



Prenez soin de vous et de vos proches... Restez à la maison !

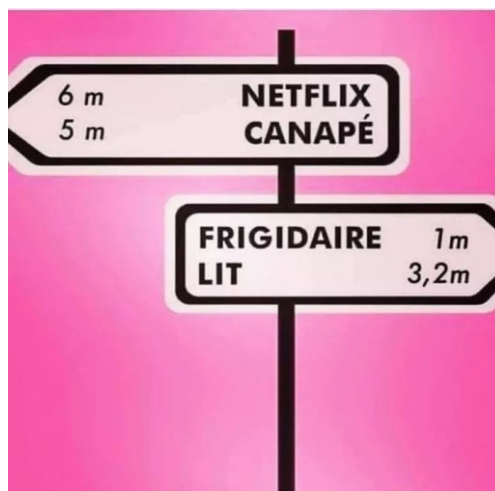


Journal du confinement - Avril 2020 N° 1

Confinement et travail scolaire

Il est compliqué pour tous de garder un rythme de vie identique à celui que nous avons avant le début du confinement.

L'envie de trainer en pyjama devant une série ou un jeu vidéo doit être beaucoup plus tentant que de travailler pour l'école, et vous savez quoi ? C'est normal ! Notre horloge biologique est perturbée, nous avons des difficultés à nous repérer dans le temps et à nous organiser. Au final, le confinement nous offre du temps (beaucoup trop de temps) et nous avons du mal à le gérer. Établir un planning avec un ordre de priorité. Tu y indiqueras donc en premier les travaux à rendre rapidement. Dans ce planning, il ne faut pas oublier d'y indiquer des temps de pause et ce que tu as envie de faire, cela te motivera un peu plus ! Et au final, travaille en pyjama si tu te sens plus à l'aise comme cela !





Prenez soin de vous et de vos proches... Restez à la maison !

Les nouvelles mesures de confinement : explication...

Depuis le début du confinement, notre Gouvernement prend des décisions pour notre bien à tous. En écoutant les conférences de presse données par Mme Sophie Wilmès (notre Première Ministre), il n'est pas toujours facile de comprendre ce qui est décidé et ce que l'on peut faire ou non...

Pourquoi le confinement et pourquoi fermer les écoles et les commerces non essentiels ?

Les écoles sont des lieux de rassemblements assez importants. Il suffit de penser aux récréations où la majorité des élèves sont ensemble, tant à l'intérieur et qu'à l'extérieur. C'est la même chose en classe, vous êtes beaucoup au même endroit. L'obligation de maintenir une distanciation sociale (fixée à 1,50 mètre) a été prise. Il est dès lors **impossible** de respecter cette première règle à l'école.

De même, les lieux comme les écoles sont des endroits où les virus et microbes se propagent **très rapidement**. Une seule personne contaminée (même sans symptômes) peut en contaminer des dizaines d'autres, qui elles-mêmes propageront le virus et ainsi de suite...

C'est donc la même chose pour les magasins dit non essentiels (mode, parfumerie, multimédias...), les restaurants, les cafés... Seuls les magasins dits essentiels comme les magasins alimentaires peuvent rester ouverts.



Prenez soin de vous et de vos proches... Restez à la maison !














Mercredi 15 avril 2020, une réunion du Conseil national de sécurité (groupe de personnes composé de politiciens et d'experts chargés de gérer la crise du coronavirus en Belgique) a eu lieu et de nouvelles mesures sont venues s'ajouter, quelles sont-elles ?

- ✕ La première est que le confinement est prolongé jusqu'au 3 mai 2020 : cela a bien entendu des conséquences pour les écoles et les élèves → les examens sont supprimés pour cette année, toutes les sorties scolaires et activités extérieures prévues pour juin sont aussi annulées. Nous ne savons pas encore quand un retour à l'école sera possible.
- ✕ Tous les grands rassemblements (festivals, concerts...) sont annulés jusqu'au 31 août 2020.
- ✕ Certains magasins tels que les magasins de bricolage et pépiniéristes peuvent rouvrir à partir de ce 20 avril 2020 sous les mêmes conditions que les magasins alimentaires, c'est-à-dire respecter la distanciation sociale, limiter le nombre de clients dans le magasin et un temps limité à l'intérieur.



Prenez soin de vous et de vos proches... Restez à la maison !

Les règles concernant le confinement restent inchangées, tu ne peux sortir de chez toi qu'à certaines conditions. Voici un tableau récapitulatif que la Police fédérale a rédigé afin de clarifier ce que l'on faire ou non¹ :

- Voir sa famille proche  Sauf si aide à une personne vulnérable
- Aide à une personne vulnérable 
- Aller à la banque 
- Activités en plein air en famille  Famille vivant sous le même toit !
- Activités en plein air avec un ami  Un seul ami et toujours le même
- Activités en plein air entre amis 
- Voyager à l'étranger  Sauf si essentiel
- Voyager en Belgique  Sauf si essentiel
- Coiffure  Interdit au salon et à domicile !!
- Tabacs shops  Activité principale = tabac : fermeture obligatoire !!
- Magasins de nuit  Entre 18h00 et 22h00
- Supermarchés  Une personne par 10m² pour 30 minutes maximum
- Commerce en ligne  Livraison uniquement à domicile - pas de point relais

Il n'est pas toujours facile de comprendre ce que l'on peut faire ou non, j'espère que ce petit récapitulatif t'aide à mieux comprendre. N'oublie pas que si tu ne respectes pas ses règles et que tu te fais arrêter par la Police, tu risques d'avoir une amende (tes parents car ils sont responsables de toi tant que tu es mineur) et cela peut aller jusqu'à des peines de prisons, voire de placement en IPPJ (Institutions Publiques de Protection de la Jeunesse).

¹ <https://www.police.be/5285/actualites/mesure-a-respecter-et-precisions>



Prenez soin de vous et de vos proches... Restez à la maison !



Pourquoi avons-nous peur ? Et est-ce normal d'être angoissé ?

La peur est tout à fait normale au regard de la crise sanitaire que nous vivons actuellement. Le corps et l'esprit réagissent aux informations transmises par les médias, les réseaux sociaux et par notre entourage.

Tu as certainement entendu qu'une crise pareille ne s'était pas produite depuis très longtemps, et surtout pas au point que le pays ne fonctionne qu'au ralenti !

Cela est bien vrai, par contre, il ne faut pas toujours te fier à toutes les informations que tu peux trouver sur internet, sur Facebook ou ailleurs. Comme pour tout, il est important d'être critique et de vérifier si cela est vrai, juste ou non.

En cette période compliquée, nos émotions sont comme des montagnes russes et c'est tout à fait normal !

L'angoisse peut prendre différentes formes et se manifester de différentes manières. Tu connais bien les réactions de ton corps et il est très facile d'identifier les signes de cette angoisse :

- Une boule dans la gorge ;
- Un « nœud » dans le ventre ;
- Les jambes en coton et/ou qui tremblent un peu ;
- L'envie de pleurer, sans savoir pourquoi ;
- La tête dans le « brouillard », les idées confuses ou qui se mélangent ;
- ...

Ce qui se passe actuellement peut être une source d'angoisse pour chacun. Nos habitudes de vie sont totalement chamboulées et nos repères ont quasiment disparus. On a l'impression que notre vie tourne autour de ce virus et au final cela peut devenir une obsession. Il faut cependant éviter cela... Même si cela peut être compliqué pour toi, il est important que tu rythmes tes journées par des habitudes, des rituels qui seront rassurants et aussi qui t'aideront à maintenir une vie saine.



Prenez soin de vous et de vos proches... Restez à la maison !

Par exemple :

- Se lever et se coucher à heure régulière ;
- Faire des exercices physiques (dans ton jardin, si c'est possible, sinon dans ton salon)
- Avoir une alimentation saine et variée. N'oublie pas 5 fruits et légumes par jour...
- Maintenir un contact avec ses amis via Messenger, Skype, Snapchat... Les vidéoconférences ça peut être sympa !
- Respecter strictement les mesures de confinement et de distanciation sociale, sinon l'épidémie pourrait rebondir et continuer à faire des victimes !

Il ne faut pas que l'angoisse et le stress t'empêchent de fonctionner comme d'habitude... Lorsque tu sens que ce n'est pas top niveau moral, que tu as du mal à réfléchir et te calmer, je te propose d'essayer une séance de relaxation – méditation. Tu peux soit installer l'application « Petit Bambou » qui est très chouette et facile à utiliser (et gratuite !) ou alors regarder ces quelques vidéos :

- <https://www.youtube.com/watch?v=PTsk8VHCzjM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=YPEzcpTyozk>

Si tu souhaites d'autres vidéos, tu peux faire comme recherche sur YouTube : « méditation pleine conscience »

Si l'angoisse devient trop envahissante et que tu n'arrives plus à gérer, parles-en avec tes parents ou quelqu'un de proche.

Afin de pouvoir se rassurer, il est important de comprendre ce qui nous arrive et aussi ne pas s'arrêter sur les chiffres alarmants (mais importants tout de même) que peuvent transmettre les médias et voir le nombre de personnes qui sont guéries du virus ou trouver des aspects positifs au confinement comme par exemple :

- Passer plus de temps avec ses proches qui sont sous le même toit ;
- Passer des moments en famille autour d'une activité commune comme un jeu de société ;
- Avoir du temps pour soi ;
- ...



Prenez soin de vous et de vos proches... Restez à la maison !

Si malgré tout, tu te sens mal et que tu n'oses pas (ou ne sais pas) en parler avec tes parents ou un proche, tu peux contacter « Écoute Enfants » au numéro gratuit : 103 ou si tu préfères tu peux aussi les contacter par message via le lien suivant : <http://www.103ecoute.be/> . Il est important de pouvoir se confier à quelqu'un lorsque l'on se sent mal. Si tu le souhaites, tu peux aussi me contacter via mon adresse mail coralie.ortiz@isagosselies.be.

103
Écoute-Enfants
Numéro gratuit et anonyme
7j/7 de 10h00 à minuit

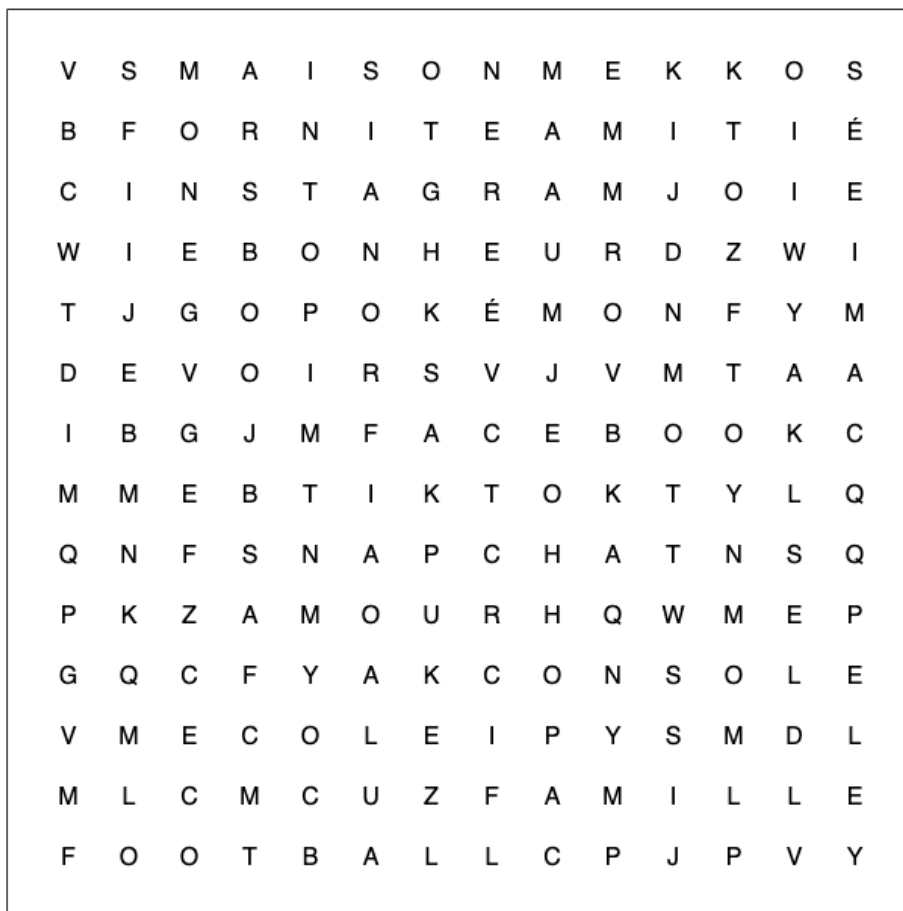


Prenez soin de vous et de vos proches... Restez à la maison !

J'espère que ce premier numéro du journal du confinement t'aura plu...

Pour finir, je te propose un petit jeu de mots cachés pour passer un peu le temps :

Mots Cachés



www.educol.net

Amitié	Amour
Bonheur	Console
Devoirs	Ecole
Facebook	Famille
Football	Fornite
Instagram	Joie
Maison	Pokémon
Snapchat	TikTok