



**■ PSYCHO-MÉDICO-SOCIAUX**  
Centre Psycho-Médico-Social de Visé  
Wallonie-Bruxelles Enseignement  
Rue de la Wade, 9 à 4600 Visé  
☎ 04/ 379 33 22



### **Covid19 - Confinement**

#### **Disponibilité de votre Centre PMS et autres infos utiles**

Visé, le 31 mars 2020

Chers élèves,  
Chers parents,

En ces temps de crise sanitaire qui nous touche tous et nous oblige à restreindre nos contacts sociaux au maximum, il nous paraît important de vous rappeler les services psychosociaux susceptibles de vous aider. Aujourd'hui, les technologies de communication nous permettent de créer ou de maintenir du lien malgré la distance physique et l'isolement auxquels nous sommes contraints.

Dans cette période si particulière, vous pouvez être amenés à vivre des moments difficiles et à devoir affronter des tensions liées à la gestion d'un quotidien complètement chamboulé. Votre Centre PMS reste disponible pour vous informer, répondre à vos questions, réfléchir avec vous à un problème que vous rencontrez ou tout simplement pour vous apporter une écoute bienveillante.

**Le Centre PMS est disponible par téléphone du lundi au vendredi de 9h00 à 16h00 jusqu'à la fin du confinement, y compris durant les vacances de printemps :**  
☎ **04/ 379 33 22.**

**Vous pouvez également nous contacter par mail : [dir.cpms.vise@hotmail.com](mailto:dir.cpms.vise@hotmail.com).**

Votre demande sera relayée à un des agents, en charge de l'école de votre enfant, qui reprendra contact avec vous.

D'autres services psychosociaux proches de chez vous restent également joignables par téléphone comme les AMO, les Centres de Planning Familiaux et les Centres de guidance. Il en va de même pour les psychologues indépendants. N'hésitez pas à prendre contact avec eux si nécessaire.

Voici des services et des liens qui pourraient également vous être utiles :

### **103 – Ecoute Enfants/Ados**

Gratuit et anonyme, 7j/7, de 10h à minuit.

« Le numéro 103 s'adresse à tous les enfants et adolescents qui, à un moment de la journée ou de la soirée, éprouvent le besoin de parler, de se confier parce qu'ils ne se sentent pas bien, qu'ils vivent des choses difficiles, qu'ils sont isolés, qu'ils se sentent en danger... »

### **0471/41 43 33 – SOS PARENTS**

Des psychologues spécialisés à la parentalité (et au burn out parental) sont disponibles et à votre écoute gratuitement (seule la communication est payante au tarif d'appel habituel, donc sans surcoût) pendant toute la durée du confinement 7J/7 de 8H à 20H.

### **107 - Télé-accueil**

Gratuit et anonyme, 24h/24 - Service de parole et d'écoute accessible à tous : enfants, adolescents, hommes et femmes de tous âges.

« Un moment difficile, une bouffée d'angoisse, une question, un mal être, une relation conflictuelle, un manque de communication...Mettre des mots sur ce qu'on vit est parfois vital. Ne pas rester seul avec sa souffrance mais la partager avec quelqu'un, c'est déjà faire un pas pour s'en sortir. Parfois, on se retrouve sans personne à qui parler. Ou bien on préfère se confier à quelqu'un d'extérieur et d'anonyme. »

### **04/342 27 25 - SOS Enfants Liège – Aide et prévention ULiège**

**04/355 57 70 – SOS Enfants Liège – Clinique CHC MontLégia**

**087/22 55 22 – SOS Enfants Verviers**

**04/220 67 20 ou 04/ 220 67 21 - SAJ Liège**

**087/29 95 00 - SAJ Verviers**

**087/74 49 59 - SAJ Eupen**

### **0800/30 030 – Ecoute violence conjugale**

Gratuit et anonyme, 24h/24

« Pour toute situation de violence, qu'elle soit rapportée par une victime, un auteur, un enfant exposé, un témoin ou encore un professionnel. Une écoute bienveillante vous permettant de mettre des mots sur une situation de violence. »

### **0487/ 66 01 82 – AMO Droit des jeunes**

Des juristes et des assistants sociaux sont accessibles entre 9 et 17H du lundi au vendredi.

- ➔ Le site [yapaka.be](http://yapaka.be) propose des articles utiles tel que « Parents – enfants confinés... Comment ne pas péter les plombs ? », un carnet d'adresses pour reprendre du souffle et des suggestions d'activités.
- ➔ La ligue des familles : « Petit manuel de survie, côté enfants – côté parents »  
<https://www.laligue.be/leligueur/articles/petit-manuel-de-survie-cote-enfants-cote-parents>
- ➔ Comment gérer cette période de confinement entre parents et 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>
- ➔ Confinement des familles et burnout parental.  
<https://www.burnoutparental.com>

**Ecoute, soutien, accompagnement, ... nous restons à votre disposition.  
N'hésitez pas à faire appel à nous si nécessaire.**

Prenez soin de vous et de ceux que vous aimez.

Pour l'équipe du Centre PMS de Visé,  
Tressy Scanga  
Directrice