

# Vie familiale en isolement

## Soutien aux parents

Dans ces circonstances très 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.

Vie familiale en isolement – Soutien aux familles



RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

DÉPARTEMENT DE L'ÉDUCATION  
ET DE LA FAMILLE

SERVICE DE PROTECTION DE L'ADULTE ET DE  
LA JEUNESSE

# 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 récrés, 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.

Vie familiale en isolement – Soutien aux familles



RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

DÉPARTEMENT DE L'ÉDUCATION  
ET DE LA FAMILLE

SERVICE DE PROTECTION DE L'ADULTE ET DE  
LA JEUNESSE

# 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.

Vie familiale en isolement – Soutien aux familles



RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

DÉPARTEMENT DE L'ÉDUCATION  
ET DE LA FAMILLE

SERVICE DE PROTECTION DE L'ADULTE ET DE  
LA JEUNESSE

# 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](https://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/>

Vie familiale en isolement – Soutien aux familles



RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

DÉPARTEMENT DE L'ÉDUCATION  
ET DE LA FAMILLE

SERVICE DE PROTECTION DE L'ADULTE ET DE  
LA JEUNESSE

# 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](https://www.ciao.ch), pour des conseils gratuits et anonymes.

Vie familiale en isolement – Soutien aux familles



RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

DÉPARTEMENT DE L'ÉDUCATION  
ET DE LA FAMILLE

SERVICE DE PROTECTION DE L'ADULTE ET DE  
LA JEUNESSE

# 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

Vie familiale en isolement – Soutien aux familles



RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

DÉPARTEMENT DE L'ÉDUCATION  
ET DE LA FAMILLE

SERVICE DE PROTECTION DE L'ADULTE ET DE  
LA JEUNESSE

# 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, devraient 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.

Vie familiale en isolement – Soutien aux familles



RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

DÉPARTEMENT DE L'ÉDUCATION  
ET DE LA FAMILLE

SERVICE DE PROTECTION DE L'ADULTE ET DE  
LA JEUNESSE

# 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.benevolat-ne.ch](http://www.benevolat-ne.ch)

Vie familiale en isolement – Soutien aux familles



RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

DÉPARTEMENT DE L'ÉDUCATION  
ET DE LA FAMILLE

SERVICE DE PROTECTION DE L'ADULTE ET DE  
LA JEUNESSE



# 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

Vie familiale en isolement – Soutien aux familles



RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

DÉPARTEMENT DE L'ÉDUCATION  
ET DE LA FAMILLE

SERVICE DE PROTECTION DE L'ADULTE ET DE  
LA JEUNESSE

# Autres contacts qui peuvent vous être très utiles

## 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)

## 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)

## Fondation Carrefour

- Soutien pour les familles et mineurs par l'AEMO, atteignables sur répondeur au 032 886 89 11 et [aemo@ne.ch](mailto:aemo@ne.ch) (Littoral et Vallées) ; ou au 079 304 72 60 et [aemo.cdf@ne.ch](mailto:aemo.cdf@ne.ch) (Montagnes neuchâteloises)
- Les ados et les jeunes adultes peuvent également s'adresser au Service d'Education de Rue au 079 301 66 70 et [ser@ne.ch](mailto:ser@ne.ch)

Vie familiale en isolement – Soutien aux familles



RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

DÉPARTEMENT DE L'ÉDUCATION  
ET DE LA FAMILLE

SERVICE DE PROTECTION DE L'ADULTE ET DE  
LA JEUNESSE