



⚡ FLASH INFO ⚡

Petit mot de la Coordination

Chèr·e·s lecteur·rice·s,

A l'heure où le monde connaît une multiplicité de crises humanitaires sans précédent, l'engagement des acteurs de la solidarité internationale est essentiel, mais présente également ses limites à l'échelle individuelle.

A RH, l'accueil, l'écoute active, la bienveillance créent un espace confidentiel de partage d'expériences, d'apaisement et de témoignages sur le vécu des humanitaires de retour du terrain. C'est dans cette veine que nous proposerons prochainement un **atelier collectif sur la gestion du stress**, animé bénévolement par **Chrystelle Rameau**, ancienne humanitaire devenue naturopathe et praticienne en réflexologie et en massages bien-être. L'atelier ouvert à tout.e adhérent.e à jour de cotisation, aura lieu le **mardi 11 avril de 9h30 à 13h au 81 rue Haxo, 75020 Paris**. Pour plus d'informations, je vous invite à lire l'article dédié dans cette newsletter.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez également les dates des prochains **apéros RH à Paris, Lyon et Marseille** (notez le jeudi 21 mars !), la prochaine rencontre du **Groupe Paroles de Femmes à Lyon**, ainsi que les opportunités de **bénévolat avec RH**, notamment auprès de la Guilde du Raid.

Bonne lecture !

P.S. Si vous ne l'avez pas déjà lu, nous vous invitons à découvrir la newsletter annuelle de RH "[Le Lien - janvier 2024](#)" qui offre une belle rétrospective de la vie de l'association en 2023.

Charlotte ST MART

Chargée d'animation réseau

AGENDA MARS 2024

APÉROS RH

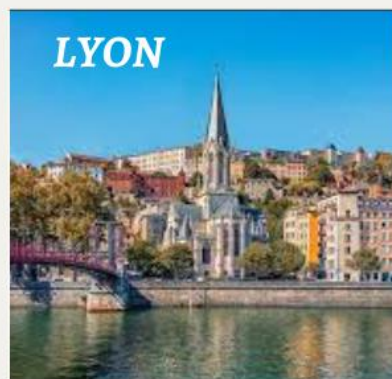
🍷 Ne manquez pas le RDV mensuel des acteurs de la solidarité internationale aux quatre coins de la France ! 📍

Événement ouvert à toute personne intéressée par la solidarité internationale, souhaitant partager un moment de convivialité, pour parler de son expérience de terrain ou trouver des renseignements pour une première mission.

Entrée libre et chacun-e paie sa conso !

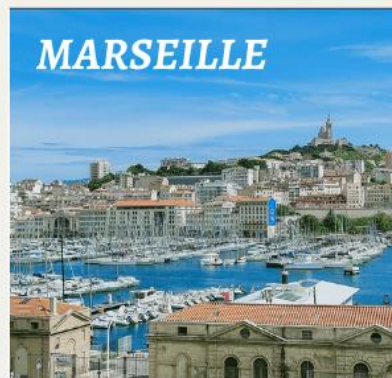
A
P
É
R
O
S

R
H



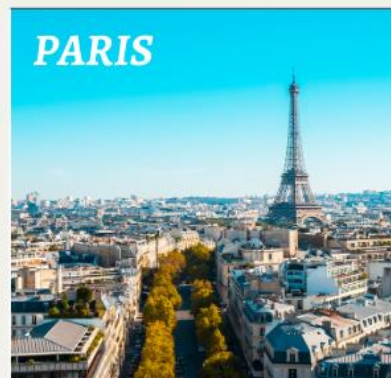
LYON

Jeudi 21 mars au Comptoir Saint Amour
77 Rue Villeroy, 69003 Lyon
à partir de 19h30



MARSEILLE

Jeudi 21 mars à l'Imprévu
29 Rue Edmond Rostand, 13006 Marseille
à partir de 18h30



PARIS

Jeudi 21 mars à la Perla
26 Rue François Miron, 75004 Paris
à partir de 19h30



RÉSONANCES
HUMANITAIRES



GROUPE PAROLES DE FEMMES

A Lyon - Vendredi 22 mars de 18h45 à 20h15
Au 11 rue Franklin, 69002 Lyon

Événement gratuit, en présentiel ou à distance (format hybride) et ouvert à toute adhérente à jour de cotisation ! 😊

L'objectif du Groupe est de proposer un espace d'écoute, de libération de la parole et de partage d'expériences aux femmes engagées dans le secteur humanitaire.

Groupe réservé aux adhérentes à jour de cotisation. Nombre de places limitées ! Merci de nous contacter pour vous inscrire 📩



Inscription obligatoire par mail

ATELIER GESTION DU STRESS

A Paris - Jeudi 11 avril - 9h30 à 13h
Au 81 rue Haxo, 75020 Paris

Ancienne humanitaire, Chrystelle Rameau, devenue naturopathe et praticienne en réflexologie et en massages bien-être, vous propose de découvrir - le temps d'une matinée - **un éventail de techniques naturelles pour la gestion du stress au quotidien**, que ce soit dans la sphère privée ou professionnelle.

Atelier réservé aux adhérent·e·s à jour de cotisation. Nombre de places limitées ! Merci de nous contacter pour vous inscrire 📩



Inscription obligatoire par mail



 **SAVE THE DATE**

La 21ème Assemblée générale ordinaire de Résonances Humanitaires aura lieu le samedi 15 juin 2024 de 15h à 19h dans la salle polyvalente de la paroisse Notre Dame des Otages, 81 rue Haxo, 75020 Paris (à 5 min du bureau de RH). Ne ratez pas la rencontre annuelle des adhérents et bénévoles RH !

BÉNÉVOLAT 2024

Vous avez un peu de temps et d'énergie à consacrer ?

Vous aimez raconter vos expériences de terrain ?

Vous souhaitez accompagner et soutenir à votre tour ?

Rejoignez l'équipe des bénévoles pour l'accueil de nouvelles personnes, l'organisation des apéros RH, l'animation des sessions de la **Guilde du Raid**, les activités de coaching...



 **Contactez-nous par mail pour échanger sur vos envies et disponibilité ! 😊**



Interventions RH à la Guilde du Raid

En tant que partenaire, RH intervient régulièrement à [La Guilde du Raid](#) avec des adhérent-e-s bénévoles pour accompagner les Volontaires de la solidarité internationale au départ et au retour de leurs missions.

Prochaines dates :

Mercredi 27 mars - 9h30-11h

Mercredi 12 juin - 9h30-11h

Retour sur 2023 : [Découvrez la newsletter annuelle “Le Lien - janvier 2024”](#)

Retrouvez la programmation des événements de l'association et la liste mise à jour des partenaires sur notre site internet : www.resonanceshumanitaires.org