



INVITATION

Afin d'apporter une aide financière à notre action au Bukavu nous organisons une soirée de soutien

Samedi 30 avril

de 17h à 20h30

Présentation du projet avec les enfants

Spectacle de Djembé par Magic Drums



Da Stella, comédienne congolaise "petit théâtre des rues"

Verre de l'amitié

Votre soutien : 10 € entrée - enfant 2 €

**RESERVATION INDISPENSABLE
en versant au compte 310-1513741-45**

ORGANISATEUR : CENTRE DE RELAXOTHÉRAPIE® ET DE PRÉVENTION

Rue Charles Degroux 128, 1040 Etterbeek - Tél : 02 / 649 36 46 - 0493 / 61 53 93

Email : info@relaxotherapy.com - www.relaxotherapy.com

Adresse du jour : Salle BERNIER

40 rue Fernand Bernier, 1060 Bruxelles (St-Gilles)
avec le soutien du CPAS de Saint-Gilles



Les "mères veillent"

Nous voulons aider un orphelinat à Bukavu.

Aidez-nous à les aider !

Répondre à ce terrible appel des femmes victimes de la guerre et des violences sexuelles sévissant depuis de trop nombreuses années dans la région des Grands Lacs en République Démocratique du Congo.

Une nouvelle initiative...

Une nouvelle équipe va rencontrer cette année les enfants victimes de cette même violence.



IL N'EST PLUS QUESTION DE NE PAS AGIR !

Après les guerres ethniques qui ont ravagé les pays voisins, les conflits se sont étendus à la région des Grands Lacs du Congo. Ils sévissent depuis plus de 15 ans dans toute la région autour de Bukavu.

Outre la destruction massive, les pillages, les violences sexuelles ont été utilisés pour détruire cette population. Commis de manière systématique et à grande échelle, ceux-ci ont des conséquences psychologiques et émotionnelles qui sont extrêmement graves à long terme. C'est toute la force vive et ce, sur plusieurs générations, qui est ainsi atteinte. **C'est le noyau de la famille, la femme, les enfants qui est directement touché.** C'est une violence particulière car elle touche l'intégrité identitaire et intime de la personne. C'est son humanité, c'est ce qui est commun à tous les êtres humains, que l'on veut détruire. C'est donc avec la force de cette même humanité que nous voulons y répondre.



La communauté internationale s'est mobilisée depuis de nombreuses années, mais il reste tellement à faire... Parce qu'elle est née au Congo et que Bukavu a été le berceau de son enfance, Michèle Quintin, responsable du Centre de Relaxothérapie® et de Prévention asbl a répondu, par un premier voyage en mai 2009, à ce terrible appel des femmes victimes de la guerre et des violences sexuelles. **Cette initiative se voulait non seulement concrète et rapidement effective,** mais entreprise pour et avec des associations locales de femmes.

COMMENT SOUTENIR NOTRE ACTION ?

✓ En rejoignant notre équipe de bénévoles :

Nous lançons un nouveau concept...celui du "bourlingu'aideur". J'organise et je finance mon voyage, **je donne** : mes compétences, mon temps, mon désir de rencontrer, mon amour/humanité **et... je reçois** : rencontrer un pays, une culture, ses habitants, au plus vrai de ce qu'ils vivent... Je voyage équitable.

Nom :

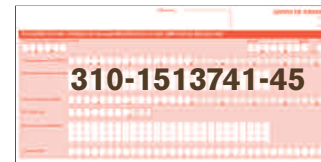
Tél./mail :

Action proposée :

Date :

✓ En versant vos dons au compte 310-1513741-45 à l'ordre de l'ASBL Ecole de Relaxothérapie® :

✓ En achetant notre badge de soutien



Sponsors :

- Les Sœurs Ursulines de Bukavu
- CPAS de Saint Gilles, Mr Jean Spinette, Président
- Magic Drums, stages et cours de Djembé - A. Werres +32 (0)496 95 33 03 ou +32 (0)71 81 30 37 - Email : magic.drums@direxions.be - www.magicdrums.be
- Brussels Airlines

Contact :

CENTRE DE RELAXOTHÉRAPIE® ET DE PRÉVENTION

Rue Charles Degroux 128, 1040 Etterbeek - Tél : 02 / 649 36 46 - 0493 / 61 53 93

Email : info@relaxotherapy.com - www.relaxotherapy.com



3. En proposant un soutien, des techniques de ressourcement et des formations (à la gestion des stress, psychologie de la survivance, psychologie de l'enfance...) pour les responsables et les intervenants des associations sur place.

Nous pensons qu'il est crucial que le type d'interventions proposé puisse permettre aux personnes de devenir actrices de leur reconstruction.

En attendant la mise-en-place d'une structure d'accueil pour les femmes victimes de violences sexuelles et dans la continuité de ce projet, nous souhaitons partir cette année pour aider des enfants victimes de cette même violence, de la pauvreté et des problèmes psychologiques qui en découle. En 2009, Michèle Quintin avait rencontré sur-place de nombreuses associations de femmes, mais également une religieuse catholique qui s'occupait d'un orphelinat. Cette femme rayonnait et Michèle Quintin a vite perçu le rôle crucial qu'elle avait auprès des plus vulnérables de tous, les enfants.



Il y aura Chantal, Michèle, Inès, Sylvie... Et peut-être encore d'autres.

Chantal Quintin, psychopédagogue spécialiste de la petite enfance, va contribuer à ce projet d'une manière particulièrement utile. Elle se propose d'aider au merveilleux travail humain déjà effectué sur-place : par l'élaboration, en concertation avec les intervenants sur-place, d'outils psychopédagogiques ; par un travail de réflexion sur ce qui pourrait soutenir au mieux la reconstruction psychologique et l'intégration sociale de ces enfants. Inès et Sylvie, en tant que conseillères conjugales et familiales souhaitent apporter tous leurs savoir-faire et leur chaleur humaine pour leur permettre de renouer avec leur tissu familial ou leur substitut. Michèle, en tant que psychologue, psychothérapeute, souhaite travailler à la détraumatisation et à la formation. Mais le plus important est qu'elles veulent apporter ce quelque chose qui relie tous les êtres humains, toutes les mamans : **la bienveillance, le réconfort et la confiance.**

D'AUTRES FEMMES NOUS ONT PRÉCÉDÉES... D'AUTRES FEMMES NOUS SUIVRONT...

Dans le carnet de Colette Braeckman, journaliste belge, on peut lire l'extrait suivant :

« Jusqu'où retentira le cri des femmes de Bukavu ? ».

*Elle a participé à la marche des femmes en juillet 2010. Des milliers femmes de tous horizons ont profité des fêtes entourant les 50 ans de l'indépendance du Congo pour se faire entendre, « défilant en scandant le slogan déjà célèbre dans tout le pays : **Sol, sol, solidarité avec les femmes du monde entier** ».*

...

Les déléguées de la marche mondiale, qui avaient animé trois jours de débats passionnés et rendu hommage aux femmes ensevelies de Mwenga, étaient elles-mêmes surprises par le nombre de congolaises défilant en rangs serrés pour soutenir leurs sœurs en souffrance.

...

Le bon sens de ces femmes ne s'embarrasse pas des périphrases diplomatiques, mais elles savent ce qu'elles veulent : ce qu'elles veulent c'est que cela s'arrête, que les violeurs soient punis, qu'on les empêche de nuire, qu'ils soient poursuivis par la justice, ...

On peut les entendre, d'une seule voix a cappella et le cœur aux lèvres, entonner leur bel hymne national « Debout congolais ». Ces femmes nous montrent qu'elles sont debout et en marche pour retrouver leurs droits et leur dignité. A Bukavu, elles ont découvert qu'elles n'étaient plus seules dans ce combat..



Les femmes de Mwenga



UN COMBAT ESSENTIEL À MENER

ACTION BUKAVU

ACTION BUKAVU

New African Woman s'est entretenu avec Évelyne Josse psychologue et clinicienne

Auteur avec le psychiatre Vincent Dubois de « Intervention humanitaire en santé mentale dans les violences de masse, Ed. De Boeck, 2009 », Évelyne Josse, forte de ses accompagnements dans diverses missions humanitaires, nous explique pourquoi la santé mentale est au cœur des interventions psychologiques prioritaires quand il s'est agi de reconstruire la communauté dévastée par les conflits armés.

“Leur vulnérabilité dans les situations de violence de masse... ne doit toutefois pas occulter le fait que ces femmes possèdent des capacités et des compétences pour faire face à leur situation difficile. On en parle en termes de résilience...”

...

Je crois vraiment qu'il y a des combats essentiels à mener, celui de l'environnement et celui de la défense des droits humains, et plus particulièrement celui du plus faible, l'enfant.”

Aider à la réduction des effets traumatiques, Michèle Quintin, psychopédagogue, psychothérapeute.

- C'est un moment crucial où la personne qui a vécu ce type de violence a juste besoin d'être regardée comme avant, comme une personne, comme un membre de la communauté. **La reconnaître et écouter sans rien ajouter.** Aucun commentaire, aucune modification à ce qu'elle a dit, aucune question... Juste être là, présent, ouvert et compatissant à la douleur de l'autre est tout ce qu'elle demande dans un premier temps.
- Ces personnes ne sont parfois pas demandeuses d'une aide psychologique, elles sont résistantes, si pas opposées à toute aide... Pour répondre adéquatement à ces nombreux défis, il faut que les aides s'organisent autour d'expertise clinique, en collaboration avec les intermédiaires et les aidants locaux. **Les psychologues, les psychothérapeutes professionnellement expérimentées** dans les incidents traumatiques, et la petite enfance, auront un rôle de première importance.

Trois grands principes psychologiques face au stress traumatique :

1. L'accueil bienveillant, une écoute active et sans jugement
2. Le soulagement de la souffrance
3. Orienter la victime vers ses ressources et la construction d'un futur.

IMPORTANCE D'UN SOUTIEN THERAPEUTIQUE

Dans ce type de graves conflits, la prise en charge thérapeutique des victimes est un véritable défi pour le pays et pour la communauté internationale. Il faut savoir que l'approche d'un problème aussi large et grave comporte cinq volets, dépendant de l'urgence et des priorités.

- le premier volet d'intervention concerne la protection de la population,
- le deuxième concerne les mesures d'urgence au niveau sanitaire,
- le troisième s'attache aux soins médicaux à la personne,
- le quatrième volet concerne la nécessité d'une relance des activités socio-économiques, avec la prise en charge de projets alimentaires au niveau de groupes de population et des micro-projets au niveau de la personne,
- et ce n'est qu'en dernier lieu que le volet psychologique est pris en considération, il doit répondre aux besoins intra-psychiques de chacune des personnes touchées.

C'est celui-là qui va aider à reconstruire le futur du pays ; car c'est chacun de ces hommes et surtout, ces femmes et ces enfants qui sont l'avenir du pays.

Le projet « Les Mères Veillent » souhaite aider les FEMMES et les ENFANTS :

1. **En créant une unité d'assistance psychologique adaptée**, afin d'intervenir au niveau de la réduction des traumatismes. Mais aussi afin d'apprendre à la personne en souffrance à travailler sur elle-même, par elle-même, de les aider à s'aider. Outre des techniques de traitement des PTSD (Post Traumatic Stress Disease), nous voudrions travailler de manière plus naturelle, avec la médiation corporelle, et utiliser pour cela des éléments de la Relaxothérapie®. Une première phase devra permettre de voir auprès des victimes ce qui semble le plus adéquat ; première étape appelant à un partage sur ce qui est essentiel dans le rôle féminin et dans les étapes suivantes, à une collaboration bénévole avec synergie intra et interculturelle. **La prise en compte du contexte ethnologique est donc essentielle.**
2. **En formant les intervenants** pour répondre à leurs demandes spécifiques (par ex : fiches psycho-pédagogiques, sensibilisation à la psychologie de la santé, de la survivance, au développement de l'enfant, l'aide à l'accompagnement). A partir de leurs expériences et de leurs compétences, les aider à **élaborer des outils de soulagement adaptés à leur public. Mais aussi leur permettre d'acquérir la technique de la Relaxothérapie®.** Afin qu'ils puissent assurer la continuité de ces services, puisque la/les psychologues bénévoles ne viendront que ponctuellement (2 à 3 fois par an) pendant les premières années.