



LA VILLE
DE STAD

CENTRE PMS 4

rue Philippe de Champagne, 52 à 1000
Bruxelles

T : 02/548 05 10

sec.pms4@brucity.education

Chers parents,

Les Centres PMS sont des lieux d'écoute et de conseils pour les élèves et leurs parents. Malgré le confinement, ils restent disponibles. Nous ne recevons plus de personne mais nous continuons à répondre à vos demandes par mail pour des informations au sujet de l'orientation de vos adolescents, si vous avez besoin de conseils pour la scolarité de vos enfants ou simplement pour vous aider à vivre ce moment particulier.

Les équipes ont pensé que cette liste de sites internet et de numéros de téléphone pourraient vous être utile.

Si vous cherchez quoi faire avec vos enfants et adolescents....

Voici différents sites :

- Pour avoir des idées de quoi faire pendant le confinement avec les enfants :
<http://jereussis.be/>
<https://papapositive.fr/>
- Le site cool parents donne des idées intéressantes suivant l'âge des enfants :
https://www.coolparentsmakehappykids.com/teletravail-garder-ses-enfants-ecole-a-la-maison/?utm_source=ActivCampaign&utm_medium=NL%20-%20covid%2020%20mars&utm_campaign=2020.03.20%20%2F%2F%20NL%20contenu%20gratuit
- Sur le célèbre site de yapaka, il y a une page consacrée au confinement
<https://www.yapaka.be/page/parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs-0>
- Le site apprendre à éduquer parce qu'on n'a jamais fini d'apprendre est aussi intéressant :
<https://apprendreaeduquer.fr/>
- <http://www.bibliosansfrontieres.be/coronavirus-comment-continuer-a-apprendre-de-chez-soi-si-les-ecoles-ferment/>

Si vous vous sentez dépassés, vous avez besoin d'aide...

Les numéros d'urgence :

- Pour prévenir le burnout parental **SOS parents** a ouvert une ligne téléphonique : **0471/414 333 ouvert 7 jours sur 7 de 8h à 20h**. Vous trouverez d'autres conseils pour prévenir le burnout sur le site : <https://www.burnoutparental.com/>
- Une ligne téléphonique pour les enfants et les adolescents en souffrance psychologique et leurs parents s'est aussi ouverte : **02/4773180 de 9h à 16h30 du lundi au vendredi. Allo Pédopsy** Cette permanence est organisée par le service pédopsychiatrie pour des situations d'angoisses ou de stress problématiques. Des psychologues répondent aux questions avec référence si besoin, à des pédopsychiatres qui organisent des consultations par vidéoconférence ou par téléphone.
- **Ligne de crise 0800 32 123**
[Quelqu'un vous écoute, 24 heures sur 24, dans l'anonymat](#)
Parler. S'exprimer. Libérer des mots sur ce que l'on vit. Sans crainte d'être jugé. Pouvoir être et dire librement. A l'autre bout du fil, quelqu'un est attentif, ouvert, respectueux, et engage une relation.
- **103 Ecoute –enfants** numéro gratuit et anonyme **7 jours sur 7, 24h sur 24**
- **SOS enfant 02/5421410**
- **Un problème à la maison ? Vous avez besoin de vous confier ?**
0800 30 030 Pour les violences intra-familiales gratuit **24h sur 24 et 7 jours sur 7**

Le Centre PMS 4 de la Ville de Bruxelles reste joignable par mail à l'adresse suivante :

sec.pms4@brucity.education

Le service de Promotion de la Santé de la Ville de Bruxelles

- Avenue de l'Héliport, 19 à 1000 Bruxelles
- Suite aux mesures de confinement dans le cadre de la gestion de l'épidémie de Covid-19, le personnel ne passe plus dans les établissements scolaires sauf extrême nécessité et les bilans de santé sont suspendus.
- Nos activités habituelles, bilans de santé, vaccinations, actions de promotion de la santé, reprendront en fonction des directives des autorités compétentes.
- Vous pouvez nous contacter pour toute demande concernant la santé des enfants à l'école, des informations vaccinales, nous faire part des suivis des bilans de santé, par mail, téléphone ou courrier postal.
- Prenons soin de nous et des autres en respectant au maximum les recommandations des autorités.

- **Contactez-nous**

- **Direction**

- fabienne.henry@brucity.education**

- Téléphone : 02/274.56.30

- **Secrétariat**

- sec.medscol@brucity.education**

- Téléphone : 02/274.56.30

- Liens utiles :
- <https://coronavirus.brussels/>
- <https://www.one.be/public/>
- Le numéro d'appel **02/477.30.30 de 8h à 21h** : les pédiatres de l'Huderf répondent à toutes les questions des parents (Coronavirus ou autre) concernant leur **enfant malade**.
- Durant cette période de confinement qui peut être source de difficultés psychologiques, d'anxiété, de tensions familiales et conjugales, il est parfois utile de parler avec un professionnel. Le service de santé mentale Se.Sa.Me propose une écoute téléphonique à la communauté scolaire, enseignants, et personnel des écoles, élèves et leur famille. Une permanence téléphonique est assurée par des psychothérapeutes (psychologues, assistants sociaux, psychomotriciens, logopèdes, psychiatres) à **Se.Sa.Me au numéro de téléphone 02/2796342 ou 02/2796352, de 10h à 15h du lundi au vendredi**. Un répondeur téléphonique peut prendre des messages en dehors de ces moments.