

## #JeVeuxAider

Issue d'une initiative d'un groupe d'agents Whatsapp **#jeveuxaider**, cette démarche a pour objectifs de vous apporter des ressources durant cette crise sanitaire. Elle n'a pas de caractère obligatoire, institutionnelle, elle vous apporte juste des informations, des ressources qui peuvent peut être vous être utile. Ces plateformes sont amenées à évoluer au cours de la crise, avec des nouveaux ajouts.

**#BienVivreChezMoi** s'adresse à toutes les agents, et les membres de leur famille. Vous y trouverez des liens exposés par des professionnels de santé, des informations institutionnelles et des ressources pour votre Bien être, individuel ou en famille.

## Accès rapide aux ressources **#BienVivreChezMoi**

Étape	Informations	Liens direct
<b>①</b> <b>Coronavirus &amp; Confinement</b>	Maladie coronavirus : Site officiel	<a href="https://maladiecoronavirus.fr/">https://maladiecoronavirus.fr/</a>
		<a href="https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/carte-et-donnees">https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/carte-et-donnees</a>
		<a href="https://www.fonction-publique.gouv.fr/coronavirus-covid-19-questionsreponses-pour-employeurs-et-agents-publics">https://www.fonction-publique.gouv.fr/coronavirus-covid-19-questionsreponses-pour-employeurs-et-agents-publics</a>
	Les 5 étapes psychologiques du confinement	<a href="https://seasonly.fr/blogs/news/les-5-phases-psychologiques-de-la-quarantaine">https://seasonly.fr/blogs/news/les-5-phases-psychologiques-de-la-quarantaine</a>
	Interview Christophe André, psychiatre	<a href="https://www.rtl.fr/actu/bien-etre/confinement-l-humour-nous-apporte-du-recul-explique-un-psychiatre-7800292560">https://www.rtl.fr/actu/bien-etre/confinement-l-humour-nous-apporte-du-recul-explique-un-psychiatre-7800292560</a>
	Comment concilier télétravail et école à la maison ?	<a href="https://www.dreux-agglomeration.fr/Actualites/Mars-2020/Comment-concilier-teletravail-et-ecole-a-la-maison">https://www.dreux-agglomeration.fr/Actualites/Mars-2020/Comment-concilier-teletravail-et-ecole-a-la-maison</a>

Étape	Informations	Liens direct
<b>②</b> <b>Concilier Travail à distance et École à la maison</b>	Guide des parents confinés	<a href="https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/wp-content/uploads/2020/03/Guide-des-parents-confinés-50-astuces-de-pro.pdf">https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/wp-content/uploads/2020/03/Guide-des-parents-confinés-50-astuces-de-pro.pdf</a>
	Télétravail prolongé	<a href="https://cogx.didask.com/modules/teletravail-en-continu">https://cogx.didask.com/modules/teletravail-en-continu</a>
	Sécurité numérique	<a href="https://www.europol.europa.eu/sites/default/files/documents/safe-at-home_fr_6.pdf">https://www.europol.europa.eu/sites/default/files/documents/safe-at-home_fr_6.pdf</a>
<b>③</b> <b>Associations et témoignages</b>	LA réserve civique	<a href="https://covid19.reserve-civique.gouv.fr/">https://covid19.reserve-civique.gouv.fr/</a>
<b>④</b> <b>Bien être pour tous</b>	Séances de yoga	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1JENk91_DAc">https://www.youtube.com/watch?v=1JENk91_DAc</a>
		<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLHY9pzQ9gmYrb6Jcjsv5r-ceTkqQDfu5M">https://www.youtube.com/playlist?list=PLHY9pzQ9gmYrb6Jcjsv5r-ceTkqQDfu5M</a>
		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n4mSkdLnXqY">https://www.youtube.com/watch?v=n4mSkdLnXqY</a>
	Méditation de la grenouille	<a href="https://www.dailymotion.com/video/x3jessb">https://www.dailymotion.com/video/x3jessb</a>
	Ministère du sport	<a href="http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/zoom-sur/article/les-federations-francaises-se-mobilisent-pour-le-sport-a-domicile">http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/zoom-sur/article/les-federations-francaises-se-mobilisent-pour-le-sport-a-domicile</a>
	Ministère de la culture	<a href="https://www.bnf.fr/sites/default/files/2020-03/CP%20BNF%20ressources%20en%20ligne%20final.pdf">https://www.bnf.fr/sites/default/files/2020-03/CP%20BNF%20ressources%20en%20ligne%20final.pdf</a>
<a href="https://www.culture.gouv.fr/Culturechezvous">https://www.culture.gouv.fr/Culturechezvous</a>		