



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 doit 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.

Pour plus d'information à propos de la séquence recommandée pour la reprise des activités à la suite d'une commotion, veuillez consulter l'endos de ce document →

|                         |  | À LA MAISON  |  |  | À L'ÉCOLE  |  |   |         |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|---|---------|
|                         |  | REPOS  | ÉTAPE A  | ÉTAPE B  | ÉTAPE C  | ÉTAPE D  | ÉTAPE E   | ÉTAPE F |
| Objective of each stage | Repos cognitif, physique et social pour au moins 24 heures   | Activités quotidiennes à la maison<br>Reprise graduelle des activités habituelles pour au moins 24 heures  | Travail scolaire à la maison<br>Augmenter la tolérance aux activités cognitives pour au moins 24 heures  | Retour à l'école à temps partiel en tant qu'observateur<br>Retour à l'école avec une utilisation maximale des accommodations pour au moins 24 heures   | Retour à l'école à temps partiel<br>Augmentation progressive des activités d'apprentissage avec une utilisation modérée des accommodations pour au moins 24 heures   | Élimination graduelle des accommodations<br>Journée complète à l'école avec une utilisation minimale des accommodations pour au moins 24 heures  | Retour à l'école à temps plein<br>Retour complet aux activités scolaires sans restrictions et rattrapage des travaux scolaires pour au moins 24 heures  |         |
| Activités permises      | Restez à la maison dans un environnement calme et tranquille et minimiser les rencontres.<br><br>Activités :<br>• Appels téléphoniques brefs<br>• Jeux de société ou de cartes simples<br>• Bricolage<br><br>Informez la direction de l'école des résultats de l'examen médical  | L'introduction d'activités cognitives qui ne provoquent pas de symptômes.<br>• Commencez avec des sessions de 5 à 15 minutes et progressez graduellement jusqu'à des sessions de 15 à 30 min.<br><br>Activités de l'étape précédente et :<br>• Télévision limitée<br>• Faire des dessins<br>• Jeux de société ou de cartes<br>• Lecture facile | • Augmentation graduelle jusqu'à l'équivalent de 1 heure d'activité cognitive en sessions de 30 minutes.<br><br>Activités de l'étape précédente et :<br>• Utilisation limitée d'ordinateur, de portable, de tablettes<br>• Jeux électroniques et messages textes limités<br><br>Communiquez avec l'école pour préparer le retour à l'école à temps partiel | <b>Note: L'élève peut passer directement à l'étape D, à moins d'en être avisé autrement</b><br><br>Fréquentation de l'école à temps partiel en tant qu'observateur avec une utilisation maximale des accommodations<br>• Progressez jusqu'à une demi-journée d'activités cognitives.<br>• Commencer par des sessions de 30-45 min. | Diminution graduelle des accommodations selon la tolérance<br>• Prolongement vers des sessions de 45-60 min.<br>• Permettez des évaluations adaptées en classe.<br><br>Devoirs<br>Prolongement jusqu'à 30 min. par jour. | <b>Note: L'élève peut passer directement à l'étape F, à moins d'en être avisé autrement</b><br><br>Élimination graduelle des accommodations selon la tolérance.<br>• Élimination graduelle des accommodations selon la tolérance.<br><br>Devoirs<br>Prolongement jusqu'à 1 heure par jour, selon la tolérance. | Retour aux journées complètes à l'école sans accommodations<br>• Participation à tous les cours<br>• Reprise des travaux scolaires routiniers<br>• Reprise des évaluations standardisées<br>• Reprise de l'engagement parascolaire pour les activités non-sportives (p. ex. club de débat, club de théâtre, club d'échecs). |         |
| Activités non permises  | • Pas de travail scolaire ou lecture<br>• Pas d'effort physique/sport<br>• Pas de télévision ou de jeu vidéo<br>• Pas d'ordinateur, de portable, de tablette ou de messages textes avec un cellulaire<br>• Pas d'alcool, tabac, caféine et autre stimulant<br><br>Ne pas conduire sans avoir consulté un professionnel de la santé | • Pas de travail scolaire<br>• Pas d'utilisation d'ordinateur, de portable ou de tablette<br>• Pas de messages textes ou de jeux avec un cellulaire<br>• Pas d'alcool, tabac, caféine et autre stimulant   | • Pas de fréquentation scolaire<br>• Limitez la caféine  | • Pas de cours de musique<br>• Pas de devoirs<br>• Pas d'évaluation adaptée<br>• Pas d'évaluation standardisée<br>• Ne pas transporter de charges lourdes (p. ex. sac à dos)   | • Pas d'évaluation standardisée  | • Pas plus qu'une évaluation adaptée par jour<br>• Pas d'évaluation standardisée   | • Pas d'utilisation d'accommodations<br>• Aucune participation à n'importe quel sport ou activité physique compétitive jusqu'à ce que l'élève reçoive une autorisation médicale   |         |
| Ligne du temps          | Lorsque les symptômes commencent à s'améliorer ou après un repos de 2 jours max.:<br><br>Commencez l'ÉTAPE A   | Capacité de tolérer l'activité cognitive pendant 30 min. sans repos?<br><br>Non : Retournez au Repos<br>Oui : Commencez l'Étape B  | Capacité de tolérer 1 heure de tâches cognitives en 2 à 3 sessions?<br><br>Non : Retournez à l'Étape A<br>Oui : Commencez l'Étape C  | Capacité de tolérer une demi-journée à l'école en tant qu'observateur?<br><br>Non : Retournez à l'Étape B<br>Oui : Commencez l'Étape D   | Capacité de tolérer une demi-journée de travail scolaire avec une utilisation modérée des accommodations?<br><br>Non : Retournez à l'Étape C<br>Oui : Commencez l'Étape E  | Capacité de tolérer une journée complète sans l'utilisation ou avec une utilisation minimale des accommodations?<br><br>Non : Retournez à l'Étape D<br>Oui : Commencez l'Étape F   | Capacité de compléter une pleine charge de travail scolaire?<br><br>Non : Retournez à l'Étape E<br>Oui : La stratégie du retour à l'école est complétée.  |         |

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). 201903V3



www.nbtrauma.ca



www.parachutecanada.org



www.gnb.ca

Il est important de se rappeler que le temps de rétablissement suivant une commotion est différent pour chaque individu et peut varier par jours, semaines ou mois. Lorsque les symptômes commencent à s'améliorer ou après un repos de deux jours maximum, vous pouvez commencer le processus par étape d'augmenter les activités cognitives et physiques graduellement car la **stratégie du retour à l'école** et du **retour au sport** peuvent être complétées en parallèle. Nous vous encourageons de consulter la Stratégie du retour au sport/activité physique et la Séquence recommandée pour la reprise des activités à la suite d'une commotion pour mieux comprendre la progression graduelle à travers des étapes nécessaires au rétablissement.



## LA STRATÉGIE DU RETOUR AU SPORT / À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### 1 Activité ne causant pas de symptômes

- L'objectif de cette étape consiste à assurer une réintroduction graduelle des activités quotidiennes qui ne provoquent pas de symptômes.
- La personne peut reprendre certaines activités comme la marche avec un rythme lent ou moyen et compléter des tâches ménagères quotidiennes (p. ex. préparer les repas, faire la vaisselle, laver le linge) pour de courtes périodes de temps (15 à 20 minutes).
- Pas d'activité physique intense ou de sports.

### 2 Activité aérobique peu exigeante

- L'objectif de cette étape consiste à augmenter la fréquence cardiaque de la personne.
- La personne peut reprendre certaines activités telles que le jogging ou faire du vélo stationnaire avec un rythme lent ou moyen pour de courtes périodes de temps (jusqu'à 30 minutes).
- Pas d'entraînement avec poids et haltères.

### 3 Exercices individuels sans contact spécifique à l'activité ou au sport pratiqué

- L'objectif de cette étape consiste à ajouter du mouvement pour compléter des exercices d'entraînement individuellement.
- La personne peut augmenter progressivement l'intensité et la durée de leur entraînement (jusqu'à 60 minutes) avec des activités telles que des exercices de patinage au hockey, de course au soccer, ou de tir au panier au basket-ball.
- Évitez les activités impliquant des impacts à la tête ou des mouvements brusques.
- Pas de pleine participation au cours d'éducation physique.

### 4 Exercices d'entraînement sans contact

- L'objectif de cette étape est de reprendre des exercices d'entraînement plus complexes nécessitant une plus grande coordination et une augmentation de la charge cognitive (p. ex. jeux de passes).
- La personne peut recommencer à faire de l'entraînement musculaire avec poids et haltères.
- La personne peut participer à des activités qui consistent à faire des arrêts rapides ou des sprints.
- Évitez les activités entraînant un contact physique.

**Une autorisation médicale est requise** avant de permettre une participation à de l'entraînement sans restriction pendant des pratiques en équipe qui implique des contacts ou avec des activités qui comportent un risque de collision et de chute (passer à l'étape 5).

### 5 Entraînement sans restriction

- L'objectif de cette étape est de rétablir la confiance de la personne et d'évaluer leurs compétences fonctionnelles lors des pratiques.
- La personne peut procéder à un retour complet à l'entraînement (avec ou sans coéquipiers) qui peut inclure des activités comportant un risque de collision, chute ou contact.
- Évitez de participer à n'importe quelle activité compétitive.

### 6 Retour au jeu et/ou à la compétition

- L'objectif de cette étape est d'assurer une évaluation continue de la performance sportive de la personne.
- La personne peut procéder à une pleine participation à n'importe quelle activité physique, pratique, jeu ou compétition sportive.
- Évitez le non-respect des règles du jeu et le mauvais esprit sportif.

## ACCOMMODATIONS PERSONNALISÉES POUR L'APPRENTISSAGE

L'utilisation d'accommodations pour l'apprentissage afin d'appuyer l'élève au cours de son progrès à travers des étapes de la stratégie du Retour à l'école sont indispensables au bon rétablissement. Pour plus d'information, nous vous encourageons de consulter le formulaire d'**Accommodations personnalisées pour l'apprentissage suite à une commotion cérébrale** afin d'aider à identifier quelles autres accommodations pourraient supporter la stratégie du Retour à l'école de l'élève.

| Symptômes post-commotionnels  | Répercussions sur l'apprentissage  | Stratégies ou démarches potentielles   |
|---|--|--|
| Maux de tête et fatigue   | Difficulté à se concentrer, à prêter attention ou à effectuer plusieurs tâches à la fois                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer un minimum de distractions</li> <li>• Autoriser l'élève à prendre des pauses fréquentes et /ou du repos dans un endroit tranquille</li> <li>• Proposer d'autres possibilités d'évaluation</li> </ul>  |
| Difficulté à se souvenir ou à gérer la vitesse de traitement de l'information | Difficulté à retenir de l'information nouvelle, à se souvenir des consignes ou à se rappeler une leçon apprise | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Considérer l'utilisation d'un organisateur journalier</li> <li>• Diviser les travaux scolaires de grande taille en petites tâches</li> <li>• Offrir plus de temps pour compléter des évaluations non-standardisées</li> </ul>   |
| Difficulté à prêter attention ou à se concentrer                              | Capacité limitée à se concentrer sur la charge de travail scolaire   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Répéter les instructions et vérifier le niveau de compréhension de l'élève fréquemment</li> <li>• Faciliter la prise de notes par un camarade ou l'utilisation de notes pré-imprimées</li> <li>• Réduire et/ou hiérarchiser les devoirs et les travaux scolaires</li> </ul>   |
| Sensibilité au bruit ou à la lumière  | Difficulté à travailler dans une salle de classe   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire la luminosité et le temps devant des tableaux blancs électroniques, des ordinateurs et des écrans de télévision</li> <li>• Permettre à l'élève de mettre des lunettes de soleil et/ou d'utiliser des bouchons d'oreille selon le besoin</li> <li>• Prévoir une place assise préférentielle (p. ex. prêt de l'enseignant, loin des fenêtres ou des camarades bavards)</li> </ul> |

## SÉQUENCE RECOMMANDÉE POUR LA REPRISSE DES ACTIVITÉS À LA SUITE D'UNE COMMOTION

**REPOS** pendant au moins 24 heures



### LA STRATÉGIE DU RETOUR À L'ÉCOLE



### LA STRATÉGIE DU RETOUR AU SPORT / À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**A** Activités quotidiennes à la maison

**B** Activités scolaires à la maison

**C** Retour à l'école à temps partiel en tant qu'observateur

**D** Retour à l'école à temps partiel

**E** Élimination graduelle des accommodations

**F** Retour à l'école à temps plein

**1** Activité ne causant pas de symptômes

**2** Activité aérobique peu exigeante

**3** Exercices individuels sans contact spécifiques à l'activité ou au sport pratiqué

**4** Exercices d'entraînement sans contact

Les élèves ne doivent pas avoir de symptômes qui apparaissent ou s'aggravent à ces étapes

Les élèves ne doivent pas avoir de symptômes à ces étapes

### Important:

Si nécessaire, un retour à l'école à temps plein (Étape F) et un retour aux exercices d'entraînement sans contact (Étape 4) doit être complété sans aucun signe ou symptôme d'une commotion avant de demander une autorisation médicale pour procéder à l'entraînement sans restriction (Étape 5).

### Autorisation médicale

**5** Entraînement sans restriction

**6** Retour au jeu et/ou à la compétition

Ces étapes peuvent être complétées en parallèle