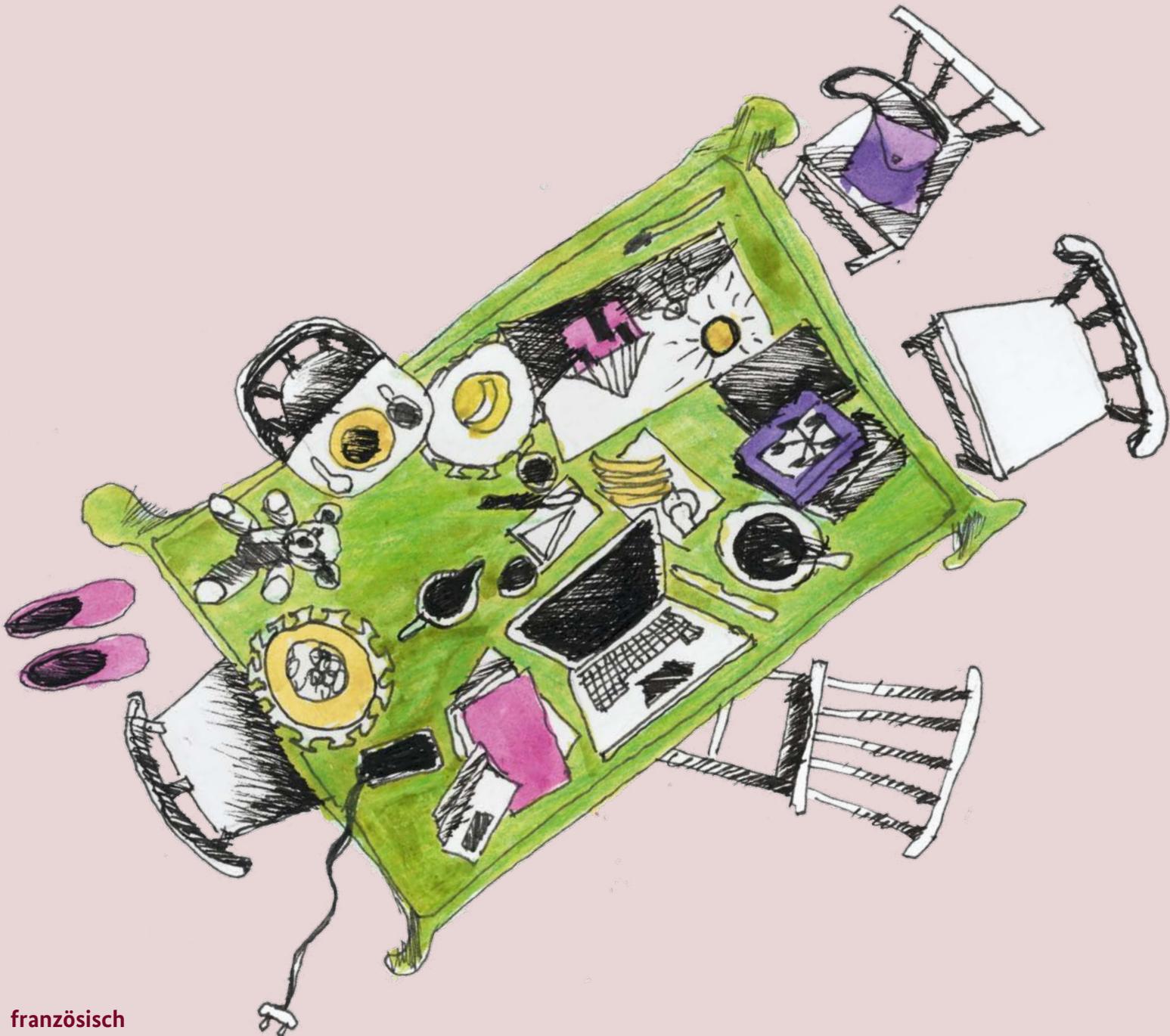


# Une situation exceptionnelle pour toute la famille

Suggestions pour empêcher la violence dans la famille suite à la  
limitation des contacts pendant la période du corona



## Lutter contre le corona en limitant les contacts

Le coronavirus s'est répandu rapidement dans le monde entier. En Allemagne, la politique a pris un grand nombre de mesures pour l'empêcher et pour en ralentir la propagation. La réduction générale de la vie publique et la limitation des contacts sociaux en font partie.

La plupart des gens vivent une période d'isolation spatiale et personnelle. On ne sait pas encore exactement quand cette période se terminera.

Suite à la limitation des contacts, une partie des familles passent plus de temps ensemble et en profitent bien. Par contre dans d'autres familles – par exemple sous la pression du chômage, des difficultés financières ou des problèmes familiaux déjà existants – des conflits sérieux apparaissent.

## Quelles sont les conséquences de la limitation des contacts pour les familles et les couples au quotidien ?

Passer une grande partie de la journée avec la famille, le compagnon ou la compagne à la maison dans un espace réduit, dans un logement partagé ou dans un établissement d'accueil peut être un vrai défi. Chez de nombreuses personnes, cela cause du stress.

Dans la famille entre les parents et les enfants, mais également dans le couple les conflits et les disputes surviennent plus souvent ou bien s'aggravent.

Pendant la limitation actuelle des contacts, la violence domestique contre les femmes et les enfants augmente nettement. **N'attendez pas le relâchement des restrictions pour chercher de l'aide!** A la fin de cette information, vous trouverez une vue d'ensemble des offres d'aide.



## Ce que vous pouvez faire :

- Aborder à temps les problèmes et chercher des solutions ensemble
- Sortir régulièrement seul(e) au grand air se promener à pied ou faire un tour en vélo
- Organiser des phases de temps pendant lesquelles chaque membre de la famille peut être seul sans être dérangé
- Discuter régulièrement ensemble en famille des souhaits et des besoins de chacun. Dans ce contexte, vous devez prendre vos enfants au sérieux.

## Les familles stressées

Garder et s'occuper d'enfants qui ne vont pas ou vont rarement au jardin d'enfants ou à l'école peut devenir une charge.

Veillez à réduire le stress dans votre famille !

## Vous pouvez aider vos enfants,

- en établissant un programme quotidien d'activités avec des horaires fixes pour le travail scolaire, le jeu, les repas et le sommeil. Il peut être utile d'écrire un programme pour toute la semaine et de le suspendre de manière bien visible pour tous.
- en expliquant à vos enfants dans un langage adapté à leur âge pourquoi, en raison de l'interdiction de contact, ils ne peuvent pas voir par exemple leurs grands-parents ou leurs ami(e)s.
- en parlant avec vos enfants de leurs peurs et de leurs sentiments. Écoutez-les patiemment, même s'ils répètent la même chose.
- en faisant attention à ce que vos enfants n'entendent et ne voient pas tout ce que rapportent les médias et en veillant à ce qu'ils profitent des offres de produits médiatiques correspondant à leur âge.
- en veillant à ce que vos enfants puissent se défouler au grand air.

## Restez patients et positifs

C'est en restant patient avec nous-mêmes et avec les autres et en prenant conscience du fait que cette situation exceptionnelle est difficile à surmonter pour tout le monde que nous traversons au mieux cette période.

En même temps, il est important de rester positif et de profiter du temps que vous passez avec vos enfants.

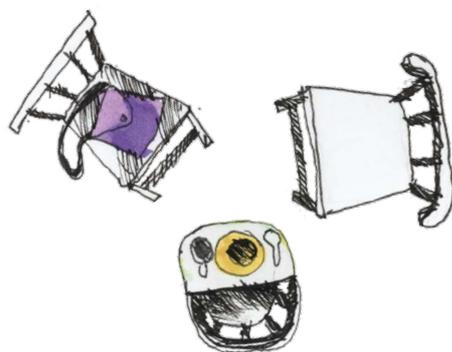
### Les recommandations suivantes peuvent vous y aider :

- Prévoyez au moins une belle chose chaque jour. Il peut s'agir d'une vidéoconférence avec des ami(e)s ou des parents, de la lecture d'une belle histoire, de la préparation d'un des plats préférés, d'un jeu ensemble ou de tout ce qui peut vous faire du bien à vous et à votre famille.
- Soyez attentif à ce que vos enfants font bien et félicitez-les pour cela.
- Chaque soir, notez trois choses qui se sont bien passées dans la journée. Comment y avez-vous personnellement contribué ?

## Les couples victimes du stress

Chez de nombreuses personnes, les crises comme la pandémie de corona, déclenchent des angoisses existentielles par rapport à leur propre santé, à la famille et à la sécurité de l'emploi.

Les sentiments négatifs comme la colère ou la contrariété peuvent survenir plus fortement et plus souvent que d'habitude. Dans ce genre de situations, le risque de violence domestique augmente aussi. La violence est souvent exercée par les hommes, mais les femmes peuvent aussi recourir à la violence domestique envers leurs enfants ou leur conjoint.



## Comment mieux contrôler mes agressions ?

On ne doit jamais passer sa rage sur les autres sous forme de violence.

### On conseille,

- de parler, le cas échéant au téléphone, avec une autre personne pour lui dire comment vous allez.
- de veiller aux signaux d'alarme comme les cris, les tremblements ou les jurons, qui vous indiquent que vous pourriez perdre le contrôle.
- d'interrompre les altercations stressantes quand vous remarquez de tels signaux d'alarme. Dites à vos proches que vous avez besoin d'être seul un moment.
- de réfléchir au meilleur moyen de vous calmer dans une telle situation. Il peut s'agir de moyens très simples comme p.ex. d'exercice, d'un verre d'eau ou d'une respiration profonde.

Au fait : bien que la grande majorité des personnes concernées par la violence domestique soit des femmes et des enfants, il y a aussi des hommes concernés par la violence !

Etes-vous vous-même concerné(e) ? Vous supposez la présence de violence domestique ou de violence envers des enfants dans votre entourage ? Cherchez de l'aide. Faites-vous conseiller pour savoir comment vous protéger et protéger les autres au mieux.

**N'hésitez pas à chercher et à accepter de l'aide. Les personnes concernées par la violence ne sont jamais coupables de cette violence. Les personnes concernées n'ont aucune raison d'avoir honte.**

## Mentions légales

### Current coronavirus information

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)  
[www.nepal-stay-healthy.com](http://www.nepal-stay-healthy.com)  
[www.who.int](http://www.who.int)  
[www.unicef.org/nepal/](http://www.unicef.org/nepal/)  
<https://nepal.iom.int>

### Éditeur

Déléguée du Gouvernement fédéral à la migration,  
aux réfugiés et à l'intégration  
Die Beauftragte der Bundesregierung für  
Migration, Flüchtlinge und Integration  
11012 Berlin  
e-mail: [integrationsbeauftragte@bk.bund.de](mailto:integrationsbeauftragte@bk.bund.de)  
[www.integrationsbeauftragte.de](http://www.integrationsbeauftragte.de)

et

Centre Ethno-Médical (EMZ e.V.), 30175 Hanovre  
[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

**Mise à jour** 1.7.2020

**Illustrations** Deanhills.com, 55130 Mainz

**Mise en page** eindruck.net, 30175 Hannover

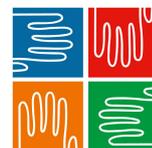
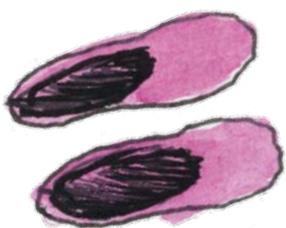
### Références URL

Le fournisseur respectif est responsable du contenu des sites  
externes mentionnés ici.

### Sources

Office fédéral d'aide à la population et de protection civile,  
Forum fédéral des hommes,  
Institut de recherche médicale transculturelle,  
Université de Formation Duale du Bade-Wurtemberg,  
Villingen-Schwenningen

Cette brochure d'information a été réalisée dans le cadre du projet  
MiMi-prévention de la violence – un projet de Centre Ethno-  
Médical (EMZ e.V.) financé par la Déléguée du Gouvernement  
fédéral à la migration, aux réfugiés et à l'intégration.



**The Health Project  
With Migrants  
for Migrants**

**MiMi**