

Quaregnon, le 26 mars 2020

Concerne : Accessibilité de notre CPMS et autres services utiles

Chers élèves, chers parents,

En ces temps de crise sanitaire qui nous touche tous et nous oblige à restreindre nos contacts sociaux au maximum, Il nous paraît important de vous rappeler les services psychosociaux susceptibles de vous aider. Aujourd'hui, les nouvelles technologies de communication nous permettent de créer ou maintenir du lien malgré la distance physique et l'isolement auxquels nous sommes contraints.

Au-delà des conséquences médicales majeures, cette crise peut également avoir un impact psychologique conséquent sur chacun d'entre nous et/ ou au sein de nos familles. Face au confinement et au climat anxiogène que génère cette pandémie, des situations difficiles peuvent apparaître ou s'aggraver davantage. Dans certains cas, elles s'amélioreront peut-être. Chacun traversera cette crise comme il peut, avec ses propres ressources et celles de ses proches. D'autres auront peut-être besoin d'une aide extérieure pour aller de l'avant, pour sortir d'une impasse, pour réfléchir, ou tout simplement les aider à répondre à quelques questions. C'est pourquoi de nombreux services restent à votre écoute.

Le centre PMS de DOUR reste joignable au **065/653893** ou via l'adresse mail ec004996@adm.cfwb.be

Nous transférerons votre demande à l'un de nos agents en télétravail. Nous sommes disponibles 5j/5 pour répondre à vos questions, vous guider et vous orienter au mieux.

D'autres **services psychosociaux** proches de chez vous restent joignables par téléphone également. Nous vous encourageons à les contacter pour prendre connaissance de leurs modalités de fonctionnement durant cette période de crise. Il en va de même pour les psychologues indépendants. Certains organisent peut-être des entretiens téléphoniques ou par vidéoconférence.

Nous vous rappelons également les numéros suivants :

• **103 – Ecoute Enfants/Ados**

Gratuit et anonyme, 7j/7, de 10h à minuit.

« Le numéro 103 s'adresse à tous les enfants et adolescents qui, à un moment de la journée ou de la soirée, éprouvent le besoin de parler, de se confier parce qu'ils ne se sentent pas bien, qu'ils vivent des choses difficiles, qu'ils sont isolés, qu'ils se sentent en danger... »

• **107 - Télé-accueil**

Gratuit et anonyme, 24h/24 - Service de parole et d'écoute accessible à tous : enfants, adolescents, hommes et femmes de tous âges.

« Un moment difficile, une bouffée d'angoisse, une question, un mal être, une relation conflictuelle, un manque de communication...Mettre des mots sur ce qu'on vit est parfois vital.

Ne pas rester seul avec sa souffrance mais la partager avec quelqu'un, c'est déjà faire un pas pour s'en sortir. Parfois, on se retrouve sans personne à qui parler. Ou bien on préfère se confier à quelqu'un d'extérieur et d'anonyme. »

0800/30 030 – Ecoute violence conjugale

Gratuit et anonyme, 24h/24

« Pour toute situation de violence, qu'elle soit rapportée par une victime, un auteur, un enfant exposé, un témoin ou encore un professionnel. Une écoute bienveillante vous permettant de mettre des mots sur une situation de violence. »

0471/41 43 33 – SOS PARENTS

Des psychologues spécialisés à la parentalité (et au burn out parental) sont disponibles et à votre écoute gratuitement (seule la communication est payante au tarif d'appel habituel, donc sans surcoût) pendant toute la durée du confinement 7J/7 de 8H à 20H.

0800/14 689 Des bénévoles de la croix rouge vous écoutent quand le confinement devient une épreuve

065 36 11 36 - SOS Enfants Mons – accueil@sosenfants-mons.be

0470 21 98 30 - SAJ Mons numéro en cas d'urgence

069 84 84 05 – SOS enfants Tournai

069 53 28 40- SAJ Tournai

0487/ 66 01 82 – AMO Droit des jeunes

Des juristes et des assistants sociaux sont accessibles entre 9 et 17H du lundi au vendredi.

Le site yapaka.be propose des articles utiles tel que « Parents – enfants confinés... Comment ne pas péter les plombs ? », un carnet d'adresses pour reprendre du souffle et des suggestions d'activités.

Restant à votre disposition, nous vous encourageons à respecter les consignes en restant chez vous et en utilisant, pour tout contact, téléphone ou mail.

Au nom de toute l'équipe du CPMS de DOUR, nous vous remercions pour votre adaptabilité durant les prochaines semaines. Nous vous adressons beaucoup de courage et vous souhaitons de prendre bien soin de vous et de vos proches.

Myriam CALUS,
Directrice f.f.