

Chers parents et chers élèves,

La situation est particulière et nous souhaitons vous envoyer un message de soutien.

L'équipe PSE est consciente des difficultés que peut représenter un confinement pour les familles : peur, angoisse, difficulté à être parent, énervement, agacement, ...

Vous trouverez dans les quelques lignes suivantes des initiatives en Brabant Wallon pour nous aider à passer au mieux ce confinement. **Prenez ce dont vous avez besoin !**

Prenez soin de vous et de vos proches en cette période difficile ! Et n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou des inquiétudes !



Sur Facebook [@carolinegaujourillustratrice](https://www.facebook.com/carolinegaujourillustratrice) [www.carolinegaujour.com](http://www.carolinegaujour.com)

#### Santé physique :

- Aérer les locaux et les différentes pièces de vie : ouvrir les fenêtres minimum 2 à 3 fois par jour pour aérer les pièces et ce minimum 15 minutes.
- Continuer à pratiquer de l'activité physique régulière. Celle-ci vous permettra de garder la forme et d'entretenir votre immunité.
- Se laver régulièrement les mains au savon (l'eau toute seule n'est pas suffisante). Éviter le plus possible de mettre les mains au contact de la bouche, du nez et des yeux.
- Se couvrir la bouche et le nez quand on tousse et éternue, avec un mouchoir en papier à usage unique (donc à jeter après une seule utilisation) ou avec le creux du coude. Ne pas se

couvrir avec la main car celle-ci sera alors contaminée et tout ce qu'elle touchera ensuite le sera également

- Eviter les contacts rapprochés avec toute personne présentant des symptômes de maladie respiratoire (par exemple, toux et éternuements). Rappeler aux jeunes l'importance du confinement.
- Si on est malade, prendre contact avec le médecin traitant par téléphone

### Santé psychologique et sociale

Nous avons contacté **Isabelle Roskam** et **Moïra Mikolajczak**, deux spécialistes de la parentalité de l'UCL. Professeurs de psychologie, elles nous donnent deux rendez-vous gratuits !

1. Un webinaire "Eviter 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).



2. 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

3. Sur le site internet des professeurs Roskam et Mikolajczak , vous trouverez différentes vidéos et articles qui peuvent vous intéresser dont quelques recommandations : [www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

1. *Se faire confiance en tant que parent.*
2. *Ce n'est pas parce que vos enfants sont à la maison que vous devez passer vos journées à jouer avec eux, encore moins vous plier à des jeux que vous n'appréciez pas. En ces temps inédits, la qualité prime sur la quantité.*
3. *Faites preuve de souplesse.*
4. *N'hésitez pas à mettre vos enfants à contribution.*
5. *N'hésitez pas à structurer les journées de vos enfants.*
6. *Si vous préférez l'improvisation et que votre vie actuelle le rend possible, laissez-vous vivre*
8. *Renoncez à être superwoman ou superman !*
9. *Veillez l'un sur l'autre.*
10. *Si aucun de vous n'est touché par le coronavirus, mesurez votre chance et prenez la situation avec philosophie.*

Voici le reportage de TV Com notre tv régionale avec **Isabelle Roskam** :

[https://www.tvcom.be/video/info/societe-tye-/le-confinement-generateur-de-tensions-dans-les-foyers-une-ligne-d-assistance-ouverte-ce-matin\\_25900\\_89.html?fbclid=IwAR0ZgvBP8-KkUU7cb69DkaopJH7s5-Xem-aM4o2RHYcTufJfUodhCWnfSKE](https://www.tvcom.be/video/info/societe-tye-/le-confinement-generateur-de-tensions-dans-les-foyers-une-ligne-d-assistance-ouverte-ce-matin_25900_89.html?fbclid=IwAR0ZgvBP8-KkUU7cb69DkaopJH7s5-Xem-aM4o2RHYcTufJfUodhCWnfSKE)

**Sos enfant Brabant Wallon** - téléphone : 067/77.26.47. Cette institution a pour mission de prévenir et traiter les situations de maltraitance à l'égard des enfants. <http://www.sosenfantsbw.be/>

Voici une dernière 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>

**Initiatives originales en BW** :L'AMO la Chaloupe propose une radio interactive pour et avec les jeunes : Louiz (104.8 FM).

<https://louizradio.be/>



Prenez bien soin de vous et de vos proches ! Courage !

Les équipes PSE libres du Brabant Wallon

[www.pselibrebw.be](http://www.pselibrebw.be)