

# Vivre confiné dans des conditions difficiles

Guide d'information

et d'accompagnement

Faire face à l'épidémie de Covid-19 quand on vit dans des conditions difficiles n'est pas simple ; le confinement nécessaire y est plus pénible, on s'inquiète pour la santé des enfants, le moral peut parfois être très bas.

Ce guide est réalisé à l'attention des travailleurs sociaux, associations, et toutes les personnes en contact avec les familles concernées par le mal-logement.

## Signaler l'insalubrité d'un logement

---

**Dans tous les cas, les droits des occupants sont protégés encore plus pendant l'épidémie**



e plus important : sachez que vous n'êtes pas oublié.e ; dès la fin de la période où l'on ne peut pas circuler, votre plainte sera prise en compte et traitée, aussi vite que possible. Dès à présent vous pouvez envoyer par mail ou courrier votre plainte à l'ARS ou au Service d'Hygiène.

En cas d'extrême urgence, vous pouvez contacter l'ARS ou le Service d'Hygiène, et on vous dira ce qu'il est possible de faire à distance (voire dans des cas exceptionnels où c'est indispensable, par des visites). En effet, selon les situations, un certain nombre d'éléments recueillis par téléphone ou par mail peuvent permettre des interventions d'urgence ou donner lieu à des conseils.

Vous pouvez aussi appeler le numéro « info logement indigne » au **0806 706 806** (coût d'un appel local). Un conseiller de votre Agence départementale pour l'information sur le logement (Adil) sera à votre écoute pour vous informer.

# Accompagner les enfants

P

our les enfants, être enfermé c'est difficile. Quand on vit dans un logement petit, c'est encore plus difficile.

Vous pouvez les aider à franchir le cap. Leur raconter des histoires, en inventer avec un livre d'images, lire un livre, chanter des comptines, demander aux plus grands de

raconter aux plus petits les histoires ou contes que vous leur racontiez quand ils étaient petits, jouer avec eux, dessiner, structurer leur journée avec des horaires pour des activités différentes (l'heure de se laver et de s'habiller, l'heure du repas, l'heure pour dessiner...) et surtout leur expliquer pourquoi ils sont confinés : en faisant ces choses simples, vous protégez leur santé.

Méfiez-vous de l'utilisation excessive de la télévision, des tablettes et écrans. Mais n'hésitez pas à vous en servir pour accompagner leur travail scolaire par exemple. Si les enseignants ont donné des consignes, encouragez vos enfants à les suivre, assurez-vous qu'ils se connectent bien pour le faire, organisez le temps de travail de chacun. Choisissez des sites ou des chaînes qui peuvent aider vos enfants dans leurs apprentissages en jouant, ou en suivant des vidéos, sur internet ([lumni.fr](https://www.lumni.fr) par exemple) ou à la télévision (sur les chaînes de [France-Télévisions](https://www.france-telvisions.fr)). Vous pouvez également utiliser des réseaux sociaux adaptés à l'âge de votre enfant pour qu'il puisse communiquer avec les autres membres de la famille, en particulier avec l'un de ses parents s'il en est séparé ou avec les personnes à qui il est déconseillé de rendre visite parce qu'elles sont plus fragiles.

---

Dans l'appartement, soyez attentifs à ce que les enfants ne se blessent pas. Plus que jamais, puisque les enfants sont présents tout le temps, attentions aux accidents domestiques ! Coupures (objets coupants rangés), brûlures (manches de casseroles inaccessibles), intoxications (produits ménagers à l'abri, hors de portée des tout-petits, et des plus grands aussi, en particulier les produits que vous auriez versés dans d'autres bouteilles). Attention aussi aux fenêtres ouvertes, si tentantes pour les jeunes enfants, et aux risques de chute !

Si vous pensez avoir besoin d'aide pour passer le cap avec vos enfants qui ne supportent pas le confinement, voici quelques exemples de ressources que vous pouvez utiliser :

---

**Enfants de  
4 à 10 ans**

Plusieurs matériels mis à disposition par les équipes du professeur Marie Rose MORO de l'hôpital Cochin.

[transculturel.eu/attachment/1888261/](https://transculturel.eu/attachment/1888261/)

---

**Conseils pour  
les enfants et les  
adolescents au  
01 58 41 24 26**

On vous rappellera en essayant de vous répondre en tamoul, arabe dialectal, libanais, kabyle, soninké, italien, espagnol... (équipes du Pr. MORO de l'hôpital Cochin)

---

**Album «Pas le  
coronavirus ! »**

L'album a été conçu pour être lu sur smartphone, tablette ou ordinateur par les parents à leur enfant afin de l'aider à comprendre, le soutenir face à cette épidémie et aux conséquences qui en découlent pour lui. Versions disponibles : français, anglais, espagnol, italien, arménien, russe ([liens en annexe 1](#))

---

**Maisons des  
adolescents**

Vous vous inquiétez pour vos adolescents ? Les maisons des adolescents sont des structures publiques et gratuites qui peuvent vous aider, par téléphone : appelez celle qui est la plus proche de votre domicile ([liste des Maisons des adolescents en annexe 2](#))

# Se protéger du virus

**D**ans un logement trop petit, on se transmet facilement le virus. Mais on peut être attentif : se laver les mains dès qu'on peut, à l'eau et au savon, au lavabo ou dans l'évier, tousser dans son coude, c'est indispensable, par exemple. Faisons aussi très attention aux personnes âgées ou avec des maladies chroniques (diabète, hypertension...). C'est elles qu'il faut protéger d'abord.

**Au moindre doute,  
on consulte.**

Si vous avez de la fièvre, si vous tousssez, si vous avez un doute : appelez rapidement votre médecin.

Si vous avez l'impression que c'est plus grave, si vous avez des difficultés à respirer : **appelez le 15** sans attendre.

Lorsque les conditions de vie sont plus compliquées, il est normal qu'on s'inquiète, et il ne faut jamais hésiter à appeler vite.

# Continuer de se faire suivre

**L**es centres de Protection Maternelle et Infantile (PMI), qui ont l'habitude de s'occuper des problèmes de santé des jeunes enfants, se sont organisés pour pouvoir recevoir les nourrissons et leur famille, sur rendez-vous (pour les consultations médicales et les vaccinations) ou pour des consultations de puériculture. Mais ils ont tous organisé une permanence téléphonique pour répondre aux questions.

Pour contacter un centre de PMI près de chez vous, vous trouverez la liste des centres ouverts ou des numéros à appeler sur le site de l'ARS : <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/covid-19-continue-dactivite-de-pmicpef-dans-les-departements-franciliens>

---

## Autres maladies

Et puis, il n'y a pas que le covid-19. On peut avoir d'autres maladies aussi. Que vous, ou un membre de votre famille, soyez ou non atteint d'une maladie chronique (diabète, insuffisance cardiaque, hypertension artérielle, drépanocytose...), si vous sentez des signes inhabituels (douleurs, fatigue, étourdissement ...), appelez votre médecin et si c'est grave, appelez le 15.

**Dans tous les cas, on recommande en ce moment de ne pas aller consulter sans avoir un rendez-vous.**

# Se faire aider



'est normal, et c'est normal d'avoir besoin d'en parler. Pour cela, des lignes téléphoniques ont été mises en place, avec des spécialistes au bout du téléphone. Il n'y a aucune honte à appeler pour parler de ses difficultés : cela nous aide à mieux nous occuper de nos enfants et de nous-mêmes :

---

**Pour tout  
le monde**

**Le numéro vert 0 800 130 000 :**

ce sont des professionnels de la Croix Rouge et de l'urgence médico-psychologique qui répondent

---

**Enfant en situation  
de handicap**

**Le numéro 0 805 035 800 :**

pour les familles ayant un enfant en situation de handicap :

---

**Troubles  
psychiques  
sévères**

**Le numéro 01 48 00 48 00 :**

plateforme PSY Ile-de-France (GHU Paris/CHU Mondor) pour les personnes et familles touchées par des troubles psychiques sévères :

---

**Deuil**

**Le numéro 01 48 95 59 40 :** parce que nous pouvons être touchés par un deuil parmi nos proches, il existe un soutien psychologique aux familles ayant perdu un proche :

# Maintenir une alimentation équilibrée

L

e confinement, c'est le moment de montrer aux enfants, garçons et filles, comment on cuisine.

Mais si on manque d'approvisionnement, parce que nos revenus ont chuté ou que notre distribution d'alimentation a provisoirement fermé, il existe des solutions. Renseignez vous auprès de votre mairie ou Centre Communal

d'Action Sociale (CCAS) sur ce qui est mis en place.

## Ressources



### Annexe 1 : Album « Pas le coronavirus »

- [Version en FRANÇAIS](#)
- [Version en ANGLAIS](#)
- [Version en ESPAGNOL](#)
- [Version en ITALIEN](#)
- [Version en ARMÉNIEN](#)
- [Version en RUSSE](#)



### Annexe 2 : Liste des Maisons des Adolescents

- Paris, Maison de Solenn - Maison des Adolescents de Cochin. Permanence téléphonique (01 58 41 24 24) et par mail (ide.consultation@aphp.fr), du lundi au vendredi, de 9h à 17h30
- Paris, Maison des Adolescents Robert Debré. Permanence téléphonique (01 40 40 27 60) et par mail (maisondesados@mda-debre.fr), du lundi au vendredi, de 10h à 18h
- ADOBASE - Maison des Adolescents de Seine-et-Marne. Permanence téléphonique (01 60 54 30 73) et par mail (adobase.mlv@ghcf.fr), du lundi au vendredi, de 9h30 à 16h30
- Maison des Adolescents Yvelines Nord. Permanence téléphonique (06 40 66 80 94) et par mail (mdayvelinesnord@gmail.com), du lundi au vendredi, de 9h30 à 17h30
- Maison des Adolescents Yvelines Sud. Permanence téléphonique (06 61 81 88 02) et par mail (mdasudyvelines@ch-versailles.fr)
- Maison des Adolescents de l'Essonne. Permanence téléphonique (01 60 15 26 22) et par mail (mda@eps-etampes.fr), lundi/mardi de 9h à 17h, mercredi/jeudi de 9h à 18h, vendredi de 9h à 15h
- Maison des Adolescents des Hauts-de-Seine. Pour un premier contact : permanence par le médecin coordinateur sur Skype (medecincoordonateurmda92@outlook.fr) ou WhatsApp (06 81 58 59 55), du lundi au vendredi, de 9h à 12h. Pour les jeunes déjà suivis par la MDA : permanence téléphonique (01 47 84 21 76), mardi/jeudi de 14h à 18h, mercredi de 13h à 18h, samedi de 10h à 15h
- AMICA - Maison des Adolescents de Clichy sous-Bois. Permanence par mail (mdamica93@gmail.com), du lundi au vendredi, de 10h à 20h
- CASADO - Maison des Adolescents de Saint-Denis. Permanence téléphonique (01 48 13 16 43) et par mail (casado@ch-stdenis.fr), du lundi au vendredi, de 9h30 à 17h
- CASITA - Maison des Adolescents de Bobigny. Permanence téléphonique (01 48 95 73 01)
- Maison de l'Adolescent du Val de Marne. Permanence téléphonique (01 41 78 91 10) et par mail (poleressource@maisondeladolescent94.org), du lundi au vendredi, de 9h à 18h.
- Maison des Adolescents Val d'Oise Est. Permanence téléphonique (01 77 65 55 03) et par mail (tania.clementia@ch-gonesse.fr), lundi de 10h à 18h, mardi/mercredi/jeudi de 9h à 19h, vendredi de 10h à 17h30
- PassAge - Maison des Adolescents du Val d'Oise. Permanence téléphonique (01 30 17 42 05) et par mail (passage@ght-novo.fr), lundi de 14h à 17h, du mardi au vendredi de 9h à 17h

