

# Recommandations pour les écoles



Les jeunes qui vivent avec la COVID longue présentent divers symptômes qui varient pour chacune et chacun d'entre eux. Comme il s'agit d'une condition persistante, elle peut aussi comporter des améliorations et des rechutes dans un processus de rétablissement qui est non linéaire.

Les symptômes qui limitent le plus souvent le fonctionnement des jeunes et leur participation scolaire sont **la fatigue**, **les malaises post-effort** et le **brouillard mental**.

Pour favoriser la participation scolaire, différentes interventions peuvent être mises en place à l'école :

## Aménagements en classe

- Permettre à l'élève de prendre plusieurs micro-pauses (20 secondes à 2 minutes) pendant ses cours.
  - › Par exemple : en se fermant les yeux à toutes les 15 à 20 minutes, en changeant de position, en allant marcher dans le corridor, en effectuant des respirations abdominales ou en faisant des parcours moteurs.
- Avoir accès à un local calme, comme la bibliothèque ou un bureau, où l'élève peut se rendre au besoin.
  - › L'utilisation d'un carton de sortie peut faciliter la gestion et limiter le dérangement en classe.
- Permettre à l'élève de porter des bouchons ou coquilles pour limiter le bruit ambiant au besoin.
- Permettre à l'élève de sortir de classe à l'avance (5-10 minutes) pour favoriser des déplacements à un rythme adapté.



## Soutien pédagogique

- Fournir un tiers temps supplémentaire pour effectuer les examens, afin de permettre à l'élève d'y aller à son rythme et de prendre de courtes pauses au besoin.
- Diviser les évaluations en sous-évaluations plus courtes pour réduire la fatigue cognitive.
- Fournir à l'élève les notes de cours en format papier ainsi qu'une copie papier des documents présentés numériquement, afin de réduire la fatigue cognitive et physique liée à la prise de notes.
- Demeurer flexible quant à la réalisation des devoirs et des leçons par l'élève, car ceux-ci peuvent être énergivores à réaliser.

### Soutien psychosocial

- S'assurer que l'élève puisse participer à des activités sociales, comme dîner avec d'autres élèves.
- Discuter avec l'élève de sa condition, des symptômes ressentis et des astuces pouvant être mises en place pour l'aider à mieux gérer son énergie.
- Identifier une personne-ressource à laquelle l'élève pourra se référer pour obtenir les accommodements appropriés et les ajuster au besoin.
- Élaborer avec l'élève et le parent un plan d'action incluant une gradation des moyens utilisés. Ceci doit s'inscrire dans le plan d'intervention afin d'aider l'enfant à augmenter son autonomie dans la gestion de ses symptômes. Cela permet aussi de minimiser le risque d'incohérence dans l'application des mesures.

Un bon équilibre entre le sommeil, l'alimentation, les activités scolaires, les loisirs et les périodes de repos favorise le rétablissement. Ainsi, l'élève doit être en mesure de gérer son énergie pour effectuer toutes les activités qui sont nécessaires à son bien-être.