

Liège, le 26 mars 2020

Chers parents,
Chers élèves,
Chers professeurs,

Dans cette période particulière de confinement, vous allez peut-être être amenés à vivre des moments difficiles et affronter des tensions liées à la gestion d'un quotidien complètement perturbé. Le contexte actuel et les nouvelles contraintes nous demandent de nous adapter, de modifier nos habitudes. Tout changement peut engendrer du stress.

Cette crise sanitaire touche notre santé mais aussi notre moral, nos relations sociales, nos situations professionnelles. Chacun y réagit différemment et toutes les émotions vécues devraient pouvoir être accueillies.

Nous pouvons nous sentir démunis face aux questions des enfants ou à leurs réactions :

- Comment expliquer à mon enfant sans trop l'inquiéter pourquoi il ne peut pas sortir ? Voir ses grands-parents ?
- Comment gérer les émotions des enfants par rapport à ces circonstances exceptionnelles et répondre à leurs questions ?
- Comment gérer mes propres émotions en tant que parent face à tous ces changements ?
- Comment organiser la journée de ses enfants ?
- Comment répondre aux attentes professionnelles via le télétravail tout en gérant les enfants à la maison ?

Nous pouvons être affectés par l'isolement et manquer de ressources pour faire face à ces journées de confinement. Nous pouvons ressentir de l'irritation à force d'être confinés les uns sur les autres au même endroit. Nous pouvons être inquiets de l'impact de la situation sur nos situations personnelles, relationnelles et professionnelles.

Pour tout cela, n'hésitez pas à solliciter notre Centre PMS qui s'efforcera de vous aider, vous soutenir et vous écouter à distance. Le Centre PMS et ses agents sont disponibles tous les jours de la semaine de 8h30 à 16h. Nous pouvons vous offrir un accompagnement à distance, pour vous, mais également pour vos enfants.

Vous trouverez, ci-dessous nos coordonnées pour l'école libre de Romsée :

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Tamara Sougnez : 0489/67.69.87▪ Emilie Witvrouw : 0489/68.59.49 |
|--|

- **N° du Centre PMS : 04/252.15.63 LIGNE DIRECTE** durant le temps du confinement (de 8h30 à 12h et de 13h à 16h, du lundi au vendredi).

Nous vous proposons aussi le numéro gratuit : 103 (Ecoute-Enfants) pour les enfants, ados et adultes (au sujet d'un enfant qui éprouve des difficultés), **le 107 (Télé - Accueil pour les adultes)**.

En annexe, vous trouverze un document reprenant une liste de ressources utiles.

La vie nous invitent à un retour à l'essentiel, prenez bien soin de vous et de vos proches.