



Préparer un plan familial

Le but de cet outil est de vous aider à prévoir comment répondre à la Covid-19. En prenant le temps de réfléchir sur les besoins et les engagements de votre ménage, vous pouvez placer en priorité les actions qui vous permettront de vous protéger contre le virus et ses impacts négatifs sur votre vie.

Pourquoi préparer un plan familial ?



Réduire les impacts négatifs de la Covid-19 sur vous et votre ménage.



Alléger le stress et l'anxiété en préparant un plan et en prenant des mesures positives.



Déterminer les mesures que vous pouvez prendre chaque jour, chaque semaine et en cas d'urgence pour protéger votre ménage.

Les ménages ont la responsabilité d'aider à éviter la propagation de la Covid-19. Cela n'est possible que par un travail en commun et un partage des responsabilités.

 tearfund.org/covid19
 covid19-response-team@tearfund.org

Siège social : 100 Church Road, Teddington TW11 8QE, Royaume-Uni.
Enregistrée en Angleterre 994339. Une société limitée par garantie.
Œuvre n° 265464 (Angleterre et pays de Galles) Œuvre n° SC037624 (Écosse)

tearfund

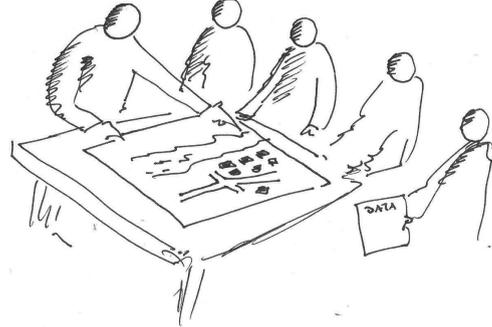
Comment préparer un plan familial ?

Commencez par les membres de votre ménage

- Comment chaque personne pourrait-elle être touchée ? Y a-t-il des personnes plus vulnérables ?

Il est important de penser à chaque membre de votre ménage, du plus jeune au plus âgé, et d'inclure chaque personne dans la discussion.

Vous trouverez de meilleures idées et suggestions en les faisant participer que si vous préparez votre plan seul(e). Vous devrez peut-être examiner comment éviter qu'une trop grosse charge des soins du ménage ne repose sur une seule personne. Ou vous devrez peut-être réfléchir à d'autres solutions pour permettre à un enfant de continuer à étudier.



Laissez-vous guider par les questions suivantes pour examiner comment chaque personne de votre ménage sera concernée par la Covid-19.

- Comment les mesures de prévention de la Covid-19 (par exemple la distanciation physique, le confinement) influenceront-elles sur leur vie en général (éducation, moyens de subsistance, charge de travail, etc.) ?
- Quels sont leurs besoins essentiels (par exemple nourriture, médicaments) ?
- Qu'arriverait-il si un membre de notre ménage contractait la Covid-19 ?
- Comment pouvons-nous travailler ensemble pour nous protéger et nous soutenir mutuellement et pour partager les responsabilités équitablement ?

Chaque personne aura différents engagements quotidiens et besoins essentiels. Notez par écrit les réponses aux questions ci-dessus ou utilisez le tableau qui suit pour déterminer comment la Covid-19 pourrait vous toucher.

Nom	Impact des mesures de prévention (par exemple distanciation physique, confinement) sur chaque personne	Impact sur la famille si les membres contractaient la Covid-19	Besoins essentiels
Personne 1	<i>P. ex. : Ne peut pas travailler</i>	<i>P. ex. : Pas de revenus</i>	<i>P. ex. : Nourriture</i>
Personne 2			

📍 tearfund.org/covid19
 ✉ covid19-response-team@tearfund.org

Personne 3			
------------	--	--	--

Étudiez à présent les questions suivantes :

- Qui risque le plus d'être infecté dans notre ménage ?
 - Par exemple : le père, la mère, un enfant, tout autre membre de la famille qui doit sortir pour aller travailler, les enfants qui jouent dans le quartier, qui vont chercher de l'eau à un point central, la personne qui souffre d'une maladie mortelle, les enfants non scolarisés, etc.
- Pouvons-nous prendre des mesures supplémentaires pour les protéger ?
- Avons-nous les installations appropriées et recommandées pour se laver et sont-elles facilement accessibles ? Vous devez considérer la facilité d'accès pour chaque membre du ménage.
- Comment observerons-nous les pratiques d'hygiène recommandées et les mesures de distanciation physique nécessaires ? (Par exemple : si vous avez un jeune enfant, pourriez-vous l'encourager à chanter une chanson chaque fois qu'il ou elle se lave les mains pour vous assurer qu'elles sont lavées correctement ?)
- Quelles sont les choses essentielles dont nous avons besoin ? Comment veillerons-nous à pouvoir y accéder en permanence ?
- Où trouverons-nous les dernières informations sur la Covid-19 ? Pouvons-nous avoir confiance en cette source ?
- Existe-t-il des réseaux communautaires ou familiaux autour de nous ? À qui pouvons-nous demander de l'aide si nous ne pouvons pas sortir pour acheter de la nourriture, par exemple ? Qui pourrait nous amener à l'hôpital ?
- Quelles organisations locales et gouvernementales pourraient nous aider à accéder à l'aide dont nous avons besoin ? Notre administration locale offre-t-elle une aide à laquelle nous pourrions avoir accès ?
- Comment accéderons-nous aux soins de santé si un membre de ma famille ou moi-même tombons malades ?
- Si l'un d'entre nous tombe malade, avons-nous une pièce pour nous isoler ?
- En cas d'urgence, qui devons-nous contacter ? Faites une liste des services de soins de santé, d'organisations locales et de personnes en qui vous avez confiance et qui pourront vous aider.
- Comment resterons-nous en contact avec nos amis et notre famille pendant cette période ? (Par exemple : pouvez-vous faire en sorte d'avoir un maximum de crédit d'appels sur votre carte téléphonique prépayée, si vous en possédez une ?)

- Que pouvons-nous faire, chaque jour, pour nous apporter de la joie ? Il est important de rester positif. (Par exemple, si quelqu'un est malheureux de ne pas pouvoir jouer au football avec ses amis, vous pouvez peut-être jouer à un autre jeu ensemble, à l'intérieur.)
- Est-ce qu'une personne travaille plus que les autres ? Pourrions-nous faire quelque chose pour soutenir un autre membre du ménage ? Il est important de partager la charge des travaux ménagers et des soins parmi les membres du ménage, en veillant à ce que les tâches soient appropriées à l'âge de chacun. Dans ces situations, nous savons que les personnes vulnérables ont besoin de plus de soins. Il est important que nous soyons conscients de la façon dont chaque personne travaille afin que la charge soit distribuée équitablement et soit plus facilement gérable par chacun.

Notez par écrit les réponses aux questions précédentes ou utilisez le tableau suivant pour lister les mesures que vous prendrez durant la pandémie.

	Mesures quotidiennes	Mesures hebdomadaires	Mesures d'urgence (p. ex. si quelqu'un tombe malade dans la famille et si nous devons tous rester à la maison, y compris les tâches que nous pourrions demander à d'autres personnes d'assumer)
Tout le monde	<p><i>P. ex. : S'assurer qu'il y a du savon et de l'eau pour observer les bonnes pratiques d'hygiène</i></p> <p><i>Écouter les émissions quotidiennes à la radio pour avoir les dernières informations sur la Covid-19</i></p>	<p><i>P. ex. : Jouer à un jeu ensemble, en famille</i></p> <p><i>S'assurer qu'il y a suffisamment de crédit d'appels sur le téléphone pour pouvoir rester en contact avec notre communauté</i></p>	<p><i>P. ex. : Demander à [X] de nous apporter de la nourriture et vérifier que cela ne le/la dérange pas de continuer à le faire</i></p>
Personne 1			
Personne 2			
Personne 3			

Veillez à communiquer ce plan aux membres de votre réseau de soutien (p. ex. aux membres de votre Église ou de votre famille élargie) et demandez-leur de faire des commentaires. Revoyez la liste pour la mettre à jour chaque semaine.

Prenez toujours soin de ne pas communiquer à d'autres personnes des informations délicates et personnelles à votre sujet ou au sujet des membres de votre ménage.

Le fait de nous concentrer sur notre ménage ne signifie pas que nous ne pensons plus à nos voisins, surtout s'ils sont vulnérables. Vous trouverez sans doute utile de consulter également la ressource [Outil de cartographie des risques et vulnérabilités engendrés par la Covid-19](#). Envisagez de travailler avec des organisations locales et avec des membres de votre Église ou de votre groupe de maison qui pourraient avoir besoin de votre aide.