

COMMENT ACCOMPAGNER LES ENFANTS DANS LA SUSPENSION DU PORT DU MASQUE À L'ÉCOLE ?

Soline Bourdeverre-Veyssiere - @solineseveiller

Certains enfants (j'inclus les adolescents) ne sont pas enjoués voire montrent des signes d'anxiété face à la suspension du port du masque à l'école (mais pas que dans ces lieux). C'est également le cas de certains adultes, ne l'oublions pas.

Gardons en tête que le stress permanent est quasiment devenu une norme ces dernières années.

Durant deux ans de la vie de nos jeunes ils ont pu osciller entre peur pour eux-mêmes, peur pour les autres, peur des autres, peur du contact humain. Les jeunes ont intégré le fait que le masque était une protection. Et, du jour au lendemain, on leur propose de retirer un objet dont on a eu de cesse de répéter qu'il les protégeait. Certains le vivent plus ou moins bien.

Voici quelques conseils pour les accompagner au mieux dans cette transition :

1. Appréhender le "masque protection"

Ainsi, certains jeunes trouvent un bénéfice secondaire à garder un masque, le masque pouvant être synonyme de protection

(masquer le visage car on ne se trouve pas beau, camoufler l'appareil dentaire ou l'acné, cacher ses émotions, bavarder sans être repéré, prendre la parole plus aisément en classe, etc).

Le retirer peut être vécu par certains comme une véritable mise à nu.

**On se doit de le savoir, le comprendre et l'accepter.
Pour les jeunes comme pour les adultes d'ailleurs !**

PS: Evidemment, certains jeunes voient dans le masque l'utilité d'une protection d'ordre sanitaire.

2. Accueillir le vécu de chacun sans jugement ni minimisation ni culpabilisation, et respecter les émotions et le vécu de chacun.

On évite la comparaison et la minimisation de la souffrance sous prétexte qu'il y a pire ailleurs.

3. Communiquer et répondre aux questions légitimes des jeunes

Il s'agit de donner des informations factuelles.

Certains, avec pertinence, se demandent pourquoi le masque n'est plus obligatoire alors que le virus circule encore.

Être honnête sur le fait qu'il s'agisse d'une "suspension" du port du masque et non une suppression définitive.

4. Eviter l'effet de surprise.

Il s'agit de préparer les jeunes en leur expliquant qu'à partir du 14 mars le masque ne sera plus obligatoire.

On peut également les questionner pour tenter de mettre des mots sur ce qu'ils vivent : « Qu'est-ce que tu en penses ? », « As-tu peur ? », « Es-tu en colère ? », « As-tu des questions ? ».

5. Respecter le rythme de chacun.

Il s'agit de ne rien forcer.

CHACUN SON RYTHME.

Tout en encourageant et rassurant, on peut proposer d'enlever le masque petit à petit (en le portant sous le nez dans un premier temps, en le baissant dans le cou dans un second temps, etc.).

Gardons en tête aussi que certains jeunes vont être surpris de découvrir les visages de leurs enseignants à l'école. On peut peut-être, quelques jours avant, boire devant les élèves en baissant le masque brièvement (dans la cour ou non).

6. Être vigilants aux réactions des enfants/élèves entre eux, voire des adultes envers les enfants.

Un rappel de la règle peut être fait : « le masque n'est plus obligatoire », ce qui laisse l'opportunité à celles et ceux qui veulent continuer de le porter de le faire, aussi longtemps qu'ils en ont besoin.

Des clivages peuvent naître, soyons vigilants et lançons un temps d'échange si nécessaire.

7. Rester en alerte sur des signes éventuels de stress post-traumatiques

(réaction psychologique disproportionnée chez quelqu'un qui a vécu une situation de stress chronique, souvent en lien avec la mort ou la menace de mort).

Si cela est avéré, il ne faut pas hésiter à se faire aider et consulter.

Voici comment ce stress post-traumatique peut se manifester :

- le symptôme de reviviscences soudaines et incontrôlées (flashback, troubles du sommeil, cauchemars, pensées intrusives comme un enfant qui soudainement reparle du 1er confinement ou des allocutions télévisées) ;
- le symptôme d'évitement (tout faire pour éviter de se reconfronter à ce qui a été l'objet de la peur). Par exemple, un enfant qui ne veut plus aller à l'école ou aller voir les grands parents dès lors que le masque n'est plus obligatoire ;
- l'altération de l'humeur et des pensées. En effet, les injonctions à porter le masque ont altéré les croyances des enfants (une sorte de dérèglement des pensées). Par exemple, il existe des enfants qui disent que se toucher est dangereux ;
- L'hyperréactivité émotionnelle avec hyper vigilance, crises de panique/colère, dissociation (déconnexion avec ses émotions).

Tout ces signes doivent nous alerter.

RESSOURCES :

VIDÉO DE YOANNA MICOUD : [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=FAG_FAFZAGK](https://www.youtube.com/watch?v=fag_fafzagk)

TRAVAUX DE TANIA ZITTOUN

[HTTPS://WWW.LAREVUEDUPRATICIEN.FR/ARTICLE/TROUBLES-DE-STRESS-POST-TRAUMATIQUE-LES-ENFANTS-SONT-TRES-VULNERABLES](https://www.larevuedupraticien.fr/article/troubles-de-stress-post-traumatique-les-enfants-sont-tres-vulnerables)

Je vous invite à "aimer",
"commenter", "enregistrer" et
"partager" ce post si vous
pensez qu'il peut être utile.
Merci.

Merci à @lespiapiasdeseverine @lacuriositebienveillante et @babybaboo_blog, 3 psychologues ayant accepté de relire cette publication.