

Pour aider les enfants à porter un masque – version révisée de janvier 2022

La plupart des enfants sont désormais habitués au port du masque à cause de la pandémie de COVID-19. À l'heure actuelle, avec le variant Omicron qui se propage si rapidement, il est plus important que jamais que les enfants et les familles adoptent des pratiques sûres en matière de port du masque. Les services de santé publique ont mis à jour leurs recommandations concernant le port du masque : <https://novascotia.ca/coronavirus/masks/fr/>.

Quand vous parlez à votre enfant de la COVID-19 et du port du masque, il est important d'utiliser des termes simples et directs. Rassurez votre enfant sur le fait que nous faisons tout notre possible pour que tout le monde reste à l'abri du danger. Expliquez à votre enfant que les gens portent un masque pour se protéger et pour protéger les autres des microbes qui nous rendent malades. Le port du masque nous aide à rester à bonne santé et on demandera à tout le monde à l'école de porter un masque. Dites à votre enfant que, même s'il porte un masque, son enseignant sait quand même qui il est. Vous pouvez utiliser un scénario social pour expliquer à l'enfant le port du masque, comme le suivant : <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Wearing-A-Mask-Story-for-Children-5463572>.

Voici quelques recommandations pour vous aider à apprendre à votre enfant à bien porter son masque.

1. Montrer par l'exemple comment porter le masque

- Le port du masque est obligatoire quand on va faire des courses ou qu'on entre dans d'autres édifices et votre enfant vous a probablement déjà vu porter un masque. À la maison, montrez à votre enfant comment mettre le masque. Donnez l'exemple en mettant vous-même votre propre masque. Utilisez des termes positifs quand vous mettez le masque. Parlez à votre enfant du fait que vous arrivez toujours à bien respirer et à parler facilement quand vous portez un masque.
- Suggérez à votre enfant de mettre un masque à son toutou préféré. Prenez-le en photo. Prenez une photo de toute la famille portant un masque.
- Si votre enfant bavarde avec des membres de la famille par vidéoconférence, demandez-leur de mettre un masque et de le porter pendant quelques minutes tandis qu'ils parlent à votre enfant.

2. Apprendre à bien mettre le masque

Vous serez en mesure de déterminer dans quelle mesure votre enfant est à l'aise quand il porte un masque. Pour certains enfants, le port du masque ne pose pas du tout de problème. Quant aux autres, il leur faut parfois un peu de temps pour s'y adapter.

Quand l'enfant n'a jamais porté de masque et manifeste une certaine appréhension, commencez tout doucement et renforcez progressivement la contrainte, pour que l'enfant reste détendu. Pour commencer, vous pouvez simplement faire en sorte que le masque soit bien visible sur une table dans la maison, avant de demander à l'enfant de l'essayer.

Pour commencer, montrez à l'enfant comment mettre le masque. Montrez-lui comment l'enlever et où le ranger quand il n'en a plus besoin. Les services de santé publique ont des recommandations pour la manipulation du masque : <https://novascotia.ca/coronavirus/masks/fr/#wearing>.

Voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour aider l'enfant à s'habituer au port du masque. Assurez-vous que l'enfant est bien à l'aise à chaque étape avant de passer à la suivante. Si vous commencez par une seule étape pour le premier jour, c'est suffisant. Le plus important, pour que la démarche porte ses fruits, est que l'enfant soit à l'aise.

- Dites à votre enfant de tenir le masque devant son visage. Faites-le plusieurs fois. Puis dites-lui de s'exercer à passer la boucle autour de l'oreille de chaque côté. Il faudra peut-être ajuster le masque pour qu'il soit confortable pour l'enfant.
- Si votre enfant a des craintes, commencez en lui demandant de s'exercer en portant le masque de façon à ce qu'il ne couvre que le menton, puis ajoutez la bouche et enfin ajustez-le pour qu'il arrive juste en dessous du nez. Pour finir, dites-lui de le porter correctement, en couvrant à la fois la bouche et le nez.
- Il est important que le masque soit bien ajusté. Expliquez à votre enfant comment veiller à ce que le masque moule bien son visage et montrez-lui comment s'y prendre. Vérifiez que le masque est suffisamment grand pour couvrir le nez, la bouche et le menton sans qu'il y ait des parties découvertes et qu'il moule bien le visage de façon à ce que l'air ne puisse pas passer par les côtés. Dites à l'enfant que c'est comme ça qu'il devra porter le masque à l'école.
- Selon le niveau de confort de votre enfant, dites-lui de porter le masque pendant quelques secondes seulement. Passez ensuite à une durée d'une minute ou deux et progressez par petites étapes pour qu'il finisse par arriver à porter le masque pendant de longues périodes. Il vous faudra peut-être plusieurs jours pour cela. Une fois que l'enfant est capable de porter le masque pendant cinq à sept minutes, essayez d'allonger la durée par tranches de cinq minutes à la fois. Faites en sorte que votre enfant sache toujours bien combien de temps il devra porter le masque. (Il est possible que vous arriviez à progresser plus vite avec votre enfant. Ajustez le rythme en fonction de ses réactions.)
- Utilisez un signal clair pour indiquer à l'enfant combien de temps il devra porter le masque. Utilisez un compte à rebours ou un chronomètre ou minuteur (objet ou appareil numérique) pour indiquer quand votre enfant peut faire une pause ou enlever le masque.
- Laissez votre enfant se livrer à une activité pendant qu'il porte le masque : lire un livre, écouter une histoire, regarder une de ses émissions ou vidéos préférées, etc.

- Votre enfant sera peut-être plus à l'aise si son jouet ou toutou préféré porte un masque avec lui.
- Il est important, quand on porte un masque, de ne pas le toucher et de ne pas tirer dessus. Faites en sorte que votre enfant sache cela.
- Utilisez de nombreux messages positifs tout au long!
- Si votre enfant enlève son masque avant le moment prévu, arrêtez tout et recommencez. Félicitez-le pour les choses qu'il a bien faites. Si votre enfant s'agace, attendez qu'il se calme. Tâchez de terminer chaque séance d'entraînement sur une note positive : si, par exemple, votre but était que l'enfant essaie de porter le masque pendant une minute, mais qu'il n'a pas tenu tout à fait assez longtemps, choisissez pour le dernier essai une durée de 5, 10 ou 30 secondes ou dites-lui simplement de mettre le masque devant son visage. L'important est de terminer par un essai réussi!
- Essayez une stratégie du type « d'abord... ensuite... ». « D'abord, nous allons nous exercer à porter le masque. Ensuite, tu pourras... »

3. S'exercer à porter un masque en dehors de la maison

Une fois que votre enfant est à l'aise quand il s'agit de porter le masque pendant 30 à 35 minutes, commencez à demander à votre enfant de porter un masque dans différents cadres, par exemple pendant une séance de bavardage vidéo, dans la voiture, au magasin, etc. Vous pouvez rendre l'activité normale en prenant des photos des membres de la famille ou des amis quand ils portent un masque. N'oubliez pas de porter vous-même aussi votre masque!

4. Porter le masque à l'école

Collaborez avec l'enseignant de votre enfant ou les autres membres du personnel éducatif pour aider votre enfant à bien porter le masque à l'école. L'équipe de planification pour l'élève pourra vous aider à préparer un plan pour aider votre enfant à s'adapter au port du masque à l'école.