

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

## 1. UNE MISSION PARTICULIÈRE ET TRÈS ATTENDUE : UN STAFF CARE À L'HÔPITAL DE PANZI, BUKAVU RDC – DU 2 AU 26 JANVIER 2025.

Cette année, c'est sur la demande du coordinateur de projet, le Dr Silas Hamisi, que je suis retournée à l'Hôpital Panzi, à Bukavu, R.D. Congo, dans le cadre de leur projet d'assistance médicale et psychosociale aux survivantes de violences sexuelles, avec le soutien du PMU, organisation suédoise non gouvernementale humanitaire à but non lucratif.

Mais cette fois-ci, ce n'était pas une mission d'aide aux victimes ou de formation pour les psychologues ; cette année, je me consacrais aux soignants !



Atterrissage à Bukavu

Dr Silas a bien compris, ainsi que ce cher Dr Denis Mukwege, l'importance du ressourcement des intervenants et des soignants dans leur hôpital, surtout quand ils sont en première ligne face aux traumatismes et aux graves difficultés dans cette région malmenée par les conflits armés incessants. Cette demande de mission Staff Care a été pour moi l'aboutissement des nombreuses actions que j'ai entreprises dans mon centre, dans ma propre école, ainsi que des formations effectuées en Afrique. Depuis 2003, j'ai en effet élaboré un programme intitulé « Qui aide l'aidant ? » et ce, afin de s'occuper spécifiquement des retombées de la charge psychologique et de la fatigue émotionnelle chez les travailleurs dans le soin ou la thérapie. J'ai toujours

attaché beaucoup d'importance, dans ma propre équipe thérapeutique au Centre de Relaxothérapie®, à ce que les partenaires thérapeutes soient en forme pour pouvoir accueillir leurs patients ; j'instituais pour cela, une fois par an, une retraite tous ensemble, où nous nous occupions de notre propre relaxation et tranquillité mentale dans un endroit choisi pour sa beauté et sa sérénité.

En Belgique aussi, dans cette période post-Covid, il est devenu flagrant que nos soignants doivent être soutenus.

Si l'on se réfère aux principales recommandations de l'Observatoire Européen du Stress, et à la suite des nombreuses études commanditées dans les principales universités du continent, dans la conclusion de leur rapport, il y était préconisé :

- Un moment de détente (qui peut être très bref, lorsque la personne a trouvé son outil de détente et a une certaine pratique)
- L'apprentissage du calme mental personnel
- Un endroit de ressourcement
- La possibilité d'une activité physique régulière (minimum 1 fois semaine)
- Un lieu d'écoute bienveillante, d'accompagnement ou de relaxation.

Nous savons tous qu'accompagner des personnes multi-vulnérabilisées et écouter des récits pénibles, violents ou encore des récits traumatiques peut impacter la personne qui écoute.



Mission « Staff care » à l'hôpital de Panzi



Dr Silas Hamisi



Une équipe attentive

Il est également notoire que les professionnels, notamment les psychologues ou les assistants de victimes, peuvent à la longue ressentir une forme d'imprégnation de la souffrance de leur patient ; et présenter des symptômes relativement invalidants. Il est de l'intérêt de la société et des organismes employeurs de s'y intéresser, car le mal-être et la démotivation peuvent faire tache d'huile et nuire à l'ambiance et à l'efficacité de leur travail.

Il est donc temps de s'atteler à la prévention de l'épuisement professionnel et à la promotion du BIEN-ÊTRE et du CONFORT PHYSIQUE et surtout PSYCHIQUE DES PERSONNES QUI SOIGNENT, afin d'éviter les problématiques du stress ou du stress traumatique vicariants.

*C'est ce à quoi je me suis plus spécifiquement attachée dans cette mission en janvier 2025. Je tiens à remercier chacun des quelques 40 intervenants qui ont bien voulu me faire confiance et qui ont participé à mes séances. Je tiens aussi à remercier et à souligner leur ouverture d'esprit. Et enfin, je tiens plus particulièrement à remercier le Dr Denis Mukwege et l'équipe SVS pour leur indéfectible accueil, ainsi que ce cher Dr Silas Hamisi et l'équipe administrative pour leur soutien à l'organisation et à la logistique, sans quoi tout ceci ne serait possible.*

Mon travail à proprement parlé s'est subdivisé en 3 types d'interventions :

### 1. Des séances individuelles :

Séance psychothérapeutique (en one-shot-therapy) de 1h30 à 2h, pour travailler sur les stress et impacts traumatiques, il y a eu plus de trente rendez-vous prestés : l'essentiel a été de désensibiliser les images chargées émotionnellement et de déconstruire les pensées négatives et auto dévalorisantes, puis aider à la résolution des problèmes et accompagner à la relance de la motivation dans le travail.

Ce travail est issu de mon expérience en thérapie brève, stratégique, orientée solutions, de l'utilisation de la technique EMDR, de l'hypnothérapie et de la gestuelle de la Relaxothérapie®.

### 2. Des séances de Relaxothérapie®, séance de 1 heure :

il y a eu une quinzaine de rendez-vous de ce type, les demandes ont porté sur le stress (surcharge mentale plutôt que burnout), sur des problématiques de l'anxiété et quelques symptômes physiques de trauma vicariant.



Cours de Relaxothérapie®

En Relaxothérapie®, j'utilise la gestuelle probante d'évacuation des tensions douloureuses musculaires, ainsi que des exercices personnalisés d'auto-gestion du stress, avec un travail particulier :

- sur la fatigue émotionnelle du soignant avec apprentissage de la méditation,
- le soulagement et la remédiation des problèmes de dos,
- avec des exercices de tonification par les jambes et par le ventre,
- et des exercices de détente corporelle et mentale spécifiques (céphalées de tension, travail du bas du dos pour la femme enceinte, etc),
- ou encore, des exercices de respiration, de pleine conscience et de visualisation auto-motivante.

Ce travail est issu de mon bagage en Hatha Yoga, travail énergétique, méditation, mindfulness, visualisation mentale.

### 3. Les séances de groupe :

**Matinée de yoga, avec comme objectif la relance du dynamisme, la souplesse, la défatigue physique et la décharge des tensions.**



Relaxation, méditation

L'atelier commence soit par un échauffement, soit par la recherche de calme mental, avec des exercices issus de la sophrologie et la méditation de pleine conscience. Il y a eu 2 matinées consacrées au yoga et à la méditation, dans une grande salle, avec une bonne vingtaine de participants bien motivés.

Le but étant qu'il y ait continuation de ces activités. Plusieurs d'entre les participants, dont le kinésithérapeute, pensent pouvoir animer une séance. Le tout est d'organiser et de prendre un temps pour ce type d'atelier par le staff lui-même, car *le ressourcement par le yoga et la recherche du calme mental semblent être un vrai besoin auprès des équipes soignantes.* La demande est la motivation sont si fortes que je ne doute pas un instant que cela sera mis à l'ordre du jour dans les mois qui viennent.

Cela fait 15 ans que je reviens à Bukavu et 10 années que je travaille pour et avec l'Hôpital de Panzi, je n'ai pas manqué de remettre chaque année un rapport et des recommandations ; j'ai pu ainsi centraliser les demandes – besoins - moyens à prévoir – choses à mettre en place – éléments à modifier, etc.

*D'année en année, je vois les progrès, les efforts, les nouveautés et le continuum qui est en train de se mettre en place. C'est superbe ! Mais je vois aussi que la tâche et la motivation ont encore et toujours besoin d'un support dynamisant et à long-terme. Je suis donc à la recherche d'une relève pour pérenniser des initiatives dans ce sens !*

Les grands points que j'ai tenu à souligner :

- a) **La continuation de la formation** des psychologues et APS pour l'aide aux victimes

Et pour cela, il semblerait profitable d'initier :

- **une formation à la Relaxothérapie®** avec une partie de la gestuelle spécifique pour les victimes de trauma ;
- la suite de la formation avec en thérapie brève/stratégique/orientée solution donnée aux psychologues, pour une pratique thérapeutique bien concrète, **avec des études de cas intensives, sur base de cas réels et de discussions collégiales,**

Je pense également à une suite possible par visio-conférence :

- b) **Le soutien aux intervenants** pour éviter la surcharge mentale, et aussi stress ou trauma vicariant, il me semblerait bénéfique d'installer pour le staff à Panzi :

- **un atelier hebdomadaire de yoga**

Il faudra trouver un lieu et un horaire qui convient – soit le matin avant de commencer, soit pendant l'heure de table ; chacun y venant quand il n'a pas d'urgence.

Ont été laissés sur place du matériel de yoga, un livre et des documents avec différents exercices de yoga (exercices pour l'énergie, pour les insomnies, pour le dos...).

- **Un lieu d'écoute inter-service** : Il faudra trouver un lieu et un horaire qui convient.

- **Un lieu de travail sur la gestion du stress** par quelques éléments de Relaxothérapie® et exercices de respiration.

N'hésitez pas à me contacter pour que nous puissions voir comment vous permettre de donner de votre temps et vos talents, à Bukavu. **DEVENEZ un BOURLING'AIDEUR !**

Et voyez dans mon 4<sup>e</sup> chapitre « Perspectives », comment aider de multiples façons.



Relaxothérapie®,  
yoga,  
méditation,  
gestion du stress,  
respiration :  
mes outils pour aider  
l'aidant efficacement





Le foyer pour enfants Ek'abana a été créé en janvier 2002

## 2. LE TRAVAIL PSYCHOTHÉRAPEUTIQUE AUPRÈS DES ENFANTS DU FOYER EK'ABANA.

Je reste toujours pleine d'admiration pour Sœur Natalina Isella, la responsable du foyer des enfants Ek'Abana qui continue envers et contre tous à secourir et soutenir ses petits protégés. Pour plus d'informations, je vous invite à visiter leur site : <https://www.ekabana.org/prsentationfe.html>



Natalina et petit James

Sœur Natalina a pour but de recueillir des enfants dits sorciers et donc rejetés, des enfants maltraités ou abandonnés, les orphelins, les enfants du viol... Elle va les aider à se scolariser, leur donner un métier, les socialiser et les pousser à tisser des liens malgré tout ; elle cherche pour cela à créer une ambiance confraternelle et de solidarité entre-eux et à leur retrouver une famille (si possible famille

proche) pour retourner dans leur milieu, leur culture plusieurs fois par an. Votre soutien sera « une-mère-veille ». Je vous invite à lire le document PARRAINAGE d'un ENFANT à Ek'Abana. Quand vous aidez un projet comme celui-là, c'est vous ouvrir à votre humanité...

**Mon travail à Ek'Abana : des séances individuelles en thérapie brève / stratégique** : j'ai travaillé, pendant six jours, en détraumatisation et thérapie comportementale avec deux petites filles d'une douzaine d'année, qui ont des comportements déviants (vol, mendicité, fugue...), comportements que l'on peut supposer comme étant des moyens de « s'en sortir », d'exprimer leur sentiment d'injustice, leur manière de dire « Faites quelque chose pour que je puisse à nouveau croire en ce monde... ».

Mon travail consiste à changer leurs visions des choses, évidemment altérées par les graves perturbations qu'ils/elles ont vécues. Ce travail est le condensé de mes séances dans mon centre ; car je ne peux travailler que 2 ou 3 fois avec elles. Il faut donc travailler fort, simple, vrai et en connivence. J'utilise également la gestuelle de la Relaxothérapie® pour apaiser le système nerveux autonome. Et



Yoga et stretching tous ensemble !

surtout, j'ai une confiance indéfectible en leurs capacités, en leur puissance de survie ! Et cela « marche ».

### Les exercices de yoga et stretching :

Une autre partie de cette semaine a été consacrée à des ateliers en groupe. Au fil du temps, je vois aussi qu'ils ont compris que ce n'est pas qu'un jeu, qu'il y a de l'énergie « là-dessous », que cela ressource et change les perceptions, que les émotions reprennent leur juste proportion, que l'on peut sentir que l'on peut faire bien, que l'on peut se sentir à sa place quand le corps répond et s'amuse.

Ils étaient une bonne trentaine, de 2 à 15 ans plus les animateurs... et tous faisaient leur posture, tentaient de faire au mieux, observaient le silence... enfin presque... Une joie partagée en tous les cas !

### 3. QUELQUES NOUVELLES DE LA RÉGION

*JOURNAL LE MONDE / Afrique, publié le 5 février 2025.*

*« Le Mouvement du 23 mars (M23) et les troupes rwandaises ont lancé, mercredi 5 février, une nouvelle offensive dans l'est de la République démocratique du Congo (RDC), reprenant ainsi leur progression vers Bukavu, la capitale provinciale. Après avoir pris, le 27 janvier, Goma, capitale de la province voisine du Nord-Kivu, le M23 avait unilatéralement décrété un cessez-le-feu humanitaire censé entrer en vigueur le 4 février. Il avait ajouté n'avoir « aucune intention de prendre le contrôle de Bukavu ou d'autres localités ».*

*Dans cette région explosive, meurtrie par plusieurs décennies de conflits, Kinshasa accuse Kigali de vouloir piller ses nombreuses ressources naturelles. Le Rwanda nie et affirme vouloir y éradiquer des groupes armés, notamment créés par d'ex-responsables hutu du génocide des Tutsi au Rwanda en 1994, qui menacent selon lui sa sécurité.*

*Les présidents Félix Tshisekedi et son homologue rwandais, Paul Kagame, doivent participer, samedi à Dar es-Salaam, à un sommet extraordinaire conjoint de la Communauté d'Afrique de l'Est (EAC) et de la Communauté de développement de l'Afrique australe (SADC). Le Conseil des droits de l'homme de l'ONU doit auparavant se réunir en urgence vendredi, à la demande de Kinshasa, pour évoquer la crise. »*

Espérons que tout ceci n'atteigne pas Bukavu. La population, mes amis, confrères-consœurs de Bukavu ont déjà suffisamment été bousculés ces dernières années ! Ce serait vraiment trop triste. Je reçois régulièrement des nouvelles de leurs part et suis heureuse d'être tenue au courant en direct.

Pour ma part, je suis rentrée le 27 janvier, juste après l'annonce de la reprise des luttes armées dans la région de Goma. Le vol RwandAir Bukavu-Kigali ayant été annulé, j'ai pris un taxi pour rejoindre l'aéroport et prendre le vol international Kigali-Bruxelles. Un long voyage, mais des paysages doux à mon cœur, avec le goût « Madeleine » imprégné par mon esprit d'enfant.

JE VOUS LE PARTAGE volontiers :

<https://librairie.edilivre.com/thriller-roman-psychologique/9480-messages-ii-9782332984395.html>



Des paysages ...



... et des personnes chères à mon cœur

## 4. LES PROCHAINES ACTIONS :

**La projection du film documentaire Les-Mères-Veillent**  
à la commune de Woluwe-Saint-Pierre (en mai - date précise pour bientôt)

**Venez à LA FETE, une soirée que je souhaite fantastique !** (en mai aussi)

Car ce sera l'occasion de :

- vivre les 40 ans de mon centre thérapeutique
- et célébrer les 15 ans du projet « Les-Mères-Veillent »
- faire le bilan de toutes ces initiatives et
- susciter la joie de faire fleurir notre humanisme !



### ANIMATIONS - CADEAUX & SURPRISES à la clé



Les dates seront précisées prochainement dans ma NEWSLETTER !

Une 2<sup>ème</sup> participation  
au Festival Solidarité Internationale  
organisé par la Ville de Bruxelles  
en **septembre 2025**.



## 5. LES PERSPECTIVES



Horizons multiples

Quelques explications sur le projet « Les Mères Veillent » pour aider les FEMMES et les ENFANTS dans le monde, et plus spécialement dans ma ville natale, Bukavu, province du Kivu en R.D. Congo :



La femme africaine est au centre de la communauté familiale, de la communauté villageoise et par là, au centre de l'économie de base de ces communautés. Nous sommes à un moment fatidique où la guerre a laissé à la femme la responsabilité de « relancer la vie » là-bas. Elles ont bien compris l'importance de leur rôle aujourd'hui. Elles ont besoin de notre aide, de notre bonne volonté et de notre cœur de femmes.

A nouveau des troubles ont éclaté dans la région et plus que jamais, la population se trouve bousculée par des événements qu'elle n'a certainement pas voulus. Ces per-

sonne ne demandent qu'une chose, c'est la PAIX et le retour à la Vie.



Nous partons du postulat que la reconstruction d'un pays et la construction de la paix ne peuvent s'envisager sans une reconstruction psychologique des personnes ayant vécu la guerre et sans un investissement dans l'éducation des enfants qui seront les adultes de demain. Nous partageons nos préoccupations avec d'autres associations : Médecins du Monde, Les Enfants de Panzi et d'ailleurs.

Suite à mon premier voyage de retour sur Bukavu (dans l'Est du Congo), 4 axes se dégagèrent en vue de soutenir les associations locales :

1. Aider par un travail psychothérapeutique de détraumatisation ainsi que par la technique de la Relaxothérapie® ;



Un avenir plus rose ...

2. Déterminer les formations psychologiques utiles pour différents les acteurs sur le terrain (psychologues, médecins, infirmier(e)s, éducateurs ... ;



3. Soutenir et ressourcer les intervenants (par un temps d'écoute, par des exercices ciblés de yoga, respiration, pleine conscience...);

4. Former plus spécifiquement les intervenants à la gestuelle de la Relaxothérapie® pour les victimes, mais également pour leur propre staff.



## QUE FAIRE ?

Rechercher avec moi des personnes prêtes à assurer la suite de ce projet Les-Mères-Veillent et à soutenir les personnes qui œuvrent sur-place.

Et en 2025, je suis plus particulièrement :

- à la recherche de thérapeutes et psychologues souhaitant utiliser la Relaxothérapie® afin d'aider les victimes de violences sur-place, lorsqu'il n'y a pas ou peu de possibilités de travailler avec la parole. Des personnes que je peux former et guider dans la gestuelle particulière, dans l'approche du trauma.
- à la recherche de moyens et de soutien pour organiser une dernière formation en 2025 : une formation pour les intervenant-e-s sur-place, intense et ciblée sur 4 semaines, à cette gestuelle de la Relaxothérapie®, à l'approche du psycho-trauma et à sa désensibilisation.
- soutenir l'hôpital Panzi et son Service des Violences Sexuelles (Dr Denis Mukwege, médecin-chef et Dr Silas Hamisi, coordinateur de projet),
- soutenir le Foyer pour enfants Ek'Abana, dirigé par Sœur Natalina Isella (ekabana.nata@gmail.com), qui prend en charge les enfants rejetés, maltraités (enfants accusés d'être sorciers, enfants-soldats, enfants des rues, enfants du viol...). Pensez au parrainage d'un enfant (voir sur mon site : <https://relaxotherapy.org/sans-vous-je-ny-arriverai-pas/>).
- soutenir le projet de feu Marie Masson, projet d'aide aux personnes âgées, nommé « WAZE », réduction de Wazee Wetu - Nos vieux, terme affectueux vis à vis de ces personnes.

Contact des responsables :

Françoise Mujijima (francoisemujijimabrigitte@gmail.com)

Christian Munguakonkwa (mchristianmufungizi@gmail.com)



## COMMENT AIDER ?

- Bien-sûr par un apport financier (dons, matériel...)
- par du bénévolat sur-place
- par la diffusion de l'information
- par la participation aux événements organisés par mon asbl, notamment les fêtes
- en participant au prochain Festival Solidarité Internationale et les soirées cinéma où je présente le film-documentaire Les-Mères-Veillent
- par du bénévolat lors de ces événements...

Faites-moi part de votre envie, et CONTACTEZ-MOI : [info@relaxotherapy.com](mailto:info@relaxotherapy.com)

N'hésitons pas à donner le meilleur de nous-mêmes ... 😊



**Editeur responsable** : Centre de Relaxothérapie® et de Prévention & Ecole de Relaxothérapie® ASBL

**Siège social** : 128 rue Charles Degroux, B-1040 Bruxelles, Belgique

No entreprise : BE 0457 138 333 Banque : BE 84 0019 6975 5859 - BIC GEBA BEBB

Téléphone fixe +32 2 649 36 46 - GSM + 32 483 048 088 (WhatsApp également)

[info@relaxotherapy.com](mailto:info@relaxotherapy.com) - [www.relaxotherapy.com](http://www.relaxotherapy.com)

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

Graphisme : Véronique Epailly - [epailly@projetsnet.com](mailto:epailly@projetsnet.com) -

Webmaster : Barbara Dauwe - l'Arbre à plumes - [dauwe.barbara@gmail.com](mailto:dauwe.barbara@gmail.com)





