

Liste de vérification de la rentrée scolaire pour les enfants d'âge scolaire secondaire (12 à 18 ans)

Les vacances d'été touchent à leur fin, et il est temps de se préparer pour la prochaine année scolaire. Pour les enfants souffrant de migraines, cela peut être un défi. Que pouvez-vous faire pour préparer votre enfant à une année scolaire réussie ? Cette liste de vérification propose des actions essentielles pour préparer votre enfant et le personnel scolaire. Planifiez à l'avance ! Ces éléments de la liste de vérification doivent être accomplis dans les semaines PRÉCÉDANT la rentrée scolaire.

*Si votre enfant commence dans une nouvelle école, veuillez consulter ci-dessous des suggestions supplémentaires pour une réunion à organiser en juin avant le début de l'année scolaire.

NOTE : Le protocole pour les migraines doit être respecté à la fois par l'élève ET par l'enseignant/le personnel. Il est essentiel que le personnel scolaire comprenne l'importance de prendre des mesures préventives immédiatement pour éviter une migraine à part entière.

Début de l'été (Juin / début Juillet) :

- Prenez rendez-vous avec le fournisseur de soins de santé de votre enfant au milieu de l'été. Cette visite permettra de revoir le plan de traitement, de renouveler l'ordonnance de votre enfant et de faire signer tout formulaire nécessaire.
- Planifiez une réunion avec le directeur de l'école et/ou le conseiller d'orientation soit la semaine précédant la rentrée scolaire, soit pendant la première semaine d'école. La plupart du personnel est de retour à l'école la semaine précédente pour se préparer.
- La plupart des lycéens ont plusieurs enseignants. Vous voudrez peut-être également rencontrer chaque enseignant individuellement au début de l'année scolaire plutôt que d'attendre la première réunion parents-enseignants.

Identifiez le membre du personnel de l'école (par exemple, le conseiller d'orientation) qui sera le lien avec la famille. Cette personne pourra suivre l'élève au fil des années scolaires et faciliter les réunions, la gestion des fournitures et le remplissage des formulaires. Ils auront également accès pour informer le personnel des migraines de votre enfant.



Milieu de l'été (début à mi-août) :

- Assistez au rendez-vous chez le médecin.
 - Notez toutes les modifications concernant les crises de migraines de votre enfant, y compris la réaction aux médicaments, les nouveaux symptômes, les changements de fréquence ou d'intensité, etc.
 - Faites signer votre formulaire de note médicale (les modèles de formulaire se trouvent ici : <https://migrainecanada.org/pediatrics-adolescents/>) ainsi que toute autre documentation nécessaire.
- Renouvelez vos médicaments. Conservez-les dans le flacon d'origine avec les instructions conformes à ce que le médecin a indiqué sur le formulaire médical.
- Si la migraine est nouvelle pour votre enfant, commencez à discuter de la manière de parler aux enseignants de ses crises de migraine et de ce qu'il faut faire si une migraine se produit à l'école (par exemple, informer immédiatement l'enseignant).
- Discutez des actions préventives, telles que l'importance de garder leur bouteille d'eau remplie pour qu'ils restent hydratés tout au long de la journée.
- Encouragez votre enfant à adopter une routine scolaire (par exemple, horaires de sommeil/réveil, nutrition, etc.).
- Parlez avec votre enfant de tout ce qui pourrait le rendre nerveux ou effrayé. Encouragez-le à exprimer ses préoccupations afin que vous puissiez le soutenir et le rassurer.

- Construisez une **trousse d'urgence contre la migraine** comprenant des articles spécifiquement utiles pour l'expérience de migraine particulière de votre enfant. Par exemple :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> bouteille d'eau | <input type="checkbox"/> couverture |
| <input type="checkbox"/> comprimés ou boisson électrolytiques | <input type="checkbox"/> masque pour les yeux |
| <input type="checkbox"/> seau pour vomir | <input type="checkbox"/> lunettes de soleil |
| <input type="checkbox"/> médicaments de secours (dans le flacon d'origine étiqueté) | <input type="checkbox"/> bouchons d'oreilles |
| <input type="checkbox"/> Gravol (médicament contre les nausées) | <input type="checkbox"/> sweat à capuche pour couvrir sa tête |
| | <input type="checkbox"/> compresse froide |



Une semaine avant la rentrée scolaire :

- Rencontrez l'école (directeur et/ou conseiller d'orientation) pour discuter du trouble de votre enfant, du plan de traitement et des aménagements nécessaires. Lors de la réunion :
 - Fournissez une fiche d'information sur la migraine ainsi que tous les formulaires requis provenant du cabinet du médecin.
 - Assurez-vous que tout le monde est familier avec le protocole convenu (par exemple, l'importance de prendre rapidement des mesures préventives dès les premiers signes de migraine pour éviter une crise complète). Il n'est jamais approprié d'ignorer ou de minimiser les symptômes de la migraine.
 - Apportez une liste des symptômes que votre enfant ressent régulièrement avant et pendant une crise de migraine.
 - Discutez et parvenez à un accord sur les aménagements possibles à l'école en ce qui concerne les accommodations et l'administration des médicaments.
 - Si vous n'êtes pas satisfait et/ou si vous avez des préoccupations concernant les aménagements qui seront fournis, vous devrez faire remonter vos problèmes et plaider en faveur de votre enfant.
 - Confirmez un signe visuel que votre enfant peut utiliser pour indiquer à l'enseignant qu'il doit quitter la classe en raison de nausées. Une approbation orale pour quitter la classe ne devrait pas être nécessaire.
 - Apportez la trousse d'urgence pour les migraines avec vous (ou une liste de son contenu).
 - Décidez de l'emplacement de la trousse d'urgence et de la manière dont votre enfant peut y accéder. Par exemple, les compresses froides peuvent être conservées dans le congélateur de la salle du personnel (il faut décider qui les récupérera et comment). Les autres éléments de la trousse seront probablement gardés dans le casier de votre enfant pour qu'il puisse les utiliser lui-même.
 - Profitez de ce moment à l'école pour familiariser votre enfant avec tous les changements (par exemple, discutez des nouvelles classes, du nouvel itinéraire de bus, etc.).
- Encouragez votre enfant à continuer avec la routine scolaire.
- Il est probable que votre enfant d'âge scolaire secondaire sache ce qu'il peut ou ne peut pas manger (ce qui déclenche une crise) et l'importance de l'hydratation. Planifiez un menu de collation et de déjeuner. Discutez avec votre enfant de l'ordre dans lequel les aliments doivent être consommés, de la fréquence des repas, et des liquides qu'il devrait boire.
 - Si l'école fournit le déjeuner, familiarisez-vous avec le processus et les options de menu disponibles.
- Continuez à discuter régulièrement avec votre enfant pour aborder tout ce qui le préoccupe et rassurez-le en lui assurant que tout est en place pour une année scolaire réussie. Savoir que les enseignants sont conscients de sa condition et qu'ils prendront des mesures d'accommodement sera probablement rassurant pour votre enfant.



Actions supplémentaires à prendre si votre enfant commence dans une nouvelle école :

- Rencontrez les nouveaux administrateurs de l'école et/ou le conseiller d'orientation en juin (avant la fin de l'année scolaire précédente) pour discuter de la migraine de votre enfant et des aménagements fournis dans l'école précédente. Lors de la réunion :
 - Fournir une fiche d'information sur la migraine pédiatrique.
 - Mettez-vous d'accord sur les aménagements scolaires pour votre enfant et l'administration des médicaments.
 - Familiarisez votre enfant avec le bâtiment et la manière de s'y déplacer (par exemple, le bureau de l'administration et du principal, l'emplacement du casier, etc.). Cela peut aider à réduire l'anxiété et les craintes liées à la rentrée dans une nouvelle école.
- Si vous avez des préoccupations concernant les aménagements qui seront fournis, faites remonter vos problèmes au conseil scolaire pendant l'été.



Aménagements appropriés à demander pour assurer une année scolaire réussie :

- Flexibilité des délais, périodes de temps prolongées pour les examens et un espace calme pendant la journée scolaire pour se reposer.
- Si un élève manque l'école, il bénéficie d'un soutien pour rattraper à son propre rythme. Les parents peuvent envisager un tuteur pour aider leur enfant à suivre si nécessaire.
- Parler ouvertement avec l'enseignant des stratégies pour faire les devoirs (en termes de moments où il est moins susceptible d'avoir une migraine).
- Si la participation à des activités physiques n'est pas possible, des tâches alternatives sont fournies (par exemple, des recherches, écrire un court essai ou une histoire, etc.).
- Si les rassemblements scolaires (comme une assemblée) sont trop stimulants, l'élève devrait pouvoir aller dans un endroit calme pour lire un livre ou faire ses devoirs.
- La plupart des lycéens auront un téléphone portable et communiqueront directement avec leurs parents. Il est important de discuter de l'étiquette du téléphone portable tant pour les parents que pour les élèves, et de l'importance de tenir l'enseignant informé lors de ces communications. L'élève devrait discrètement informer l'enseignant qu'il sent qu'une migraine approche et demander à utiliser son téléphone portable dans le couloir ou un emplacement dans la classe accepté par l'enseignant.



Migraine Canada s'engage à améliorer la vie des personnes vivant avec la migraine. Cette liste de vérification est destinée uniquement à des recommandations générales et ne remplace pas les conseils de votre professionnel de santé.