

Ce qui rend les enfants plus forts

Comment les parents qui se séparent peuvent-ils aider leurs enfants ?

Pour les enfants, une séparation, c'est un monde qui s'écroule. Il faut donc leur parler ouvertement d'une manière adaptée à leur âge. Un quotidien régulier apporte aussi du soutien. Les câlins et le temps partagé aident les plus petits. Chez les plus grands, l'attention et la patience sont importants. Quand la séparation des parents trouble leurs sentiments, ils se replient souvent sur eux-mêmes, réagissent de manière agressive ou développent de la culpabilité, voire des douleurs physiques. Certains perdent le sommeil ou ont soudain des difficultés à l'école.

Les adolescents réagissent parfois de manière impulsive ou par un repli social. Ils se détachent peu à peu du foyer



Un discours adapté à l'âge et de l'attention aident les enfants à surmonter une séparation.

parental, mais au lieu de partir insouciant dans le monde, ils doivent gérer une séparation.

Les parents doivent faire comprendre aux enfants de tout âge qu'ils seront

Pêle-mêle

15% d'heures de consultation en plus Nous avons fourni 761 heures de conseil spécialisé en 2021, 103 de plus que l'année précédente, et conseillé 970 personnes (586 en 2020). 83% des demandes provenaient de parents mono (85% de mères, 15% de pères). 44% des consultations ont porté sur des thèmes financiers.

Encore plus riches - encore plus pauvres L'écart entre riches et pauvres s'est encore creusé pendant la pandémie. Les familles monoparentales sont particulièrement touchées par la pauvreté. Cela rend plus dur

encore de concilier vie professionnelle et vie de famille, et le financement de formations qui faciliteraient cette conciliation entre famille et travail.

De nouvelles feuilles d'information Quatre nouvelles feuilles d'information ont été mises en ligne sur notre site Internet. L'une traite des dispositions légales en cas de décès d'un des parents, une autre du bien de l'enfant dans la monoparentalité. Deux autres abordent les défis pour les parents mono et le bien de l'enfant en périodes extraordinaires : comment soutenir les enfants lorsque le quotidien habituel ne fonctionne plus.

Le nombre de familles monoparentales continue à augmenter. Nous dépendons du soutien de bienfaitrices et bienfaiteurs pour pouvoir aider toutes les personnes en recherche de conseil. **Merci de tout cœur pour votre don !**

toujours, même séparés, une mère et un père. Savoir que ce n'est pas leur faute aide les enfants à surmonter la séparation. Dans notre vision, les enfants de familles monoparentales ont les mêmes chances de développement et d'avenir que les autres. Nous soutenons les parents aussi dans les phases de séparation et de divorce. Pour que le monde des enfants ne s'effondre pas, mais change « seulement ».

Impressum

La Fédération suisse des familles monoparentales FSFM (famillemonoparentale.ch)



Les familles monoparentales font face à des défis particuliers. Les parents mono doivent aussi gérer seuls tous les aspects sociaux, financiers et personnels. Avec une offre de conseil à bas seuil, la fédération est l'interlocuteur des familles monoparentales de toute la Suisse. Nous traitons les besoins spécifiques et soutenons de manière compétente les personnes concernées. Nous dépendons de vos dons pour pouvoir soutenir ces mères et pères.

Éditeur :

FSFM, case postale 334, 3000 Berne 6
Tél. 031 351 77 71, info@svamv.ch
www.famillemonoparentale.ch

Texte : asm Agentur für Sozial-Marketing
Photos : p. 1: shutterstock/antoniodiaz; p. 2 en haut: m.à.d.; p. 2 en bas: shutterstock/Roman Samborsky; p. 3 en haut à droite: m.à.d.; p. 3 en bas: shutterstock/

Les noms et photos des personnes mentionnées ont été modifiés pour des raisons de protection de la personnalité.

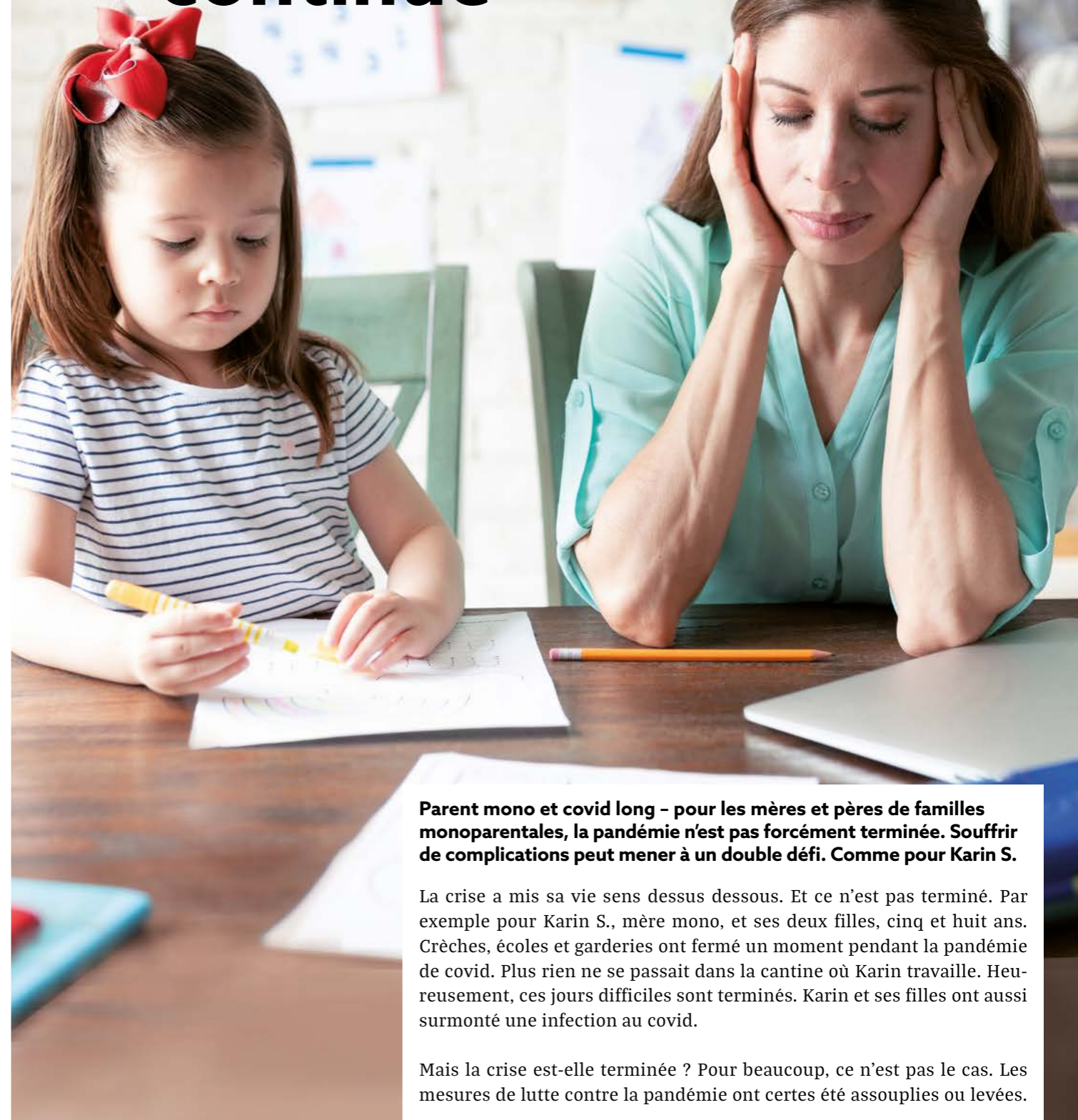
momo

Newsletter de famillemonoparentale.ch

« Les crises révèlent toujours ce qu'il y a de plus vulnérable dans une société. »

Edith Leibundgut, professionnelle de la santé

Pour eux, la crise continue



Parent mono et covid long - pour les mères et pères de familles monoparentales, la pandémie n'est pas forcément terminée. Souffrir de complications peut mener à un double défi. Comme pour Karin S.

La crise a mis sa vie sens dessus dessous. Et ce n'est pas terminé. Par exemple pour Karin S., mère mono, et ses deux filles, cinq et huit ans. Crèches, écoles et garderies ont fermé un moment pendant la pandémie de covid. Plus rien ne se passait dans la cantine où Karin travaille. Heureusement, ces jours difficiles sont terminés. Karin et ses filles ont aussi surmonté une infection au covid.

Mais la crise est-elle terminée ? Pour beaucoup, ce n'est pas le cas. Les mesures de lutte contre la pandémie ont certes été assouplies ou levées.

Mais les crises touchent toujours plus durement ceux qui n'ont presque pas de réserves. Les parents mono font partie de ceux-là.

Être parent mono et se ménager ?

Il faudrait pouvoir se ménager au moins six semaines après une infection au coronavirus. Sinon, on augmente le risque de contracter un covid long. C'est ainsi qu'on appelle les

« Mais l'organisation du quotidien continue à dépendre de Karin. »

symptômes durables, souvent importants, qui suivent le covid. Un parent mono actif qui se ménage pendant des semaines ? Des mères comme Karin S. ne peuvent que secouer la tête quand en entendant cela. Elle doit bien aller chercher sa fille à la crèche, et la plus grande a quand même besoin d'aide pour ses devoirs. La voisine peut aider un moment. Les grands-parents et les amis interviennent. Mais l'organisation du quotidien continue à dépendre de Karin.



La professionnelle de la santé Edith Leibundgut s'engage pour les personnes touchées par le covid long, pour que celles-ci reçoivent non seulement une aide médicale, mais aussi du soutien et de la compréhension au quotidien.

Le covid long peut prendre des formes variées : épuisement, toux chronique, douleurs, distraction et dépression. Et ce de manière si forte que les personnes touchées ne peuvent plus continuer à vivre le quotidien qu'elles connaissaient. D'après une estimation de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), une personne sur dix qui a contracté le covid souffre de covid long. D'autres estimations sont même plus élevées.

Le stress psychologique s'ajoute aux symptômes physiques. Travailler, s'occuper des enfants, rencontrer des amis et tenir un ménage n'est soudain plus possible. C'est dans tous les cas difficile et douloureux.

Le covid long fragilise

Pour des parents mono tels que Karin S., c'est une catastrophe. Ses filles et elle vivent déjà avec un budget serré malgré beaucoup de travail. Déjà avant la pandémie, Karin S. se sentait souvent à la limite du surmenage. Ce qui est typique aussi, c'est que Karin S. travaille dans un secteur qui a beaucoup

« Cela montre l'importance des structures familiales quand le quotidien sort des rails. »

souffert des mesures. La peur de perdre son emploi et d'avoir encore moins d'argent dans la caisse familiale pèsent sur elle aussi. Que faire alors ?

« Les crises révèlent toujours ce qu'il y a de plus vulnérable dans une société », dit Edith Leibundgut, professionnelle de la santé et initiatrice d'un groupe de travail pour les personnes touchées par le covid long. La pandémie et, de plus en plus, les personnes touchées par le covid long montrent qui parvient à bien ou moins bien surmonter la crise. « Cela montre l'importance des structures familiales quand le quotidien sort des rails. »

Surmonter le quotidien malgré le covid long

Des études démontrent que le stress et l'épuisement ont souvent aussi des conséquences sur la santé. Les mères mono sont par exemple deux fois plus souvent confrontées à des symptômes de dépression que les mères dans une relation de couple. Le covid long est une nouvelle forme de maladie. Les suites sont aussi marquées que, par exemple, pour des personnes souffrant d'une maladie chronique telle que le cancer, les rhumatismes, le diabète ou une démence. Mais justement aussi pour des mères et pères mono. Il est

« Pour Karin S. aussi, le plus important, c'est que ses filles n'en souffrent pas. »

important de les soutenir. « Il faut non seulement des thérapies médicales efficaces, mais aussi des informations et une prise en charge », ajoute Edith Leibundgut.

Pour que les parents mono ne soient pas seuls, la FSFM les conseille et les accompagne pour qu'ils puissent faire face à leur quotidien et offrir à leurs enfants un foyer sûr et aimant, même si, comme Karin S., ils souffrent d'un covid long ou d'un autre problème de santé. Un soutien concret leur permet de sortir du cercle vicieux du stress, de la maladie, du repli sur soi et de la solitude. Pour Karin S. aussi, le plus important, c'est que ses filles n'en souffrent pas.

Au fait

Chères lectrices, chers lecteurs

L'impensable s'est produit le 24 février 2022 : La Russie a attaqué l'Ukraine. Cette guerre insensée a jeté plus de dix millions de personnes sur les routes. Quatre millions ont déjà fui l'Ukraine, avant tout des femmes et des enfants, les hommes de 18 à 60 ans n'ayant pas le droit de quitter le pays. La guerre et l'interdiction de quitter le territoire séparent bien des familles. Les mères veillent seules à la sécurité de leurs enfants. Beaucoup de familles monoparentales savent ce que signifie l'absence soudaine d'un des parents. Il faut prendre seul les décisions, tout en soutenant les enfants malgré ses propres incertitudes.

1000 réfugiés ukrainiens arrivent chaque jour en Suisse. La solidarité et disponibilité de familles d'accueil permet à beaucoup de trouver un foyer provisoire. C'est bien, car les réfugiés, surtout les enfants, doivent retrouver au plus vite le calme et une certaine normalité. Jouer avec des enfants de son âge, l'école et les loisirs peuvent aider les enfants à oublier peu à peu les expériences graves et les soucis pour ceux qui sont restés en Ukraine.

Beaucoup de réfugiés ont vu la guerre et, dans leur fuite, la destruction et la mort, et ils ont craint pour leur vie. Ils ont fui avec le strict minimum, en danger de



Yvonne Feri, directrice de famille-monoparentale.ch

mort, en se séparant d'être chers. Après ces traumatismes, les enfants ont besoin d'attention pour être vite aidés en cas de syndromes de stress post-traumatique ou d'autres maladies.

La solidarité et l'entraide sont importants pour les Ukrainiens. Mais surtout que cette guerre cesse le plus rapidement possible. Puisse la diplomatie s'imposer !

Tant que dure la guerre et que les réfugiés sont en Suisse, l'offre de famille monoparentale.ch leur est ouverte. Les familles monoparentales suisses connaissent bien les problèmes quotidiens auxquels les mères ukrainiennes font face en Suisse. Famillemonoparentale.ch partage volontiers son expérience avec les Ukrainiennes et leurs enfants.



Une mère ukrainienne s'occupe seule de ses enfants et s'inquiète pour son mari.

Je voudrais...

Stefan M., 43

« enfin des tables à langer dans les toilettes des hommes. »

« que mon travail tienne plus compte des horaires de la famille. »



« ne pas recevoir de conseils d'éducatifs d'inconnus (merci, pas besoin). »