



Compte-rendu de mon voyage en août 2015

Décollage prévu le 15 août ... atterrissage le 18 ! Cette année, j'ai pris deux jours de retard pour te revoir Bukavu ... J'ai eu la désagréable expérience de rater mon avion pour 9 kgs de trop...

J'avais demandé à la Cie Brussels Airlines l'octroi de kilos supplémentaires pour mission humanitaire et cela m'avait été gentiment accordé. Sortie du taxi à Zaventem, je marchais avec enthousiasme vers la zone de départ ; là, un employé me conseille de faire emballer mon sac et de passer par le guichet Brussels Airlines. Cela m'a pris 20 mn et quand je suis revenue, je me suis vue refuser l'accès au guichet enregistrement,... les passagers pour Kigali devant s'enregistrer avant ceux débarquant à Entebbe, il était trop tard pour moi. A mon niveau, ce n'était pas trop grave mais sur-place, tout le programme bien ficelé... était à refaire ! J'en suis encore désolée.

Cela va faire la 5ème fois que je retourne à Bukavu et je suis



A l'aube d'un nouveau jour

vraiment reconnaissante vis-à-vis de Marie Masson, responsable du B-DOM(*), qui nous accueille, nous loge et nous nourrit pendant notre séjour. Elle nous seconde et fait « des merveilles » pour faire en sorte que nous puissions travailler dans les meilleures conditions possibles. Cette année, je partais - à une semaine de décalage - avec deux « Bourlingu'Aideuses », Sophie et Claude sa sœur. Sophie, notre joyeuse infirmière, accoucheuse haptologue, était déjà de l'aventure en 2014. Elle a emmené sa grande sœur qui souhaitait revoir Bukavu et donner de son temps et de ses compétences. Tout comme moi, elles y ont vécu une partie de leur enfance. Claude, en institutrice

retraîtée, avait bien des choses à donner et à transmettre aux enfants d'Ek'Abana(**), le Foyer qui m'inspire depuis 2009. Mes 2 « Bourlingu'Aideuses » avaient leurs bagages bien remplis de matériel, produits de soins, jouets et vêtements ... pour les mamans et les enfants. Sœur Natalina et Maria Masson étaient vraiment « aux anges » face à tout ce matériel à distribuer (56 kgs chacune) pour les différents publics de leurs œuvres. Au retour, nous revenons pratiquement à vide, ce qui nous laisse l'opportunité de rapporter fruits, épices ou artisanat pour nos familles et amis.

Pour plus d'infos : (*) <https://www.facebook.com/BDOM-Bukavu-451007561695411/>

et Les Belges du bout du Monde au Kivu - IPEP
<http://www.ipep.be/fr/news/24-les-belges-du-bout-du-monde-au-kivu.aspx>

(**) : <http://www.foyerdepaix-grandslacs.com/photos/foyer-ek-abana-de-bukavu/>

Mon programme à Bukavu en 2015, j'ai pu proposer de passer :

- une semaine à l'Hôpital Panzi,
- une semaine avec les enfants du Foyer Ek'Abana
- et une semaine à l'Hôpital Rau Ciriri.

pour :

1. continuer de former à la Relaxothérapie® le personnel soignant, intervenant auprès des victimes et des femmes violées,
2. travailler au ressourcement des aidants par le yoga et la relaxation,
3. échanger sur les pratiques et superviser le staff des psychologues par rapport à ma technique de détraumatisation (orientée one-shot-therapy incluant le corps).



Panzi, mon groupe d'infirmières et médecins, ouverts et attentifs



Foyer pour enfants Ek'Abana

HGR/ DR RAU DE CIRIRI	
STATISTIQUES DU JOUR	
Date : 30/08/2015	
SERVICE	Nombre
- CHIRURGIE	190
- GYNECOLOGIE	5
- PEDIATRIE	15
- MEDECINE H :	15
INTERNE F :	10
TOTAL	155
MATERNITE	
TOTAL ACCOUCHEMENTS :	253
DONT :	64 Césariennes

Hopital Dr RAU à Ciriri : un mois bien rempli !



Claude, une très agréable Bourling'Aideuse

1. Mes 6 jours à l'hôpital Panzi :

Ils m'attendaient de pied ferme ! Nous avons correspondu pour préparer tout cela. Cette année, comme c'était la 3^e fois que je proposais ma sensibilisation à la Relaxothérapie®, les choses ont été plus faciles. Il faut dire que le Dr Neema, la responsable du service SVS (Service Violences Sexuelles), avait vraiment bien préparé le terrain : une grande salle, une horaire décalé pour qu'un maximum du personnel de santé puisse assister, un rétroprojecteur, des matelas, des couvertures et... je ne sais pas comment elle a fait pour en trouver, mais nous avons aussi bénéficié de 3 tapis de yoga ! Les tapis de sol que j'avais prévus pour mon séjour (10 tapis pour l'hôpital Panzi et 10 pour l'hôpital Dr Rau Ciriri) sont restés - comme expliqué plus haut - sur le tarmac de Bruxelles ! L'année prochaine, sans faute, ils seront bien du voyage.

Le Dr Mukwegé, comme à l'accoutumée, m'a très gentiment accueillie et a fait en sorte que je sois le mieux possible secondée. Cette année, un chargé de la communication m'a interrogée sur le programme prévu, ma motivation, mes résultats et mon appréciation générale. Il a la mission de collecter et coordonner les informations sur l'hôpital. Il a mis en place un journal et participe à des émissions radio.

Le programme :

J'ai pu rencontrer environ 70 membres du personnel, dont les 3 psychologues et travailler avec une dizaine de victimes.

Jour 1 : Approche théorique – stress / anxiété / états dépressifs. C'est ainsi que je subdivise mes différents types de stress. Depuis le début, à la création de mon centre thérapeutique en 1985, je

ressentais que les tensions trouvaient à émerger de trois manières différentes : suivant qu'elles prenaient le biais du corps, du mental ou encore des instances émotionnelles. Les tensions prenaient alors soit la forme de contractures et autres difficultés neuro-motrices, soit elles envahissaient l'espace cognitivo-comportemental, soit encore elles se déclinaient en perturbations somato-émotionnelles.

Approche théorique – différence entre stress chronique et traumatique. J'ai abordé les aspects psychologiques liés à ces deux types de stress. Ensuite, est venue la discussion sur les besoins pratiques de différents soignants (infirmier, médecin, A.S., psychologue...).

Jour 2 / Matin : Yoga & Relax-Actions : un travail de ressourcement pour les intervenants ; nous avons formé des groupes d'une dizaine de personnes. Elles étaient ouvertes, confiantes et avides d'un travail sur elles-mêmes. Nous avons abordé de nombreux thèmes : maux de dos, exercices d'étirement, de respiration, de retonification... et pour les dames, des exercices pour le ventre après-grossesse et de maintien. Un beau moment de détente, de rire et d'échanges mutuels de nos « bons trucs » pour rester mince et en forme !

Après-midi : cette année, j'ai proposé toutes les après-midi, une aide personnalisée à tous les intervenants. Les personnes qui aident dans ce contexte de guerre, de précarité et d'insécurité, qui travaillent avec les victimes, subissent aussi ce climat de violence et le poids de ces souffrances. Qui aide l'aidant ? J'en ai fait une grande partie de mon travail. Les années précédentes, face à leur pudeur et réticence, je ne m'étais pas avancée à le proposer.

Cette année, après discussion avec le Dr Mukwegé, comme le personnel commence à s'habituer à moi, j'ai tenté le coup et leur ai proposé de venir me voir si elles le désiraient, pour parler d'elles, de leurs vécus et de leurs difficultés. Et je pense que cela a fonctionné :

le 1^{er} jour, une seule personne a passé ma porte. Le reste de l'après-midi, j'ai été à la maternité – comme l'année dernière – pour relaxer et aider les mamans à l'accouchement. Assister à la naissance d'un bébé, c'est quelque chose qui remue profondément ! Jaillit, irréprouvable, comme la poussée de l'enfant, une sorte d'attachement fort et sincère à l'espèce humaine.

Mais revenons à mes sessions personnelles avec les aidants : le deuxième jour, j'ai eu deux personnes... et le dernier, ils étaient sept. Et je n'avais que trois heures... mais sur cette terre de la « débrouille », on fait avec ce qui vient !



Jour 3 : Le service des violences sexuelles (SVS) a l'habitude de faire une fois de temps en temps, le samedi, une sortie récréative. Je les ai accompagnés bien volontiers dans un endroit au bord du lac, qui se veut un mixte entre « espace récréatif et restaurant de plein air ». Un des psychologues avait pour mission d'animer le groupe, de les faire réfléchir à une meilleure intercommunication. Le but était aussi de détendre : chacun étant invité à raconter des blagues et faire des mimes, pour bien-sûr chercher à faire rire un maximum de monde ; ensuite tous se sont retrouvés autour d'un repas en plein air.

Jour 4 : Formation à une partie de la Relaxothérapie® ; la gestuelle a été simplifiée pour répondre à l'urgence et pour se focaliser sur la rassurance de la victime. Deux positions ont été enseignées : assise et couchée. Deux groupes d'une vingtaine de personnes ont été formés, un le matin, l'autre l'après-midi. J'étais attentive aux particularités de leur travail et ai adapté la gestuelle suivant les remarques et les demandes.

Jour 5 : Echanges sur les pratiques avec l'équipe de psychologues. Ce fut un très bel échange, où les psychologues m'ont montré les questionnaires établis auprès des victimes, le dossier contenant l'avis de la personne d'accueil, des urgences, de l'assistante sociale, du/des médecins ainsi que ceux du staff psychologie. Tout est centralisé dans un seul dossier, ainsi tout le monde est au courant de toutes les actions entreprises pour aider la victime.

Ils m'ont montré leur travail auprès de deux victimes puis ont proposé que je reçoive une victime et lui fasse passer leurs questionnaires (mesurant le degré de stress traumatique et de l'anxiété-dépression). Il y a deux psychologues et une femme psychologue sur le terrain. Avec le nombre de patient(e)s à voir, l'équipe psy n'arrête pas ... et ne peut, la plupart du temps, pas faire un véritable suivi. Il m'a ensuite été proposé de leur montrer comment je travaillais au niveau des traumatismes ; ce que j'ai fait avec grande joie. J'ai pu ainsi voir trois de leurs patientes qui devaient bientôt quitter l'hôpital, devant retourner aux champs ou devant retrouver leurs enfants.

Le travail thérapeutique comporte deux ou trois séances, pas plus car je sais que je n'aurai matériellement pas beaucoup plus de temps. Ces victimes sont vite fatiguées, donc les séances ne peuvent pas durer plus d'une heure ¼. Je commence par un questionnement très ciblé pour arriver au cœur du substrat douloureux ; ensuite, j'utilise la technique de l'EMDR, en alternance avec de la relaxothérapie®.



L'apprentissage de la Relaxothérapie® bat son plein

Je présentais que je pouvais apporter à ces femmes victimes de violence un véritable outil de changement ; et surtout, que le canevas de travail ultra court que je proposais, était vraiment adéquat dans ce type d'environnement. Il fallait juste que mon ami psychologue traduise au plus près mes paroles, puisque pratiquement toutes ces femmes venant de la campagne ne parlent pas le français. Puis il fallait aussi qu'elles acceptent que je les touche. Les gestes que je leur prodigue sont à mon sens tellement utiles et importants, parce que c'est un langage universel que j'emploie, c'est un langage qui parle directement à leur Moi profond. La manière d'effectuer le toucher et les gestes permet de « communiquer » directement à cette partie ultrasensible et intime de la personne, de faire en sorte de la réhabiliter dans son statut d'être humain et de femme. Les pressions, empruntées à la Relaxothérapie®, plus que le massage, aide le corps à produire ses propres endorphines ; et puis, ce travail particulier au niveau du corps met très vite la victime en état de conscience modifié, ce qui permet de faire des métaphores et des suggestions simples de tempérance, de protection et de réparation psycho-émotionnelles.



Des élèves motivés et une vraie demande pour apprendre cette technique.

Jour 6 : Suite des études de cas avec l'équipe des psychologues. Et ensuite, le Dr Neema a réuni un maximum de responsables pour établir collégialement la liste des besoins futurs.

Voici les conclusions de cette dernière réunion :

Il y a un grand intérêt pour la Relaxothérapie® et pour mon approche de la détraumatisation, au niveau du staff et au niveau des malades

La grande préoccupation est comment intégrer si rapidement cette gestuelle particulière et ce canevas de travail pour les psychologues ? Une semaine est nettement insuffisante et bien que ce soit maintenant la 3e fois que je reviens et forme les soignants de Panzi, il y a cependant d'une année à l'autre une érosion inévitable de l'apprentissage.

Il faudrait, selon l'avis de tous, pouvoir former de manière approfondie une ou deux personnes. C'est ce que j'ai tenté de faire avec Anne-Marie, la kinésithérapeute, qui me suit pour la 2e fois et avec qui j'ai passé un maximum de temps, grâce à quoi, nous avons pu travailler six cas ensemble.

J'ai proposé d'accueillir et de former gratuitement une ou deux personnes ici à Bruxelles. Le tout maintenant est de trouver un financement pour le voyage et les frais de séjour.

Le besoin d'un syllabus, avec des photos et/ou des schémas, semblent un support indispensable ; pour combler aussi le fait que je ne sais revenir qu'une fois par an, tant que j'autofinance cette mission.

Il est aussi demandé d'envisager différentes sortes de syllabus :

- 1) pour les kinésithérapeutes et infirmières,
- 2) pour les psychologues et médecins.

Un syllabus uniquement sur le

phénomène du stress et sur le stress traumatique serait aussi souhaité.

Il faudra envisager du matériel et des espaces propices à ce type d'approche. Le matériel n'est ni complexe, ni onéreux ; il suffit d'avoir une chaise confortable ou une table, un matelas de relaxation, un ou deux coussins et des draps (si possible blancs ou bleu clair) pour les enveloppements.

L'aide à l'aidant a été vraiment appréciée. Tous reconnaissent que la charge de travail et la pression émotionnelle permanente est ce qui pèse le plus au niveau du personnel soignant, quel que soit son niveau hiérarchique.

Il ressort de la discussion qu'il serait nécessaire d'octroyer au personnel :

- un endroit et un temps de paroles
- un endroit pour la relaxation en groupe
- un temps de formation complémentaire pour la gestion de leur propre stress et un temps de formation à la Relaxothérapie®.

La tenue est un facteur relevé comme pas si anodin ; en effet, les femmes portant généralement un pagne, il est parfois difficile de travailler corporellement sans que cela les gêne soit physiquement, soit émotionnellement.

Un apprentissage à la Relaxothérapie® active et plus d'exercices de yoga sont vivement souhaités.

Voilà qui me dit que j'ai encore beaucoup de choses à faire et que je reviendrai certainement et régulièrement à l'hôpital Panzi.

Chers amis, collègues de Panzi,

je voudrais tous vous remercier, pour votre accueil, votre disponibilité, votre ouverture à ma technique et surtout, pour votre gentillesse collaborante ! Et plus particulièrement, le Docteur Mukwegé, le Docteur Neema Rukungu, les trois psychologues Fungaroho Bashiri, Bachiga Walamba, Mwangaza Choti, le Professeur Balagamire, Anne-Marie Kunigala kinésithérapeute, le Docteur Bigabwa Patrick, Daniel Musakada (chargé de la communication), tout le bureau du SVS, Jean-Paul, Bertin et Justin, le Docteur Floria, le Docteur Tina Amusi, le chauffeur Toms, toutes les infirmier(e)s et assistant(e)s sociaux/iales qui sont venues à la formation, toutes les personnes travaillant à la maternité, et puis tous les patients, les mamans, les papas et les enfants qui ont accepté que je travaille avec eux.

Que ceux que j'aurais oubliés ne m'en veuillent pas, je me fais une joie de les revoir, et de revenir sans doute fin juin - début juillet 2016 à Bukavu.



Une très jolie adepte de ma technique, elle se donne un moyen d'aider les autres et d'avoir une autre source de revenu.



Ce cher Docteur Christian qui m'a si aimablement conduit



Pas facile de conduire dans cette cohue désordonnée !



A l'Hôpital Ciriri, Bertin qui s'occupe si bien de ses petits protégés

Mes 5 jours à l'hôpital Rau Ciriri

J'ai retrouvé avec grande joie les belles personnes que j'avais déjà côtoyées l'année dernière, Dr Gisèle, Pontien, Dr Patrick, Dr Janvier, les kinésithérapeutes, Bertin qui s'occupent des enfants... Toujours aussi accueillantes et ouvertes à ma formation Gestion des Stress et Relaxothérapie®.

Durant cette semaine, j'ai eu le grand plaisir d'être co-voiturée par le Dr Christian, gynécologue, obstétricien, à Ciriri. Accompagnée par son amabilité et son humour tout le long du trajet, j'en ai presque oublié la poussière, les ravines, la cohue motorisée qui fait de la conduite là-bas, un slalom mouvementé et incertain ...

Le programme à Ciriri :

Jour 1 : nous avons fait le tour de l'hôpital pour voir les nouvelles installations en construction et rencontré les personnes intéressées par mon programme.

J'ai continué la matinée avec les kinésithérapeutes afin de leur apprendre certains gestes de la Relaxothérapie® qui pourraient leur être utiles, au cas où il faudrait émotionnellement rassurer le /la patient(e). J'avais déjà travaillé l'année dernière avec Ghislaine, la gentille kiné. Cette année, elle attend à nouveau un heureux événement ; malgré sa grossesse bien avancée, elle était vaillamment au travail et à l'écoute. Elle se souvenait très bien de ce que nous avions déjà entamé l'année dernière. C'est une joie de pouvoir l'assister et proposer à ses petits patients un peu de réconfort et de rassurance. Ce premier jour, il y avait ce petit bout de chou de quelques jours qui a eu l'épaule luxée lors de l'accouchement. Après l'application de l'onguent et les exercices de mobilisation, j'ai pu prendre ce bébé en charge : je lui ai parlé de ce que j'allais faire, comment je cherchais à le détendre, comment j'allais lui exercer des pressions-décompressions pour évacuer la tension doulou-

reuse... Et bien croyez-moi, il a tout compris, peu importe la langue ... Ensuite, j'ai proposé à la maman - avec Ghislaine qui traduisait - des gestes à faire d'apaisement et de détente, après les moments où il dort et s'ankylose. Cette maman avait déjà trois autres enfants, je ne peux qu'espérer qu'elle aura néanmoins du temps pour lui.

L'après-midi, je l'ai passé à la maternité pour aider les accoucheuses, Ghislaine, Emilie, Solange, ... bien courageuses quand on sait qu'à Ciriri, ce mois-là, il y a eu 223 accouchements! Mon rôle est de détendre les mamans avant l'accouchement, de leur proposer aussi des positions (debout, assise, couchée) afin d'aider à la dilatation et de faciliter le travail.

J'ai pu leur proposer à chacune d'elles quelques exercices pour détendre ... chez l'une la nuque, l'autre le bas du dos, la 3e les jambes lourdes... Elles ont bien apprécié !

Jour 2 : j'ai assisté au dispatching du matin qui réunit pratiquement tout le personnel. Tous ceux qui ont fait les nuits et les urgences, mettent ainsi les autres au courant de ce qui s'est passé durant leurs gardes, les traitements administrés, les interventions, l'état du malade, ... C'est à ce moment-là que l'on mesure tout le travail entrepris par le personnel soignant!

J'ai rencontré ce jour-là deux très belles personnes, un couple de français, Dr Michel et son épouse Agnès, qui ont voulu consacrer deux années de leur temps, après leur retraite, à cet hôpital. J'ai beaucoup d'estime pour ce qu'ils font sur place.

La fin de la matinée, au service kinésithérapie et l'après-midi, réunion avec les chefs de service, pour cerner véritablement leur besoin. Présentation de mon programme gestion des stress et Relaxothérapie®.

Jour 3 : Formation pour tous les intervenants ; approche théorique des différents stress : stress de vie, stress chronique et traumatique.

Après-midi : écoute et gestion du stress pour le personnel soignant, avec des exercices de yoga et de respiration.

Jour 4 : Ateliers de Relaxothérapie® avec les infirmiers(ières) afin de leur transmettre quelques gestes précis pour aider leur patient en cas d'anxiété et de perturbations neuro-végétatives.

Après-midi : travail sur les cas et échanges.

Jour 5 : Ecoute personnalisée pour les membres du personnel et travail avec les malades qui présentaient des problèmes psychosomatiques.

Fin d'après-midi : nous avons fait le bilan de mon séjour et surtout tenter de cerner les besoins futurs. En résumé, il en est ressorti :

- qu'il y avait un réel besoin de formation pour l'accompagnement psychologique du patient, surtout en cas de diagnostic sévère ou d'issue fatale. La grande difficulté étant de les aider à accepter la situation alors que le médecin et le personnel, vu le nombre de patients, ont très peu de temps à leur consacrer pour cela.
- il n'y a pas d'unité soins palliatifs, alors même que les malades arrivent souvent en tout dernier recours à l'hôpital ;
- par manque de personnel, il n'y a pas de suivi à domicile, alors que ce serait souvent bien nécessaire, pour soutenir le malade et sa famille et aussi pour éviter des séjours prolongés et des frais d'hospitalisation;
- il y a un certain nombre de patients qui se retrouvent hospitalisés alors que ce sont des épisodes de crise psychologique ; dans le climat insécurisant de Bukavu, la population vit dans le stress et l'anxiété et cela se ressent

dans leur manière de réagir (jeune fille présentant des réactions hystériques pour une interdiction de porter un pantalon jean, enfant chassé de chez lui en crise panic, la maltraitance qui amène à une décompensation névrotique ...). Un grand nombre de douleurs fonctionnelles se révèlent ainsi être d'ordre psychosomatique et le personnel soignant n'est pas vraiment formé à leur soulagement.

· La grande et non moindre difficulté étant le manque d'information et de moyens de contraception pour la femme à Bukavu, et en Afrique en général. Cela reste encore un sujet tabou et pas du tout dans les habitudes de s'en préoccuper. A la fois, c'est une fierté d'être enceinte mais les mamans sont souvent épuisées par ces grossesses à répétition. Elles n'ont pas « l'audace » de penser que leurs enfants ont le droit d'être scolarisés ... et que cela va leur demander beaucoup de travail.

Très chers amis de Ciriri,

je voudrais aussi vous remercier très sincèrement pour ces moments partagés. Vous me donnez une belle leçon de courage par votre ouverture et votre persévérance. Je suis très contente d'être de celles qui vous accompagnent, même si ce n'est que pendant une courte période. Comme en thérapie, où je travaille dans l'optique des « one-shot therapy », j'ai cherché à modifier rapidement et en profondeur les pensées et donc les comportements ; j'ai essentiellement visé l'auto-gestion face au stress et au défaitisme. Je vais faire tout mon possible pour revenir plus souvent. Je vais aussi vous préparer un syllabus afin que vous puissiez poursuivre les acquis.

Deux hôpitaux, deux visions, deux religions, protestante et catholique...et de part et d'autre, ce même combat contre la pauvreté, l'ignorance et la douleur. C'est poignant de voir comment ces personnes « surnagent » et ne baissent pas les bras dans ce combat sans fin.



Un nouveau-né, précieux et fragile, un accouchement est toujours une source d'émerveillement.

C'est un moment indescriptible, fort et émouvant, lorsque vous revenez à Ek'Abana et que les enfants vous voient arriver. Cela crie, saute, danse, tous veulent se presser contre vous ! J'adore alors embrasser ses petites frimousses, voir les yeux plissés de joie, les sourires qui éclatent, les rires qui fusent... une danse colorée de sauterelles qui en perdent leurs claquettes et s'éparpillent en mosaïque bruyante ! Les anciennes et les nouvelles-venues, pas de différence, vous étreignent en chœur. Sœur Natalina regarde tout cela avec tendresse. Je ne la remercierai jamais assez de me permettre ce moment d'affection, tellement simplement innocent...

J'ai retrouvé les éducatrices du Foyer, Joséphine et Apolline ; le temps forge, entre elles et moi, une forme de lien tendrement tenace. Ce sont aussi de belles retrouvailles. Un peu plus tard, j'ai eu l'occasion de rencontrer une nouvelle éducatrice et aussi Sœur Marie-Claire. Quelles gentilles personnes !

Mon planning se divisait en, d'une part des ateliers pour les enfants, et de l'autre un soutien psychothérapeutique pour les éducateurs, les enfants et les personnes que Marie Masson ou Natalina me proposaient de voir.

J'ai donc refait du yoga avec les enfants ; ces moments récréatifs permettent non seulement l'apprentissage d'exercices de mieux-être corporel mais aussi une exploration de soi-même. Et cette année, j'ai proposé également des moments de pleine conscience. Les enfants étaient très intéressés. L'année dernière, j'avais amené à Sœur Natalina un livre pour enfants, avec CD intégré, qui proposait de manière ludique des exercices de pleine conscience. Je voulais approfondir ce qui avait été entamé. Sophie, notre Bourling'Aideuse, avait commencé ce type d'exercices et les enfants y avaient accrochés, donc forte de ce constat, j'ai proposé des moments d'assise et de silence. Je pense que l'éducatrice a tout de suite senti la différence, l'avant et l'après « arrêt sur image », les enfants étaient bien plus calmes.



L'apprentissage de la pleine conscience,



avec plus ou moins de succès...



L'équipe au complet, votre dévouée, Natalina, Sophie, Maria et Claude.

Durant cette semaine, j'ai pu travailler avec de nombreuses personnes. Que de belles rencontres ! Je ressens cela comme un véritable cadeau de la vie, ces personnes qui s'ouvrent à moi avec confiance, qui dévoilent leur cœur, partageant leurs difficultés et me laissant les aider. Ce sont des moments précieux qui, comme les résumés au dos des livres, vous plongent dans l'essentiel, capturent les émotions graves, les moments de vérité. En vous offrant ce condensé d'âme, ils tissent une connexion toute particulière, à la fois dense, délicate, intime et pourtant détachée de toute velléité de familiarité ou de copinerie.

Merci de donner sens à mon travail ! Merci à Wani, sa maman, Emmanuel et son épouse Nicole, Marie-Claire, Mathilde, Desanges, Angèle.

Et surtout à la petite Odette qui du haut de ses 6 ans m'a montré la force de l'innocence, renaissant envers et contre la bêtise et la salissure. J'aurais aimé la filmer tellement elle était mignonne et touchante par la qualité de ses réponses. Ma stratégie thérapeutique coulait de source grâce à elle : un entretien de presque deux heures, fait de jeux, de petits personnages Lego dépareillés et d'animaux sortis tout droit du Livre de la Jungle ; un récit se calquant sur son histoire sans jamais la dévoiler ouvertement, pour transformer et réduire l'incident traumatique qui avait bousculé sa petite vie. Sœur Marie-Claire, patiemment et consciencieusement, traduisait en swahili et participait à ce « jeu de reconstruction ». Petite Odette, pleine de douceur et de religiosité, je garde en moi l'image de ta petite figure toute empreinte de sagesse. Un vrai petit professeur de Vie !

Et puis, un tout grand merci à Natalina et à Maria pour leur courage, leur ténacité tout au long de ces années passées au creux du Kivu et de ses misères. Je me sens tellement bien avec vous ! Promis, je reviens en 2016 !

Un dernier, et non des moindres, merci à Véronique qui depuis le début de mes escapades en Afrique, met en page, en photos ... et en beauté, les récits de mes aventures, permettant ainsi de donner un peu plus d'ampleur à ce projet que j'ai appelé "Les Mères Veillent".

Un projet que vous pouvez suivre via notre page Facebook :

<https://www.facebook.com/Les-m%C3%A8res-veillent-Projet-humanitaire-184254094957650/>

ou via notre site : <http://relaxotherapie.eu/actions-humanitaires>



Les exercices à plusieurs et les auto-massages



Mes amis, le staff de Marie Masson

Et au foyer d'Ek'Abana

Nous nous sommes mis au yoga. C'est pour moi vraiment important, car je le vois comme un véritable outil pour leur santé dans l'avenir.



La posture du chat pour une bonne flexibilité de la colonne vertébrale

Et encore quelques photos de mes petits yogis



Deux postures « chien tête en bas » presque parfaites ...



Retour au sol ... ouf ! Faire le chat et le chien, un peu fatigant mais surtout amusant !

