

De Michèle Quintin, responsable pour l'ASBL Centre de Relaxothérapie® et de Prévention –
et de son projet humanitaire « Les Mères Veillent »



Bukavu et son lac, brumeux, plein de mystère ...et de pollution aussi malheureusement.

C'est mon 12^{ème} voyage vers Bukavu... Et cela commence toujours par un tour en avion.

Cette fois-ci, un vol avec nez et bouche masqués, mains désinfectées, précautions anti-Covid obligées... mais les yeux bien ouverts pour admirer le tapis moutonnant sur lequel semble glisser notre avion... le temps que cela m'endorme – toujours masquée - pour le reste du voyage.

Arrivée à Kigali le 1^{er} juillet, tout est très organisé comme d'habitude : inscription sur une plate-forme en ligne ; un test buccal dans l'aéroport, les résultats en 24h sur le smartphone ... et une nuit d'hôtel en attendant le fameux « Sésame – Covid négatif » pour pouvoir continuer le lendemain matin, vendredi 2 juillet, pour l'aéroport de Kamembé à Bukavu. Je ne peux pas trainer en route, car ma mission commence le 3 ! Mais quand même un peu tôt ce décollage-là : debout à 4h30 pour être à l'aéroport environ 3 heures avant le décollage – et un petit vol de 35 minutes qui vaut la peine - tant le survol de ce pays aux 1000 collines et le dessin du lac restent une vision magnifique !

Il faut dire que question testing, c'était le 3^e pour moi ... Le premier prévu 72 heures avant le départ, mais que j'ai du refaire car ... Nuance ! à prévoir 72 heures avant l'atterrissage et que j'avais programmé 72 heures avant le départ... Donc je l'ai refait en vitesse à Bruxelles pour avoir sur mon Appli Covid-Safe le fameux QR code permettant le voyage. Et rebelotte au retour bien-sûr !



*Bukavu : des petites
échoppes ...
et des
gros embouteillages*





LE PROJET WAWÉ DE MARIE MASSON :

A Bukavu, un peu de voiture et de chipotage avec les bagages... mais me voici arrivée chez mes magnifiques amies Marie Masson et Sœur Natalina. C'est toujours un vrai Bonheur pour moi, elles sont toutes de simplicité, de cœur ouvert et de chaleur... La maison de Maria est vraiment une terre d'accueil. C'est comme si on ne s'était pas quitté !

Cette année tous mes bagages (50kgs) étaient consacrés au Projet Wawé de Marie, un projet d'aide aux seniors de différents quartiers de Bukavu.

Car nombre de ces personnes âgées se retrouvent sans revenu et sans famille, avec tous les conflits et difficultés que rencontre le Kivu depuis plusieurs décennies. Donc après avoir pris sa retraite de

la direction du B-Dom (Bureau Diocésain des Œuvres Médicales), après de bons, longs et loyaux services, Marie Masson a repris le « collier », œuvrant pour - et comprenant, à son



âge, mieux que quiconque - les besoins des Aînés. Le projet Wawé se centre sur une aide médicale (médecine traditionnelle et donc moins onéreuse), l'accompagnement et surtout sur la construction et la

gestion de petites maisons, en bois et terre, que le projet offre aux vieilles personnes en difficulté.

Sœur Natalina était toujours aussi souriante et avenante. Elle partait déjà 2 jours après mon arrivée pour se ressourcer et « continuer » les contacts en Italie qui pourront aider le Foyer des enfants dont elle est la gardienne depuis presque 20 ans. J'ai fait la connaissance de Sœur Donata, pleine de la joie et de l'exubérance italiennes, qui la seconde pendant toute une année et qui prend ainsi le relais lorsqu'elle est partie. J'ai été très heureuse de la rencontrer et de partager un peu avec elle.

LE MARIAGE DE WANI

Il faut dire que j'ai choisi cette période de juillet car ma pupille, Wani, m'avait annoncé depuis plusieurs mois qu'elle allait se marier le 17 juillet... et que je ne pouvais pas manquer cela !

Cela tombait bien car pour les formations aux psychologues, juillet est justement une période plus calme. Donc, nous pouvions les « extraire » pendant 10 jours de leur consultation à l'Hôpital de Panzi. Une autre partie de mes participants étaient constituée de nouveaux psychologues que Médecins du Monde a entrepris de former afin de les localiser dans des zones moins favorisée, autour de Bukavu. Il se fait qu'il y a eu des troubles quelques semaines auparavant dans cette région des Hauts-Plateaux du Kivu et ces psychologues ont du être rapatriés par sécurité en ville, ... ce qui leur permettait de suivre également ma formation.

Le mariage de Wani, un moment particulièrement émouvant et une fête très réussie.

Ici à Bukavu, le mariage est un grand événement pour les mariés mais aussi pour la famille et tous les amis. La coutume actuelle veut que famille et amis du côté de la mariée soient habillés de même pour la cérémonie à l'église, et idem du côté du marié – donc chaque groupe a son tissu haut en couleur et chacun a son modèle choisi avec soin...

C'était vraiment un bel engagement, chers Pierre et Wani ! Bonne route sur le chemin du mariage. Merci de m'y avoir fait participé !



Un paysage magnifique !



Les mariés : Pierre et ma pupille Wani



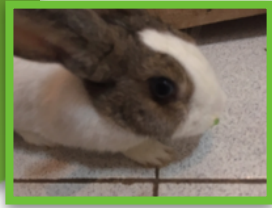
Moments de partage



Un mariage plein de gaieté !

UN PROJET DE SOCIABILISATION POUR LES ENFANTS DU FOYER EK'ABANA :

Je m'appelle BOUBI !
Bonjour à tous !
L'histoire commence
comme ceci : « J'ai
mis mon masque et ma
petite culotte pour
devenir ton super
Héros ! »



J'ai eu la « bonne » idée d'acheter un petit lapin pour aborder des notions de sociabilisation tellement importantes pour ces enfants qui ont vécu l'abandon, la stigmatisation, la violence et l'abus.

Des notions telles que :

- pouvoir s'occuper de plus petit et plus fragile que soi ;
- être gentil avec un animal pour apprendre à être gentil entre-eux ;
- comprendre et apprivoiser le petit lapin qui a peur, pour aider à comprendre « sa peur » ;
- toucher sa fourrure toute douce pour « intégrer » la douceur...

Et ensuite pourront suivre des ateliers de psycho-éducation, sur :

- l'expression de leurs ressentis et le partage des émotions ;
- les échanges sur la collaboration, l'entraide, la bienveillance gratuite ;
- l'écologie, le vivant ...

La « mission » a été bien expliquée aux enfants avec force gestes, dessins et traductions en Swahili à l'appui !

J'espère que Donata ne m'en voudra pas trop de lui avoir confiée la mission d'organiser cela sur le long-terme avec les enfants. En effet, il faudra voir que les instructions de départ soient bien suivies :



Tous les jours, un enfant à la fois (ou 2 quand un petit se fait accompagné par un plus grand) pourra aller voir « Monsieur Lapin » :

- le caresser quand on lui donne à manger, mais ne pas le prendre dans les bras, ni par le cou, ni par les oreilles, et le laisser tranquille ensuite ;

- aller chercher à deux, 2 fois par semaine, les restes de légumes chez Marie Masson. Les enfants adorent monter là-haut ...

Et échanger périodiquement sur tout cela.

Les 8 dessins et leurs traductions en swahili seront affichées dans la Bibliothèque !

De mon côté, j'avertirai Natalina, qui est en Italie, ... pour qu'elle ne soit pas trop surprise de la « venue » de Boubi dans son petit Monde ! Je lui enverrai tout un contenu sur les activités éducatives et de motricité possibles à partir de l'activité « BOUBI » pour les enfants.

MA MISSION 2021 POUR PANZI, 2 SEMAINES SUR LES 3 PASSÉES À BUKAVU :



Sur invitation de Médecins du Monde, il m'a été demandé :

- de consolider et prolonger les acquis des formations données à l'Hôpital Panzi, en revenant sur les techniques/outils thérapeutiques déjà vus les années précédentes ;
- former les psychologues de Panzi et les nouveaux de MdM à une technique de groupe (l'AAT-Aller Au-delà du Trauma) ;
- former à des techniques de travail corporel visant la relaxation et la diminution de la tension pour le staff des Psychologues ;
- envisager d'autres thématiques plus spécifiques pour les psychologues, dans le cadre de leur travail sur les traumatismes.

Avec la recommandation de privilégier la pratique à la théorie – ce qui est bien ma ligne de conduite. En personne de terrain, je dirais même en « vieille routière », c'est la passation d'expériences cliniques qui est le cœur de mon travail !

Le programme que je leur ai proposé a été un peu au-delà de la demande de MdM, car outre la formation à des outils thérapeutiques qui leur seront utiles, je trouve fort important de m'occuper du stress de l'intervenant.

Et plus encore, je tiens fort à cœur de leur donner accès à une partie bien spécifique de la Relaxothérapie® adaptée au stress traumatique. Je crois sincèrement que ce travail par le biais du corps est primordial dans cette région continuellement chahutée par des conflits armés, car il permet d'atteindre très rapidement les zones archaïques et instinctuelles impactées par la violence.

Donc les objectifs de cette mission ont été :

- former et/ou recycler les psychologues cliniciens sur la construction psychodynamique des **Thérapies du Changement (Thérapie Brève/Stratégique /Orientée Solutions)**.

- former les psychologues cliniciens à **l'utilisation d'une partie de la gestuelle de la Relaxothérapie®**, utile en cas de stress post-traumatique ou de stress aigu. Cette technique vise à l'apaisement du système neurovégétatif, à la stabilisation de la réactivité émotionnelle, au recadrage des idées et des sensations d'affolement. C'est une intervention qui aide à la **« reconstruction de l'intégrité psychique » par le biais du corps.**

- former les psychologues cliniciens à la technique de **thérapie de groupe AAT (« Avancer au-delà du Trauma »)**.

- renforcer les capacités de résilience des psychologues cliniciens, en leur proposant :

- Des séances de Relaxothérapie® pour eux-mêmes ;
- Des séances de soutien et d'écoute pour éviter le stress vicariant ;
- Des sessions de yoga et de pleine conscience pour les maintenir en forme.

Et voici le détail de mon planning :

Date	Programme	Participants
Samedi 3 juillet 2021	Soutien des staffs (séances individuelles et ateliers de groupe)	S t a f f s volontaires
Lundi 05	Recyclage sur la construction psycho-dynamique des Thérapies du Changement (TB, TS, TOS) : rappels	Psy MdM (5 + Evariste, superviseur) et 5 Psy de Panzi
Mardi 06	Révision des canevas de travail en Thérapies du Changement	
Mercredi 07	Etudes de cas en Thérapies du Changement	
Jeudi 08	Etudes de cas en Thérapies du Changement	
Vendredi 09	Utilisation d'une partie de la gestuelle de la Relaxothérapie® : théorie	
Samedi 10	Soutien des staffs (séances individuelles et ateliers de groupe)	S t a f f s volontaires
Lundi 12	Utilisation d'une partie de la gestuelle de la Relaxothérapie® : études de cas	Psy MdM et Panzi
Mardi 13	Formation en thérapie de groupe AAT ("Avancer au delà du Trauma")	Psy MdM et Panzi
Mercredi 14	Formation en thérapie de groupe AAT ("Avancer au delà du Trauma")	
Jeudi 15	Etudes de cas en thérapie de groupe AAT	Psy MdM et Panzi
Vendredi 16	" Journée de récupération " : contenu à définir en fonction des besoins ou imprévus	

Il est en outre décidé de continuer les supervisions par Skype qui ont été commencées en 2020 et début 2021. J'ai demandé également à tous les psychologues de me fournir 40 études de cas pour leur permettre de bien maîtriser les différentes techniques thérapeutiques que je leur ai enseignées, ... et d'obtenir leur certification. On est dans le vrai que par la pratique ! Ou mieux encore, « ce n'est qu'en «pratiquant» que l'on devient thérapeute !

Dix jours très intenses, d'échanges, de réflexions et de recherches sur les différents cas. Et tout s'est vraiment bien déroulé ! Comme j'ai pu le dire à Martine, responsable canadienne de MdM à Bukavu, lorsqu'elle est venue une après-midi voir comment se déroulait une étude de cas, « Ils se sont bien défendus! » et ont pu remanier leur pratique habituelle pour l'adapter à la grille de travail Thérapie Brève !

J'ai été très heureuse d'entendre une des participantes me révéler : « **qu'elle n'avait vraiment pénétré l'intelligence stratégique de ce type de thérapie que cette année** ». C'était la troisième fois qu'elle revenait assister à ma formation...



La fine équipe des Psychologues.
La photo souvenir !

Oui, les thérapies dites du changement sont basées sur un tout autre paradigme que la thérapie classique. Mes participants doivent « oublier » leur manière de faire habituelle... Un vrai défi ! Il faut dire aussi que mes formations sont toujours très compactes, car je n'ai en général que 3 ou 4 semaines maximum à leur consacrer – le temps de mes vacances ... MAIS il y a du changement dans l'air ! Puisque je suis retraitée depuis le 1^{er} avril 2020 (ce n'est pas une blague !) et que je laisse un peu de côté mes consultations pour la formation, j'aurai peut-être l'occasion de revenir plus souvent ou plus longtemps ...



L'équipe des Psychologues en plein apprentissage de la gestuelle de la Relaxothérapie pour calmer le système nerveux en cas de trauma.

Le staff apprécie le yoga et les exercices de pleine conscience pour se ressourcer et se maintenir en forme !



ET LE FUTUR ?

Continuer à traiter et former sur-place. Grâce à la Relaxothérapie®, amener au travail sur le corps, mais aussi amener à faire évoluer les pratiques de gestion du stress grâce au Yoga et à la méditation. Proposer pour cela des retraites pour thérapeutes.

Trouver des partenaires pour pouvoir - si possible dans pas trop longtemps - accéder à mon grand souhait ... qui est celui d'organiser **une école pour thérapeutes** là-bas !

Et ensuite d'organiser rapidement la relève ... pour que cela continue encore et encore ...

Car il manque encore énormément de psychothérapeutes au Kivu - je peux vous dire qu'il y a du pain sur la planche !

En forme après ce voyage ? Oui ! Pas trop découragée par toute cette misère, cette poussière, ce grand chaos...? Non non ! C'est tout simple, c'est parce que j'aime et crois en ce que je fais...

UNE FIN DU VOYAGE ... CONFINÉE !

Et oui l'Aventure a continué... Retournée via Kigali au Rwanda, pour prendre mon vol retour, j'ai passée le énième test Covid. Et là, surprise, je suis testée positive, alors que quelques heures plus tôt, j'avais été testée négative à la frontière congolaise !

Enfin toujours est-il que j'ai été mise en quarantaine pendant 10 jours à l'hôtel à Kigali. Je n'ai pas vraiment eu de gros symptômes : mal de tête, mal de gorge et un gros rhume ! Moi qui pensais prendre quelques jours de vacances une fois rentrée à Bruxelles... On me donne sur un plateau des vacances forcées ... Allez ! Pour reprendre la blague qui circule sur le net : "Par les temps qui courent, je vous dirais bien d'être positifs ... mais apparemment, ce n'est pas le moment !"

Votre dévouée,
Michèle

Textes de Michèle Quintin, Responsable pour l'ASBL Ecole de Relaxothérapie®
128 rue Charles Degroux, B-1040 Bruxelles, Belgique, info@relaxotherapy.com, +32 2 649 36 46

**EN RESUME, le projet « LES MERES VEILLENTE »,
un engagement au service des mères et des enfants de Bukavu.**

Le projet « Les Mères Veillent » apporte de l'aide aux femmes et aux enfants victimes des violences de guerre et du viol, dans cette région de mon enfance, à Bukavu, en province du Kivu, R.D. Congo.

Depuis 2009, je suis allée à la rencontre de personnes inspirantes !

J'ai proposé mes services à Sœur Natalina, responsable au Foyer pour enfants Ek'Abana, mon soutien aux actions de Marie Masson, responsable du Bureau Diocésain des Œuvres Médicales et maintenant du Projet Wawé pour les personnes âgées en détresse, et enfin au Docteur Denis Mukwege, directeur médecin-chef de l'hôpital Panzi, « L'homme qui répare les femmes violées », prix Nobel 2019. Mes formations se font avec et grâce notamment au soutien de Médecins du Monde et d'Eric Wynants, coordinateur santé mentale et de Delphine Noël, coordinatrice au SVS (Service des Violences Sexuelles à Panzi).

Le projet « Les Mères Veillent » travaille sur 4 axes :

1. La détraumatisation des victimes ;
2. La gestuelle de la Relaxothérapie® pour « réparer » les blessures traumatiques ;
3. La formation des soignants et les psychologues sur-place ;
4. Le ressourcement de tous les intervenants.

Plus d'Infos : <http://www.relaxotherapy.com/actions-humanitaires>



Soutenez Les Mères Veillent!



LA RELAXOTHERAPIE®
une technique
psychothérapeutique à
enseigner sur-place,

car c'est un outil
particulièrement utile
pour travailler sur le
corps quand il n'y a
plus de mots, quand
des résidus
émotionnels se sont
fixés dans la mémoire
archaïque...
Mais surtout, quand le
corps traumatisé
demande un autre
vécu, appelle à la
stabilité, à la douceur
et à la bienveillance,
quand le psychisme
demande réparation et
respect.

Mon objectif :
transmettre cet outil
aux professionnels de
la santé et apprendre
à la personne qui
souffre à travailler
sur elle-même.

Aidez-nous à les aider !

Projet humanitaire de l'asbl Centre de
Relaxothérapie®, un centre de traitement
du stress chronique et traumatique
+32 2 649 36 46
www.relaxotherapy.com/humanitaire



Participez - Soutenez - Agissez avec nous !

- * pour les enfants du Foyer d'Ek'Abana et Soeur Natalina et le projet pour les aînés sans famille de Soeur Marie Masson : **par des médicaments, matériels médicaux et scolaires que j'emporterai,**
- * pour la détraumatisation des femmes violées à l'Hôpital Panzi et pour la formation des psychologues et intervenants : **par votre participation à notre fête annuelle et par vos dons.**

Des moyens simples de les aider :

- **acheter nos produits Les Mères Veillent via notre site www.relaxotherapy.com/humanitaire**
- **faire un don au BE 44 3101 5137 4145, BIC : BBRUBEBB. Merci pour eux !**

Editeur resp.: Michèle QUINTIN, info@relaxotherapy.com

