

Chères familles,

Dans cette période difficile de confinement engendré par la crise sanitaire liée au coronavirus, les tensions dans votre foyer sont peut-être présentes. En effet, la réduction des contacts sociaux, tant pour les jeunes que les adultes, peut-être difficile à gérer. Et, le confinement qui nous amène à rester la majorité du temps cloisonnés dans nos maisons peut amplifier des émotions difficiles à gérer : la peur, l'angoisse, la colère.....

Afin de vous aider au mieux à gérer ces moments difficiles, votre centre PMS reste disponible du lundi au vendredi de 8H30 à 17H00 via les moyens de contact suivants :

0498 / 52 17 10

pmsneufchateau.wbe@gmail.com

<https://www.cpms-neufchateau-wbe.com/>

Vos demandes seront centralisées et les agents du centre PMS (assistante sociale, infirmière et psychologue) qui s'occupent habituellement de vos écoles pourront vous recontacter.

Ils auront pour vous une écoute attentive et seront éventuellement à même de vous donner quelques liens et informations utiles pour vous aider à passer au mieux ce cap difficile.

Notre site internet, dont vous trouverez le lien ci-dessus, vous permettra également de trouver des informations importantes telles que :

- *Pour vous informer sur le coronavirus :*

<https://www.info-coronavirus.be/> ou le 0800 / 14 689

- *Quelques numéros utiles de services d'aide que vous pouvez contacter si vous vous sentez dépassés par la situation*

SOS Parents : 0471/414 333 (payant) : si vous ne savez plus comment faire avec votre enfant.

Ecoute « Violences conjugales » : 0800/30030

Ecoute « Enfants » : 103

Télé-Accueil : 107

- *Liens utiles pour vous aider à passer ce cap du confinement*

<https://www.yapaka.be/page/parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs-0?fbclid=IwAR2xm-3ieba4kZYztYSIV8zoUi5UHkvNBJG5c65jWUIwdWC25dc-mpXS054>

<https://papapositive.fr/wp-content/uploads/2019/02/Petit-cahier-des-%C3%A9motions.pdf>

<https://papapositive.fr/wp-content/uploads/2019/02/petit-cahier-retour-au-calme.pdf>

Dans l'attente que cette période difficile soit derrière nous, chères familles, prenez soin de vous et de vos proches.