



**PRO FAMILIA**  
SCHWEIZ  
SUISSE  
SVIZZERA

## **VERSION DU 30 AVRIL 2020**

### **Conseils aux familles/ COVID 19**

Pro Familia suisse, en tant qu'organisation faitière des familles en Suisse, regroupe une cinquantaine d'organisations supra-cantoniales. Dans cette période de crise, notre association met à disposition pour toutes les familles en Suisse – enfants, jeunes, parents et grands-parents – une liste des informations, des adresses de contacts et des liens (qui peut être complétée à tout moment) de différents services. Un lien vers chaque association est indiqué. Pour plus d'informations consultez le site [www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch).

La liste est mise à jour et complétée en permanence sur le site [www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch). Vous le trouverez sur la page d'accueil sous la rubrique « Informations actuelles »:

### **Informations actuelles sur Corona virus / COVID 19**

#### **Office fédéral de la santé publique OFSP**

restez à la maison, en particulier si vous êtes âgé ou malade. Sauf si vous devez aller au travail et ne pouvez pas travailler à domicile ; sauf si vous devez aller chez le médecin ou à la pharmacie ; sauf si vous devez faire les courses ou aider quelqu'un.

<https://ofsp-coronavirus.ch/>

### **Conseils par téléphone ou par courriel électronique**

#### **Pro Juventute Conseils+aide 147: Aide aux enfants et aux jeunes en situation d'urgence**

Le numéro d'urgence 147 de Pro Juventute aide les enfants et les jeunes qui ont des questions ou des problèmes ou se trouvent en situation d'urgence. 24h/24. Par téléphone, SMS, e-mail ou service web. <https://www.147.ch/fr/>

#### **Pro Juventute Conseils aux parents: Le service d'aide aux parents et aux personnes de référence**

La prise en charge et l'éducation des enfants et des jeunes ne sont pas toujours des tâches faciles. En effet, il n'existe pas deux enfants ni deux familles semblables. Les Conseils aux parents de Pro Juventute répondent de manière individuelle et professionnelle aux questions des parents et des personnes de référence et proposent de l'aide dans les situations d'urgence.

<https://conseils-aux-parents.projuventute.ch/>

#### **Pro Juventute : Appel politique pour la protection des enfants et des jeunes**

Face à la crise actuelle du coronavirus, les besoins des enfants et des jeunes du monde entier, et donc de Suisse, risquent d'être oubliés. Même si les enfants n'appartiennent pas au principal groupe à risque du virus, ils sont immédiatement touchés par les effets des décisions politiques. C'est pourquoi, outre la protection de la santé de la population et de l'économie, les mesures visant à contenir le coronavirus doivent également tenir compte de la protection des enfants et des adolescents ainsi que de leur santé mentale et physique. Signer maintenant l'appel : <https://www.projuventute.ch/fr/appel-corona>

---

#### **Pro Familia Suisse**

Marktgasse 36 – 3011 Berne

[www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch) / [info@profamilia.ch](mailto:info@profamilia.ch)

[www.jobundfamilie.ch](http://www.jobundfamilie.ch) / [www.jobetfamilie.ch](http://www.jobetfamilie.ch) / [www.lavoroefamiglia.ch](http://www.lavoroefamiglia.ch)

### **Elternnotruf**

L'association Elternnotruf s'adresse aux parents ou aux personnes s'occupant d'enfants et d'adolescents de tous âges, ainsi qu'aux professionnels. Elle offre conseil et assistance en cas de questionnement sur l'éducation, de crise, de conflit dans la famille ; ceci tout particulièrement en cette situation de crise liée au Covid-19, quand les familles ne savent plus comment gérer la situation et que l'ambiance à la maison devient insupportable, le numéro d'urgence 0848 35 45 55 propose un soutien 24h/24. L'équipe du Elternnotruf respecte confidentialité et anonymat et les conseils sont gratuits par téléphone et par e-mail [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

### **Vous subissez des agressions ?**

Des spécialistes vous conseilleront de manière confidentielle, anonyme et gratuite dans toute la Suisse [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch). Vous subissez des menaces ou des violences ? Appelez la police Tél. 117. Intervenez aussi si vous connaissez des personnes confrontées à la violence.

### **Kinderseele Schweiz**

Nous offrons aux familles des conseils lorsqu'elles sont également perturbées psychologiquement en raison de la situation difficile. Nous apportons notre soutien en posant des questions telles que : comment expliquer à mes enfants pourquoi je ne me sens pas bien en ce moment ? Comment expliquer à mes enfants ce qui se passe actuellement dans notre pays ? Que pouvons-nous faire pour qu'il ne nous entraîne pas tous vers le bas à ce point psychologiquement ? Les familles peuvent obtenir des consultations gratuites en cliquant sur le lien suivant : <https://www.kinderseele.ch/angebote/e-beratung/>

### **Fédération suisse des familles monoparentales FSFM**

Nous fournissons des conseils gratuits aux mères et aux pères célibataires, même dans la situation actuelle difficile. Une sélection de nos principaux domaines d'expertise : Garde d'enfants supplémentaires, recouvrement de la pension alimentaire, garde, budget, questions générales en cas de séparation/divorce. <https://svamv.ch/fr/fsfm/qui-sommes-nous/contact/>

### **Association suisse des consultations parents-enfants**

Des centres de consultation pour les mères et les pères dans toute la Suisse sont à la disposition des familles, même dans la situation actuelle. Ils conseillent et soutiennent les parents et les autres personnes qui s'occupent d'enfants âgés de zéro à quatre ans. L'offre de services de conseil sera partiellement adaptée à la situation actuelle. Les familles peuvent obtenir des informations directement auprès du centre de conseil aux mères et aux pères le plus proche. Vous trouverez des liens vers les centres de conseil de toutes les régions sur le site [www.sf-mvb.ch/fuer-Eltern/Beratungsstelle-in-Ihrer-Naehe](http://www.sf-mvb.ch/fuer-Eltern/Beratungsstelle-in-Ihrer-Naehe).

### **Familles arc-en-ciel**

Ligne d'écoute à destination des (futurs) familles arc-en-ciel: Nous vous conseillons en ligne, par téléphone ou par Skype sur toutes les questions concernant les familles arc-en-ciel et la fondation d'une famille. Nous offrons un service de conseil en matière d'homoparentalité aux familles arc-en-ciel, pour personnes homosexuelles et bisexuelles désireuses d'avoir des enfants, ainsi qu'à toute personne intéressée.

[www.regenbogenfamilien.ch/fr/angebote/beratung/](http://www.regenbogenfamilien.ch/fr/angebote/beratung/)

### Réseau Éducation et famille

Le réseau Éducation et famille soutient "parentu - l'application pour les parents informés". L'application informe en 13 langues les parents d'enfants âgés de 0 à 16 ans sur les questions d'éducation, d'instruction et de santé. Dans le "Contenu général", nous avons rassemblé des informations sur le virus corona. En outre, nous informons les parents de l'actualité et, si possible, nous leur envoyons chaque jour une idée pour organiser la vie quotidienne de leur famille pendant ces semaines. Dans le cadre du département de la participation des parents, le prochain bulletin d'information contiendra des informations destinées aux parents sur la manière dont ils peuvent soutenir l'apprentissage scolaire à la maison. Le bulletin d'information sera publié sur le site web : <https://www.elternmitwirkung.ch/newsletter.html>

### Elternsein / Magazine sur la parentalité "Fritz&Fränzi

Restez forts, restez optimistes et laissez-nous vous donner un peu de confiance. Si vous n'êtes pas abonné au magazine suisse des parents, vous recevrez notre guide distribué à intervalles irréguliers dans toutes les écoles. Maintenant que les écoles sont fermées, nous vous enverrons notre magazine chez vous gratuitement et sans obligation. Vous pouvez trouver tout ce que vous devez faire ici : [www.fritzundfraenzi.ch/gratis](http://www.fritzundfraenzi.ch/gratis) (D)

### männer.ch / Survival Kit

Il y a de plus en plus d'indicateurs qui montrent que les restrictions associées à la crise du Coronavirus entraînent une augmentation de la violence domestique. C'est pourquoi les trois organisations faitières expertes sur le travail avec les garçons, les hommes et les pères en Allemagne (Bundesforum Männer), en Autriche (Dachverband Männerarbeit Österreich) et en Suisse (männer.ch) publient aujourd'hui un "Kit de survie pour hommes sous pression". Le document formule des recommandations en matière d'autogestion pour aider les hommes à traverser cette crise sans utiliser de la violence. <https://www.maenner.ch/coronakrise-merkblatt/> (toutes langues)

### Offres cantonales

#### Canton d'Argovie ; Office de l'enfance et de la famille

Dans le canton d'Argovie, les services d'assistance et de soins du canton et des communes convergent à K&F. Les parents d'Argovie peuvent nous contacter au 056 222 01 03 ou à [info@kinderundfamilien.ch](mailto:info@kinderundfamilien.ch). Page d'accueil [www.kinderundfamilien.ch](http://www.kinderundfamilien.ch)

#### Canton Fribourg

##### Astrame Fribourg

Notre équipe professionnelle accompagne depuis plus de 10 ans dans notre canton des enfants, adolescents-es et familles, bouleversés par la maladie ou le deuil d'un proche. Dès le 24 mars, notre équipe est à votre écoute tous les matins de 9h à 11h (lu-ve) et les mercredis après-midi de 14h30 à 16h30 au 026 323 29 83 pour vous soutenir et chercher avec vous des ressources pour vivre cette réalité. [astramefribourg@officefamilial.ch](mailto:astramefribourg@officefamilial.ch)

##### Office familial Fribourg

Questions en lien avec une séparation? Désaccords sur l'organisation des gardes et des visites pendant cette période ? Tensions au sein de votre couple? Difficultés familiales? Inquiétudes intergénérationnelles? Cette période inédite peut provoquer des tensions, renforcer des conflits existants, générer des doutes, des difficultés. Nos professionnelles sont à votre écoute tous les jours pour vous soutenir, réfléchir ensemble à des solutions, vous orienter vers nos partenaires si nécessaire. N'hésitez pas, appelez-nous, ne restez pas seul-e avec vos soucis! Téléphone 026 322 54 77 (8h30-11h30 / 14h-17h du lundi au vendredi). Vous pouvez aussi nous écrire: [permanence@officefamilial.ch](mailto:permanence@officefamilial.ch) | [www.officefamilial.ch](http://www.officefamilial.ch)

---

#### Pro Familia Suisse

Marktgasse 36 – 3011 Berne

[www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch) / [info@profamilia.ch](mailto:info@profamilia.ch)

[www.jobundfamilie.ch](http://www.jobundfamilie.ch) / [www.jobetfamilie.ch](http://www.jobetfamilie.ch) / [www.lavoroefamiglia.ch](http://www.lavoroefamiglia.ch)

### **Puériculture et conseils aux parents Fribourg**

Pour répondre à toutes vos questions, nous augmentons la fréquence de notre permanence téléphonique avec nos infirmières puéricultrices ! Consultez notre site internet : [www.officefamilial.ch](http://www.officefamilial.ch) pour connaître nos horaires. Afin de vous protéger, nos consultations de puériculture se font uniquement sur rendez-vous et sur indication de l'infirmière, pour la protection de chacun-e et selon les recommandations. Lors de la prise de rendez-vous, les infirmières évaluent avec vous la nécessité de se déplacer pour une consultation avec votre enfant et vous orientent vers la consultation la plus proche si nécessaire. Téléphone 026 323 12 11. Vous pouvez aussi nous écrire: [puericulture@officefamilial.ch](mailto:puericulture@officefamilial.ch)

### **Canton de Thurgovie**

Le groupe de travail thurgovien pour les organisations de parents d'élèves TAGEO offre des informations et des conseils sur <https://tageo.ch/information-beratung> ou [www.elternwissen-tg.ch](http://www.elternwissen-tg.ch)

### **Canton d'Uri**

La Corona, dans le canton d'Uri, est le département chargé des affaires familiales et de la petite enfance, via la page d'accueil de la fondation Papilio, par e-mail [familienfragen@stiftung-papilio.ch](mailto:familienfragen@stiftung-papilio.ch) ou par téléphone 041 874 1313. Le point de contact pour l'aide bénévole à Uri est l'association cantonale Uri de la Croix-Rouge : 041 874 3075 [info@srk-uri.ch](mailto:info@srk-uri.ch)

### **Canton Vaud / Pro Familia Vaud**

Le Service de protection de la jeunesse, le Groupe de liaison des activités de jeunesse et Pro Familia Vaud ont créé un répertoire d'idées d'activités destiné aux enfants, aux jeunes et à leur famille confinés à la maison mis en ligne à l'adresse suivante : <https://ram.glaj-vd.ch>. Ce répertoire a été pensé comme un outil permettant de centraliser les diverses propositions d'activités qui essaient sur la toile en cette période de confinement. L'idée n'est pas de surcharger les enfants ou les parents, mais bien de leur permettre de trouver facilement, si besoin, des idées variées d'activités de loisirs pour rester en mouvement, se divertir ou s'instruire à la maison. Vous pouvez également transmettre vos propres idées d'activités via le formulaire suivant : <https://ram.glaj-vd.ch/proposer>

### **Suggestions et matériel pour les leçons à domicile**

#### **Oeuvre Suisse des Lectures pour la Jeunesse OSL**

Les écoles sont fermées, mais l'apprentissage continue. Mais comment ? Nous vous offrons un soutien dans cette situation extraordinaire et vous livrons du matériel de lecture à domicile. Les parents peuvent trouver un large éventail de livres d'exercices qui sont non seulement amusants, mais qui contribuent aussi beaucoup à l'éducation. Nous disposons également de matériel pédagogique gratuit qui peut actuellement être très utile aux parents : [www.sjw.ch](http://www.sjw.ch)  
Lien de téléchargement pour le matériel pédagogique: <http://www.sjw.ch/downloads-fr.html>

#### **OnSchool : Notre plateforme d'apprentissage numérique - gratuite pour tous aux heures de Corona**

Depuis de nombreuses années, nous équipons les universités, les collèges et les lycées avec la plateforme d'apprentissage Moodle. Nous pouvons donc soutenir les écoles pendant la période de la Corona. En fait, nous mettons nos logiciels d'apprentissage à la disposition de tous gratuitement pour les leçons numériques. [www.onschool.ch/fr](http://www.onschool.ch/fr)

### École et foyer parental

Nous, à la Schule & Elternhaus Kanton Bern, souhaitons vous soutenir, vous et vos enfants, pendant cette période extraordinaire. Vous trouverez des informations continues, des suggestions et des liens sur notre site web [www.schule-elternhaus-be.ch](http://www.schule-elternhaus-be.ch). Jetez un coup d'œil et faites connaître notre site aux autres parents, enseignants et personnes intéressées par l'éducation. Si vous avez des idées, envoyez-les à [bern@schule-elternhaus.ch](mailto:bern@schule-elternhaus.ch), afin que d'autres familles puissent en bénéficier. Nous voulons tous être solidaires et accompagner au mieux nos enfants en ces temps de turbulences.

### Rapporter d'autres offres

D'autres offres qui méritent d'être mentionnées peuvent être signalées à [info@profamilia.ch](mailto:info@profamilia.ch).

#### Sur Pro Familia Suisse

Pro Familia Suisse est l'association faîtière des familles en Suisse. Elle englobe plus de 50 organisations et quatre associations cantonales qui toutes s'investissent pour la famille. Pro Familia Suisse met en contact les familles, les organisations de parents et les sections et comme organisation faîtière contribue au renforcement de la représentation de la famille sous toutes ses formes. De plus, Pro Familia Suisse agit comme centre de compétences en matière de politique familiale et travaille en étroite collaboration avec les entreprises et administrations pour favoriser la conciliation Travail-Famille. [www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch) | [www.familienwegweiser.ch](http://www.familienwegweiser.ch) | [www.jobetfamille.ch](http://www.jobetfamille.ch)

#### Personnes de contact :

Dr Philippe Gnaegi  
Directeur  
079 476 29 47  
[philippe.gnaegi@profamilia.ch](mailto:philippe.gnaegi@profamilia.ch)

Valérie Piller Carrad  
Conseillère nationale et Présidente  
031 381 90 30  
[valerie.piller\\_carrard@parl.ch](mailto:valerie.piller_carrard@parl.ch)