



Centre Psycho-Médico-Social Libre  
34, rue Fr. Lebon - 1400 Nivelles  
067/21.44.22  
nivelles@centrepms.be  
www.centrepms.be/niv

Nivelles, le 31 mars 2020

Chers parents,

Malgré la situation sanitaire de notre pays, le Centre PMS libre de Nivelles reste disponible pour vous. Même si ce contexte de confinement nous empêche d'assurer l'entièreté de nos missions, notre service reste ouvert. Au besoin, vous pouvez nous contacter via différents moyens de communication (cfr indications en haut et bas de page).

Cette période de confinement nécessite indéniablement des aménagements dans la gestion du quotidien. Concilier temps de travail, temps pour les enfants, temps pour soi et temps familiaux n'est jamais évident.

Nous sommes convaincus que chacun, enfant comme parent, a en lui les ressources pour rebondir et tirer profit de cette situation particulière. Retrouvons les plaisirs simples du quotidien sans se mettre de pression inutile. Faisons-nous confiance !

Nous vous proposons néanmoins quelques liens, sélectionnés avec attention, pour vous donner des idées afin d'occuper vos enfants, organiser le temps de chacun, vous retrouver en famille, répondre à vos questionnements, ...

- Ressources parentales :  
[Le Ligueur](#)  
[Confinement: comment éviter le burnout parental](#)
- Le Covid-19 expliqué aux enfants : voir pièce jointe
- Un calendrier pour les enfants :  
[Ma journée](#)
- Une mine d'or d'informations et d'activités :  
[YAPAKA](#)  
[Papa positive](#)  
[101 activités](#)
- Des astuces pour éveiller le langage des enfants :  
[Appelons un chat un chat](#)
- Des applications pédagogiques en tout genre :  
[BAYAM](#)

Plusieurs initiatives et ressources sont également proposées par différents services de soutien, tant pour les parents que pour les enfants et adolescents. Nous les partageons avec vous, à toutes fins utiles :

**Quelques numéros en cas de besoin durant cette période de confinement**

**SOS Parents**  
Pendant toute la durée du confinement  
+32 (0)471.414.333  
7/7 de 8h à 20h  
Des psychologues spécialisés à votre écoute gratuitement

**Coronacontact:**  
0800 146 89  
info-coronavirus@health.fgov.be  
www.info-coronavirus.be  
En semaine : 8h-20h, le week-end : 10h-20h

**pms** NIVELLES  
Centre PMS Libre de Nivelles  
Tél : 067/21.44.22.  
nivelles@centrepms.be  
www.centrepms.be

**CONFINEMENT**  
= RISQUE ACCRU DE VIOLENCES CONJUGALES ET INTRA-FAMILIALES  
BESOIN D'AIDE ?  
APPELEZ LE 0800 30 030

**Allô! pédopsy**  
02/477 31 80  
de 9h à 16h30  
du lundi au vendredi

Número d'appel gratuit et anonyme  
Ouvert 7j/7 de 10h00 à 24h00  
Enfants, Adolescents, Parents et Professionnels  
"J'ai besoin de parler..."  
"J'ai besoin qu'on m'écoute..."  
"J'ai des questions..."  
"C'est si normal de..."  
**103**  
Ecoute-Enfants  
https://www.103ecoute.be/  
303 Ecoute Enfants

**PAROLES**  
Amour  
ANDROGENES SEXE  
Violence  
bonheur  
www.parolesdodos.be

**TÉLÉ-ACCUEIL**  
Ouvrez un o qui PARLER  
**107** (24/24h)

**Prévention suicide**  
0800/32.123. (24/24h)

**Qqs partenaires locaux :**

**AM.O.**  
12, Bd des Anchoises  
1000 BRUXELLES  
02/721.74.65  
Régularité 2000  
1470 GENDARMES  
9473-95.02 RR  
02/721.74.65

**Infor jeunes**  
MARIAANTHONIA  
1000 BRUXELLES  
02/721.74.65  
Régularité 2000  
1470 GENDARMES  
9473-95.02 RR  
02/721.74.65

**Centre de Planning et de Consultation Familiale et Conjugale de Nivelles.**  
067/21.72.20.

**Service Aide Jeunesse**  
Tél. : 067/89.59.60  
saj.nivelles@cfwb.be

Nous espérons que ce courrier vous a apporté déjà certaines pistes. L'équipe PMS reste à votre disposition pour toutes écoutes ou informations supplémentaires.

Prenez bien soin de vous et de votre entourage,

Maude Bastin  
Assistante en psychologie  
maude.bastin@centrepms.be  
0488/06.29.87

Valérie Moutteau  
Assistante sociale  
valerie.moutteau@centrepms.be  
0486/06.87.67