



**Léo n'aime pas  
son masque !**



NE TE TOUCHE  
PAS LE VISAGE!



Lave-toi  
les mains!



Reste  
chez toi.

Appel



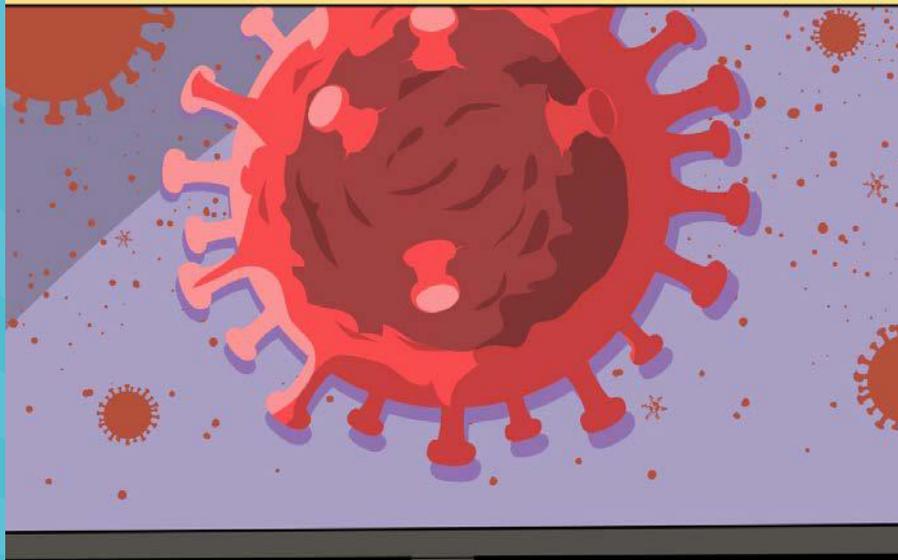
vidéo ?

PORTE TON

MASQUE



L'an dernier, un virus est apparu, le COVID-19! Et depuis, il y a eu beaucoup de changement sur la planète. Plusieurs confinements, des magasins fermés, des rassemblements interdits, des voyages annulés, l'école en présentielle ou virtuelle et surtout l'apparition des gestes barrières; se laver les mains régulièrement, se tenir à distance de nos amis et depuis le mois de janvier, porter le masque



J'APPRENDS

À LA MAISON



Garde  
tes  
distances.

CÂLINS  
DE LOIN!



DÉSINFECTONS!



JOUER  
SEUL



Pour notre ami Léo, c'est pas tous les jours facile depuis qu'il porte le masque.

Toi ! Est-ce que ça t'arrive de trouver ça difficile ?



Depuis un moment,  
lorsque je vais à  
l'école je dois porter  
un masque. Ce n'est  
pas très agréable.



Au début,  
j'avais peur. Mais,  
ma maman et mon  
papa m'ont  
rassuré.



Tu sais Léo, il ne faut pas avoir peur de porter le masque. Tu dois comprendre, que c'est ton cerveau qui te trompe et lorsque tu couvres ta bouche avec un masque, il te fait sentir incapable de respirer et de vouloir l'enlever. C'est normal mais en fait il n'y a pas de danger.



C'est pourquoi, il faut apprendre à ton cerveau que tu es en sécurité même avec un masque et que tu peux respirer.



# WHOA!



Sais-tu, toi, comment apprendre à  
ton cerveau à se sentir en  
sécurité avec un masque ?

# Voici quelques trucs pour aider ton cerveau à s'habituer au masque

Au début je le porte juste des courts moments à la maison.

**01**

Ensuite je le mets quand je vais faire des trucs à l'extérieur de la maison.

**02**

Quand je suis plus habitué je le mets pour faire les courses.

**03**

Quand je suis vraiment bon, je le porte plus longtemps et plus souvent.

**04**



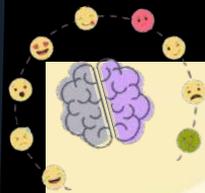


Parfois, ça me pique !  
Parfois les élastiques  
me dérangent ! Parfois  
les ami.es ne  
m'entendent pas bien !



Parfois  
mon masque est  
mouillé quand je vais  
dehors et parfois j'ai  
chaud.





En plus, personne ne peut voir les émotions que je vis! Même que mon amie a de la buée dans ses lunettes...



Mais comme mes parents me le disent, c'est une question de sécurité.



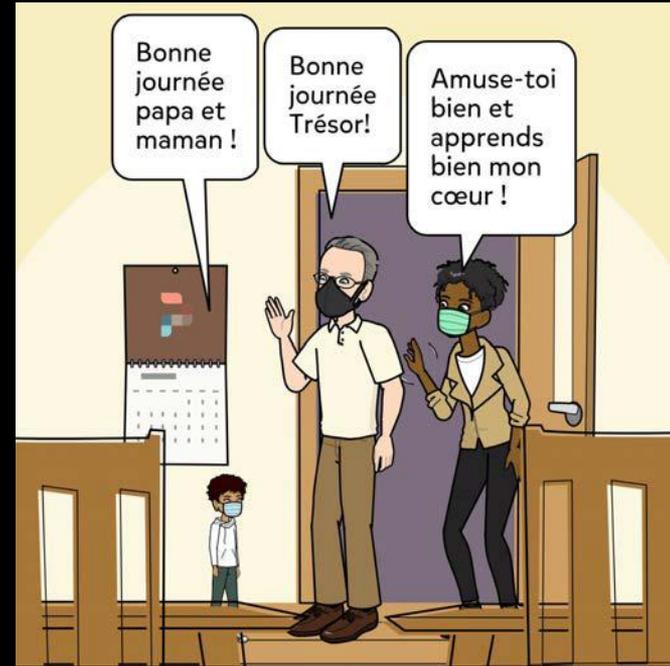
**Toi, as-tu des moments où tu te sens bizarre comme Léo ? Et si oui, comment te sens-tu ?**



J'ai : des maux de tête, des papillons dans le ventre, la bougeotte, les muscles tendus, les mains mouillées, une respiration rapide et des fois mon cœur bat vite, vite, vite.



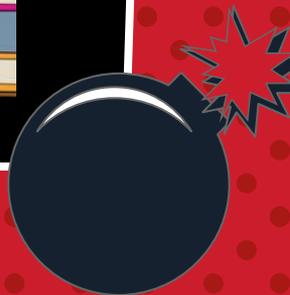
Tu sais Léo, c'est normal de se sentir comme ça par moment. Et quand cela t'arrive tu dois en parler... À nous, ou à l'adulte qui est près de toi. Ton enseignante, par exemple.



Papa dit que je peux même avoir de la difficulté à me concentrer, à dormir et à résoudre des problèmes quand je me sens tout bizarre. Aussi, il m'arrive de me fâcher facilement et d'être moins gentil avec les autres.

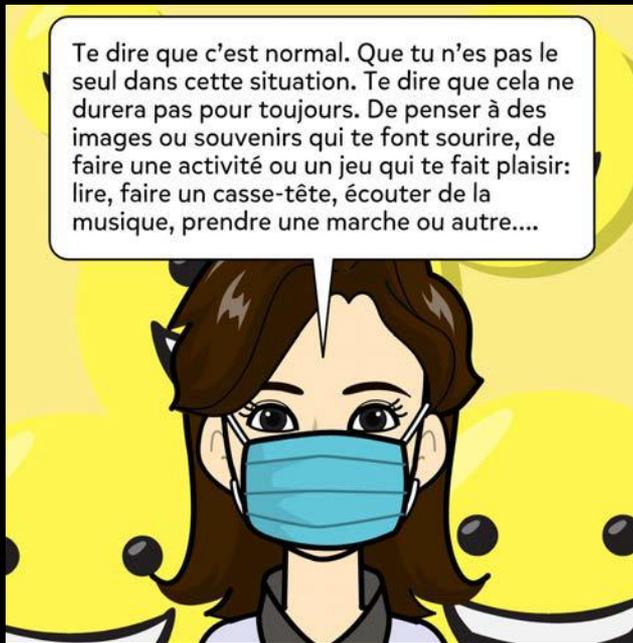


Quand tu te sens comme ça, tu peux nous en parler ou utiliser des moyens pour te calmer:





Te dire que c'est normal. Que tu n'es pas le seul dans cette situation. Te dire que cela ne durera pas pour toujours. De penser à des images ou souvenirs qui te font sourire, de faire une activité ou un jeu qui te fait plaisir: lire, faire un casse-tête, écouter de la musique, prendre une marche ou autre....



Moi j'aime bien faire  
des dessins de:  
Spiderman, Ironman,  
Black Panther et  
Ant-man !



Ah  
oui,  
pourquoi?





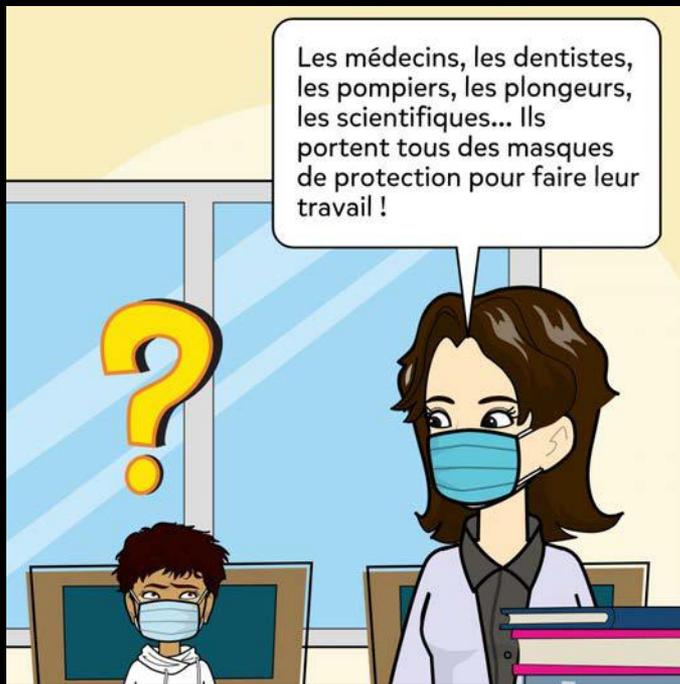
*Toi, en connais-tu des  
gens qui font un travail où  
ils portent un masque ?*

**BOOM!**

Savais-tu que ce n'est pas  
seulement les super héros qui  
portent des masques? Il y a  
beaucoup de personne qui doivent  
en porter dans leur métier:



Les médecins, les dentistes,  
les pompiers, les plongeurs,  
les scientifiques... Ils  
portent tous des masques  
de protection pour faire leur  
travail !





Donc, si  
je porte mon  
masque, je suis un  
vrai super héros!



Les gens qui portent le masque protègent  
tous les autres, alors oui, ils sauvent des vies.





**Toi es-tu un  
super héros ?**

Le super pouvoir de  
porter un masque !