

# UNE DU JOUR

QQS conseils | numéros utiles | La santé hors du covid19

## Lignes téléphoniques pour les parents

**SOS Parents : 0471 / 414 333**

Des psychologues spécialisés aident les parents qui n'ont pas l'habitude de vivre « les uns sur les autres ». La consultation est gratuite.

La ligne est accessible 7 jours / 7, de 8h00 à 20h00.

**Allô ! Pédopsy : 02 / 477 31 80**

Une ligne téléphonique pour les enfants et adolescents en souffrance psychologique et leurs parents.

La ligne est accessible du lundi au vendredi de 9h00 à 16h30

<https://www.hudorf.be/fr/news/full-txt.asp?id=2239>

**Ecoute violence conjugale : 0800 / 30 030**

Une écoute bienveillante pour mettre des mots sur une situation de violence.

Appel gratuit, ligne disponible 7 jours / 7, 24h/24

<https://www.ecouteviolencesconjugales.be/>



## Confiner sans déprimer

Chers parents,

Durant cette période de confinement, les semaines s'étirent et peuvent sembler bien longues. En tant que service PSE, nous réaffirmons notre présence pour vous accompagner et vous encourager.

Nous sommes certains que vous mettez tout en œuvre pour que le confinement au sein de votre noyau familial soit vécu le plus sereinement possible. Néanmoins, cette période peut faire émerger des peurs, des tensions, et être source de frustration voire d'incompréhension face aux décisions imposées aux citoyens.

Comment mener de front une activité professionnelle à domicile tout en veillant au bien-être et à l'épanouissement des enfants ?





## Lectures et vidéo pour les parents

« **Coronavirus : 10 conseils pour éviter le burn-out parental** » (UCLouvain)

<https://uclouvain.be/fr/decouvrir/coronavirus-10-astuces-pour-eviter-le-burnout-parental.html>

« **Confinement : comment éviter le burn-out parental ?** » (SOS parents)

<https://www.burnoutparental.com/le-burnout-parental-et-le-confinement>

**Le coronavirus expliqué aux enfants** : entretien avec Bruno Humbeeck, psychopédagogue

<https://www.notele.be/it18-media77297-comment-gerer-cette-periode-de-confinement-entre-parents-et-enfants-entretien-avec-bruno-humbeeck-psychopedagogue.html>

## Pour les enfants

Les médias représentent une source inépuisable d'informations à propos du Covid-19. Malheureusement, celles-ci ne sont pas toujours adaptées aux plus jeunes d'entre nous. Voici une liste de sites qui leurs sont destinés.

Comment respecter ses limites tout en garantissant la qualité du lien et la bienveillance ?

Comment garder le cap lorsqu'on est assailli de doutes quant à l'avenir et que les bonnes nouvelles tardent à arriver ?

Comment rester serein(-e) lorsqu'on se sent submergé(-e) ?

Comment gérer le quotidien lorsque confinement rime avec étouffement ?

Tous ces doutes et questionnements sont légitimes. Il n'y a pas de honte à se sentir démuni(-e) et/ou dépassé(-e). C'est la raison pour laquelle nous avons rassemblé quelques liens vers des organismes de soutien et d'accompagnement.

Nous espérons que ces liens pourront, le cas échéant, être un appui pour vous permettre d'accueillir sereinement chaque nouvelle journée.

## *Restez attentifs aux autres aspects de la santé de votre enfant*

D'autre part, nous tenons à vous dire que nous avons été interpellés par un article de l'HUDERF (hôpital des enfants) qui fait état d'une importante diminution des diagnostics de maladies graves chez les enfants.

Ce n'est malheureusement pas dû à une diminution des cas de ces maladies, mais bien au fait que beaucoup de parents ne se présentent plus aux urgences avec leurs enfants par crainte d'une possible contamination par le Covid-19.



Il nous semble important que vous restiez attentifs à l'état de santé de votre enfant. Si vous constatez un changement



### **Coco Virus (pour les tout petits)**

: petites bandes dessinées à télécharger pour expliquer le virus, le confinement, la peur, ...

<https://www.cocovirus.net/pdf>

### **Le covid-19 expliqué aux enfants**

: brochure éditée par les hôpitaux de la province de Liège

[https://www.chuliege.be/upload/docs/application/pdf/2020-04/covid-19\\_explique\\_aux\\_enfants-brochure.pdf](https://www.chuliege.be/upload/docs/application/pdf/2020-04/covid-19_explique_aux_enfants-brochure.pdf)

### **Le covid-19 expliqué aux adolescents**

: brochure éditée par les hôpitaux de la province de Liège

[https://www.chuliege.be/upload/docs/application/pdf/2020-04/covid\\_19\\_ados\\_pages.pdf](https://www.chuliege.be/upload/docs/application/pdf/2020-04/covid_19_ados_pages.pdf)

## **A votre service**

Nous sommes également joignables par téléphone de 8h00 à 16h00 du lundi au vendredi.



physique ou comportemental, il est important que vous contactiez votre médecin traitant. En cas d'urgence, n'hésitez pas à vous présenter à l'hôpital de votre choix. Les entrées des urgences « classiques » sont séparées des urgences Covid-19, il n'y a donc pas de crainte de contagion.

Le site <https://www.hudorf.be/fr/urgen.asp> peut vous guider si vous vous posez des questions quant à la pertinence d'un passage aux urgences avec votre enfant.

Nous serons bien évidemment aux côtés de votre enfant à la réouverture des écoles et continuerons à veiller à son bien-être. Nous collaborerons également avec les Directions et les enseignants pour la mise en place des mesures de sécurité.

Nous vous souhaitons de continuer ce confinement de manière la plus agréable possible.

Prenez soin de vous et de vos proches.

L'équipe du PSE Libre de Bruxelles Capitale



Antenne d'Uccle : Avenue Jean & Pierre Carsoel, 2 - 1180 Bruxelles  
Tel : 02 / 374.75.05 [psel.uccle@promotionsante.be](mailto:psel.uccle@promotionsante.be)

Antenne de Watermael-Boitsfort : Avenue Alfred Solvay, 2A - 1170 Bruxelles  
Tel : 02/672.18.66 [psel.wb@promotionsante.be](mailto:psel.wb@promotionsante.be)

Antenne de Bruxelles-Molenbeek : Rue de Dinant, 39 - 1000 Bruxelles  
Tel : 02/512.45.07 [psel.bxl@promotionsante.be](mailto:psel.bxl@promotionsante.be)

Antenne de Jette : Place Cardinal Mercier, 2 - 1090 Tel : 02/426.89.71 [psel.jette@promotionsante.be](mailto:psel.jette@promotionsante.be)