

Une guérison → étape par étape

1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6

Enfants d'âge scolaire • Adolescents • Adultes • Aînés



Un proche ou vous-même avez reçu un diagnostic de traumatisme craniocérébral léger, aussi appelé commotion cérébrale (TCCL/CC)*.

Ce document offre des conseils pour vous aider à bien récupérer et pour reprendre peu à peu vos activités.



Symptômes fréquents

Voici quelques symptômes que vous pourriez ressentir au cours des jours qui suivent votre TCCL/CC :



Signaux d'alerte

Allez immédiatement à l'urgence si **UN** de ces symptômes apparaît :

Physiques

- Maux de tête
- Étourdissements – Vertiges
- Vision floue
- Sensibilité à la lumière ou aux bruits
- Nausées
- Fatigue
- Troubles de sommeil (ex. difficulté à s'endormir)

- Maux de tête sévères ou qui s'aggravent
- Vomissements répétés
- Vision double ou perte de vision
- Convulsions (mouvements incontrôlables et répétés du corps)
- Difficulté à marcher ou à parler
- Faiblesse ou perte de sensation dans un bras ou une jambe

Cognitifs

- Sensation d'être au ralenti
- Difficulté à rester concentré ou attentif
- Difficulté à comprendre ou se rappeler des informations

- Détérioration de l'état d'éveil :
 - Difficulté à rester éveillé (somnolence importante)
 - Confusion
 - Perte de conscience
- Difficulté à reconnaître les gens ou les lieux

Émotionnels

- Sensation d'être plus émotif que d'habitude (ex. anxiété, irritabilité, tristesse, symptômes dépressifs)

- Comportement de plus en plus agité ou agressif
- Pleurs excessifs
- Comportement inhabituel

Autres symptômes?



C'est normal de ressentir un ou plusieurs symptômes. Ils peuvent être différents d'une personne à l'autre. Cette liste ne présente pas tous les symptômes possibles, seulement les plus fréquents.



* Le contenu de ce document ne remplace pas un avis médical et ne sert pas à poser un diagnostic de TCCL/CC. En cas de doute, il est préférable de consulter un médecin.

Reposez-vous pendant 1 à 2 jours après l'évènement qui a causé votre TCCL/CC.

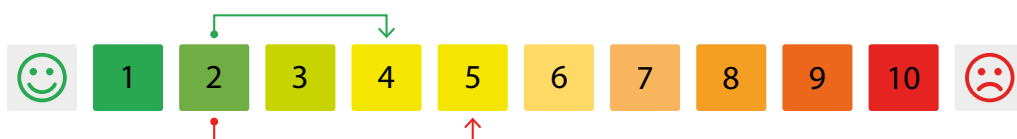
Se reposer ne veut pas dire ne rien faire ! Continuez vos activités, mais allez-y doucement.

À faire	À éviter
Activités intellectuelles	
✓ Faites des activités simples qui vous font du bien. Ex. écouter de la musique douce ou des livres audios, faire des exercices de relaxation guidée, dessiner, regarder des livres d'images. ✓ Limitez le temps d'écran le plus possible durant les 2 premiers jours. Ex. jeux vidéos, réseaux sociaux, cellulaire, tablette, ordinateur, télévision. ✓ Restez en contact avec vos amis et votre famille pour éviter de vous sentir seul.	✗ Évitez les activités qui vous demandent beaucoup de concentration, de réflexion ou de mémoire. Ex. travaux longs, aller à l'école, réunions de travail. ✗ Évitez de conduire si vous avez des symptômes importants. Ex. somnolence, vertiges, maux de tête, problèmes de concentration ou de vision.
Activités physiques	
✓ Faites des activités physiques légères qui n'augmentent pas vos symptômes. Vous devriez pouvoir parler sans être essoufflé pendant ces activités. Prenez des pauses au besoin. Ex. marcher, faire le ménage, cuisiner.	✗ Évitez les activités physiques qui vous essoufflent ou pendant lesquelles vous pourriez vous blesser. Ex. contact, collision, chute.
Gestion de vos symptômes	
✓ Buvez de l'eau pour rester bien hydraté. ✓ Mangez sainement et selon votre appétit. ✓ Dormez suffisamment la nuit. ✓ Consultez votre pharmacien au sujet des médicaments en vente libre que vous pourriez prendre pour soulager vos symptômes, et respectez les doses recommandées.	✗ Évitez l'alcool, les boissons énergisantes et les drogues. ✗ Évitez de vous isoler dans le noir et le silence de manière prolongée. ✗ Évitez de porter des lunettes de soleil à l'intérieur et des bouchons d'oreilles.

Après votre repos actif

- Reprenez vos activités étape par étape et à votre rythme. 2 → 3 → 4 → 5 → 6
- Vous pouvez remettre votre tête et votre corps en action en même temps.
- Augmentez peu à peu l'intensité et la durée de vos activités intellectuelles et physiques.
- Chaque personne évolue de manière différente. Soyez à l'écoute de votre corps.
- Faites les activités que vous pouvez tolérer, c'est-à-dire celles qui vous causent peu ou pas de symptômes.

Il est normal que vos symptômes augmentent un peu pendant ou après l'activité (p. ex. un mal de tête qui passe de 2 à 4 sur une échelle de 10), mais ils devraient diminuer en moins de 1 heure.



Si vos symptômes augmentent plus (p. ex. un mal de tête qui passe de 2 à 5 sur une échelle de 10), faites une pause. Attendez que vos symptômes reviennent à la même intensité qu'avant l'activité. Ensuite, refaites l'activité, mais moins longtemps ou de façon moins intense.

Conseils pour reprendre vos activités intellectuelles

Passer à l'étape suivante lorsque les activités sont tolérées, c'est-à-dire qu'elles vous causent peu ou pas de symptômes. Si vos symptômes disparaissent rapidement, vous pouvez passer plus vite à l'étape suivante.

Reprise partielle des activités (école, travail, loisirs)

- Retournez à l'école ou au travail dès que possible, même si vous ressentez encore des symptômes légers. Ex. commencez par des demi-journées, puis augmentez peu à peu la durée de vos périodes d'activité.
- Faites des activités qui demandent un peu plus de concentration, de réflexion ou de mémoire. Ex. de la lecture ou des devoirs.
- Reprenez peu à peu l'utilisation des écrans.

Reprise complète des activités AVEC adaptation

- Reprenez les activités plus exigeantes. Ex. examens et réunions de travail.
- Utilisez des stratégies pour gérer votre stress et votre anxiété. Ex. préparez-vous à l'avance ou planifiez bien l'activité pour savoir à quoi vous attendre.

Exemples d'adaptation :

- Prendre plus de temps pour faire vos travaux ou devoirs.
- Réduire votre charge de travail.
- Diviser les tâches en petites sections.
- Prendre des pauses dans un endroit calme.

Reprise complète des activités SANS adaptation



Si vos tâches comportent des risques pour vous-même ou pour les autres (p. ex. travailler en hauteur, soulever des charges lourdes), il est suggéré d'obtenir une autorisation d'un professionnel de la santé avant de retourner au travail (voir p. 4).

Il pourra évaluer si vous êtes prêt à reprendre le travail en toute sécurité.

2

Conseils pour reprendre vos activités physiques et sportives

Suivez les étapes qui s'appliquent à vous en fonction de vos activités physiques habituelles.



Entre chaque étape, attendez au moins 24 heures.

Activités physiques légères à modérées

- Faites des activités qui vous essouffent un peu. Vous devriez être capable de parler. Ex. marche rapide, vélo stationnaire, nage, étirements.
- Évitez encore les activités pendant lesquelles vous pourriez glisser, tomber ou vous blesser.

Les enfants peuvent aller à la récréation en évitant les jeux pendant lesquels ils pourraient tomber ou recevoir un coup à la tête.

Exercices liés à vos activités physiques habituelles (sans risque de coup à la tête)

- Commencez les exercices comprenant des mouvements spécifiques. Ex. lancers, dribbles, jogging léger, activités individuelles en éducation physique, tondeuse, pelletage de neige.

Passer à l'étape 4 seulement si :

- ✓ Vos symptômes ont disparu pendant les activités et au repos.
- ✓ Vous avez repris complètement vos activités intellectuelles (sans adaptation).



Si votre association sportive le demande, vous devriez obtenir une autorisation par un professionnel de la santé avant de commencer l'étape 4 (voir p. 4).

4

Exercices avec ou sans coéquipier (sans contact)

- Progressez vers des exercices sans limite d'intensité qui demandent plus de concentration ou de coordination. Ex. échanges au tennis, danse, exercices de passes, ski alpin (intensité légère), patinage, escalade.

5

Reprise complète non compétitive (contact permis)

- Reprenez l'entraînement complet de votre sport et de toutes vos activités d'éducation physique avec risque de collision, de chute ou de contact. Ex. glissade sur la neige, hockey, football.

6

Reprise de la compétition

- Reprenez la compétition lorsque que vous avez pu faire un entraînement complet (étape 5) sans avoir eu de symptômes au cours des 24 heures suivantes.



Lors des étapes 4 à 6, soyez attentif au retour de vos symptômes. Si des symptômes reviennent pendant l'activité, retournez à l'étape 3.

Attendez que vos symptômes disparaissent complètement avant de reprendre les activités à risque de collision, de chute ou de contact.

Consultez votre professionnel de la santé si vous avez toujours du mal à franchir ces étapes.

Informez votre entourage

Remettez ce document ou toute autre note de votre professionnel de la santé aux personnes autour de vous (famille, employeur, école, éducateurs ou équipes sportives). Elles pourront mieux vous accompagner dans votre démarche de guérison.

Quand devez-vous consulter à nouveau ?

Les symptômes diminuent généralement après 2 semaines et disparaissent complètement au bout de 1 mois chez la plupart des personnes. Une minorité de personnes peuvent avoir des symptômes prolongés.

Consultez un professionnel de la santé si :

-  Votre état se détériore ou ne s'améliore pas beaucoup après 2 semaines.
-  Vous avez des symptômes qui vous empêchent de faire certaines activités après 1 mois.
-  Vous avez du mal à franchir les étapes pour reprendre vos activités, p. ex. vous n'arrivez pas à passer à l'étape suivante après plusieurs essais.
-  Vous êtes très inquiet à propos de vos symptômes.



Pour joindre un professionnel de la santé qui peut vous aider

Équipe précoce d'intervention et de réadaptation en TCCL/CC	Section à remplir par le professionnel de la santé qui a évalué le patient.  _____  _____  _____	
Médecin de famille Médecin du sport ou Infirmière praticienne spécialisée	Contactez votre médecin ou votre infirmière praticienne spécialisée. Si vous n'en avez pas : - Prenez rendez-vous via le guichet d'accès à la première ligne (GAP) (en ligne ou en composant le 811, option 3). - Allez dans une clinique sans rendez-vous.	
Physiothérapeute Psychologue Neuropsychologue Thérapeute du sport	Un médecin ou une infirmière praticienne spécialisée peut vous orienter vers ces professionnels. Contactez votre CLSC .	Ces professionnels peuvent aussi être consultés en clinique privée sans requête.

Un professionnel de la santé peut vous orienter vers d'autres professionnels au besoin, p. ex. ergothérapeute, nutritionniste, optométriste, travailleur social.

Autres ressources utiles



Autres outils ou références utiles sur le TCCL/CC sur le site inesss.qc.ca.



[Coffre à outils](#) sur les commotions cérébrales de l'Association québécoise des médecins du sport sur le site aqmse.org.



[Portail Clic Santé](#) ou le site portal3.clicsante.ca.

Pour plus d'informations sur les ressources disponibles dans votre région, **composez le 811** (ligne Info Santé).