



Parachute  
Série sur les  
commotions cérébrales

# Stratégie de RETOUR À L'ÉCOLE après une commotion cérébrale

1. Chaque étape a une durée minimale de 24 heures. Passez à l'étape suivante uniquement si vous n'avez pas ressenti de nouveaux symptômes ou si les symptômes s'aggravent.
2. Si vos symptômes réapparaissent, revenez aux étapes précédentes pendant au moins 24 heures.
3. Si les symptômes ne s'améliorent pas, mais continuent de s'aggraver, contactez votre médecin ou obtenez de l'aide médicale immédiatement.

## À LA MAISON

Repos cognitif et physique  
(24 à 48 heures)



### Autorisé si toléré

- ✓ Jeux de société de courte durée
- ✓ Appels téléphoniques de courte durée
- ✓ Photographie
- ✓ Activités d'artisanat

### Interdit

- ✗ École
- ✗ Effort physique/ monter les escaliers
- ✗ Sports organisés

### Si toléré, une quantité limitée de

- Télévision
- Ordinateur/téléphone cellulaire
- Lecture

ÊTES-VOUS PRÊT(E) À PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE?  
Les symptômes commencent à s'améliorer ou après un repos de 48 heures maximum

Étape 1  
Activités cognitives peu exigeantes



### Autorisé si toléré

- ✓ Lecture facile
- ✓ TV - Courte durée
- ✓ Dessin/LEGO/jeux de société
- ✓ Quelques contacts avec des amis

### Interdit

- ✗ École
- ✗ Travail
- ✗ Effort physique/ monter les escaliers
- ✗ Sports organisés

### Si toléré, une quantité limitée de

- Ordinateur/téléphone cellulaire

ÊTES-VOUS PRÊT(E) À PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE?  
Tolérer les activités cognitives pendant 30 minutes à la maison

Étape 2  
Travail scolaire/ Activités physiques peu exigeantes



### Autorisé si toléré

- ✓ Travail scolaire par périodes de 30 minutes
- ✓ Activités physiques peu exigeantes
- ✓ Quelques contacts avec des amis

### Interdit

- ✗ Aller à l'école
- ✗ Travail
- ✗ Effort physique/ monter les escaliers
- ✗ Sports organisés

ÊTES-VOUS PRÊT(E) À PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE?  
Tolérer jusqu'à 60 minutes d'activités cognitives réparties sur 2-3 périodes

## À L'ÉCOLE

Étape 3a  
À l'école à temps partiel  
Charge de travail peu importante



### Autorisé si toléré

- ✓ Jusqu'à 120 minutes d'activités cognitives réparties en plusieurs périodes
- ✓ 1/2 journée d'école, 1-2 fois par semaine
- ✓ Activités physiques peu exigeantes

### Interdit

- ✗ Leçons de musique/ d'éducation physique
- ✗ Tests/examens
- ✗ Devoirs
- ✗ Porter un poids lourd (comme les sacs à dos)
- ✗ Sports organisés

ÊTES-VOUS PRÊT(E) À PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE?  
Tolérer travail scolaire jusqu'à 120 minutes par jour pendant 1 à 2 jours par semaine

Étape 3b  
À l'école à temps partiel  
Charge de travail modérée



### Autorisé si toléré

- ✓ Tests en nombre limité
- ✓ Travail scolaire entre 4 et 5 heures par jour, par intervalles
- ✓ Devoirs - jusqu'à 30 minutes par jour
- ✓ Entre 3 et 5 jours d'école par semaine
- ✓ Réduire le nombre de mesures d'adaptation en matière d'apprentissage

### Interdit

- ✗ Education physique/ effort physique
- ✗ Tests/examens normalisés
- ✗ Sports organisés

ÊTES-VOUS PRÊT(E) À PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE?  
Tolérer travail scolaire entre 4 et 5 heures par jour, par intervalles pendant 2-4 jours par semaine

Étape 4a  
À l'école avec un emploi du temps presque normal



### Autorisé si toléré

- ✓ Activités cognitives presque normales
- ✓ Travail scolaire habituel si toléré
- ✓ Devoirs - jusqu'à 60 minutes par jour
- ✓ Mesures d'adaptation minimales en matière d'apprentissage

### Interdit

- ✗ Education physique/effort physique
- ✗ Tests/examens normalisés
- ✗ Pleine participation aux sports organisés

ÊTES-VOUS PRÊT(E) À PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE?  
Tolérer un emploi de temps scolaire normal sans aggraver les symptômes

Étape 4b  
À l'école à temps plein



### Autorisé si toléré

- ✓ Activités cognitives normales
- ✓ Travail scolaire habituel
- ✓ Emploi de temps scolaire normal
- ✓ Aucune mesure d'adaptation en matière d'apprentissage

### Interdit

- ✗ Pleine participation aux sports organisés jusqu'à ce que l'autorisation médicale ait été obtenue. (Voir la Stratégie de retour au sport)

ÊTES-VOUS PRÊT(E) À PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE?  
Étapes 5 et 6 de la Stratégie de retour au sport