

Centre Psycho-Médico-Social spécialisé

Grand Route 197
4400 Flémalle

Tél : 04/233 65 84 - Fax: 04/234 33 36

Chers parents,

Chers élèves,

En raison de la crise sanitaire que nous traversons, nous vivons tous une période particulière et exceptionnelle. Chacun de nous a été amené à modifier radicalement son mode de vie, ses habitudes de travail, ses relations sociales et a dû trouver un autre équilibre, repenser sa façon de vivre avec des priorités totalement différentes de tout ce que nous avons connu.

Notre centre PMS travaille actuellement à distance mais sera bientôt fermé pour les congés de printemps.

Vous trouverez ci-dessous quelques pistes et ressources qui nous paraissent intéressantes.

Infos covid-19: S'il est important de se tenir informé, il l'est aussi de vérifier la fiabilité des sources. Info-coronavirus.be est le site officiel recommandé. Les sites des hôpitaux sont aussi des sources fiables.

Des outils fleurissent aussi sur le net pour informer les plus jeunes : enfance-et-covid.org est un site très riche en informations.

Au niveau pédagogique : L'école vous a certainement fourni du matériel pédagogique adapté pour aider votre enfant à entretenir certaines compétences. N'hésitez pas à questionner l'enseignant ou la direction pour les questions que cela occasionne. Evidemment, les questions concernant les évaluations, passage d'année, certification sont présentes mais personne n'est actuellement en mesure d'apporter des réponses sur la suite de l'organisation de l'année scolaire.

Structurer ses journées :

Pour occuper vos enfants, il existe de très nombreuses propositions de qualité, disponibles gratuitement sur les réseaux sociaux, les sites internet d'éditions de

livres, de musées, et autres associations en tous genres. Vos enfants vont adorer jouer avec vous, chanter, découvrir des livres, réaliser diverses activités manuelles et bricolages, cuisiner, jardiner, danser, faire du yoga et du sport..

S'ennuyer un peu est permis voire même recommandé par les spécialistes de l'enfance.

Il faudra sans doute beaucoup de patience et compréhension vis à vis des adolescents qui peuvent se sentir frustrés d'être privés de leurs relations sociales et de leurs activités sportives, si importantes à cet âge.

Tenir bon et maintenir le cap pour les choses importantes, les règles de vivre ensemble, organiser le partage des tâches, maintenir une hygiène de vie quotidienne, des sorties à l'extérieur, des heures de sommeil, respecter leur intimité, mais aussi garder de l'humour et soigner la communication sont des clés qui nous semblent essentielles.

Pour eux aussi, les sites et réseaux numériques sont précieux. Il faut sans doute lâcher du lest et alterner tâches scolaires, ludiques, « d'intérêt familial » et espace de liberté.

Nous sommes bien conscients que chacun fait de son mieux actuellement.

Il n'est demandé à personne d'être le parent idéal, ce qui d'ailleurs n'existe pas. Prenez le temps de vivre au mieux ces moments en famille, de profiter des petits instants simples et de découvrir vos enfants autrement.

Accompagnement des parents :

ecolepositive.fr; papapositive.fr; naitreetgrandir.com/fr sont des mines d'or pour les parents

yapaka.be: "Parents confinés... Comment ne pas péter les plombs" également.

laligue.be: La ligue des familles propose un "Petit manuel de survie, côté enfants-côté parents"

burnoutparental.com: conseille pour mieux gérer les enfants à la maison.

Aide et écoute:

103 : Ecoute "Enfants"

107 : "TéléAccueil"

0800/14689 : Quand le confinement devient une épreuve (aide et écoute par des bénévoles de la Croix rouge)

0800/30030 : Ecoute "Violence conjugale"

0471/414 333 : SOS Parents

02 542 1410 : SOS Enfants

Les services d'aide, de prévention et d'information habituels (SAJ, service PSE, AMO, Centre de planning familial,..) fonctionnent toujours par téléphone.

Dès la rentrée du 20 avril, notre équipe tentera de répondre au mieux à vos questions, entendre vos préoccupations mais aura également le souci de vous orienter vers le service le plus adéquat ou compétent en lien avec votre/vos question(s).

Restez solidaires et maintenez les contacts à distance.

Pour l'équipe du Centre PMS spécialisé de Flémalle 😊