

Après une commotion cérébrale :

STRATÉGIE DE RETOUR À L'ÉCOLE



Parachute
Série sur les
commotions cérébrales

Il n'est pas nécessaire que les étudiants ne ressentent plus aucun symptôme pour retourner à l'école.

Il est courant et normal que les symptômes s'aggravent légèrement et brièvement* avec l'activité au fur et à mesure que l'étudiant franchit les étapes du retour à l'école. Toutefois, si ses symptômes s'aggravent davantage, celui-ci doit prendre une pause et adapter ses activités.

Cet outil est un guide et ne doit pas remplacer un avis médical.

* L'aggravation des symptômes ne devrait pas durer plus d'une heure.

Étape 1 : Activités de la vie quotidienne et repos relatif à la maison (24 à 48 premières heures)

Exemples d'activités à cette étape :

- Marche légère
- Préparer les repas
- Interactions sociales (p. ex. : parler avec des amis)
- Jeux de société de courte durée, dessin, activités d'artisanat

Réduire au minimum le temps passé devant les écrans (p. ex. : téléphone, télévision, ordinateur).

Êtes-vous prêt(e) à passer à l'étape suivante? Après un maximum de 24 à 48 heures suivant la blessure, passer à l'étape 2.

Étape 2 : Activités scolaires avec encouragement au retour à l'école (selon le niveau de tolérance)

Exemples d'activités à cette étape :

- Lecture ou autres activités cognitives légères
- Interactions sociales
- Temps d'écran, selon le niveau de tolérance

L'étudiant peut commencer à réintégrer l'environnement scolaire, selon son niveau de tolérance.

Êtes-vous prêt(e) à passer à l'étape suivante? Si l'étudiant peut tolérer les activités scolaires, passer à l'étape 3.

Étape 3 : Journées partielles ou complètes à l'école avec des mesures d'adaptation.

- Réintroduire progressivement les travaux scolaires



- Il se peut que l'étudiant doive commencer par des journées partielles d'école
- L'étudiant pourrait avoir besoin de mesures d'adaptation dans sa charge de travail ou son environnement scolaire (p. ex. : accès à des pauses, plus de temps pour terminer son travail, lumière tamisée)

Êtes-vous prêt(e) à passer à l'étape suivante? Si l'étudiant peut tolérer des journées complètes sans mesures d'adaptation pour la commotion cérébrale, passer à l'étape 4.

Étape 4 : Retour à l'école à temps plein

Reprise des journées complètes à l'école et des activités scolaires, sans mesures d'adaptation liées aux commotions cérébrales.

Pour le retour au sport et à l'activité physique, incluant les cours d'éducation physique, consultez la Stratégie de retour au sport.

Combien de temps ce processus dure-t-il?

Un élève souffrant d'une commotion cérébrale peut s'absenter de l'école pendant un ou plusieurs jours. En général, il n'est pas recommandé de s'absenter plus d'une semaine du milieu scolaire. Chaque commotion est unique, il est possible que l'étudiant ne progresse pas au même rythme que les autres.

Les signes et symptômes de commotion se résorbent souvent en quatre semaines, mais ils peuvent durer plus longtemps. Si vous avez déjà souffert d'une commotion cérébrale, il se peut que la guérison soit plus lente. Si les symptômes ne s'atténuent pas ou s'ils durent plus de quatre semaines, vous devriez être orienté vers un professionnel de la santé spécialisé dans le traitement des commotions cérébrales.

Il est essentiel de ne pas précipiter votre retour aux activités. Cependant, vous pouvez tolérer d'être à l'école, vous ne devez pas être empêché d'y aller.

Que dois-je faire si mes symptômes réapparaissent ou s'aggravent au cours du processus?

Il est fréquent que vos symptômes s'aggravent légèrement et brièvement à mesure que vous reprenez vos activités. Si cela se produit dans

l'heure suivant la reprise, ce n'est généralement pas un souci. Cependant, si vos symptômes s'aggravent au-delà de cette période ou deviennent nettement plus intenses, faites une pause et d'adapter les activités.

Des mesures d'adaptation pourraient être nécessaires pour vous aider à gérer votre charge de travail et à vous acclimater à l'environnement scolaire. Ces mesures pourraient inclure : pouvoir prendre des pauses, disposer de plus de temps pour terminer un travail, d'être autorisé à porter des lunettes de soleil en classe ou avoir accès à un endroit tranquille pour dîner.

Si vous recevez une lettre d'autorisation médicale d'un médecin, les symptômes ne devraient pas réapparaître par la suite. Si vos symptômes réapparaissent, vous devriez être réévalué.

Ne jamais reprendre des activités impliquant un risque de contact sans l'autorisation d'un médecin!

Ressources supplémentaires

Balayez le code QR ou visitez parachute.ca/commotion-cerebrale

