Concerne : Accessibilité de notre CPMS\* et autres services utiles

Chers parents, chers élèves,

En ces temps de crise sanitaire qui nous touche tous et nous oblige à restreindre nos contacts sociaux au maximum, il nous parait important de vous donner quelques pistes et ressources pour traverser au mieux cette période incertaine.

Aujourd’hui, les nouvelles technologies de communication nous permettent de créer ou maintenir du lien malgré la distance physique et l’isolement auxquels nous sommes contraints. Par ailleurs, de nombreux sites et pages Facebook sont à votre disposition pour vous donner des idées d’activités ludiques et différents conseils dans le cadre du confinement.

En voici quelques exemples :

* Le site [yapaka.be](mailto:yapaka@yapaka.be) propose des articles utiles tel que [**Parents – enfants confinés… Comment ne pas péter les plombs ?**](https://www.yapaka.be/page/parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs-0) 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?](https://www.yapaka.be/page/ressources-parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs)
* Le site de l’ONE : <https://www.one.be/public/>
* 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/>

Au-delà des conséquences médicales majeures, cette crise peut également avoir un impact psychologique conséquent sur chacun d’entre nous et/ ou au sein de nos familles.

Face au confinement et au climat anxiogène que génère cette pandémie, des situations difficiles peuvent apparaître ou s’aggraver davantage. Dans certains cas, elles s’amélioreront peut-être.

Chacun traversera cette crise comme il peut, avec ses propres ressources et celles de ses proches. Certains auront peut-être besoin d’une aide extérieure pour aller de l’avant, pour sortir d’une impasse, pour réfléchir, ou tout simplement les aider à répondre à quelques questions. C’est pourquoi de nombreux services restent à votre écoute.

**Le centre PMS de SERAING\*** reste joignable au 04/336.66.79 ou via les numéros de téléphone et adresses mails\* des différents cabinets de consultation pendant le temps scolaire. Nous sommes disponibles pour répondre à vos questions, vous guider et vous orienter au mieux.

Nous avons également un site où sont repris tous ces renseignements : [www.pms-seraing.net](http://www.pms-seraing.net).

Nous venons aussi de créer une page FB pour vous donner des informations, des liens, des trucs et ficelles et vous permettre également de nous joindre 😊

Le nom de cette page FB est CPMS WBE SERAING

D’autres **services psychosociaux** proches de chez vous restent joignables par téléphone également. Nous vous encourageons à les contacter pour prendre connaissance de leurs modalités de fonctionnement durant cette période de crise. Il en va de même pour les psychologues indépendants. Certains organisent peut-être des entretiens téléphoniques ou par vidéoconférence.

Nous vous rappelons également les numéros 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.

Restant à votre disposition, nous vous encourageons à respecter les consignes en restant chez vous et en utilisant, pour tout contact, téléphone ou mail.

Au nom de toute l’équipe du CPMS de Seraing, nous vous remercions pour votre adaptabilité durant les prochaines semaines. Nous vous adressons beaucoup de courage et vous souhaitons de prendre bien soin de vous et de vos proches.

F.WILLEMS

Directrice