



PSE (Promotion Santé à l'École) libre de Wavre  
Montagne d'Aisemont, 119 1300 Wavre  
Tel : 010/22 45 51 Fax : 010/24 39 67  
Email : [wavre@pselibrebw.be](mailto:wavre@pselibrebw.be) et [www.pselibrebw.be](http://www.pselibrebw.be)

Mardi 31 mars 2020

**Objet : Confinement – Conférences parentalité en direct – SOS Parent tel gratuit – Radio La Chaloupe-...**

Chers parents et chers élèves,

La situation est particulière et nous souhaitons vous envoyer un message de soutien.

Le PSE (Service de Promotion Santé à l'École) est conscient des difficultés que peut représenter un confinement pour les familles : peur, angoisse, difficulté à être parent, énervement, agacement, ...

Vous trouverez dans les quelques lignes suivantes des initiatives en Brabant Wallon pour nous aider à passer au mieux ce confinement. **Prenez ce dont vous avez besoin !**

Prenez soin de vous et de vos proches en cette période difficile !

Et n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou des inquiétudes !



Sur Facebook [@carolinegaujourillustratrice](https://www.facebook.com/carolinegaujourillustratrice) [www.carolinegaujour.com](http://www.carolinegaujour.com)

---

### Santé physique :

- Aérer les locaux et les différentes pièces de vie : ouvrir les fenêtres minimum 2 à 3 fois par jour pour aérer les pièces et ce minimum 15 minutes.
- Continuer à pratiquer de l'activité physique régulière. Celle-ci vous permettra de garder la forme et d'entretenir votre immunité.
- Se laver régulièrement les mains au savon (l'eau toute seule n'est pas suffisante). Éviter le plus possible de mettre les mains au contact de la bouche, du nez et des yeux.
- Se couvrir la bouche et le nez quand on tousse et éternue, avec un mouchoir en papier à usage unique (donc à jeter après une seule utilisation) ou avec le creux du coude. Ne pas se couvrir avec la main car celle-ci sera alors contaminée et tout ce qu'elle touchera ensuite le sera également
- Éviter les contacts rapprochés avec toute personne présentant des symptômes de maladie respiratoire (par exemple, toux et éternuements). Rappeler aux jeunes l'importance du confinement.
- Si on est malade, prendre contact avec le médecin traitant par téléphone

---

### Santé psychologique et sociale

Nous avons contacté **Isabelle Roskam** et **Moïra Mikolajczak**, deux spécialistes de la parentalité de l'UCL. Professeurs de psychologie, elles nous donnent deux rendez-vous gratuits !

1. Un webinaire "*Éviter le burnout parental durant le confinement*" se donnera à deux dates: **le 1er avril à 10h** et **le 6 avril à 19h30**. Le lien pour s'inscrire : <https://app.livestorm.co/moodwalk/confinement-prevenir-le-burnout-parental> (on scroll pour choisir sa date).



2. Suite aux difficultés que nous rencontrons en période de confinement, elles ont mis en place avec plusieurs psychologues une ligne téléphonique gratuite. Intitulée « SOS Parents », cette ligne téléphonique est disponible durant la période de confinement de 8h à 20h.

# SOS Parents



Pendant toute la  
durée du confinement

**+32 (0)471.414.333**

Tarif d'appel habituel

**7J/7 de 8h à 20h**

Des psychologues spécialisés  
à votre écoute gratuitement

- 
3. Sur le site internet des professeurs Roskam et Mikolajczak , vous trouverez différentes vidéos et articles qui peuvent vous intéresser dont quelques recommandations :

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

1. *Se faire confiance en tant que parent.*

2. *Ce n'est pas parce que vos enfants sont à la maison que vous devez passer vos journées à jouer avec eux, encore moins vous plier à des jeux que vous n'appréciez pas. En ces temps inédits, la qualité prime sur la quantité.*

3. *Faites preuve de souplesse.*

4. *N'hésitez pas à mettre vos enfants à contribution.*

5. *N'hésitez pas à structurer les journées de vos enfants.*

6. *Si vous préférez l'improvisation et que votre vie actuelle le rend possible, laissez-vous vivre*

8. *Renoncez à être superwoman ou superman !*

9. *Veillez l'un sur l'autre.*

10. *Si aucun de vous n'est touché par le coronavirus, mesurez votre chance et prenez la situation avec philosophie.*

Voici le reportage de TV Com notre tv régionale avec **Isabelle Roskam** :

[https://www.tvcom.be/video/info/societe-tye-/le-confinement-generateur-de-tensions-dans-les-foyers-une-ligne-d-assistance-ouverte-ce-matin\\_25900\\_89.html?fbclid=IwAR0ZgvBP8-KkUU7cb69DkaopJH7s5-Xem-aM4o2RHYcTufJfUodhCWnfSKE](https://www.tvcom.be/video/info/societe-tye-/le-confinement-generateur-de-tensions-dans-les-foyers-une-ligne-d-assistance-ouverte-ce-matin_25900_89.html?fbclid=IwAR0ZgvBP8-KkUU7cb69DkaopJH7s5-Xem-aM4o2RHYcTufJfUodhCWnfSKE)

**Sos enfant Brabant Wallon** - téléphone : 067/77.26.47. Cette institution a pour mission de prévenir et traiter les situations de maltraitance à l'égard des enfants. <http://www.sosenfantsbw.be/>

---

Voici une dernière vidéo du **professeur Bruno Humbeek** sur le confinement et l'explication du coronavirus aux enfants.

<https://www.notele.be/it18-media77297-comment-gerer-cette-periode-de-confinement-entre-parents-et-enfants-entretien-avec-bruno-humbeek-psychopedagogue.html?fbclid=IwAR07iOuZWzclTpAfroBIDwYITjvqRhuXEH2WcmfYt9BZRdW3rJ2prRZnsyQ>

**Initiatives originales en BW** :L'AMO la Chaloupe propose une radio interactive pour et avec les jeunes : Louiz (104.8 FM).

<https://louizradio.be/>



Prenez bien soin de vous et de vos proches ! Courage !

Les équipes PSE libres du Brabant Wallon

[www.pselibrebw.be](http://www.pselibrebw.be)