

# SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX COMMOTIONS CÉRÉBRALES

[BOITE À OUTILS]

# Table des matières

<b><u>Contexte de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales FPT</u></b> .....	2
Reconnaissance.....	2
Fondement.....	2
Mise en œuvre .....	2
Public cible.....	3
Partenaires.....	3
Boîte à outils de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales .....	4
Suivi.....	4
Retour sur l'exercice .....	5
<b><u>Boîte à outils de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales FPT</u></b> .....	5
Résumé .....	5
Public cible.....	5
Objectifs.....	5
Liste des ressources incluses dans cette boîte à outils .....	6
<b><u>Document d'information et messages clés</u></b> .....	7
À propos de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales.....	7
Pourquoi la sensibilisation aux commotions cérébrales est-elle importante ?	7
Messages clés .....	7
Ressources recommandées.....	8
Autres ressources .....	10
Au-delà de la semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales.....	10
<b><u>Idées d'activités</u></b> .....	11
<b><u>Gabarits et Guide</u></b> .....	13
Modèles de bulletin d'information et de courriel.....	13
Modèles de proclamation .....	15
Guide pour les médias sociaux.....	18
Modèle de communiqué de presse.....	21
Outil de suivi d'activité (gabarit).....	23
Outil d'évaluation d'activité (gabarit).....	24

# Contexte de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales FPT

## Reconnaissance

Le Groupe de travail fédéral-provincial/territorial sur les commotions cérébrales dans le sport tient à remercier chaleureusement tous ceux et celles qui ont contribué à ce document, y compris Parachute Canada, le Centre d'information sur les ressources sportives (SIRC) et les services de communication de l'Agence de la santé publique du Canada et de Patrimoine canadien.

## Fondements

Cette boîte à outils a été créée pour soutenir les actions suivantes prises par les gouvernements fédéral/provinciaux/territoriaux (FPT) au fil des ans :

- Recommandation aux ministres responsables du sport, de l'activité physique et des loisirs (Red Deer, 2019) que chaque juridiction mette en œuvre une journée annuelle de sensibilisation aux commotions cérébrales en collaboration avec le secteur du sport pour appuyer la diffusion de ressources harmonisées et de messages clés.
- Miser sur la Recommandation approuvée en 2019 pour s'aligner et collaborer afin de promouvoir une semaine annuelle de sensibilisation aux commotions cérébrales en réunissant, si nécessaire, la journée de chaque juridiction au cours de la dernière semaine de septembre à partir de 2021.
- Le rapport du sous-comité sur les commotions cérébrales liées au sport au Canada, *S'attaquer au problème de plein front : Les commotions cérébrales liées aux sports au Canada* qui recommande que le gouvernement du Canada travaille avec les provinces et territoires pour instituer une Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales qui coïncidera avec la Journée de la *Loi Rowan*, observée en Ontario en septembre.
- Les commotions cérébrales sont un enjeu sérieux qui touche toute la population canadienne et tous les secteurs. Cela demeure une priorité ministérielle de premier ordre dans le programme FPT.

## Mise en œuvre

La mise en œuvre des jours et de la semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales repose sur les principes suivants :

- La semaine désignée devrait comprendre la Journée de la *Loi Rowan* de l'Ontario, chaque dernier mercredi du mois de septembre de chaque année. (Remarque : la semaine pourrait débuter n'importe quel jour – par exemple, du mercredi au mercredi, et la Journée de la *Loi Rowan* serait le premier jour).

La Journée de la *Loi Rowan* est la seule journée provinciale ou territoriale désignée par une loi pour souligner les commotions cérébrales au Canada.

- Les provinces et territoires ont le choix de souligner la semaine entière ou de choisir une journée dans la semaine.
- Les provinces et territoires recevront des ressources pour mener la campagne, mais donneront le coup d'envoi en fonction de leurs propres mandats, priorités et ressources.
- Un processus formel de compte rendu pour suivre les activités pancanadiennes et évaluer la portée, l'engagement et les résultats devrait être mis en place pour améliorer les prochaines éditions des journées/semaines à venir.

## Public cible

Selon le mandat du Groupe de travail FPT et ses produits livrables à l'intention des ministres responsables du sport, de l'activité physique et des loisirs, les intervenants des secteurs du sport, des loisirs et de l'activité physique (y compris le sport en milieu scolaire) constituent le principal public cible.

## Partenaires

Nous vous invitons à collaborer avec les partenaires des secteurs de la santé et de l'éducation, bien que la possibilité de le faire puisse varier d'une province et d'un territoire à l'autre.

Partenaires	Rôles and responsabilités
<b>Membres du groupe de travail FPT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparer et maintenir la boîte à outils et les ressources de la campagne en anglais et en français.</li> <li>• Identifier et engager des partenaires</li> <li>• Établir des processus de suivi et de compte rendu, en consultation avec les administrations.</li> <li>• Faire rapport des activités et des résultats au CFPTS et au CSAPL.</li> <li>• Participer aux activités et à la diffusion des ressources de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales, le cas échéant.</li> </ul>
<b>Parachute Centre de ressources en information sur le sport (CRIS)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendre les ressources de la campagne disponibles en ligne (parachute.ca et sirc.ca).</li> <li>• Soutenir la diffusion par le biais du Web, des médias sociaux et des réseaux.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suivre et rapporter la portée des ressources de la campagne (analyse du Web et des médias sociaux).</li> </ul>
<b>Juridictions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déterminer la ou les dates des journées et/ou de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales qui seront observées localement.</li> <li>• Identifier et engager les partenaires locaux</li> <li>• Planifier et mettre en œuvre les activités</li> <li>• Suivi et rapport des activités</li> </ul>

### **Boîte à outils de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales**

Le Groupe de travail FPT fournira les outils et ressources dont auront besoin les provinces et territoires pour mettre en œuvre la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales, par exemple :

- Un thème (selon la capacité disponible pour planifier et mettre en œuvre un thème annuel)
- Des messages clés
- Un document d'information (sur l'enjeu, l'harmonisation et la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales)
- Des graphiques partageables
- Un guide pour les médias sociaux
- Un modèle de communiqué de presse
- Des modèles de proclamation
- Des idées d'activités
- Des liens vers des ressources crédibles et fondées sur des données probantes (p. ex. ressources de Parachute et du SIRC)
- Un outil d'évaluation des activités (gabarit)
- Un outil de suivi des activités (gabarit)

Ces ressources seront téléchargées sur une page consacrée à la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales du site Web de Parachute et seront également liées au site Web du SIRC. Tous les partenaires peuvent afficher et partager les ressources en utilisant les liens fournis.

### **Suivi**

À la fin de la campagne, les membres FPT du Groupe de travail devront faire un rapport sur les activités menées ainsi que sur la boîte à outils de leurs administrations et secteurs. Ils recevront un modèle de rapport simple qui leur facilitera la tâche à cet égard. Il faudra déterminer comment recueillir de tels

renseignements auprès des provinces et territoires qui n'ont pas de représentants au Groupe de travail.

Les membres du groupe de travail seront invités à partager leurs statistiques de leurs médias sociaux, les visites de pages Web et toute autre statistique pertinente avec Patrimoine canadien qui compilera les résultats.

Selon la capacité, un sondage pourra être mené auprès des intervenants communautaires pour évaluer l'utilisation et l'utilité de la boîte à outils.

### **Retour sur l'exercice**

Une fois la campagne terminée, le Groupe de travail discutera des réussites et des défis et les consignera à des fins d'amélioration de la qualité pour l'année suivante. Les activités mises en œuvre dans les provinces et territoires seront prises en compte dans les idées d'activités pour les années subséquentes.

## **Boîte à outils de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales FPT**

### **Résumé**

Les ressources et outils suivants ont pour but d'aider les provinces et territoires de l'ensemble du Canada à mettre en œuvre des activités pendant la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales. Ils seront téléchargés sur une page consacrée à la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales du site Web de Parachute. Un lien vers le site Web du SIRC y figurera également.

### **Public cible**

Les intervenants du milieu du sport, des loisirs et de l'activité physique (y compris le sport en milieu scolaire) dans toutes les provinces et tous les territoires du Canada, dont les athlètes et les participants, les parents, les entraîneurs, les officiels, les organisateurs, les administrateurs, les éducateurs, etc.

### **Objectifs**

- Transmettre des messages clés sur les commotions cérébrales dans le sport et les loisirs.
- Amener le public cible à accéder aux ressources et outils crédibles et fondés sur des données probantes.
- Donner aux provinces, aux territoires et aux partenaires communautaires les moyens de participer à la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales dans leur région.

## Liste des ressources incluses dans cette boîte à outils

- Document d'information et messages clés
- Liens vers des ressources crédibles et fondées sur des données probantes
- Idées d'activités
- Modèles de proclamation
- Guide pour les médias sociaux et graphiques partageables
- Modèle de communiqué de presse
- Un outil d'évaluation d'activité (gabarit)
- Un outil de suivi d'activité (gabarit)

## Document d'information et messages clés

### À propos de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales

Instituée en janvier 2021, la Semaine nationale de sensibilisation aux commotions cérébrales vise à accroître la sensibilisation aux commotions cérébrales en renseignant la population canadienne et en l'incitant à agir partout au pays. Elle s'adresse à tous ceux et celles qui ont un rôle à jouer dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif : les adeptes de sport et de loisirs, les parents, les entraîneurs, les organisateurs, les éducateurs, etc. !

Cette année, la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales aura lieu du [ d a t e ] .

### Pourquoi la sensibilisation aux commotions cérébrales est-elle importante ?

Les commotions cérébrales sont un grave problème de santé publique qui touche tous les Canadiens. Le dépistage précoce, une évaluation médicale adéquate et une prise en charge appropriée font toute la différence dans le rétablissement de la personne touchée. Les Canadiens ont toutefois besoin d'étapes simples et faciles à suivre pour savoir comment soigner une commotion cérébrale ou où trouver les bons renseignements. Grâce à des efforts tel que la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales, nous pouvons y arriver. La Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales permettra de partager des messages clés aux Canadiens et les aider à accéder aux ressources importantes.

### L'histoire de Rowan Stringer



La Loi Rowan a été ainsi nommée en hommage à Rowan Stringer, une joueuse de rugby, élève au secondaire et originaire d'Ottawa, décédée au printemps 2013 d'un syndrome connu sous le nom de syndrome du second impact (un œdème au cerveau causé par une seconde blessure survenant avant que la première n'ait eu le temps de guérir). Rowan aurait subi trois commotions cérébrales en six jours en jouant au rugby. La jeune athlète souffrait d'une commotion cérébrale, mais ne savait pas

que son cerveau avait besoin de temps pour s'en remettre. Ses parents ne le savaient pas non plus, pas plus que ses enseignants ni ses entraîneurs. La Loi Rowan et la Journée de la Loi Rowan ont été créées pour honorer sa mémoire et sensibiliser la population aux commotions cérébrales et à leur prévention.

### Messages clés

Les messages suivants ont été adaptés à partir du document *Les commotions cérébrales dans le sport – Cadre d'action : Recommandations à l'intention des ministres des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux responsables du sport, de l'activité physique et des loisirs*, préparé par le Groupe de travail FPT sur les commotions cérébrales dans le sport (2017).



Les activités que vous organiserez dans le cadre de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales vous permettront de transmettre ces messages importants à toute la population canadienne.

- Une commotion cérébrale est une blessure qui doit être prise au sérieux. Mais, comme pour toute autre blessure, vous pouvez prendre les mesures appropriées pour guérir et reprendre vos activités préférées.
- Découvrez ce que vous pouvez faire pour prévenir les commotions cérébrales dans votre sport ou votre activité et sachez quoi faire en cas de commotion cérébrale. Ne laissez pas le risque de commotion cérébrale vous empêcher de faire du sport et de l'activité physique.
- Apprenez à reconnaître les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale pour savoir quand un participant pourrait en avoir subi une. Les personnes qui ont une commotion cérébrale ne présenteront pas toutes les mêmes signes et symptômes, et ceux-ci peuvent se manifester des heures plus tard.
- Vérifiez s'il y a des signes et des symptômes chaque fois qu'un choc considérable est porté à la tête, au visage, au cou ou au corps. Il suffit d'un seul signe ou symptôme pour soupçonner la présence d'une commotion cérébrale.
- Encouragez les gens à parler de ce qu'ils ressentent. Adressez-vous à un entraîneur, à un parent, à un enseignant ou à un autre adulte de confiance si vous pensez avoir eu une commotion cérébrale.
- Suivez les étapes graduelles de retour aux études, au travail et au sport. La reprise trop rapide des activités peut ralentir le rétablissement et entraîner des effets durables.
- Lorsque vous vous remettez d'une commotion cérébrale, vous n'êtes pas seul ! Un réseau de personnes et d'outils existe pour vous aider.
- La COVID-19 a eu un impact sur la santé mentale et sur les personnes souffrant de commotions cérébrales - trouvez une boîte à outils d'exercice fondée sur des données probantes qui peut vous aider !

## **Ressources recommandées**

Les ressources suivantes contiennent des renseignements crédibles, fondés sur des données probantes et à jour sur les commotions cérébrales. Diffusez-les au sein de votre communauté tout au long de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales.

### **[Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport](#)**

Les Lignes directrices de Parachute s'appuient sur les meilleurs renseignements concernant les commotions cérébrales dont nous disposons et qui proviennent d'études et d'experts du pays. Elles visent à aider les Canadiens à comprendre la meilleure façon de reconnaître et de gérer les commotions cérébrales. Elles décrivent les sept éléments d'un protocole complet à suivre en cas de commotion cérébrale, allant de l'éducation d'avant-saison jusqu'au retour au sport.

### **[Application mobile « Concussion Ed »](#)**

Cette application mobile gratuite de Parachute procure aux Canadiens en mouvement des renseignements essentiels sur les commotions cérébrales.

### **[Boîte à outils « Nous sommes entêtés »](#)**

Cette boîte à outils du Centre de documentation pour le sport (SIRC) comprend des liens vers des ressources éducatives et du matériel promotionnel pour la campagne *Nous sommes entêtés*, notamment des vidéos, des affiches et du contenu pour les médias sociaux.

### **[Série de modules d'apprentissage en ligne du PNCE « Prendre une tête d'avance »](#)**

Cette série de cours en ligne gratuits de l'Association canadienne des entraîneurs vise à aider les entraîneurs à acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour assurer la sécurité de leurs athlètes.

### **[Outils de formation et de sensibilisation aux commotions cérébrales](#)**

Cette ressource créée par l'unité du *British Columbia Injury Research and Prevention* propose des modules d'apprentissage (en anglais seulement) et des ressources supplémentaires (bilingues) pour les professionnels de la santé, les entraîneurs, les parents, les responsables dans les écoles, les joueurs/participants et les travailleurs/milieus de travail.

### **[Portail ontarien sur les commotions cérébrales](#)**

Loi de Rowan : Ressources de sensibilisation aux commotions cérébrales - Renseignez-vous sur les ressources de sensibilisation aux commotions cérébrales que les athlètes amateurs, les parents, les entraîneurs, les formateurs d'équipe et les officiels sont tenus de consulter.

« [Massive Open Online Course \(MOOC\) – Commotion cérébrale : Prévention, détection et gestion dans mon milieu](#) »

Ce cours en ligne interactif et gratuit est le fruit d'une collaboration entre l'Université de Calgary et l'Université Laval. Il contribue à une compréhension approfondie de la prévention, de la détection et de la prise en charge des commotions cérébrales. Il fait suivre aux participants un processus de réflexion en vue de la mise en œuvre d'un protocole en cas de commotion cérébrale dans leur milieu. Allez à la page Web du cours pour vous inscrire à une prochaine session.

[Site Web du gouvernement du Canada](#)

La section sur les commotions cérébrales du site Web du gouvernement du Canada comprend de l'information sur les symptômes, le traitement, la prévention et les risques, ainsi que sur les commotions cérébrales dans les sports et les loisirs.

## **Autres ressources**

D'autres ressources peuvent être mises à profit pendant la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales. Nous vous recommandons d'y jeter un coup d'œil au préalable pour veiller à ce qu'elles concordent avec les pratiques exemplaires actuelles..

## **Au-delà de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales**

Il est important de continuer à éduquer et à informer la population canadienne sur les commotions cérébrales tout au long de l'année. Utilisez les messages et les ressources de ce guide, y compris :

- Mars - Semaine de sensibilisation au cerveau
- Mai - Semaine de la santé mentale
- Juin - Mois de la sensibilisation aux lésions cérébrales
- Juillet - Journée nationale de prévention des blessures
- Septembre - Semaine nationale des entraîneurs
- Novembre - Mois de la prévention des chutes
- Décembre - Journée de la santé cérébrale des femmes

Consultez le [calendrier des journées de promotion de la santé](#) du gouvernement du Canada pour connaître les dates annuelles mises à jour.

## Idées d'activités

Vous cherchez des moyens de sensibiliser votre communauté aux commotions cérébrales ? Voici quelques idées d'activités pour vous aider à participer à la Semaine nationale de sensibilisation aux commotions cérébrales. Ce sont des exemples et nous vous encourageons à utiliser vos propres idées ! N'oubliez pas que tous vos efforts, les petits comme les grands, contribuent à faire du Canada un endroit plus sécuritaire pour jouer, participer à des compétitions et bouger.

- **Proclamez la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales** dans votre province, territoire ou administration locale. Servez-vous des modèles de proclamation pour commencer.
- **Prononcez un discours ou invitez un député ou un membre du Conseil à en prononcer un lors d'un événement en ligne ou en personne, d'une réunion ou d'une autre tribune.**
- **Organisez une séance virtuelle ou en personne d'information sur les commotions cérébrales.** Invitez un ou plusieurs conférenciers à donner une séance d'éducation à l'intention du grand public ou d'auditoires particuliers, comme des équipes sportives, des parents, des entraîneurs ou des professionnels de la santé. Vous ne savez pas où trouver un conférencier ? Adressez-vous à [l'association des lésions cérébrales de votre région](#).
- **Affichez les informations là où les gens passent du temps**, comme sur les panneaux des centres de loisirs ou des bibliothèques, ou fournissez des ressources imprimées aux parents et aux soignants. Si nécessaire, discutez avec eux sur la sécurité des commotions cérébrales.
- **Enseignez aux enfants à connaître leur cerveau et pourquoi il est important de le protéger.** Essayez des idées d'activités amusantes, comme la fabrication d'un cerveau en gelée, ou organisez une présentation locale du [programme Parachute Ondes cérébrales](#).
- **Organisez une journée « chandail de sport » ou une autre journée thématique dans les écoles locales.** Tenez une assemblée le matin ou demandez aux enseignants de parler des commotions cérébrales à leurs élèves. En règle générale, le message passe mieux quand on raconte des histoires personnelles.
- **Stimulez la conversation entre les élèves, le personnel et la communauté scolaire sur la sensibilisation aux commotions cérébrales.** Accédez à la [boîte à outils de la Journée de la loi de Rowan](#) de l'Association ontarienne de l'éducation physique et la santé (Ophea), qui a été élaborée pour aider les écoles et les classes à reconnaître la Journée de la loi de Rowan et à encourager les élèves à parler des commotions cérébrales.

- **Trouvez des occasions d'intégrer de l'information sur les commotions cérébrales aux activités existantes.** Une réunion d'équipe avant le début de la saison ? Une soirée de l'association de parents et d'enseignants ? Une séance d'information sur la sécurité à la maison, au travail ou au loisir ? Intégrez les commotions cérébrales au dialogue grâce à quelques messages clés et à des ressources suggérées.
- **Publiez des messages et des ressources sur les médias sociaux.** Consultez le guide pour les médias sociaux de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales pour obtenir des conseils sur le contenu, les mots-clés et les personnes à suivre.
- **Présentez une idée d'article à votre média local.** Servez-vous du modèle de communiqué de presse pour informer les médias d'un événement ou d'une activité que vous organisez. Ou encore, proposez une idée d'article qui rend la sensibilisation aux commotions cérébrales pertinente pour votre communauté.

## Gabarits et Guide

### Modèles de bulletin d'information et de courriel

#### Exemple de message électronique aux partenaires

##### **Aidez à diffuser le message de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales !**

Les commotions cérébrales sont un grave problème de santé publique qui touche tous les Canadiens. Mais nous pouvons faire la différence en aidant les individus et les communautés à comprendre comment prévenir, reconnaître et gérer les commotions cérébrales et où trouver des informations crédibles.

La **Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales** au Canada aura lieu du xx septembre au xx 20xx. Toute personne jouant un rôle dans une vie active saine - participants aux sports et aux loisirs, parents, entraîneurs, organisateurs, éducateurs et autres - peut contribuer à accroître la sensibilisation à cet enjeu important. [Insérer le nom de l'organisation] s'implique en [insérant des informations - par exemple, en partageant des ressources, en participant aux médias sociaux, en organisant un événement].

Aidez-nous à faire passer le message en [insérez les moyens par lesquels ils peuvent soutenir vos activités/événements] et en téléchargeant la boîte à outils de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales. Pour plus d'informations,

visitez [insérer le lien vers votre site Web ou la page Web de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales] et suivez #NousSommesEntêtésCanada sur les médias sociaux.

### **Exemple de bulletin/courriel**

La **Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales** se déroule dans tout le Canada du xx septembre au xx 20xx. Toute personne ayant un rôle à jouer dans une vie active saine - participants aux sports et aux loisirs, parents, entraîneurs, organisateurs, éducateurs et autres - peut contribuer à accroître la sensibilisation à cette importante question.

Il existe des moyens simples qui peuvent faire toute une différence, pour vous et pour les autres :

- Découvrez ce que vous pouvez faire pour prévenir les commotions cérébrales dans votre sport ou activité et sachez ce qu'il faut faire si une commotion cérébrale se produit. Ne laissez pas le risque de commotion cérébrale vous empêcher de pratiquer un sport ou une activité physique.
- Apprenez les signes et les symptômes de la commotion cérébrale pour vous aider à reconnaître quand quelqu'un peut avoir une commotion cérébrale. Toutes les personnes ne présentent pas les mêmes signes et symptômes, et ceux-ci peuvent apparaître plusieurs heures après la blessure.
- Vérifiez les signes et les symptômes chaque fois qu'il y a un impact important sur la tête, le visage, le cou ou le corps. Il suffit d'un seul signe ou symptôme pour suspecter une commotion cérébrale !
- Encouragez chacun à parler de ce qu'il ressent. Prévenez un entraîneur, un parent, un enseignant ou un autre adulte de confiance si vous pensez avoir une commotion cérébrale.
- Suivez les étapes progressives de retour à l'école, au travail et au sport après une commotion cérébrale. Un retour trop rapide aux activités peut ralentir la récupération et entraîner des effets durables.
- Apprenez à rester en bonne santé et à retrouver un ensemble de compétences sûres pour prévenir les blessures lors de la reprise du sport après une pandémie. Trouver diverses façons de prendre soin de sa santé mentale.

Êtes-vous prêt à en savoir plus ? Voici d'excellentes ressources pour renforcer vos connaissances :

- Complétez un module d'apprentissage gratuit grâce à [l'outil de formation sur la sensibilisation aux commotions cérébrales](#) (en anglais seulement).
- Complétez la série de modules du PNCE d'apprentissage en ligne gratuite « [Prendre une tête d'avance](#) » de l'Association canadienne des entraîneurs.
- Téléchargez l'application mobile gratuite « [Concussion Ed](#) » pour obtenir des informations immédiates.
- Accédez aux [ressources du SIRC sur les commotions cérébrales](#) pour la communauté sportive.

Partagez ce que vous avez appris avec d'autres Canadiens en utilisant #NousSommesEntêtésCanada sur les médias sociaux.



## Modèles de proclamation

Les provinces, les territoires et les autres ordres de gouvernement sont invités à se servir du modèle de proclamation suivant pour proclamer officiellement la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales. Il peut également être adapté pour une journée spécifique.

Les partenaires communautaires peuvent envoyer le modèle de proclamation accompagné d'une lettre de demande de proclamation à leur administration locale (p. ex. le maire), pour lui demander de déclarer la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales dans leur région.

### Modèle de proclamation

#### **SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX COMMOTIONS CÉRÉBRALES**

ATTENDU QUE le sport et les loisirs sont essentiels à la santé, au bien-être et à l'épanouissement des jeunes au/aux/en/à/à l'[Canada/province/territoire]. La participation à ces activités comporte également un certain niveau de risque.

ATTENDU QUE les commotions cérébrales sont un problème important au/aux/en/à/à l'[Canada/province/territoire]. Les jeunes sont surreprésentés dans le dossier des commotions cérébrales liées au sport et aux loisirs.

ATTENDU QUE la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales se consacre à la sensibilisation et à la recherche de solutions pour prévenir, reconnaître et gérer les commotions cérébrales liées au sport et aux loisirs au/aux/en/à/à l'[Canada/province/territoire]. Chacun a un rôle à jouer dans la création d'un changement parmi ses pairs, au sein de son organisme de sport et dans sa communauté.

PAR CONSÉQUENT, je/nous,  
\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, proclame/proclamons que  
la que la période du xx septembre au xx 20xx, la Semaine de sensibilisation  
aux commotions cérébrales.

## Modèle de lettre de demande de proclamation

[Nom du Maire ou de la  
Mairesse]  
[Adresse]

[Date de la lettre]

Monsieur le Maire [Madame la Mairesse],

Au nom de **[inscrivez le nom de votre organisation]**, je vous écris aujourd'hui au sujet de la proclamation publique officielle de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales, qui se déroulera du xx septembre au xx 20xx.

La Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales est le fruit d'un effort concerté visant à accroître la connaissance à l'égard des commotions cérébrales en fournissant de l'information et en encourageant l'action dans les collectivités partout au Canada.

Les commotions cérébrales sont un grave problème de santé publique qui touche tous les Canadiens. Le dépistage précoce, une évaluation médicale adéquate et une prise en charge appropriée font toute la différence dans le rétablissement de la personne touchée. Les Canadiens ont toutefois besoin d'étapes simples et faciles à suivre pour savoir comment soigner une commotion cérébrale et où trouver les bons renseignements. Cette semaine mettra l'accent sur les messages et les ressources clés fondés sur des données probantes à l'intention de tous ceux et celles qui jouent un rôle dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

Je vous demande de proclamer publiquement la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales 20xx sur votre territoire afin d'attirer l'attention sur la prévention des conséquences à long terme des commotions cérébrales dans votre collectivité.

Vous trouverez ci-joint un modèle de proclamation et un libellé suggéré pour la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales. Je ferai un suivi auprès de votre bureau sous peu.

Je vous remercie à l'avance de l'importance que vous accordez à cet important enjeu et de votre appui à cet égard.

Veillez agréer, Monsieur le Maire [Madame la Mairesse], l'expression de mes sentiments les meilleurs.

[Nom]

[Titre]

[Organisation]

## Guide pour les médias sociaux

### Qu'est-ce que la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales ?

Instaurée en janvier 2021, la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales vise à accroître la connaissance au sujet des commotions cérébrales en fournissant de l'information et en encourageant l'action dans les collectivités partout au Canada. Elle s'adresse à tous ceux et celles qui ont un rôle à jouer dans le sport et les loisirs : les participants, les parents, les entraîneurs, les organisateurs, les éducateurs, etc. !

Cette année, la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales aura lieu du xx septembre au xx 20xx.

### A qui s'adresse ce guide ?

Ce guide s'adresse à toutes les organisations qui utilisent des outils de médias sociaux ou de communication en ligne à titre professionnel, y compris, mais sans s'y limiter, ce qui suit : Facebook, X, Instagram, YouTube, Tik Tok ou blogues.

### Qui suivre ?

Commencez par suivre les comptes ci-dessous, et commentez, partagez, aimez et republiez le contenu pertinent. Nous ferons de même, avec le plus grand nombre possible d'entre vous, durant la période précédant la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales et tout au long de celle-ci.

#### **Parachute**

##### **Twitter**

[@parachutecanada](https://twitter.com/parachutecanada)

##### **Facebook**

[@parachutecanada](https://www.facebook.com/parachutecanada)

##### **Instagram**

[@parachutecanada](https://www.instagram.com/parachutecanada)

#### **SIRC**

##### **X**

[@SIRCTweeter](https://twitter.com/SIRCTweeter)

[@SIRctweets](https://twitter.com/SIRctweets)

##### **Facebook**

[@sirc.canada](https://www.facebook.com/sirc.canada)

##### **Instagram**

[@sirc\\_canada](https://www.instagram.com/sirc_canada)

**Sport Canada****X**[@SportCanada FR](#)[@SportCanada EN](#)**Facebook**[@SportCanadaFR](#)[@SportCanadaEN](#)**Instagram**[@sportcanada.fr](#)[@sportcanada.en](#)**Utilisez le mot-clic**

Utilisez ce mot-clic pour renforcer les messages de sensibilisation aux commotions cérébrales et aider les personnes intéressées par la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales à trouver votre contenu :

#NousSommesEntêtésCanada

## Contenu

Voici quelques exemples de messages que vous pouvez utiliser sur vos réseaux sociaux (X, Facebook, etc.). Nous vous encourageons également à rédiger vos propres messages. Rappelez-vous que les gazouillis ne peuvent pas dépasser 280 caractères.

Pendant la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales, songez à publier du contenu portant sur ce qui suit :

- Messages clés et ressources recommandées de la boîte à outils
- Activités et ressources locales
- Histoires qui interpellent votre communauté

## Exemples de messages

Joignez-vous à nous pendant la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales, du **xx** septembre au **xx**. <Insérez l'adresse URL de la page Web>  
#NousSommesEntêtésCanada

Découvrez ce que vous pouvez faire pour prévenir les commotions cérébrales dans votre sport ou votre activité et sachez quoi faire en cas de commotion cérébrale. Ne laissez pas le risque de commotion cérébrale vous empêcher de faire du sport et de l'activité physique.

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/commotions-cerebrales-signes-symptomes/commotions-cerebrales-prevention-risques.html>

#NousSommesEntêtésCanada

Une commotion cérébrale est une blessure qui doit être prise au sérieux. Mais, comme pour les autres blessures, vous pouvez vous rétablir si vous prenez les mesures appropriées pour guérir. Visez la simplicité grâce aux 4R : <https://sirc.ca/fr/commotions> #NousSommesEntêtésCanada

Apprenez à reconnaître les signes et les symptômes d'une éventuelle commotion cérébrale. Allez à <https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/commotion-cerebrale> pour en savoir plus.

#NousSommesEntêtésCanada

Les entraîneurs ont un rôle important à jouer pour assurer la sécurité des participants. Voici ce que tous les entraîneurs devraient savoir au sujet des commotions cérébrales : <https://coach.ca/fr/serie-de-modules-dapprentissage-en-ligne-prendre-une-tete-davance>

#NousSommesEntêtésCanada

Vous avez vu quelqu'un recevoir un choc à la tête, au cou ou au corps ?  
Vérifiez s'il y a des signes et des symptômes de commotion cérébrale.  
Apprenez ce qu'il faut faire à <https://www.parachute.ca/fr/sujet-blessure/commotion-cerebrale> #NousSommesEntêtésCanada

Parlez des symptômes de commotion cérébrale. Adressez-vous à un entraîneur, à un parent, à un enseignant ou à un autre adulte de confiance si vous pensez que vous pourriez avoir une commotion cérébrale.  
#NousSommesEntêtésCanada

## Modèle de communiqué de presse

### Titre

*Sous-titre*

[Ville], le [xx] septembre 20xx – La Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales, qui se déroulera partout au pays du xx septembre au xx 2022 2022, invite tous les Canadiens à jouer un rôle dans la prévention, la reconnaissance et la gestion des commotions cérébrales.

Les commotions cérébrales sont un grave problème de santé publique qui touche tous les Canadiens. Nous savons que le dépistage précoce, une évaluation médicale adéquate et une prise en charge appropriée font toute la différence dans le rétablissement de la personne touchée. C'est pourquoi nous voulons que les Canadiens sachent comment prévenir les commotions cérébrales, comment en soigner une et où trouver les bons renseignements.

#### **[Citation d'un partenaire national – Il peut s'agir de Parachute, de Sport Canada, etc.]**

Des activités auront lieu dans des collectivités partout au pays à l'occasion de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales, notamment les suivantes :

**[Insérez le nom de l'endroit]**

**[Insérez les détails de l'activité, s'il y a lieu]**

**[Insérez la citation de votre porte-parole, s'il y a lieu]**

Des ressources sont à la disposition des parents, des organismes communautaires et d'autres personnes qui pourraient s'intéresser à l'enjeu. Vous pouvez les trouver à [**< Insérer URL >**].

#### **[Insérez le paragraphe passe-partout de l'organisation locale]**

#### **À propos de Parachute**

Parachute est l'organisme national canadien de bienfaisance qui vise à réduire les effets dévastateurs des blessures évitables. Les blessures non intentionnelles sont la première cause de décès chez les Canadiens âgés de 1 à 34 ans. Les conséquences financières sont stupéfiantes : les blessures coûtent 29.4 milliards de dollars par année à l'économie canadienne. Par le biais de l'éducation et de la défense des droits, Parachute travaille à sauver des vies et à faire du Canada un lieu exempt de blessures graves. Pour obtenir plus d'information, consultez le site [parachute.ca](http://parachute.ca) et suivez-nous sur [X](#) et [Facebook](#).

#### **Au sujet du SIRC**

Constitué en société en 1973, le SIRC, le Centre de documentation sur le sport, est depuis plus de 40 ans la source principale et la plus fiable pour apprendre, échanger de l'information et soutenir la communauté sportive canadienne. Le SIRC s'engage à collaborer avec les organismes et les personnes qui participent au sport ou qui sont



responsables du développement et de la condition physique au Canada et dans le monde, afin d'améliorer la capacité de la communauté canadienne à favoriser la croissance et la poursuite de l'excellence. Le SIRC est financé en partie par le gouvernement du Canada.

**Renseignements :**

[Insérez les coordonnées de personnes-ressources pour les médias]

**Outil de suivi d'activité (gabarit)****Nom de l'organisation :****Nom et adresse électronique du contact :****Activités :**

<b>Date de l'activité (AAAA-MM-JJ)</b>	<b>Type d'activité (par exemple, webinaire, courriel, article de blog)</b>	<b>Portée (nombre de participants ou de bénéficiaires)</b>	<b>Description (inclure un lien si disponible)</b>
EXEMPLE : 28-09-2022	Webinaire	100	Webinaire d'éducation sur les commotions cérébrales pour les parents. Les participants venaient de du Québec, de l'Ontario, et de la Colombie-Britannique et de l'Alberta. Dépliant promotionnel : <a href="http://www.website.ca/flyer.pdf">www.website.ca/flyer.pdf</a>
EXEMPLE : 02-10-2022	Médias sociaux	3,000 impressions	5 gazouillis

**Veillez énumérer tous les partenaires/collaborateurs impliqués dans la mise en œuvre de vos activités :**

## Outil d'évaluation d'activité (gabarit)

Cet outil peut être utilisé pour évaluer des activités d'apprentissage telles que des séances d'information, des présentations et des événements.

Merci d'avoir participé à notre événement de la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales, [titre de l'événement] ! Veuillez remplir cette brève enquête composée de 5 questions pour nous aider à améliorer les événements futurs. Vos réponses resteront anonymes.

1. Avez-vous appris de nouvelles informations sur les commotions cérébrales [ou sur un sujet plus spécifique] ?
  - Oui
  - Un peu
  - Non
  
2. Veuillez partager jusqu'à trois choses que vous avez apprises :
  
3. Dans l'ensemble, comment évaluez-vous l'utilité de cet événement ?
  - Très faible
  - Faible
  - Modérée
  - Élevée
  - Très élevée
  
4. Avez-vous des suggestions concernant les sujets ou les formats des futurs événements ?
  
5. Veuillez fournir tout autre commentaire que vous aimeriez partager :