

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

J'ai presque terminé mon 13^{ème} voyage à Bukavu en R. D. Congo et comme à chacun de mes retours, je souhaitais partager avec vous mes péripéties, les hauts et les bas, le courage des personnes qui restent sur place et de celles qui tentent de faire « tourner » un hôpital ... avec tellement peu de moyens ...

Je tiens encore à remercier toutes les personnes qui, de près ou de loin, m'ont aidé dans ce projet, en participant à mes petites fêtes annuelles, en achetant un produit pour le projet, par un don, des apports de médicaments, de matériel,... Notamment Véronique Epailly qui, chaque année, met en page mes éditoriaux, Geoffroy Morre qui depuis des années fait un don mensuel, Evelyne Helin et ma sœur Béatrice qui, au travers de leur association, m'ont permis de recevoir des dons plus conséquents. Je ne saurais citer tout le monde... mais à tous, MERCI de tout CŒUR !



Ciel chargé juste avant d'atterrir à Bukavu

Cela commence toujours par un voyage en avion, deux vols : Bruxelles-Kigali au Rwanda, une très courte nuit à l'hôtel et un petit vol Kigali-Kamembé, la frontière avec la R.D. Congo. Cette année, Marie Masson, cette extraordinaire petit bout de femme de plus de 80 ans, qui a dirigé pendant deux décennies le B-DOM (Bureau Diocésain des Œuvres Médicales), a fait le voyage avec moi. Son voyage aller, afin de passer quelques temps en Belgique, elle l'avait fait avec nos amies Sophie et Claude Mertens, des anciennes « Bourling'Aideuses » - c'était ainsi que j'avais nommé les personnes qui voulaient m'accompagner au Congo, dans le cadre de mon projet « Les Mères Veillent » pour donner un peu de leurs temps et de leurs compétences.



Marie Masson voyage avec moi à Bukavu

Nous voici de retour à Bukavu, la ville de mon enfance. Comme tous les ans, c'est chez elle, Marie Masson, que je loge ; elle accueille ainsi, et toujours avec beaucoup de gentillesse, de très nombreux voyageurs qui viennent, d'une manière ou de l'autre, travailler et rendre service au peuple congolais.

Après un voyage fatigant mais sans histoire, nous voici arrivées au nouveau poste frontière de Bukavu... Le pont gravé dans ma mémoire d'enfant a été remplacé par un nouvel ouvrage en béton - plus commode mais nettement moins pittoresque... Heureusement que Marie était là, sans son appui, comme j'avais oublié copie de mon carnet jaune, malgré mon pass-vaccinal Covid, encore un peu la douanière me refusait l'entrée au Congo...

Nous avons retrouvé tout le petit monde dans la maisonnée : tout d'abord cette chère Natalina, une autre personne magnifiquement dévouée qui se consacre aux enfants du Foyer Ek'Abana depuis des décennies aussi, notre super Mathilde ancienne responsable du centre Olamé - courageuse comme pas deux, puis Jean-Paul notre cuisinier, Rogarien, Jolie et sa sœur Nathalie, nos précieux aidants !



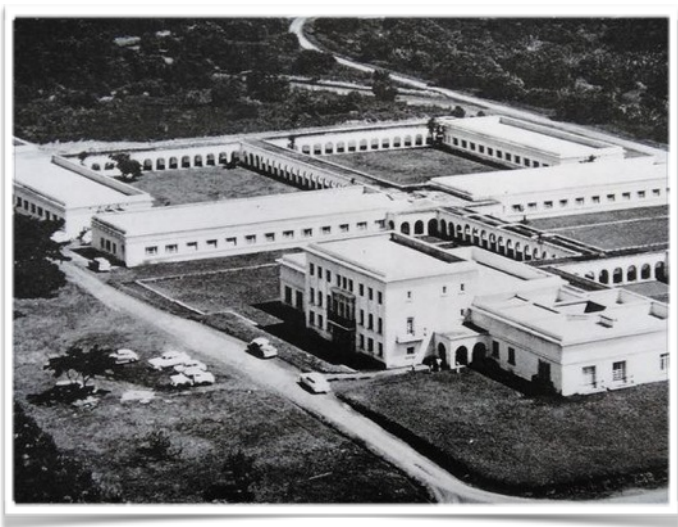
Les amis aidants la maisonnée



La maison de Marie



Sœur Natalina et Marie Masson



Vue aérienne du centre de Lwiro en 1964

Source : Institut pour la Recherche Scientifique en Afrique Centrale



Hôpital de Lwiro - Mutima

MA MISSION À L'HÔPITAL DE LWIRO

Cette année, je venais sur la demande de Marie Masson pour aider l'Hôpital de Lwiro (zone à 45 kms de la ville de Bukavu) qui en a bien besoin. Le nouveau directeur, **Dr Jean Claude Kasolé**, tente avec beaucoup de pugnacité de remettre en route cet hôpital de campagne qui a périclité faute de moyens... mais aussi d'engagement et de volonté, des installations vétustes, très peu de matériel médical, une partie du bâtiment qui s'effondre suite à un séisme, avec un personnel découragé, des malades qui l'ont pratiquement tous déserté ; seule la maternité tourne encore quelque peu...

Cet hôpital fait partie de la zone du Centre de Recherches des Sciences Naturelles (CRSN) de LWIRO ; ce vestige de l'époque belge (cf photo ci-dessus) qui a gardé de sa superbe et qui ne demande qu'à être remis sur pied ! Il reste entre-autres des boiseries magnifiques, des planchers en bois qu'il serait vraiment dommage de ne pas retaper.

Les choses bougent néanmoins. Un nouveau Directeur Général a été nommé, **Prof. Dr. Robert Kasisi**. Une belle personne à mon avis, il était professeur au Canada et à sa pension, il a décidé de revenir au pays pour contribuer à sa recons-

truction. Pas simple ... mais le peu que je l'ai fréquenté, j'ai perçu un homme posé, clair et enthousiaste. Je suis sûr qu'il fera du tout bon travail pour ce Centre de Recherche. Là aussi, les bâtiments sont à remettre en état et il faudra retrouver du matériel scientifique pour les équiper...



Belle rencontre avec le nouveau Directeur du CRSN, Dr Kasisi et Armond Tchokola

Les bâtiments ont été solidement construits, c'est donc un rafraîchissement et une réhabilitation des locaux qui est la grande nécessité, avant de pouvoir relancer une activité scientifique digne de ce nom dans ce haut lieu du savoir au Congo.

Encore merci Dr Kasisi, vous m'avez bien dépanné avec le prêt de votre téléphone pour pouvoir avoir un minimum de wifi.



Guest House du CRSN de Lwiro



Une vue de l'hôpital de Lwiro



Maternité de l'hôpital de Lwiro

MA MISSION PLUS EN DÉTAILS :

Je suis donc restée deux semaines sur place. Le jour de mon arrivée à Bukavu, le Dr Kasolé est venu dès l'après-midi établir avec moi un programme, basé sur les besoins et les possibilités.

Voici ses attentes :

- la formation du personnel du centre hospitalier.
- équipement complet pour l'examen neurologique et un appareil électroencéphalogramme.

Notre logistique se limite :

- votre logement pendant la formation
- la salle de formation bien préparée :
- avec un rétro projecteur, carnet et bic pour les participants,
- une salle de formation ou thérapie de groupe et une pour la thérapie individuelle.

Par rapport aux participants, **18 agents ont été sélectionnés**, parmi lesquels :

- 5 médecins généralistes
- 2 psychologues licenciés
- 4 infirmiers polyvalents
- 4 accoucheuses
- 2 nutritionnistes licenciés
- 1 technicien de développement.

Depuis peu en effet, un département psycho-social a été mis en place à l'Hôpital de Lwiro. Une coopérante espagnole, Loreena, sur place depuis 15 ans, en est l'instigatrice ; elle a cherché des fonds pour construire une aile dédiée à ce service et a déjà formé des psychologues à diverses techniques pouvant aider malades et victimes. Mon objectif a donc été d'étoffer un tant soit peu ce travail dans ce département, d'aider et former les psychologues et les soignants,



Equipe Psy et Médecins de Lwiro (Projet Mutima qui peut se traduire en swahili par : le Cœur)

mais aussi (ceux qui me connaissent, savent que c'est mon cheval de bataille) de travailler sur leur propre stress.

Son ONG (Coopera), avec l'appui d'un vétérinaire espagnol, Luis, a aussi mis en œuvre le soutien du Sanctuaire des singes, vous verrez plus loin des photos.

Motivation quand tu nous portes ...

Et ce qui est apparu lors de nos discussions, c'est le fait que de nombreuses personnes dans le personnel élargi du CRSN étaient complètement démotivées... et donc que ma venue devait leur permettre de sentir qu'un « vent nouveau » soufflait, que l'on pensait à eux et que les bases d'un changement étaient posées. En tous les cas, c'est dans ce sens que j'étais bien décidée à aller.



Le Dr Jean-Claude Kasolé présentant ma conférence sur la motivation

Marie Masson était venue constater les choses, il y a quelques mois. Et puis Armond Tshokola, conseiller au Ministère de la Recherche Scientifique, a poussé le ministre Mr José Mpanda Kabangu, à venir sur Lwiro pour expliquer les projets qu'il envisage pour le Centre et insuffler ainsi une nouvelle dynamique dans cette région.

Et grand merci, Armond, pour ton soutien sur-place !



JE VOUS LAISSE DÉCOUVRIR MON PROGRAMME

Le programme proposé :

- Le stress professionnel :**
(1 jour à partir de 11h)
Sensibilisation à la psychologie du stress, chronique et traumatique. L'apport de la neurobiologie et de la neurocognition.
- Psychologie appliquée et outils de psychothérapie :**
Sensibilisation aux nouvelles théories et leurs retombées pratiques
(le MRI, l'Ecole de Palo Alto, la systémique, l'apport du Dr Milton Erickson).
2.A. Les thérapies du changement
Utilisation des canevas de travail de la thérapie brève (TB), stratégique (TS), orientée solutions (TSol) (2 jours).
2.B. Les thérapies du stress traumatique - Sensibilisation à la thérapie de groupe AAT. (1 jour).
- Guidance dans le travail thérapeutique, études de cas avec réflexion collégiale** sur l'utilisation des différentes grilles (TB, TS, ou TSol et l'AAT) ; dans quel cas et à quel moment les utiliser ? Recherche concrète de la meilleure adaptation aux patients (2 jours).

LES ETUDES DE CAS se feront collégalement avec sollicitation à l'interaction et à l'échange : suivant vos dispositions, soit avec des patients en démonstrations soit avec des études de cas.
- Observation individuelle de son propre stress; avec l'optique : « Aider l'Aidant » :**
4.A. séances individualisées, avec temps de parole, Relaxothérapie® adaptée, (1,5 jours).
4.B. séance de groupe pour aider l'équilibre psychique, recherche de détente et de remise en forme (1 jour).
- La technique de la Relaxothérapie®** pour aider les personnes en état de stress (chronique ou traumatique).
Apprentissage d'une partie de la gestuelle avec études de cas (2 jours).
- Conférence générale** ayant pour titre « Trouver la motivation face au stress et aux moments difficiles »,
Ou comment retrouver sa jeunesse ?
(2h et exercices + ½h questions-réponses)

Total de la formation pour les différents participants : 12 journées de 8h30 à 16h.

Et voici l'agenda de ce programme :

TABLEAU JOURNALIER : Semaine du 1^{er} au 6 août 2022

JOUR / MATIERE :	JOURS / MATIERE	JOURS / MATIERES
LUNDI 1 8h30 - Rencontre de la Direction Générale Présentation des buts et perspectives 10h30 Rencontre des participants formation Echange collégial des attentes 12h30 Repas 13h30 Exercices de relaxation 14h Sensibilisation au stress professionnel (pour tous les participants) 16h. Clôture	MARDI 2, MERCREDI 3 août Pour Médecins et Psychologues Sensibilisation aux thérapies du changement : thérapie brève, thérapie stratégique, thérapie orientée solution. JEUDI 4 août Etudes de cas et pratiques des grilles de travail apprises 8h30 à 12h30, avec pause à 10h 12h30 à 13h30 repas 13h30 Exercices de relaxation 14h Stress professionnel (pour tous les participants) 16h. Clôture	VENDREDI 5, SAMEDI 6 août Pour Médecins et Psychologues Sensibilisation à la psychologie du traumatisme. Présentation de la technique de l'AAT (Aller au-delà du Trauma) - thérapie de groupe 8h30 à 12h30, avec pause à 10h 12h30 à 13h30 repas 13h30 Exercices de relaxation 14h Stress traumatique suite, avec présentation de cas concrets. 16h. Clôture

TABLEAU JOURNALIER : Semaine du 8 au 13 août 2022

LUNDI 8 août	MARDI 9 août	MERCREDI 10 août	JEUDI 11, VENDREDI 12 et SAMEDI 13 août
8h30 - POUR TOUS Atelier général de gestion de son propre stress, par : Présentation du yoga et de la méditation, des exercices posturaux, de relance d'énergie, de calme mental et physique, des exercices respiratoires issus du yoga 12h30 Repas 13h30 Relaxation mentale 14h Suite des exercices adaptés à la demande, par ex. pour aider le dos, les problèmes intestinaux, la nervosité, les problèmes de sommeil, l'émotivité 16h. Clôture	A partir de 8h30 - Séances individuelles S'inscrire à l'avance suivant les plages suivantes : _ 8h30 à 9h30 _____ _ 9h30 à 10h30 _____ _ 11h à 12h _____ _ 12h à 13h _____ 13h à 14h repas _ 14h à 15h _____ _ 15h à 16h _____ 16h. Clôture	8h30 - CONFERENCE pour tous 8h30-9h Introduction 9h à 10h30 Présentation PP « Trouver la motivation face au stress et aux moments difficiles », <i>Ou comment retrouver sa jeunesse ?</i> 10h30 Questions-réponses 11h30 à 12h30 _____ Suite séances individuelles S'inscrire à l'avance 13h repas _ 14h à 15h _____ _ 15h à 16h _____	Pour les infirmiers, les accoucheuses, les nutritionnistes Apprentissage d'une partie de la gestuelle de la Relaxothérapie® pour aider en cas de stress chronique et traumatique. 8h30 à 12h30, avec pause à 10h 12h30 à 13h30 repas 13h30 Exercices de relaxation 14h Suite de la formation gestuelle de la Relaxothérapie® 16h. Clôture



Staff de l'Hôpital de Lwiro, Kivu, R.D.C.

DE GRANDES DIFFICULTÉS MAIS AUSSI DU POSITIF !

Je dois reconnaître que cela n'a pas été facile...

Outre les conditions de vie et de travail, comme les difficultés d'avoir de l'électricité, pour aller chercher de l'eau, pour faire à manger et trouver le charbon de bois ... il y a cette pesante inertie ambiante, le manque de régularité au niveau des horaires, le découragement que j'ai ressenti à fleur de peau. Et surtout, ce manque de perspectives engendre des attentes irréalistes, des attentes de recevoir, de compter sur les subventions, ... plutôt que d'agir. Le désespoir se commue en manque d'espoir, en non-action, en revendication et chamailleries envieuses.

Mais ne croyez pas que j'ai gardé une vue négative des choses, bien au contraire ! D'un autre côté, j'ai rencontré dans mes participants, des personnes qui en veulent, curieuses, avides d'apprendre, courageuses, ouvertes et ... drôles !

J'ai fait de mon mieux pour leur montrer qu'elles pouvaient compter sur elles-mêmes, qu'elles étaient solides, perspicaces - je dirais même « **mèrespicaces** » - lucides et pleines de bon sens.

J'ai aussi fait de mon mieux pour m'occuper de leurs maux et difficultés au travail ; nous avons travaillé les maux de tête par des exercices de calme mental, de relaxation et de respiration ; les problèmes de sciatique des accoucheuses car elles portent beaucoup, les crispations dans la nuque et les épaules pour les psychologues par des exercices appropriés de yoga, ... Ils ont tout pris ! et compris que c'était une bonne manière de rester en santé et de se ressourcer... Je suis certaine qu'ils en feront bon usage et continueront à faire ce qui leur fait du bien !

Il y a eu aussi deux jours pour des séances de psychothérapie individuelle, ce qui peut sembler peu, mais avec la grille de travail de la thérapie brève et orientée solution, il y a moyen de faire bouger et avancer les choses rapidement.

Le Dr Kasolé, a été très présent durant tout mon séjour et m'a secondé dans cette mission avec beaucoup de gentillesse et de serviabilité. Je l'en remercie grandement. Je dois dire que j'admire beaucoup sa modestie et le courage qu'il a montré en rassemblant « ses troupes ».

J'espère l'avoir aussi soutenu à garder son espoir indéfectible de faire bouger les choses.



Paysage de Lwiro, encore beaucoup de verdure ... à préserver



Une autre chose à préserver absolument :
le sanctuaire des chimpanzés et autres petits singes, sauvés du braconnage et de la déforestation



Le lac Kivu sous son aspect paisible



Une cité sur-peuplée, sur-bâtie, surchargée

ET ENFIN RETOUR À BUKAVU PAYS DE MON ENFANCE

De retour à Bukavu pour ma dernière semaine, Sœur Natalina du Foyer d'Ek'Abana m'a demandé de travailler en thérapie sur plusieurs cas d'enfants en grande difficulté, perte des parents, maltraitance et ... beaucoup de chagrin.

Il leur faudrait un(e) psychologue en permanence sur-place ; mais apparemment c'est fort difficile de trouver quelqu'un de diplômé qui veuille bien rester pour un salaire minime... Nous avons réfléchi à la piste d'une stagiaire venant d'Europe, mais il y a aussi souvent la barrière de la langue. L'idéal serait une congolaise revenant au pays après ses études... Je pense à l'une de mes élèves de l'Université de Liège qui a suivi ma formation et qui termine cette année son doctorat. Je vais lui en parler et voir si ce n'est pas une possibilité.

Voilà je quitte tout bientôt le pays de mon enfance... Je garde pour lui beaucoup d'attachement.

Saviez-vous que nous nous sommes retrouvées, ma tendre amie d'enfance de l'époque et moi, au bout d'un demi siècle ! Tu n'as pas changé tu sais ...

Je l'ai rejoint cet été en Italie, elle habite dans la merveilleuse région de la Toscane.

Et voici Bukavu en images :



Ses vertes collines sont hérissées de tôles, désossées de leurs racines ...



... ce qui engendrent effondrement, glissement de terrain ... accidents et misère !



Bukavu, une ville exubérante et colorée



... mais aussi bruyante, encombrée, polluée

Et le plus étonnant : le Prof. Dr. Kasisi a aussi étudié à l'ex-Collège Notre-Dame de la Victoire (maintenant dénommé Collège Alfa Jiri) et il a eu les mêmes professeurs que moi, Mr Bouhy et Mme Dahin – deux exceptionnels enseignants ; je les garde précieusement dans ma mémoire, ils m'ont fort marquée et beaucoup apporté !

Je vous laisse découvrir nos frimousses de l'époque :



Nos amis de Bukavu 1965 - de gauche à droite : le fils Cavedon, Jean-Luc et Christine Homans, Daniella mon amie, Michou le petit frère Homans, moi, ma grande sœur Chantal, une fillette que je ne reconnais pas et ma deuxième sœur Béatrice.



Photo de classe en 1964 avec mon super instituteur Mr Bouhy. La petite qui cache ses yeux ... et bien c'est moi ; Daniella est juste à côté bien sûr ; de l'autre côté ma deuxième grande amie Dany.

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 d'abord proposé mes services à Sœur Natalina, responsable au Foyer pour enfants Ek'Abana, et ensuite j'ai apporté mon soutien aux actions de Marie Masson, responsable du Bureau Diocésain des Oeuvres Médicales. Elle se donne maintenant au Projet WAVE pour les personnes âgées en détresse.

En 2014, je me suis mise au service du Docteur Denis Mukwege, directeur médecin-chef de l'hôpital Panzi, « L'homme qui répare les femmes violées », prix Nobel 2019.

J'ai été soutenue pendant trois ans par Médecins du Monde, par Eric Wynants, coordinateur santé mentale, et Delphine Noël, coordinatrice au SVS (Service des Violences Sexuelles à Panzi). Cette année, je revole de mes propres ailes pour répondre à la demande d'une relance à l'Hôpital Lwiro, lui-même intégré dans la relance du Centre de Recherche des Sciences Naturelles de Lwiro (CRSN-Lwiro).

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 des psychologues sur-place ;
4. Le ressourcement de tous les intervenants.



Hôpital Panzi, avec le Dr Mukwege



Avec Eric Wynants (Médecins du Monde)



Sœur Natalina (foyer d' Ek'Abana)
Marie Masson (projet WAVE)



Séance de Relaxothérapie®



Enfants du foyer Ek'Abana



Une jeune femme pleine de ressources

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

