



# ACCOMPAGNER LE QUOTIDIEN EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

*Le confinement a bousculé nos modes de vie, modifié nos comportements, nous a contraints à mettre en place une autre organisation de la vie en famille. Nos habitudes de communication, nos relations sociales sont fortement impactées. Chacun vit cette période différemment en fonction de sa situation personnelle, familiale, des contraintes imposées, des difficultés auxquelles il doit faire face.*

*Il est donc important de pouvoir s'appuyer sur tout ce qui est mis en place pour faciliter ce quotidien, sortir de l'isolement, trouver des réponses à ses questionnements et faire appel si besoin à l'entraide et à la solidarité proposées dans plusieurs domaines.*

*Cette fiche propose quelques pistes (non exhaustives) pour trouver l'information et le soutien dont vous pourriez avoir besoin.*

## LE LOGEMENT

Le confinement soulève plusieurs questions sur le logement qu'il s'agisse d'une prise à bail prévue durant cette période, un déménagement et donc un préavis donné mais aussi tout ce qui relève des difficultés auxquelles on peut se trouver confronter pour payer son loyer ou ses charges...

Pour un premier niveau de réponse, consultez le site de l'Association nationale de l'Information au logement (ANIL) qui met en place une foire aux questions répondant à des questions générales très pratiques : <https://www.anil.org/covid-19-questions-reponses-logement-loyers-copropriete-achat-vente/>

Si votre question porte sur un sujet plus particulier, prenez contact avec les Agences départementales (ADIL) qui vous répondront par mail gratuitement.

## LA SITUATION DE HANDICAP

*Si vous êtes en situation de handicap ou si vous avez des proches en situation de handicap, il est important dans ce contexte de confinement que vous puissiez disposer des relais nécessaires pour vous soutenir. Vous êtes un agent CNRS en situation de handicap, n'hésitez pas à vous rapprocher du médecin de prévention, de l'assistant ou de l'assistante de service social de votre délégation régionale qui restent vos interlocuteurs privilégiés notamment pour le maintien de vos droits ou vos démarches en cours. Pour toutes les démarches en cours, le versement des prestations est maintenu.*

Le secrétariat d'État chargé des personnes handicapées propose sur son site une foire aux questions permettant d'avoir un premier niveau de réponses : <https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/foire-aux-questions>



Un nouveau site [www.solidaires-handicaps.fr](http://www.solidaires-handicaps.fr) propose pour faire face aux difficultés liées au confinement une plateforme permettant d'identifier les acteurs mobilisés sur les territoires pour les mettre en relation avec les personnes handicapées et leur famille qui en ont besoin « **Notre objectif avec cette plateforme est de faire converger vers un même site toutes les initiatives pour permettre de trouver rapidement des solutions adaptées à proximité** ».

De même, ce site propose un espace ressources : « **Vous êtes un professionnel du handicap, parents d'enfant handicapé, enseignant spécialisé, personne handicapée isolée, aidant en difficulté... toute l'information utile et les ressources recensées par le CNCPH et ses partenaires sont accessibles dans cet espace réactualisé en permanence** ».

## LA GARDE DES ENFANTS ET LA SCOLARITÉ

### La garde des enfants

Alors que les écoles et les crèches sont fermées, les agents-parents du CNRS gardent leurs enfants à leur domicile et les aident à poursuivre à distance leur scolarité. Cette situation nécessite un soutien pour trouver les solutions les plus adaptées.

La CAF met ainsi à disposition des services mais aussi des ressources documentaires pour aider les parents à expliquer la situation de confinement aux enfants : <https://www.monenfant.fr/web/guest/coronavirus-conseils-et-supp-ports-pour-en-parler-avec-les-enfants>

Vous pouvez aussi prendre connaissance du guide réalisé par le secrétariat d'État chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre la discrimination : [Guide des parents confinés](#).

### La scolarité

Si votre enfant est scolarisé, le site du ministère de l'Éducation nationale met en place une série de ressources documentaires pour répondre à vos questions, comme par exemple [le vademecum de la continuité pédagogique](#) ; la fiche « Comment mon enfant continue-t-il à apprendre pendant la fermeture de son école ou de son établissement scolaire ? ».

Sans oublier toutes les ressources documentaires mises en ligne sur Lumni : [www.lumni.fr](http://www.lumni.fr).

## LE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

### Gratuit et confidentiel

Pour permettre à chacun et chacune de pouvoir disposer d'un soutien psychologique dans cette période où l'on peut être confronté à des situations de stress, de mal-être ou de souffrance, le CNRS a mis en place avec la MGEN un dispositif de soutien psychologique gratuit et confidentiel.

Ainsi, durant toute la période de confinement, **un ou une psychologue du travail est à la disposition des agents du CNRS pour des consultations à distance (visio ou téléphonique) en langue française ou anglaise.**

### Réservé aux agents du CNRS

Pour prendre rendez-vous, contacter au choix l'une des personnes suivantes : votre directeur ou votre directrice d'unité, le médecin de prévention, le ou la responsable ressources humaines, l'assistant ou l'assistante sociale de votre délégation régionale qui communiquera votre numéro de téléphone au ou à la psychologue afin qu'il ou elle vous rappelle. Vous pourrez bénéficier d'un ou de plusieurs entretiens.

Cette procédure spécifique a été mise en place afin que vous puissiez être accompagnés au mieux dans cette démarche.

### Prévenir l'isolement

Si vous souhaitez solliciter directement un psychologue sans accompagnement préalable par des professionnels du CNRS, vous pouvez contacter directement le prestataire de MGEN Psya au 0800 10 50 56 afin de convenir d'un rendez-vous.

Ce dispositif général est complémentaire à celui mis en place spécifiquement par la MGEN pour le CNRS et permet à chaque personne de pouvoir choisir.

## LA MISSION POUR LA PLACE DES FEMMES AU CNRS

La mission a mis en ligne sur son site une ressource documentaire sur le confinement et les risques d'inégalités femmes-hommes ainsi que des liens vers des numéros utiles <http://www.cnrs.fr/mpdf/spip.php?article987>

## LES ACTEURS CLÉS À VOTRE ÉCOUTE

- Votre supérieur hiérarchique
- Votre directeur d'unité
- Le service des ressources humaines de votre délégation régionale, le médecin de prévention, l'assistant ou l'assistante sociale.

### EN SAVOIR PLUS :

[Pages Coronavirus COVID-19](#)  
et [Guide Travailler en période de confinement](#)  
sur l'intranet du CNRS

01/04/2020

