

Centre Psycho-Médico-Social Libre d'Uccle B

Avenue Coghén 217

1180 Bruxelles

Tél. : 02/226.41.30

Genevieve.decock@cpmslibreuccl.be

Mercredi 01 avril 2020

Chers parents et chers élèves,

En cette période particulière, nous souhaitons vous envoyer un message de soutien.

L'équipe PMS est consciente des difficultés que peut représenter un confinement pour les familles : peur, angoisse, difficulté à être parent, énervement, agacement, ...

C'est pourquoi, nous vous proposons ci-dessous, quelques initiatives de professionnels pour nous aider à passer au mieux ce confinement.

Prenez soin de vous et de vos proches en cette période difficile !

Et n'hésitez pas à nous contacter, par téléphone ou par mail, si vous avez des questions ou des inquiétudes.

Les appels téléphoniques sont actuellement déviés vers Mme De Cock, la Directrice, qui vous indiquera la manière de contacter l'équipe en charge de l'école de votre enfant.



Sur Facebook [@carolinegaujourillustratrice](https://www.facebook.com/carolinegaujourillustratrice) www.carolinegaujour.com

Isabelle Roskam et **Moïra Mikolajczak**, deux spécialistes de la parentalité de l'UCL et Professeurs de psychologie, donnent deux rendez-vous gratuits ! Le premier étant déjà passé, n'hésitez pas à vous inscrire au second, le 6 avril au soir.

Un webinaire "*Éviter le burnout parental durant le confinement*" se donnera à deux dates: **le 1er avril à 10h** et **le 6 avril à 19h30**. Le lien pour s'inscrire : <https://app.livestorm.co/moodwalk/confinement-prevenir-le-burnout-parental> (on scroll pour choisir sa date).



Suite aux difficultés que nous rencontrons en période de confinement, elles ont mis en place avec plusieurs psychologues une ligne téléphonique gratuite. Intitulée « SOS Parents », cette ligne téléphonique est disponible durant la période de confinement de 8h à 20h.

SOS Parents



Pendant toute la
durée du confinement

+32 (0)471.414.333
Tarif d'appel habituel

7J/7 de 8h à 20h

Des psychologues spécialisés
à votre écoute gratuitement

Sur leur site internet, vous trouverez différentes vidéos et articles qui peuvent vous intéresser dont quelques recommandations : www.burnoutparental.com

1. *Se faire confiance en tant que parent.*
2. *Ce n'est pas parce que vos enfants sont à la maison que vous devez passer vos journées à jouer avec eux, encore moins vous plier à des jeux que vous n'appréciez pas. En ces temps inédits, la qualité prime sur la quantité.*
3. *Faites preuve de souplesse.*
4. *N'hésitez pas à mettre vos enfants à contribution.*
5. *N'hésitez pas à structurer les journées de vos enfants.*
6. *Si vous préférez l'improvisation et que votre vie actuelle le rend possible, laissez-vous vivre*
8. *Renoncez à être superwoman ou superman !*
9. *Veillez l'un sur l'autre.*
10. *Si aucun de vous n'est touché par le coronavirus, mesurez votre chance et prenez la situation avec philosophie.*

Une plateforme à destination des parents créée par Isabelle Filliozat et d'autres spécialistes français qui centralise pleins d'infos très utiles :

<http://www.enfance-et-covid.org/>

Un reportage de TV Com, la tv régionale du Brabant wallon avec **Isabelle Roskam** disponible sur internet :

https://www.tvcom.be/video/info/societe-tye-/le-confinement-generateur-de-tensions-dans-les-foyers-une-ligne-d-assistance-ouverte-ce-matin_25900_89.html?fbclid=IwAR0ZgvBP8-KkUU7cb69DkaopJH7s5-Xem-aM4o2RHYcTufJfUodhCWnfSKE

Une vidéo du **professeur Bruno Humbeek** sur le confinement et l'explication du coronavirus aux enfants:

<https://www.notele.be/it18-media77297-comment-gerer-cette-periode-de-confinement-entre-parents-et-enfants-entretien-avec-bruno-humbeek-psychopedagogue.html?fbclid=IwAR07i0uZWzclTpAfroBIDwYITjvqRhuXEH2WcmfYt9BZRdW3rJ2prRZnsyQ>

Et encore, quelques numéros utiles :

RIEN NE JUSTIFIE LA VIOLENCE CONJUGALE ET INTRAFAMILIALE.
LES SERVICES D'AIDE RESTENT DISPONIBLES.

 EN CAS D'URGENCE	En cas d'urgence médicale, appelez le 112 ambulance et pompiers	En cas d'urgence nécessitant une protection, appelez le 101 Police
SOS 	En cas d'idées suicidaires, appelez le Centre de prévention du suicide au 0800 32 123 7/7, 24h/24	En cas de violence sexuelle (adultes ou enfants), vous pouvez vous rendre 7/7 et 24h/24 dans le Centre de prise en charge des violences sexuelles (CPVS) le plus proche (Bruxelles, Liège, Gand) ou aux urgences hospitalières près de chez vous.
DE L'ÉCOUTE ET DE L'AIDE		
Vous vivez une situation de violence conjugale et vous avez besoin de soutien (en tant que victime, auteur ou professionnel). Appelez la ligne gratuite Ecoute violences conjugales au 0800 30030 ou envoyez un message via le chat sur ecouteviolencesconjugales.be . Des lignes d'écoute en 22 langues étrangères sont également à disposition. Ela et FMDO	Vous craignez d'avoir des comportements violents envers votre partenaire ou vos enfants ? Contactez les professionnels de Praxis asbp.praxis.be	Vous avez besoin de parler, appelez Télé-Accueil au 107 7/7, 24h/24
En tant que parent, vous vous sentez épuisé-e ou à bout, éprouvez un éprouvement parental , appelez SOS Parents au 0471 414 333 7/7, de 8h à 20h	Vous avez connaissance d'une situation de violence sur un enfant (négligence grave, violence psychologique, physique ou sexuelle), appelez l'équipe SOS Enfant de votre région pour signaler la situation, ou appelez la ligne Ecoute-Enfants au 103 8h à minuit, 7/7	Vous avez été victime de violence sexuelle, appelez SOS Viol au 0800 98 100 (pour les adultes et adolescent-es) ou envoyez un message via le chat des CPVS sur violencessexuelles.sittool.net/chat . Ouverture 15h/semaine voir horaires sur le site
Spreek je Nederlands en heb je advies of hulp nodig? Bel 1712 (website 1712.be) of CAW Brussels op 02 486 45 02		



https://www.fdss.be/fr/aide-sociale-durgence-pendant-le-confinement-bruxelles/?fbclid=IwAR2VwFv5wCXqPUKHaZpZL0Le08-UezN4mant20093L0QEuoC_kTOGnQLKTO

NUMÉRO VERT
0800 35 243

Aide sociale d'urgence
durant le confinement



Pour terminer, quelques rappels « Santé »:

- Aérer les locaux et les différentes pièces de vie : ouvrir les fenêtres minimum 2 à 3 fois par jour pour aérer les pièces et ce minimum 15 minutes.
- Continuer à pratiquer de l'activité physique régulière. Celle-ci vous permettra de garder la forme et d'entretenir votre immunité.
- Se laver régulièrement les mains au savon (l'eau toute seule n'est pas suffisante). Éviter le plus possible de mettre les mains au contact de la bouche, du nez et des yeux.
- Se couvrir la bouche et le nez quand on tousse et éternue, avec un mouchoir en papier à usage unique (donc à jeter après utilisation) ou avec le creux du coude. Ne pas se couvrir avec la main car celle-ci sera alors contaminée et tout ce qu'elle touchera ensuite le sera également.
- Éviter les contacts rapprochés avec toute personne présentant des symptômes de maladie respiratoire (par exemple, toux et éternuements).
- Rappeler aux jeunes l'importance du confinement.
- Si on est malade, prendre contact avec le médecin traitant par téléphone

Portez-vous bien,

L'équipe PMS libre d'Uccle B

Geneviève De Cock (directrice),

Laure Marichal, Céline Decaux, Fadwa Moutanabih,

Barbara Polus, Sophie de le Hoye, Florence Bonollo, Marie Trekker,

Mailis Gigi, Chantal Debeugher, Marine Durand, Véronique Boland

PS : Certaines informations de ce courrier vous ont été transmises grâce à l'accord du SPSE (Service de Promotion de la Santé) Libre de Braine-l'Alleud qui est à l'initiative de ce courrier. Merci à eux.