

# DEMENAGER... **SANS STRESS !**



## LE DOSSIER IMMO **DU MOIS**

Un déménagement, ça stresse énormément ? Il est vrai que ce changement de repères peut chambouler notre petit monde et celui de nos enfants... Dans ce dossier, une fiche pratique pour organiser son déménagement en six points essentiels, les témoignages de particuliers et de professionnels et un reportage spécial enfants pour mieux les accompagner au changement... De quoi anticiper et rester zen !



## 6 CONSEILS POUR BIEN S'ORGANISER

1

### PREPARER SON DEPART !

Lors des déménagements hors studios étudiants, **mieux vaut faire appel à un professionnel** (voir page 3). Il doit être contacté avant même de connaître la date précise du déménagement. Dans votre sélection de déménageurs, vous aurez la possibilité de réaliser plusieurs devis pour choisir ensuite **le meilleur prestataire** (voir page 3). Première caractéristique à vérifier : l'appartenance du professionnel à la liste du registre des transporteurs.



2

### SI J'AI DES ENFANTS

Que votre départ se fasse pendant l'été ou durant la période scolaire, vous **devez en informer la direction de l'établissement** qui délivrera un **certificat de radiation**. Certes, le mot fait peur, mais ce document est essentiel pour la réinscription dans le nouvel établissement.

3

### LOCATAIRE

Lorsqu'on est locataire, il faut tout d'abord s'occuper de quitter convenablement son logement. Il est important d'informer le propriétaire de votre départ par courrier. Sauf cas particuliers, vous disposez de **trois mois de préavis**. Avant de quitter votre ancienne habitation, un état des lieux doit être réalisé avec le propriétaire afin de pouvoir récupérer la totalité de votre **dépôt de garantie** si aucun dommage n'a été causé.

4

## NOUVELLE ADRESSE !

Un déménagement implique un nouveau logement et donc une nouvelle adresse ! Ces données doivent être **enregistrées par les organismes** qui vous suivent au quotidien. On pourra tout d'abord modifier son adresse en ligne via [www.changement-adresse.gouv.fr](http://www.changement-adresse.gouv.fr)

UNE APPLI QUI FACILITE  
LE DÉMÉNAGEMENT !  
[www.i-cartons.com](http://www.i-cartons.com)



5

## ASSURANCES

C'est aussi le moment de prévenir la Caisse primaire d'assurance maladie, puis votre mutuelle si vous en possédez une. Les familles avec enfants n'hésitent pas à renseigner également la Caisse d'allocations familiales. L'organisme peut octroyer une prime de déménagement dans les six mois suivant l'installation. Pour avoir accès à cet avantage, certaines conditions sont à remplir, comme le fait d'avoir trois enfants. Veillez enfin à prévenir vos assurances (auto et habitation).

6

## LES COMMODITES

### EAU - ELECTRICITE - TELEPHONE - INTERNET

- **Pour résilier et mettre en service l'électricité ou le gaz, un rendez-vous est obligatoire.** En revanche, les démarches administratives se font pour la plupart en ligne. Sur le site [www.electricitegazexpress.fr](http://www.electricitegazexpress.fr), on peut réaliser une « **demande express** » d'électricité ou de gaz en programmant un rendez-vous avec un technicien à votre nouvelle adresse. Une réponse est prévue dans les 24h et le nouveau contrat est envoyé par la poste quelques jours après.
- **Le soir ou le lendemain du déménagement,** coupez l'eau et fixez un rendez-vous pour **relever le compteur** avec votre service des eaux. Après avoir résilié votre contrat, transmettez vos nouvelles coordonnées pour le suivi de votre dossier.
- **Résilier internet** entraîne quelques frais (légèrement plus élevés qu'un mois d'abonnement) et **une coupure de ligne d'environ 3 semaines.**



## COMMENT CA MARCHE ?

# UNE SOCIÉTÉ DE DÉMÉNAGEMENT

Pour faciliter son déménagement, faire appel à une société de professionnels est souvent la solution. Voici ce qu'il faut savoir.

### ✓ 6 SEMAINES AVANT LE JOUR-J

Il faut s'y prendre à l'avance ! Vous pourrez commencer vos requêtes auprès des déménageurs. « *Souvent, explique Marc Buigues, porte-parole du réseau Les déménageurs bretons, les gens n'osent pas appeler tant que la date du déménagement n'est pas prévue. C'est pourtant essentiel pour permettre au professionnel de s'organiser* ». On sélectionne plusieurs sociétés en même temps, que l'on choisit grâce à des gages de confiance comme les normes ISO ou NF (service déménagement des particuliers). Ces deux ou trois sociétés viendront ensuite faire une visite des lieux. « *La visite est une étape très importante, souligne Marc Buigues.*

“

SOUVENT LES GENS N'OSENT PAS APPELER TANT QUE LA DATE DU DÉMÉNAGEMENT N'EST PAS PRÉVUE. C'EST POUTANT ESSENTIEL POUR PERMETTRE AU PROFESSIONNEL DE S'ORGANISER ”

*Elle est gratuite, mais fait appel à une véritable expertise de la part du professionnel. Elle permet à la société de prévoir l'équipe, la taille du camion, d'observer les conditions d'accès au logement, prévoir les monte-meubles si besoin, etc. C'est aussi rassurant pour le client de rencontrer l'équipe qui sera chargée de son patrimoine. »*  
Lors de la visite, il vous faudra renseigner votre

déclaration de valeur (listant vos biens) à chaque entreprise. Une fois les différents devis récupérés, on vérifie que la prestation est décrite en détail, avec ce qui est à la charge du déménageur et du client. Si l'on choisit de prendre une garantie de dommage, son prix doit également être détaillé sur le devis. Le choix du prestataire doit se faire au moins 4 semaines avant le jour j.

### ✓ LE JOUR DU DÉMÉNAGEMENT

Quelques astuces pourront vous être données par les professionnels. Le porte-parole du réseau Les déménageurs bretons nous en dit plus : « *Quelques astuces sont à retenir pour que le déménagement se déroule au mieux. Tout d'abord, ne pas hésiter à rencontrer et à questionner votre déménageur. Rassemblez les affaires qui ne doivent pas être chargées et parlez-en à l'équipe. À la fin du chargement, vérifiez avec le chef d'équipe que rien n'a été oublié.* »

### ✓ APRÈS LE DÉMÉNAGEMENT

Il faut signer une « lettre de voiture », qui prouvera la bonne réception des biens, mais qui permettra aussi de noter les casses d'objets et coups éventuels pour obtenir un remboursement de la part de votre assurance.



INTERVIEWS

# ILS ONT DÉMÉNAGÉ PAR EUX-MÊME



**EMILIE**  
D'UNE COLLOC  
ETUDIANTE A LILLE  
A UN APPARTEMENT  
SITUE A TOURCOING

« Au début de mon projet de déménagement sur Tourcoing, je venais tout juste de trouver un logement et au même moment un emploi. Tout s'est déroulé assez rapidement. Une fois mon appartement trouvé, j'ai déménagé par moi-même. C'est ma famille qui m'a aidé à m'installer et à gérer les trajets, tous les emballages et déballages de cartons ».

**SON CONSEIL**

Être organisé et s'y prendre longtemps à l'avance !



**ISABELLE  
ET JEAN-JACQUES**  
DE LILLE A  
BAGNOLS-EN-FORET  
DANS LE VAR

« Notre déménagement s'est effectué suite à une volonté personnelle d'un changement de région, pour une qualité de vie meilleure couplée à une opportunité professionnelle. C'était un peu stressant du fait de la distance et de l'inconnu (nouveau voisinage, éloignement familial et amis...). La préparation était intense, à cause des contraintes d'agenda, d'organisation (mise en cartons et changement de situation dans les administrations) et à cause du volume de camion (que nous avons loué par nous-même) à choisir par rapport au volume des meubles. »

**SON CONSEIL**

Prendre un déménageur clé en main qui prend tout en charge de A à Z.



**CHARLOTTE**  
DE LILLE CENTRE  
A LILLE CANTELEU

« Nous avons déménagé parce que notre famille s'est agrandie, j'attendais mon deuxième enfant. Nous avons donc décidé d'emménager dans une maison plus grande. Je n'ai pas trouvé trop stressant de planifier notre départ et de gérer toutes les modifications administratives puisque tout se fait par téléphone (changement d'adresse, transfert à la poste, à la banque, etc). Par contre, le plus dur a été l'emballage des cartons. A ce moment là, j'étais bien enceinte. Heureusement, quelques amis sont venus nous aider. Difficile aussi de tout réorganiser. Il nous a bien fallu un mois pour nous installer complètement et tout réorganiser dans la maison ».

**SON CONSEIL**

Ne pas déménager seul et bien s'entourer !

## L'AVIS DU PSY...

# UNE PERTE DE REPÈRES POUR NOS ENFANTS ?

Pour vous, un déménagement, c'est dire adieu à une ville, un travail, et vos amis. Mais c'est aussi un nouveau travail, peut-être une promotion, de nouveaux amis et une vie meilleure ! En tant qu'adulte, notre esprit fait au mieux pour relativiser et porter un regard positif vers l'avenir. Mais en est-il de même pour nos enfants ?

Plusieurs études ont été réalisées ces dernières décennies sur les conséquences du changement de lieu pour un enfant. Parmi elles, celle que l'on connaît le plus : l'analyse de Françoise Dolto au sein de ses ouvrages « **Lorsque l'enfant paraît** ». Elle parle au cours de ses études de débuts difficiles dans la nouvelle école, de « *crainte des camarades* ». Le changement d'espace pour un enfant constituerait un **brouillage des repères**, qui le pousserait à se rapprocher physiquement de ses parents par sécurité et à s'isoler du monde extérieur. Allisson Gary et Angélique Kosinski Cimelière, respectivement psychologues cliniciennes en métropole lilloise et à Paris ont leur avis sur la question.



L'ENFANT PEUT  
EPROUVER UN STRESS,  
IDENTIFIABLE PAR UN  
MANQUE DE SOMMEIL OU  
D'APPÉTIT, UNE BAISSÉ  
D'ATTENTION À L'ÉCOLE



Selon Angélique Kosinski Cimelière « *l'enfant n'aura pas forcément une crainte de ses camarades. C'est à rapporter à chaque individu et à sa personnalité.* » Si de son côté, Allisson Gary dit croire en la grande **capacité des enfants à s'adapter rapidement à un nouvel environnement**, elle n'exclut cependant pas les risques de quelques symptômes. « *A cause du déménagement, l'enfant peut éprouver un stress, identifiable par un manque de sommeil ou d'appétit, une baisse d'attention à l'école... C'est parfois une épreuve pour lui de faire le deuil d'un environnement passé (son entourage, ses habitudes de vie, sa maison).* »



## QUELLES ASTUCES POUR LES PARENTS ?

Françoise Dolto recommande la mise en place d'un carton sacré.

### LE CARTON SACRÉ

Dans ce fameux carton, votre enfant pourra placer tous ces objets précieux et ses petits trésors : images, jouets, vieux doudous adorés. Ainsi, il retrouvera tout ce petit monde dans sa nouvelle chambre témoin de son passé.

Mais le déménagement peut aussi être l'occasion pour l'enfant de grandir et de tourner la page.

## COMME AVANT ?

Pour rassurer l'enfant, Françoise Dolto conseillait aussi de retourner voir l'ancienne maison pour rassurer l'enfant et ne pas le brusquer en changeant la taille de son lit, en le séparant dans la nouvelle maison de la chambre de ses parents, etc. Aujourd'hui, les deux psychologues cliniciennes conseillent de prendre ces pratiques avec recul. Allisson Gary : « Si l'enfant présente des pertes d'appétit ou des baisses de moral, pourquoi ne pas organiser un goûter avec les enfants de son quartier, mais l'idée du retour à l'ancienne maison peut l'empêcher d'aller de l'avant ».



## L'ENFANT DOIT-IL PARTICIPER AU DÉMÉNAGEMENT ?

Madame Dolto assurait qu'en participant au déménagement, l'enfant comprend tout de suite ce qui est en train de se passer, cela évite d'être déstabilisé. Doit-il alors participer au déménagement ? « Cela dépend de l'âge, explique Angélique Kosinski Cimelière. En dessous de l'âge de 8 ans, les enfants donnent une importance conséquente à leurs objets. Leurs doudous font partie d'eux même. Les voir mis dans un carton peut être embêtant. Je ne pense pas au-dessous de cet âge que cela soit gênant de les faire garder par les grands-parents le temps du déménagement ». Les deux psychologues affirment cependant que dès 8 ans, faire participer un enfant à la décoration de sa chambre peut être un stimulant efficace contre le manque de repères.

## ET SI LES SYMPTÔMES PERDURENT ?

« En cas de déprime de l'enfant, constatée depuis un certain temps, il faut faire l'effort de lui en parler, et surtout lui montrer que l'on comprend son désarroi, ses craintes » conseille Allisson Gary. « Surtout, ne pas éviter la question en lui disant : ta chambre est plus grande... pourquoi tu es triste ? Tout va bien, ne t'inquiète pas... Il faut plutôt le questionner sur les raisons de son mal-être » complète Angélique Kosinski Cimelière.

Si dans un deuxième temps, on ne parvient pas à identifier les besoins de l'enfant, on peut choisir de consulter un psychologue pour enfant, qui se révélera neutre et envers qui votre petit exprimera sans doute mieux ses émotions.

✦ Par Aude Maridet

▶ Françoise Dolto  
« Lorsque l'enfant paraît »  
3 tomes aux éditions du Seuil  
entre 5€ et 6€ format poche

▶ Allisson Gary  
Psychologue clinicienne dans la  
métropole lilloise  
Tél : 06 87 27 25 83

▶ Angélique Kosinski Cimelière  
Psychologue clinicienne à Paris  
Tél : 01 40 17 08 20