

# Simulation de commotion cérébrale

## Style de vie sain et actif



DÉCOUVRIR



RENCONTRE

3 BONNE SANTÉ  
ET BIEN-ÊTRE



### Ce que vous découvrirez

En portant des gants spéciaux, des bouchons d'oreilles et des lunettes de vision déformée pour limiter les sens, vous comprendrez mieux ce qu'on ressent lorsqu'on a subi une commotion.

### L'aventure

Une commotion cérébrale est une blessure grave qui peut avoir des effets à long terme. Si vous avez subi une commotion, vous devrez changer votre façon de faire les choses, même s'il s'agit de tâches simples. Essayez d'effectuer des tâches quotidiennes simples, comme ouvrir des pots ou marcher en ligne droite. Comment vous sentiriez-vous si vous deviez effectuer ces mêmes tâches après avoir subi une commotion cérébrale?



hydro  
one



Tout commence  
avec les Scouts.

## Planification

- Quel matériel est requis pour cette activité?
- Comment fabriquerez-vous des lunettes pour déformer votre vision?
- À quel endroit sécuritaire pourriez-vous réaliser ces différentes activités?
- Quelles tâches essayerez-vous de réaliser?

## Action

**#ScoutsEnAction** : Réalisez cette aventure avec une section plus jeune, vos amis ou des membres de votre famille, et partagez vos nouvelles connaissances avec eux!

## Révision

- Comment votre commotion simulée a-t-elle rendu plus difficile la réalisation de tâches simples?
- Comment les autres vous ont-ils aidé dans la réalisation de vos tâches? Que ressentiez-vous lorsque vous aviez besoin d'aide?

## Conseils de sécurité

- Comment pouvez-vous demeurer en sécurité lorsque vous portez les lunettes de vision déformée et les bouchons d'oreilles?
- Comment pouvez-vous veiller à ce que le lieu soit sécuritaire?

## Essayez ceci

### Simplifiez les choses

- Essayez un seul aspect de la simulation d'une commotion cérébrale par tâche (c.-à-d. porter les bouchons, les lunettes de vision déformée ou les gants).

### Allez plus loin

- Quelques personnes pourraient essayer de réaliser la même tâche avec différentes modifications, ou essayer des tâches plus difficiles (p. ex. enfiler une aiguille, faire un nœud ou lire un livre à haute voix).