



**Centre PMS WBE de Marche-en-Famenne**

Avenue de la Toison d'Or, 75  
6900 MARCHE-EN-FAMENNE  
Tél. : 084/31 11 39  
Direction f.f. : Lory NYS

Marche-en-Famenne, le 26 mars 2020

**Objet : Accès au Centre PMS et autres renseignements utiles**

Madame, Monsieur,

Cher(s) parent(s), cher(s) élève(s),

En raison des mesures exceptionnelles de confinement liées au Covid-19, nous avons dû, tout comme vous, nous organiser et adapter notre mode de fonctionnement. Il est possible que pendant cette période, vous soyez amené à vivre des moments difficiles/de tensions et que votre quotidien en soit impacté.

Le Centre PMS, service de première ligne, reste à votre disposition pour vous écouter, vous soutenir, répondre à vos questions, ... L'équipe PMS reste en activité, nous continuons d'assurer un suivi.

Nous ne pouvons que vous encourager à rester au maximum chez vous. Pour ce faire, l'équipe du Centre PMS qui est en charge de l'école de votre enfant/jeune reste joignable du lundi au vendredi de 8h30 à 16h00 :

- par téléphone : **0476/99.52.66**
- par mail : [cpmscfbomal@hotmail.com](mailto:cpmscfbomal@hotmail.com) / [cpmscflaroche@hotmail.com](mailto:cpmscflaroche@hotmail.com)

En parallèle, que vous bénéficiiez ou non d'un suivi dans un autre service, nous vous informons que la plupart des services psychosociaux/psychologues indépendants sont également joignables par téléphone et/ou par mails durant cette période de crise sanitaire. En cas de besoin, nous vous invitons à prendre contact avec eux afin de prendre connaissance de leur disponibilité, mode de fonctionnement, ...

Nous sommes conscients que cette situation particulière peut vous confronter à la gestion de moments plus difficiles, c'est pourquoi nous accompagnons ce courrier d'une liste de ressources qui pourraient vous être utiles...

Nous restons à votre disposition et à l'écoute de vos demandes.

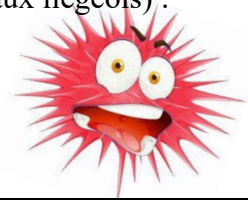
Prenez soin de vous et de vos proches !

MILET A. psychologue  
VERSTUYFT C. infirmière  
DOLS V. assistante sociale

## Renseignements utiles

### Informations concernant le COVID-19

- Site du service public fédéral : <https://www.info-coronavirus.be/>
- Numéro gratuit : 0800 14 689 → La ligne téléphonique est opérationnelle en semaine entre 8h00 et 20h00 et le weekend entre 10h00 et 20h00.
- Expliquer le coronavirus à votre enfant (fascicule à l'initiative des hôpitaux liégeois) : <https://cdn.flipsnack.com/widget/v2/widget.html?hash=ftui6j5nv> ou sur <https://www.cliniqueandrerrenard.be/le-covid-19-explique-aux-enfants>



### Ressources pour les parents

- « SOS parents » : 0471/41.43.33

Vous éprouvez des difficultés à gérer votre/vos enfant(s) ? En tant que parent(s), vous vous sentez fatigué(e) ? Des psychologues spécialistes de la parentalité sont à votre écoute 7 jours/7 entre 8h00 et 20h00 pendant toute la durée du confinement (seule la communication est payante au tarif d'appel habituel, donc sans surcoût).

- **Bruno HUMBEECK, psychopédagogue, interviewé par rapport à la gestion du confinement parents-enfants :**

Vidéo disponible sur le lien suivant : <https://www.notele.be/it18-media77297-comment-gerer-cette-periode-de-confinement-entre-parents-et-enfants-entretien-avec-bruno-humbeeck-psychopeagogue.html>

- **Yapaka : « Parents – enfants confinés... Comment ne pas péter les plombs ».**

Documentation disponible sur le lien suivant : <https://www.yapaka.be/page/parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs-0?fbclid=IwAR2xm-3ieba4kZYztYSIV8zoUi5UHkvNbJG5c65jWUIwdWC25dc-mpXS054>

- **La ligue des familles : « Petit manuel de survie, côté enfants – côté parents »**

Documentation disponible sur le lien suivant : <https://www.laligue.be/leligueur/articles/petit-manuel-de-survie-cote-enfants-cote-parents?fbclid=IwAR0bZoAeaDEKd7pIsYFFxrVFI6sHItpw0Wj1AP42J3cTeAKpZf7iQwBaG0k>



## Ressources pour les enfants

- **Ecoute « Enfants » : 103**

Votre enfant a besoin de parler, de se confier sur ce qu'il ressent, sur ce qu'il vit, il angoisse, ... Il peut bénéficier d'une écoute sans jugement ! La ligne téléphonique est anonyme, gratuite et accessible entre 10h00 et minuit. Vous pouvez également consulter leur site internet : <http://www.103ecoute.be/>

- **Comment expliquer le Covid-19 à son enfant ? :**

Documentation disponible sur le lien suivant : <http://psycogitatio.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants/>

### *Outils pédagogiques*

- **Plateforme « E-learning » :**

Mise en place par la Fédération Wallonie Bruxelles Enseignement. Cette plateforme permet à votre enfant de suivre des modules de cours interactifs à distance. Vous devez vous rendre sur le lien suivant et cliquez sur l'onglet « Covid-19 » : <https://elearning.cfwb.be/>

- **France 4 « Modules de cours » :**

Le lundi 23/03/2020, la chaîne de télévision diffuse des programmes éducatifs qui permet aux enfants de garder contact avec le milieu scolaire. Vous pouvez retrouver le déroulement de la journée sur le site suivant ou sur votre décodeur à la maison : <https://www.actualitte.com/article/patrimoine-education/covid-19-des-ressources-pedagogiques-en-ligne-pour-les-eleves-dys/99743>

### *Outils ludiques*

- **Méditation, Yoga :**

Différentes vidéos sont à votre disposition sur les liens suivants :

- <https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=UNRMBxsXmDE&feature=youtu.be+ou+https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D1JKJ2ff0FvE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=alTNL9TjtCw&feature=share>

- **J'apprends autrement :**

Différents liens internet sont à votre disposition :

- <https://www.logicieleducatif.fr/>
- <https://www.recreatisse.com/>
- <https://lire-ecrire-compter.com/>
- <https://www.ecoledesloisirs.fr/>

## ***Outils occupationnels***

- **Comment occuper son enfant intelligemment ? :**

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

- **« C'est pas sorcier » :**

Chaque jour, pendant toute la durée du confinement, Jamy GOURMAND, animateur, partagera un savoir depuis son atelier/jardin. Vous pouvez retrouver ses partages d'expérience sur la page suivante : <https://www.facebook.com/jamy.gourmaud.90/>

- **Bricolages :**

Quelques idées disponibles sur les liens suivants :

- <https://www.teteamodeler.com/>
- <https://www.jeuxetcompagnie.fr/activites-manuelles-enfants/>
- <https://www.lacourdespetits.com/60-bricolages-printemps/>
- <https://www.charivarialecole.fr/archives/10585>

- **Histoires, chansons et contes**

Quelques idées disponibles sur les liens suivants :

- <https://www.iletaitunehistoire.com/>
- <https://taleming.com/les-ptites-histoires/>
- <https://papapositive.fr/21-livres-audio-gratuits/>
- <https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>

## **Services ressources**

- **« Télé-accueil » : 107**

Service de parole et d'écoute accessible aux enfants, adolescents et adultes de tous âges. Vous vivez une situation conflictuelle, un moment difficile, vous vous sentez diminué, ... Il est important de ne pas rester seul(e) et de vous diriger vers une personne qui peut vous écouter et/ou vous aider à y voir plus clair. La ligne téléphonique est anonyme, gratuite et accessible 24h/24, 7 jour/7. Vous pouvez également consulter leur site internet : <http://www.tele-accueil.be/>

- **Ecoute « Violences conjugales » : 0800/300.30**

Que vous soyez victime de violence physique et/ou psychologique, témoin de violence, un enfant exposé, un professionnel, ... ne restez pas seul(e) ! La ligne téléphonique est anonyme, gratuite et accessible 24h/24, 7 jours/7. Vous pouvez également consulter leur site internet : <https://www.ecouteviolencesconjugales.be/>

- **Les services d'information et d'aide habituels :** Le SAJ, SOS Enfants, les éducateurs de rue, l'AMO, le centre de planning familial, le service PSE, ...