

12

Reprise des activités : études

Il est important pour votre rétablissement de reprendre graduellement vos activités et votre vie sociale en commençant quelques jours ou quelques semaines à peine après l'incident. L'activité est plus susceptible d'accélérer votre rétablissement que de le ralentir. Toutefois, il ne faut pas perdre de vue votre seuil de tolérance et vous devez savoir reconnaître vos symptômes. Les difficultés physiques, mentales et affectives après une commotion cérébrale / un TCCL peuvent vous empêcher de mener vos activités quotidiennes.

Pendant la période de rétablissement, en particulier les sept à dix premiers jours, évitez toute activité susceptible de vous faire courir le risque de subir une autre commotion cérébrale / un autre TCCL. Si vous sentez que des symptômes apparaissent ou réapparaissent, n'oubliez pas de prendre des pauses fréquentes et de faire en sorte que l'activité demeure de faible intensité.

De quels aspects dois-je tenir compte pour mon retour aux études?

La majorité des gens peuvent reprendre le travail ou les études au cours de la première ou de la deuxième semaine après l'incident. En planifiant la reprise de vos activités quotidiennes, vous devez tenir compte des activités physiques et intellectuelles, car ces deux types d'activités peuvent aggraver vos symptômes.

Au cours des premiers jours suivant votre blessure, essayez d'éviter les activités exigeantes sur le plan intellectuel, c'est-à-dire celles qui nécessitent une grande attention, de la concentration et la résolution de problèmes. Par exemple :

- lire ou effectuer des tâches qui requièrent de la concentration ou la résolution de problèmes;
- utiliser un ordinateur ou un téléphone cellulaire, regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo;
- se retrouver dans des situations sociales éprouvantes, par exemple avec trop de gens, trop de bruit ou trop de choses qui se passent en même temps.

Il serait utile que les membres de votre famille ou vous-même surveilliez votre degré de tolérance aux activités physiques et intellectuelles. Si une activité provoque l'apparition ou la réapparition de symptômes, réduisez l'effort pendant un court moment. Prenez des pauses fréquentes et reprenez graduellement l'activité pendant une période plus courte.



On vous prescrira peut-être un test d'effort physique (p. ex. un test d'effort progressif sur le tapis roulant) pour déterminer l'intensité d'effort qui provoque la réapparition des symptômes. C'est ce qu'on appelle le « seuil » de tolérance. Vos résultats à ce test vous seront utiles pour planifier la reprise de vos activités.

Comment puis-je gérer mes symptômes durant mes cours?

La reprise d'une certaine forme d'activité dès que possible après une commotion cérébrale / un TCCL améliorera votre état de santé et votre bien-être. L'aide de votre famille, de vos amis et des professionnels de la santé est importante pour votre rétablissement.

Il est primordial que vous, un membre de votre famille ou une personne de soutien communique avec le bureau des services aux étudiants de votre établissement d'enseignement dès que possible après votre blessure pour que vous puissiez compter sur tout le soutien nécessaire. D'autres personnes peuvent participer à l'élaboration de votre plan de gestion, notamment les services des mesures d'adaptation et le personnel de soutien de votre établissement, vos professeurs ou le médecin ou l'entraîneur de votre équipe si vous pratiquez un sport.

Quels symptômes pourrais-je ressentir après une commotion cérébrale / un TCCL?

Les symptômes peuvent avoir une incidence sur votre capacité de gérer vos responsabilités scolaires. Un effort mental ou intellectuel peut aggraver vos symptômes et nuire à la rapidité de votre rétablissement. Vous pourriez ressentir les symptômes suivants :

- **Physiques** : par exemple une hypersensibilité à la lumière (photophobie) ou au bruit (sonophobie), des problèmes d'équilibre et une fatigue physique.
- **Cognitifs** : entravant votre capacité de vous concentrer, de comprendre et de mémoriser l'information, d'établir des priorités, de mener plusieurs tâches, d'organiser, de planifier et de gérer votre temps. Les exigences intellectuelles associées aux études postsecondaires sont notamment les suivantes : écouter des exposés magistraux, prendre des notes, donner des présentations, faire ses devoirs et ses travaux, passer des examens et participer à des clubs ou à des comités.
- **Liés à l'humeur** : influant sur votre capacité de vous retrouver dans de grands groupes ou des lieux achalandés, de faire face au stress et de maîtriser vos émotions.



Il sera utile qu'un fournisseur de soins primaires ayant de l'expérience en réadaptation après une commotion cérébrale / un TCCL vous guide, vous et vos professeurs, pendant le processus de rétablissement. Il est également important que vous informiez votre fournisseur de soins primaires, vos professeurs et le bureau des services aux étudiants de votre établissement de vos progrès, de vos difficultés et de l'évolution des symptômes.

Comment reprendre les études postsecondaires graduellement?

Quand	Absence de symptômes ou symptômes limités	Symptômes fréquents ou multiples
Un à deux jours après l'incident	<p>Vous pouvez retourner en classe, mais surveillez vos symptômes.</p> <p>Ne passez aucun examen ni test. Si vous devez en passer, vous aurez besoin de mesures d'adaptation et une personne devra surveiller vos symptômes.</p> <p>Mesures d'adaptation possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • local silencieux distinct; • pauses fréquentes; • éclairage réduit; • plus de temps. 	<p>N'allez pas aux cours et ne participez pas aux activités didactiques ou sportives, y compris les stages, les travaux pratiques et les activités en atelier.</p> <p>Votre fournisseur de soins primaires ou un autre professionnel de la santé peut vous aider à choisir des activités intellectuelles adaptées à faire à la maison.</p> <p>Assurez-vous de pouvoir participer à vos cours et à vos autres activités quotidiennes sans aggraver vos symptômes avant de participer aux sports ou à d'autres activités.</p>
Une à deux semaines après l'incident	<p>Continuez d'aller en classe et d'avoir recours aux mesures d'adaptation à votre disposition.</p> <p>Continuez de surveiller tout symptôme que vous pourriez ressentir.</p>	<p>Si vous avez encore de la difficulté à fonctionner, vous devrez vous abstenir pendant plus longtemps de suivre vos cours.</p> <p>Votre fournisseur de soins primaires devrait informer de votre état de santé les services aux étudiants ou les services d'accessibilité de votre établissement.</p>



<p>Plus de deux semaines après l'incident</p>	<p>Vous pouvez reprendre vos cours très graduellement, dans la mesure où vous pouvez tolérer les symptômes ressentis.</p> <p>Il faudrait informer les services d'accessibilité de façon à ce que vos professeurs puissent vous aider à surveiller vos progrès.</p>	<p>Si vous avez encore des difficultés à ce stade, il pourrait être utile de consulter un spécialiste des commotions cérébrales / TCCL.</p> <p>Passez en revue avec votre fournisseur de soins primaires toutes les mesures d'adaptation dont vous pourrez avoir besoin, par exemple les exigences intellectuelles de vos cours ou la nécessité d'interrompre temporairement vos études.</p>
---	--	--

Principales recommandations des lignes directrices à l'intention des professionnels de la santé

Vous trouverez ci-dessous les recommandations clés des lignes directrices à l'intention des professionnels de la santé de sorte que vous puissiez voir les mesures préconisées pour évaluer et traiter les patients après une commotion cérébrale / un TCCL.

<p>12.1</p>	<p>Il faudrait recommander aux patients, immédiatement après qu'ils ont subi une commotion cérébrale / un TCCL, d'éviter les activités susceptibles d'accroître leur risque de subir une autre commotion pendant la période de rétablissement, en particulier au cours des sept à dix premiers jours.</p>
<p>12.2</p>	<p>On devrait encourager les patients ayant subi une commotion cérébrale / un TCCL à reprendre progressivement les activités normales (les activités du quotidien, le travail, l'activité physique, les cours, les loisirs) en fonction de leur degré de tolérance tant que les activités ne présentent pas un risque particulier de commotion cérébrale. Il faudrait informer les patients à titre préventif qu'il arrive fréquemment que les symptômes s'aggravent provisoirement lorsque le niveau d'activité augmente. Si tel est le cas, le patient devra reprendre ses activités normales à un rythme plus lent, sous surveillance, en fonction de son degré de tolérance.</p>
<p>12.4</p>	<p>Dans les 24 à 48 heures après l'incident :</p> <p>En l'absence de symptômes : L'étudiant peut reprendre les cours s'il s'en sent capable, mais ne devrait pas se présenter aux examens ni aux tests, sauf s'il obtient des mesures d'adaptation (p. ex. un local distinct, des pauses régulières, des salles où l'on peut modifier l'éclairage, plus de temps). Il devrait demeurer sous surveillance pour que l'on détecte d'éventuels symptômes.</p>



En présence de symptômes : L'étudiant devrait s'abstenir de suivre les cours et de participer aux activités didactiques et sportives, entre autres les stages, les travaux pratiques et les activités en atelier, afin de réduire le risque d'aggravation des symptômes. En outre, il faudrait lui proposer une psychoéducation et des devoirs à la maison modifiés, en fonction de son degré de tolérance. L'étudiant devrait pouvoir tolérer les responsabilités scolaires et personnelles avant de participer aux sports ou aux activités qui présentent des risques pour lui.

Plus de 24 à 48 heures après l'incident :

En l'absence de symptômes : L'étudiant peut reprendre les cours ou activités de son programme d'études en fonction de son degré de tolérance tant qu'il continue à ne présenter aucun symptôme.

En présence de symptômes : L'étudiant devrait s'abstenir de participer aux cours ou activités de son programme d'études pendant une à deux semaines complètes si les symptômes demeurent invalidants sur le plan fonctionnel.

- Communiquez avec les services d'accessibilité ou les services aux étudiants handicapés de l'établissement pour demander des mesures d'adaptation et recevoir une aide supplémentaire.
- Demeurez sous surveillance à des fins de détection de l'apparition de symptômes et obtenez de l'aide et de l'information.
- Le professionnel de la santé (avec l'autorisation de l'étudiant) devrait s'assurer que les services d'accessibilité ou les services aux étudiants handicapés sont informés qu'un étudiant a subi une commotion cérébrale / un TCCL et qu'il devra s'absenter et peut-être bénéficier de mesures d'adaptation et de soutien en vue de sa réintégration.
- La réintégration devrait s'effectuer progressivement et des mesures d'adaptation particulières devraient être prises en fonction des symptômes résiduels de l'étudiant.

D'une à deux semaines après l'incident :

Si les symptômes demeurent invalidants sur le plan fonctionnel une semaine après l'incident, l'étudiant devrait s'abstenir de participer aux cours ou aux activités de son programme d'études. Le professionnel de la santé devra de nouveau informer les services d'accessibilité ou les services aux étudiants handicapés que l'étudiant présente encore des symptômes et qu'il faudra peut-être prendre des mesures d'adaptation et de soutien en vue de sa réintégration.



Plus de deux semaines après l'incident :

L'étudiant devrait commencer à fréquenter l'établissement d'enseignement (activités non physiques) très graduellement en fonction de son degré de tolérance et moyennant des mesures d'adaptation, même s'il présente encore des symptômes. Un professionnel de la santé ayant de l'expérience en réadaptation après une commotion cérébrale / un TCCL devrait donner des indications à l'étudiant et aux professeurs. Les services d'accessibilité ou les services aux étudiants handicapés devraient être de nouveau informés de sorte que les enseignants et les professeurs puissent par la suite accompagner l'étudiant dans la surveillance de ses progrès et adapter le plan de reprise des cours au besoin.

Ressources supplémentaires

Concussion/mTBI intake package for student services/special needs department
(en anglais seulement)

<https://braininjuryguidelines.org/concussion/fileadmin/media/appendices/appendix-12-2.pdf>

Acute Concussion Evaluation (ACE) Care Plan – School Version (en anglais seulement)

<https://braininjuryguidelines.org/concussion/fileadmin/media/appendices/appendix-12-6.pdf>

Return-to-School Considerations (en anglais seulement)

<https://braininjuryguidelines.org/concussion/fileadmin/media/algorithms/algorithm-12-2.pdf>

Avertissement à l'intention des utilisateurs

Le contenu des *Lignes directrices sur les commotions cérébrales / traumatismes craniocérébraux légers et les symptômes prolongés, 3^e édition — concernant les adultes de 18 ans et plus* s'appuie sur les connaissances scientifiques accessibles au moment de la production (2017) des textes, de même que sur le consensus des experts ayant participé à l'élaboration des lignes directrices.



Les présentes lignes directrices visent à formuler des recommandations et à faciliter la prise en charge des commotions cérébrales / des traumatismes craniocérébraux légers (TCCL). Elles s'appliquent uniquement à la prise en charge des adultes de plus de 18 ans. Elles ne sont pas destinées aux personnes ayant subi ou susceptibles d'avoir subi une commotion cérébrale / un traumatisme craniocérébral léger à des fins de diagnostic personnel ou de traitement personnel.

Les patients peuvent utiliser ces lignes directrices quand ils parlent des soins qu'ils reçoivent avec leurs professionnels de la santé. On y traite de l'obtention d'un diagnostic, de la prise en charge des symptômes au début (en phase aiguë) et de la prise en charge du patient lorsque le rétablissement prend du temps (symptômes prolongés). Les patients peuvent porter ces lignes directrices à l'attention de leur professionnel de la santé ou d'autres fournisseurs de soins de santé. Les lignes directrices reposent sur des données scientifiques de qualité à jour, l'expertise des professionnels de la santé et les commentaires des patients.

