

Guide de ressources utiles en période de confinement à destination des jeunes et de leurs parents



Chers jeunes, Chers parents,

Vous trouverez dans ce document plusieurs ressources qui pourraient vous être utiles pour gérer cette période de confinement en famille. Il vous suffira de copier ces liens sur votre navigateur Internet pour les découvrir. Nous sommes de tout cœur avec vous durant cette période,



Sommaire

1) Lignes téléphoniques.....	2
2) Informations sur le Coronavirus.....	4
3) Soutien à la parentalité	4
4) Outils pédagogiques.....	6
5) Orientation scolaire.....	7
6) Activités ludiques	11

1) Lignes téléphoniques

- **081/30.27.00**: Centre PMS de Jambes 3
- **0800/14.689** : Numéro vert, ligne téléphonique d'informations sur le Coronavirus
Du lundi au vendredi de 8h à 20h et les samedis et dimanches de 10h à 20h
- **0471/414.333** : SOS Parents
7 jours sur 7 de 8h à 20h pendant toute la durée du confinement

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

- **070/233.757** : Télé-Parents
Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h, gratuit, anonyme
- **107** : Télé-Accueil
Service de parole et d'écoute accessible à tous : enfants, adolescents, adultes
24h/24, 7 jours sur 7, gratuit, anonyme
« 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. »



- **103** : Ecoute Enfants/Ados
24h/24, 7 jours sur 7, de 10h à minuit, gratuit, anonyme
« 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... ».



- **081/237.575** : Service d'Aide à la Jeunesse de Namur
Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30
- **081/22.54.15** : SOS enfants Namur
Les jours ouvrables de 9h à 12h et e 13h à 16h.
- <http://www.maintenantjenparle.be/> : Chat pour les jeunes victimes de harcèlement ou d'abus sexuels
24h/24, 7 jours sur 7, gratuit, anonyme



- **0800/30.030** : Ecoute violence conjugale
24h/24 7 jours sur 7, gratuit, anonyme
« 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. »

2) Informations sur le Coronavirus

- <https://www.info-coronavirus.be/fr>

3) Soutien à la parentalité



- **Explication du Coronavirus aux enfants et aux jeunes**

- [https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/coronavirus-comment-parler-de-la-pandemie-de-covid-19-avec-un-enfant_3873185.html#xtor=CS2-765-\[autres\]-](https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/coronavirus-comment-parler-de-la-pandemie-de-covid-19-avec-un-enfant_3873185.html#xtor=CS2-765-[autres]-)
- <https://www.unicef.fr/article/epidemie-de-coronavirus-ce-que-les-parents-doivent-savoir>
- <https://www.laligue.be/leligueur/articles/coronavirus-comment-repondre-aux-questions-de-vos-enfants>
- <https://papapositive.fr/comment-expliquer-la-situation-aux-enfants-les-conseils-de-catherine-gueguen/>
- <https://cdn.flipsnack.com/widget/v2/widget.html?hash=ftui6j5nv>

- **Gestion du quotidien**

- <https://www.yapaka.be/page/parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs-0>
- <https://www.burnoutparental.com/le-burnout-parental-et-le-confineme>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RNvgxFcVSKk>
- <https://papapositive.fr/comment-gerer-le-stress-et-les-emotions-au-quotidien-en-famille-pendant-le-confinement/>
- <https://papapositive.fr/le-guide-des-parents-confines-pdf-gratuit/>
- <https://papapositive.fr/5-regles-familiales-pour-survivre-en-confinement/>
- https://www.terrafemina.com/article/confinement-une-charte-pour-eviter-de-peter-les-plombs-avec-ses-enfants_a352978/1
- <http://triggersolutions.eu/kitdeconfinement.html>
- <https://apprendreaeduquer.fr/continuite-pedagogique-au-prix-de-la-sante-mentale-enfants/>

- **Relations parent(s) – adolescent(s)**

- <https://france3-regions.francetvinfo.fr/normandie/calvados/caen/coronavirus-confinement-pourquoi-certains-ados-petent-cable-1802556.html>
- <https://adozen.fr/communication-nonviolente-comment-ne-pas-crier-dans-une-situation-stressante-face-a-un-adolescent/>
- <https://www.pedopsydebre.org/post/conseils-pour-les-parents-d-adolescents>
- <https://adozen.fr/le-livret-des-parents-d-adolescents-a-telecharger-gratuitement/>
- <https://adozen.fr/4-tableaux-duo-pour-une-meilleure-communication-parent-adolescent/>
- <https://adozen.fr/7-phrases-pour-guider-un-adolescent-en-colere/>
- <https://france3-regions.francetvinfo.fr/nouvelle-aquitaine/gironde/bordeaux/famille-confinement-il-faut-partager-facon-authentique-ses-emotions-son-enfant-1806172.html>
- https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=3265665003465319&id=286521684713014 (Conseils du psychiatre Xavier Pommereau via sa page Facebook)



4) Outils pédagogiques



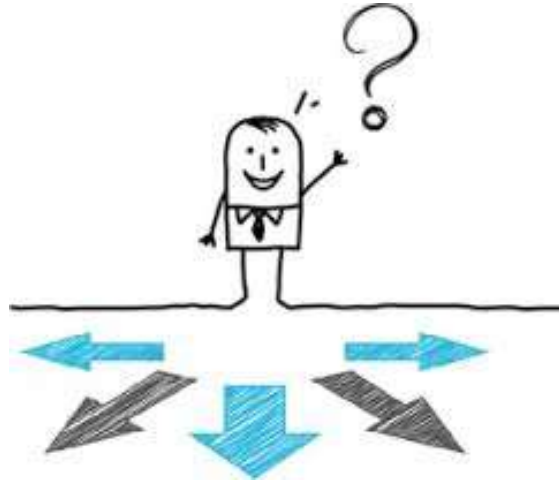
- **Ressources pédagogiques**

- <https://elearning.cfwb.be/>
- <https://www.ulb.be/fr/l-ulb-et-l-ecole/activites>
- <https://papapositive.fr/des-ressources-utiles-et-gratuites-pour-faire-lecole-a-la-maison/>
- <https://papapositive.fr/ce-site-de-soutien-scolaire-offre-un-acces-gratuit-aux-eleves-covid-19/>
- <https://www.actualitte.com/article/patrimoine-education/covid-19-des-ressources-pedagogiques-en-ligne-pour-les-eleves-dys/99743>
- <https://fr.khanacademy.org/>
- <https://apprendre-reviser-memoriser.fr/>

- **Méthode de travail et concentration**

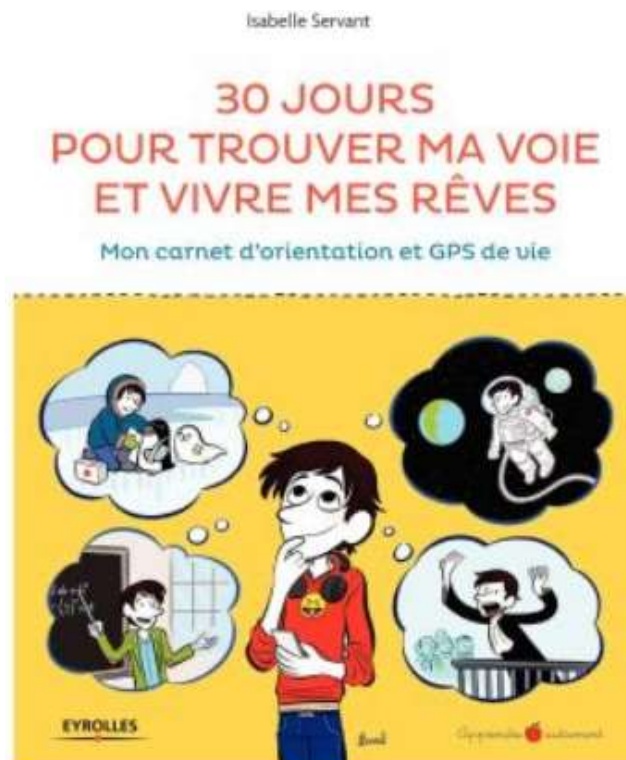
- <http://www.cognosco.org/vos-videos/02-pourquoi-l-efficacite-scolaire>
- <https://adozen.fr/emploi-du-temps-pratique-une-appli-gratuite-pour-permettre-aux-etudiants-de-sorganiser/>
- <https://adozen.fr/un-outil-gratuit-pour-creer-et-personnaliser-un-emploi-du-temps/>
- <https://adozen.fr/une-application-pour-aider-les-ados-a-se-concentrer/>
- <https://adozen.fr/4-mouvements-de-brain-gym-pour-les-adolescents-calme-concentration/>
- <https://adozen.fr/ces-7-musiques-facilitent-lapprentissage-concentration-memorisation-anti-stress/>
- <https://trello.com/fr>

5) Orientation scolaire



Notre équipe PMS reste disponible pour des entretiens de réflexion autour de l'orientation. Si cela vous intéresse, nous vous invitons à nous envoyer votre demande via l'adresse mail PMS reliée à votre école. Nous fixerons alors un moment avec vous.

- **Pour les élèves du premier degré et du deuxième degré**
 - Le livre « 30 jours pour trouver ma voie et vivre mes rêves : un guide essentiel pour tous les ados » d'Isabelle Servant
<https://adozen.fr/30-jours-pour-trouver-ma-voie-et-vivre-mes-reves-un-guide-essentiel-pour-tous-les-ados-2/>



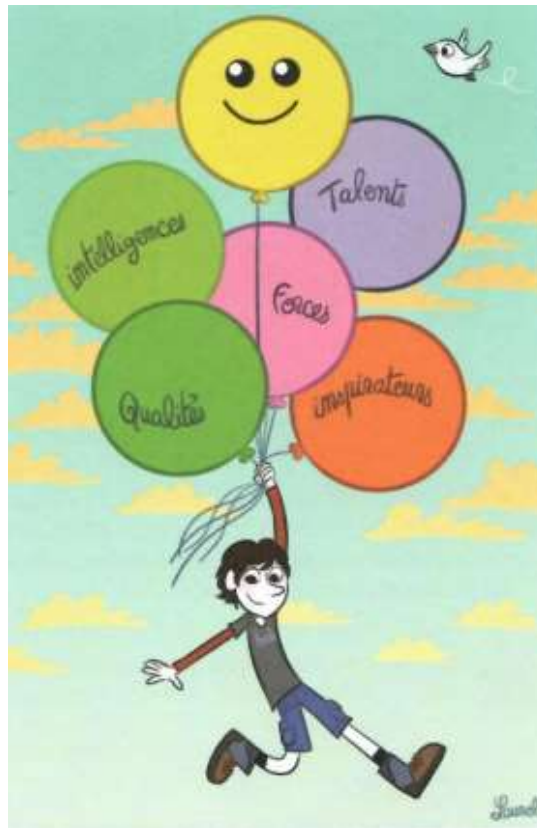
- Les carnets du SIEP à télécharger :

Pour les jeunes :

http://portail.siep.be/uploads/publication_category/en-route-pour-le-deuxieme-degre-5e4bf34a9eb0c.pdf

Pour les parents :

http://portail.siep.be/uploads/publication_category/le-role-des-parents-5ddfd952a3597.pdf



- **Pour les élèves du troisième degré**

- Les sites du SIEP :

<http://proj.siep.be/>

<https://formations.siep.be/>

Leurs carnets orientation à télécharger :

Pour les jeunes :

http://portail.siep.be/uploads/publication_category/prendre-ta-decision-5e4bf47c3d17a.pdf

Pour les parents :

http://portail.siep.be/uploads/publication_category/le-role-des-parents-5ddfd952a3597.pdf



- Les sites de mes études :

<https://www.mesetudes.be/>

- Test « CURSUS » en ligne :

<https://cursus.polelouvain.be/>



MES RÉSULTATS 

-  L'HUMAIN
-  LA GESTION
-  LE VIVANT
-  LA MATIÈRE
-  LA CULTURE

Cursus est un outil d'aide à l'orientation qui vous permettra :

-  d'identifier les domaines et les familles d'activités professionnelles liées à votre vécu personnel,
-  d'explorer les professions de ces domaines et familles d'activités,
-  de repérer les programmes d'enseignement supérieur en lien avec ces professions.

Cursus est accessible en ligne, gratuitement et s'adresse

-  aux élèves du 3^e degré de l'enseignement secondaire (5^e-6^e années)
-  aux étudiants en cours d'études supérieures

[▶ CURSUS — MODE D'EMPLOI EN VIDÉO](#)

CURSUS

PISTEZ VOTRE AVENIR CONSTRUISEZ VOTRE ORIENTATION

JE SOUHAITE OBTENIR PLUS D'EXPLICATIONS SUR CURSUS

JE ME CONNECTE POUR SAUVEGARDER MES RÉSULTATS

COMMENCER LE QUESTIONNAIRE (EN MODE DECONNECTÉ)

- Le site Studyrama :
<https://www.studyrama.be/>
- Le site du Centre d'Information et d'Orientation de LLN :
<https://uclouvain.be/fr/etudier/cio/eleve-du-secondaire.html>
<https://uclouvain.be/fr/etudier/cio/actualites/nos-services-d-orientation-pour-les-rhetos-pendant-le-confinement-mars-avril-2020.html?fbclid=IwAR2sFjF3GYWJf-60WxOE4ZWUX0iAE4BwfbZN-dJERDDJZZyUR8fgWwe8PSM>
- L'application VidéoBox pour découvrir des centaines de vidéos de métiers :
<https://videobox.cdmcharleroi.be/>



Application gratuite,

VIDÉO box te permet, grâce à plusieurs centaines de vidéos, de découvrir les métiers, mais également les compétences qui y mènent!

- Le site de la Cité des Métiers de Namur :
<https://www.cdmnamur.be/>
- L'espace d'orientation en ligne et par visioconférence de la Cité des Métiers de Charleroi :
<http://www.cdmcharleroi.be/>
<https://whereby.com/cdmaccueil>
- Le site d'Orientation Carrière :
https://www.orientation-carriere.com/test.php?fbclid=IwAR33D1OUtrzr-tq2w0CWc4DJ_w2u1_qYg12Tklu7hrghkYq9CBrrpZzcMTc
- Les sites de la police et de l'armée :
<https://www.jobpol.be/fr>
<https://mil.be/>
- Le site des Hautes Ecoles et des Universités
- La méthode des 3 cercles :
<https://adozen.fr/comment-choisir-son-orientation-scolaire-et-son-futur-metier-la-methode-des-3-cercles/>

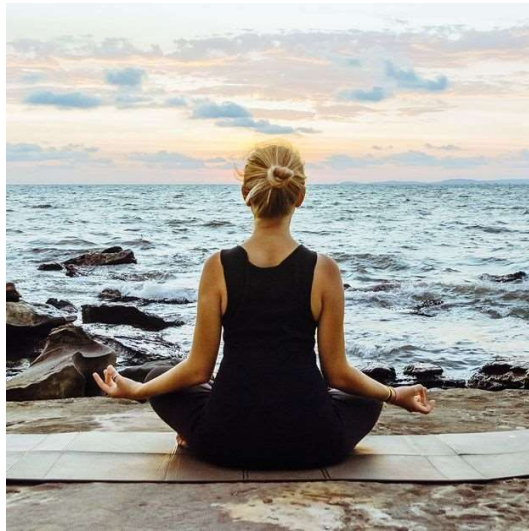
6) Activités ludiques

- **Activités en famille**



- <https://adozen.fr/la-boite-a-idees-les-moments-partages/>
 - <https://adozen.fr/une-activite-pour-renforcer-les-liens-avec-les-adolescents-et-leur-donner-confiance-en-eux/>
 - <https://animationland.fr/category/adolescent/>
- **Activités sportives**
- <https://www.youtube.com/channel/UCjgxl1nylJ6Z2983HQcV9Xg>
- **Activités artistiques et culturelles**
- <https://papapositive.fr/des-heures-de-programmes-audio-a-ecouter-par-les-enfants-les-ados-et-les-adultes/>
 - <https://www.biblio-cw.be/actualites/lirtuel-comment-continuer-a-lire-pendant-le-confinement>
 - <https://papapositive.fr/10-musees-a-visiter-en-famille-de-son-canape-special-confinement-1/>
 - <https://quatremille.be/10-musees-en-ligne-a-visiter-depuis-chez-vous-gratuitement/>
 - <https://www.sortiraparis.com/arts-culture/exposition/articles/211822-coronavirus-des-monuments-parisiens-accessibles-en-visite-virtuelle>
 - <https://www.youtube.com/channel/UC798Pjc9IKDGROb3XFpOKhg/videos>
 - <https://sosoir.lesoir.be/ces-activites-culturelles-decouvrir-virtuellement-depuis-votre-canape>

- **Activités de relaxation – Méditation - Gestion des émotions**



- <https://adozen.fr/une-application-gratuite-pour-se-relaxer-grace-a-la-coherence-cardiaque-stress-anxiete-concentration-sommeil/>
- <https://adozen.fr/emotions-une-meditation-gratuite-pour-les-adolescents/>
- <https://adozen.fr/left-pour-aider-les-ados-a-liberer-leurs-emotions/>
- <https://adozen.fr/fort-comme-une-montagne-une-meditation-pour-aider-les-ados-a-avoir-confiance-en-eux-et-a-se-relaxer/>
- <https://adozen.fr/seance-de-sophrologie-pour-les-enfants-et-les-adolescents-relaxation-harmonie/>
- <https://www.zenfie.com/>
- <https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-enfants-ados.php>
- <https://www.petitbambou.com/fr/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=JRanZ-YQdL4>
- L'application RespiRelax
- https://www.educasante.org/wp-content/uploads/2018/05/Balances_votre_stress_2012_tcm49-20487.pdf

