



## École secondaire les Etchemins

3724, avenue des Églises  
Lévis (Québec) G6X 1X4  
Téléphone : 418 834-2462      Télécopieur : 418 832-9045  
Courriel : [etchemins@cnavigateurs.qc.ca](mailto:etchemins@cnavigateurs.qc.ca)      Site Internet : [www.esle.qc.ca](http://www.esle.qc.ca)



### Protocole interne traumatisme craniocérébral léger (TCCL) Recommandations aux parents

#### INTRODUCTION

Un choc direct ou indirect à la tête peut causer un traumatisme au cerveau. Le traumatisme craniocérébral léger (TCCL), communément appelé commotion cérébrale, provoque fréquemment divers symptômes pouvant affecter le fonctionnement d'une personne dans ses activités quotidiennes normales. Ceux-ci peuvent être de nature différente :

Physique : maux de tête, étourdissements, vision embrouillée, nausées, manque d'équilibre et de coordination, sensibilité au bruit, troubles du sommeil, etc.

Émotif : irritabilité, nervosité, anxiété, etc.

Cognitif : problèmes de concentration et de mémoire, problème d'attention, etc.

Chez 80 % à 90 % des personnes ayant subi un TCCL, on note la disparition complète de ces symptômes de 7 à 10 jours après le traumatisme et, dans 95 % des cas, à l'intérieur de 1 mois après le traumatisme. La période de récupération peut toutefois être plus longue pour les enfants. Ce texte couvre les étapes à suivre pour notre milieu scolaire. Il est important de tenir compte de ces recommandations dans l'ordre afin de favoriser la disparition complète des symptômes.

#### PHASE 1

**Repos initial (premier cycle de 9 jours : 2 jours à la maison, 7 demi-journées)**

**Suite à la réception d'un billet médical confirmant une commotion cérébrale**, l'élève devra suivre les recommandations suivantes.

L'élève devra rester à la maison pour une période de 2 jours et devra éviter des activités intellectuelles (lecture, dessin, jeu vidéo, texto, navigation sur le net, etc.) ou physiques (exercices d'étirement, pratique sportive, etc..) de longues durées. Pas plus de 15 à 20 minutes par activité. Le repos complet au lit est déconseillé. Lorsque les symptômes aigus auront disparu, l'enfant pourra reprendre graduellement ses activités habituelles en suivant les étapes décrites aux phases suivantes.

# REPRISE GRADUELLE DES ACTIVITÉS INTELLECTUELLES À LA SUITE DU TCCL

## **Assister aux périodes du matin**

Pendant les deux premières semaines suivant le TCCL ou jusqu'à la reprise normale de l'activité sans symptômes, il est habituellement recommandé de **NE PAS FAIRE** d'activités pouvant générer de l'anxiété (examens scolaires, tests, quiz, présentations orales) – donc pas d'évaluation en classe durant cette période. L'élève devra assister aux cours. Cette phase permet de vérifier sa capacité d'adaptation au rythme d'une journée scolaire.

Les activités intellectuelles (scolaires, artistiques ou de loisirs) demandent de la concentration, de la réflexion et de la mémoire (lecture, travaux scolaires, travail à l'ordinateur, jeux vidéo, dessin, peinture, etc.). Il faut également inclure à cette liste l'exposition à des bruits forts ou à de la lumière vive (musique à intensité élevée, salle de cinéma, concert).

Une présence en classe lors de demi-journée permettra de limiter pendant quelques jours les activités intellectuelles afin d'assurer un réel repos. Il faudra limiter à des périodes de 15 à 20 minutes à la fois sa participation en classe lors des exercices suivants :

- lecture, écriture, travaux scolaires ;
- travail à l'ordinateur, télévision, jeux vidéo et texto, utilisation d'un instrument de musique, participation aux cours d'éducation physique ;
- écoute de musique ou d'autres bruits à intensité sonore élevée, exposition à de la lumière vive.  
(Diminuer l'intensité de l'activité en cas d'augmentation des symptômes).

## **Phase 2**

### **Assister à trois périodes par jour (2<sup>e</sup> cycle de 9 jours)**

Reprendre graduellement des activités intellectuelles structurées :

- Procéder par demi-journée au cours des premiers jours et augmenter à trois périodes par jour cycle lorsque l'élève le tolère;
- Diminuer l'intensité de l'activité en cas d'augmentation des symptômes. Il peut être utile de se retirer dans un endroit calme ou de prendre des pauses pendant l'activité;
- Afin de favoriser la reprise, sans symptômes, des activités normales, il est recommandé de limiter pour quelques jours les activités intellectuelles, physiques et sportives ainsi que la conduite d'un véhicule à moteur;
- **Ne pas consommer d'alcool ni de drogue, y compris les médicaments pour dormir, jusqu'à la disparition complète des symptômes.**

## REVENIR À L'ÉTAPE PRÉCÉDENTE EN CAS DE RÉAPPARITION DES SYMPTÔMES

### Phase 3

#### Fréquentation scolaire à temps plein (3<sup>e</sup> cycle de 9 jours)

Lorsque l'enfant est prêt à fréquenter à temps plein l'école, il doit suivre les étapes recommandées. Dans les premiers jours de fréquentation à temps plein, l'élève doit éviter de pratiquer un entraînement dans lequel des chocs à la tête ou des chutes sont probables, comme le hockey, le soccer, le football, le basketball, le rugby, le volleyball.

S'il y a apparition de symptômes à l'une à l'autre des étapes, **il faut cesser l'activité SUR-LE-CHAMP et imposer une période de repos** jusqu'à la disparition complète des symptômes, pendant au moins 24 heures.

#### Concernant le retour en classe :

Dès son retour à l'école, l'élève qui a subi un TCCL sera encadré par l'intervenant responsable des commotions cérébrales. Celui-ci s'occupera d'informer les intervenants concernés des contraintes liées au statut médical de l'élève.

L'élève qui doit manquer des cours pourra compter sur la disponibilité des enseignants afin de combler le retard académique et récupérer la matière. Cependant, si le temps de récupération devait se prolonger, les parents devront se tourner vers différents organismes externes pour permettre un suivi académique à l'élève.

**Pour plus d'information, vous pouvez contacter le responsable de l'encadrement des TCCL, Denis Dionne, au 418-834-2462 poste 22012.**