



FICHE D'INFORMATION POUR LES FAMILLES

Nouveau coronavirus : recommandations pour les familles avec des enfants ou des adolescents

La présente fiche d'information aborde des questions liées au coronavirus que les familles se posent fréquemment. Elle concerne surtout les parents et leurs enfants.

1. Devons-nous rester chez nous avec les enfants pour éviter tout risque de contamination ?

Il faut éviter que le coronavirus ne continue à se propager. Le Conseil fédéral demande donc à tous de rester à la maison.

Les enfants et les adolescents doivent pouvoir continuer de satisfaire, notamment, leur besoin important de bouger. L'activité physique fortifie le corps et les défenses immunitaires, remonte le moral et peut réduire le stress et les angoisses. Toutefois, lorsque les enfants se retrouvent pour jouer, les groupes doivent être aussi réduits que possible (cinq enfants maximum) et leurs membres doivent être toujours les mêmes. Il est conseillé d'organiser les rencontres à proximité immédiate de la maison. Il est en outre essentiel que les [règles d'hygiène et de conduite](#) soient respectées (se laver les mains, garder ses distances) et que les parents ou d'autres adultes ne viennent pas se regrouper près des enfants. Les personnes âgées ou vulnérables ne doivent pas avoir de contacts avec les enfants.

À l'intérieur aussi, vous pouvez bouger régulièrement. Utilisez l'espace dont vous disposez chez vous. Avez-vous un jardin ? Faites-y une partie de badminton ou de ping-pong ; ou sautez à la corde et jonglez, vous pouvez aussi le faire à l'intérieur. Déplacez vos meubles pour faire de la place : installez dans un coin des coussins et des matelas sur lesquels vos enfants peuvent sauter ou créez un parcours. L'endurance, la force et l'adresse peuvent aussi s'entraîner à l'intérieur.

Vous trouverez des offres en ligne pour vous aider à bouger sur le site internet de l'OFSP : www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus > [Recommandations pour la vie quotidienne](#)

2. Comment tenir confiné aussi longtemps ?

L'épidémie de coronavirus nous place tous face à de nouveaux défis. Beaucoup de personnes sont inquiètes, regrettent leurs contacts sociaux ou rencontrent peut-être des difficultés financières. Les familles vivent davantage à la maison, dans un espace limité, ce qui peut être source de stress et de conflits. En ces temps difficiles, il est tout particulièrement important de se faire du bien et de parler de ses problèmes.

Différents services et conseillers sont là pour vous en cas d'inquiétude. N'hésitez pas à leur demander de l'aide et du soutien. En voici une sélection :

- Les travailleurs sociaux de votre école sont à votre disposition pour vous aider.
- Le site www.santepsy.ch est riche en conseils et répertorie de nombreux interlocuteurs pour les questions du quotidien et les problèmes de santé psychique.



- Pro Juventute offre des suggestions utiles ainsi qu'un service de conseil destiné aux parents et accessible jour et nuit (www.projuventute.ch, tél. : 058 2616 61 61).
- La ligne téléphonique de La main tendue (www.143.ch, tél : 143) propose aussi des conseils à toute heure, pour les adultes et les enfants.
- Le bureau de l'envoyé de l'ONU pour la jeunesse, en partenariat avec l'UNICEF et l'OMS, propose un [webinaire](https://bit.ly/CwCOVID) (bit.ly/CwCOVID) à l'intention des jeunes, qui traite de questions liées au bien-être et à la santé psychique pendant la période du coronavirus. Ce webinaire aura lieu aux dates suivantes : 15 avril, 29 avril et 6 mai 2020.

3. Comment parler du nouveau coronavirus avec les enfants et les adolescents ?

Les enfants et les adolescents ont beaucoup de questions en rapport avec le nouveau coronavirus. Prenez leurs interrogations au sérieux et abordez-les en fonction de leur âge. Ils doivent pouvoir comprendre ce que traverse actuellement la société et pourquoi il s'agit d'une situation exceptionnelle nécessitant des mesures particulières. Utilisez un registre adapté à leur âge et ne leur cachez rien.

Ne parlez pas seulement de la crise actuelle, mais aussi de tout ce qui compte pour les enfants et les adolescents. Tous les sujets sont importants et doivent avoir leur place.

L'incertitude qui entoure la situation actuelle peut déclencher des craintes et un sentiment d'insécurité chez les enfants. Acceptez qu'ils vous sollicitent plus que d'habitude et répondez à leur besoin de proximité. Il faut plus que jamais les rassurer et les apaiser.

Les adolescents risquent tout particulièrement d'être dépassés par la nouvelle situation. Ils manifestent beaucoup de peine à supporter l'isolement : leurs amis leur manquent, et il n'est pas rare que la proximité avec les parents provoque des conflits. Les outils numériques sont davantage utilisés pour entretenir les relations sociales, mener des conversations ou échanger les expériences. Ils peuvent aider surmonter les difficultés.

Essayer d'atténuer le stress de vos enfants et de garder votre calme. Si nécessaire, sollicitez de l'aide et informez aussi votre enfant sur les offres de soutien disponibles, comme La main tendue. Il est souvent utile de disposer d'un regard extérieur sur ses soucis.

4. Que risquent les enfants en cas d'infection au nouveau coronavirus ? Et les enfants déjà atteints d'une maladie ?

À l'heure actuelle, on ne sait pas précisément dans quelle mesure les enfants sont touchés par la maladie provoquée par le nouveau coronavirus. Selon les connaissances actuelles, les enfants la contractent moins souvent. Les [symptômes](#) sont pour l'essentiel identiques à ceux des adultes, mais ils restent le plus souvent bénins. Certains enfants n'ont même aucun symptôme. Les enfants qui tombent malades développent beaucoup moins souvent des formes graves que les adultes et les personnes âgées. Cependant, les complications graves ne sont pas totalement à exclure chez eux.

Le nouveau coronavirus se transmet facilement en cas de contacts rapprochés. Comme les enfants se tiennent souvent à proximité des autres et qu'il leur arrive souvent d'être contaminés sans développer de symptômes, ou seulement des symptômes légers, il est fort probable qu'ils transmettent le virus à d'autres personnes.

Pour l'heure, la science en sait peu sur les risques que présente le coronavirus pour les enfants [déjà atteints d'une maladie](#). Ils présentent probablement un risque plus élevé de



développer une forme plus sévère. Ils doivent donc être protégés de la même manière que les autres personnes vulnérables. En cas de symptômes, il faut contacter immédiatement un médecin.

5. Que faire si des enfants sont malades ou si les parents présentent des symptômes ?

Si vous êtes parent et présentez des symptômes, vous devez vous isoler chez vous pendant au moins 10 jours pour éviter d'infecter d'autres personnes. Même au sein de la famille, il faut essayer d'éviter toute transmission. En l'absence de symptômes pendant 48 heures et après une durée d'au moins 10 jours depuis les premiers symptômes, vous pouvez lever l'isolement.

→ Lisez les instructions d'« auto-isolement » publiées sur le site internet de l'OFSP et appliquez-les strictement :

www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus > [Auto-isolement et auto-quarantaine](#)

Si votre enfant présente des symptômes et est en isolement, l'idéal serait de désigner une personne de son entourage pour s'occuper de lui. Dans la pratique, en particulier pour les familles avec plusieurs enfants, il peut être utile de mettre toute la famille en quarantaine. Des solutions adaptées doivent être trouvées en fonction de l'âge de l'enfant et de la situation dans le foyer.

→ Lisez les instructions d'« auto-quarantaine » publiées sur le site internet de l'OFSP et appliquez-les strictement :

www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus > [Auto-isolement et auto-quarantaine](#)