Lettre à l’école

Remplis-la et envoie-la au directeur ou à la directrice d’école — au collège ou au lycée, au chef d’établissement, avec copie au professeur principal et à l’infirmière scolaire — trois ou quatre jours avant. Elle demande un PAI, pour que personne ne découvre la migraine pendant la réunion.

À _____ Date _____

Je souhaite demander la mise en place d’un projet d’accueil individualisé (PAI) pour _____ (classe _____), afin que la même conduite soit tenue à chaque crise de migraine à l’école, quelle que soit la personne présente.

Ce que je demande. Les aménagements cochés ci-dessous. Je ne demande aucun changement de ce qui est attendu de _____ sur le plan scolaire.

La suite que je souhaite. Une rencontre de quinze minutes dans les deux semaines, avec le médecin de l’éducation nationale ou l’infirmière scolaire, pour rédiger le PAI, et une personne référente qui le suit et le revoit à chaque rentrée.

Avec mes remerciements, _____ Contact _____

À QUOI RESSEMBLENT LES CRISES

CE QUE VERRA LE PERSONNEL, COMBIEN DE TEMPS ÇA DURE, CE QUI AIDE DANS LES DIX PREMIÈRES MINUTES

CE TRIMESTRE JUSQU’ICI

CRISES À L’ÉCOLE	DEMI-JOURNÉES PERDUES	JOURNÉES PERDUES	RETOURS À LA MAISON

LES AMÉNAGEMENTS QUE JE DEMANDE

- ☐ Un endroit sombre et calme où s’allonger dès le début, prévu à l’avance — l’infirmerie, pas le couloir ni l’accueil
- ☐ Vingt à trente minutes de repos *avant* qu’on m’appelle, plutôt qu’un retour automatique à la maison
- ☐ Une bouteille d’eau sur la table, et le droit de manger un en-cas en classe
- ☐ Des délais pour le travail manqué à cause des crises, traités comme une absence et non comme un problème de comportement
- ☐ Une salle à part et des pauses pour les contrôles (pour le brevet ou le bac, la demande d’aménagement des épreuves est une procédure à part)
- ☐ Autre : _____

Le PAI s’appuie sur l’ordonnance du médecin qui suit ton enfant : demande-lui de remplir la partie traitement de la page 2. L’école ne donnera aucun médicament sur la seule consigne d’un parent, et c’est normal.

Plan migraine

Fait pour être lu en quinze secondes par la personne présente. À ranger avec le PAI et la trousse, dans un lieu connu de tous et hors de portée des élèves.

ÉLÈVE

CLASSE

PERSONNE RÉFÉRENTE

1 · À QUOI RESSEMBLE UNE CRISE DANS LES DIX PREMIÈRES MINUTES

CE QUE LE PERSONNEL VERRA VRAIMENT — PÂLE, PLISSE LES YEUX, MAIN SUR UN ŒIL, DEVENU SILENCIEUX

2 · QUE FAIRE, DANS L'ORDRE

ÉTAPE 1 — OÙ L'ENVOYER

LUMIÈRE ÉTEINTE. STORE BAISSÉ. L'ALLONGER.

ÉTAPE 2 — APRÈS 20 À 30 MINUTES

- ☐ Mieux : retour en classe
- ☐ Pas mieux : appeler la famille

MERCI DE NE PAS SAUTER L'ÉTAPE 1

3 · TRAITEMENT

SELON L'ORDONNANCE DU MÉDECIN QUI SUIT L'ÉLÈVE · NOTER L'HEURE DE LA PRISE

4 · AUTORISATIONS PERMANENTES

- ☐ Bouteille d'eau sur la table
- ☐ En-cas en classe
- ☐ Sortir sans demander
- ☐ Lunettes de soleil ou casquette
- ☐ Place loin de la fenêtre
- ☐ Luminosité d'écran baissée
- ☐ Tête posée sur la table un moment
- ☐ Récréation au calme possible

5 · APRÈS LA CRISE

LE LENDEMAIN D'UNE CRISE EST SOUVENT BRUMEUX ET SANS ÉNERGIE. CE QUE ÇA IMPLIQUE POUR LES DEVOIRS ET LES DÉLAIS

CONTACT 1 — NOM ET NUMÉRO

CONTACT 2 — NOM ET NUMÉRO

APPELER LE 15 (SAMU) SI

À remplir par le médecin de l'élève (fiche « conduite à tenir en cas d'urgence » du PAI). Ne pas le remplir d'après Internet.

Validé le _____ · revu à chaque rentrée · référent nommé ci-dessus

migrainejournal.app/fr/downloads
Libre d'imprimer et de partager · merci de mettre un lien, pas de copie