



# Impulsions pour les personnes en recherche de logement

## Introduction

Avec ce guide, notre but est de vous informer sur ce que signifie rechercher un logement et vivre de manière autonome. Nous vous présentons d'abord les différentes raisons de vivre seul·e. Même si vous avez de bonnes raisons de vouloir vivre seul·e, il est important de bien vous préparer et de planifier. C'est pourquoi nous explorons avec vous les conditions et défis principaux auxquels sont confronté·e·s celles et ceux qui cherchent un logement. À la suite, vous trouverez aussi quelques conseils pour rechercher un logement. Le contenu de ce guide a été rédigé à partir d'entretiens avec onze expert·e·s. Au moment des entretiens, ces expert·e·s étaient eux-mêmes/elles-mêmes en quête de logement ou vivaient seul·e·s.

## Raisons et motivation derrière la recherche d'un logement

Les raisons et les motivations qui poussent à vouloir vivre seul·e sont variées. Pour de nombreuses personnes souffrant d'un handicap mental, c'est une composante importante de leur autonomie et de leur participation à la société. Durant les entretiens, les expert·e·s ont donné les raisons suivantes :

- avoir un endroit où l'on se sent chez soi
- avoir un lieu de repos ou de retraite
- pouvoir décider soi-même avec qui on va vivre
- avoir un endroit où l'on peut simplement fermer la porte derrière soi
- avoir la fierté de pouvoir vivre de manière indépendante

## Conditions, défis et astuces

Durant les entretiens, les expertes et experts ont mentionné des conditions préalables et des défis. Ceux-ci n'ont pas forcément la même importance pour tout le monde. Néanmoins, les conseils et astuces suivants peuvent vous aider à ne pas oublier les aspects les plus importants lorsqu'on cherche un logement et qu'on vit en autonomie.

### Conditions préalables

- Vous savez faire les choses les plus importantes de la vie quotidienne de manière autonome.
- Vous êtes fortement déterminé·e à organiser vous-même votre quotidien et à structurer votre journée et votre semaine.
- Vous êtes capable de tenir un budget.

### Défis

- Peur de la solitude
- Inquiétude de devoir révéler des informations personnelles (Lien -> O).
- Inquiétudes des autres par rapport à vos projets de vie autonome
- Inquiétude de ne pas trouver le logement parfait
- Long préavis pour quitter les lieux
- Dettes ou poursuites judiciaires en cours



## Astuces pour la recherche de logement

- Cherchez un logement approprié avec des professionnels, des amis et des connaissances.
- Cherchez des personnes semblables à vous ou des groupes d'entraide qui peuvent vous soutenir. (Lien -> Q)
- Lisez les petites annonces (par exemple, dans les centre commerciaux). Vous pouvez également trouver l'appartement dont vous rêvez en vous promenant dans le quartier de votre choix. (Lien ->D)
- Parlez de vos souhaits et de vos idées avec des personnes de confiance.
- Examinez les différentes possibilités de vivre seul-e qui s'offrent à vous. (Lien -> A)
- Accordez-vous du temps pour rechercher un logement. Trouver un appartement en ville prend généralement plus de temps que trouver un appartement à la campagne.
- Écrivez une lettre de motivation personnelle pour accompagner votre dossier de candidature. (Lien -> D)
- Expliquez à votre propriétaire la raison de vos dettes. Cela fait généralement naître la compréhension.



## Astuces pour vivre seul-e

- Contact avec le propriétaire : une rencontre en personne vous permettra de prendre contact plus facilement par la suite si vous avez des questions ou des préoccupations. (Lien -> O)
- Contacts avec les voisin·e·s : en les rencontrant de manière informelle, vous pourrez accéder aux offres du quartier, comme par exemple les repas de midi en commun ou les services de garde d'animaux domestiques.
- Indiquer des personnes à contacter : les personnes à contacter peuvent être appelées par les bailleurs, les concierges ou les voisins si vous n'êtes pas joignable en raison d'une crise. (Lien -> O)
- Les services d'accompagnement au logement apportent un soutien pendant les premiers temps de la vie autonome.
- Veillez à mettre dans vos contacts les services médicaux de base (par exemple, le médecin de famille et les services de soins à domicile).
- Planifiez un emploi du temps quotidien et hebdomadaire.
- Planifiez des activités de loisirs en fonction de vos centres d'intérêt (par exemple, la cuisine, le jardinage ou le bénévolat).

**Éditeur****INSOS**

Zieglerstrasse 53, 3007 Berne

**Auteur-e-s**

Dalia Schipper, Katharina Eiler, René Rüegg

En collaboration avec : Jürg Fassbind, Fabienne Schüpbach, Tatiana Hostettler

**Modalités de citation**INSOS (2022), Guide pour les personnes en recherche de logement. Éd. : Insos. En ligne : [insos.ch](https://www.insos.ch)**Références**

Von Bergen, Matthias & Eiler, Katharina (2021), projet « Wohnen mit Vielfalt - Förderung von inklusivem sozialraumnahem Wohnraum für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung » (Vivre avec la diversité – Promotion du logement social inclusif pour les personnes souffrant de troubles psychiques) : rapport d'analyse et de besoins. Éd. : CURAVIVA Suisse, INSOS Suisse et vahs Suisse. Berne : Haute école spécialisée bernoise (recueil du contenu de l'enquête sur la vie autonome ; rapport final non publié)

**Informations**

Sandra Picceni, Collaboratrice spécialisée INSOS

E-mail : [info@insos.ch](mailto:info@insos.ch)

© INSOS, 01.08.2022