

LE BUREAU DE L'HUMANITAIRE
présente

Le manuel du confinement

POUR CONTINUER D'AIDER MALGRÉ LE
CONFINEMENT

N'IMPORTE OÙ

ET POUR S'OCCUPER SANS SORTIR
DE CHEZ SOI !



POUR LES AUTRES

SOUTENIR



Vous voulez aider les petits commerces ? Rien de plus simple : pour acheter un livre, rendez-vous sur le site **Librairies Indépendantes**, qui regroupe de nombreux petits libraires, plutôt que de l'acheter sur Amazon ou la Fnac ; les prix sont de toute façon les mêmes.

Pour soutenir les hôpitaux, très sollicités en ce moment, vous pouvez trouver facilement des groupes Facebook qui vous permettent de **faire à manger au personnel soignant**. En respectant les gestes barrières, apportez un peu de réconfort à ces héros du quotidien, depuis votre cuisine !



Afin de limiter le gaspillage alimentaire, l'application **Too good to go** propose aux épiceries et petits commerçants de ne pas perdre leurs invendus du jour, en les passant sur l'application à moindre coût. Profitez de ce temps à la maison pour cuisiner de bons petits plats, tout en limitant les déchets !

AIDER

En cette période d'isolement, venez en aide aux autres grâce au bénévolat. **Dons de sang, associations ANDES, Tous Bénévoles** ou encore les incontournables **Restos du cœur**, les moyens ne manquent pas pour se rapprocher d'une nouvelle manière.



Comment vont vos voisins ? Certaines personnes de notre entourage peuvent être isolées durant cette période. N'hésitez pas à les contacter pour les aider, par exemple en **faisant des courses pour vos voisins ou proches** régulièrement.



Vous vous sentez un peu seul ? N'oubliez pas que la **SPA reste ouverte** durant le confinement. Une opportunité parfaite pour apporter de la douceur dans votre vie, tout en aidant une petite bête !



AIDER DE CHEZ SOI

Découvrez la gazette familiale **Famileo**, qui vous permet d'envoyer chaque mois de la joie à vos proches. Pour créer le même principe avec des inconnus, rendez-vous chez **1 lettre 1 sourire** ; vos mots seront envoyés à des résidents de maisons de retraite.



POUR SOI

SE REPOSER



Action, comédie, romance, documentaires... Les choix ne manquent pas pour te faire un **marathon Netflix** !

Qui dit confinement dit opportunité de déconnecter. Profite de cette période pour faire une **cure sans réseaux sociaux**, ou essaye au moins de couper ton téléphone une heure par jour. L'occasion idéale pour se ressourcer.



Attaque-toi enfin à cette pile de **livres** abandonnés sur ton étagère, et plonge-toi dans une belle histoire.



S'AMÉLIORER

Le confinement est aussi un moment idéal pour **apprendre de nouvelles choses**. Profite des **cours en ligne** pour t'initier à une nouvelle langue ou une nouvelle activité, comme le yoga, la poterie, la couture, la cuisine ...

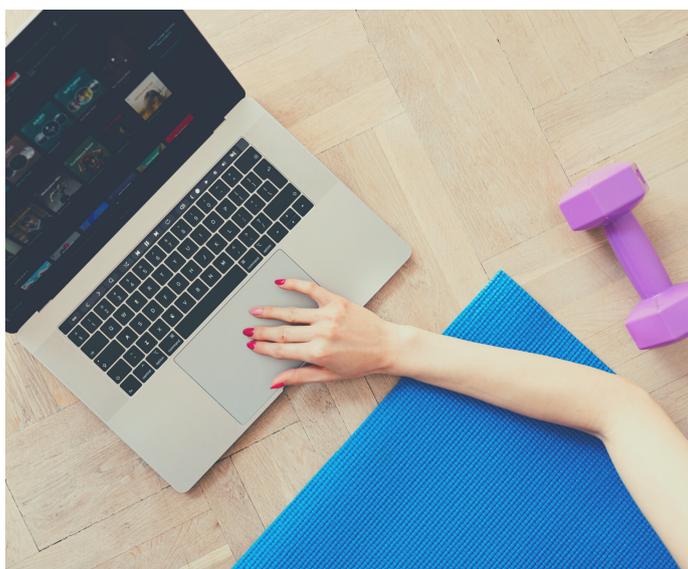




Tu peux également apprendre de nouvelles choses sur toi en écrivant tes pensées et émotions dans un carnet. N'hésite pas à te renseigner sur le principe du **5-minute journal** pour en savoir plus.

RESTER ACTIF

Ces moments à la maison peuvent aussi te permettre de faire de nouvelles choses ! Tu peux par exemple te mettre aux fourneaux et **faire de nouvelles recettes**, à déguster avec tes proches confinés avec toi... Ou tout seul !



Que serait un confinement sans motivation spontanée pour te **mettre au sport** ? Si cela t'arrive, tu peux aller regarder les vidéos de **Pamela Reif** ou **Chloe Ting**, ou encore regarder les conseils des **BDS** de l'EM Normandie !

Enfin, tu peux profiter de ces instants chez toi pour te lancer dans un **tri de tes affaires**. Bien évidemment, on te conseille de donner les choses dont tu te sépares plutôt que de les jeter !



A bientôt les Humanit'em !

ON ESPÈRE QUE CE GUIDE VOUS PLAÎT,
ET QU'IL VOUS DONNERA DE
L'INSPIRATION POUR CE CONFINEMENT

ET EN ATTENDANT DE VOUS RETROUVER TRÈS
RAPIDEMENT,

PRENEZ SOIN DE VOUS ET DE VOS
PROCHES, ET RESTEZ CHEZ VOUS !

