

Après la période de repos actif, vous pouvez remettre votre tête et votre corps en action en même temps.

Reprenez vos activités étape par étape et à votre rythme.

Au besoin, inscrivez les activités réalisées, les symptômes ressentis ou toute autre note, puis notez la date à laquelle vous complétez l'étape.

Reprise de 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.

| Étapes | Notes (ex. activités réalisées, symptômes ressentis) | Étape complétée |
|---|--|------------------------|
| 2 Reprise partielle (école, travail, loisirs) Ex. demi-journée de travail, lecture, devoirs | | Date : ___/___/____ |
| 3 Reprise complète AVEC adaptation Ex. réunions de travail, examens | | Date : ___/___/____ |
| 4 Reprise complète SANS adaptation | | Date : ___/___/____ |

Il est normal que vos symptômes augmentent un peu pendant ou après une activité intellectuelle, physique ou sportive (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.



Consultez un professionnel de la santé si :

- Votre état ne s'améliore pas beaucoup après 2 semaines.
- Des symptômes vous empêchent de faire certaines activités après un mois.
- Vous avez du mal à franchir les étapes pour reprendre vos activités.
- Vous êtes très inquiet à propos de vos symptômes.

Reprise de 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.

| Étapes | Notes (ex. activités réalisées, symptômes ressentis) | Étape complétée |
|--|--|------------------------|
| 2 Activités physiques légères à modérées Ex. marche rapide, étirements | | Date : ___/___/____ |
| 3 Exercices liés à vos activités physiques habituelles (sans risque de coup à la tête) Ex. jogging léger, pelletage de neige, tondeuse | | Date : ___/___/____ |
| PASSEZ À L'ÉTAPE 4 SEULEMENT SI : | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Vos symptômes ont disparu pendant les activités et au repos. ✓ Vous avez repris complètement vos activités intellectuelles (sans adaptation). | | |
| 4 Exercices avec ou sans coéquipiers (sans contact) Ex. danse, passes, patinage | | Date : ___/___/____ |
| 5 Reprise complète non compétitive (contact permis) Ex. glissade sur la neige, football | | Date : ___/___/____ |
| 6 Reprise de la compétition | | Date : ___/___/____ |



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.