

# Plan de retour à l'école pour le retour aux études

*Le Plan de retour à l'école a été développé en partenariat avec Parachute. Il est fondé sur les plus récentes recherches et recommandations de la communauté scientifique experte sur les commotions cérébrales, c'est-à-dire les Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport de juillet 2017 et la Déclaration de consensus sur les commotions cérébrales dans le sport de Berlin d'octobre 2016.*

Si l'élève reçoit un diagnostic de commotion cérébrale, un plan de retour à l'école, incluant le retour aux études (RAE) et le retour à l'activité physique (RAAP) doit être suivi. Bien que les étapes du RAE et du RAAP soient interreliées, elles ne sont pas interdépendantes. Les élèves n'ont pas à franchir les mêmes étapes du RAE et du RAAP en même temps.

Le plan de RAE de l'élève comprend deux parties. La première partie, qui comprend le repos initial à l'étape 2, se déroule à la maison et la deuxième partie, qui comprend l'étape 3a à 4b, se déroule à l'école.

Chaque étape doit durer au moins 24 heures.

## Repos initial

---

- 24 à 48 heures de repos cognitif relatif.
  - Exemples d'activités permises si tolérées par l'élève :
    - Courts jeux de société ou de cartes
    - Courts appels téléphoniques
    - Photographie (avec caméra)
    - Bricolages
  - Activités interdites durant cette étape :
    - Télé
    - Technologie (par exemple, ordinateur, ordinateur portatif, tablette, téléphone cellulaire (par exemple, textos/jeux/photographie)
    - Jeux vidéo

- Lecture
- Aller à l'école ou travail de type scolaire
- L'élève passe à l'étape 1 quand les symptômes commencent à s'améliorer ou après 2 jours de repos au maximum (selon la première éventualité).

## Étape 1

---

- Activités cognitives légères (réflexion/mémoire/connaissance) (selon les activités permises).
- Augmenter graduellement l'activité cognitive jusqu'à 30 minutes. Prendre fréquemment des pauses.
  - Activités permises si tolérées par l'élève :
    - Les activités de l'étape précédente
    - Lecture légère (par exemple, livres, magazines, journaux)
    - Télé limitée
    - Conversations téléphoniques limitées
    - Dessiner/blocs de construction/casse-têtes
    - Quelques contacts avec des amis
  - Activités interdites durant cette étape :
    - Technologie (par exemple, ordinateur, ordinateur portatif, tablette, téléphone cellulaire (par exemple, textos/jeux/photographie)
    - Aller à l'école ou travail de type scolaire
- L'élève passe à l'étape 2 quand :
  - L'élève tolère 30 minutes d'activité cognitive légère (par exemple, l'élève devrait être en mesure de compléter 3 ou 4 des activités permises énumérées de l'étape 1) et n'a pas présenté ou signalé un retour de symptômes, de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent.
  - L'élève est demeuré à l'étape 1 pendant au moins 24 heures.
- Cependant :
  - Si les symptômes réapparaissent ou si de nouveaux symptômes se manifestent, l'élève retourne à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.

- Si les symptômes s'aggravent, l'élève doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne.

## Étape 2

---

- Augmenter graduellement l'activité cognitive (selon les activités permises). Lorsque l'activité cognitive légère est tolérée, introduire le travail scolaire (à la maison et organisé par l'école).
  - Activités permises si tolérées par l'élève :
    - Les activités de l'étape précédente
    - Travail de type scolaire par tranches de 30 minutes.
    - Mots croisés, énigmes de mots, Sudoku, mots cachés
    - Utilisation limitée de la technologie (par exemple, ordinateur, ordinateur portatif, tablette, téléphone cellulaire (par exemple, texto/jeux/photographie), en commençant par des périodes plus courtes et en augmentant la durée selon la tolérance
  - Activités interdites durant cette étape :
    - Aller à l'école
- L'élève passe à l'étape 3a quand :
  - L'élève tolère l'augmentation de l'activité cognitive légère (par exemple, l'élève devrait être en mesure de compléter 3 ou 4 des activités permises à l'étape 2) et n'a pas présenté ou signalé un retour de symptômes, de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent.
  - L'élève est demeuré à l'étape 2 pendant au moins 24 heures.
- Cependant :
  - Si les symptômes réapparaissent ou si de nouveaux symptômes se manifestent, l'élève retourne à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
  - Si les symptômes s'aggravent, l'élève doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne.

## Étape 3a

---

- Pour commencer, l'élève retourne à l'école pendant 2 heures.

- L'équipe collaborative conçoit le plan de retour aux études (RAE) personnalisé après avoir rencontré l'élève pour évaluer ses besoins personnels et déterminer les **stratégies ou les approches d'apprentissage** possibles.
  - Activités permises si tolérées par l'élève :
    - Activités de l'étape précédente
    - Travail scolaire jusqu'à 2 heures par jour divisé en périodes courtes (complété à l'école) en augmentant pour atteindre une demi-journée d'activité cognitive
    - Adaptation des stratégies et des approches d'apprentissage
  - Activités interdites durant cette étape :
    - Tests/examens
    - Devoirs
    - Cours de musique
    - Assemblées
    - Sorties scolaires
- École :
  - L'élève a pu tolérer une demi-journée d'activité cognitive.
  - Envoi du **Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école)** aux parents/tuteurs à la maison
- Maison :
  - L'élève n'a pas présenté ou signalé un retour de symptômes, de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent.
  - L'élève a présenté ou signalé un retour des symptômes ou de nouveaux symptômes, et doit retourner à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
  - L'élève a présenté ou signalé une aggravation de ses symptômes et doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne.
  - Le Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) est retourné à l'école.

## Étape 3b

---

- L'élève continue d'aller à l'école à mi-temps en augmentant graduellement sa présence à l'école et son travail scolaire et en diminuant les adaptations des stratégies et approches d'apprentissage.
  - Activités permises si tolérées par l'élève :
    - Les activités de l'étape précédente
    - Travail scolaire de 4 à 5 heures par jour, divisé en périodes courtes (par exemple, 2 à 4 jours d'école par semaine)
    - Devoirs — 30 minutes ou moins par jour
    - Diminution de l'adaptation des stratégies et des approches d'apprentissage
    - Tests en salle de classe avec adaptations
  - Activités interdites durant cette étape :
    - Tests/examens normalisés
- École :
  - L'élève a pu tolérer pendant 4 à 5 heures les activités cognitives décrites à l'étape 3b.
  - Envoi du Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) aux parents/tuteurs à la maison.
- Maison :
  - L'élève n'a pas présenté ou signalé un retour de symptômes, de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent.
  - L'élève a présenté ou signalé un retour des symptômes ou de nouveaux symptômes, et doit retourner à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
  - L'élève a présenté ou signalé une aggravation de ses symptômes et doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne.
  - Le Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) est retourné à l'école.

## Étape 4a

---

- Journée complète à l'école, adaptation minime des stratégies et des approches d'apprentissage.
- Charge de travail presque normale.
  - Activités permises si tolérées par l'élève :

- Les activités de l'étape précédente
- Activités cognitives presque normales
- Travail scolaire de routine qui est toléré
- Adaptation minimale des stratégies et des approches d'apprentissage
  - Élimination progressive de l'adaptation des stratégies et des approches d'apprentissage
  - Augmenter la durée des devoirs jusqu'à 60 minutes par jour
  - Limiter les tests de routine à un seul test par jour avec des mesures d'adaptation (par exemple, mesures de soutien - comme allouer plus de temps)
- Activités interdites durant cette étape :
  - Tests/examens normalisés
- École :
  - L'élève a pu tolérer une journée complète d'école et une charge de travail presque normale avec une adaptation minimale des stratégies et des approches d'apprentissage.
  - Envoi du Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) aux parents/tuteurs à la maison.
- Maison :
  - L'élève n'a pas présenté ou signalé un retour de symptômes, de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent.
  - L'élève a présenté ou signalé un retour des symptômes ou de nouveaux symptômes, et doit retourner à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
  - L'élève a présenté ou signalé une aggravation de ses symptômes et doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne.
  - Le Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) est retourné à l'école.

## Étape 4b

---

- À l'école : journée complète, sans adaptation des stratégies et des approches d'apprentissage
  - Activités permises si tolérées par l'élève :

- Activités cognitives normales
- Travail scolaire de routine
- Programme d'études complet (assister à tous les cours, faire tous les devoirs et tous les tests)
- Tests/examens normalisés
- Activités parascolaires illimitées (activité non sportive/non physique - par exemple, club de débat, club de théâtre, club d'échecs)

- École :

- L'élève a pu tolérer une journée complète d'école sans adaptation des stratégies et des approches d'apprentissage
- Envoi du Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) aux parents/tuteurs à la maison.

- Maison :

- L'élève n'a pas présenté ou signalé un retour de symptômes, de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent.
- L'élève a présenté ou signalé un retour des symptômes ou de nouveaux symptômes, et doit retourner à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
- L'élève a présenté ou signalé une aggravation de ses symptômes et doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne.
- Le Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) est retourné à l'école à des fins de documentation.