

Retour à l'école

Cet outil présente des lignes directrices pour gérer le retour à l'école d'un élève après une commotion cérébrale et ne remplace pas les conseils d'un médecin. Les échéances et les activités peuvent varier selon les directives d'un professionnel de la santé.

À LA MAISON			À L'ÉCOLE			
STADE 1	STADE 2		STADE 3	STADE 4	STADE 5	STADE 6
<p>Repos physique et cognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeux de société faciles, bricolage, conversations téléphoniques Activités qui n'augmentent pas votre fréquence cardiaque ou ne vous font pas transpirer <p>À limiter ou à éviter :</p> <ul style="list-style-type: none"> Ordinateur, télévision, textage, jeux vidéo, lecture <p>Interdits :</p> <ul style="list-style-type: none"> Travaux scolaires Sports Travail Conduire avant d'y être autorisé par un professionnel de la santé 	<p>Commencez par une activité cognitive légère :</p> <p>Augmentez graduellement l'activité cognitive jusqu'à 30 min. Prenez souvent des pauses.</p> <p>Activités précédentes et :</p> <ul style="list-style-type: none"> Lecture, télévision, dessin Contacts avec les pairs et interactions sociales limités <p>Communiquez avec l'école pour rédiger le plan de retour à l'école.</p>	<p>Quand l'activité cognitive légère est tolérée :</p> <p>Introduisez des travaux scolaires.</p> <p>Activités précédentes et :</p> <ul style="list-style-type: none"> Travaux scolaires, conformément au plan de retour à l'école <p>Communiquez avec l'école sur les progrès de l'élève.</p>	<p>Retour partiel à l'école</p> <p>École à temps partiel, avec le maximum d'adaptations.</p> <p>Activités précédentes et :</p> <ul style="list-style-type: none"> Travaux scolaires à l'école, conformément au plan de retour à l'école <p>Interdits :</p> <ul style="list-style-type: none"> Éducation physique, activité physique le midi ou à la récréation, devoirs, tests, sports, assemblées, sorties éducatives <p>Communiquez avec l'école sur les progrès de l'élève.</p>	<p>École à temps partiel</p> <p>Augmentez les heures d'école, avec des adaptations modérées.</p> <p>Activités précédentes et :</p> <ul style="list-style-type: none"> Augmentation des heures d'école Diminution des adaptations Devoirs – jusqu'à 30 min/jour Tests en classe, avec des adaptations <p>Interdits :</p> <ul style="list-style-type: none"> Éducation physique, activité physique le midi ou à la récréation, devoirs, sports, tests normalisés <p>Communiquez avec l'école sur les progrès de l'élève.</p>	<p>École à temps plein</p> <p>Journées complètes à l'école, adaptations minimales.</p> <p>Activités précédentes et :</p> <ul style="list-style-type: none"> Début de l'élimination des adaptations Augmentation des devoirs jusqu'à 60 min/jour Limite de tests routiniers à un par jour, avec des adaptations <p>Interdits :</p> <ul style="list-style-type: none"> Éducation physique, activité physique le midi ou à la récréation, tests normalisés 	<p>École à temps plein</p> <p>Journées complètes à l'école, sans adaptations pédagogiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> Présence à tous les cours Tous les devoirs Participation complète aux activités parascolaires Tous les tests <p>Interdits :</p> <ul style="list-style-type: none"> Reprise complète de l'éducation physique ou des sports avant la fin du protocole de retour à l'école et une autorisation médicale par écrit
Repos	Ajoutez graduellement des activités cognitives, y compris les travaux scolaires à la maison		Travaux scolaires seulement à l'école	Augmentez les travaux scolaires, introduisez les devoirs, diminuez les adaptations pédagogiques	Passez à des journées complètes à l'école, adaptations pédagogiques minimales	Charge de travail scolaire normale
Quand les symptômes commencent à s'améliorer OU après 2 jours de repos au maximum, PASSEZ AU STADE 2	S'il tolère 30 min d'activité cognitive, introduisez des travaux scolaires à la maison		S'il tolère 60 min de travaux scolaires à deux intervalles de 30 min, PASSEZ AU STADE 3	S'il tolère 120 min de travaux scolaires à intervalles de 30 à 45 min, PASSEZ AU STADE 4	S'il tolère 240 min de travaux scolaires à intervalles de 45 à 60 min, PASSEZ AU STADE 5	S'il tolère l'école à temps plein sans adaptations pédagogiques, PASSEZ AU STADE 6
						Protocole de retour à l'école complété; passez au RETOUR AU SPORT

Note : Si les symptômes ne sont pas exacerbés, l'élève tolère une activité.

Adaptation du protocole Return to Learn du Programme scolaire de G.F. Strong (Vancouver School Board), Programme pour les adolescents et les jeunes adultes, Centre de réhabilitation G.F. Strong