

Chers élèves, chers parents,

La crise sanitaire qui nous touche tous nous a obligés à restreindre nos contacts sociaux au maximum et à adapter bon nombre de nos comportements. Nos vies, nos habitudes, nos repères ont été bousculés et nous avons dû apprendre de nouvelles règles, de nouveaux modes de fonctionnement qui, progressivement, ont fait partie de notre quotidien.

Chacun aura vécu et traversé cette période de confinement à sa manière. Ce ressenti peut être marqué par l'incompréhension, l'isolement, l'ennui, le choc, le stress, la peur, la tristesse, la colère, la frustration, la culpabilité... ou encore malheureusement le deuil.

Nous avons dû également faire preuve d'une plus ou moins grande adaptabilité aux différentes ressources proposées par notre environnement, de créativité afin de rester en contact avec nos proches, d'imagination pour nous occuper/continuer à travailler et occuper nos enfants. Il n'a peut-être pas toujours été évident d'arriver à maintenir un rythme, une routine.

Nous avons donc été contraints à un repli sur soi, sur notre noyau familial pour une question de sécurité. A l'heure d'un dé-confinement progressif, il nous est maintenant demandé de sortir de cette bulle de sécurité. Cela peut engendrer des inquiétudes, des questionnements qu'il est important de pouvoir exprimer.

Afin d'accompagner les enfants dans leurs vécus, il est nécessaire de les écouter, de savoir ce qu'ils ont compris de cette situation et de les rassurer. Si vous souhaitez aborder ce sujet en famille voici un lien qui peut vous aider dans cette démarche :

https://www.chuliege.be/jcms/c2_20509209/fr/direction-medicale/le-covid-19-explique-aux-enfants

https://www.chuliege.be/jcms/c2_20672324/fr/direction-medicale/le-covid-19-explique-aux-ados

Il en existe énormément de ressources en ligne pour faire des activités en famille, pour répondre aux questions des enfants, pour se détendre, pour trouver de l'aide...

Précédemment, nous vous avons fait parvenir un courrier reprenant différents liens utiles en tant que parents concernant cette crise sanitaire. Nous nous permettons de vous les rappeler :

- Le site yapaka.be propose des articles utiles tel que [Parents – enfants confinés... Comment ne pas péter les plombs ?](#) ainsi qu'un carnet d'adresses pour reprendre du souffle et des suggestions d'activités [\[RESSOURCES\] Parents - enfants confinés... Comment ne pas péter les plombs?](#)
- Le site de l'ONE : <https://www.one.be/public/coronavirus/> propose des idées et des conseils aux parents, répond à différentes questions...
- Le site de La Croix Rouge : <https://www.croix-rouge.be/coronavirus-se-proteger/>
- Explication du coronavirus aux plus jeunes avec affiches téléchargeables : <https://www.bayard-jeunesse.com/infos/actualites/coronavirus-et-gestes-barriere-expliques-aux-enfants/>

* Le CPMS de Waremme intervient dans les EFA de Crisnée, Ciplet/Burdinne et dans les AR de Waremme, Hannut et Ans.
Adresse mail équipe pour l'AR Waremme, fondamentale et secondaire : equipe.waremme@skynet.be – 019/ 32. 26. 41
Adresse mail équipe pour les EFA de Crisnée, Ciplet/Burdinne, AR Hannut, fondamentale et secondaire :
pms.hannut@skynet.be – 019/51.20.00
Adresse mail équipe pour l'AR Ans : pms.alleur@proximus.be - 04/263.47.30

Bien que les mesures de distanciation sociale réduisent très fortement les possibilités de se rencontrer physiquement et que nous ayons dû adapter notre fonctionnement, **vos équipes PMS* restent disponibles**. Nous sommes accessibles* par téléphone/emails pour répondre à vos questions, vous guider et vous orienter au mieux. En cas de besoin, une rencontre physique, sur rendez-vous avec toutes les dispositions de sécurité nécessaires, peut-être envisagée.

Nous vous rappelons également les numéros utiles suivants :

• **103 – Ecoute Enfants/Ados**

Gratuit et anonyme, 7j/7, de 10h à minuit.

« Le numéro 103 s'adresse à tous les enfants et adolescents qui, à un moment de la journée ou de la soirée, éprouvent le besoin de parler, de se confier parce qu'ils ne se sentent pas bien, qu'ils vivent des choses difficiles, qu'ils sont isolés, qu'ils se sentent en danger... »

• **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 se retrouve sans personne à qui parler. Ou bien on préfère se confier à quelqu'un d'extérieur et d'anonyme. »

• **0800/30 030 – Ecoute violence conjugale**

Gratuit et anonyme, 24h/24

« Pour toute situation de violence, qu'elle soit rapportée par une victime, un auteur, un enfant exposé, un témoin ou encore un professionnel. Une écoute bienveillante vous permettant de mettre des mots sur une situation de violence. »

• **0471/41 43 33 – SOS PARENTS**

Des psychologues spécialisés à la parentalité (et au « burn out » parental) sont disponibles et à votre écoute gratuitement (seule la communication est payante au tarif d'appel habituel, donc sans surcoût) pendant toute la durée du confinement 7J/7 de 8H à 20H.

• **04/ 342 2725 - SOS Enfants Liège – Aide et prévention ULiège**

• **04/220 67 20 ou 67 21 - SAJ Liège**

• **0487/ 66 01 82 – AMO Droit des jeunes**

Des juristes et des assistants sociaux sont accessibles entre 9 et 17H du lundi au vendredi.

Nous vous souhaitons de vivre ces temps particuliers du mieux possible, et nous vous prions de croire en nos salutations distinguées.

D. BLAISE
Directrice

* Le CPMS de Waremme intervient dans les EFA de Crisnée, Ciplet/Burdinne et dans les AR de Waremme, Hannut et Ans.

Adresse mail équipe pour l'AR Waremme, fondamentale et secondaire : equipe.waremme@skynet.be – 019/ 32. 26. 41

Adresse mail équipe pour les EFA de Crisnée, Ciplet/Burdinne, AR Hannut, fondamentale et secondaire :

pms.hannut@skynet.be – 019/51.20.00

Adresse mail équipe pour l'AR Ans : pms.alleur@proximus.be - 04/263.47.30