



Les services de médiation familiale du Pas-de-Calais se mobilisent et vous proposent une écoute téléphonique

Chers Parents,

La situation de confinement actuelle est inédite pour les familles. Les 4 services de médiation familiale du Pas-de-Calais s'adaptent à la situation et vous proposent des permanences d'écoute téléphonique et ce quelle que soit votre situation familiale : séparé, famille recomposée, en couple.

Pendant la période actuelle, vous pouvez rencontrer des difficultés relationnelles, de communication au sein de votre famille. Ce qui peut engendrer ou raviver des tensions, des crises ou encore des conflits au sein de votre couple ou avec votre enfant adolescent.

Vous avez besoin d'écoute ? D'une prise de recul ? Vous souhaitez sortir de cette ambiance familiale de plus en plus pesante ?

Le conflit n'est pas une fatalité. Dans ces moments, il peut être important que chaque personne soit entendue dans ce qu'elle vit. La médiation familiale offre un espace d'écoute, de respect et de confidentialité permettant aux membres d'une famille, séparés ou non, de maintenir ou de renouer le dialogue et de trouver ensemble des solutions concrètes pour avancer.

Nous vous invitons à prendre contact par téléphone ou par mail avec un professionnel diplômé formé à l'écoute.



ADAE 62

9h à 12h - 13h30 à 17h30

03 21 10 02 92

mediation.familiale@adae62.fr



9h à 12h

03 61 48 72 42

mediationfamiliale@apsa62.fr



9h à 12h30

03 21 45 81 60

permanenceparentalite@epdef.fr



9h à 13h

03 21 71 21 55

mediationfamiliale@wanadoo.fr

Vous devez faire face à des questions juridiques en lien avec votre situation familiale, la gestion de votre budget,...

Deux services vous proposent une permanence téléphonique d'écoute et de soutien juridique :

EPDEF : 9h/12h30 au 03.21.45.81.60 ou permanenceparentalite@epdef.fr

UDAF : 9h /13h -14h/17h au 03.21.71.21.55 ou pcb.udaf62@gmail.com

GUIDES POUR LE CONFINEMENT

- Pour tous : http://fr.ap-hm.fr/sites/default/files/files/EXE_Guide_Pour_Confinement.pdf
- Pour les enfants: http://fr.ap-hm.fr/sites/default/files/files/EXE_Guide_Tuteur.pdf

QUESTIONS PÉDIATRIQUES

<https://www.mpedia.fr/>

TUTORIEL ALLAITEMENT

<https://www.sikana.tv/fr/health/learn-the-basics-of-breastfeeding>

RÉDUISEZ VOTRE STRESS

Si vous sentez le besoin de vous détendre vous pouvez faire des exercices de respiration-relaxation-méditation. Même de courtes séances sont bénéfiques et peuvent être répétées au cours de la journée.

- **Méditation et relaxation** : *Petit Bambou* <https://www.petitbambou.com/fr/> (plusieurs programmes gratuits); *7mind*, *Headspace*.
- **Respiration** (Cohérence cardiaque) : *Respirelax*, *HeartRate+*



DEMANDEZ DE L'AIDE ET TROUVEZ DU SOUTIEN

- Si vous êtes plusieurs adultes à la maison, **soutenez-vous** et **relayez-vous** pour vous occuper de bébé.
- **Gardez le contact avec vos proches** par téléphone, email, vidéo

Sage-femme à domicile

Une sage-femme viendra vous voir à domicile pour vous accompagner dans la fin de la grossesse et/ou le retour à la maison avec votre bébé. Vous pouvez lui parler de vos difficultés

Soutien associatif téléphonique

- **le Ciane** Collectif interassociatif autour de la naissance <https://ciane.net/2020/03/mise-en-place-dune-ecoute-telephonique-benevole-et-gratuite/>
- **Maman Blues** <https://www.maman-blues.fr/> en cas de difficulté maternelle
- **Allo Parents Bébé 0 800 00 3456** (Enfance et Partage) si vous perdez votre calme



Soutien psychologique

Si vous dormez mal, ressentez de l'angoisse ou beaucoup de tristesse, **informez votre sage-femme** ou votre obstétricien.ne. Un suivi psychologique pourra vous être proposé.

Maisons des Solidarité

Les MDS restent joignables par téléphone

Médecins généralistes et Pédiatres

Votre généraliste et votre pédiatre continuent à assurer un suivi, parfois en téléconsultation

Consultations PMI

Certains sites de PMI sont ouverts pour les consultations grossesse et/ou pédiatrie. Veuillez appeler avant de vous déplacer. Une **permanence téléphonique** est mise en place. Leurs coordonnées sont dans le carnet de santé ou sur internet.

EN CAS DE PLEURS IMPORTANTS

Tous les bébés pleurent, c'est normal

Un bébé en bonne santé peut pleurer **plusieurs fois par jours**, ce qui peut être difficile en période de confinement. Vous avez reçu une fiche sur les pleurs du nourrisson à la maternité.

- https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/colic_and_crying
- https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/never_shake_a_baby



STOP VIOLENCE

Si vous avez peur de votre partenaire, que vous êtes insultée ou frappée :
Appelez le **17**, envoyez un sms au **114** ou consultez <https://stop-violences-femmes.gouv.fr/>

Si vous sentez en danger:
Appelez le **17**, faites un signalement en ligne sur <https://arretonslesviolences.gouv.fr/> ou allez à la **pharmacie** la plus proche et alertez les de la situation, un dispositif national est mis en place pour vous aider.

Autres ressources

Parentalité et covid 19 <http://path-perinatal.eu/fr/covid.html>

Médiations familiales en cas de difficultés de couple