

Mme DONY Marielle
Psychologue
marielle.dony@gmail.com
Tel : +32(0) 470 92 01 48
N° Agr : 832217608



Arlon, mise à jour 02/04/20

Bonjour,

Nous sommes actuellement entrés dans la phase de confinement organisée dans notre pays pour faire face ensemble et de manière solidaire à l'épidémie du Coronavirus qui touche notre pays actuellement.

Durant cette période, Butterfly Mind va adapter ses services afin de contribuer à l'effort fait pour protéger les personnes les plus vulnérables au coronavirus. **Conformément aux recommandations de la Commission des Psychologues Belges, la continuité des suivis sera assurée selon les modalités suivantes :**

- **Accompagnement des parents pendant le confinement :** les entretiens de parents seront assurés par visioconférence.
- **Accompagnement des enfants de plus de 14 ans** seront assurés par visioconférence.
- **Orientation scolaire et professionnelle** peuvent être réalisés par visioconférence.
- **Les entretiens pour les enfants chez Butterfly Mind** sont basés sur l'expérimentation à travers des jeux, des manipulations de jouets, d'objets qui ne peuvent être nettoyés entre chaque entretien de manière adéquate. C'est pourquoi les entretiens non urgents avec les enfants de moins de 14 ans sont reportés. Cependant **un accompagnement du parent (ou éventuellement de l'enfant) par visioconférence peut être mise en place.**
- **Les ateliers collectifs d'enfants de moins de 14 ans** sont reportés jusqu'à l'avis favorable du gouvernement.
- **Des ateliers collectifs pour adulte ou enfant de plus de 14 ans** s'effectueront via visioconférence.

Les conditions pour un entretien par visioconférence sont les suivantes :

Confidentialité et cadre : Avoir la possibilité de s'isoler pendant la durée de l'entretien dans une pièce au calme, porte fermée et sans interruption

Aspect Technique : Disposer d'un ordinateur ou d'un smartphone disposant d'un micro, du son, d'une caméra et d'un accès à internet

Logiciel : vous n'avez besoin d'aucun logiciel en particulier. Vous serez invité par mail à rejoindre mon espace de visioconférence professionnel en ligne.

Butterfly Mind est également là pour vous accompagner durant cette période de confinement face aux difficultés que vous pourriez rencontrer, qu'elles soient émotionnelles, éducationnelles ou familiales. Cette période que nous allons traverser ensemble va mobiliser nos ressources et particulièrement notre capacité d'adaptation et de créativité. Elle peut également nous rendre plus vulnérable en tant qu'adulte, jeune ou enfant car elle nous confronte à nos peurs, à notre besoin de contrôle et à notre sentiment d'insécurité. Elle peut par ailleurs créer un contexte (lié aux mesures prises actuellement) qui peut nous fragiliser selon les cas (je pense aux parents seuls à la maison avec des enfants en bas âges, au personnel soignant réquisitionné au travail, aux enseignants et puéricultrices qui ne peuvent rester en confinement...).

→ **Je suis disponible pour vous accompagner durant cette période. N'hésitez pas à me contacter à ce sujet.**

Des conseils pour soutenir les parents en charge de l'accompagnement de leurs enfants à la maison seront postés régulièrement sur [mon blog](#) et [ma page facebook](#). N'hésitez pas à aller y jeter un œil !

Quelques conseils et recommandations pour vivre ces moments avec plus sérénité

(Ces conseils sont émis ou inspirés par la commission des psychologues de Belgique)

- **Assurez-vous de bien connaître les faits** : L'angoisse est présente autour de nous et nous amène parfois à percevoir la réalité de manière déformée. Les « *fake news* » qui circulent sur les réseaux sociaux ne font que renforcer ce phénomène. → **INFORMEZ-VOUS, oui mais pas n'importe où**. Faites appel aux informations officielles et objectives fournies par le gouvernement : <https://www.info-coronavirus.be/fr/>
- **Parlez-en avec vos enfants** : surtout maintenant que les cours et les activités récréatives et sportives sont suspendus. Parlez-en avec vos enfants en leur donnant des informations vraies et adaptées à leur âge. Vous pouvez aider vos enfants à faire face au stress et à l'anxiété en les laissant se concentrer sur la routine quotidienne. N'oubliez pas que les enfants considèrent leurs adultes proches comme des modèles sur la manière de gérer cette situation.
- **Restez en contact** : en restant en contact avec vos proches (via des moyens de communication adapté), vous pouvez maintenir une certaine forme de normalité, partager vos ressentis et évacuer votre stress. Partagez avec votre entourage les directives et les informations officielles afin de réfuter les "fake news" et de ne pas faire grandir le sentiment d'inquiétude. Vous pouvez également vous organiser pour permettre aux personnes vulnérables de rester en isolement à la maison (apportez les courses devant la porte, etc.) tout en respectant les mesures d'hygiène.
- **Demandez une aide professionnelle** : remarquez si vous êtes submergé par des sentiments d'anxiété, de peur et que ceux-ci perturbent votre vie quotidienne. Si nécessaire contactez-moi ou un professionnel, de préférence un psychologue de votre région. Il est très important de ne pas surcharger davantage les établissements tels que nos hôpitaux pour le moment.
- **Veillez à votre sécurité et celle de votre entourage** : vous pouvez agir à chaque instant à votre niveau pour contribuer à la sécurité de vos proches et à celles des personnes plus vulnérables. C'est le pouvoir que vous avez en ce moment. Vous pouvez l'exercer en suivant les directives du gouvernement en matière d'hygiène personnelle (par exemple, le lavage des mains), de mesures sur l'environnement (confinement à la maison, ...), de respect de la distance sociale (par exemple : éviter un contact trop proche avec vos collègues), etc. Un aperçu de ces mesures est disponible sur <https://www.info-coronavirus.be/fr/>.

Je vous souhaite à tous de vivre cette semaine et les semaines à venir avec le plus de sérénité possible et dans la solidarité. J'espère que vous et vos enfants aurez l'opportunité de profiter de ce temps clément et ensoleillé pour faire le plein d'énergie dehors.

Nous sommes aujourd'hui face à des choix importants, puissions-nous les faire en conscience, avec ouverture et humanité.

Chaque battement compte ! A bientôt,

Marielle Dony