

Communiqué : le télétravail avec des enfants à domicile durant la période du coronavirus

La Suisse se trouve actuellement dans une situation exceptionnelle, elle a besoin de tout le monde pour lutter le plus efficacement possible contre la propagation du virus. Personne n'est vraiment habitué à l'auto-isolément chez soi, chaque jour le nombre de personnes infectées augmente drastiquement et le Conseil fédéral édicte de nouvelles directives. Le travail à domicile devient la norme pour la plupart des gens. À court terme, ils vont être confrontés à diverses tâches tout en devant travailler à domicile. Le travail doit être réalisé dans un délai raisonnable, il faut s'occuper de son entourage, les enfants doivent être pris en charge et faire l'école à domicile. Dans ce communiqué, nous vous proposons quelques conseils sur le thème du télétravail avec des enfants à domicile.

Nous sommes là pour vous !

Même en période de Coronavirus, nos conseillers et nos conseillères sont à votre disposition par Skype ou par téléphone pour répondre à vos questions relatives à la situation que vous vivez actuellement, pour vous soutenir et être à l'écoute de vos craintes.

Vous pouvez nous contacter en...

... appelant directement votre conseiller ou votre conseillère

... complétant le formulaire de contact

... accédant à la consultation en ligne de Proitera (en allemand)

Le télétravail avec des enfants à domicile

Auparavant, vous aviez certainement l'habitude d'avoir régulièrement des pauses sur votre lieu de travail. Maintenant, vous vivez 24 heures sur 24 avec votre famille ou vos enfants, c'est donc un bouleversement assez important. Ce changement représente un défi de taille, surtout pour les parents de jeunes enfants qui n'arrivent pas à s'occuper tout seuls à la maison. Il n'est plus possible de rencontrer d'autres familles, les grands-parents et la baby-sitter ne peuvent plus garder les enfants, toutes ces bulles d'oxygène ont disparu. Un nouveau quotidien doit être inventé et, dans le pire des cas, il faudra vous habituer à ce qu'il devienne le vôtre durant encore plusieurs mois.

1. Fixer des priorités

- Durant cette période, les possibilités de vous échapper de votre quotidien seront réduites, certaines activités et vos loisirs également, vous devrez faire des sacrifices. Il est donc essentiel que tous les membres de la famille vivent cette période du mieux possible. Il faudra peut-être songer à assouplir certaines règles domestiques que vous appliquez habituellement. Comment souhaitez-vous utiliser votre énergie ? Cela vaut la peine d'y réfléchir. Voulez-vous vraiment vous fâcher parce que les bonnes manières à table ne sont pas respectées, pour citer un exemple, ou parce que deux chaussettes ne vont pas ensemble ?
- Quant à l'école, ne vaudrait-il pas mieux aussi de fermer un œil ? L'éducation de vos enfants est certes importante mais actuellement, il s'agit avant tout de préserver la santé de toutes et tous, sans oublier la santé mentale. Atteindre des objectifs d'apprentissage n'est pas prioritaire et passe au second plan. Si d'ici à la reprise scolaire les enfants n'ont pas oublié la lecture, l'écriture et le calcul, cela suffira. N'oubliez pas : toute le monde se trouve dans le même bateau.

2. Vivre tous ensemble au quotidien

- Comme vous avez actuellement moins de temps libre pour effectuer certaines tâches, que vous devez également occuper vos enfants, faites tout ce travail ensemble en les impliquant. Cuisiner, nettoyer, mettre la table, ranger, faire la lessive deviennent maintenant des activités communes, puisque de nombreux parents ont désormais un peu plus de temps disponible et moins de contacts sociaux.
- Ils sont également moins soumis aux jugements et au regard d'autrui. Si tout n'est pas aussi propre que d'habitude, si à midi il y a un bol de popcorn sur la table en lieu et place de légumes ou que le linge n'est pas parfaitement plié, cela ne dérangera momentanément personne.
- Essayez de structurer le quotidien en maintenant des heures de repas fixes, le brossage des dents et si possible des heures de sommeil régulières. Organisez également le reste de la journée en y insérant des activités qui se répéteront, ainsi les enfants sauront qui fait quoi et quand. Cela permet de fixer un cadre sécurisant pour eux et vous évitera bon nombre de discussions inutiles.

- Échangez régulièrement avec votre partenaire, exprimez vos souhaits, vos craintes, abordez les défis quotidiens ensemble et relevez aussi les petites victoires. Tirez sur la même corde et veillez à ce que les besoins de tout le monde soient entendus, même s'ils ne peuvent pas tous être satisfaits.

3. Créativité

- Pour le moment, il n'est pas possible de tout faire, néanmoins des alternatives existent. Si vous ne pouvez plus entreprendre certaines choses et que cela vous agace, demandez-vous pourquoi c'est si important pour vous et comment vous pourriez faire autrement.
- Vos enfants ont besoin de bouger mais actuellement vous ne voulez pas vous rendre sur une place de jeu ? Allez avec eux dans un champ, jouez au loup, à cache-cache, laissez vos enfants vous montrer des jeux que vous pouvez pratiquer à l'extérieur. Votre enfant aime une activité en particulier ? Partagez cette passion avec lui en faisant preuve de créativité : faites des bricolages, chantez, testez les jeux de rôles.
- Votre enfant aimerait voir ses copains et copines, ses ami.e.s lui manquent ? En dehors d'un Skype ou d'un appel téléphonique, vous pouvez aussi lui proposer d'écrire une lettre ou une carte postale, de faire un dessin qui pourra ensuite être jeté dans la boîte aux lettres d'un.e ami.e au cours d'une promenade ensemble.