque dans les lieux publics où la distance interpersonnelle de 1,5 mètres ne peut être respectée.



Port du masque recommandé à l'extérieur 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 recommandé de porter un masque dans l'espace public (magasins, pharmacie, ...) et lorsque la distance physique de 1,5 mètres entre chaque personne ne peut être respectée ;
- Pour les voyageurs de plus de 12 ans, il est obligatoire de porter un masque dans les transports en commun, dès l'entrée en gare ou l'arrivée à un arrêt de gare/bus/tram ;
- Sur le lieu de travail, le port du masque est obligatoire lorsque la distance physique de 1,5 mètres entre chaque personne ne peut être respectée ;
- Dans les écoles, le port du masque est obligatoire pour les membres du personnel et les enfants de plus de 12 ans.

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/>

## 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 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

**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 2

### Tuto

### Masque transparent



#### Matériel:

Une machine à coudre



Une paire de ciseaux, un mètre, des épingles, un décou-vite et un marqueur pour textile.



Une plastifieuse et une pochette plastique



Du ruban élastique, une aiguille et 2 couleurs de bobines de fil (un de même couleur que votre tissu).

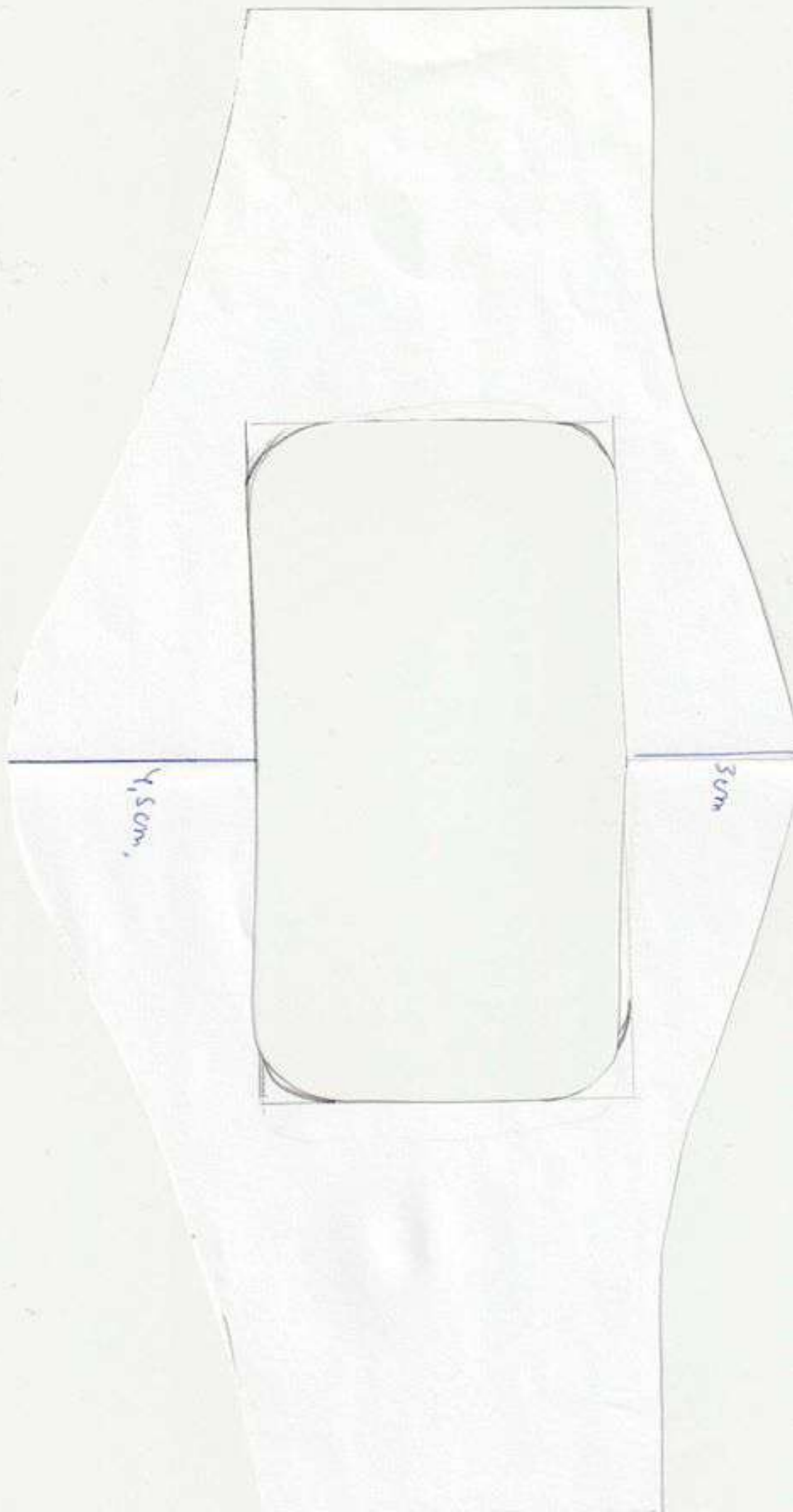


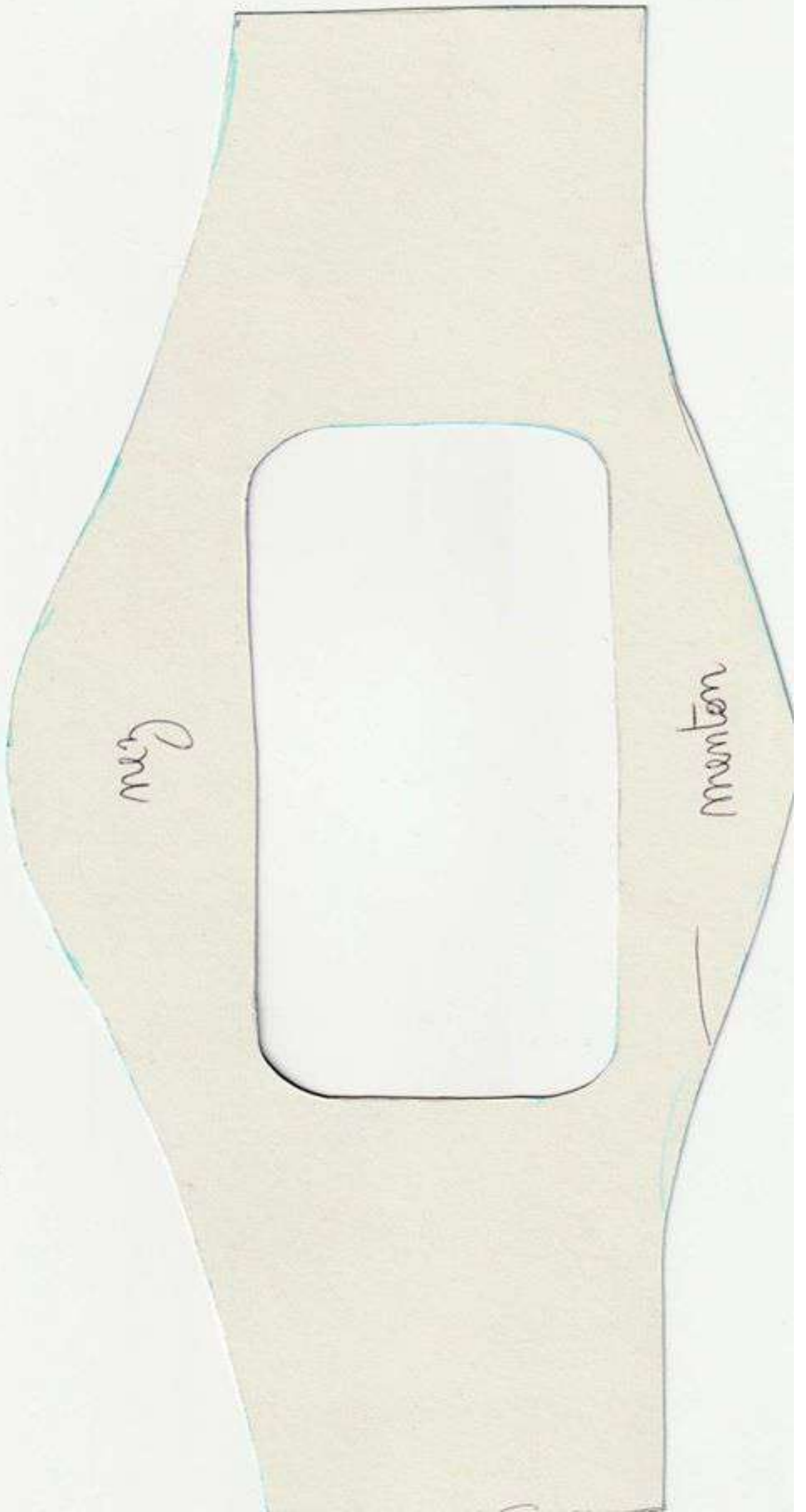
Du tissu en coton coloré, du polyester et 2 boutons



Le gabarit du masque cartonné







### 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 pour pouvoir le retourner.

6. Retournez-le et refermez l'ouverture en cousant le périmètre du rectangle à 5mm du bord.



7. Ajoutez 2 boutons aux extrémités.



8. Tracez le masque dans le polyester et découpez.

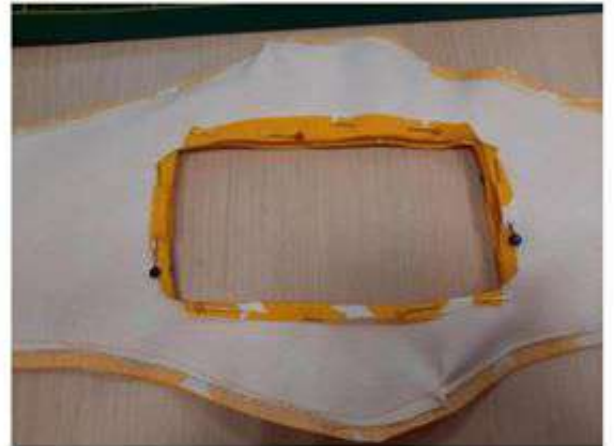


9. Ajoutez le polyester sur un des côtés du masque.



10. Coudre le contour du masque en suivant la ligne tracée au marqueur.

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.




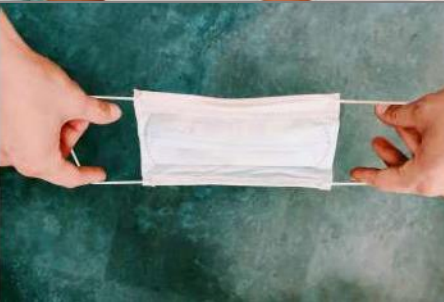
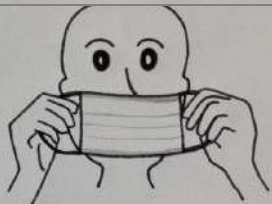

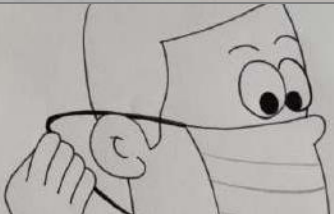

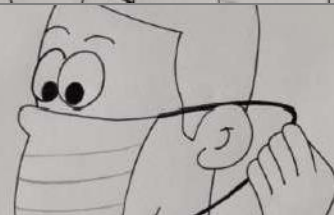







2. Tirez les élastiques vers l'arrière et faites tenir ceux-ci avec les boutons.



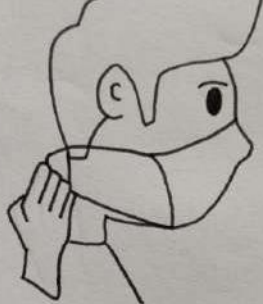



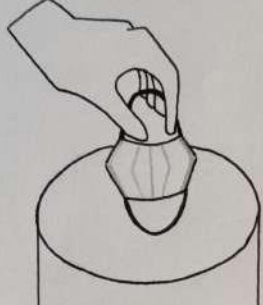



3. Bon travail ...



## 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	COMMENTAIR
<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).**