



Chers amis,

L'année 2018 a été fertile en rebondissements, c'est ainsi que j'ai reporté l'envoi de mon petit éditorial relatant mon voyage 2018 ... à ce début 2019.

Pour les personnes qui me suivent et me soutiennent, je suis heureuse de leur relater, d'année en année, de mission en mission, mes "aventures" à Bukavu, au Congo. Berceau de mon enfance, le Kivu reste un lieu d'attachement tout particulier. Vous pourrez lire le compte-rendu de mes activités qui se sont essentiellement concentrées à l'Hôpital Panzi, avec la continuation de ma formation pour l'équipe de psychologues; mais aussi mes quelques activités auprès des enfants du Foyer Ek'Abana, et mon engagement de coeur auprès de ces toutes belles personnes que sont mes Soeurs Natalina et Marie Masson.

2018 a aussi été l'année des élections tant attendues par les congolais et le changement de présidence. Nous pouvons lire dans la presse belge :

« Janvier 2019 - Le président sortant de République démocratique du Congo Joseph Kabila a officiellement remis jeudi à son successeur Felix Tshisekedi les symboles du pouvoir, lors de la cérémonie de prestation de serment du nouveau président issu de l'opposition. Le nouveau président a notamment juré « de ne (se) laisser guider que par l'intérêt général et le respect des droits de la personne humaine ».

J'espère de tout coeur que ce nouveau président sera guidé par la sagesse et le pragmatisme pour aider la population tant éprouvée.

L'année 2018 m'a aussi donné un fantastique "BOOST" quand j'ai appris que ce cher Dr Mukwégé avait été nommé pour le Prix Nobel de la Paix.

Nous pouvons lire dans Le Monde octobre 2018 :

« Nobel de la paix : Denis Mukwégé, un médecin dévoué à la cause des femmes violées. Il faut avoir vu l'immense silhouette du Dr Denis Mukwégé visiter l'une des salles communes de sa clinique de Panzi, à Bukavu (Sud-Kivu), s'arrêter à chaque lit pour prendre des nouvelles... pour avoir une idée du charisme de l'homme et du lien qu'il entretient avec ses patientes.

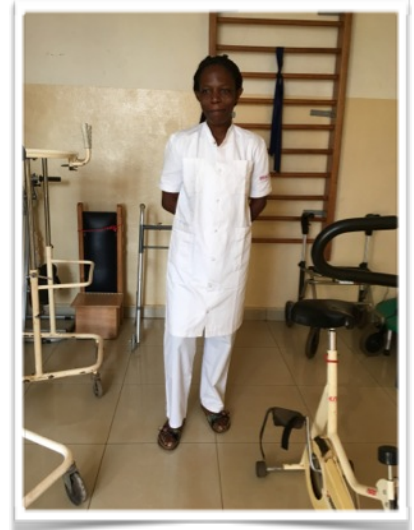
Il s'exprime avec force, et depuis des années, devant les politiques, devant les chefs d'Etat, à l'ONU ou à la Maison Blanche, au Parlement Européen et devant toutes les instances où il s'est déjà vu décerner de nombreuses récompenses (prix Olof Palme, prix des droits de l'homme des Nations Unies, prix de la Fondation Clinton, de la Fondation Chirac, prix Sakharov...), il transforme Panzi en centre spécialisé dans l'accueil des victimes de viols. Car les « réparer », les soigner, les opérer ne peut suffire. Les femmes, traumatisées, fréquemment chassées de leur famille ou de leurs villages pillés ou brûlés, ne savent où aller. Le docteur Mukwégé adopte alors ce qu'il appelle une démarche « holistique » : chirurgie, soutien psychologique, conseils juridiques (pour porter plainte), formation professionnelle pour devenir autonomes, prise en charge des enfants... »

Déjà très attachée à la notion de Paix avec mon implication auprès de l'Institut Tibétain et l'Union Bouddhiste Belge, par mon engagement à véhiculer les valeurs du Dalai Lama, je me suis sentie doublement investie ! J'ai eu le sentiment d'avoir deux "piliers" qui m'entouraient. Je n'oublie pas comment le Dr Mukwégé m'a accueillie si simplement dans son hôpital, et surtout comment il m'a fait confiance pour appliquer ma technique de la Relaxothérapie® sur une de ses petites patientes. Ensuite, j'ai pu lui proposer de seconder son personnel soignant pour lutter contre le stress vicariant, et là encore il a accepté. Ensuite, il m'a aiguillée vers la formation des psychologues dans son service des violences sexuelles (SVS). Je le remercie de tout coeur de m'avoir donnée la possibilité de me sentir un tant soit peu utile et surtout, de pouvoir rendre à ce cher Congo les belles choses qu'il m'a offertes quand j'étais enfant.

Le projet "Les Mères Veillent" est la continuation de mon regard d'enfant qui souhaite voir sourire autour de moi !

Au plaisir de vous voir / revoir à la fête annuelle qui se déroulera cette année le 24 mars 2019. Plus de détails dans une prochaine newsletter, ou sur le site www.relaxotherapy.com (rubrique Humanitaire) ou simplement par demande mail : info@relaxotherapy.com

Votre dévouée, Michèle



Compte-rendu mission Panzi du 26 janvier au 22 février

Introduction

Toujours dans le cadre de mon projet « Les Mères Veillent » à Bukavu, notamment pour l'Hôpital de Panzi, je suis revenue en janvier 2018 pour compléter et consolider mes activités auprès du Service Violences Sexuelles (SVS) de l'Hôpital, via ses coordinateurs Mr Eric Wynants (Médecins du Monde) et la responsable Dr Néné.

Ce fut très intense mais nécessaire, pour mettre tout le monde à niveau et surtout pour préparer au mieux à « l'ingestion » des nouveaux protocoles psychothérapeutiques de la thérapie brève (TB), stratégique (TS), orientée solutions (TSol).

1. Pour le staff de psychologues, au niveau de l'apport théorique:

4 jours et demi (27h), comprenant :

- psychologie du stress, chronique et traumatique. L'apport des sciences et de la neurobiologie.

- la Relaxothérapie® en théorie.

- psychologie générale : les courants fondateurs, les grands courants, les théories classiques, leurs apports mais aussi leurs retombées pratiques au niveau du travail du clinicien ;

- les nouvelles théories et leurs retombées pratiques (le MRI, l'Ecole

de Palo Alto, la systémique, l'apport du Dr M. Erickson et de sa fille Betty Alice), pour amener à :

- l'approfondissement de la thérapie brève (TB), stratégique (TS), orientée solutions (TSol).

2. Pour le staff de psychologues, au niveau de l'apport pratique :

les 4 psychologues que j'ai pu suivre ont ainsi reçu un bon entraînement quant à l'application de ces nouveaux protocoles TB, TS et TSol particulièrement utiles et efficaces pour le type de problématiques et de traumas qu'ils traitent à Panzi et pour la brièveté du séjour de la victime.

Le travail accompli :

- 4 matinées d'observation individuelle d'un/e psychologue dans leur travail

- 8 cas supervisés et relatés par écrit

- 2 matinées d'intervision collective en consultation de certains cas (4) avec les psychologues et AS de la Fondation et Maison d'Orcas

- 2 matinées bien-être, où ont été abordés la psychosomatique et les liens corps/mental

- 1 matinée pour s'exercer à la pleine conscience et à la méditation.

3. Un support personnel pour le staff de psy et l'ensemble du personnel soignant, en termes d'écoute, d'hy-

giène de vie, de relaxation et d'exercices de tonification personnalisés.

4. Conscientisation de l'engagement thérapeutique, sur l'éthique et l'humanisme (2h).

5. Un atelier « Anti-fatigue » (avec exercices de yoga et détente) a été proposé à l'ensemble du personnel

6. Une discussion évaluative est prévue avec Claudia Noguera (responsable du programme psycho-social), Eric Wynants (chef de projet pour MdM)

7. Pour une bonne finalisation, une rencontre de fin de mission est toujours prévue avec le Dr Mukwégé afin de rester cohérente par rapport aux grandes lignes de conduite prévues par lui et son comité de direction pour l'Hôpital de Panzi et plus particulièrement pour le travail du SVS.





X



X



Continuation de ma mission à Panzi

Suivant les objectifs proposés, que je savais ambitieux et vu le temps imparti à ma mission, il reste les points suivants à faire et à programmer.

Au niveau de l'aide au personnel soignant :

- la continuation de **moments d'écoute individuelle et de Relaxothérapie® personnalisée**, qui semblent appréciés et bien implantés,
- la continuation des exercices de yoga.

Pour le staff des psychologues, au niveau théorique :

Un apport théorique en **psychologie de la santé**, - et en **psychologie de l'enfant** et de son développement, **la relation mère-enfant, les troubles de l'attachement**, puisque l'essentiel de leur patients sont des femmes et des mères.

Mais il sera surtout intéressant, puisque c'est ma spécificité et puisque je suis une personne de terrain, ayant des outils thérapeutiques particuliers rentrant dans les besoins de l'Hôpital de Panzi :

Nous pourrions également, par une mission ultérieure, **former le staff de psy à deux autres outils thérapeutiques** particulièrement utiles dans le cas de stress et de stress traumatique.

- la thérapie systémique brève et
- la thérapie EMDR

Pour le staff des psychologues au niveau pratique :

- Je pense que **la continuation des supervisions est indispensable** pour que les psychologues puissent se sentir à l'aise avec les nouveaux outils proposés.

- Les deux matinées d'intervision collective ayant été particulièrement profitables, je propose au staff de **continuer ces interventions entre-eux**, par exemple aussi une fois par mois, pour discuter ensemble de la façon dont ils pourraient traiter le cas et diriger la thérapie avec l'apport de la TB, TS ou TSol.

Propositions pour l'amélioration et la facilitation du travail des psychologues :

- **Augmentation de mon apport de livres de psychologie et surtout, de psychothérapie** afin de constituer une bibliothèque utile, de référencement.

- Que les psychologues aient une réflexion sur l'aménagement et l'accueil du patient dans leur bureau.

- Qu'ils y pensent notamment en termes d'amélioration du confort de la malade.

- La question d'un **endroit spécifique dédié aux séances de psychothérapie** reste d'actualité.

- **Une table de relaxation et des esuies** ont été apportés et placés dans le local de Marc, psychologue, bâtiment Banrau. Elle pourra être utile en cas de relaxation ou massage.

- Je prévois d'augmenter le matériel pouvant servir à Panzi, notamment en ramenant encore d'autres tapis de yoga, mais aussi en apportant l'année prochaine dans mes bagages **un fauteuil de Relaxothérapie®** pour le staff psy et peut-être même un fauteuil de massage pour la kiné.

- Je constitue pour le staff de psychologues de Panzi un syllabus reprenant en détails les notions vues pendant la formation et explicitant clairement ces outils thérapeutiques que sont la TB, TS et TSol.

- Il semble que les psychologues reçoivent 6 à 7 dossiers par jour de consultation, ce qui avec ce qui a été dit plus haut devient difficilement gérable pour l'application des protocoles TB, TS et TSol.

- Je propose donc de limiter à quatre patient(e)s par matinée, car il faut aussi que le psychologue remplisse les documents administratifs et fasse son rapport.



Les perspectives pour l'avenir en résumé :

Approfondissement de l'utilisation pratique de la thérapie brève (TB), stratégique (TS), orientée solutions (TSol). Un syllabus avec les notions vues à la formation ainsi que de nombreuses études de cas sera fourni.

Avec des études de cas :

1. guidance et supervisions par Skype,
2. ainsi que des interventions régulières du staff psy Hôpital et Fondation, entre-eux, pendant l'année,
3. avec l'organisation de co-thérapies.

Possibilité de formation à de nouveaux outils thérapeutiques particulièrement utiles dans le cas de stress traumatique : la thérapie brève systémique, la désensibilisation des charges émotionnelles suscitées par des incidents traumatiques (EMDR, RIT, AAT).

Pour soutenir le staff psy et le personnel soignant en général – dans la continuité de la recherche de bien-être et de gestion des stress :

a) continuation de moments d'écoute individuelle et de **Relaxothérapie® personnalisées**.

Dans l'idéal, il sera donc à envisager qu'un psychologue se tienne à disposition de ses collègues et autres membres du personnel.

b) continuation des **ateliers yoga ouvert à tous**, avec plus spécifiquement exercices pour le dos.

c) encourager la continuation de **courtes sessions individuelles de pleine conscience**.

Former plus spécifiquement une ou deux personnes à la gestuelle de la Relaxothérapie® pour le personnel et pour les victimes. Une partie de cette technique est un outil important dans le cas de PTSD. Elle consiste :

1. dans des enveloppements avec tissu,
2. une mobilisation au niveau des membres afin de calmer rapidement le système neurovégétatif. Son utilité vient du fait qu'elle ne nécessite pas beaucoup de matériel, qu'elle est rapide, que l'on passe outre les difficultés verbales ou de la langue et qu'elle a un impact réparateur sur cette partie du Moi intime et sensible (la partie vitalité de la personne – liée au système neuromoteur et/ou ce que l'on appelle l'Enfant Intérieur – lié au système neurosensif et à la construction psychoaffective).

Et à plus long terme, j'aurais le souhait et l'ambition :

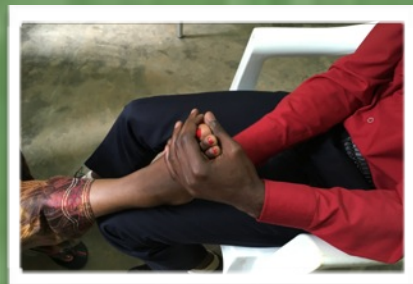
d'aider le Dr Philippe Amani, neuro-psychiatre, à informer de l'utilité de la psychothérapie et de faire connaître les nouveaux outils thérapeutiques que l'équipe de Panzi a maintenant pratiquement acquis.

Ainsi que :

d'aider à la création d'une école de psychologie appliquée et de psychothérapie, sous l'égide de l'Hôpital ou de la Fondation de Panzi, qui serait ouverte aux psychologues cliniciens et aux médecins, de la région et même du pays, afin de collaborer et de former à la psychologie appliquée au contexte africain, de leur donner ces outils thérapeutiques de la Thérapie Brève et de la Relaxothérapie® qui montrent ici sur place leur efficacité pour le traitement du stress et du stress traumatique.

Et plus encore :

de susciter l'envie pour chacun de s'investir dans son propre mieux-être et de devenir **acteur de son propre dynamisme**. Je propose de créer des événements qui vont dans ce sens.



x



x

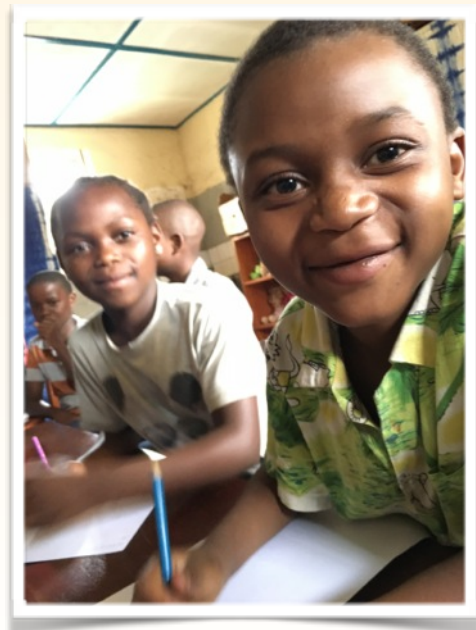


x



x

*Retour au foyer
Ek'Abana*



Comment nous aider ?

Comment être plus solidaire ? Que puis-je faire pour leur être utile ? C'est le genre de réflexion qui, lorsqu'elle devient une évidence, nous pousse simplement à agir !

Projet aide - solidarité à Bukavu , Province du Kivu, République Démocratique du Congo.

Nous avons tenu à répondre au terrible appel des femmes et des enfants victimes de la guerre et des violences sexuelles sévissant à l'Est du Congo. Notre initiative se veut effective, pour et avec des associations locales.

Appel aux dons

Collaboration avec l'hôpital de Panzi :

votre aide matérielle :

- petit matériel infirmier
- petit matériel de kinésithérapie (tapis type yoga, coussins, couvertures et draps)

Collaboration avec le foyer Ek'Abana :

votre aide matérielle : • matériel scolaire (crayons, gommes, stylos, feutres, petits ciseaux pour enfants, manuels scolaires légers etc...)

Votre soutien financier : vous pouvez faire un don sur le compte de l'asbl du Centre :

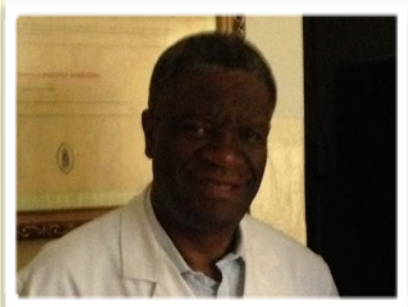
BE44 3101 5137 4145, BIC : BBRUBEBB . Responsable : Michèle Quintin 02/649 36 46

Plus de renseignements sur notre site : info@relaxotherapy.com

A vous tous : ce 7ème éditorial se veut avant tout utile, un témoignage et un outil de passage entre vous et les nombreuses personnes que j'ai rencontrées là-bas, et d'avance merci pour votre intérêt et votre attention à nos différents projets en Afrique.

Je termine en rendant un hommage particulier à mes héros :

le Dr Mugwégé, le Dr Néné, Eric Wynants, Marie Masson, sœur Natalina... et tous ces petits enfants courageux que j'ai rencontrés.



Dr Mugwégé



**Eric Wynants
(Médecins du Monde)
Dr Néné**



**Marie Masson
Soeur Natalina**



Je remercie particulièrement Marie Masson pour sa générosité à tout épreuve, sa gentillesse, son courage et sa droiture. Je remercie Natalina pour sa ferveur, sa bonté et son magnifique humour. Merci de nous accueillir chez vous et de nous permettre de vous apporter notre petit grain d'aide.

