

Le 31 mars 2020

Madame, Monsieur,
Chers parents,
Chers élèves,

En raison de la crise sanitaire que nous traversons, nous vivons tous une période particulière et exceptionnelle. Chacun de nous a été amené à modifier radicalement son mode de vie, ses habitudes de travail, ses relations sociales et a dû trouver un autre équilibre, repenser sa façon de vivre avec des priorités totalement différentes de tout ce que nous avons connu. Notre centre PMS travaille actuellement à distance mais sera bientôt fermé pour les congés de printemps.

Vous trouverez ci-dessous quelques pistes et ressources qui nous paraissent intéressantes.

Infos covid-19: S'il est important de se tenir informé, il l'est aussi de vérifier la fiabilité des sources. Info-coronavirus.be est le site officiel recommandé. Les sites des hôpitaux sont aussi des sources fiables.

Des outils fleurissent aussi sur le net pour informer les plus jeunes:

Une brochure pour expliquer aux enfants le coronavirus a été réalisée par les hôpitaux de la province de Liège. Elle est disponible sur internet.

Bayard press propose également une explication pour les plus jeunes avec un rappel des gestes barrières.

enfance-et-covid.org est un site très riche en informations.

Pédagogique: L'école vous a certainement fourni du matériel pédagogique adapté pour aider votre enfant à entretenir certaines compétences. Il existe de nombreuses autres sources d'exercices. Cependant, maintenant, nous entrons en période de vacances scolaires et les enfants ont besoin aussi de souffler, rien ne sert de trop en faire.

Évidemment, les questions concernant les évaluations, passage d'année, certification sont présentes mais personne n'est actuellement en mesure d'apporter des réponses sur la suite de l'organisation de l'année scolaire.

Les fédérations d'enseignement trouveront en temps utile des solutions adaptées.

Ludique et occupationnel: Nous soulignons l'importance pour tous de garder des journées structurées, faites d'activités variées. Pour occuper vos enfants, il existe de très nombreuses propositions de qualité, disponibles gratuitement sur les réseaux sociaux, les sites internet d'éditions de livres, de musées, et autres associations en tous genres. Vos enfants vont adorer jouer avec vous, chanter, découvrir des livres, réaliser diverses activités manuelles et bricolages, cuisiner, jardiner, danser, faire du yoga et du sport...

taleming.com, par exemple, propose une liste collaborative d'activités à proposer.

Rappelons que s'ennuyer un peu est permis voire même recommandé par les spécialistes de l'enfance.

Il faudra sans doute beaucoup de patience et compréhension vis à vis des adolescents qui peuvent se sentir frustrés d'être privés de leurs relations sociales et de leurs activités sportives, si importantes à cet âge.

Tenir bon et maintenir le cap pour les choses importantes, les règles de vivre ensemble, organiser le partage des tâches, maintenir une hygiène de vie quotidienne, des sorties à l'extérieur, des heures de sommeil, respecter leur intimité, mais aussi garder de l'humour et soigner la communication sont des clés qui nous semblent essentielles.

Pour eux aussi, les sites et réseaux numériques sont précieux. Il faut sans doute lâcher du lest et alterner tâches scolaires, ludiques, « d'intérêt familial » et espace de liberté-confiné.

Accompagnement des parents:

ecolepositive.fr; papapositive.fr; apprendre-reviser-memoriser.fr; naitreetgrandir.com/fr sont des mines d'or pour les parents

yapaka.be: "Parents confinés... Comment ne pas péter les plombs" également.

laligue.be: La ligue des familles propose un "Petit manuel de survie, côté enfants-côté parents"

burnoutparental.com: conseille pour mieux gérer les enfants à la maison.

Aide et écoute:

103 Ecoute "Enfants"

107 "TéléAccueil"

0800/14689 Quand le confinement devient une épreuve (aide et écoute par des bénévoles de la Croix rouge)

0800/30030 Ecoute "Violence conjugale"

0471/414 333 SOS Parents

02 542 1410 SOS Enfants

Les services d'aide, de prévention et d'information habituels (SAJ, service PSE, AMO, Centre de planning familial,..) fonctionnent toujours par téléphone.

Nous sommes bien conscients que chacun fait de son mieux actuellement.

Il n'est demandé à personne d'être le parent idéal, ce qui d'ailleurs n'existe pas. Prenez le temps de vivre au mieux ces moments en famille, de profiter des petits instants simples et de découvrir vos enfants autrement.

Dès la rentrée du 20 avril, nous espérons pouvoir reprendre nos activités habituelles. Si ce n'est pas le cas, nous restons joignables, autant par téléphone que par mail.

085/ 212914 direction.huy1@cpmslibreshw.be, direction.huy2@cpmslibreshw.be

direction.waremme@cpmslibreshw.be

Notre équipe tentera de répondre au mieux à vos questions, entendre vos préoccupations mais aura également le souci de vous orienter vers le service le plus adéquat ou compétent en lien avec votre/vos question(s).

Nous réfléchissons avec vous les demandes concernant l'orientation des plus grands.

Pour terminer, nous ne savons que vous recommander d'être bienveillants avec vos proches et vous-même. Restez solidaires et maintenez les contacts à distance.

Gageons que cette crise nous aura fait découvrir de nouvelles façons de vivre ensemble mais autrement et que nous en garderons aussi du positif.

Les équipes de Huy 1, Huy 2 et Waremme