

Ath, le 24 mars 2020

Concerne : Accessibilité du CPMS d'Ath et autres services utiles

Chers élèves, chers parents,

Cette période de crise sanitaire inédite nous oblige à nous réorganiser au jour le jour en fonction de nos réalités personnelles, professionnelles et familiales. Heureusement, les nouvelles technologies de communication nous permettent de créer et/ou maintenir du lien malgré la distance physique et l'isolement auxquels nous sommes contraints.

Au-delà des conséquences médicales majeures, cette crise peut impacter psychologiquement chacun d'entre nous personnellement et/ou au sein de nos familles. Face au confinement et au climat anxigène que génère cette pandémie, vous pourriez être amenés à vivre des moments difficiles et à devoir affronter des tensions liées à la gestion d'un quotidien complètement chamboulé. Chacun traversera cette crise comme il peut, avec ses propres ressources et celles de ses proches. D'autres auront peut-être besoin d'une aide extérieure pour aller de l'avant, pour sortir d'une impasse, pour réfléchir, ou tout simplement les aider à répondre à quelques questions.

Nous tenions donc à vous faire savoir que nous sommes toujours en activité, de manière adaptée et que nous continuons d'accueillir vos demandes.

Le centre PMS d'Ath*reste joignable pendant les heures de services (du lundi au vendredi hors congés scolaires de 8h30 à 16h30) par téléphone au 068/84.29.19 ou par mail direction@cpmscfath.be Nous transférerons votre demande à l'un de nos agents pour tenter de répondre à vos questions, vous guider et vous orienter au mieux. Ne manquez pas de faire appel à nous si nécessaire.

D'autres **services psychosociaux (AMO, Infor Jeunes)** proches de chez vous restent joignables par téléphone également. Nous vous encourageons à les contacter pour prendre connaissance de leurs modalités de fonctionnement durant cette période de crise. Il en va de même pour les psychologues indépendants.

Nous vous rappelons également les numéros suivants :

- **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... »

- **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. »

- **0471/41 43 33 – SOS PARENTS**

Vous ne savez plus comment gérer vos enfants ? Vous vous sentez épuisé(e) en tant que parent ? Vous êtes à bout ? Une équipe de psychologues spécialistes de la parentalité est à votre écoute 7 jours/7 de 8h à 20h (à votre tarif habituel, pas de surcoût).

- **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. »

- **SOS Enfants (Antenne de Tournai) 069/84.84.05**

-

- **SAJ Tournai 069/53.28.40**

- **SAJ Mons 065/39.58.50**

Le site www.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.

Au nom de toute l'équipe du CPMS d'Ath, nous vous remercions de votre adaptabilité durant les prochaines semaines. Nous vous adressons beaucoup de courage et vous souhaitons de prendre bien soin de vous et de vos proches.

Maria DI STEFANO,
Directrice.