



Photos : iStock

## Bulletin pour les parents N° 2|2020

Chers parents !

Tout d'abord un grand bravo ! Voilà plus de 5 semaines que vous êtes engagés dans un véritable marathon pour lequel vous n'étiez pas préparés, et vous vous en sortez plutôt bien. Certes vous direz que tout n'est pas parfait, que vous êtes parfois à bout et vos enfants aussi... quoi de plus naturel dans la situation que vous vivez ? Continuez sur votre lancée en utilisant l'expérience que vous accumulez au fil des jours. Nous sommes toujours à vos côtés, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par e-mail.

### **Les nerfs à vif ? Envie de crier ? Peur d'avoir un geste malheureux ?**

- Prenez un temps de pause, une respiration, avant d'adresser la parole à vos enfants, à votre partenaire.
- Exprimez votre besoin du moment (« j'ai besoin de 10 minutes pour moi, je vais écouter un peu de musique dans ma chambre ou sur le balcon »).
- Relâchez la pression, tout ne doit pas être parfait (devoirs des enfants, repas, télétravail, etc.).
- Félicitez-vous chaque fois que vous réussissez à garder votre calme et faites de même pour vos enfants et votre partenaire.
- Rappelez-vous que chacun-e a des besoins différents (enfants, ados, parents) et qu'il est permis de les exprimer même s'ils ne peuvent pas être comblés dans l'immédiat.
- Cherchez des solutions ensemble, les enfants et les ados ont souvent des idées créatives.
- Osez demander de l'aide !

## Des petits moments, des petites attentions qui font toute la différence

- Lire une histoire à son enfant, découvrir un jeu vidéo avec son ado et entrer dans son univers à pas feutrés, sans brusquer les choses.
- « Créer l'événement » en commandant des pizzas pour le repas du soir.
- Des petits moments de « débriefing » lors desquels chacun-e peut dire ce qu'il a sur le cœur tout en respectant les autres.
- Laisser une place à l'humour, à l'autodérision, dans le respect de soi et des autres.



## Rêver, faire des projets car si on ne sait pas quand, cette situation va s'arrêter un jour

- Bricoler une tirelire familiale (si possible transparente afin de pouvoir constater son évolution) dans laquelle chacun peut glisser une petite pièce chaque jour et établir un tableau avec les idées d'utilisation de l'argent ainsi épargné.
- Apprendre ensemble quelques mots dans une langue étrangère en vue de futures vacances.
- Imaginer une fête de retrouvailles avec la famille élargie et les amis.



### Le coin des parents :

[www.monado.ch](http://www.monado.ch)

[www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)

[www.fambe.sites.be.ch](http://www.fambe.sites.be.ch) (Portail famille du canton de Berne)

### Le coin des enfants et des ados :

[www.147.ch](http://www.147.ch)

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

Besoin d'une écoute concernant l'accompagnement de vos enfants ou une idée que vous aimeriez partager avec d'autres parents ? Appelez-nous ou envoyez-nous un e-mail. Nos conseillères et conseillers sont volontiers à votre disposition et cela gratuitement !



032 329 33 73

0800 070 070 (gratuit)



[prevention@beges.ch](mailto:prevention@beges.ch)

### Agir ensemble pour une vie saine

Nos offres sont adaptées au contexte de vie et aux situations des personnes qui font appel à nous. Notre champ d'activité comprend la promotion de la santé, la prévention, l'éducation sexuelle ainsi que la consultation et la thérapie en matière d'addictions. Nos prestations sur mesure sont disponibles dans votre région, nous vous assurons confidentialité et professionnalisme.

[www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch)

Sur mandat du :



Kanton Bern  
Canton de Berne