

## Conseils et soutien aux parents et aux encadrant-e-s

Les adultes ont la responsabilité première de favoriser et de protéger le développement des enfants. Dans cette situation actuelle exceptionnelle, il s'agit pour les familles de réorganiser leur vie commune ainsi que la garde et le temps libre des enfants. Il est essentiel que les familles soient appuyées dans l'exercice de cette responsabilité afin que cette période particulière se déroule au mieux pour les enfants et les adultes. Pour ce faire, le BPEJ a répertorié un ensemble de ressources pouvant être utiles aux adultes en charge de l'encadrement des enfants à domicile. Il s'agit de conseils mais aussi de contacts d'organisations actives pour soutenir les familles.

> Il s'agit d'astuces ou d'exemples pour accompagner les enfants, jeunes et parents dans **l'organisation et la planification** des journées à domicile. Il est important de fournir un cadre clair pour concilier école, ménage, loisirs et repos.

- Rédiger une [charte familiale](#) avec tous les membres de la famille en établissant quelques règles et un planning journalier aide à l'acceptation des nouvelles règles. Enfants et parents participent à son élaboration et donnent des idées. A la fin tout le monde signe. (FR)
- Un article du journal Le Temps pour mieux aborder le sujet du Covid19 avec ces enfants « [Mieux vaut écouter les enfants que les rassurer à tout prix](#) ». (FR)
- Le CO de Marly offre différentes ressources sur [sa page Facebook](#) comme un exemple de planning journalier. (FR)
- Le [Santé Magazine](#) distille quelques conseils pour gérer cette période intense entre s'occuper des enfants, organiser son travail et accepter le confinement. (FR)
- [Voici un exemple](#) en français et [un en allemand](#), qui explique le coronavirus aux enfants et qui montre, comment communiquer sur ce qui se passe. Informer les enfants fait aussi partie de la tâche des parents, surtout en cette période. Les respecter c'est aussi les informer. (FR)
- Familienleben.ch fournit des idées pour [maîtriser la vie quotidienne](#) durant cette situation (DE)
- Familienleben.ch donne des conseils pour organiser [l'école à distance](#) (DE)

> Des **organisations fribourgeoises** sont présentes en ces temps compliqués et poursuivent leurs actions en direction des familles.

- Une [hotline spécifique a été ouverte](#) pour répondre à vos besoins au 026 552 6000, du lundi au dimanche de 8h00 à 18h00. (FR) ([DE](#))
- L'[Education familiale](#) se tient à disposition des parents pour les soutenir dans l'encadrement quotidien des enfants et a ouvert une permanence téléphonique au 026 321 48 70 (FR)
- L'[Office familiale de Fribourg](#) met à disposition les compétences de ses professionnel-le-s pour vous soutenir durant cette période, en développant trois permanences spécialisées. N'hésitez pas à appeler et à demander du soutien. (FR) ([DE](#))
- L'[Education familiale](#) se tient à disposition des parents pour les soutenir dans l'encadrement quotidien des enfants et a ouvert une permanence téléphonique au 026 321 48 70. (FR)
- L'[association Astrame](#) continue d'accompagner les enfants, adolescents-es et familles, bouleversés par la maladie ou le deuil d'un proche tous les matins de 9h à 11h (lu-ve) et les mercredis après-midi de 14h30 à 16h30 au 026 323 29 83. (FR) ([DE](#))
- La permanence téléphonique de [Solidarité femmes Fribourg – Centre LAVI](#) reste ouverte. Vous pouvez nous contacter par téléphone au 026 322 22 02, par email à [info@sf-lavi.ch](mailto:info@sf-lavi.ch) ou par Whatsapp au 077 489 78 22. (FR) ([DE](#))
- Le secteur de [permanence Intake](#) du Service de l'enfance et de la jeunesse (SEJ) de l'Etat de Fribourg a une permanence au 026 305 15 30. (FR) ([DE](#))
- L'[association REPER](#) reste atteignable de 9h00 à 11h30 au 026 322 29 01. L'ensemble des travailleuses et travailleurs sociaux sont atteignables via leur téléphone portable ou leur adresse email.
- Le [Service éducatif itinérant SEI](#) est fermé mais les parents peuvent contacter les pédagogues par téléphone ou par courriel durant leurs heures de travail habituelles pour recevoir un soutien-conseil à distance. (FR) ([DE](#))

> Des organisations sont accessibles **en cas de problèmes liés à la violence**. Que cela soit pour la prévenir et demander de l'aide, des personnes sont prêtes à vous aider.

- Le numéro 147 est accessible 24h/24, de manière gratuite et confidentielle. C'est un service de conseil professionnel pour aider les enfants et les jeunes jusqu'à 25 ans lorsqu'ils ont des soucis, des problèmes ou des questions. Une [page internet](#) est également disponible. (FR) (DE)
- Pour venir en aide à la population et pour prévenir et contribuer à atténuer les conséquences du confinement exigé par le Coronavirus, l'équipe d'[EX-expression](#) reste à disposition pour toute demande d'accompagnement, de suivi, de soutien ou de conseil. Ex-expression propose un service par téléphone 079 703 36 57 ou par mail [info@ex-expression.ch](mailto:info@ex-expression.ch). (FR) (DE)
- L'[association ESPAS](#) reste présent et continue à venir en aide aux personnes confrontées aux violences sexuelles. Pour toute demande d'aide ou de conseil en cas de suspicion ou d'abus avérés vous pouvez contacter le 0848 515 000. (FR)