

Dé-confinement, gestes barrières à l'école (extraits)

Dr A. Hubert, Dr E. Stantiford, Dr E. Barron, Dr 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. 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 les 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 – éviter de se toucher

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

Un des grands enjeux sera de faire la même chose à l'école. Chaque école aura des solutions privilégiées pour que l'enfant respecte les gestes barrières.

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 avait été annoncé initialement.

PISTES DE TRAVAIL A L'ECOLE

1 - 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.

Pour favoriser le lavage des mains vous pouvez :

- Utiliser un savon qui fait de la mousse ou qui a une odeur qui plait à l'enfant.
- Encourager l'enfant en le félicitant.
- Utiliser un minuteur (par exemple un sablier) 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.

Pour apprendre on peut aussi mettre une petite quantité de paillettes dans les mains des élèves et leur demander de les laver avec seulement de l'eau puis de remarquer la quantité de paillettes restantes. On leur fait ensuite se laver les mains pendant 20 secondes avec du savon et de l'eau.

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

- Faire asseoir les enfants plus loin les uns des autres, leur faire s'entraîner à tendre les bras ou "battre des ailes", ils doivent garder suffisamment d'espace pour ne pas toucher leurs voisins.
- Aider les enfants à comprendre les concepts de base de la prévention et du contrôle des maladies. Utiliser 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. Observer ensuite la distance parcourue par les gouttelettes.

3 - Apprendre aux enfants à ne pas toucher leur visage :

- Essayer 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, le faire 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.
- Essayer de prendre conscience des moments où on touche son 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 ».
- Féliciter les enfants de ne pas s'être touchés le visage. Les encourager.
- Donner quelque chose de personnel à toucher pour occuper les mains. Par exemple, une boule à pico à malaxer avec la main lui rappellera qu'il ne doit pas se toucher le visage quand il en a envie. Cette petite balle lui évitera un geste spontané vers le visage.

Pour les gestes les plus ancrés, voici une idée pour aider : mettre un petit pansement sur l'index permettra à l'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.

4 – Apprendre aux enfants à tousser ou éternuer dans leur coude.

La même expérience du spray avec de l'eau colorée peut être faite pour mesurer combien ce geste simple permet de limiter drastiquement les projections de postillons ou sécrétions

Pour les mêmes raisons les mouchoirs jetables doivent être à disposition immédiate.

Au final :

Plus l'enfant est jeune, plus on se concentrera sur le lavage des mains et le respect des gestes barrières (tousser dans son coude notamment). Plus il grandit et est en mesure de comprendre, plus on sera en mesure de lui expliquer les choses, notamment l'importance du respect en toutes circonstances de la distance sociale, nommée aussi distanciation physique.

Sur le sujet voir aussi les pages 5-6 et 25-29 du protocole sanitaire des écoles maternelles et élémentaires édité par le M.E.N.