

En partenariat avec



# ÊTRE EN SITUATION DE MONOPARENTALITÉ, TRUCS ET ASTUCES POUR FACILITER LE QUOTIDIEN

n° **26**  
JUILLET 2024

Concilier sa vie de parent solo avec sa vie professionnelle et sa vie quotidienne peut se révéler être un parcours du combattant. D'autant plus quand c'est une situation nouvelle à laquelle il faut faire face, avec de nouvelles habitudes à trouver. Dans ce flash info les C.ESF de l'ADAC vous partagent des astuces pour faciliter votre quotidien.

## I La vie quotidienne

### PETIT PLUS DE LA C.ESF

Proposer à son enfant de participer aux tâches ménagères dès son plus jeune âge et suivant ses capacités de façon ludique. On peut mettre à sa disposition un emploi du temps adapté à son âge et matérialiser la tâche à réaliser avec des couleurs, des autocollants, des dessins...

Pour les dépenses courantes, fonctionner avec de l'argent liquide réparti dans de simples enveloppes en fonction des postes de dépenses : alimentation, habits, loisirs... permet de voir facilement l'argent qui reste disponible et d'avoir un rôle éducatif pour les enfants en rendant visible une partie du budget de la famille.

La gestion de la vie quotidienne demande bien souvent de l'organisation quand on est parent solo. Prendre un temps de pause peut être bénéfique pour se questionner sur son fonctionnement actuel, ce qui représente un poids important dans son quotidien, les domaines où l'on peut rencontrer des difficultés et les éventuels changements à faire. Voici quelques pistes :

- ▶ **Le ménage** : Repérer s'il est préférable de faire une session longue de ménage par semaine ou s'il faut privilégier le « un peu tous les jours » (ex : se lever 10 minutes plus tôt tous les jours). Il est possible également de revoir ses exigences si on pense passer beaucoup de temps à nettoyer.
- ▶ **Le budget** : pour connaître ses dépenses et pouvoir faire des projets ou faire face à l'imprévu, il est plus facile d'établir un budget prévisionnel sur plusieurs mois ou sur l'année. On peut s'aider de tableaux, d'un cahier, d'applications dédiées... Une fois les chiffres posés, il est plus facile de déterminer l'argent disponible pour les courses, les loisirs, l'épargne... Des applications développées en lien avec la banque de France existent et peuvent être aidantes :



PILOTE BUDGET



PILOTE DÉPENSES

**BON À SAVOIR** : On peut simuler ses droits aux prestations en fonction de sa situation sur [www.mesdroitssociaux.gouv.fr](http://www.mesdroitssociaux.gouv.fr)

# ÊTRE EN SITUATION DE MONOPARENTALITÉ, TRUCS ET ASTUCES POUR FACILITER LE QUOTIDIEN

n°26 | JUILLET 2024

- ▶ **Les courses** : faire des listes au fur et à mesure permet d'éviter d'oublier ce dont on a besoin et d'éviter de s'éparpiller lors des achats. Penser au drive ou à la livraison pour gagner du temps (et de l'argent). Les marchés peuvent être l'occasion de faire de bonnes affaires. Selon l'âge de ses enfants et sa disponibilité on peut aussi faire les courses ensemble et leur proposer de remplir un panier avec une liste (ou pas) pour un repas ou les gouters. Et pourquoi ne pas profiter de faire ses courses lors des activités extrascolaires des enfants ?
- ▶ La cuisine : Préparer ses menus à l'avance et cuisiner le weekend pour la semaine permet de se libérer du temps et de l'énergie. On peut faire participer les enfants pour une activité créative en cuisine.

**BON À SAVOIR** : Il existe des sites dédiés pour trouver des idées comme par exemple « la fabrique à menus » sur le site <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/> du site. Et plus largement Internet et les réseaux sociaux sont une mine d'or pour puiser des idées recettes « faciles et pas chères ».

- ▶ **Les démarches administratives** : elles sont de plus en plus nombreuses à pouvoir se faire en ligne. On peut par exemple profiter de sa pause déjeuner pour les faire.
- ▶ **Les transports** : parents de jeune enfant allant se retrouver en solo, sachez qu'une solidarité entre parents / voisins peut s'organiser pour l'école, les activités extra-scolaires... Pour les vacances scolaires, certains services de transport des enfants non accompagnés existent.

## PETIT PLUS DE LA C.E.S.F

Avez- vous pensé à vous créer un compte Franceconnect pour accéder à plusieurs de vos espaces personnels et ainsi limiter le nombre de mots de passe à mémoriser ? <https://franceconnect.gouv.fr/>



# ÊTRE EN SITUATION DE MONOPARENTALITÉ, TRUCS ET ASTUCES POUR FACILITER LE QUOTIDIEN

n°26 | JUILLET 2024



## I Les enfants

► **Devoirs et activités** : penser à l'inscription au périscolaire, centre-aéré.... Chaque structure à ses spécificités d'inscription. Dans l'idéal anticiper facilite l'organisation : périodes d'inscription, inscription au trimestre à l'année, conditions de modularités, plage des horaires d'accueil, périodes d'accueil (le mercredi et pendant les vacances scolaires)...

Ces inscriptions se font souvent en fonction du revenu fiscal de référence ou du quotient familial ce qui permet d'alléger la facture lorsque l'on a qu'un seul revenu. Se renseigner sur l'aide aux devoirs bénévole après la classe : quelques établissements scolaires la proposent mais également les maisons de quartiers et les associations. Pour les plus petits : les lieux d'accueil enfants-parents (LAEP) accueillent parents et enfants jusqu'à 6 ans le plus souvent sans inscription et proposent des ateliers et des activités gratuites ou payantes. A la maison, on n'hésite pas à encadrer certaines activités : temps devant les écrans, jeux, on peut s'aider d'une horloge ou d'un « timer » visible et compréhensible par ses enfants pour en limiter le temps.

### *PETIT PLUS DE LA C.ESF*

Ne pas hésiter à se rapprocher des associations de parents d'élève ou des parents des copains de vos enfants pour connaître ce qui existe en matière de périscolaire et d'aide aux devoirs.



# ÊTRE EN SITUATION DE MONOPARENTALITÉ, TRUCS ET ASTUCES POUR FACILITER LE QUOTIDIEN

n°26 | JUILLET 2024

## PETIT PLUS DE LA C.E.S.F

Dans le cadre de leur politique, les services RH, sociaux ou CSE de votre employeur peuvent prévoir des soutiens ponctuels ou réguliers selon des critères définis : vous êtes peut-être concerné ?



► **Garde d'enfants** : penser au CESU. Certains employeurs proposent aussi des aides à la garde d'enfant (berceaux en crèche, subventions pour la garde d'enfant à domicile...) Des aides financières sont également possibles sous conditions de ressources et en fonction du mode de garde choisi sur [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

**BON À SAVOIR** : sur le site service public : une fiche recense les différentes modalités et aides au financement selon l'âge des enfants.

► **Suivi médical** : les PMI assurent un suivi médical gratuit de son enfant jusqu'à 6 ans. Le programme M'tes dents propose une prise en charge à 100 % de certains soins bucco-dentaires entre 3 et 24 ans. Des informations utiles se trouvent dans le carnet de santé de son enfant. Ne pas hésiter à le consulter et à planifier à l'avance les RDV obligatoires. La mutuelle peut rembourser certains soins paramédicaux sur devis ou factures acquittées (orthophonie, orthodontie...).

**BON À SAVOIR** : certains employeurs proposent des jours de congés « enfant malade ». Se renseigner auprès de son service RH.

Être parent solo peut représenter une charge mentale importante pour réussir à penser à tout. N'hésitez pas à vous aider d'agendas visibles de tous ou à noter / faire des listes : liste de courses, liste de tâches ménagères, liste des dates importantes pour les rdv médicaux...

Et repérez là où vous pouvez dégager du temps pour prendre soin de vous : déléguer certaines activités pour se dégager du temps de l'énergie ? Dans la semaine ou selon une temporalité qui vous correspond, s'accorder une pause sans enfants et sans tâches ménagères en identifiant ce qui vous fait du bien (sortie entre amis, temps de ressourcement, activité physique, promenade solo, soins...).

# ÊTRE EN SITUATION DE MONOPARENTALITÉ, TRUCS ET ASTUCES POUR FACILITER LE QUOTIDIEN

n°26 | JUILLET 2024



## PETIT PLUS DE LA C.ESF

Vous pouvez vous faire aider par des professionnels du médico-social pour remplir le dossier (PMI, travailleurs sociaux du territoire...)

## Mon enfant est en situation de handicap, que je sois parent solo ou non, à qui m'adresser ?

Lorsqu'on est parent d'un enfant en situation de handicap, on doit souvent faire face à de nombreuses problématiques. Les C.ESF de l'ADAC vous aident à identifier différents interlocuteurs qui peuvent vous aider dans vos démarches.

### LA MDPH

Une des premières démarches à effectuer une fois le diagnostic posé est le dépôt d'un dossier à la MDPH (maison départementale des personnes handicapées) du département de résidence de l'enfant afin de faire évaluer le handicap et permettre l'ouverture de droits.

Le dossier contient un certificat médical à faire remplir par le pédiatre, médecin traitant et/ou tout autre spécialiste qui suit l'enfant. Il contient également une partie « administrative » permettant de décrire le quotidien de l'enfant (vie sociale, scolarité...)

C'est la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) qui va statuer sur l'évaluation du handicap de l'enfant et sur les aides possibles.

Celles-ci peuvent être de différentes natures :

- ▶ **L'aide à la scolarisation** : décision par rapport à l'orientation scolaire de l'enfant, soit vers le milieu ordinaire lorsque le handicap le permet, soit vers des institutions spécialisées lorsque le handicap est trop important.
- ▶ **L'Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé (AEEH)** : Si votre enfant à charge est en situation de handicap et que vous avez besoin d'une aide humaine ou financière pour compenser les frais liés à son handicap. Cette aide est composée d'une allocation de base à laquelle peut s'ajouter un complément d'allocation. Elle est versée par la CAF ou la MSA.

**BON À SAVOIR** : Une demande de majoration « parent isolé » peut être faite en plus du complément AEEH, auprès de la CDAPH. Il faut pour cela que vous assumiez seul la charge effective et permanente de l'enfant en situation de handicap.

- ▶ **La carte mobilité Inclusion et carte de stationnement** : Permettent un accès facilité et prioritaire dans les files d'attente, dans les transports ainsi que sur les places de stationnement réservées, pour l'enfant concerné ainsi que pour un accompagnant.

# ÊTRE EN SITUATION DE MONOPARENTALITÉ, TRUCS ET ASTUCES POUR FACILITER LE QUOTIDIEN

n°26 | JUILLET 2024



**Ils accompagnent les parents dans le diagnostic, la prévention, le traitement et la rééducation de leur enfant.**

## LES CENTRES D'ACTION MÉDICO-SOCIALE PRÉCOCE (CAMSP)

Les centres d'action médico-sociale précoce (CAMSP) sont des établissements médico-sociaux chargés de la prise en charge précoce des problématiques de handicap chez les enfants âgés de 0 à 6 ans présentant des difficultés ou des retards dans leur développement.

Ils accompagnent les parents dans le diagnostic, la prévention, le traitement et la rééducation de leur enfant. Ils permettent la mise en place d'une aide spécialisée destinée aux enfants comme à leurs parents et d'un traitement visant à faciliter l'adaptation des enfants dans leur milieu familial, social et scolaire, ainsi qu'un suivi par des consultations, des séances individuelles ou de groupe.

### Ces établissements assurent :

- ▶ le dépistage des déficits ou handicaps et la prévention de leur aggravation ;
- ▶ les soins et la rééducation permettant le maintien de l'enfant dans un milieu de vie ordinaire ;
- ▶ l'accompagnement des familles dès la période de doute ;
- ▶ l'aide à l'intégration dans les structures d'accueil de la petite enfance (crèche, halte-garderie, école maternelle) ;
- ▶ le lien avec les structures hospitalières et « de ville ».

Les actions de prévention, de dépistage et de prise en charge se font en partenariat avec les crèches et écoles, les centres de PMI, les services hospitaliers et les médecins libéraux.

L'équipe du CAMSP est composée d'une équipe pluridisciplinaire médicale, paramédicale et éducative : médecins spécialistes (pédiatres et psychiatres), de personnel de rééducation (orthophoniste, psychomotricienne, ergothérapeute, etc.), d'auxiliaires médicaux, de psychologues, d'assistantes sociales et d'éducateurs de jeunes enfants.

# ÊTRE EN SITUATION DE MONOPARENTALITÉ, TRUCS ET ASTUCES POUR FACILITER LE QUOTIDIEN

n°26 | JUILLET 2024



## L'EMPLOYEUR

Certains employeurs ont des dispositifs permettant aux parents un congé pour prendre soin de l'enfant en situation de handicap.

- ▶ **Jours d'absence rémunérés** : tout salarié du secteur privé a droit à 2 jours d'absence (ou plus selon les conventions collectives) pour faire face à la survenue du handicap d'un enfant. Durant ces deux jours il bénéficie du maintien de salaire.
- ▶ **Le don de jours de congés** : vous assumez la charge d'un enfant âgé de moins de 20 ans qui est atteint d'une maladie, d'un handicap ou victime d'un accident grave, qui rendent indispensables une présence soutenue et des soins contraignants. Vos collègues de travail peuvent faire dons de jours de congés non utilisés pour vous aider à prendre soin de votre enfant sans impact sur la rémunération. Vous devez adresser à votre employeur un certificat médical détaillé établi par le médecin chargé de suivre votre enfant. Ce certificat atteste de la maladie, du handicap ou de l'accident de votre enfant qui rendent indispensables une présence soutenue et des soins contraignants
- ▶ **Le Congé de présence parentale** : Si vous êtes salarié(e) des secteurs privé ou public (sans condition d'ancienneté) et que vous devez être aux côtés de votre enfant à charge en raison de soins contraignants. Un certificat médical doit attester de la gravité de la situation de votre enfant et de la nécessité d'une présence soutenue à ses côtés. Il s'agit d'une réserve de congés de 310 jours ouvrés sur une période pouvant aller jusqu'à 3 ans renouvelables par enfant en situation de handicap. Ces jours ne peuvent pas être fractionnés en demi-journées. Celui-ci n'est pas rémunéré par l'employeur mais peut ouvrir droit à l'aide ci-dessous.
- ▶ **Le Congé de présence parentale** : Si vous êtes salarié(e) des secteurs privé ou public (sans condition d'ancienneté) et que vous devez être aux côtés de votre enfant à charge en raison de soins contraignants. Un certificat médical doit attester de la gravité de la situation de votre enfant et de la nécessité d'une présence soutenue à ses côtés. Il s'agit d'une réserve de congés de 310 jours ouvrés sur une période pouvant aller jusqu'à 3 ans renouvelables par enfant en situation de handicap. Ces jours ne peuvent pas être fractionnés en demi-journées. Celui-ci n'est pas rémunéré par l'employeur mais peut ouvrir droit à l'aide ci-dessous.
- ▶ **La retraite en tant que parent** : pour les salariés du secteur privé, dans certaines situations, le montant de la pension de retraite peut être augmentée. Pour en savoir plus : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) / rubrique fiche pratique par thème/ Comment les enfants sont-ils pris en compte pour la retraite du salarié ?

# ÊTRE EN SITUATION DE MONOPARENTALITÉ, TRUCS ET ASTUCES POUR FACILITER LE QUOTIDIEN

n°26 | JUILLET 2024



## LA CAF

Certains employeurs ont des dispositifs permettant aux parents un congé pour prendre soin de l'enfant en situation de handicap.

- **L'Allocation Journalière de Présence Parentale (AJPP)** : Si vous êtes parent d'un enfant de moins de 20 ans et que vous devez cesser partiellement ou totalement votre activité professionnelle, votre formation professionnelle rémunérée ou votre recherche d'emploi indemnisée pour vous occuper de votre enfant à charge en situation de maladie, de handicap ou victime d'un accident grave. La gravité particulière de la maladie, du handicap ou de l'accident ainsi que le caractère indispensable d'une présence soutenue et de soins contraignants doivent être attestés par un certificat médical. Elle peut être versée simultanément ou alternativement aux 2 membres du couple dans la limite de 22 jours par mois. Elle est attribuée sans condition de ressources, mais selon l'état de santé de l'enfant.

## LES IMPÔTS

Si votre enfant mineur est titulaire de la carte mobilité inclusion portant la mention « invalidité », vous avez droit à une demi-part supplémentaire de quotient familial.

## LES ASSOCIATIONS

Parce qu'avoir un enfant en situation de handicap c'est souvent devoir faire face à des difficultés au quotidien en tant que parent. Ainsi de nombreuses associations existent sur le territoire. Quelque soit leur identité ou leur nature, elles permettent souvent de rompre l'isolement et de rencontrer des parents confrontés à des parcours similaires.

En tant que parent d'enfant handicapé vous êtes aidant. Pour trouver des informations, des interlocuteurs, les aides auxquelles vous pouvez avoir droit ou des lieux d'écoute, n'hésitez pas à aller sur <https://maboussoleaidants.fr/> une initiative de l'Agirc-Arrco.

Enfin, si vous êtes salarié aidant et que vous avez du mal à concilier votre vie professionnelle et votre vie privée, KLESIA propose le <https://kitaide.klesia.fr/> un espace **des conseils, des outils et des supports** pour mieux vous aider à **concilier votre vie personnelle et votre vie professionnelle...** et finalement à prendre aussi soin de vous !

# ÊTRE EN SITUATION DE MONOPARENTALITÉ, TRUCS ET ASTUCES POUR FACILITER LE QUOTIDIEN

n°26 | JUILLET 2024



## VOUS ÉLEVEZ SEUL(E) UN ENFANT EN SITUATION DE HANDICAP

L'Action Sociale KLESIA peut vous soutenir dans le cadre de son parcours d'accompagnement vivre ensemble le handicap et au travers d'aides financières à caractère exceptionnel :

- ▶ Afin d'adapter votre logement face à une situation de handicap
- ▶ Pour contribuer au financement d'appareillage
- ▶ Afin de financer le soutien à domicile au travers de nos Chèques Emploi Services Universels
- ▶ Pour le financement de séjours de répit

L'Action Sociale KLESIA met aussi à votre disposition des outils digitaux qui vous apportent des solutions dans votre rôle d'aidant d'un enfant en situation de handicap :

- ▶ Kit Aide <https://kitaide.klesia.fr/>: Espace de conseils, d'informations et d'outils pour vous aider à mieux concilier votre vie personnelle et votre vie professionnelle... et finalement à prendre aussi soin de vous !
- ▶ Ma Boussole Aidant <https://maboussoleaidants.fr/>: Une initiative de l'Agirc Arrco qui vous permet de trouver des informations, des solutions d'accompagnements, des interlocuteurs et des aides auxquelles vous pouvez avoir droit.

Si vous élevez seul(e) un enfant en situation de handicap, vous pouvez bénéficier d'une aide financière, sous certaines conditions, dans la cadre de notre campagne famille monoparentale.

Vous pouvez bénéficier d'une aide financière à condition de :

- ▶ Cotiser à une institution de retraite complémentaire de KLESIA (KLESIA AGIRC-ARRCO ou CARCEPT)
- ▶ Bénéficier cumulativement des prestations familiales suivantes :
  - Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé ou orientation spécifique de la MDPH
  - Allocation de Soutien Familial (ASF) ou Allocation de Soutien Familial Recouvrable ou Case T cochée sur l'Avis d'Imposition.
- ▶ Disposer d'un quotient familial inférieur ou égal à 3000€/mois.

Pour déposer votre demande d'aide, complétez le formulaire disponible en scannant le QR Code ci-contre ou rendez-vous du 15 juillet au 15 novembre 2024 sur le site suivant :

<https://www.klesia.fr/aide-exceptionnelle>



**Pour toute information, contactez nos équipes au :**

▶ N°Cristal 09 69 39 00 54

APPEL NON SURTAXE

# ÊTRE EN SITUATION DE MONOPARENTALITÉ, TRUCS ET ASTUCES POUR FACILITER LE QUOTIDIEN

n°26 | JUILLET 2024



## DES SOURCES POUR ALLER PLUS LOIN :

- ▶ <https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/>
- ▶ <https://mdphenligne.cnsa.fr/>
- ▶ [https://lannuaire.service-public.fr/navigation/maison\\_handicapees](https://lannuaire.service-public.fr/navigation/maison_handicapees) : pour trouver la MDPH dont vous dépendez
- ▶ <https://www.impots.gouv.fr/particulier/questions/mon-enfant-est-handicape-comment-le-declarer>
- ▶ <https://monenfant.fr/>: soutien à la parentalité rubrique le coin des parents ./ parentalité et handicap

En cas de difficulté les équipes de l'**Action sociale KLESIA** peuvent vous aider !

**Pour toute information**, contactez-les au :

 **N°Cristal** 09 69 39 00 54

APPEL NON SURTAXE

[www.kitaide.klesia.fr](http://www.kitaide.klesia.fr)

**En tant qu'adhérent KLESIA**  
**vous pouvez faire appel à l'ADAC**

Les conseillères en Économie Sociale Familiale de l'ADAC réalisent du conseil budgétaire à distance.

Elles peuvent vous soutenir dans l'organisation de votre vie quotidienne, dans le respect du secret professionnel.

Vous pouvez prendre rendez-vous au **04 69 95 80 71**

