

## 5. PARENTS SÉPARÉS

De nombreux parents séparés s'interrogent sur le **maintien des droits de visite** dans ce contexte. **Si les deux parents vivent en Suisse**, les droits de visite sont normalement maintenus, pour autant qu'aucun membre du foyer ne présente de symptômes du coronavirus. Les consignes d'hygiène préventive doivent être respectées.

Les **points rencontres** étant cependant fermés, les parents y ayant recours doivent renoncer à leur droit de visite. A la place il s'agit de garantir des échanges réguliers sur visioconférence (Skype, etc.) ou par téléphone entre les enfants et leur parent.

En cas de besoin : **numéros d'urgence de l'Office de protection de l'enfant**

- Neuchâtel-est / Val-de-Ruz : 032 889 85 18
- Neuchâtel-ouest / Val-de-Travers : 032 889 85 39
- La Chaux-de-Fonds / Le Locle : 032 889 75 02

## 6. COMMUNICATION AUTOUR DU COVID-19

**Soyez à l'écoute de vos enfants. Tout comme pour vous, cette situation est nouvelle.**

Prenez le temps de leur expliquer les mesures liées au coronavirus, pourquoi c'est utile et ce qu'on cherche à atteindre. Cela leur permettra de mieux accepter les mesures qui leur sont imposées.

Les enfants sont des éponges à émotions, essayez de ne pas leur transmettre votre stress. Des mots rassurants, pour être efficaces, doivent être autant que possible accompagnés d'une attitude rassurante.

De plus, essayez d'**éviter de laisser votre enfant sous un flux continu d'informations sur le coronavirus** (télévision, Facebook, etc.), qui fait augmenter l'angoisse.

## 7. SI VOTRE ENFANT A DES SYMPTÔMES DE TOUX ET DE FIÈVRE

Ne l'isolez pas, un enfant malade a besoin des soins et de l'affection de ses parents. A la place, mettez toute la famille en quarantaine : ne sortez pas de chez vous pendant 5 jours et surveillez la température de chacun-e. Si vous montrez également des symptômes, ne sortez pas de chez vous jusqu'à 24h après la fin des symptômes.

Pour plus d'information sur le virus et les mesures à prendre : [www.ne.ch/coronavirus](http://www.ne.ch/coronavirus)

Si vous avez besoin d'un coup de main, pour les courses par exemple, vous pouvez trouver de l'aide sur le site [www.bénévolat-ne.ch](http://www.bénévolat-ne.ch)

## 8. PARENTS, PRENEZ AUSSI SOIN DE VOUS !

**Soyez indulgent-e-s avec vous-mêmes.** Ces circonstances sont nouvelles pour tout le monde et des formes de peur et de confusion sont des réactions naturelles face à cette situation.

Vous non plus ne vous exposez pas à un flux continu de nouvelles angoissantes. C'est bien de s'informer quotidiennement, mais pas constamment.

Gérer tout ça est loin d'être simple ! Ne restez pas seul-e-s et n'hésitez pas à demander un conseil ou de l'aide. **Pro Juventute** propose des conseils anonymes et gratuits aux parents par téléphone au 058 261 61 61 ou par email à [conseilsauxparents@projuventute.ch](mailto:conseilsauxparents@projuventute.ch)

**La Main Tendue** offre aussi une écoute et des conseils anonymes et gratuits pour adultes au numéro 143

## AUTRES CONTACTS QUI PEUVENT VOUS ÊTRE TRÈS UTILES

**Croix-Rouge neuchâteloise :**

- Consultations gratuites avec des infirmières petite enfance (0-4 ans) atteignables au n° 032 886 88 66 (répondeur) ou par courriel à l'adresse [puericulture@croix-rouge-ne.ch](mailto:puericulture@croix-rouge-ne.ch)
- Service psycho-éducatif à disposition des parents par téléphone au n° 032 886 88 60 ou par courriel à l'adresse [spe@croix-rouge-ne.ch](mailto:spe@croix-rouge-ne.ch)

**Centre Neuchâtelois de Psychiatrie enfants et adolescents :**

- Consultations téléphoniques en cas de difficultés au 032 755 23 11 (Littoral) et au 032 755 23 51 (Montagnes). Plus d'informations sur [www.cpn.ch](http://www.cpn.ch)