



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



Allô! pédopsy
02/477 31 80
de 9h à 18h30
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.103écoute.be/
303 Ecoute Enfants



PAROLES d'ADOS
Amour
ANDROGENES SEXE
Violence
bonheur
www.parolesdodos.be



TÉLÉ-ACCUEIL
107 (24/24h)
C'est quelqu'un à qui PARLER



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

Qqs partenaires locaux :



12, Bd des Anchoises
1000 BRUXELLES
02/721.74.65
Régularité 2000
1478 GENDARMES
9473-95.02 FR
02/741.02.67



Infor jeunes
MAGNAN PALLON

LEW S'ADAPTE... ET CONTINUE DE S'INFORMER!

- 1 L'ACCUEIL EST FORMEL MAIS EN RESPON à VOS QUESTIONN.
- 2 PAR TELEPHONE: 067 21 87 01
- 3 PAR E-MAIL: info@infor.be
- 4 SUR NOTRE SITE: info.be

ACCUEIL FERME JUSQU'À 30 JOURS PROCHAINS

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



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

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	Florence Dewandelaer	Charlotte Lenoir
Assistante en psychologie	Assistante sociale	Logopède
maude.bastin@centrepms.be	florence.dewandelaer@centrepms.be	charlotte.lenoir@centrepms.be
0488/06.29.87	0472/54.05.62	0472/54.05.57