



Chers Parents,

Les **Centres Psycho-Médico-Sociaux** sont des lieux d'écoute et d'accompagnement pour les élèves et leurs parents. En cette période de confinement, nous restons néanmoins disponibles. Certes, nous ne pouvons plus vous recevoir, mais nous répondons à vos demandes par e-mail ou téléphone afin de continuer à vous accompagner dans toute réflexion concernant la scolarité et le bien-être de vos enfants, ou simplement vous aider à vivre ce moment particulier.

N'hésitez jamais à nous contacter :  +32(0)2 279 63 00 (répondeur)

 sec.pms1@brucity.education

Nos partenaires Ville de Bruxelles :

- **Le Service de santé mentale Se.Sa.Me**

Durant cette période de confinement qui peut être source de difficultés psychologiques, d'anxiété, de tensions familiales et conjugales, il est parfois utile de parler avec un professionnel. Le service de santé mentale Se.Sa.Me propose une écoute téléphonique à la communauté scolaire, enseignants, et personnel des écoles, élèves et leur famille. Une permanence téléphonique est assurée par des psychothérapeutes (psychologues, assistants sociaux, psychomotriciens, logopèdes, psychiatres) à Se.Sa.Me au numéro de téléphone 02/2796342 ou 02/2796352, de 10h à 15h du lundi au vendredi. Un répondeur téléphonique peut prendre des messages en dehors de ces moments.

- **Le service de Promotion de la Santé de la Ville de Bruxelles**

Suite aux mesures de confinement dans le cadre de la gestion de l'épidémie de Covid-19, le personnel ne passe plus dans les établissements scolaires sauf extrême nécessité et les bilans de santé sont suspendus. Nos activités habituelles, bilans de santé, vaccinations, actions de promotion de la santé, reprendront en fonction des directives des autorités compétentes. Vous pouvez nous contacter pour toute demande concernant la santé des enfants à l'école, des informations vaccinales, nous faire part des suivis des bilans de santé, par mail, téléphone ou courrier postal. Prenons soin de nous et des autres en respectant au maximum les recommandations des autorités.

Contactez-nous :

Direction fabienne.henry@brucity.education - Téléphone : 02/274.56.30

Secrétariat sec.medscol@brucity.education - Téléphone : 02/274.56.30

Liens utiles :

<https://coronavirus.brussels/>

<https://www.one.be/public/>

Le numéro d'appel 02/477.30.30 de 8h à 21h : les pédiatres de l'Huderf répondent à toutes les questions des parents (Coronavirus ou autre) concernant leur enfant malade.

Vous vous sentez dépassé ? Vous avez besoin d'aide ? → Il existe des **NUMEROS D'URGENCE** :

- « **SOS Parents** » 0471/414 333 : ligne téléphonique de prévention du Burn-out parental ouverte 7j/7 de 8h à 20h. Vous trouverez d'autres conseils pour prévenir le burnout sur le site : <https://www.burnoutparental.com>
- « **Allo Pédopsy** » 02/4773180 : permanence téléphonique, du lundi au vendredi de 9h à 16h30, organisée par le service de pédopsychiatrie de l'Huderf pour les situations d'angoisses ou de stress problématiques (anormalement excessives) des enfants et des parents, ainsi que les états psychopathologiques aigus. Des psychologues répondent aux questions avec référence si besoin, à des pédopsychiatres qui organisent des consultations par vidéoconférence ou par téléphone.
- « **Ligne de crise du Centre de prévention du suicide** » 0800/32 123 : Quelqu'un vous écoute, 24h/24, dans l'anonymat. Parler, s'exprimer, libérer des mots sur ce que l'on vit, sans crainte d'être jugé, pouvoir être et dire librement. A l'autre bout du fil, quelqu'un est attentif, ouvert, respectueux, et engage une relation.
- « **Ecoute-enfants** » 103 : Un problème à la maison, besoin de se confier ? Numéro gratuit et anonyme 7j/7, 24h/24.
- « **SOS Enfant** » 02/542 14 10 : Les équipes sont là pour prévenir et traiter les situations où des enfants de votre entourage sont victimes de maltraitances ou de négligence.
- « **Violences intra-familiales** » 0800/30 030 : Tensions exacerbées à la maison ? Numéro gratuit et anonyme 7j/7, 24h/24.

Quelques **LIENS UTILES** pour s'occuper et occuper vos enfants :

Idées d'activités pour occuper mon enfant

- Des centaines de livres disponibles à télécharger gratuitement ou à lire sur le site [ebooks kids](#)
- Ebooks gratuits également sur la Fnac ici: [ebooks fnac](#)
- Activités de bricolage pour les petits cliquer [ici](#)
- Jeux et activités pour se calmer avec '[calme et attentif comme une grenouille](#)'
- Albums jeunesse : <http://jereussis.be/>
- Bibliothèque en ligne : <https://urlz.fr/c6za>
- Liste de "jeux pour un chouette confinement": [c'est ici](#)

Pistes pour les parents

- "Comment ne pas péter les plombs" avec plein d'idées d'activités pour petits et grands - voir livre Yapaka sur le thème [ici www.yapaka.be](#)
- Comment éviter le burnout parental avec les conseils d'une psychologue [voir ici](#)
- Des clés pour gérer télétravail et enfants, sur [coolparentsmakehappykids](#)
- Guide pour les parents confinés à télécharger en <https://papapositive.fr/le-guide-des-parents-confinés-pdf-gratuit/>
- Livre d'Isabelle Filliozat "j'ai tout essayé" téléchargeable gratuitement via la Fnac – [cliquer ici](#)
- Sites internet avec plein d'autres pistes et outils : [apprendreaeduquer.fr](#) ou [papapositive.fr](#)

Pour l'équipe,
Amélie Anciaux
Directrice CPMS 1