

BONUS EXCLUSIF

OFFERT AVEC L'EBOOK



# Plan B

## *Anticiper les imprévus* du parent solo

Parce que les imprévus ne préviennent pas.  
Et qu'il vaut mieux avoir un plan B.



Garde



Logement



Finances



Santé

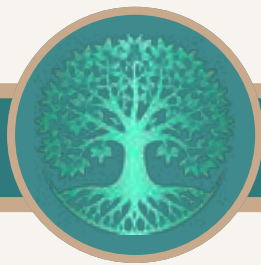


Ressources

5 situations · Fiches pratiques · Contacts d'urgence · Scripts tout prêts

Plan B — Anticiper les imprévus · Bonus exclusif





## POURQUOI CE BONUS

### Parce que les imprévus ne préviennent pas

La panne de voiture le matin d'une réunion importante. La fièvre de l'enfant la veille d'un déplacement professionnel. Le propriétaire qui réclame un arriéré de charges. La baby-sitter qui annule à 7h du matin.

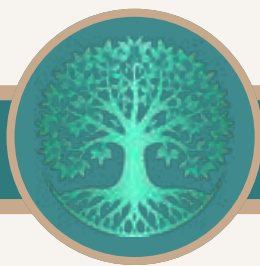
En tant que parent solo, chaque imprévu a un impact décuplé — parce qu'il n'y a qu'une seule paire de mains pour tout gérer. Ce guide est ta boîte à outils d'urgence.

*Complète-le maintenant, quand tout va bien. Tu en auras besoin quand tout va mal.*

Ce Plan B couvre 5 situations d'urgence courantes chez les parents solos. Pour chacune, tu trouveras : les bons réflexes immédiats, des scripts tout prêts, et les contacts à avoir sous la main.

#### CONSEIL

Imprime ce document et garde-le dans un endroit accessible — tiroir de cuisine, porte-documents, notes de téléphone. L'urgence, ça ne donne pas le temps de chercher.



## LES 5 SITUATIONS COUVERTES

N°	SITUATION	CE QUE TU TROUVERAS
1	<b>Garde de dernière minute</b>	Réseau de secours, scripts, solutions alternatives
2	<b>Problème de logement</b>	Droits, contacts, hébergements d'urgence
3	<b>Imprévu financier</b>	Aides d'urgence, créanciers, solutions rapides
4	<b>Urgence santé / scolaire</b>	Protocoles, contacts, organisation en solo
5	<b>Annuaire de ressources</b>	Associations, lignes d'écoute, services publics

*« Un parent solo préparé n'est pas un parent qui a peur. C'est un parent qui a décidé d'avoir une longueur d'avance. »*

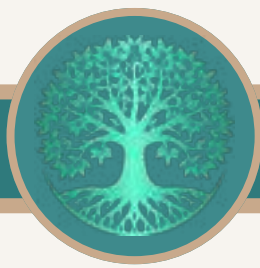


# SITUATION 1

## Garde de dernière minute

*Quand la baby-sitter annule à 7h du matin*





## SITUATION D'URGENCE

### Garde de dernière minute

*La baby-sitter annule. L'école est fermée. Tu as réunion.*

C'est l'une des situations les plus stressantes du parent solo. Avoir un réseau de secours identifié à l'avance change tout.

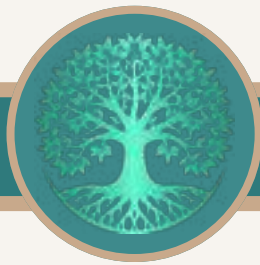
## LES BONS RÉFLEXES — DANS L'ORDRE

- 1 Reste calme et évalue le temps disponible**  
Combien de minutes avant de devoir partir? Cela détermine ton plan d'action.
- 2 Active ton réseau de niveau 1**  
Les personnes qui peuvent garder en urgence sans préavis (voir ta liste ci-dessous).
- 3 Préviens ton employeur immédiatement**  
Un message court, honnête, professionnel. Ne pas attendre d'avoir une solution.
- 4 Si le réseau niveau 1 échoue, passe au niveau 2**  
Voisins, parents d'élèves, associations, halte-garderie d'urgence.
- 5 En dernier recours : le télétravail ou le congé enfant malade**  
Tu as des droits—utilise-les sans culpabilité.

## SCRIPT TOUT PRÊT — PRÉVENIR L'EMPLOYEUR

*"Bonjour [Prénom], je t'informe que je rencontre un problème de garde imprévu ce matin. Je fais tout pour trouver une solution rapidement et serai disponible en télétravail /viendrai dès que possible.*

*Je te tiens informé-e dans l'heure. Merci pour ta compréhension."*



## MON RÉSEAU DE GARDE D'URGENCE — À COMPLÉTER

### NIVEAU 1 — Réponse immédiate (0-30 min)

Personne 1 ..... Tél : .....

Personne 2 ..... Tél : .....

Personne 3 ..... Tél : .....

### NIVEAU 2 — Réseau élargi (30-60 min)

Contact 1 ..... Tél : .....

Contact 2 ..... Tél : .....

Contact 3 ..... Tél : .....

### SOLUTIONS DE GARDE D'URGENCE À CONNAÎTRE

- Haltes-garderies de ta commune — certaines acceptent les urgences sans réservation
- Assistantes maternelles de ton réseau — demande-leur à l'avance si elles peuvent dépanner
- Association de parents relais — réseaux d'entraide entre parents de l'école
- SOS Familles / associations locales — certaines proposent des gardes d'urgence
- Application Yoopies, Babychou — gardes à la dernière minute parfois disponibles

### TES DROITS EN TANT QUE SALARIÉ·E

- Congé enfant malade — jusqu'à 3 jours par an (convention collective parfois plus)
- Télétravail exceptionnel — à négocier avec ton employeur
- Aménagement d'horaires temporaire — possible dans certaines entreprises
- Don de jours de congé — un collègue peut te céder des jours dans certains cas

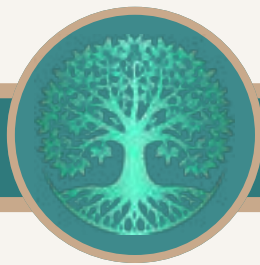


## SITUATION 2

### Problème de logement imprévu

*Expulsion, panne, sinistre : quoi faire en premier*





### SITUATION D'URGENCE

## Problème de logement imprévu

*Loyer impayé, sinistre, panne grave, expulsion.*

Le logement est la base de tout. Savoir quoi faire en premier, à qui appeler et quels droits tu as peut changer radicalement l'issue.

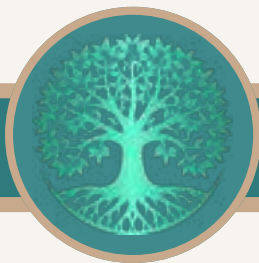
### SCÉNARIO 1 – LOYER IMPAYÉ OU DIFFICULTÉS À PAYER

- 1 Préviens ton propriétaire immédiatement**  
Ne pas payer sans prévenir est la pire option. Un propriétaire informé est souvent plus souple qu'on ne le croit.
- 2 Contacte la CAF pour vérifier tes droits APL**  
Les APL peuvent être révisées rapidement en cas de changement de situation.
- 3 Appelle la CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)**  
Ils peuvent octroyer une aide d'urgence au logement dans des délais rapides.
- 4 Contacte un travailleur social**  
Via ta mairie, ton médecin ou les urgences sociales. Ils connaissent toutes les solutions locales

### SCRIPT TOUT PRÊT – MESSAGE AU PROPRIÉTAIRE

*"Bonjour [Nom], je me permets de vous contacter car je traverse une période financière difficile suite à [ma séparation / une perte d'emploi].*

*Je souhaite vous informer de la situation avant toute échéance et trouver avec vous un arrangement temporaire. Pouvez-vous me contacter pour qu'on en discute ? Je reste à votre disposition."*



## SCÉNARIO 2 – SINISTRE OU PANNE GRAVE

- 1 Appelle ton assurance habitation en premier**  
Numéro d'urgence généralement disponible 24h/24 – il figure sur ton contrat.
- 2 Prends des photos avant toute intervention**  
Documentation essentielle pour le remboursement.
- 3 Si le logement est inhabitable : contacte la mairie**  
Obligation de relogement d'urgence si le logement est déclaré inhabitable.
- 4 Hébergement d'urgence : compose le 115**  
Le SAMU Social oriente vers des solutions d'hébergement pour familles.



### NUMÉROS ET CONTACTS LOGEMENT À GARDER

- Assurance habitation – numéro d'urgence : \_\_\_\_\_
- SAMU Social (hébergement d'urgence) : 115 – gratuit, 24h/24
- Mairie / CCAS : \_\_\_\_\_
- CAF (aide logement) : 3230
- ANIL (conseils juridiques logement gratuits) : [anil.org](http://anil.org)
- Agence Départementale d'Information sur le Logement locale : \_\_\_\_\_

### CONSEIL

Garde une photo de ton contrat de location, de ton attestation d'assurance et de tes 3 dernières quittances de loyer dans un dossier numérique accessible depuis ton téléphone. En cas d'urgence, tu en auras besoin immédiatement.

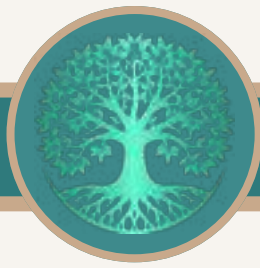


# SITUATION 3

## Imprévu financier

*Quand les fins de mois ne joignent plus les débuts*





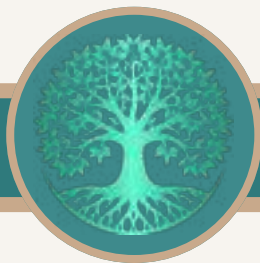
### SITUATION D'URGENCE

## Imprévu financier urgent

Une voiture en panne, une facture oubliée, un mois à trou. Voici les leviers à activer rapidement et dans le bon ordre.

### LES BONS RÉFLEXES — DANS L'ORDRE

- 1 Évalue l'urgence réelle**  
Distingue l'impayé bloquant (loyer, électricité, nourriture) des autres. Priorise dans cet ordre.
- 2 Contacte ta banque avant d'être en défaut**  
Un découvert annoncé est souvent géré plus sagement. Demande un report d'échéance ou une ligne de crédit d'urgence.
- 3 Vérifie les aides d'urgence disponibles**  
CAF, CCAS, FSL (Fonds de Solidarité Logement), associations — plusieurs peuvent intervenir en moins de 48h.
- 4 Négocie les délais avec tes créanciers**  
Factures d'énergie, opérateur télécom, assurance — tous ont des procédures pour les situations difficiles. Appelle avant d'être en retard.
- 5 Active ton réseau solidaire**  
Un prêt entre proches, une aide ponctuelle de la famille — sans honte. Demander de l'aide à des proches est souvent plus rapide et moins coûteux qu'un crédit.



### AIDES FINANCIÈRES D'URGENCE DISPONIBLES

- Aide d'urgence CAF – à demander directement sur [caf.fr](http://caf.fr) (délai : 48h à 5 jours)
- CCAS de ta mairie – aide alimentaire, énergie, loyer selon ressources
- Fonds de Solidarité Logement (FSL) – aide au paiement des charges locatives
- Épiceries sociales – alimentation à prix réduit (Restos du Cœur, Croix-Rouge...)
- Secours catholique / Secours populaire – aide alimentaire et financière rapide
- Action sociale de ton employeur – beaucoup d'entreprises ont un fonds d'aide salariale
- Microcrédit social – via l'ADIE ou des banques partenaires, sans condition de revenus

### SCRIPT TOUT PRÊT – APPEL À UN CRÉANCIER

*"Bonjour, je vous appelle au sujet de ma facture du [date]. Je traverse actuellement une période financière difficile et je souhaite vous informer de la situation.*

*Puis-je bénéficier d'un délai de paiement ou d'un échelonnement ? Je m'engage à régulariser dès que possible."*

Mes créanciers prioritaires à contacter :

-----

### CONSEIL

Si tu es en situation de surendettement, contacte la Banque de France (0 811 901 801) pour un dossier de surendettement. C'est gratuit, confidentiel, et peut bloquer les poursuites le temps de trouver une solution.

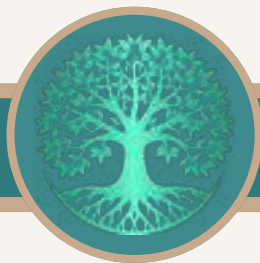


## SITUATION 4

### Urgence santé ou scolaire

*Gérer seul-e quand l'enfant va mal*





### SITUATION D'URGENCE

## Urgence santé ou scolaire

*Accident, maladie soudaine, problème à l'école.*

En tant que parent solo, ces situations peuvent survenir en plein milieu d'une réunion, d'un trajet, ou d'une journée déjà surchargée. Voici comment gérer sans paniquer.



### URGENCE MÉDICALE — RÉFLEXES IMMÉDIATS

1

#### **En danger immédiat : appelle le 15 (SAMU) ou le 18 (pompiers)**

Décris la situation calmement : nom, adresse, symptômes, âge de l'enfant.

2

#### **Médecin traitant indisponible : appelle le 15 pour orientation**

Le 15 peut t'orienter vers une consultation rapide ou envoyer un médecin à domicile.

3

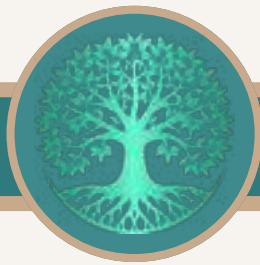
#### **Urgences pédiatriques : appelle avant de te déplacer**

Certains hôpitaux ont une ligne directe pédiatrique. Évite les heures de pointe si possible.

4

#### **Préviens l'école ou le mode de garde**

Un message rapide suffit. Ils ont besoin de savoir pour leur registre de présence.

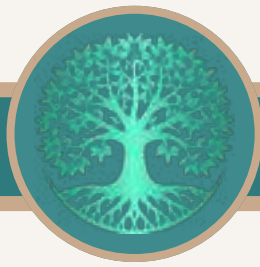


## NUMÉROS D'URGENCE MÉDICALE

 <b>15</b> <b>SAMU</b> Services d'Aide Médicale Urgente - Urgences médicales graves	 <b>18</b> <b>POMPIERS</b> Incendies, accidents - Secours à victimes	 <b>17</b> <b>POLICE - GENDARMERIE</b> Infractions, agressions, appels de secours
 <b>114</b> <b>URGENCES SOURDS &amp;</b> Numéro d'appel d'urgence pour personnes avec handicap auditif (SMS/Visio)	 <b>3114</b> <b>ALLÔ ÉCOUTE SUICIDE</b> PRÉVENTION DU SUICIDE - Écoute pour toi ou un proche	 <b>3237</b> <b>ALLÔ ENFANCE EN DANGER</b> SIGNALEMENT DE MALTRAITANCE - Écoute et aide
<b>VOS CONTACTS MÉDICAUX PERSONNELS</b>		
 <b>PÉDIATRE HABITUEL :</b> .....	 <b>MÉDECIN TRAITANT :</b> .....	 <b>PHARMACIE DE GARDE HABITUELLE :</b> .....

## URGENCE SCOLAIRE – CONVOCATION, EXCLUSION, CONFLIT

- 1 Reste calme face à l'école**  
Une convocation n'est pas un jugement. Demande les faits par écrit avant de réagir.
- 2 Tu as le droit d'être accompagné-e**  
À toute réunion scolaire concernant ton enfant, tu peux venir avec une personne de confiance.
- 3 En cas d'exclusion temporaire : ton employeur doit être informé**  
Utilise le congé enfant malade ou négocie le télétravail.
- 4 En cas de conflit avec l'établissement**  
Contacte l'inspecteur académique ou le médiateur de l'éducation nationale.



## MES DOCUMENTS MÉDICAUX À AVOIR TOUJOURS SUR SOI

### DANS TON TÉLÉPHONE OU TON SAC

- Carte Vitale de chaque enfant (photo)
- Ordonnances en cours (photo)
- Carnet de santé (groupe sanguin, allergies, vaccins)
- Attestation mutuelle (photo)
- Nom et téléphone du médecin traitant
- Autorisation de sortie du territoire si l'autre parent ne peut pas signer en urgence

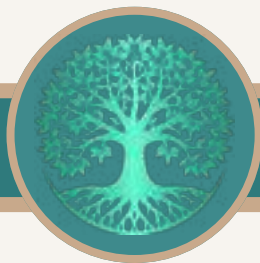


# SITUATION 5

## Annuaire de ressources

*Tous les contacts à avoir sous la main*





## SITUATION D'URGENCE

### Annuaire de ressources d'urgence

*Associations, services publics, lignes d'écoute.*

Ces contacts peuvent changer une situation critique. Garde-les accessibles — et complète-les avec les contacts locaux de ta ville.

## SERVICES PUBLICS ESSENTIELS

### ALLOCATIONS FAMILIALES

CAF

3230 (lun-ven)

[caf.fr](http://caf.fr) — *espace perso*

### ACTION SOCIALE

CCAS de ta mairie

Numéro mairie : \_\_\_\_\_

*Aide d'urgence, épicerie sociale, médiation*

### AIDE JURIDICTIONNELLE

Tribunal judiciaire

À compléter selon ta ville

*Aide gratuite pour procédures juridiques*

### MÉDIATION FAMILIALE

UDAF locale

À compléter

*Aide à la coparentalité — souvent gratuit*

### LOGEMENT SOCIAL

Bailleur social local

À compléter

*Demande de logement prioritaire (parent solo)*

### SURENDETTEMENT

Banque de France

0 811 901 801

*Gratuit — traitement des dossiers de surendettement*

## ASSOCIATIONS ET SOUTIEN

### PARENTS SOLOS

Familles Monoparentales

01 44 93 19 19

[familles-monoparentales.org](http://familles-monoparentales.org)

### AIDE ALIMENTAIRE

Restos du Cœur

[restosducoeur.org](http://restosducoeur.org)

*Épiceries sociales, colis alimentaires*

### AIDE ALIMENTAIRE

Secours Populaire

[secourspopulaire.fr](http://secourspopulaire.fr)

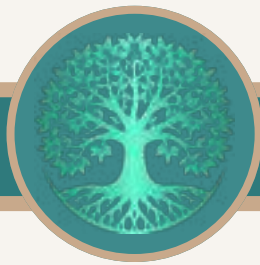
*Présent dans toutes les villes*

### AIDE POLYVALENTE

Croix-Rouge française

[croix-rouge.fr](http://croix-rouge.fr)

*Aide alimentaire, matérielle, écoute*



### ÉCOUTE PSYCHOLOGIQUE

SOS Amitié

09 72 39 40 50

Disponible 7j/7 — anonyme et gratuit

### VIOLENCES CONJUGALES

Numéro national

3919

Gratuit, 24h/24 — aussi pour les hommes



## MES CONTACTS PERSONNELS D'URGENCE — À COMPLÉTER

Ma personne de confiance  
principale

----- Tél : -----

Mon médecin / pédiatre

----- Tél :: -----

Mon employeur / RH

----- Tél : -----

Mon avocat /  
médiateur familial

----- Tél : -----

Mon assistante sociale

----- Tél : -----

Voisin-e de confiance

----- Tél : -----

*« Tu n'as pas à tout savoir. Tu as juste besoin de savoir à qui demander. »*

### CONSEIL

Partage cet annuaire avec la personne de confiance de ton choix — un parent, un ami proche. En cas d'urgence grave qui t'empêcherait d'agir toi-même, cette personne saura quoi faire et qui appeler.

TON PLAN B EST PRÊT

# Tu es mieux préparé·e qu'hier.

*Les imprévus arriveront. Mais tu ne seras plus pris·e au dépourvu.*

*« La résilience ne signifie pas ne jamais tomber.  
Elle signifie savoir comment se relever. »*

Garde ce document dans un endroit accessible.  
Complète les contacts qui te manquent cette semaine.  
Partage-le avec ta personne de confiance.

POUR ALLER PLUS LOIN

Découvre l'eBook complet :

*« Se reconstruire en tant que parent solo sans s'oublier »*

7 chapitres · Exercices pratiques · Témoignages · Ressources

RESTONS EN CONTACT



contact@nextstepdigital.fr



@johanna.nextstep

