

LA VIE FAMILIALE AU TEMPS DU CORONAVIRUS



CONSEILS ET RESSOURCES

En cette période si particulière de confinement, le quotidien des entreprises et des familles se voit chamboulé. Une nouvelle manière d'organiser le travail s'impose, ainsi que dans le foyer familial où de nouvelles habitudes s'installent progressivement.

Ces changements sont naturellement accompagnés de leurs lots de questionnements et d'inquiétudes. Afin de vous aider à surmonter au mieux cette situation, nous vous proposons une série de conseils et ressources à mettre en place dans le cadre familial.



ORGANISER LES JOURNÉES

Vos enfants sont maintenant à la maison toute la journée et vous faites peut-être du télétravail. L'organisation générale est donc à réinventer. Prenez le temps en famille de faire un horaire afin que les temps de travail et de loisirs de chacun soient clairement délimités. Nous vous conseillons de conserver des heures de lever, de coucher et de repas régulières. En laissant les enfants choisir certaines activités et s'organiser, leur autonomie sera encouragée. D'autant plus qu'il y a aussi des moments où vous n'êtes pas disponibles et où ils doivent s'occuper seuls, si leur âge le permet. Pour les moments en famille, profitez-en pour intégrer vos enfants dans les tâches ménagères quotidiennes ou dans des projets plus conséquents, comme s'occuper du jardin par exemple.

Les enfants ne sont pas en vacances ! Pour que l'enseignement à distance fonctionne, il est important de suivre les indications des enseignants et de maintenir un contact régulier avec eux. Attention à ne pas vouloir à tout prix maintenir les mêmes périodes horaires qu'à l'école, cela serait trop fatiguant pour les enfants car la vie scolaire n'est pas faite que de périodes d'apprentissage.

Il n'est pas non plus conseillé de vouloir prendre le rôle de l'enseignant. Il s'agit d'accompagner les enfants et de les coacher au mieux, sans vous surcharger. Le voisinage peut notamment être un soutien dans la démarche éducative et les aînés peuvent aider leurs cadets dans leurs devoirs ou révisions, ce qui contribue à améliorer la cohésion de la fratrie.



L'ÉCOLE À LA MAISON

CONCILIER TÉLÉTRAVAIL ET VIE DE FAMILLE

L'organisation du télétravail a dû se faire rapidement, également au niveau de la garde des enfants et de la supervision de leur scolarité à distance. Il est important de maintenir une séparation même symbolique entre la vie professionnelle et la vie personnelle et familiale.

Voici nos conseils quant à cette saine séparation :

- Favorisez une plage horaire et un espace de travail : trouvez un endroit où vous vous sentez concentré pour travailler au mieux. Tentez de garder des horaires fixes en maintenant un rythme.
- La frontière peut également être symbolique en vous habillant le matin comme si vous alliez sortir.
- Adoptez une posture confortable : les heures de travail défilent, il est donc préférable de fuir le canapé et de se trouver une chaise confortable.
- Fuir la solitude : si vous aviez l'habitude de prendre votre pause-café avec vos collègues, n'hésitez pas de les prendre avec votre famille ou alors d'appeler vos collègues / vos amis / etc.



LES LOISIRS

Bien qu'il soit important de leur préciser que cette période est un remaniement des habitudes quotidiennes, il faut savoir comment les occuper lors de leurs heures de loisirs de manière organisée.

Par exemple, les divertissements sur les écrans devraient être limités afin de favoriser leur participation à d'autres activités à faire seuls mais également en famille. Ceci peut favoriser leur développement mais également les liens familiaux.

Alors utilisons notre imagination pour trouver des idées d'activités pour le bonheur de nos enfants ! Que ce soit par la lecture, les jeux, ou le bricolage, plusieurs sites recensent des idées en tout genre. Tel que glaj-vd.ch ou alors loisirs.ch

Malgré les beaux jours qui arrivent, le but est de rester au maximum chez soi. Les sorties ne sont pas interdites si les mesures de sécurité sont respectées. Ainsi, privilégiez des endroits peu fréquentés par la population (forêts, etc.)

Même si la situation actuelle peut rimer avec isolement, des moyens sont disponibles pour rester en contact avec nos proches. Maintenir nos liens sociaux permet de déconnecter de l'espace souvent restreint dans lequel on risque de rester pour un temps encore indéterminé.

FaceTime, Skype, Zoom ou WhatsApp permettent de favoriser les échanges. De plus, il existe des applications ludiques telles que Smule sur laquelle on peut improviser une soirée karaoké ou alors Hangouts où plusieurs personnes peuvent jouer ensemble à divers jeux.

Bien entendu, cette période est également une opportunité à saisir dans le but d'être présent auprès de sa famille et de ses proches en profitant d'être ensemble au sein de ce ralentissement sociétal.



LES CONTACTS SOCIAUX



EXPLIQUER LA SITUATION ACTUELLE AUX ENFANTS

Dans ce climat relativement anxiogène, il est important de ne pas cacher les informations aux enfants, même s'il peut être tentant de les en protéger. Il faut surtout répondre à leurs questions d'une manière adaptée à leur âge avec des mots simples. On évite ainsi de leur donner des informations trop complexes pour eux, tout en les impliquant dans l'actualité dont ils sont des acteurs à part entière.

Le non-verbal est tout aussi important : les enfants repèrent très vite l'incohérence si leurs parents se veulent rassurants mais montrent des signes de peur ! C'est donc une véritable injonction à s'informer de la situation auprès de sources fiables. Les périodes d'incertitude sont propices à la circulation de rumeurs et de fake news : il faut par conséquent éviter de laisser les enfants seuls face aux médias. Et si l'on profitait de cette crise pour les sensibiliser à ces problématiques ?

La promiscuité n'est pas forcément facile à vivre, il est normal d'avoir des questions ou de voir émerger des tensions. Il n'y a pas de solutions toutes faites en la matière, mais les ressources d'aide peuvent apporter de précieux conseils.

Les enfants peuvent se rendre sur ciao.ch ou appeler le **147** .
Un service de **conseils aux parents** est aussi proposé.



BESOIN DE CONSEILS ?



LE PLUS IMPORTANT POUR LA FIN

Respectons les consignes officielles ! C'est le meilleur moyen de laisser cette situation derrière nous au plus vite. Nous vous remercions chaleureusement pour votre engagement en faveur des jeunes et des familles de l'Arc jurassien en cette période incertaine mais néanmoins propice à plus de solidarité, de créativité et à se retrouver en famille !

Besoin d'aide ?

<http://www.proju-arc.ch/aide/>

