

# Liste de vérification de la rentrée scolaire pour les enfants d'âge primaire (3 à 12 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 clés 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 le début de l'école.

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

NOTE : Le protocole de la migraine doit être respecté à la fois par l'élève ET par l'enseignant/le personnel scolaire. Il est important de comprendre l'importance de prendre immédiatement des mesures préventives pour éviter une crise de migraine complète par le personnel scolaire.

## Début de l'été (juin/début juillet) :



- Prenez rendez-vous avec le fournisseur de soins de santé de votre enfant à la mi-été. Ce rendez-vous 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, le nouvel enseignant et le personnel administratif soit la semaine précédant la rentrée scolaire, soit la première semaine d'école. La plupart du personnel est de retour à l'école la semaine précédente pour se préparer.

## Milieu de l'été (début à mi-août) :



- Assistez au rendez-vous chez le médecin
  - Notez toutes les modifications concernant les crises de migraine de votre enfant, y compris la réponse aux médicaments, de nouveaux symptômes et les changements de fréquence/intensité, etc.
  - Faites signer votre formulaire de Note médicale (Les modèles de formulaire sont disponibles ici : <https://migrainecanada.org/pediatrics-adolescents/>) ainsi que tout autre document requis.
- Renouvelez vos médicaments. Conservez-les dans leur flacon d'origine étiqueté avec les instructions correspondant à ce que le médecin a indiqué sur le formulaire médical.





- Commencez à discuter d'un plan contre les maux de tête avec votre enfant :
  - Entraînez-vous à parler de sa/ses migraine(s) avec lui/elle.
  - Discutez des mesures préventives, telles que l'importance de garder sa bouteille d'eau remplie afin de rester hydraté(e) tout au long de la journée.
  - Passez en revue ce qu'il faut faire en cas de migraine à l'école (par exemple, informer immédiatement l'enseignant).
- Adaptez-vous progressivement à la routine scolaire (par exemple, horaires de sommeil et de réveil, alimentation, etc.).
- Parlez avec votre enfant de tout ce qui le/la rend nerveux(se) ou effrayé(e). Il peut également être utile de se réunir avec d'autres enfants de l'école pour l'aider à gérer son anxiété.

- 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, enseignant et personnel administratif) 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 familiarisé 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 éprouve régulièrement avant et pendant une crise.
  - Confirmez un signe visuel que votre enfant peut utiliser pour signaler à l'enseignant qu'il doit quitter la classe en raison de nausées. Une autorisation orale pour quitter la classe ne devrait pas être nécessaire.





- Discutez avec votre enfant de tout changement (par exemple, nouvelle salle de classe, salles modulaires, etc.). Cela peut aider à réduire l'anxiété et les craintes.
- Assurez-vous que votre enfant connaît l'emplacement des toilettes les plus proches de sa/ses salle(s) de classe.
- Apportez avec vous la trousse d'urgence contre la migraine (ou une liste du contenu de la trousse). Décidez qui aura accès à la trousse et comment elle sera récupérée en cas de besoin.
- Continuez à vous entraîner à la routine scolaire.
- Continuez à passer en revue le plan contre les maux de tête et rassurez votre enfant que tout est en place pour une année scolaire réussie.
- Si votre enfant prend le bus, prenez des dispositions pour parler avec le conducteur du bus afin de confirmer les emplacements de siège préférés (par exemple, près de l'avant ou loin du radiateur).
- Planifiez un menu pour les collations et les repas. Discutez avec votre enfant de l'ordre dans lequel les aliments doivent être consommés, de leur fréquence, et des liquides qu'ils devraient boire.
  - Si l'école fournit le déjeuner, familiarisez-vous avec le processus et les options de menu disponibles.

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



- Rencontrez l'école dès que possible ! Idéalement en juin (avant la fin de l'année scolaire précédente) pour discuter de la migraine de votre enfant et des aménagements prévus dans son ancienne école. Lors de la réunion :
  - Fournissez une fiche d'information sur la migraine chez les enfants.
  - Mettez-vous d'accord sur les aménagements scolaires pour votre enfant et l'administration des médicaments.
- Si vous avez des préoccupations concernant les aménagements qui seront mis en place, escaladez vos problèmes auprès de la Commission scolaire pendant l'été.

## Aménagements appropriés à demander pour garantir une année scolaire réussie :



- Flexibilité des délais, périodes prolongées pour les tests et un espace calme pendant la journée scolaire pour se reposer.
- Si un élève manque l'école, il bénéficie d'un soutien pour rattraper son retard à son propre rythme. Les parents peuvent envisager un tuteur pour aider leur enfant à se maintenir à jour si nécessaire.
- Si les rassemblements scolaires (comme une assemblée) sont trop stimulants, l'élève doit pouvoir se rendre dans un espace calme et lire un livre ou faire ses devoirs.
- Si la participation à l'activité physique n'est pas possible, des tâches alternatives sont fournies (par exemple, faire des recherches, rédiger un court essai ou une histoire, etc.).
- Parlez ouvertement avec l'enseignant des stratégies pour effectuer les devoirs (en termes de moments où l'enfant est moins susceptible d'avoir une migraine).

*Migraine Canada s'engage à améliorer la vie des personnes atteintes de migraines. Cette liste de vérification est uniquement destinée à fournir des recommandations générales et ne remplace pas les conseils de votre fournisseur de soins de santé.*