

## **Bonjour à toutes et tous,**

En cette période très particulière qui, nous l'espérons, vous permet de profiter de vos familles et de vos proches, nous souhaitons vous donner quelques petits conseils et informations.

### **N'oubliez pas :**

- de faire du sport
- de vous nourrir sainement
- de prendre soin de votre sommeil
- de lire et écouter des histoires
- de jouer, seul ou avec des membres de votre famille
- d'éviter de regarder sans cesse les informations (n'oubliez pas que beaucoup de personnes guérissent du Covid-19 !)
- de faire les activités relaxantes que vous aimez
- pour ceux qui ont des examens, ne pas trop s'angoisser, vous n'êtes pas seul dans cette situation délicate, les élèves de la France entière sont concernés, une solution adaptée sera trouvée.

Si la tension monte parfois dans la maison, isolez-vous un peu. Sortez dans le jardin ou la cour si c'est possible. Marchez même sur le balcon ! Prenez une douche. Sortez le chien (sans oublier l'attestation). Caresser votre chat...

En effet, le confinement peut parfois générer ou accroître des tensions ou des violences au sein des familles. Si cela est votre cas ou si une connaissance est dans cette situation la première « règle » est de ne pas rester seul. Les numéros d'urgence sont en fonctionnement et il ne faut pas hésiter à les joindre si besoin.

### **Pour rappel :**

- Si vous êtes en danger, en risque de l'être ou si vous connaissez un camarade dans ce cas :
  - Le **119** est le numéro d'Enfance en danger accessible **24/24h et 7/7j**.
  - Le **3919** est le numéro dédié aux violences au sein du couple accessible de 9h à 19h du lundi au samedi.

### **Ces numéros sont gratuits et anonymes**

- Si vous avez des questions (sexualité, contraception, addictions, santé...) :

Vous pouvez joindre l'Agora Maison Des Adolescents par téléphone du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h :

- Antenne de Niort : **05 49 28 41 55**
- Ou par mail : **[AGORA@deux-sevres.fr](mailto:AGORA@deux-sevres.fr)**

Le planning familial maintient aussi ses permanences téléphoniques du lundi au dimanche : **05 49 26 95 08** et **06 40 29 19 23**. Des contacts sont aussi possibles via **WhatsApp et Facebook (Planning familial des Deux-Sèvres)**.

- Si vous avez besoin d'écouter l'unité médico psychologique pour les enfants et les adolescents est joignable au **05 49 78 38 26**.

- Si vous connaissez une personne qui aurait besoin d'un soutien psychologique (angoisse, isolement, tristesse, deuil...) une plateforme est en place dans la région avec la Croix Rouge **0 800 130 000 (7jours/7, 24h/24)**.

**Enfin, si besoin, vous pouvez joindre vos interlocuteurs du collège par mail :**

- Jeanne GALARNEAU (infirmière) : [jeanne.galarneau@ac-poitiers.fr](mailto:jeanne.galarneau@ac-poitiers.fr)
- Emma RISPAL (assistante sociale) : [emma.rispal@ac-poitiers.fr](mailto:emma.rispal@ac-poitiers.fr)

Dans quelques temps, tout cela finira par être derrière nous et vous pourrez retrouver tous vos amis et vos proches.

Mais c'est vrai que d'ici là, il va falloir s'armer de patience alors nous vous souhaitons à toutes et tous beaucoup de courage et au plaisir de vous revoir !

**Prenez soin de vous,  
L'équipe médico-sociale.**