

PLAN DE RETOUR À L'APPRENTISSAGE SCOLAIRE

PHASE 1 – TRÈS SYMPTOMATIQUE

Repos physique et intellectuel

		
PRÉSENCE À L'ÉCOLE	 N'ALLEZ PAS À L'ÉCOLE PENDANT LES 2 PREMIERS JOURS APRÈS LA COMMOTION CÉRÉBRALE.	 Suivre le <i>Plan Général de gestion des activités</i> (p. 14).

PHASE 2 – MOINS SYMPTOMATIQUE

Capable de participer à son propre rythme en gérant ses symptômes

	
PRÉSENCE À L'ÉCOLE	<ul style="list-style-type: none"> Ne participez pas aux cours de musique ou de théâtre. Ne participez pas aux cours d'éducation physique et ne faites pas de sports (observer ou participer). Ne participez pas aux jeux actifs pendant la récréation, la période du dîner ou après l'école.
ÉVALUATIONS	<ul style="list-style-type: none"> Ne faites pas d'examens, de tests ou de quiz. Ne faites pas de présentations orales pendant les premiers jours.



LORSQUE LES SYMPTÔMES COMMENCENT
À S'AMÉLIORER, PASSEZ À LA **PHASE 2**



**RETOURNEZ À L'ÉCOLE DÈS LE JOUR 3 APRÈS LA COMMOTION
POUR 1 OU 2 DEMI-JOURNÉES.**

✔ **SI TOLÉRÉ :**

Progresser vers des journées complètes avec des pauses.

✔ **SI NON TOLÉRÉ :**

N'allez pas à l'école pour un autre 2 jours puis réessayez quelques demi-journées. Si la condition ne s'est pas améliorée au cours des 10 jours suivant la commotion cérébrale, contactez le Programme TCCL-Clinique des commotions cérébrales au 514-412-4400 poste 23310.

Suite à la page suivante ➔

PLAN DE RETOUR À L'APPRENTISSAGE SCOLAIRE

PHASE 2 (suite)

	
CHARGE DE TRAVAIL	<ul style="list-style-type: none">✘ Ne faites pas de devoirs pour quelques jours.✘ Évitez les cours particuliers ou de rattrapage pendant les premiers jours.
PRISE DE NOTES	<ul style="list-style-type: none">✘ Ne prenez pas de notes si cela augmente vos symptômes.
PAUSES	<ul style="list-style-type: none">✘ Ne fréquentez pas les environnements bruyants et très stimulants (par exemple la cafétéria, les corridors, le gymnase).
LECTURE ET ÉCRANS	<ul style="list-style-type: none">✘ Ne regardez pas et ne vous concentrez pas sur les tableaux blancs interactifs les premiers jours.✘ N'utilisez pas d'ordinateurs et de tablettes les premiers jours.✘ Ne lisez pas, si cela cause des maux de tête.



LORSQUE LES JOURNÉES COMPLÈTES SONT TOLÉRABLES :

- ✔ Commencez les devoirs avec des périodes de 15 minutes, maximum 3 fois par jour. Selon la tolérance, augmentez la durée des sessions de 5 à 10 minutes (si les symptômes augmentent ou surviennent, arrêtez, reposez-vous, et essayez plus tard pour de plus courtes périodes).
- ✔ Tenez-vous à jour avec la matière des cours et révisez-la en courtes périodes.
- ✔ Pour les premiers jours, écoutez seulement. Par la suite, commencez à prendre des notes et continuez tant que les symptômes n'augmentent pas.
- ✔ Mangez dans un endroit calme.
- ✔ Allez à la bibliothèque pendant les pauses (n'y faites pas vos devoirs).
- ✔ Quittez la classe 5 minutes avant la fin des cours pour éviter le bruit et la congestion des corridors.
- ✔ Continuez de prendre des pauses aussi souvent que nécessaire pour aider à gérer les symptômes.
- ✔ En cas de sensibilité à la lumière, portez des lunettes de soleil ou une casquette en classe.
- ✔ Utilisez les livres sonores ; demandez à quelqu'un de vous faire la lecture.
- ✔ Ne lisez que pour les activités scolaires et non pas pour le plaisir. Lisez pendant des périodes de 15 à 30 minutes à la fois et augmentez selon la tolérance.
- ✔ Demandez les travaux et/ou les devoirs en version papier.
- ✔ Commencez l'utilisation des écrans à l'école pour des périodes de 15 à 30 minutes et augmentez selon la tolérance.



LORSQUE LES SYMPTÔMES SONT COMPLÈTEMENT
DISPARUS, PASSEZ À LA **PHASE 3**

PLAN DE RETOUR À L'APPRENTISSAGE SCOLAIRE

PHASE 2 (suite)



RECOMMANDATIONS AUX ENSEIGNANTS

PRÉSENCE À L'ÉCOLE	<ul style="list-style-type: none">✓ Permettez à l'élève de prendre les pauses qui lui sont nécessaires, par exemple journée raccourcie, cours abrégé, arrivée tardive ou départ précoce.
ÉVALUATIONS	<ul style="list-style-type: none">✓ Lorsque l'élève peut faire des journées complètes, permettez lui de donner une présentation orale préparée à l'avance. Permettez lui de lire le texte.
CHARGE DE TRAVAIL	<ul style="list-style-type: none">✓ Accordez plus de temps pour la remise des devoirs et les travaux.✓ Diminuez la charge de travail.
PRISE DE NOTES	<ul style="list-style-type: none">✓ À l'avance, fournissez à l'élève des notes ou une description de cours.✓ Permettez à l'élève de photocopier les notes d'un autre élève.
PAUSES	<ul style="list-style-type: none">✓ Permettez à l'élève de planifier une pause le matin et une autre l'après-midi.✓ Permettez à l'élève d'assister à un cours sur deux.
LECTURE ET ÉCRANS	<ul style="list-style-type: none">✓ Permettez à l'élève de choisir sa place en classe (à l'arrière, en cas de sensibilité à l'écran ou loin des fenêtres, en cas de sensibilité à la lumière).✓ Permettez l'utilisation des livres sonores.✓ Permettez à l'élève de porter des lunettes de soleil ou une casquette en cas de sensibilité de la lumière.✓ Permettez à une autre personne de lire à l'étudiant.

- ✔ Permettez une bouteille d'eau en classe.
- ✔ Si le consentement a été donné, permettez la prise d'analgésiques pour soulager les maux de tête.
- ✔ Pour noter l'élève, remplacez les évaluations formelles par des travaux à faire à la maison à son propre rythme.
- ✔ Pour les évaluations formelles, notez selon les résultats antérieurs à la blessure.
- ✔ Permettez à l'élève de travailler à son propre rythme afin de suivre uniquement le matériel essentiel des cours.
- ✔ Permettez à l'élève d'enregistrer les cours.
- ✔ Pour les devoirs, offrez la possibilité d'être aidé par un autre élève.
- ✔ Permettez à l'élève de quitter la classe plus tôt afin d'éviter les corridors bruyants.
- ✔ Permettez à l'élève de manger dans un endroit calme.
- ✔ Permettez à l'élève de porter des bouchons d'oreille.
- ✔ Remettez les travaux et/ou les devoirs en version papier.
- ✔ Permettez à l'élève de commencer la lecture pour des périodes de 15-30 minutes. Augmentez la durée selon la tolérance.
- ✔ Permettez à l'élève de commencer l'utilisation des écrans à l'école pour des périodes de 15 à 30 minutes. Augmentez selon la tolérance.



LORSQUE LES SYMPTÔMES SONT COMPLÈTEMENT
DISPARUS, PASSEZ À LA **PHASE 3**

PLAN DE RETOUR À L'APPRENTISSAGE SCOLAIRE

PHASE 2 (suite)

COMPRENDRE LES RESTRICTIONS SCOLAIRES

PRÉSENCE À L'ÉCOLE

- Un retour à l'apprentissage scolaire trop précoce peut considérablement augmenter les symptômes et nuire à la récupération.
- Éviter les cours de musique et de théâtre permet de diminuer les stimulés.
- Des pauses adéquates faciliteront le retour à l'apprentissage.
- Il est important de reprendre les activités scolaires et de les régulariser en fonction de la tolérance aux symptômes.
- Restreindre les activités physiques comme les cours d'éducation physique et les récréations peuvent permettre d'éviter un autre coup à la tête.

ÉVALUATIONS

- Être soumis à des évaluations peut faire augmenter les maux de tête, la fatigue mentale et le stress. De plus, les notes pourraient ne pas refléter les résultats habituels de l'élève.

CHARGE DE TRAVAIL

- À cause de la diminution de la rapidité d'exécution et de la capacité de concentration, un élève qui a subi une commotion cérébrale peut avoir besoin de plus de temps pour compléter ses travaux.
- L'anxiété de l'élève à propos du retard scolaire peut être diminuée en lui permettant de travailler à son propre rythme.

PRISE DE NOTES

- Un élève qui a subi une commotion cérébrale peut éprouver des difficultés à faire plusieurs choses en même temps.
- Les mouvements des yeux et de la tête nécessaires pour la prise de notes peuvent provoquer des maux de tête, des étourdissements et de la fatigue.

PAUSES

- Les environnements très stimulants et les périodes prolongées de concentration peuvent augmenter ou provoquer les symptômes.

LECTURE ET ÉCRANS

- Un élève qui a subi une commotion cérébrale peut éprouver des difficultés à lire sur des écrans en raison de la luminosité ou de la fatigue oculaire. Sa tolérance devrait s'améliorer à mesure que les symptômes disparaissent.



LORSQUE LES SYMPTÔMES SONT COMPLÈTEMENT
DISPARUS, PASSEZ À LA **PHASE 3**



FAITS | Récupération

Pour favoriser la récupération, il est important de gérer les activités.

PLAN DE RETOUR À L'APPRENTISSAGE SCOLAIRE

PHASE 3 – LES SYMPTÔMES SONT COMPLÈTEMENT DISPARUS DEPUIS QUELQUES JOURS

Reprise graduelle des évaluations et des activités physiques

		
PRÉSENCE À L'ÉCOLE	AUCUNE RESTRICTION.	<ul style="list-style-type: none">✔ VOUS DEVRIEZ DÉJÀ ALLER À L'ÉCOLE POUR DES JOURNÉES COMPLÈTES.✔ Reprenez les cours de musique et de théâtre.✔ Commencez à appliquer les directives du <i>Plan de retour aux activités physiques et aux sports</i> (p. 32).
ÉVALUATIONS	Voir les recommandations aux enseignants.	<ul style="list-style-type: none">✔ Reprenez les évaluations de manière graduelle.
CHARGE DE TRAVAIL	Aucune restriction.	<ul style="list-style-type: none">✔ Reprenez la charge de travail habituelle.
PRISE DE NOTES	Aucune restriction.	<ul style="list-style-type: none">✔ Reprenez la prise de notes habituelle en classe.
PAUSES	Aucune restriction.	<ul style="list-style-type: none">✔ Reprenez l'horaire habituel des cours.
LECTURE ET ÉCRANS	Aucune restriction.	<ul style="list-style-type: none">✔ Reprenez les activités habituelles de la classe.



RECOMMANDATIONS AUX ENSEIGNANTS

Aucune restriction.

La plupart des élèves vont nécessiter ces adaptations pour une période de 2 semaines :

- ✔ Coordonnez les évaluations et la charge de travail de l'élève entre les différents enseignants.
- ✔ Fournissez à l'élève un horaire progressif de retour aux évaluations.
- ✔ Allouez plus de temps pour compléter les évaluations.
- ✔ Répartissez les évaluations sur plusieurs périodes.
- ✔ Lorsque c'est possible, favorisez les examens à livre ouvert ou les examens maison.
- ✔ Utilisez des questions à choix multiples plutôt qu'à développement.
- ✔ Offrez de passer les évaluations dans un environnement tranquille.
- ✔ Diminuez la longueur des évaluations.
- ✔ Laissez passer 1 à 2 jours entre les évaluations.
- ✔ Permettez à l'élève de prendre les pauses qui lui sont nécessaires.

Aucune restriction.

Aucune restriction.

Aucune restriction.

Aucune restriction.

COMPRENDRE LES RESTRICTIONS SCOLAIRES

PRÉSENCE À L'ÉCOLE

- L'élève a bien récupéré. Aucune adaptation n'est requise. Avant de reprendre les cours d'éducation physique, l'élève doit appliquer les directives du *Plan de retour aux activités physiques et aux sports* qui lui ont été fournies.

ÉVALUATIONS

- L'élève a bien récupéré et est prêt à se soumettre progressivement à des évaluations.

CHARGE DE TRAVAIL

- L'élève doit reprendre la matière vue en classe, les devoirs et les travaux manqués ou en retard.