



## Pendant le confinement, je continue à m'informer !

Lettre d'infos n°2 du 9 avril 2020

### Santé mentale

#### 1. Chaque jeudi, un outil ! – « 7 astuces pour être bien dans sa tête et se recharger »

Le CLPS de Mons-Soignies vous propose de découvrir les outils du « Mouvement Santé Mental Québec », via [leur site internet](#). Cette structure a notamment pour objectif d'amener la population à comprendre que la santé mentale est quelque chose de positif que nous avons tous, au même titre que la santé physique, et qu'il est possible d'en prendre soin et de la bonifier en créant des contextes favorables à la santé mentale.



Alors s'en plus tarder, nous vous invitons à télécharger gratuitement la brochure « 7 astuces pour se recharger ». Elle vous permettra de prendre un temps d'arrêt pour vous poser des questions pertinentes sur ce qui vous fait du bien et de cibler les points sur lesquels vous pouvez encore vous améliorer. Un programme enthousiasmant à réaliser autant dans votre vie personnelle que professionnelle. Un centre de documentation 7 astuces vers l'équilibre en évolution permanente est également [accessible en ligne ici](#).

Pour aller plus loin, voici une conférence sur les 7 astuces de la brochure en lien avec la santé mentale positive et leur application au niveau individuel et collectif ainsi qu'au travail : [Conférence à visionner ici](#)

N'hésitez pas à parcourir [leurs autres brochures](#), elles sont gratuites, pleines de conseils et d'informations intéressantes pour chouchouter votre santé mentale et celle de vos bénéficiaires.

#### 2. Et sur Internet ? – RHÉSEAU

Le CLPS de Mons-Soignies souhaite partager [le site Internet d'un partenaire](#) travaillant activement la santé mentale, il s'agit du RHÉSEAU, le Réseau Hainuyer pour l'Epanouissement et la Santé mentale des Enfants, Adolescents et Usagers assimilés. Ce dernier vise à mettre en œuvre la nouvelle politique de santé mentale pour les enfants et les adolescents sur la province du Hainaut.



Les 4, 5 & 6 mars 2020 le RHÉSEAU, l'ONE et de nombreux autres partenaires ont proposé un temps d'arrêt aux professionnels du Hainaut afin de s'informer, d'échanger et de s'outiller en matière de développement psychologique, social et émotionnel de l'enfant. Il est possible de télécharger les supports des conférences et des ateliers [via ce lien](#).

Le CLPS de Mons-Soignies était partenaire de l'évènement et a notamment animé, avec le CLPS de Charleroi-Thuin, un atelier afin d'outiller les professionnels pour accompagner le développement des compétences psychosociales chez les petits et leurs parents. Le listing des outils présentés est également [téléchargeable ici](#).

**Ensemble sur le même bateau !**

À l'aube de l'enfance, navigation au cœur du développement psychologique, social et émotionnel



Conférences, ateliers, animations, parcours pédagogique "Comprends-moi !"

Au vu de l'actualité, du confinement et de l'impact que ces évènements peuvent avoir sur la santé mentale, l'équipe du RHÉSEAU a consacré une partie de son site aux aides et ressources à destination tant des professionnels que des parents. Pour consulter cela, [cliquez sur ce lien](#).



L'équipe du RHÉSEAU est également active sur Facebook, n'hésitez pas à [aller suivre leur page par ici !](#)

Pour nous écrire : [info@clpsms.be](mailto:info@clpsms.be)

Plus d'infos : [www.clps-mons-soignies.be](http://www.clps-mons-soignies.be)

### 3. L'info de la semaine ! – Séances activité physique adaptée en ligne, GymSana.



L'asbl GymSana vise à améliorer la qualité de vie des personnes fragilisées grâce à la pratique régulière d'une activité physique adaptée. Il propose notamment, des séances d'activité physique adaptée en ligne afin que les personnes puissent rester actives et en forme.

Chaque jour de la semaine à 8h30 une vidéo de 5 à 10 minutes est postée, un.e éducateur.trice physique met en scène et présente différents exercices de mise en route matinale. Curieux de découvrir ces exercices ? Rendez-vous sur leur site en cliquant [sur ce lien](#). En plus de cela, une fois par semaine, le lundi à 10h, une séance complète de 60 minutes est diffusée en direct sur la page Facebook de l'asbl. N'hésitez pas à les rejoindre ou à [visionner les précédentes séances](#).

#### La petite information bonus pour cette semaine !

Durant cette période, de nombreuses initiatives visent à rompre l'isolement et à permettre à tout un chacun de rester en forme tant physiquement que moralement. Il existe par exemple un outil pédagogique visant à ouvrir le dialogue notamment sur la solitude et l'isolement. N'hésitez pas à vous rendre sur le site de [Cultures&Santé](#) et à découvrir [leur outil « Isolitude »](#).



### 4. Pour finir, une initiative positive ! - Des infos intéressantes de nos partenaires

#### Santé mentale et violence intra familiale

Vie féminine Centre Hainaut: 065 37 26 80

Une conférence choc sur un Homme violent est dangereuse. Il est déconseillé de sortir. Il n'est pas interdit de fuir.

##### Besoin d'aide?

Numéro d'écoute

0800 / 30.030

Numéros d'urgences

Police: 101

Pompiers et Ambulances: 112

Services d'aide et d'accompagnement

Solidarité Femmes ASBL: 064/21 33 03

Vie Mons: 065/39 72 70

ASBL Brise le Silence: 0488/80 06 26

Le Dédicé ASBL: 0492/58 39 99

0473/52 22 99

Le dédié

Vie féminine et d'autres services se mobilisent pour soutenir les femmes qui seraient en difficulté et victimes de violences conjugales. Pour toute aide et écoute, divers numéros sont accessibles.

##### Plus d'infos

Madame Gertraud Langwiesner, responsable Régionale de Vie Féminine nous explicite les différentes mesures et pistes de travail mises en place pour donner suite aux réalités de terrain actuelles. Pour en savoir davantage nous vous invitons à lire [son article](#).

Le confinement est nécessaire dans la lutte contre le Covid-19 mais dans certaines maisons il est un facteur supplémentaire de violences familiales. C'est pourquoi le [CPAS de La Louvière](#) en collaboration avec [Solidarité Femmes](#) et [la province du Hainaut](#) ont pris les devants et vont



mettre en place un nouveau centre d'accueil pour femmes victimes de violences familiales. « Il est déconseillé de sortir, pas interdit de fuir »

☎ 0800/ 300.30



Le [CPAS de la Ville de Mons](#), en partenariat avec l'UPHOC (Union Pharmaceutique du Hainaut Occidental et Central), met en place le dispositif « Covid-19 : violences conjugales, parlez-en à votre pharmacien ! », permettant d'apporter une aide aux victimes de violences conjugales durant cette période de confinement.

Cette mesure unique en Wallonie permet à l'ensemble des pharmaciens des 19 communes du Grand Mons de devenir des relais précieux entre les victimes et la structure de Violence

Intra Familiale du CPAS de la Ville de Mons. ☎ +32 (0)65/39.72.70 [En savoir plus](#)

[103 Ecoutes enfants](#) est un service qui répond, par l'intermédiaire du téléphone ☎ 103, aux questions des enfants, des adolescents, mais aussi de toute personne qui s'interroge ou s'inquiète à propos d'elle-même ou éventuellement d'autrui lorsqu'un enfant est en cause. « Ecoute-enfants...Quelqu'un vous écoute de 10 h à 24h. » [En savoir plus](#)



## Santé mentale et seniors

Faites-le savoir ! **Respect Seniors** adapte sa ligne d'écoute : appel gratuit ☎ **0800/30 330** du lundi au vendredi de 9h à 17h. Accessible à toute personne qui se pose des questions sur la maltraitance des aînés. Respect du secret professionnel.



## Santé mentale et handicap

**Les amis des aveugles** se mobilise pour être à l'écoute des personnes aveugles et malvoyantes isolées ou qui nécessitent une intervention urgente. Leur service social met en place une permanence ☎ **+32 (0)65/40.31.70** ou [s.social@amisdesaveugles.org](mailto:s.social@amisdesaveugles.org).



La période si particulière que nous vivons tous entraîne bon nombre de questions de la part des personnes avec un handicap intellectuel, de leurs proches ou des professionnels qui travaillent avec eux. Le service social et psycho-social d'**Inclusion asbl** s'est donc organisé pour assurer une permanence téléphonique pendant le confinement. [En savoir plus](#)



## Santé mentale et parentalité



En France, le Secrétariat d'Etat chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre les discriminations a publié un [guide des parents confinés : 50 astuces de pro](#). Celui-ci a été réalisé pour soutenir et accompagner les parents confinés dans leur conciliation vie professionnelle/vie familiale au quotidien grâce aux conseils bénévoles des professionnels, experts et parents cités.

[En lire plus](#)

Les CPS parentalité ont pour mission de promouvoir l'accompagnement des parents qui rencontrent des difficultés personnelles en tant que mère ou père, des difficultés relationnelles, éducatives ou communicationnelles avec leur(s) enfant(s).

L'accompagnement proposé par les psychologues et logopèdes des CPS parentalité s'appuie sur une expertise alliant clinique et recherche.

Les CPS parentalité s'adressent aux parents et aux professionnels. Pendant la période de confinement, [le CPS Parentalité](#) se mobilise ! **SOS Parents** ☎ **+32 (0)471/414 333**. [En savoir plus](#)



## Santé mentale et enfance

Différentes ressources existent pour parler aux enfants de l'actualité. Nous avons sélectionné deux initiatives.



Via [le portail documentaire de l'IREPS](#), vous pourrez parcourir une page concernant le Covid-19. Des ressources pour en parler avec les enfants.

À la télévision, en famille, sur le net, partout on ne parle plus que de lui : le Covid-19 ! Venu de Chine, il fait le tour de la Terre... [En savoir plus](#)

Le COVID-19 expliqué aux enfants, une initiative de tous les hôpitaux de la Province de Liège.

[Brochure consultable](#)



## Recherche en santé mentale



Pour faire face à l'épidémie de Covid-19, les gouvernements prennent des mesures limitant les contacts et les activités. Il est important de savoir en quoi cela affecte le bien-être psychologique et social de la population. **L'UCLouvain** lance une vaste enquête nommée « Covid et moi » pour [en savoir plus](#) à ce sujet. [Répondre à l'enquête](#)