

# **GUIDE – “Mon parcours de parent face aux difficultés de logement et aux démarches”**

## **Introduction – Mon histoire, pourquoi j’ai écrit ce guide**

Je suis parent.


Comme beaucoup, je pensais que faire les démarches, patienter et être sérieux suffiraient pour obtenir de la stabilité.

Mais la réalité a été différente : attente, incertitude, stress, peur pour mon enfant... et souvent le sentiment d’être seul face à un système compliqué.


Ce guide n’est pas écrit par une experte en costume.

Il est écrit par quelqu’un qui a vécu les démarches, les silences administratifs, la fatigue... mais aussi la reconstruction.

Mon objectif :

 vous éviter certaines erreurs

 vous donner des repères concrets

 vous rappeler que vous n’êtes pas seul(e)

---


## **Chapitre 1 – Le début des difficultés**

- Ma situation de départ
- Le moment où j’ai compris que le logement devenait instable
- Les premières démarches
- Ce que je ne savais pas (et qui m’aurait aidé)

- Mon contexte familial : Je suis maman célibataire et j'ai eu beaucoup d'épreuve à traverser seule, je fais donc ce que j'aurais aimé trouver depuis longtemps : du soutien et de l'aide.
  - Ce qui t'a le plus marqué émotionnellement le fait de tout devoir gérer toute seule, mon manque de connaissances + la fatigue qui m'ont mener à une dépression.
- 

## **Chapitre 2 – Le parcours administratif réel**


- Demande de logement social
- DALO et démarches complexes
- Les délais et le manque de réponses
- Les documents demandés encore et encore

 Conseils tirés de mon expérience :

- toujours garder des copies
  - relancer régulièrement
  - demander de l'aide extérieure
- 

## **Chapitre 3 – La peur de l'expulsion et l'instabilité**


- Le stress quotidien
- L'impact sur le sommeil et la santé mentale
- La peur pour mon enfant
- Le sentiment d'injustice

 Ce qui m'a aidé :

- contacter des associations
  - demander un accompagnement social
  - parler de ma situation au lieu de rester seul(e)
- 

## **Chapitre 4 – Être parent dans la tempête**

- Continuer à s'occuper de son enfant malgré tout
- Culpabilité et fatigue
- Vouloir protéger son enfant du stress

 Ce que j'ai appris :

- demander de l'aide n'est pas un échec
  - rester fonctionnel est déjà une victoire
- 

## **Chapitre 5 – Les erreurs que j'aurais aimé éviter**

- attendre trop longtemps avant de relancer
  - croire que quelqu'un allait rappeler
  - ne pas demander d'accompagnement social assez tôt
- 

## **Chapitre 6 – Ce qui m'a aidé à tenir**

- ressources utiles
  - petites victoires
  - soutien extérieur
  - changements d'état d'esprit
- 

## **Chapitre 7 – Ce que je veux dire aux parents aujourd'hui**

- vous avez le droit d'être fatigué
  - vous avez le droit d'être en colère
  - votre situation ne définit pas votre valeur
  - vous pouvez avancer étape par étape
- 

## **Conclusion**

Si ce guide peut vous faire gagner du temps, éviter des erreurs ou simplement vous faire sentir moins seul(e)... alors mon expérience aura servi à quelque chose de plus grand.