

CORONAVIRUS

Recommandations aux parents



Contactez
Sozialpädiatrisches
Zentrum SPZ
Kantonsspital
Winterthur
Tel. 052 266 29 19
kjpp.spz@ksw.ch

Vous trouvez de plus amples informations sous
www.ksw.ch/klinik/sozialpaediatisches-zentrum-spz/



Vous pouvez trouver toutes les informations en ligne à l'adresse suivante:

www.ksw.ch/klinik/sozialpaediatisches-zentrum-spz/

KSW

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Chers parents

La vie quotidienne en Suisse a, pour nous tous, entièrement changé d'un jour à l'autre à la mi-Mars. La structure habituelle de notre vie quotidienne avec l'école, le travail et les loisirs a soudainement disparu et les directives du Conseil fédéral limitent fortement les contacts sociaux. S'adapter à ce changement dans notre vie quotidienne est un grand défi pour nous tous.

Pendant cette période d'incertitude pour tous, vous devez comme parents, soudainement assumer de nombreuses tâches supplémentaires et offrir à vos enfants une sécurité complémentaire, sécurité liée à de nombreuses incertitudes pour tous. Cela peut devenir un grand défi, parfois même mener à un surmenage.

Vous êtes le modèle le plus important pour votre enfant. Il s'oriente à votre comportement et à votre façon de faire face à la situation actuelle. Utilisez le temps que vous avez gagné involontairement pour réfléchir à ce qui est vraiment important pour vous, pour votre enfant et votre famille. Afin de vous aider à faire face à cette situation, nous vous fournissons volontiers divers conseils, idées et adresses importantes.

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

Kantonsspital Winterthur

L'ours

Ideé et concept:

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ, Kantonsspital Winterthur

Mise en oeuvre et edition:

Christina Kohli | lic. phil. Psychologin, Leiterin Sprechstunde Psychotraumatologie, SPZ

Maria Sorgo | MSc Psychologin

Barbara Hew | lic. phil. Psychologin

Kurt Albermann | Dr. med., Chefarzt SPZ, Facharzt Kinder- und Jugendmedizin,

Facharzt Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie



Recommandations aux parents

Informations sur le coronavirus adaptées à l'âge

La plupart des enfants et des jeunes savent entre-temps très bien comment se laver les mains et qu'il faut garder ses distances vis à vis des autres. Et pourtant, beaucoup d'entre eux connaissent mal le virus corona et en ont souvent une idée fausse. En conséquence, ils ont peur et réagissent parfois avec panique. Laissez votre enfant poser des questions, mais ne l'obligez pas à le faire. Pendant la conversation, entretenez vous sur les connaissances de votre enfant et corrigez alors d'éventuelles fausses informations. Votre enfant doit savoir que nous ne sommes pas impuissants face au virus et que nous savons comment nous protéger. Vous pouvez être honnête si il y a quelque chose que vous ne savez pas. Élargissez vos connaissances grâce à des films adaptés aux enfants et des informations sur internet. Le court-métrage «Le virus corona simplement expliqué aux enfants» de la ville de Vienne offre une bonne base, le livre d'images «Faire du stop dans la Galaxie de Corona» est également disponible sur Internet.

Craintes existentielles

Un grand nombre de parents craignent de réellement perdre leur emploi ou de subir des réductions de salaire importantes en raison des conséquences économiques de la pandémie. Ils sont désespérés, passent des nuits sans sommeil et se font des soucis pendant des heures. Ces craintes peuvent également être transmises à leurs enfants. Les enfants prennent rapidement conscience de ce qui nous préoccupe et ils éprouvent alors une souffrance que nous ne pouvons pas leur épargner. Il est donc important de les informer de manière appropriée et en fonction de leur âge. Nous ne devons néanmoins pas trop attendre d'eux, mais plutôt nous entretenir avec des personnes adultes qui nous sont familières et demander conseil dans un centre approprié.

Protégez-vous, ainsi que votre enfant, d'un excès d'informations. Il suffit d'écouter ou de regarder les nouvelles une à deux fois par jour et de se tenir au courant des dernières informations et de l'évolution de cette pandémie.

Les enfants réagissent différemment - c'est normal

Les enfants et les jeunes réagissent différemment à cette situation exceptionnelle, tout comme nous autres, les adultes. Alors que certains enfants deviennent soudainement particulièrement anxieux et affectueux, d'autres réagissent en se repliant davantage sur eux-mêmes. D'autres encore sont soudainement beaucoup plus agités que d'habitude et se mettent plus rapidement en colère. Certains se plaignent plus souvent de maux d'estomac ou de tête. Il s'agit essentiellement de réactions «normales» à une situation inhabituelle.

Dans les moments difficiles, les enfants ont particulièrement besoin de beaucoup de sécurité, d'attention et d'affection de la part de leurs parents. Écoutez votre enfant lorsqu'il vous parle de ses inquiétudes et de ses craintes. Des moments de détente et de jeu, où le plaisir et les jeux deviennent le centre des préoccupations, contribuent également à mieux régler le stress.

Faire face aux conflits et à la violence

Dans la situation actuelle, beaucoup d'entre nous subissent davantage de stress. Cela peut accroître les tensions et les conflits. En même temps, nous ne sommes pas habitués à passer autant de temps ensemble en famille et en couple dans un espace confiné. Il est donc particulièrement important, pendant cette période, de discuter des règles de la vie commune et de se donner mutuellement davantage de liberté d'action. Prévoyez donc de faire régulièrement de l'exercice en plein air dans la nature. Cela permet de vider sa tête et de se débarrasser de l'énergie accumulée. Définissez des moments et des espaces de retraite. Soyez généreux envers les autres et envers vous-même. Entretenez-vous régulièrement avec les enfants sur ce qui a fait ses preuves et quelles solutions pourraient résoudre les problèmes qui restent.

L'expérience montre qu'en temps de crise, la violence domestique devient plus fréquente. Il est préférable de quitter le domicile pour une courte promenade avant qu'un conflit ne s'aggrave. Demandez de l'aide à un stade précoce si vous êtes touché par la violence domestique ou si vous l'exercez. De nombreux centres de conseil ont entre-temps élargi leur accessibilité ainsi que la gamme des conseils disponibles par téléphone ou sur internet.

Pour les héros et les héroïnes de la crise de Corona

Êtes-vous conscient des choses extraordinaires que vous avez faites pendant ces semaines? Félicitez-vous de temps en temps et récompensez-vous aussi de temps à autre pour ce que vous avez atteint! Votre santé est l'une des conditions essentielles pour que vos enfants et vos jeunes puissent bien survivre ces semaines. Prenez soin de vous. Veillez également à votre bien-être. Faites des pauses pour respirer profondément.

Contacts

Références et autres adresses:

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

La santé mentale pendant la crise de Corona

Sur le site <https://dureschnufe.ch>, vous trouverez les adresses de différents centres de conseils et d'autres idées comment préserver une santé mentale pendant la crise corona.

Services de conseil pour les parents, les couples, les enfants et les jeunes

Les pédiatres et les médecins de famille*, les services d'aide à l'enfance et à la jeunesse, le travail social scolaire, le service de psychologie scolaire, ainsi que les cabinets de psychologues et de psychiatres pour enfants, adolescents et adultes sont atteignables. Certains proposent également des consultations à domicile, par téléphone ou internet (avec support vidéo).

L'Université de Zurich propose sur internet avec « paarlife » des formations et des coachs gratuits.

La Fondation «Institut Kinderseele Schweiz» propose des courts-métrages informatifs, de nombreuses connections et également sur internet un service de conseil anonyme pour les enfants et les jeunes issus de familles en difficulté:

<https://www.kinderseele.ch>

La Fondation Pro Mente Sana conseille les personnes mentalement stressées et leurs proches par téléphone et sur internet:

<https://www.promentesana.ch/de/beratung.html>

Sur www.projuventute.ch ou par téléphone au «147», vous pouvez obtenir des conseils pour les enfants, les jeunes et les parents.

Aide aux victimes de violences domestiques et sexuelles

www.okeywinterthur.ch

<https://www.frauenhaus-winterthur.ch>

<https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de>

Offres de secours

La ville de Winterthur coordonne les offres d'aide de voisinage:

<https://stadt.winterthur.ch/themen/leben-in-winterthur/sicherheit/bevoelkerungsschutz/coronavirus/nachbarschaftshilfe>

La CRS et la Société suisse d'utilité publique (SSIG) offrent également une plateforme de soutien pour l'aide de voisinage et les courses:

<https://www.fiveup.org/home>

KANTONSPITAL

WINTERTHUR

Brauerstrasse 15
Postfach
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

Avec le soutien de:



Stadt Winterthur
Departement Soziales



Contactez

**Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ
Kantonsspital Winterthur**

Secrétariat

Brauerstrasse 15
Postfach
8401 Winterthur
Tel: 052 266 29 19
kjpp.spz@ksw.ch