

# STRATÉGIE DE RETOUR À L'ÉCOLE / AU TRAVAIL

Le tableau suivant est un aperçu de la Stratégie de Retour à l'école/au travail et il devrait être utilisé par les athlètes, les parents/gardiens et les enseignants/employeurs pour leur permettre de collaborer et d'aider un athlète à reprendre graduellement ses activités scolaires/professionnelles. Chaque commotion cérébrale est unique et, en fonction de la gravité et des symptômes observés, la progression à travers les étapes qui suivent sera différente pour chaque athlète. Cet outil est une recommandation et ne doit pas remplacer un avis médical.

**Une autorisation médicale n'est pas requise pour le retour à l'école/au travail**, hormis pour la reprise complète de la participation aux activités sportives et physiques de l'école. Pour les athlètes qui retournent au travail, une autorisation médicale doit être demandée si les tâches liées au travail mettent en danger la sécurité de l'athlète ou d'autres personnes.

Le retour au sport et à l'activité physique doit être guidé par la Stratégie de retour au sport spécifique au water-polo.

Il n'est pas nécessaire que tous les symptômes se soient estompés pour que les athlètes retournent à l'école/au travail; une absence de plus d'une semaine n'est pas recommandée. Il est normal que les symptômes d'un athlète s'aggravent légèrement avec l'activité. Cette situation reste acceptable à mesure que l'athlète progresse dans les différentes étapes et tant que les symptômes demeurent :

- **légers** : les symptômes s'aggravent d'un à deux points seulement sur une échelle de 0 à 10, et;
- **brefs** : les symptômes reviennent à leur état initial (avant l'activité) en l'espace d'une heure.

Si les symptômes de l'athlète s'aggravent davantage, il ou elle doit faire une pause et adapter ses activités en conséquence.

Il faut aussi inviter les athlètes à demander à leur école s'il existe un programme de retour en classe pour aider les personnes qui font du sport et étudient à reprendre graduellement leurs activités.

ÉTAPE	ACTIVITÉS	DESCRIPTION	OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE
<b>1</b>	Activités de la vie quotidienne et repos relatif (premières 24 à 48 heures)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activités habituelles à la maison (p. ex., préparation des repas, interactions sociales, marche légère) qui n'entraînent pas une aggravation plus que légère et brève des symptômes.</li> <li>• Réduire le temps d'écran.</li> </ul>	Reprendre graduellement les activités habituelles
Après un maximum de 24 à 48 heures après la blessure, passez à l' <b>étape 2</b> .			
<b>2</b>	Activités scolaires / travail avec encouragement au retour à l'école / travail (selon la tolérance)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Devoirs, lecture, ou autres activités cognitives légères à l'école / travail ou à la maison.</li> <li>• Prendre des pauses et adapter les activités si elles aggravent les symptômes de manière plus intense que légère et brève.</li> <li>• Reprendre graduellement le temps d'écran, selon la tolérance.</li> </ul>	Augmenter la tolérance au travail cognitif et renforcer les liens sociaux avec les pairs
Si la personne qui étudie ou travaille peut tolérer les activités scolaires, passez à l' <b>étape 3</b> .			
<b>3</b>	Journées partielles ou complètes à l'école / au travail avec des mesures d'adaptation (au besoin)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction progressive du travail à l'école.</li> <li>• Développer progressivement la tolérance à l'égard de la salle de classe et de l'environnement scolaire</li> <li>• Journées partielles avec des pauses tout au long de la journée et d'autres mesures d'adaptation si nécessaires</li> </ul>	Augmenter les activités scolaires

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire graduellement les mesures d'adaptation liées aux commotions cérébrales et augmenter la charge de travail</li> </ul>		
Si la personne peut tolérer des journées complètes sans mesures d'adaptation pour la commotion cérébrale, passez à l' <b>étape 4</b> .		
<b>4</b>	Retour à l'école / au travail à temps plein	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reprise des journées complètes à l'école / au travail et des activités scolaires / professionnelles, sans mesures d'adaptations liées aux commotions cérébrales</li> <li>• Pour le retour au sport et à l'activité physique, y compris les cours d'éducation physique, référez-vous à la stratégie de retour au sport.</li> </ul>
<b>LE RETOUR À L'ÉCOLE/AU TRAVAIL EST TERMINÉ</b>		
Tableau adapté de : Patricios, Schneider et al., 2023; Reed, Zemek et al., 2023		

**\*Remarque :** Ces étapes peuvent aussi servir de *Stratégie de retour au travail\*\** pour les joueurs de water-polo qui s'entraînent ou participent à des compétitions en plus de travailler à temps partiel ou à temps plein, ou pour les entraîneurs, les officiels et les soigneurs.

**\*\*Le site Web de Parachute** offre dans les deux langues officielles du Canada (anglais et français) une stratégie de retour au travail plus précise et détaillée.

L'annexe A présente une illustration du parcours de rétablissement après une commotion cérébrale.