

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 vous 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

Une plateforme à destination des parents a été créée par Isabelle Filliozat et d'autres spécialistes français qui centralise pleins d'infos très utiles telles que : comment expliquer le coronavirus aux enfants, les règles d'hygiène, comment gérer le stress, des activités...

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

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 aussi différentes vidéos et articles qui peuvent vous intéresser dont quelques recommandations : www.burnoutparental.com

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. Écoutez les 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 asblpraxis.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 épuisement 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 Écoute-Enfants au 103 9h 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.sittoud.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](https://www.1712.be)) of CAV Brussels op **02 486 45 02**

EN CETTE PÉRIODE DE CONFINEMENT

SOIRS ET WEEKENDS:

025 01 01 27
ou **28-29**

LUNDI-VENDREDI : 18H-22H
SAMEDI ET DIMANCHE : 9H-17H

EN JOURNÉE:

**ICI-horaires en semaine des SSM*
www.lbfsm.be

NOUS SOMMES À VOTRE ÉCOUTE

En cette période de confinement, les professionnels des Services de Santé Mentale (SSM) offrent un appui aux professionnels et aux particuliers.

https://www.fdss.be/fr/aide-sociale-durgence-pendant-le-confinement-bruxelles/?fbclid=IwAR2VwFx5wCXqPUKHaZpZL0Le08-UezN4mant20093L0QEuoC_kTOGnQLKTO

NUMÉRO VERT
0800 35 243

Aide sociale d'urgence
durant le confinement



N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre commune (via téléphone ou site internet). Beaucoup de communes ont entrepris des initiatives telles que des aides aux courses pour les personnes fragilisées (personnes âgées, famille mono-parentale,...).

Pour ceux que cela intéresserait, voici encore 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>

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,

Maïlis Gigi, Chantal Debeugher, Marine Durand, Véronique Boland

PS : Certaines informations de ce courrier vous ont été transmises avec 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 lui.