



Retour à l'école

Les stratégies du retour à l'école et du retour au sport / activité physique peuvent être complétées en parallèle. Cependant, la stratégie du retour à l'école doit être terminée avant de commencer l'Étape 5 de la stratégie du retour au sport/activité physique.

Chaque étape doit durer un minimum de 24 heures, mais peut durer plus longtemps selon l'élève et sa situation spécifique. **Si des symptômes apparaissent ou s'aggravent à n'importe quelle étape, l'élève devrait retourner à l'étape précédente pour au moins 24 heures.** Il se peut que l'élève ait besoin de retourner à une étape précédente plus d'une fois durant le processus de récupération.

		À LA MAISON			À L'ÉCOLE			
		ÉTAPE A	ÉTAPE B	ÉTAPE C	ÉTAPE D	ÉTAPE E	ÉTAPE F	
Objectif de l'étape	REPOS	Activités quotidiennes à la maison	Travail scolaire à la maison	Retour à l'école à temps partiel en tant qu'observateur	Retour à l'école à temps partiel	Élimination graduelle des accommodations	Retour à l'école à temps plein	
Activités permises	<p>Restez à la maison dans un environnement calme et tranquille et minimisez les rencontres.</p> <p>Activités :</p> <ul style="list-style-type: none"> Appels téléphoniques brefs Jeux de société ou de cartes simples Bricolage <p>Informez la direction de l'école des résultats de l'examen médical</p>	<p>L'introduction d'activités cognitives qui ne provoquent pas de symptômes .</p> <ul style="list-style-type: none"> Commencez avec des sessions de 5 à 15 minutes et progressez graduellement jusqu'à des sessions de 15 à 30 min. <p>Activités de l'étape précédente et :</p> <ul style="list-style-type: none"> Télévision limitée Faire des dessins Jeux de société ou de cartes Lecture facile 	<ul style="list-style-type: none"> Augmentation graduelle jusqu'à l'équivalent de 1 heure d'activité cognitive en sessions de 30 minutes. <p>Activités de l'étape précédente et :</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilisation limitée d'ordinateur, de portable, de tablettes Jeux électroniques et messages textes limités <p>Communiquez avec l'école pour préparer le retour à l'école à temps partiel</p>	<p>Note: L'élève peut passer directement à l'étape D, à moins d'en être avisé autrement</p> <p>Fréquentation de l'école à temps partiel en tant qu'observateur avec une utilisation maximale des accommodations</p> <ul style="list-style-type: none"> Progressez jusqu'à une demi-journée d'activités cognitives. Commencez par des sessions de 30-45 min. 	<p>Diminution graduelle des accommodations selon la tolérance</p> <ul style="list-style-type: none"> Prolongement vers des sessions de 45-60 min. Permettez des évaluations adaptées en classe. <p>Devoirs Prolongement jusqu'à 30 min. par jour.</p>	<p>Note: L'élève peut passer directement à l'étape F, à moins d'en être avisé autrement</p> <ul style="list-style-type: none"> Élimination graduelle des accommodations selon la tolérance. <p>Devoirs Prolongement jusqu'à 1 heure par jour, selon la tolérance.</p>	<p>Retour aux journées complètes à l'école sans accommodations</p> <ul style="list-style-type: none"> Participation à tous les cours Reprise des travaux scolaires routiniers Reprise des évaluations standardisées Reprise de l'engagement parascolaire pour les activités non-sportives (p. ex. club de débat, club de théâtre, club d'échecs). 	
Activités non permises	<ul style="list-style-type: none"> Pas de travail scolaire ou lecture Pas d'effort physique/sport Pas de télévision ou de jeu vidéo Pas d'ordinateur, de portable, de tablette ou de messages textes avec un cellulaire Pas d'alcool, tabac, caféine et autre stimulant <p>Ne pas conduire sans avoir consulté un professionnel de la santé</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pas de travail scolaire Pas d'utilisation d'ordinateur, de portable ou de tablette Pas de messages textes ou de jeux avec un cellulaire Pas d'alcool, tabac, caféine et autre stimulant 	<ul style="list-style-type: none"> Pas de fréquentation scolaire Limitez la caféine 	<ul style="list-style-type: none"> Pas de cours de musique Pas de devoirs Pas d'évaluation adaptée Pas d'évaluation standardisée Ne pas transporter de charges lourdes (p. ex. sac à dos) 	<ul style="list-style-type: none"> Pas d'évaluation standardisée 	<ul style="list-style-type: none"> Pas plus qu'une évaluation adaptée par jour Pas d'évaluation standardisée 	<ul style="list-style-type: none"> Pas d'utilisation d'accommodations Aucune participation à n'importe quel sport ou activité physique compétitive jusqu'à ce que l'élève reçoive une autorisation médicale 	
Ligne du temps	<p>Lorsque les symptômes commencent à s'améliorer ou après un repos de 48 heures max.:</p> <p>Commencez l'ÉTAPE A</p>	<p>Capacité de tolérer l'activité cognitive pendant 30 min. sans repos?</p> <p>Non : Retournez au Repos Oui : Commencez l'Étape B</p>	<p>Capacité de tolérer 1 heure de tâches cognitives en 2 sessions de 30 minutes?</p> <p>Non : Retournez à l'Étape A Oui : Commencez l'Étape C</p>	<p>Capacité de tolérer une demi-journée à l'école en tant qu'observateur?</p> <p>Non : Retournez à l'Étape B Oui : Commencez l'Étape D</p>	<p>Capacité de tolérer une demi-journée de travail scolaire avec une utilisation modérée des accommodations?</p> <p>Non : Retournez à l'Étape C Oui : Commencez l'Étape E</p>	<p>Capacité de tolérer une journée complète sans l'utilisation ou avec une utilisation minimale des accommodations?</p> <p>Non : Retournez à l'Étape D Oui : Commencez l'Étape F</p>	<p>Capacité de compléter une pleine charge de travail scolaire?</p> <p>Non : Retournez à l'Étape E Oui : La stratégie du retour à l'école est complétée.</p>	

Cet outil offre des lignes directrices pour gérer le retour à l'école de l'élève à la suite d'une commotion cérébrale et ne remplace pas l'avis médical. La chronologie et les activités permises peuvent varier selon la direction d'un professionnel de la santé. Consultez votre fournisseur de soins primaires ou cherchez de l'aide médicale dès que possible si les symptômes persistent ou s'aggravent. Les symptômes sont persistants lorsqu'ils durent plus de 2 semaines chez les adultes et plus de 4 semaines chez les jeunes de moins de 18 ans.

Adapté du: 2016 Berlin Consensus Statement on Concussion in Sport et le Protocol for Return to Learn after a concussion de Parachute (2017). 201907V3