



Photos : iStock

Bulletin pour les parents N° 1|2020

Chers parents !

Vous vivez une situation inédite et votre quotidien est totalement bouleversé. Faire face à une nouvelle organisation des journées, gérer vos peurs et celles de vos enfants, trouver un nouvel équilibre dans un contexte qui change rapidement, autant de défis auxquels vous êtes confronté-e-s. Nous tentons de vous apporter un modeste soutien par ce bulletin, ainsi qu'en restant à votre disposition par téléphone ou mail pour une écoute ou un conseil.

Retrouver des repères pour vous et vos enfants :

Instaurez des rituels, par exemple :

- Repas / Pause de 10h et de 16h
- Des moments où l'on apprend (travaux pour l'école, lecture, etc.)
- Des moments pour jouer (avec et sans écran)
- Des moments pour se reposer (sieste pour les plus petits, garder un rythme au niveau de l'horaire du coucher et du lever)
- Des moments pour participer aux tâches (vos enfants peuvent vous apporter une aide adaptée en fonction de leur âge pour préparer les repas, ranger leur chambre, faire la vaisselle, etc.)
- Des moments pour rester en contact avec la famille, les amis et les proches (un partage en Face Time, Skype, écrire une carte postale, etc.)

Une place pour les émotions

Une telle situation génère du stress et les émotions se mêlent (peur de ce qui va arriver, triste de ne plus voir ses copains, de ne plus pouvoir aller au foot, à la gym, content d'être avec ses parents, etc.)

- Accueillir les émotions de vos enfants sans jugement, tout en les rassurant (« C'est normal que tu sois triste, je suis là pour toi comme avant, même si je suis moi-même touché-e par la situation »).
- Leur dire qu'ils ont le droit de continuer d'avoir du plaisir et de rire, de « faire des bêtises » et que c'est normal d'être parfois content et parfois triste.



Faites-vous confiance et valoriser vos enfants

- Continuez à vous faire confiance, à faire confiance à vos compétences de parents et à vous appuyer sur vos valeurs
- Valorisez les comportements de vos enfants chaque fois que vous en avez l'occasion (« tu te laves les mains avant chaque repas bravo ! », « tu fais de grands efforts pour tes devoirs, merci de participer à la préparation du repas »).



Pensez aussi à vous et demandez du soutien

- Prenez des petits moments pour vous, vos enfants peuvent très bien comprendre que vous en avez besoin si vous leur expliquez avec bienveillance.
- Cherchez de l'aide et du soutien parmi vos proches, vos amis. De nombreuses actions de solidarité se mettent sur pied, notamment via les réseaux sociaux. Par exemple : www.jb-b.ch/1092-demarche

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



032 329 33 73



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

Sur mandat du :



Kanton Bern
Canton de Berne