



Les stratégies de retour au sport/à l'activité physique et de retour à l'école peuvent être complétées en parallèle.

Cependant, la stratégie de retour à l'école doit être terminée avant de commencer l'Étape 4 de la stratégie de retour au sport/à l'activité physique.

Cet outil offre des lignes directrices pour gérer le retour à l'école d'un élève à la suite d'une commotion cérébrale et ne remplace pas l'avis médical. Chaque commotion cérébrale est unique, et le rétablissement est différent pour chaque élève. Les échéanciers et les activités peuvent varier en fonction des directives d'un médecin, d'un infirmier praticien ou d'un professionnel de la santé agréé ayant une formation pertinente.

RETOUR À L'ÉCOLE					
NOM ET BUT DE CHAQUE ÉTAPE	ÉTAPE (A)	ÉTAPE (B)	ÉTAPE (C)	ÉTAPE (D)	ÉTAPE (E)
	<p>Activités de la vie quotidienne et repos relatif</p> <p>Réintroduction graduelle des activités selon la tolérance</p>	<p>Activités scolaires selon la tolérance</p> <p>Augmenter la tolérance aux activités cognitives et renforcer les liens sociaux avec les pairs</p>	<p>Retour à l'école à temps partiel en tant qu'observateur</p> <p>Réintroduction à l'environnement scolaire avec des mesures d'adaptation</p>	<p>Journées partielles ou complètes à l'école avec des mesures d'adaptation (au besoin)</p> <p>Augmentation progressive des activités d'apprentissage</p>	<p>Retour à l'école à temps plein</p> <p>Reprise complète des activités scolaires sans restriction</p>
ACTIVITÉS PERMISES	<p>Faire des activités à la maison qui n'entraînent pas une aggravation plus que légère* et brève** des symptômes, par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interactions sociales • Marche légère • Préparation des repas • Tâches ménagères • Jeux de société ou de carte simples <p>Informez la direction de l'école des résultats de l'examen médical.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lecture, devoirs, ou autres activités cognitives légères à la maison (ou à l'école). • Prendre des pauses et adapter les activités si elles entraînent une aggravation plus que légère* et brève** des symptômes. • Le temps d'écran peut être repris progressivement, selon la tolérance. • Un retour à l'école le plus tôt possible (selon la tolérance) est encouragé. <p>Communiquez avec l'école pour se préparer au retour de l'élève en salle de classe.</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 mesures d'adaptation.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Progresser jusqu'à une demi-journée d'activités cognitives. • Commencer par des sessions de 30-45min. 	<ul style="list-style-type: none"> • Réintroduire progressivement les travaux scolaires. • Développer progressivement la tolérance à l'égard de la salle de classe et de l'environnement scolaire. • Permettre des évaluations adaptées en classe. • Réduire graduellement l'utilisation de mesures d'adaptation selon la tolérance. <p>Communiquez avec l'école sur la progression de l'élève.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assister à tous les cours • Reprendre les travaux scolaires et devoirs routiniers • Reprendre les évaluations standardisées • Reprendre l'engagement parascolaire pleinement 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"> • Minimisez le temps passé devant l'écran. • Pas de travail scolaire • Pas d'alcool, tabac, caféine et autre stimulant <p>Évitez de conduire durant les premières 24 à 48 heures après une commotion cérébrale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Une absence complète de l'environnement scolaire pendant plus d'une semaine n'est généralement pas recommandée. • Limitez la caféine 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de cours de musique. • Pas de devoirs. • Pas d'évaluation adaptée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas d'évaluation standardisée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas d'utilisation de mesures d'adaptation
LIGNE DU TEMPS	<p>Après un maximum de 24 à 48 heures à la suite de la blessure,</p> <p>Commencez l'Étape B</p>	<p>Capacité de tolérer les activités scolaires pour 24 heures ?</p> <p>Non : Retentez l'Étape B</p> <p>Oui : Commencez l'Étape D (ou Commencez l'Étape C si conseillé)</p>	<p>Capacité de tolérer une demi-journée à l'école en tant qu'observateur pour 24 heures ?</p> <p>Non : Retentez l'Étape C</p> <p>Oui : Commencez l'Étape D</p>	<p>Capacité de tolérer des journées complètes sans mesures d'adaptation pour la commotion cérébrale pour 24 heures ?</p> <p>Non : Retentez l'Étape D</p> <p>Oui : Commencez l'Étape E</p>	<p>Capacité de tolérer une pleine charge de travail scolaire sans mesures d'adaptation pour 24 heures ?</p> <p>Non : Retentez l'Étape E</p> <p>Oui : La Stratégie de retour à l'école est complétée.</p>

Chaque étape doit prendre un minimum de 24 heures, mais pourrait durer plus longtemps en fonction de la gravité et du type de symptômes présents. Il est acceptable que les symptômes s'aggravent légèrement avec l'activité, tant que l'exacerbation est légère* et brève**. Si les symptômes de l'élève s'aggravent plus que cela, on doit cesser l'activité et réessayer la même étape le lendemain. *Exacerbation légère (aggravation) des symptômes : les symptômes s'aggravent d'un à deux points seulement par rapport au pointage avant l'activité, sur une échelle de gravité des symptômes de 1 à 10 points. **Brève exacerbation des symptômes : les symptômes reviennent à leur état initial (avant l'activité) en l'espace d'une heure.