

VIE FAMILIALE EN ISOLEMENT

SOUTIEN AUX PARENTS



Dans ces circonstances particulières liées au COVID-19, le quotidien est à réinventer. En tant que parents, vous vivez cela à la fois pour vous-mêmes et avec vos enfants, ce qui peut rendre la situation complexe.

Nous vous proposons ici quelques pistes pour mieux appréhender cette période et vous rappelons que du soutien est à disposition en tout temps, pour de simples questions quotidiennes ou des situations de crise.

Avant toute chose : faites ce que vous pouvez ! Cette situation est temporaire.

1. EMPLOI DU TEMPS

Les journées sont chamboulées, il faut donc repenser leur organisation. Nous vous encourageons à garder des heures régulières de coucher, de réveil et de repas.

Vous pouvez créer avec vos enfants un emploi du temps qui peut comprendre des temps de travail et des temps de loisirs, des pauses à la manière des récréés, des temps individuels et des temps en famille.

Dans la mesure du possible et en fonction de l'âge, il est bien de laisser les enfants choisir certaines activités, s'organiser et être autonomes. **Encouragez chacun de leur effort et projet entrepris.**

Parfois cela fonctionnera, d'autres fois pas. Dans ce contexte, nous pouvons seulement expérimenter et nous adapter.

2. ORGANISER LE TRAVAIL

Tout comme leurs enfants, un certain nombre de parents doivent faire du **télétravail**. Essayez de définir un lieu dédié au travail, ainsi que ses règles d'utilisation. Cela peut être un bureau, la table de la cuisine, etc. L'accès à l'ordinateur familial pour chacun-e devrait également être réglé. Il n'est pas toujours facile de s'y tenir, mais ça peut aider ! Si vous avez un enfant en bas âge, vous pouvez lui aménager un espace dans lequel il ou elle peut se déplacer librement parmi des jeux ou objets que vous y aurez dispersés.

Pour le travail scolaire demandé à vos enfants, référez-vous aux communications et recommandations du DEF, de la direction de l'école et des enseignant-e-s.

3. MAINTENIR ET RETROUVER DES LOISIRS

Les loisirs sont encouragés. Que ce soit par la lecture, les jeux, les bricolages, etc. Redécouvrez, aux côtés de vos enfants, des loisirs simples.

Les réseaux sociaux et le site <https://ram.glaj-vd.ch> regorgent d'idées en tout genre ! La plateforme iclasse.rpn.ch propose également des idées d'activités créatrices ou favorisant le mouvement.

Les Services de la santé publique des cantons du Jura et de Neuchâtel proposent, quant à eux, une plateforme de ressources en ligne en matière de promotion de la santé :

<https://gardonslecap-covid19.ch/>

4. QUAND IL Y A DES TENSIONS

La vie familiale est parfois compliquée, et le confinement et la promiscuité peuvent accroître les conflits. Prenez ce temps tel qu'il est : **un temps à part**. Ce n'est pas durant cette période que tout se réglera. Essayez de laisser les problèmes en suspens et communiquez-le à vos enfants. Pendant quelques temps, tout le monde est dans le même bateau. Quand la tension monte, on peut alors s'isoler et prendre un temps pour retrouver son calme.

Pour régler des disputes entre frères et soeurs, vous pouvez leur proposer de trouver eux-mêmes des solutions qui soient justes.

Les enfants et les jeunes peuvent s'adresser 24h/24 au numéro 147 de **Pro Juventute**, ou par écrit à ciao.ch, pour des conseils gratuits et anonymes.