



AIDEZ-NOUS A LES AIDER. Merci d'avance !

BON DE COMMANDE à renvoyer par mail ou poste

pour le Projet Humanitaire de l'ASBL Ecole de Relaxothérapie®

À Michèle Quintin, Présidente de l'Asbl, mquintin.relaxotherapy@gmail.com

Adresse Siège Social : 128 rue Charles Degroux, B-1040 Bruxelles, Belgique,

Contact : +32 2 649 36 46, + 32 483 048 088

Nr. Entr. : BE 0457 138 333



- **Notre vin rouge bio**
bouteille

Quantité : Prix : à 20€ la

Par 6 bouteilles : 110€



- **Notre bière belge artisanale.**
bouteille

Quantité : Prix : 15€ la

Par 6 bouteilles : 85€

- **Nos sacs de yoga**, cousus main, par les jeunes filles du Foyer Ek'Abana de Bukavu, au centre de mon projet d'aide aux femmes et enfants victimes de la violence. Ils sont à commander et je les rapporte de ma mission, je pars en Afrique 1 à 2 fois par an – comptez donc un délai de 6 mois. Pour les besoins de la photo, nous y avons intégré tapis et brique ; ils ne sont pas compris dans le prix.



Quantité :

Prix : 40€



Le parfum Hermès qui porte joliment le nom d'**Eau des Merveilles**
(Prix officiel 45€)

-

Quantité :

Contenance 30ml. Prix : 60€



- Un petit geste en achetant nos SUPER PIN'S à 2€. Quantité :



- Un magnifique MUG « Mère Veilleuse » à 20€
Quantité :

- **Une nouvelle édition des cartes de yoga pour enfants** d'Emmanuel Toussaint, c'est avec plaisir que je vous les fais découvrir. Jeu de 20 cartes de yoga plastifiées aux coins arrondis dans une belle boîte solide et cartonnée. Accompagnée d'un livret avec mode d'emploi et jeux. Et en cadeau un poster !

 **Pour aider le projet**, en collaboration avec Emmanuelle, nous proposons la boîte (avec cartes, livret et poster) à 50 € +frais d'envoi par la poste 5 €.



COORDONNES BANCAIRES de notre ASBL
BE44 3101 5137 4145, BIC : BBRUBEBB .

Merci pour eux !



Projet de société / Action humanitaire

Responsable, personne de contact : Michèle Quintin,
+32 2 649 36 46, + 32 483 048 088,
mquintin.relaxotherapy@gmail.com

Mon association sans but lucratif a pour but la promotion de toute action et activité cherchant à lutter contre le stress et ses conséquences sur la personne, et plus spécifiquement à apaiser et à diminuer l'agressivité et les conflits. L'association a dans ce cadre pour objectif principal l'information et la diffusion de la relaxothérapie®, une technique psychothérapeutique à médiation corporelle permettant de traiter globalement et rapidement les problématiques du stress chronique et traumatique (somatisations, troubles de l'anxiété, états dépressifs, burnout, chocs émotionnels, les traumatismes événementiels et situationnels).

L'association a poursuivi ce but notamment en travaillant dans le contexte de guerre du Kivu et ensuite, en aidant à lutter contre les violences faites aux femmes et aux enfants depuis 2009.

<http://www.relaxotherapy.com/actions-humanitaires>

De 2009 à aujourd'hui.



« Les Mères Veillent », le projet humanitaire de l'asbl Ecole de Relaxothérapie®.

Présentation des finalités du projet.

Mots-clés : aide à la détraumatisation, implémentation de la relaxothérapie®, aide à la relance de l'énergie psycho-physique, développement de la qualité d'accueil des enfants dans ce type de collectivité, aide à la réinsertion en familles, formations pour les

intervenants : psychologie de la survivance et relaxothérapie®, psychologie de l'enfant et outils psychopédagogiques pour les différentes structures d'encadrement.

Postulat de base : la reconstruction d'un pays et la construction de la paix ne peuvent s'envisager sans un travail psychothérapeutique sur les personnes ayant vécu la guerre et sans un investissement dans l'éducation des enfants qui seront les adultes de demain. Nous partons du postulat de base que la violence subie prend trois « chemins » pour s'exprimer : redonner cette violence autour de soi, se mettre dans des situations qui reproduisent cette violence, travailler celle-ci. C'est vers le « travail » que nous nous tournons bien évidemment. La recherche des potentialités et ressources existantes dans les personnes traumatisées, enfants et adultes, les éléments culturels en place, nous donnent des outils avec lesquels nous pouvons construire un soutien psychologique et pédagogique efficace pour soutenir nos objectifs. La construction de la paix se réalise dans le respect de la culture du pays.

Un autre aspect du projet : amener des bénévoles avec moi, j'ai donc créé « Les BOURLING' AIDEURS » -

<http://www.relaxotherapy.com/actions-humanitaires/les-bourlingu-aideurs>

Durant ces 10 années, nous avons pu nous mettre service de quatre associations situées à Bukavu, dans l'est du Congo, région du Lac Kivu.

- Le foyer pour enfants Ek'Ebana dirigé par Soeur Natalina
- Le B-DOM (bureau diocésain des œuvres médicales) dirigé par Madame Marie Masson jusqu'en 2018
- Le projet Wawé venant en aide aux vieilles personnes, dirigé depuis 2009 par Madame Marie Masson
- Le SVS (Service de Violences Sexuelles), à l'hôpital Panzi, dirigé par le Docteur Denis Mukwégé (Prix Nobel de la paix 2019).

Nous y avons respectivement effectué :

- Des prestations de psychothérapie et détraumatisation enfants et adultes
- La mise en place d'ateliers de gestion du stress et de relance de la vitalité par le yoga et la pleine conscience
- Une aide psychothérapeutique et du ressourcement aux intervenants, aux professionnels de la santé et aidants
- La formation des psychologues du SVS de Panzi et du Foyer d'Ekabana à 5 outils psychothérapeutiques utiles dans le contexte de précarité et d'insécurité
- La formation à la technique de la relaxothérapie® à différents acteurs du terrain, et notamment dans le service d'aide aux femmes victimes de viol.



« Formation d'intervenants et de thérapeutes en psycho traumatisme ».

Aujourd'hui, je souhaite former, comme je le fais en Belgique, un maximum de personnes, thérapeutes et psychologues à la technique de la Relaxothérapie® et à des techniques de psycho-détraumatisation, en permettant non seulement l'acquisition d'un savoir, d'un savoir-faire de terrain, mais également d'un savoir-être (développement de la vitalité, de la

concentration et de l'apaisement mental), afin « d'aider l'aidant » .

Jusqu'à présent, j'ai effectué 12 missions dont 8 de formation à Bukavu

- Pour le personnel encadrant du Foyer Ek'Abana
- Pour le staff du SVS (Service Violences Sexuelles) de l'Hôpital Panzi, sous l'égide du Dr Mukwege et de Médecins du Monde
- Pour les médecins et kinésithérapeutes de l'Hôpital de Rau Ciriri

Je viens d'être sollicitée :

- Pour aider le personnel de maisons de retraite après cette période de travail exceptionnel liée au Covid-19. Nous avons un autre projet **d'aide au personnel soignant et hospitalier afin de les ressourcer et de les outiller** par rapport au stress de situation de crise.
- Pour organiser et former une nouvelle structure de Psychothérapie à Lwiro, Kivu.