

militantisme Sain



LE MILITANTISME NE DOIT PAS NÉCESSAIREMENT AVOIR UN SEUL VISAGE. ON PEUT TRÈS BIEN ÊTRE MILITANT EN COULISSES OU AN SEIN D'UN SYSTÈME.

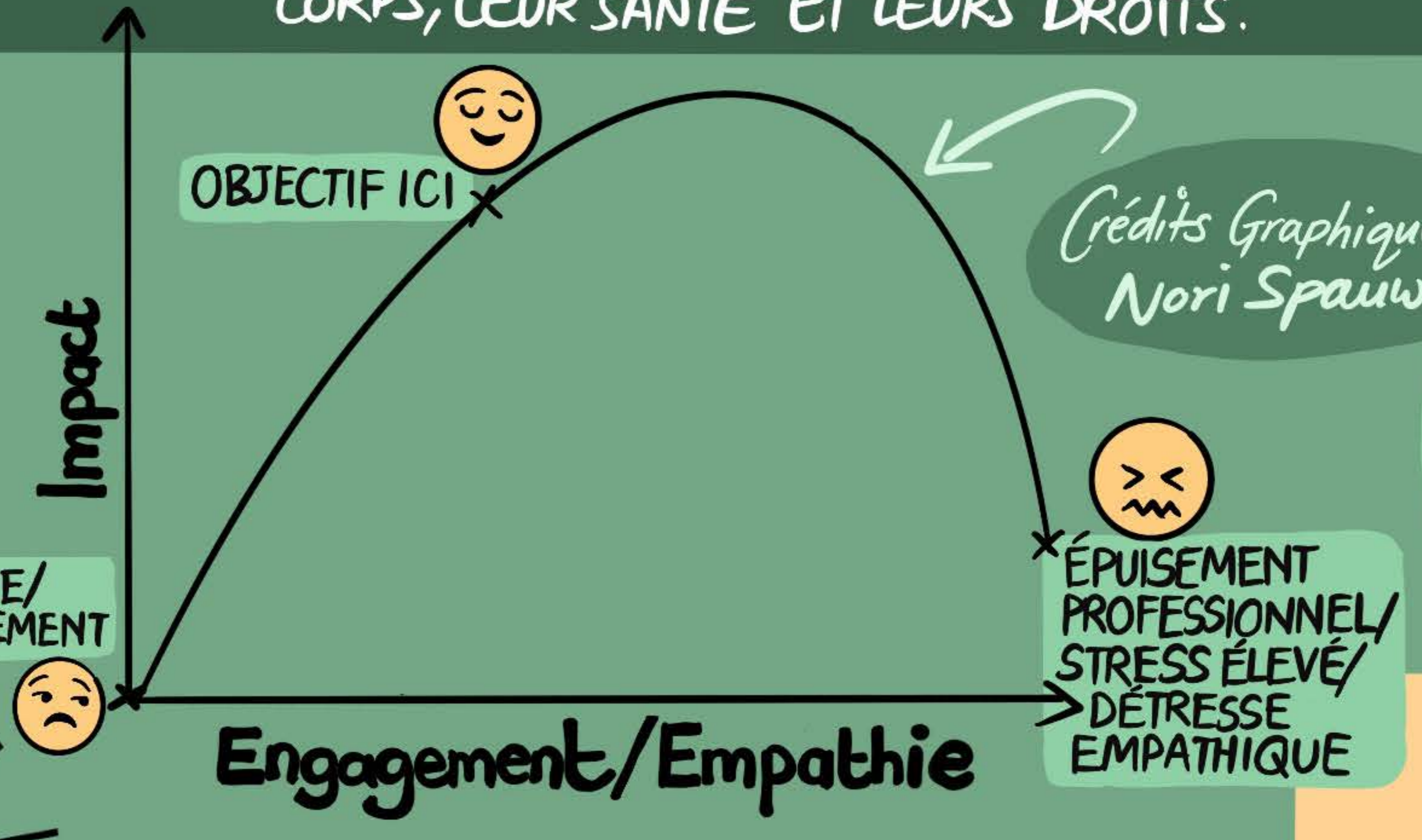
Pourquoi en parler?

ÉTAT DE CRISE MULTIPLE DANS LE MONDE

NATURE HYPER-CONNECTÉE DE LA SOCIÉTÉ

NOUS VOULONS TOUS VOIR UN MONDE MEILLEUR & CROYONS QUE CELA EST POSSIBLE

UN PROJET MENÉ PAR LA SRHR ALLIANCE KENYA & CHOICE POUR LES JEUNES ET LA SEXUALITÉ DANS LE CADRE DU LABORATOIRE D'ACTION POUR LA JEUNESSE DE L'UA ET DE L'UE. LE PROJET DOTE LES JEUNES DES UNIONS EUROPÉENNE ET AFRICAINE DES SAY YES COMPÉTENCES, DES OUTILS ET DES RÉSEAUX DONT ILS ONT TOUJOURS BESOIN POUR INFLUENCER LES DÉCISIONS INTERNATIONALES QUI ONT UN IMPACT SUR LEUR CORPS, LEUR SANTÉ ET LEURS DROITS.



LE MILITANTISME PEUT VOUS ÉPUISER, MAIS IL PEUT AUSSI VOUS RECHARGER!

- ## Comment se ressourcer et rester ancré dans l'activisme?
- PARTAGER UN REPAS
 - S'APPRÉCIER SOI-MÊME
 - ESPACE & SILENCE POUR SE REPOSER ET RÉFLÉCHIR
 - PRENDRE SOINS COLLECTIFS
 - DISCUTER AVEC UN AMI/ THÉRAPEUTE
 - EXERCICE PHYSIQUE/ PROMENADES
 - ESSAYER DE PASSER DES JOURNÉES HORS LIGNE
 - SE CONNECTER À LA NATURE
 - ÉCOUTER DE LA MUSIQUE
 - EXPLOITER SA CRÉATIVITÉ
 - PASSER DU TEMPS AVEC SES PROCHES

Crédits Graphiques: Nori Spauwen

Outils utiles:

- LE REPOS EST UNE FORME DE RÉSISTANCE PAR TRICIA HERSEY
- APPlications de PLEINE CONSCIENCE, PAR EXEMPLE INSIGHT TIMER, HEADSPACE
- Mental Health Africa
- SOFTIE PAR BONIFANCE MWANGI