

Déconfinement, gestes barrières à la maison et à l'école.

Dr A. Hubert, Dr E. Stantiford, Dr E. Barron, F. Amsellem, Pr R. Delorme.

Centre D'excellence des troubles du neurodéveloppement, Service de Psychiatrie de l'Enfant, Hôpital R. Debré, Paris, France

Le confinement nous a obligés à nous adapter, à modifier nos habitudes de vie. Et dans les semaines à venir il va falloir s'adapter notre nouveau quotidien. Il n'est pas question de reprendre la vie "comme avant" pour l'instant. Une chose est certaine, il y a beaucoup d'incertitudes mais il y a aussi des choses que nous savons déjà. Voici comment nous pouvons commencer à les optimiser dès maintenant !

Avec le dé-confinement il est important de préparer vos enfants, ils ne vont pas apprendre du jour au lendemain les gestes barrières.

Maintenir les gestes barrières

Se laver régulièrement les mains

Tousser ou éternuer dans son coude

Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter

Saluer sans se serrer la main et éviter les embrassades

À ces gestes vont venir s'ajouter probablement le port du masque fait maison, ou pas, en fonction de ce qui sera possible et disponible.

Ces gestes, en tant que parents, nous les avons intégrés. Mais pour les enfants, c'est souvent plus compliqué ! Beaucoup de parents nous disent : "ils ne comprennent pas", "ils n'écoutent pas", "ils auront peur de porter un masque" ...

Un des grands enjeux sera de faire la même chose à l'école. Chaque école aura des solutions privilégiées pour que votre enfant respecte les gestes barrières à l'école. En attendant il est important de s'entraîner à la maison pour être prêt pour le jour J.

Une autre chose importante à savoir : depuis le début du confinement, nous savons que les enfants sont beaucoup moins fréquemment malades que les adultes, et quand ils sont atteints, ils sont rarement affectés. Il semblerait même qu'ils transmettent peu la maladie contrairement à ce qui a été annoncé initialement.

Apprendre aux enfants à se laver les mains

Pour le lavage des mains il faut leur montrer comment procéder étape par étape. Il faut systématiser les lavages quand on rentre à la maison, avant de passer à table, en sortant des toilettes...

Pour favoriser le lavage des mains vous pouvez :

- Choisir avec l'enfant un marche pied qui lui fait plaisir.
- Utiliser un savon qui fait de la mousse ou qui a une odeur qui plait à l'enfant.
- Encouragez l'enfant en le félicitant. Il est possible aussi d'inscrire l'action dans un tableau de récompense comme expliqué
- Utilisez un minuteur pour bien apprendre à se laver les mains suffisamment (au moins 20 secondes) ! Ou bien chanter une comptine sur comment on se lave les mains. Il existe des ressources pour apprendre aux enfants à bien se laver les mains
- Lors des sorties emmenez un petit flacon de gel hydro alcoolique (le flacon peut être customisé ou vous pouvez raconter des histoires avec le gel hydro-alcoolique, comme une « préparation magique », pour favoriser l'intérêt de l'enfant). Cette histoire de « gel magique » pourra être incluse dans l'histoire du coucher pour lui donner une continuité.
- Privilégiez l'eau et le savon pour se laver les mains à la maison et gardez le gel hydro alcoolique pour l'extérieur quand vous ne pouvez pas faire autrement.

Pour apprendre à l'école on peut mettre une petite quantité de paillettes dans les mains des élèves et demandez-leur de les laver avec seulement de l'eau, remarquez la quantité de paillettes restantes. Puis faites-les se laver les mains pendant 20 secondes avec du savon et de l'eau.

ATTENTION chez les plus petits il faut bien encadrer l'utilisation du gel hydro alcoolique, et privilégier l'eau et le savon si l'enfant met les mains à la bouche. Il existe un risque lié à l'ingestion ou au fait de se frotter les yeux avec le gel hydro alcoolique, son utilisation doit être modérée et prudente chez les tous petits.

Apprendre aux enfants à respecter les distances sociales à l'école :

- Faites asseoir les enfants plus loin les uns des autres, faites-les s'entraîner à tendre les bras ou "battre des ailes", ils doivent garder suffisamment d'espace pour ne pas toucher leurs amis.
- Aidez les enfants à comprendre les concepts de base de la prévention et du contrôle des maladies. Utilisez des exercices qui montrent comment les germes peuvent se propager. Par exemple, en mettant de l'eau colorée dans un spray et en vaporisant un morceau de papier blanc. Observez la distance parcourue par les gouttelettes.

Apprendre aux enfants à ne pas toucher son visage :

- Essayez plutôt de dire que « nous allons essayer de moins se toucher le visage », plutôt que de « ne plus le toucher du tout ». Effectivement, rester concentré sur l'idée de ne pas se toucher le visage du tout, fait que nous avons encore plus envie de le faire.
- Avoir des mouchoirs à portée de mains. Si l'envie de se gratter/frotter est trop forte, faite le en utilisant un mouchoir entre sa main et son visage, etc...
- Mettre des barrettes, un serre tête... Prévoir des choses pour ne pas avoir les cheveux sur le visage ! Porter des lunettes qui tiennent voire mettre un élastique pour les attacher.
- Essayez de prendre conscience des moments où vous touchez votre visage afin de comprendre quelle situation va favoriser ce geste. Cela peut être sous forme d'un jeu : « on va compter le nombre de fois où l'on touche son visage », ou « le premier qui touche son visage a perdu ».
- Félicitez votre enfant de ne pas s'être touché le visage, encouragez-le.
- Pour ceux qui suce leur pouce ou se ronge les ongles, essayez de trouver des alternatives : chewing-gum / sucette.
- Donnez-leur quelque chose à toucher pour occuper leurs mains. Par exemple une boule à pico à malaxer avec la main lui rappellera qu'il doit éviter de se toucher le visage quand il en a envie. Cette petite balle lui évitera un geste spontané vers le visage.
- Vous pouvez aussi mettre un pansement sur le bout du doigt le plus utilisé pour se gratter, cela favorise la prise de conscience de "quand on se gratte".

Chaque école va s'organiser pour que votre enfant ait les mains propres. Mais vous vous dites : il va mettre la main sur les murs, il va toucher la table des autres enfants de sa classe. Ce qui compte c'est de ne pas mettre sa main dans sa bouche ou de manger/boire avec des mains sales. - Donc il y a quelques moments importants de la journée – et l'école y prendra garde : par exemple à l'arrivée le matin ou avant la cantine (s'il y a une cantine). - Et il faut apprendre à votre enfant à essayer de ne pas toucher son visage.

Ne pas se toucher le visage est difficile. Voici une idée pour vous aider. : mettre un petit pansement sur l'index permettra à votre enfant d'y penser à chaque fois que son doigt va vers sa bouche ou son visage. Il aura une sensation inhabituelle et donc verra qu'il a un pansement. Et se dira « zut !!! mon visage ». C'est en essayant qu'on apprend. Il faut juste essayer de le faire le moins souvent possible. (Ne serrez pas trop le pansement et mettez un pansement dans sa trousse. Il pourra le remplacer s'il tombe).

Comment amener les enfants à porter un masque

Parlez en avec votre enfant mais sans être effrayant

- Expliquez-leur que le port d'un masque aide à protéger les personnes qui les entourent.
- Résistez à l'envie de dramatiser la situation ou de partager plus d'informations que nécessaire. Utilisez plutôt le concept de porter un masque comme une occasion d'enseigner l'effort commun de la société.

Impliquez vos enfants dans la conception d'un masque

- Une façon d'inciter vos enfants à l'idée de porter un masque est de les impliquer dans le processus de conception.
- Permettez-leur de choisir le tissu qu'ils souhaitent utiliser, comme un vieux T-shirt ou une taie d'oreiller avec leur personnage de dessin animé préféré.
- Même une chemise ou un drap blanc uni sur lequel ils peuvent utiliser de la peinture sur tissu fonctionneront.
- Il est important qu'ils participent et le fait de sélectionner le tissu ou de customiser le masque est une bonne idée.
- Si vous fabriquez vous même le masque si possible faite une face interne et externe différente et facilement reconnaissable pour votre enfant. Il devra apprendre à bien mettre la face interne du côté de la bouche.
- Transformez le masque en costume : Si vous décidez d'utiliser de la peinture textile sur le masque de votre enfant, aidez-le à en faire un personnage ou un animal. Par exemple, il est facile de peindre un nez et des moustaches sur le masque pour faire un chien, un chat ou un lapin et vous constaterez peut-être que vos enfants ont hâte de porter leur masque.
- Si votre enfant veut devenir infirmier ou médecin à l'âge adulte, montrez-lui des photos de personnes du domaine médical portant des masques. Même les policiers et les pompiers portent des masques de nos jours. Ils peuvent prétendre être l'un de ces professionnels tout en portant leur masque.

Faire un masque pour son doudou

- Certains enfants peuvent être plus susceptibles de porter un masque si leur «doudou» en porte un aussi.
- Donc, si votre enfant a un ours en peluche préféré, une poupée qu'il emporte partout ou un autre jouet préféré, faites-lui également un masque.
- Evitez quand même de sortir avec le doudou masqué. En général les doudous dorment dans les lits et donc ce sera un peu compliqué de le laver en rentrant.

Faites un essai : entraînez-vous à le porter en famille

- Le port d'un masque est une nouvelle expérience pour la plupart des enfants. Les premières fois que vos enfants portent un masque, ils peuvent se plaindre qu'il est irritant ou qu'ils ne peuvent pas respirer. En fait, la plupart des enfants n'aimeront pas l'idée de porter un masque.
- Pour cette raison, essayez le masque à la maison. Demandez à votre enfant de le porter pendant 30 minutes.
- Entraînez-vous à le mettre en toute sécurité et à ne pas le toucher une fois qu'il est en place.
- Par la suite, parlez à vos enfants de la sensation de le porter. Et si nécessaire, ajustez le masque tout en veillant à ce qu'il s'adapte correctement.

Offrez une récompense

- Parfois, les enfants réagissent positivement à ce qu'ils redoutent lorsqu'ils savent qu'il y a une **récompense** à la fin. Par conséquent, vous pouvez inciter vos enfants à porter leurs masques en prévoyant une récompense à leur retour à la maison.
- Par exemple, vous pouvez proposer un autocollant, une glace ou même 30 min supplémentaire de télévision pour avoir suivi les règles en public. ***Vous savez ce qui motive votre enfant, alors choisissez en conséquence.***

Transformez-le en jeu

- Une autre option pour motiver vos enfants à porter un masque est de le transformer en jeu. Tout comme le jeu "sans parler" ou le jeu "qui peut aller le plus longtemps sans cligner des yeux", créez un jeu avec des masques.

Par exemple, demandez à tout le monde de commencer avec 10 points. Chaque fois que quelqu'un touche son masque pour l'ajuster, il perd un point. Au moment où vous rentrez chez vous, la personne avec le plus de points restants gagne la partie.

Préparez votre enfant à porter le masque avant de sortir

- Expliquez à vos enfants qu'il est temps de mettre leur masque.
- Rappelez-leur qu'ils ne peuvent pas toucher le masque une fois qu'il est mis et qu'ils ne doivent pas le retirer sans autorisation.
- Prévoyez suffisamment de temps pour discuter et essayez de faire les étapes les unes à la suite des autres sans se presser avec votre enfant.
- Lavez-vous soigneusement les mains avant de toucher le masque.
- Demandez à vos enfants de se **laver les mains** comment ils ont appris.

Mettre le masque à votre enfant

- Prenez le masque par les liens ou les sangles avec des mains propres et attachez-le solidement au visage de votre enfant.
- Assurez-vous que le masque est bien ajusté mais que votre enfant peut toujours respirer facilement.
- Ajustez le tissu près de l'arête du nez pour un ajustement serré (certaines personnes trouvent que mettre les lunettes de votre enfant ou même des lunettes de soleil sur le bord du masque l'aide à rester en place, mais ce n'est pas obligatoire).
- Assurez-vous que vos enfants sont à l'aise dans leur masque et rappelez-leur à nouveau qu'ils ne devraient pas le toucher et qu'ils devraient le laisser en place, sauf si on leur demande
- Lavez-vous à nouveau les mains en gardant à l'esprit que vous avez touché le masque et le visage de votre enfant.
- Demandez à votre enfant de se laver les mains.

Votre enfant enlève le masque à son retour.

- **Lavez-vous les mains** avant de toucher le masque et demandez à votre enfant de faire de même.
- Rappelez à vos enfants de ne pas toucher leur visage même après le retrait du masque.
- Retirez le masque par les liens ou les sangles.
- Placez le masque immédiatement dans votre lave-linge, nettoyez le masque dans votre lave-linge et séchez-le avant de le réutiliser.
- **Demandez à vos enfants de se laver les mains et le visage** après avoir retiré le masque. Lavez-vous soigneusement les mains et le visage.

Comment faire à l'école ? Probablement que le jour de la rentrée des classe le masque sera obligatoire pour votre enfant en collège et en lycée. En primaire et en maternelle, ça ne sera probablement pas le cas. - Rappelez-vous qu'un masque n'est utile que si l'on est à moins d'1 ou 2 mètres des autres. Donc la distance sociale est une très bonne manière de se protéger. Par exemple l'organisation de la classe avec la distance de sécurité lorsqu'ils seront assis les protège du risque de contamination - Quelques d'enfants sont allés en classe pendant le confinement (les enfants des soignants par exemple). Ils n'ont pas porté de masques durant ces temps de classe. Ils n'ont pas été malades (enfin pas plus que les autres). Donc pas de panique ! - Les directives données par le directeur de l'école vous permettront d'y voir plus claires à la rentrée. Il y aura probablement des adaptations d'une école à l'autre.

Gardez à l'esprit que chaque fois que vous manipulez vos masques en tissu, vous devez vous laver les mains avant et après. # il y a un seul sens dans un masque. Une face interne et une face externe. Il faut toujours que la face interne soit du côté de la bouche. Le plus simple est d'avoir fait un masque où votre enfant repère facilement les deux faces. # De plus, les masques en tissu doivent être lavés tous les jours. C'est un impératif. # Ils doivent être bien secs avant de les utiliser de nouveau.

Plus l'enfant est jeune plus on se concentrera sur lavage de main et respect des gestes barrières (tousse dans son coude) plus il grandit et en mesure de comprendre plus on sera en mesure de lui expliquer les choses, l'importance de la distance sociale et de l'encourager à porter un masque lorsque c'est nécessaire.