



DOMPLUS GROUPE
Priorité à la Personne

FICHE PRATIQUE

Comment vivre le quotidien lorsque le conjoint s'absente longtemps ?

ACCOMPAGNER TOUS LES PARCOURS DE VIE



1 - La séparation

Militaire participant régulièrement à des OPEX, capitaine de navire embarqué pour des croisières de plusieurs semaines, ingénieur missionné 3 mois à l'étranger... De nombreux métiers nécessitent de se déplacer longtemps, et par conséquent de s'absenter du foyer.

La situation n'est pas toujours facile à vivre pour le conjoint qui doit s'occuper seul des enfants, se débrouiller face aux tracas du quotidien et vivre une certaine solitude...



D'autre part, lorsque le conjoint est loin, et en particulier à l'étranger, l'inquiétude peut vite vous gagner : Est-ce qu'il/elle va bien ? Ne se sent-il/elle pas trop seul(e) ?...

Grâce aux smartphones, tablettes et à Internet, vous pouvez désormais vous contacter en Visio et partager photos et vidéos en temps réel.

Au-delà de pouvoir **prendre des nouvelles**, c'est aussi l'occasion de **partager les événements** auxquels le conjoint n'aura pas pu assister : naissances, mariages, anniversaires... Et également de **garder un lien régulier avec les enfants**.

2 - Ne restez pas seul

Maintenez une vie sociale

Voyez votre famille, sortez au cinéma, dînez chez des amis... Il est important de **prévoir des activités et de voir du monde**, surtout le week-end car c'est bien souvent le moment où l'absence du conjoint se fait particulièrement ressentir.

Participez à la vie locale

Bénévolat, club sportif ou de loisir, association de parents d'élèves... En participant à différentes activités proposées au sein de votre commune, vous aurez l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes et de ne pas rester isolé.

Peut-être même ferez-vous la connaissance de véritables amis, sur lesquels vous pourrez compter en cas d'ennui.

Et si vous venez d'arriver dans la commune, sachez qu'il existe des associations, telles que **AVF** (Accueil des Villes Françaises : <http://avf.asso.fr/>), qui accueillent les nouveaux arrivants, leur font découvrir la ville et les aident à faire de nouvelles connaissances.

Partagez ce que vous vivez

Vous vous sentez seul ? Votre conjoint vous manque ? Vous avez du mal à assumer seul l'éducation de vos enfants ?...

D'autres personnes vivent la même chose que vous, et le fait d'en parler peut aider à se libérer. Pour cela, il existe des groupes Facebook pour partager ce que vous vivez.

Il existe également des associations, telles que **l'ANFEM** (Association Nationale de Femmes de Militaires : <https://anfem.fr/>), qui apportent soutien et entraide à ses membres.

3 - Faites-vous aider

Faites-vous seconder

Pour vous soulager dans les tâches quotidiennes, vous pouvez solliciter des **prestataires d'aide à domicile** : ménage, entretien du jardin, petit bricolage...

Concernant vos enfants, vous pouvez envisager de faire appel à une **jeune fille au pair**. Elle pourra accompagner vos enfants à l'école, les faire goûter, les aider dans leurs devoirs... les prestataires de services à la personne proposent aussi cette prestation.

De même, grâce aux Chèques Emploi Service Universel (CESU), vous pouvez employer une personne :

<https://www.cesu.urssaf.fr/info/accueil.html>



Lorsque vous faites appel à des Services A la Personne (SAP), cela vous permet de bénéficier d'un avantage fiscal, qui prend la forme d'un **crédit d'impôt sur le revenu égal à 50% des dépenses engagées** (dans la limite de 12 000 € par an). Selon votre situation, vous pouvez accéder à l'avance immédiate du crédit d'impôt.

La CAF, les mutuelles d'accompagnement social et autres fonds sociaux qui vous entourent peuvent peut-être vous aider aussi.