



Centre P.M.S. Wallonie Bruxelles Enseignement de Woluwe
Avenue Jacques Brel, 30
1200 – Woluwe Saint Lambert
Tél : 02/762.60.23

Adresse administrative et direction :
Avenue Jacques Brel, 30.1200 - Woluwe Saint Lambert
Tél. : 02/762.60.23 Fax : 02/762.87.27 Email : pmswoluwe@gmail.com

Confinement : mode d'emploi pour les parents

Chers parents,

En ces temps de crise sanitaire, la vie de nos familles s'est certainement vue complètement chamboulée.

Chômage technique, activité indépendante à l'arrêt, télétravail, un ou plusieurs enfants à devoir guider, seul ou en couple, à travers ce confinement, sont autant d'éléments nouveaux qui doivent être apprivoisés subitement au sein de nos familles et qui peuvent entraîner des tensions.

Au-delà des conséquences médicales, les relations parents-enfants peuvent parfois être mises à rude épreuve au sein de ce climat très particulier. Il est donc important de se rappeler, qu'en tant que parents tout autant qu'en tant qu'enfant, il est NORMAL d'être confrontés à de nombreuses émotions (peur, stress, colère, désarroi, ennui...) et qu'il est important de pouvoir être entendu dans ce ressenti sans culpabilité.

Chacun traversera cette crise comme il le peut, avec ses propres ressources et sa propre sensibilité et c'est dans ce cadre que nous tenons à vous rappeler notre soutien.

Pour faire face à cette situation exceptionnelle, nous souhaitons vous rappeler que le Centre PMS reste disponible, à vos côtés pour vous écouter, réfléchir avec vous. Nous sommes joignables du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30 au 02/762.60.23

Nous sommes également joignables sur les GSM et adresses mail suivants :

| | | |
|--|--|---|
| C. Bernard , psychologue GSM : 0476/55.02.92 c.bernard.pms@gmail.com | F. Van Cutsem , assistante sociale GSM : 0474/54.15.44 f.vancutsem.pms@gmail.com | V. Oster , infirmière GSM : 0474/54.17.10 v.oster.pms@gmail.com |
|--|--|---|

Afin de vivre au mieux le confinement pour soi et en famille, nous avons sélectionné un ensemble de sites internet qui nous semblent inspirants. N'hésitez pas à y puiser des conseils, des idées :

<https://www.laligue.be/laligueur/articles/petit-manuel-de-survie-cote-enfants-cote-parents>

<https://www.yapaka.be/page/parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs-0>

<https://www.lecho.be/dossiers/coronavirus/confinement-voici-comment-occuper-intelligemment-vos-enfants/10215774.html>

<https://www.facebook.com/lenafeldmann.fr> (groupe français plein d'astuces pour prendre soin de soi)

<https://www.facebook.com/groups/193983248569930/>

<https://collectifpsycovid1.wixsite.com/copsycovid19?fbclid=IwAR0gAo1LLaS2Hthue4scDuXmCxnbf6bPS5-Lq0wZ8dMcsmf1bht98mxZF-g>

Chaîne youtube de PASCALE PICAUVET : méditation et relaxation pour les enfants

<http://www.triggerolutions.eu/kitdeconfinement.html>: méditation

<https://www.famillezerodechet.com/> : comment joindre l'utile à l'écologique.

www.enseignons.be : préparation au CEB, CE1D, CESS

Ecoute enfants-ados : 103 (numéro gratuit) ou www.parolesdoados.be

<https://www.burnoutparental.com/le-burnout-parental-et-le-confineme>

CROIX ROUGE : numéro d'urgence 0800/146.89

SOS VIOLENCE CONJUGALE : 0800/300.30

107 - Télé-accueil

Gratuit et anonyme, 24h/24 - Service de parole et d'écoute accessible à tous : enfants, adolescents, hommes et femmes de tous âges.

« Un moment difficile, une bouffée d'angoisse, une question, un mal être, une relation conflictuelle, un manque de communication...Mettre des mots sur ce qu'on vit est parfois vital. Ne pas rester seul avec sa souffrance mais la partager avec quelqu'un, c'est déjà faire un pas pour s'en sortir. Parfois, on ne se retrouve sans personne à qui parler. Ou bien on préfère se confier à quelqu'un d'extérieur et d'anonyme. »

L'équipe du CPMS de WOLUWE WBE.