



Verviers, le 30/03/20

**Centre PMS 1 Verviers**

Rue Aux Laines, 69A  
4800 Verviers  
Tél. : 04 279 67 32  
Verviers1.PMS@provincedeliege.be

Chers parents,

Nous vivons une période très particulière où la vie de chacun est chamboulée.

En cette période de confinement, vous pourriez vous poser certaines questions ou rencontrer certaines difficultés : comment expliquer l'actualité à mon enfant ? Comment répondre à ses questions ? Comment vivre ensemble et organiser les journées ? Où puis-je trouver un espace de paroles pour partager mes inquiétudes familiales ou personnelles ?

Bien que les écoles soient en accès restreint, **les centres PMS restent accessibles et disponibles** pour vous et vos enfants par mail ou par téléphone (04/279 67 32). **N'hésitez pas à nous appeler !**

Si vous rencontrez des difficultés familiales lors du confinement, **ne restez pas seul**. Plusieurs autres services sont là et également à votre écoute :

- **Ecoute-Enfant** : 103 (de 10h à 24h) (répond aux questions des enfants, des adolescents, mais aussi de toute personne qui s'interroge ou s'inquiète à propos d'elle-même ou éventuellement d'autrui lorsqu'un enfant est en cause) ;
- **Cellule Maltraitance du service de Pédiatrie du CHR** : 04/321 54 37 (7j/7);
- **Ecoute Violence Conjugale** : 0800 30 030
- **Télé-Accueil** : 107 (propose un espace de parole et d'écoute à toute personne qui vit une situation de crise ou une difficulté sur le plan moral, social ou psychologique);
- **Centre de Prévention du Suicide** : 0800 32 123
- **Centre de Prise en Charge des violences sexuelles – CHU de Liège** : 04/367 93 11
- **Praxis, centre spécialisé dans l'accompagnement des auteur(e)s de violences conjugales et familiales** : 0486/ 729 953 de 8h30 à 18h00 (numéro à composer durant cette période de confinement).
- **SOS Parents** : 0471 414 33 (7j/7, de 8h à 20 h)
- **SOS enfants Verviers** : 087 29 95 00
- **SAJ Verviers** : 087 29 95 00
- **101 et 112** ( Police/ambulance/pompiers)

Nous profitons de ce courrier pour vous proposer également une liste de sites internet qui sont susceptibles de vous aider.

### **Comment vivre le confinement ?**

- Yakapa : Parents-enfants confinés... Comment ne pas pêter les plombs ?  
<https://www.yapaka.be/page/parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs-0>
- [www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

### **Comment expliquer aux enfants ?**

- Chanson « Tout ira bien » de Thomas Robert  
<https://www.youtube.com/watch?v=EDc0YnuS5vQ>
- Expliquer le coronavirus aux enfants c'est possible! Grâce à Manuela MOLINA qui a créé une BD interactive à imprimer et à compléter par vos enfants pour vous aider à mieux faire comprendre la situation à vos enfants.  
[https://91103261-b866-4f3b-8b1c-63ba49060f32.filesusr.com/ugd/1a042c\\_a6255aaf0caa473b92e928e35ede4f3b.pdf](https://91103261-b866-4f3b-8b1c-63ba49060f32.filesusr.com/ugd/1a042c_a6255aaf0caa473b92e928e35ede4f3b.pdf)
- Le coronavirus expliqué aux enfants avec une BD  
<http://psychogitatio.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants/>
- Lavage des mains – expérience des microbes  
<https://www.youtube.com/watch?v=wdXeGcxAXWo>
- Brochure CHC-CHU-CHR  
[http://www.chc.be/getattachment/1dd14888-9ad4-4220-b33a-799bb0ea5ba3/COVID\\_19\\_enfants\\_pages.pdf.aspx](http://www.chc.be/getattachment/1dd14888-9ad4-4220-b33a-799bb0ea5ba3/COVID_19_enfants_pages.pdf.aspx)
- Coronavirus expliqué aux 8-13 ans  
[https://pitiilibe.liberation.fr/p-tit-libe/2020/03/13/que-sait-on-sur-le-coronavirus\\_1781567](https://pitiilibe.liberation.fr/p-tit-libe/2020/03/13/que-sait-on-sur-le-coronavirus_1781567)

### **Comment organiser les journées ?**

- Comment bien organiser la journée de vos enfants pendant le confinement ?  
<https://www.doctissimo.fr/famille/activites-enfants/coronavirus-organiser-journee-enfants-confinement>  
[https://pitiilibe.liberation.fr/p-tit-libe/2020/03/20/comment-bien-organiser-sa-journee-pendant-le-confinement\\_1782342](https://pitiilibe.liberation.fr/p-tit-libe/2020/03/20/comment-bien-organiser-sa-journee-pendant-le-confinement_1782342)
- Emploi du temps à imprimer  
<https://www.enfant.com/votre-enfant-5-11-ans/ecole-elementaire/emplois-du-temps-a-imprimer/>
- Tableau pour donner des responsabilités aux enfants  
<https://www.educatout.com/outils/utilitaires-educatifs/documents-imprimables-gratuits/tableau-pour-donner-des-responsabilites-aux-enfants.htm>

### **Comment occuper les enfants ?**

- <https://www.unjourunjeu.fr/>
- <https://papapositive.fr/>
- <https://www.hugolescargot.com/activites-enfants/bricolages/>
- [https://app.bayam.tv/?utm\\_source=sendinblue&utm\\_campaign=BM\\_Activits\\_Coronavirus&utm\\_medium=email](https://app.bayam.tv/?utm_source=sendinblue&utm_campaign=BM_Activits_Coronavirus&utm_medium=email)

## Comment poursuivre l'école à la maison ?

- <https://www.enseignons.be> (maternelle et primaire)
- <http://laclassedelarene.blogspot.com/> (maternelle)
- <http://pepit.be/> (maternelles et primaire)
- <https://logicieleducatif.fr> (maternelle et primaire)
- <https://www.cebmalin.be> (6<sup>ème</sup> primaire)

En attendant les jours meilleurs, prenez bien soin de vous et des autres.

Dominique Lecler, Psychologue ([Dominique.Lecler@provincedeliege.be](mailto:Dominique.Lecler@provincedeliege.be) )  
Agnès Kaczmarczyk, Assistante sociale ([agnes.kaczmarczyk@provincedeliege.be](mailto:agnes.kaczmarczyk@provincedeliege.be) )  
Magali Voss, infirmière ([magali.voss@provincedeliege.be](mailto:magali.voss@provincedeliege.be) )  
Sophie Xhenseval, logopède ([Sophie.Xhenseval@provincedeliege.be](mailto:Sophie.Xhenseval@provincedeliege.be) )  
A. ORBEA, directrice ([alison.orbea@provincedeliege.be](mailto:alison.orbea@provincedeliege.be) )