



Kumi Now – Semaine 32, du 26 mai au 1^{er} juin 2019

« *Kumi Care* » / « *Attention Kumi* » N°2.

L'attention portée à soi-même et l'attention portée à la communauté sont des éléments essentiels de toute campagne et de tout mouvement vraiment efficaces au plan militant ! C'est pourquoi nous vous invitons à l'*Attention Kumi* cette semaine : une occasion de vous réserver du temps pour vous reposer et reprendre des forces avant de vous replonger dans les initiatives *Kumi Now*. Notre espoir pour cette *Attention Kumi* est qu'en prévoyant des semaines exemptes d'informations nouvelles, de nouveaux défis et de nouveaux appels à agir, chacun.e de nos militant.e.s partout dans le monde puisse consacrer du temps à ses préoccupations essentielles. Cet élément-clé de tout militantisme efficace aide les individus et les communautés à renouveler leur engagement pour la bonne cause et à garantir la durée de l'engagement de tous dans le mouvement.

Nous espérons être disponibles physiquement, mentalement et émotionnellement pour un militantisme durable ! Pour cette semaine d'*Attention Kumi*, nous mettons l'accent sur l'attention MENTALE à soi-même. Cela signifie que nous voulons permettre à notre cerveau de faire une pause dans son travail. C'est vous qui vous connaissez le mieux : demandez à votre corps ce dont il a besoin pour être à l'aise au plan mental. Essayez de vous réserver du temps pour vous asseoir en silence, méditer, être pleinement conscients, vous détacher des médias sociaux, ne pas courir après les dernières informations, bref : pour rechercher tout ce qui peut vous aider à décompresser !

Et si votre groupe *Kumi* montre des signes de conflit, de comportements ou de leadership malsains, nous vous encourageons à le quitter pour rejoindre un autre groupe *Kumi*. Merci d'adresser un courriel à care@kuminow.com pour vous faire aider à quitter un environnement malsain ou signaler un comportement déplacé.

Ressources *Kumi Care* (en anglais)

Nous avons en ligne des propositions d'aides pour porter attention à soi-même. Et si vous avez des conseils utiles à donner, des expériences que vous aimeriez partager avec d'autres militants *Kumi*, contactez-nous à care@kuminow.com !

Mots croisés *Kumi Care* (en anglais)

Chaque semaine d'*Attention Kumi*, nous vous proposons une activité. Cette semaine, ce seront des mots croisés à télécharger (en anglais, bien sûr).