

Chers parents,

Chers partenaires scolaires,

Le confinement est une période difficile à vivre pour tout le monde, et en particulier pour les enfants qui ont du mal à comprendre, qui ont besoin de bouger, de se dépenser, d'être en sécurité, encadrés...

Il arrive qu'on se sente un peu dépassé ou mal armé pour affronter cette situation, l'expliquer aux enfants, organiser leurs journées, les occuper... Les tensions peuvent se multiplier et des "débordements" peuvent se présenter.

Nous vous informons que **toutes les équipes des Centres PMS/Service PSE de la Province de Namur restent accessibles par téléphone et par mail**, tous les jours, de 9h à 17h. Si vous vous sentez démunis par rapport à un débordement ou au contraire par rapport à un renfermement de votre enfant sur lui-même, à un changement dans sa manière d'être, les CPMS restent disponibles pour vous.

Nous vous transmettons, également, ci-joint **quelques références utiles** pendant cette période de confinement si particulière (répertoire de services de la région et idées d'activités).

Nous restons à votre disposition : un accueil et une écoute vous seront systématiquement offerts.

L'équipe du CPMS/SPSE Provincial d'Andenne

081/77.68.32

pmspse.andenne@province.namur.be

Direction: Mme Valérie JAUMIN

Ressources utiles à destination des familles
durant la période de confinement (COVID-19)



Informations concernant le COVID-19

- Site du service public fédéral : www.info-coronavirus.be
- Numéro gratuit : **0800 14 689**

Les lignes sont ouvertes la semaine entre 8h et 20h et le week-end entre 10h et 20h.

⚠ Information multilingue concernant la pandémie du coronavirus

<https://setisw.com/infos-coronavirus/>

- Brochure à destination des enfants : « Le COVID-19 expliqué aux enfants », initiative de tous les hôpitaux de la Province de Liège

<https://cdn.flipsnack.com/widget/v2/widget.html?hash=ftui6j5nv>



- Docteur Catherine Gueguen : « Comment parler aux enfants de la situation que nous vivons. » Lien vers YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=YzPIqGR1ADM>
- Bien-être et santé mentale des enfants et adolescents pendant la crise COVID-19 : <https://www.unicef.be/fr/a-propos-unicef/laide-durgence/corona-course-contre-la-montre/bien-etre-et-sante-mentale-des-enfants-et-des-adolescents-pendant-la-crise-covid-19/>
- Covid-19 conseils aux personnes en isolement à la maison et à leur entourage, SPF Santé publique : https://d34j62pqlfm3rr.cloudfront.net/downloads/20200311_coronavirus_conseils%20patients%20entourage_FR.pdf
- **Répondons la solidarité, par le virus.** Pour les personnes qui ont besoin d'aide dans leur quotidien ou qui souhaitent apporter leur aide :

<https://www.covid-solidarity.org/fr>

<https://wallonie.aidants-proches.be/bienvenue/infos-utiles-confinement/>



Services ressources



103 : Ecoute-Enfants

Numéro d'appel gratuit, accessible de 10h à minuit, 7j/7. Ce service répond aux questions des enfants, des adolescents, mais aussi de toute personne (parent, professionnel, etc) qui s'interroge ou s'inquiète à propos d'elle-même ou éventuellement d'autrui lorsqu'un enfant est en cause.

107: **Télé accueil numéro gratuit**, accessible 24h/24, 7j/7. Il propose une écoute et une possibilité d'échanges personnalisés par téléphone, dans l'anonymat, à toute personne qui vit une situation de crise, une difficulté au plan moral, social ou psychologique et qui souhaite sortir de l'isolement.

112 : En cas d'**urgence médicale**.

101 : L'enfant ou quelqu'un est **en danger** ? Contactez la police !

081/22.54.15 : **SOS enfants Namur** : Ligne d'écoute à destination des enfants et des parents (<http://www.sosparenfants.be/>)

Le LiveChat «**Maintenant j'en parle**»- <http://www.maintenantjenparle.be> - pour les jeunes ayant subi des agressions sexuelles. (Horaire normaux, gratuit et anonyme)

0800/30030 : **Ecoute « Violences conjugales »** : Numéro gratuit, accessible 24h/24, 7j/7, pour toute personne qui subit de la violence, a recours à la violence, en est témoin ou s'interroge en tant que professionnel.

« Confinement = risque accru de violences conjugales et intra familiales » !

0800 32 123 : **Centre de Prévention du Suicide**, numéro gratuit, disponible 24h/24, 7j/7, à destination tant des personnes traversant une crise suicidaire qu'à destination de leur entourage

081/777.150 : **UN PASS DANS L'IMPASSE Namur** (prévention suicide)

02 477 31 80 : Ligne téléphonique « Allô ! Pédopsy » en activité à l'Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola pour permettre aux enfants/adolescents et leurs parents de gérer les situations d'angoisses ou de stress anormalement excessives en parlant à un professionnel.

04 344 45 45 : **SIMILES entretiens téléphoniques** à destination des proches de personnes avec des troubles psychiques, de 9h à 16h30 en semaine (ou via wallonie@similes.org) et groupe de discussion facebook <https://wallonie.similes.org/>

02 227 52 52 : **Infor-Drogues** permanence téléphonique et en ligne gratuite, infos sur le site.

078 15 25 56 : **Alcooliques anonymes** permanence téléphonique 24h/24, 7j/7, qui répond à toutes questions relatives à un problème d'alcool.

080023147 : **Centre d'Appels Téléphoniques Uniques pour Personnes âgées** de la province de Namur (CATUPAN), afin que des professionnels puissent l'aider et répondre à ses questions administratives, financières, sociales, liées aux loisirs, etc.

081 776 733 : **Avec Nos Aînés (ANA)** prend en charge des problématiques en santé mentale liées au grand âge, en collaboration avec toutes les personnes concernées (familles, voisins, professionnels).

Psysolidaires: **Consultations psychologiques individuelles, gratuites, en ligne** (chat, vidéoconférence, téléphone), initiative belge pour répondre à la détresse ressentie face au Coronavirus et à ses effets. Prise de rendez-vous via le site: <https://psysolidaires.org/>

Les services d'aide, de prévention et d'information

SAJ Namur : 081/237.575, **SAJ Huy** : 085 27 86 40, **SAJ Liège** : 04 220 67 70

Andenn'AMO : 085 46 00 92

Maison de l'Adolescence (MADO) : Malgré le confinement, la [Maison de l'Adolescent](#) reste ouverte pour des entretiens individuels du lundi au vendredi de 9 à 17h. Si vous en avez la possibilité, ils vous invitent à prendre rendez-vous avant de vous rendre au service. Vous pouvez les contacter par mail: mado@province.namur.be ou par téléphone: 081/77.64.83 ou par sms: 0470/20.92.40



Accompagnement des parents

- ✓ **SOS Parents : [0471/414 333](tel:0471414333)** : pendant toute la durée du confinement :

Vous ne savez plus comment gérer vos enfants ? Vous vous sentez épuisé(e) en tant que parent ? Vous êtes à bout ? Une équipe de psychologues spécialistes de la parentalité est à votre écoute 7 jours/7 de 8h à 20h (à votre tarif habituel, pas de surcoût).

- ✓ **YAPAKA : « Parents – enfants confinés... Comment ne pas péter les plombs? »**: <https://www.yapaka.be/page/parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs-0> + Liste des numéros d'Urgence : <https://www.yapaka.be/page/parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs-0#adresses>
- ✓ **Les conseils du Professeur Richard Delorme pour les familles TDAH :** https://handicap.gouv.fr/actualites/article/coronavirus-les-conseils-du-professeur-richard-delorme-pour-les-familles-tdah?var_ajax_redir=1
- ✓ **Centre Ressources Autisme Namur (CRAN)** : dossier spécial <http://reseaucran.be/dossier-special-coronavirus-en-parler-trouver-des-idees/>
- ✓ **La ligue des familles : « Petit manuel de survie, côté enfants - côté parents » :** <https://www.laligue.be/leligueur/articles/petit-manuel-de-survie-cote-enfants-cote-parents?fbclid=IwAR0bZoAeaDEKd7pIsYFFxrVFI6sHltpw0Wj1AP42J3cTeAKpZF7iQwBaG0k>
- ✓ **Fiches pratiques (conseils, activités par âge...) réalisées par les pédopsychiatres de l'hôpital Robert Debré.** <https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques>
- ✓ **Idées d'applications utiles et ludiques à télécharger :**

	<p><u>Dr Mood</u> Ce spécialiste d'un nouveau genre vous permettra de diagnostiquer, de comprendre et de réguler efficacement et en temps réel, vos émotions.</p>		<p><u>« Calme et attentif comme une grenouille »</u> Cet ouvrage propose des solutions pour aider les enfants de 5 à 12 ans à mieux se concentrer, canaliser leur attention et gérer toutes sortes de situations stressantes.</p>		<p><u>La cohérence cardiaque :</u> Quelques exercices afin d'apprendre à contrôler sa respiration pour mieux gérer son stress et réguler son anxiété.</p>
	<p>Serein et calme, avec l'esprit clair. Venez méditer avec « petit bambou » ! 10 minutes par jour suffisent pour sentir les bienfaits....</p>		<p><u>NAMATATA</u> Méditez 10 minutes par jour en pleine conscience de façon simple et ludique. Programmes de méditations guidées réalisés par des spécialistes.</p>		<p><u>les podcasts</u> sont un bon moyen de s'informer, de se détendre et de rigoler, d'écouter des histoires pour les enfants...</p>

Quelques ressources pour occuper les enfants et les jeunes



Idées d'activités manuelles

- ✓ <https://www.unjourunjeu.fr/activites-manuelles/faciles-a-realiser/>
- ✓ <https://www.teteamodeler.com/>
- ✓ <https://www.jeuxetcompagnie.fr/activites-manuelles-enfants/>
- ✓ <https://www.lacourdespetits.com/60-bricolages-printemps/>
- ✓ <https://www.lacourdespetits.com/instruments-musique-fabriquer/>
- ✓ <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/fiches-activites/bricolage/>
- ✓ Coloriage d'œuvres de grands artistes peintres :
<https://dessinemoiunehistoire.net/coloriage-artiste-peintre/>



Idées d'activités ludiques

- ✓ **Faire le plein d'histoires, de contes et de chansons :**
<https://www.iletaitunehistoire.com/> , <https://papapositive.fr/26-albums-filmes-pour-les-enfants-gratuit/>
- ✓ **Des activités pour amuser vos enfants**, des lectures pour s'évader, des héros et d'illustres auteurs pour égayer votre quotidien (chaque matin à 9h) :
www.ecoledesloisirs.fr
- ✓ **Occuper les enfants à la maison :** <https://talemimg.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/?fbclid=IwAR1SReaGzP92dxu3qmopACY9qFp3usVim6jny5mBLBhnV0mQtoDFKdO5C0>
- ✓ **Faire le plein d'idées d'activités pour petits et grands** sur le site Yapaka :
<https://www.yapaka.be/page/ressources-parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs>
- ✓ **"Comment bien organiser sa journée en confinement"**: le site du petit Libé (journal libération pour les enfants) propose chaque jour 3 conseils sur et autres astuces : https://ptitlibe.liberation.fr/p-tit-libe/2020/03/20/mes-conseils-pour-t-occuper-ce-vendredi_1782387
- ✓ **Jeux et activités pour tisser des liens** avec le monde et les autres pour des apprentissages coopératifs et enthousiastes : <https://www.recreatisse.com/>
- ✓ **Des petits films d'animation**, pour toute la famille, sur différents thèmes tels que l'amitié, le respect, la différence, etc. : <https://animationland.fr/>
- ✓ **CréaVirus** : un jeu qui stimule la créativité, même en période de confinement !
<http://www.cpcp.be/actualit%C3%A9s/creavirus-jeu-participatif/>



Idées d'activités pédagogiques

- ✓ La RTBF lance "L'école à la maison" : le service public s'est associé à la FWB pour ficeler des programmes pédagogiques à voir dès le 6 avril, tous les matins sur OUFti : <https://www.rtb.be/ouftivi/>
- ✓ Depuis le 23 mars, la chaîne FRANCE 4 a modifié toute sa programmation avec des séquences de qualité en lien avec le programme scolaire des élèves <https://www.francetelevisions.fr/et-vous/notre-tele/evenements/lumni-2377>
- ✓ Une chaîne pour aider les enfants en mathématiques : "Les capsules mathématiques de Brigitte" : <https://vimeo.com/showcase/2954619>
- ✓ Ressources pédagogiques pour la maternelle : <https://dessinemoiunehistoire.net/> , <https://www.fiche-maternelle.com/>
- ✓ Un site pour apprendre et réviser en s'amusant de la maternelle au secondaire : <https://ecolepositive.fr/>
- ✓ Un site belge intéressant : www.japprends-autrement.be et chaîne Youtube associée: https://www.youtube.com/channel/UCNtSWcZaJyvT3Neu_9cH7dA avec des lectures interactives.
- ✓ Plein de jeux pour apprendre : <https://lire-ecrire-compter.com/>
- ✓ Des jeux au service de la pédagogie : <https://www.logicieleducatif.fr/>
- ✓ Les programmes éducatifs pour les enfants : « Il était une fois... La Vie », « C'est pas sorcier », ... https://www.youtube.com/channel/UCENv8pH4LkzvuSV_qHlcsIq

En cette période de confinement, c'est une expérience déroutante et inédite que nous sommes tous amenés à vivre, qui nous ramène à de vraies valeurs et à partager plus de temps avec nos enfants. Cependant, être parents en plein confinement peut être source de stress. Il peut devenir difficile de vivre 24H/24 ensemble. Cela demande à chacun beaucoup d'adaptations.

N'hésitez pas à laisser à vos enfants des moments libres, des moments d'ennui, et des moments "connectés". Il n'est pas nécessaire de vouloir à tout prix les occuper constamment. Autorisez-vous aussi à ne pas être toujours 100% disponibles.

La série d'outils que nous vous proposons peut vous aider à structurer un minimum vos journées en planifiant des moments pour jouer, bricoler, faire quelques exercices scolaires, regarder une vidéo, discuter, ... et surtout partager de bons moments ensemble, en veillant à respecter le rythme de chacun, petits comme grands.

Garder un équilibre familial dans ce contexte si particulier relève d'un réel défi pour chacun, alors essayons d'être indulgents et bienveillants envers les autres et envers nous-même. Nous restons bien sûr disponibles pour toutes informations ou questions complémentaires. Pour rappel, nos services sont gratuits et nous sommes soumis au secret professionnel.

Toute l'équipe du CPMS /SPSE d'Andenne