



**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](mailto:pmswoluwe@gmail.com)*

## **Confinement : mode d'emploi pour les ados**

Bonjour,

Comme tu le sais, on vit une période de confinement à cause du coronavirus. Tout le monde ne vit pas cette période de la même manière. Pour certains, c'est compliqué de respecter les mesures et d'être coincé avec ses parents, de ne pas pouvoir voir ses amis ou de ne pas pouvoir faire la fête. Pour d'autres, c'est un moment pour se retrouver en famille, pour déstresser et pour avoir du temps pour soi. D'autres encore peuvent se sentir angoissés et inquiets pour la santé de leurs proches.

Quelle que soit ta position, voici quelques conseils pour vivre ça au mieux :

- Structure ta journée en alternant les activités (c'est le moment de te mettre à jour dans tes cours, de faire le plein de séries, de suivre un cours de sport sur les réseaux, de prendre soin de toi, d'écouter et de partager de la musique, de donner un coup de main à la maison ...).
  - Garde contact avec tes amis pour que vous puissiez vous soutenir mutuellement.
  - Profite du confinement pour passer du temps avec tes parents, tes frères et sœurs et pour rester en lien avec ta famille plus éloignée.
  - Fais preuve de solidarité : montre ton soutien à toutes les personnes qui nous aident (les docteurs, les éboueurs, les caissiers, les livreurs, ...) et offre ton aide aux personnes âgées et/ou plus fragiles de ton entourage (passe un coup de téléphone, propose de faire les courses, ...).
  - Ne garde pas tes émotions en toi : Parles-en à tes amis, à ta famille ou utilise l'écriture, le dessin, ... comme tu préfères, mais exprime-toi !
- Pour finir, n'oublie pas que l'équipe PMS de ton école reste disponible par téléphone aux heures habituelles. En cas d'urgence, il y a différents services que tu peux contacter. Tu les trouveras en annexe.

**A bientôt!**