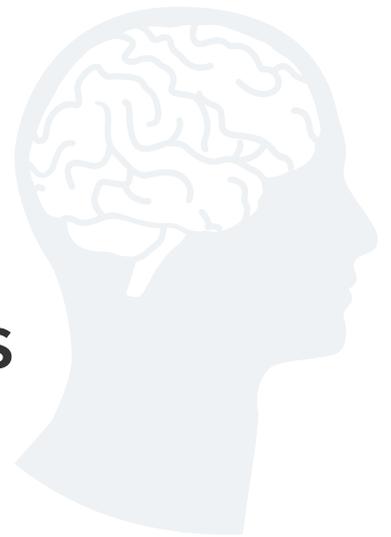




Outil de formation sur la
sensibilisation aux commotions
cérébrales pour les
athlètes



© BCIRPU. Tous droits réservés | Mise à jour en août 2022 : V6
Photo de couverture gracieuseté de l'adhésion U SPORTS

L'outil de formation sur la sensibilisation aux commotions cérébrales (CATT) est une série de modules et de ressources pédagogiques en ligne dans le but de normaliser la reconnaissance, le diagnostic, le traitement et la gestion des commotions cérébrales. Une bonne gestion des commotions cérébrales peut réduire le risque de lésions cérébrales et potentiellement réduire les problèmes de santé à long terme.

Développé par la Dre Shelina Babul, directrice associée / spécialiste des blessures sportives à la BC Injury Research and Prevention Unit, BC Children's Hospital, et professeure agrégée clinique, Département de pédiatrie, Université de la Colombie-Britannique, le CATT est basé sur les principes établis du consensus Déclaration sur les commotions cérébrales dans le sport et autres ressources factuelles. La déclaration de consensus du groupe Berlin sur les commotions cérébrales dans le sport de 2017 s'appuie sur les principes énoncés dans les déclarations précédentes sur les commotions cérébrales et vise à développer une meilleure compréhension des commotions cérébrales liées au sport.

La recherche et les preuves sur les commotions cérébrales évoluent et la base de connaissances est en constante évolution. Par conséquent, ce site Internet est mis à jour régulièrement pour fournir des informations, des outils et des ressources à jour pour soutenir la reconnaissance, le diagnostic, le traitement et la gestion des commotions cérébrales.

Les informations, y compris le texte et les images de cet outil sont destinés à votre information uniquement et ne remplacent pas un avis médical professionnel et sont fournies à des fins éducatives uniquement. Demandez toujours l'avis d'un médecin ou d'un autre fournisseur de soins de santé qualifié pour toute question que vous pourriez avoir concernant un problème de santé.

Table des matières

Ce que vous devez savoir sur les commotions cérébrales	4
Aperçu de la reconnaissance, de la réponse et de la gestion des commotions cérébrales. Cette ressource doit être lue par les athlètes, les entraîneurs et les parents / tuteurs avant le début d'une saison sportive	
Parcours de la commotion du CATT	7
Voie guidant la reconnaissance, l'intervention et la gestion appropriées à la suite d'un incident présumé de commotion cérébrale	
Questions à poser à votre médecin (pour adultes)	8
Une liste de questions à poser à votre médecin lors d'une évaluation médicale suite à une suspicion de commotion cérébrale.	
CATT Retour à l'école	9
Un outil fournissant une stratégie graduelle en six étapes pour retourner à l'école après une commotion cérébrale.	
CATT Retour au sport	10
Un outil fournissant une stratégie graduelle en six étapes pour reprendre le sport après une commotion cérébrale.	
CATT Gestion des symptômes de santé mentale	11
Un aperçu des stratégies pour gérer les symptômes de santé mentale pendant la convalescence après une commotion cérébrale.	
CATT Accommodements d'apprentissage et modifications pour les élèves à la suite d'une commotion	14
Une liste d'accommodements pour soutenir les domaines émotionnels physiques et cognitifs	
Ressources supplémentaires	16

Ce que vous devez savoir sur les commotions cérébrales

Cette fiche d'information donne un bref aperçu des soins appropriés à prodiguer à une personne ayant subi une commotion cérébrale. Elle décrit les trois principales étapes de la gestion d'une commotion cérébrale qui permettent de faciliter le rétablissement : reconnaître, intervenir et prendre en charge. Consultez le site cattonline.com pour obtenir de plus amples renseignements, des ressources ou pour suivre l'un des cours d'apprentissage en ligne conçus pour les professionnels de la santé, les travailleurs et les lieux de travail, les entraîneurs, les professionnels scolaires, les parents et les fournisseurs de soins.

Reconnaître

La commotion cérébrale est la forme la plus courante de lésion cérébrale causée par un impact ou un mouvement brusque à la tête ou au corps qui fait bouger le cerveau à l'intérieur du crâne. Les causes courantes de la commotion cérébrale comprennent **les chutes, les collisions routières et les activités sportives et récréatives.**

Il n'y a aucun moyen de savoir avec certitude si un incident particulier entraînera une commotion cérébrale. Ainsi, un impact relativement mineur peut causer une commotion cérébrale alors qu'un impact plus sévère n'entraînera pas de commotion. Il est important de savoir que s'il y a des antécédents de commotion cérébrale, un impact, même mineur, ou un mouvement brusque peut causer une commotion.

Les signes observés chez la personne et **les symptômes** ressentis par celle-ci qui correspondent à une commotion cérébrale peuvent comprendre, entre autres, ce qui suit :

- Maux de tête
- Douleur au cou
- Vertiges ou problèmes d'équilibre
- Nausées
- Vision floue ou voir des « étoiles »
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Tintement dans les oreilles
- Confusion ou se sentir « dans le brouillard »

Certains symptômes **peuvent se manifester des heures ou des jours** après une blessure et peuvent comprendre :

- Frustration ou irritabilité
- Difficultés de concentration ou mémoire affaiblie
- Tristesse
- Anxiété ou nervosité
- Fatigue
- Difficulté à s'endormir

Indices de commotion à surveiller chez **un nourrisson ou un tout-petit** :

- Mauvaise humeur et irritabilité (au-delà de la normale)
- Ne peut pas être réconforté ou pleure excessivement
- Changements soudains aux habitudes d'allaitement, d'alimentation, de sommeil ou de jeu
- Perte d'équilibre, marche instable (plus que d'habitude)
- Manque d'intérêt pour les jouets ou les activités préférés
- Apathie ou fatigue rapide
- Perte de la capacité de l'acquisition de nouvelles compétences (dans toutes les sphères du développement social, affectif, langagier et physique)

Intervenir

Immédiatement après l'incident :

À la suite d'une possible commotion cérébrale, la personne devrait cesser toute activité et faire l'objet d'une évaluation pour vérifier si l'on est en présence d'une **situation d'urgence médicale**.

En présence de l'un des **signaux d'alarme**, composez le 911 ou consultez immédiatement un médecin.

Prochaines étapes à suivre s'il ne s'agit pas d'une urgence médicale :

- Ne pas laisser la personne seule
- Aviser une personne-ressource à contacter en cas d'urgence
- Continuer à surveiller les signaux d'alarme ainsi que les signes et les symptômes de commotion cérébrale
- Ne pas laisser la personne reprendre ses activités
- Ne pas administrer de médicaments
- Ne pas laisser la personne partir toute seule
- Ne pas laisser la personne conduire ou faire du vélo

Dans les 48 heures suivant l'incident :

Il faut surveiller la personne avant de conclure qu'il n'y a pas eu de commotion cérébrale, y compris pendant toute la nuit suivant l'incident initial. Ne réveillez pas la personne à moins que vous ne soyez préoccupé par sa respiration, des changements de couleur de peau ou la façon dont elle dort. Composez le 911 ou consultez immédiatement un médecin si la personne tarde à se réveiller ou présente l'un des **signaux d'alarme**.

- En présence de signes ou de symptômes, consultez un professionnel de la santé agréé comme un médecin ou un infirmier praticien.
- Si aucun signe ou symptôme n'est présent, la personne peut reprendre ses activités normales tout en faisant l'objet d'une surveillance pendant plusieurs jours. Si aucun signe ou symptôme n'est présent, il y a de fortes chances que la personne n'ait pas subi de commotion. En cas de doute, consultez un professionnel de la santé.

Prendre en charge

Une commotion cérébrale peut avoir des répercussions importantes sur le fonctionnement physique, cognitif et psychologique. Le processus de rétablissement consiste à gérer les activités afin de ne pas déclencher de symptômes, voire de les aggraver - il est essentiel de trouver le « juste équilibre » entre en faire trop ou trop peu.

La façon la plus judicieuse d'aborder le processus de rétablissement est de collaborer avec des personnes clés, comme les professionnels de la santé, les membres de la famille, les amis, les employeurs, les enseignants, le personnel scolaire et les entraîneurs.

Dans les 48 heures suivant l'incident :

À la suite d'une commotion cérébrale, **la première chose essentielle à faire consiste à se reposer pendant deux jours au maximum**. La personne aura besoin de repos physique et cognitif pour permettre au cerveau de se rétablir.

SIGNAUX D'ALARMES



Douleur ou sensibilité au cou



Vision double



Faiblesses ou sentiments de fourmillements ou brûlure dans les bras ou les jambes



Mal de tête sévère ou s'intensifiant



Crise d'épilepsie ou convulsions



Perte de conscience



Détérioration de l'état de conscience



Vomissements



Devenant de plus en plus nerveux(se), agité(e) ou agressif(ve)

Après 48 heures :

- L'effort physique devrait se limiter aux activités qui n'entraînent pas une augmentation de la fréquence cardiaque ou une transpiration excessive. Restreindre le travail physiquement exigeant, l'exercice, le sport, la course à pied, le vélo, le jeu brutal, etc.
- L'activité cognitive devrait être limitée; réduire au minimum les activités qui exigent de la concentration et de l'apprentissage. Restreindre le travail ou le travail scolaire, la lecture, les jeux électroniques (ordinateurs, téléphones intelligents, jeux vidéo, télévision), la pratique d'instruments de musique, la musique forte, etc.

Une fois que les symptômes commencent à diminuer, la personne peut commencer à intensifier les activités par étapes pour reprendre un niveau d'activité régulier, notamment au travail, à l'école et pour la pratique des activités sportives.

Les symptômes devraient diminuer avec le temps, mais certains peuvent réapparaître, s'aggraver ou de nouveaux symptômes peuvent survenir lorsque de nouveaux niveaux d'activité sont introduits. Si cela se produit, il faut reprendre un niveau d'activité moins intense qui n'a pas d'incidence sur les symptômes ou qui n'en provoque pas de nouveaux. Si vous vous inquiétez parce que la personne ne va pas mieux, faites un suivi auprès d'un professionnel de la santé agréé, par exemple un médecin ou infirmier praticien.

Le rétablissement est un processus non linéaire. La personne peut se porter bien un jour, et se sentir mal le lendemain.

Il faut en moyenne de 2 à 4 semaines pour se remettre d'une commotion cérébrale. Cependant, il faut savoir que 15 à 30 pour cent des personnes atteintes continueront de présenter des symptômes persistants après cette période. Des symptômes persistants peuvent causer des difficultés à long terme. S'il n'y a pas d'amélioration ou si les symptômes s'aggravent au cours des 4 à 12 semaines après la commotion cérébrale, il est recommandé de consulter un médecin dans une clinique interdisciplinaire.

Des éléments suivants peuvent influencer sur la période de rétablissement :

- Commotions cérébrales antérieures
- Antécédents de maux de tête ou de migraines
- Troubles d'apprentissage
- Problèmes de santé mentale
- TDAH
- Consommation de drogues ou d'alcool
- Retour aux activités trop tôt
- Manque de soutien familial ou social
- Pratique d'un sport à haut risque

La prise en charge adéquate d'une commotion cérébrale peut réduire le risque de complications. Il est important que la personne parvienne à reprendre sans problèmes le travail ou l'école avant de reprendre pleinement ses activités sportives et ses activités physiques récréatives. La reprise intégrale des activités de façon trop précoce peut entraîner des symptômes plus graves ou des problèmes à long terme. De plus, le retour à des activités à risque élevé (sports de contact, tâches dangereuses au travail) avant le rétablissement complet et l'obtention d'une autorisation médicale peut exposer la personne au risque de subir une autre commotion dont les symptômes seront plus graves et la période de rétablissement plus longue.

Les ressources de l'Outil de formation et de sensibilisation aux commotions cérébrales (CATT) en appui au processus de rétablissement comprennent:

- Retour au travail
- Retour à l'école
- Retour à l'activité
- Retour au sport

Parcours de la commotion du CATT

Un choc important ou un mouvement brusque à la tête ou au corps qui peut être responsable de mouvement du cerveau à l'intérieur du crâne

ARRÊTEZ

ARRÊTEZ TOUTE ACTIVITÉ IMMÉDIATEMENT ET ÉVALUEZ TOUS LES SIGNAUX D'ALARME

SIGNAUX D'ALARMES

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Douleur ou sensibilité au cou | <input type="checkbox"/> Faiblesse ou sentiments de fourmillements ou brûlure dans les bras ou les jambes | <input type="checkbox"/> Détérioration de l'état de conscience |
| <input type="checkbox"/> Vision double | <input type="checkbox"/> Mal de tête sévère ou s'intensifiant | <input type="checkbox"/> Vomissements |
| <input type="checkbox"/> Crise d'épilepsie ou convulsions | <input type="checkbox"/> Perte de conscience | <input type="checkbox"/> Devenant de plus en plus nerveux(se), agité(e) ou agressif(ve) |

SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À L'UN DE SIGNAUX CI-DESSUS : Appelez une ambulance ou consultez immédiatement un médecin

SI VOUS AVEZ RÉPONDU NON À TOUS CES SIGNAUX D'ALARME : Évaluez les signes et symptômes de commotions

SIGNES ET SYMPTÔMES DE COMMOTION

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Maux de tête | <input type="checkbox"/> Irritabilité |
| <input type="checkbox"/> Vertiges | <input type="checkbox"/> Se sentir « dans le brouillard » |
| <input type="checkbox"/> Nausées | <input type="checkbox"/> Fatigue |
| <input type="checkbox"/> Vision floue | <input type="checkbox"/> Difficultés de concentration |
| <input type="checkbox"/> Sensibilité à la lumière ou au bruit | <input type="checkbox"/> Mémoire affaiblie |
| <input type="checkbox"/> Problèmes d'équilibre | <input type="checkbox"/> Douleur au cou |
| <input type="checkbox"/> Tintement dans les oreilles | <input type="checkbox"/> Tristesse |
| <input type="checkbox"/> Voir des « étoiles » | <input type="checkbox"/> Confusion |

SUIVEZ LES RECOMMANDATIONS MÉDICALES ET :

Suivez le protocole initial de rétablissement, comprenant une période de repos physique et cognitif (2 jours maximum), comprenant :

- Une exposition limitée aux écrans (téléphone intelligent, ordinateurs, télévision);
- Une activité cognitive limitée (lecture, conduite, travail d'école); et
- Une activité physique limitée

Remarque : Le sommeil est important! Si la personne dort profondément pendant la nuit, ne la réveille pas

SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À L'UN DES SIGNES OU SYMPTÔMES : DEMANDEZ UN AVIS MÉDICAL auprès d'un professionnel de la santé agréé [médecin ou infirmier(ère) praticien(ne)*] * S'il en existe dans votre région

EN L'ABSENCE DE SYMPTÔMES : Réduisez votre activité physique et surveillez tous signes et symptômes de commotion pendant au moins 48 heures

SI DES SYMPTÔMES ONT ÉTÉ OBSERVÉS DANS LES 48 HEURES

SI AUCUN SYMPTÔME N'A ÉTÉ OBSERVÉ APRÈS 48 HEURES

APRÈS 48 HEURES :
Suivez la stratégie du Retour au travail
Suivez la stratégie du Retour à l'activité
Suivez la stratégie du Retour à l'école
Suivez la stratégie du Retour au sport

SANTÉ MENTALE

Pendant la période de rétablissement d'une commotion, consultez un médecin en cas de problèmes de santé mentale, tel que :

<input type="checkbox"/> Émotivité accrue	<input type="checkbox"/> Nervosité ou anxiété
<input type="checkbox"/> Irritabilité	<input type="checkbox"/> Difficulté à s'endormir
<input type="checkbox"/> Tristesse	<input type="checkbox"/> Dépression

REPRENEZ LES ACTIVITÉS NORMALES

QUESTIONS À POSER À VOTRE MÉDECIN (Pour adultes)

Si vous pensez avoir une commotion, vous devez immédiatement voir votre médecin.
Voici la liste des questions que vous devrez emporter avec vous.



TRAITEMENT INITIAL ET OBSERVATIONS

Quel type de médicament puis-je prendre?
Quelqu'un doit-il être avec moi en permanence?

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE

Puis-je manger? Aurai-je des maux d'estomac?
Quel genre d'activités puis-je faire à ce stade de la récupération?

Puis-je lire, utiliser l'ordinateur ou jouer à des jeux vidéo?
Quand puis-je retourner au travail?
Quand pourrai-je reprendre des activités physiques?
Puis-je conduire?

SYMPTÔMES

Quels sont les symptômes à surveiller?
Dans combien de temps les symptômes commenceront-ils à s'améliorer?
Quelle est la durée de ces problèmes?

LES RISQUES

Quel est le risque d'une future commotion?
Quel est le risque de complications à long terme?

SUIVI AVEC LE DOCTEUR

Quand devrai-je revenir vous voir?
Dans quelles circonstances dois-je vous appeler?
Dois-je consulter un spécialiste?
Y a-t-il des ressources que vous recommandez?

QUESTIONS SUPPLÉMENTAIRES :

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 <i>retour à l'école</i> <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 <i>retour à l'école</i> <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 <i>retour à l'école</i> 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 <i>retour à l'école</i> 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

Retour au sport

Cet outil présente des lignes directrices pour gérer le retour au sport 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.

STADE 1	STADE 2	STADE 3	STADE 4	STADE 5	STADE 6
<p>Pas d'activité sportive</p> <p>Repos physique et cognitif jusqu'au début de l'amélioration des symptômes OU après 2 jours de repos au maximum.</p>	<p>Exercices aérobiques légers</p> <p>Marche, natation, vélo stationnaire. Pas de musculation. Ces activités devraient se dérouler à un rythme vous permettant toujours de tenir une conversation.</p>	<p>Exercices spécifiques à un sport</p> <p>Exercices de patinage (hockey sur glace), exercices de course à pied (soccer). Aucune activité à risque d'impact à la tête.</p>	<p>Exercices d'entraînement sans contact</p> <p>Exercices d'entraînement plus complexes (p. ex., passez le ballon). Peut commencer la musculation.</p>	<p>Entraînement avec contacts sans restrictions</p> <p>Après l'autorisation médicale, participation aux activités d'entraînement normales.</p>	<p>Reprise de l'entraînement sans restrictions</p> <p>Pratiques de jeu normales</p> <p>Note : Le retour prématuré aux sports de contact (pratique complète et jeu) peut causer un recul de rétablissement important.</p>
<p>Rétablissement</p> <p>Amélioration des symptômes ou 2 jours de repos au maximum ?</p> <p>Oui : Passez au stade 2 Non : Continuez le repos</p> <p>Date et heure du stade complété :</p>	<p>Augmentation du rythme cardiaque</p> <p>Pas de nouveaux symptômes ou d'aggravation pendant 24 heures ?</p> <p>Oui : Passez au stade 3 Non : Revenez au stade 1</p> <p>Date et heure du stade complété :</p>	<p>Ajout de mouvement</p> <p>Pas de nouveaux symptômes ou d'aggravation pendant 24 heures ?</p> <p>Oui : Passez au stade 4 Non : Revenez au stade 2</p> <p>Date et heure du stade complété :</p>	<p>Exercice, coordination, charge cognitive</p> <p>Aucun symptôme pendant 24 heures ?</p> <p>Oui : Passez au stade 5 Non : Revenez au stade 3</p> <p>Date et heure du stade complété :</p>	<p>Rétablissement de la confiance, évaluation des compétences fonctionnelles</p> <p>Aucun symptôme pendant 24 heures ?</p> <p>Oui : Passez au stade 6 Non : Revenez au stade 4</p> <p>Date et heure du stade complété :</p>	

Si de nouveaux symptômes ou une aggravation surviennent à un stade quelconque, revenez au stade précédent pendant au moins 24 heures. Au cours du rétablissement, vous devrez peut-être revenir à un stade précédent plus d'une fois.

Autorisation médicale nécessaire avant de passer au stade 5.

LES DEUX OUTILS PEUVENT ÊTRE UTILISÉS EN PARALLÈLE; TOUTEFOIS, LE RETOUR À L'ÉCOLE DEVRAIT ÊTRE COMPLÉTÉ AVANT LE RETOUR AU SPORT.

Gérer les symptômes de santé mentale

La récupération d'une commotion cérébrale a des conséquences néfastes sur le corps, à la fois physiquement et émotionnellement. Ces dernières années, le bien-être psychologique a été reconnu comme un élément essentiel du rétablissement après une blessure, jouant un rôle majeur dans l'état de santé générale. De plus en plus, les recherches soulignent l'importance de reconnaître et de gérer les problèmes de santé mentale, afin de faire face de manière productive aux facteurs de stress de la vie quotidienne. Les commotions cérébrales peuvent entraîner des symptômes cognitifs, émotionnels et comportementaux, tels que des sautes d'humeur, de l'anxiété, des problèmes de mémoire et de la dépression. Les problèmes de santé mentale existants peuvent également être exacerbés par une commotion cérébrale.

Il est important de noter que chaque commotion cérébrale est unique ; cette liste n'est en aucun cas exhaustive, ce sont des suggestions et non des solutions universelles. Attendez-vous à devoir essayer plusieurs techniques avant d'identifier celles qui fonctionnent le mieux pour vous. Cette information est mieux utilisée en combinaison avec les conseils d'un professionnel de la santé agréé ; veuillez demander un soutien supplémentaire si vous éprouvez des difficultés.

Voici un aperçu des stratégies possibles pour gérer les problèmes de santé mentale pendant le rétablissement.

A) Activité physique, si tolérée

Un exercice léger, comme la marche ou le vélo, est recommandé tout au long de la récupération. Les athlètes doivent travailler en étroite collaboration avec les entraîneurs et les médecins d'équipe pour créer un plan de retour aux activités approprié.

B) Exercices de respiration profonde

La respiration profonde peut aider à réduire le stress aigu, l'anxiété ou les étourdissements. Les exercices peuvent être effectués debout, assis ou couché ; la clé est d'être aussi confortable que possible. Inspirez avec le nez et expirez par la bouche, à un rythme doux et régulier. Il existe de nombreuses applications disponibles et des ressources en ligne conçues pour guider les exercices de respiration profonde.

C) Identifier et réduire les sources de stress

Soyez attentif aux réponses du stress physique, émotionnel et comportemental pour identifier leur source. Vous trouverez au-dessous des exemples de réponses courantes que vous avez pu ressentir ou observer :

- Douleurs musculaires
- Rythme cardiaque accéléré Low energy
- Batterie faible
- Resserrement de la poitrine ou de la mâchoire
- Sécheresse de la gorge et / ou de la bouche

- Agitation
- Sentiments d'inutilité et / ou de colère
- Manque de motivation et / ou de concentration
- Se gratter la peau, se ronger les ongles, serrer les dents, tapoter les pieds
- Chercher à se rassurer
- Augmentation de la consommation de substances, des dépenses
- Changement de l'appétit ou du rythme du sommeil

Le cerveau a besoin d'énergie pour se réparer après une blessure. Il peut être utile de créer un calendrier afin de hiérarchiser les tâches et les activités qui sont les plus importantes pour vous ; sachez que vous n'aurez peut-être pas le temps ou l'énergie de gérer le calendrier exigeant de travail académique, sportif et social auquel vous avez peut-être été habitué pendant votre convalescence. Décomposez les tâches essentielles en blocs de travail gérables pour des sessions de 25 minutes sans distraction suivies de pauses de cinq minutes. L'utilisation des médias sociaux est une source importante de stress pour de nombreuses personnes ; remarquez comment la consommation de médias vous fait vous sentir et envisagez de fixer des limites pour les applications ou les sites web susceptibles d'avoir un impact négatif sur votre santé mentale.

D) Méditation

La méditation consciente est recommandée pour favoriser la détente et libérer le stress. Il existe désormais un certain nombre de vidéos gratuites sur *YouTube*, des applications telles que *Mindful* de UCLA et des livres audio conçus pour vous guider dans votre pratique. Avant de commencer, choisissez un espace calme sans risque d'interruption et mettez-vous dans une position confortable, concentrez votre attention sur le moment présent et le rythme de votre respiration. Semblable à l'apprentissage d'une nouvelle compétence ou d'un nouveau sport, la méditation peut ne pas vous sembler immédiatement naturelle.

E) Se reposer musculaire progressive (PMR)

Le *PMR* consiste à tendre et à détendre intentionnellement des groupes musculaires pour soulager la tension qui peut être causée par l'anxiété et le stress. Les ressources gratuites incluent des vidéos *YouTube*, le *PMR* de *Healthlink BC* et les ressources d'*Anxiety Canada* sont disponibles pour guider cette pratique. Allongez-vous confortablement sur le dos, les yeux fermés, les bras sur les côtés et concentrez-vous sur le rythme de votre respiration. Contractez chaque groupe musculaire indépendamment des pieds à la tête.

F) Aider la mémoire

Il se peut que vous ayez du mal à vous concentrer et à vous souvenir des détails lorsque vous vous remettez d'une commotion cérébrale. Pour atténuer le stress associé à la perte de mémoire, aux délais manqués ou aux échéances dépassées, il peut être utile de définir vous-même des rappels et des alarmes, ou de créer un calendrier visuel pour suivre votre

emploi du temps. Par exemple, envisagez de télécharger une application de calendrier ou d'installer un calendrier mural sur papier à la maison ; utilisez des notes autocollantes ou des étiquettes comme rappels visuels ; ou en utilisez une application de cartes pour vous déplacer en toute sécurité d'un endroit à l'autre.

Soyez patient - votre cerveau travaille pour guérir ! Il est normal de rencontrer des problèmes de santé mentale pendant le processus de rétablissement. Contactez votre système de soutien si vous éprouvez des difficultés ou si vos symptômes s'aggravent.

Remarque : ce document ne constitue pas ni ne remplace aucun avis médical professionnel ou un diagnostic. Le document est fourni sans aucune garantie (explicite ou implicite) quant à son exactitude, son actualité ou sa pertinence et aucune responsabilité n'est assumée par les auteurs quant à l'utilisation ou à la confiance accordée à ce document.

ACCOMMODEMENTS D'APPRENTISSAGE ET MODIFICATIONS POUR LES ÉLÈVES À LA SUITE D'UNE COMMOTION

Pour de plus amples renseignements à propos des accommodements d'apprentissage, voir la section des Ressources de la trousse à outils sur la commotion pour les professionnels scolaires.

PHYSIQUES

MAUX DE TÊTE :

- Offrir des occasions pour s'assurer que l'élève reste hydraté
- Permettre des temps de pause fréquents avec équipement selon le besoin (écouteurs-boutons/casques, musique, bandes enregistrées de relaxation, etc.)
- Limiter ou restreindre les classes bruyantes (musique, menuiserie, mécanique automobile, etc.)
- Limiter ou restreindre les environnements bruyants (assemblées, cafétéria, corridors, etc.)
- Permettre l'utilisation de bouchons d'oreille/casques réducteurs de bruit
- Permettre lunettes de soleil/chapeau dans la salle de classe
- Asseoir l'élève loin de la fenêtre
- Réduire la lumière; tirer les rideaux

SE FATIGUE FACILEMENT :

- Limiter la durée passée à faire le travail scolaire
- Permettre des temps de pause fréquents avec équipement selon le besoin (écouteurs-boutons/casques, musique, bandes enregistrées de relaxation, etc.)
- Permettre à l'élève de quitter tôt la classe/l'école
- Permettre à l'élève de commencer l'école plus tard dans la journée
- Modifier les exigences en matière de présence, de cours ou d'horaires de l'élève
- Réduire le poids du sac à dos
- Planifier des activités/matières au meilleur moment de la journée de l'élève

SENSIBLE À LA LUMIÈRE :

- Permettre des lunettes de soleil/chapeau ou des lunettes opaques à la lumière bleue
- Asseoir l'élève loin de la fenêtre
- Réduire la lumière; tirer les rideaux
- Réduire l'exposition aux ordinateurs, tableaux blancs électroniques, vidéos
- Réduire la luminosité des écrans

SENSIBLE AU BRUIT :

- Limiter ou restreindre les matières bruyantes (musique, menuiserie, mécanique automobile, économie alimentaire/ domestique, etc.)
- Limiter ou restreindre les environnements bruyants (assemblées, cafétéria, corridors, etc.)
- Fournir un espace de travail calme (bibliothèque, salle de soutien à l'apprentissage ou salle de conseil, etc.)
- Fournir un lieu calme pour le dîner, la récréation
- Permettre l'utilisation de bouchons d'oreille/casques réducteurs de bruit
- Permettre à l'élève de partir tôt pour éviter les corridors bruyants

VERTIGES/PROBLÈMES D'ÉQUILIBRE :

- Permettre à l'élève de partir tôt pour éviter les corridors encombrés
- Limiter la position debout pour des périodes longues et permettre à l'élève de s'asseoir ou s'allonger si besoin

COGNITIFS

FATIGUE COGNITIVE :

- Limiter le temps de concentration pour le travail scolaire
- Pas de nouvel apprentissage
- Permettre des temps de pause fréquents
- Réduire la charge de travail
- Diminuer les attentes académiques
- Privilégier le travail scolaire essentiel
- Réduire la répétition du travail
- Permettre du temps supplémentaire pour finir le travail, les tests
- Fournir des devoirs, tests plus courts
- Permettre des formes alternatives de contrôle (espace calme, oral, individuel, livre ouvert, technologie, etc.)
- Séparer l'information en plus petits morceaux
- Fournir une alternative audio à la lecture
- Planifier le travail moins exigeant à la suite de tâches à forte demande cognitive

COGNITIFS

DIFFICULTÉS DE CONCENTRATION :

Fournir un lieu calme pour travailler

Limiter le temps de concentration pour le travail scolaire

Diminuer les distractions

Travailler sur une seule tâche à la fois

Séparer l'information en plus petits morceaux

Permettre du temps supplémentaire pour finir le travail

Fournir les notes de cours

Permettre des formes alternatives de contrôle (espace calme, oral, individuel, livre ouvert, technologie, etc.)

Fournir des devoirs, tests plus courts

Fournir ou soutenir l'utilisation de technologie et logiciel d'aide

Fournir du soutien supplémentaire ou aide à l'apprentissage (assistant d'enseignement, moniteur de langues, parent, pair, etc.)

Permettre une place préférentielle (avant de la classe, loin des fenêtres, portes, autres distractions, etc.)

Limiter ou restreindre les classes bruyantes (musique, menuiserie, mécanique automobile, économie alimentaire/ domestique, etc.)

Limiter ou restreindre les environnements bruyants (assemblées, cafétéria, corridors, etc.)

DIFFICULTÉ À SE SOUVENIR :

Fournir des instructions écrites pour les tâches, devoirs à la maison

Utiliser le tutorat par un pair ou partenaire

Vérifier la compréhension

Fournir les notes de cours/ permettre les notes de cours pendant les tests

Fournir ou soutenir l'utilisation de technologie et logiciel d'aide

Utiliser l'agenda de l'élève, le livre de communication

Séparer l'information en plus petits morceaux

Fournir du soutien supplémentaire ou aide à l'apprentissage (assistant d'enseignement, moniteur de langues, parent, pair, etc.)

Utiliser la reconnaissance plutôt que la mémorisation pour le test

Utiliser la répétition

Utiliser des aide-mémoire visuels (horaires, listes de contrôle, calendriers, notes adhésives, etc.)

Utiliser des indices visuels (surlignage, soulignement, images/diagrammes, codage couleur, etc.)

Utiliser des stratégies de mémoire (catégorisation, associations, découpage, répétition, moyen mnémotechnique, visualisation, etc.)

ÉMOTIONNELS

TRISTE/DÉPRIMÉ/FRUSTRÉ :

Prévoir du temps pour socialiser

Écouter et valider les préoccupations de l'élève

Fournir du réconfort

Utiliser la gestion de comportement proactif pour encourager un mode de vie sain

Fournir un endroit sûr à l'élève quand il se sent submergé

S'assurer que l'élève a un accès facile aux services d'assistance (conseiller pédagogique, psychologue scolaire, etc.)

Fournir du soutien supplémentaire ou aide à l'apprentissage (assistant d'enseignement, moniteur de langues, parent, pair, etc.)

Fournir à l'élève et au parent/soignant des ressources pour la santé mentale et l'abus de substance illicite

Programmer des contrôles réguliers avec l'élève

Programmer des contrôles réguliers avec le parent/soignant

ANXIÉTÉ :

Fixer des objectifs appropriés avec l'élève

Permettre à l'élève de sortir de classe si nécessaire

Mettre en place un signal avec l'élève quand il a besoin de quitter la salle de classe

Écouter et valider les préoccupations de l'élève

Fournir du réconfort

Fournir un endroit sûr à l'élève quand il se sent submergé

S'assurer que l'élève a un accès facile aux services d'assistance (conseiller pédagogique, psychologue scolaire, etc.)

Réduire la charge de travail

Fournir du soutien supplémentaire ou aide à l'apprentissage (assistant d'enseignement, moniteur de langues, parent, pair, etc.)

Permettre des formes alternatives de contrôle (espace calme, oral, individuel, livre ouvert, technologie, etc.)

Diminuer les attentes académiques

Privilégier le travail scolaire essentiel

Permettre du temps supplémentaire pour finir le travail, les tests

Programmer des contrôles réguliers avec l'élève

Programmer des contrôles réguliers avec le parent/soignant

Ressources supplémentaires

CATT – Accommodements d'apprentissage et modifications pour les élèves à la suite d'une commotion

<https://cattonline.com/wp-content/uploads/2019/11/CATT-Accommodements-dapprentissage-et-modifications-V3-Septembre-2019.pdf>

CATT – Lettre confirmant le diagnostic médical

<https://cattonline.com/wp-content/uploads/2019/07/CATT-Lettre-confirmant-le-diagnostic-médical-V1-Mai-2019.pdf>

CATT – Lettre d'autorisation médicale

<https://cattonline.com/wp-content/uploads/2019/07/CATT-Lettre-d'autorisation-médicale-V1-Mai-2019.pdf>

CATT – Retour à l'activité

<https://cattonline.com/wp-content/uploads/2020/04/4.-CATT-Retour-a-lactivite-V2.pdf>

CATT – Retour au travail

<https://cattonline.com/wp-content/uploads/2020/04/3.-CATT-Retour-au-travail-V1.pdf>

Canadian Concussion Collaborative – 4 Caractéristiques d'une bonne <<Clinique de Commotion Cérébrale>>

<https://casem-acmse.org/wp-content/uploads/2018/06/CCES-PUB-CCC-4Qs-F-FINAL.pdf>

University of Georgia – Driving After Concussion: Is it safe to get behind the wheel? (anglais seulement)

<https://cattonline.com/wp-content/uploads/2020/07/Driving-After-Concussion-Is-It-Safe-to-Get-Behind-The-Wheel-2020.pdf>

The Concussion Legacy Foundation Canada HelpLine (anglais seulement)

<https://www.concussionfoundation.ca/helpline>

Pour plus d'informations et de ressources sur les commotions cérébrales, veuillez visiter cattonline.com.

