

**Infolettre 1 de 2019**

#### **Comment soutenir l'IAAR?**

- Cotisation membre : 10 euros par an
- Un don ponctuel ou régulier (vous devenez ainsi membre de l'IAAR)
- Un legs ou legs en duo (Belgique)

Numéro de compte :

IBAN: BE 75 7330 3473 7851

BIC: KREDBEBB

IAAR, Zwijgerstraat 42, 2000 Antwerpen

Pour des versements en dehors l'Europe:

Adresse de la banque: KBC, Waalsekaai 4,  
2000 Antwerpen, Belgique

L'infolettre est envoyée à tous les membres

#### **Chers amis de l'IAAR !**

C'est avec gratitude que nous vous rejoignons à nouveau avec des nouvelles sur les projets soutenus par IAAR et sur les initiatives extraordinaires qui nous aident à collecter des fonds.

#### **1. PRH en TANZANIE**

Grâce au dynamisme chez PRH en Tanzanie nous pouvons dire que l'avenir y est assuré. Dans ce pays très pauvre, il ne faut pas sous-estimer les défis auxquels les animatrices sont confrontées. Elles-mêmes y croient et elles ont la certitude inébranlable d'être appelées à contribuer au développement de leur pays avec la formation PRH. Elles sont très reconnaissantes pour notre solidarité.

Margreth, une future formatrice témoigne :

#### **MON EXPÉRIENCE AVEC LES MODULES COURTS EN 2018**

*Je suis Margreth Lazaro de Tanzanie. Je suis en formation professionnelle. C'était pour moi une expérience magnifique et étonnante de pouvoir donner des modules courts. Pour moi, c'est une porte ouverte vers le succès. Merci pour l'aide financière et pour la formation que j'ai reçue pour pouvoir animer ces modules avec succès.*



*En 2018 j'ai animé 8 modules courts et j'ai accompagné 40 clients (de manière régulière ou à titre occasionnel). Je suis en train de constituer un bon réseau et les gens sont très actifs pour la promotion de PRH en Tanzanie*

*Pendant la préparation et l'animation d'une session, je me sens pleine d'énergie et de*

créativité. Cela m'encourage dans ma détermination à continuer mon engagement. J'aspire à devenir une formatrice compétente qui aide les gens à se découvrir et à se libérer de ce qui les empêche de vivre heureux et de se déployer.

Les réactions des participants me motivent à continuer ce chemin et à m'y engager à fond. Voici quelques réactions : « Un grand merci. Le module « Si je dis non je me culpabilise » m'a beaucoup aidé. Je réponds souvent 'oui' à une question de mes enfants et de mes proches, alors que je sens clairement un 'non' et cela ne me satisfait pas. Maintenant je comprends mieux ce qui me déstabilise parce que sinon je me sens coupable après coup. »

« Le stage m'a aidé à comprendre mon problème par rapport aux autres. Quand je ressens un 'oui' ou un 'non' face à une question, j'ai l'habitude de reporter la réponse et je réalise combien cette attente est inefficace. Ce comportement a un effet négatif sur toutes mes relations. »

« La formation m'a touché et enrichi profondément. J'ai découvert que je vis à partir de ma tête (moi-je) et pas à partir de mon être et ma conscience profonde. J'ai découvert également que mon environnement matériel et humain a une grande influence sur moi et cela dans un sens positif et négatif. »

### **MON VOYAGE EN TANZANIE COMME PARTICIPANTE-ANIMATRICE IRLANDAISE**

C'était pour moi un vrai défi, comme si j'allais au bout du monde. Il me fallait repérer l'endroit, je ne connaissais pas la culture et il y avait beaucoup de vaccins à faire avant le départ. Je ne savais pas quels vêtements je devais emporter car dans mon imagination je ne prévoyais que du beau temps et des vêtements d'été. Quelle chance d'avoir pensé aussi à prendre un pull !

9 heures dans un avion... Ma première impression, c'était 'wow' et je devais réaliser que j'avais quitté l'aéroport d'Amsterdam et que j'arrivais à l'aéroport Kilimanjaro. Quel contraste ! Un chauffeur de taxi m'attendait tard dans la soirée. « Je le voyais presque comme un ami ».

J'étais fascinée par l'étendue de ce pays, le vaste horizon, les étoiles innombrables et la lune qui me donnait la sensation d'un trait-d'union entre l'Irlande et la Tanzanie.



J'ai passé ma première nuit dans un petit hôtel à Arusha. Le petit déjeuner était différent et c'était un vrai défi pour moi, un choc culturel. Nous étions 9 personnes. Les autres venaient pour faire un safari. Moi je venais pour une expérience de safari intérieure qui m'aiderait à vivre de manière encore plus authentique.

Lorsque j'arrivais enfin au lieu où je logerais pour 11 jours, j'étais accueillie avec chaleur et gentillesse. Pendant mon séjour ils faisaient presque l'impossible pour m'aider et prendre soin de moi. On riait ensemble et elles partageaient leur vie avec moi. Nous avons visité aussi une plantation de grains de café. Elles montraient le café depuis la graine au café chaud dans ma tasse et elles m'ont offert en cadeau quelques grains de café.

Le rythme de vie en Afrique est différent du rythme européen, aucune raison de se dépêcher. J'étais là avec un objectif. Je suis formatrice PRH en Irlande et je voulais suivre les deux sessions en anglais. On m'y avait d'ailleurs invitée.

Ces deux semaines ont passé beaucoup trop vite et je suis très reconnaissante pour cette occasion qui m'a permis d'avancer sur plusieurs plans.

Eibhlin Maher, septembre 2019

## 2. PRH au CONGO

**Tranches de vie – impressions de Maarten sur la vie à Kinshasa pendant la formation au Congo du 7 au 21 juillet 2018.**



Pauline, Helène, Brigitta



La 'cuisine' avec 'les mamans'

« Cette année, notre programme est particulièrement chargé. Les collègues demandent une formation à laquelle assistent aussi Brigitta et Pauline, deux formatrices toutes nouvelles. Les deux futures animatrices Zoé et Romanie suivent également leur programme de formation obligatoire. Et puis il y a les collaborateurs avec leurs besoins spécifiques. Au programme entre autres une série d'entretiens individuels, des réunions, la session 'Vivre mes relations avec lucidité', la formation professionnelle, les exercices de la Relation d'Aide PRH et une Assemblée Générale. Nous avons à peine le temps de tout discuter et arranger.



Julien, Dieudonné, Jean-Baptist, Jacinthe



Réunion avec les collaborateurs

### Survivre

Les participants nous racontent que la situation journalière est encore aggravée pour les gens. Les salaires n'augmentent pas et ne sont même pas toujours payés, mais le coût de la vie augmente. Simon, un nouveau collaborateur PRH est directeur d'une école mais il nous raconte qu'il doit combiner trois boulots et que sa femme a un magasin pour pouvoir payer les frais de scolarité de leurs quatre enfants.



Vivre au Congo n'est pas une sinécure. Avant notre arrivée, la fille cadette de Jean Baptiste, Magda (au milieu) avait eu un accès de paludisme grave. Pour prévenir des lésions au cerveau elle devait suivre un traitement à l'hôpital. Pendant notre séjour sa sœur Daniella (à gauche) a eu à son tour un accès de malaria grave et il lui fallait une perfusion d'une heure pendant quatre jours. Que les enfants aient pu être aidés contre la malaria c'est grâce au soutien depuis la Belgique. Les familles qui n'ont pas assez d'argent ne peuvent pas faire soigner leurs enfants. Les centres médicaux sont inexorables : pas d'argent, pas de soins médicaux.

Toujours pendant notre séjour, la Soeur Pauline, notre nouvelle collègue, reçoit un coup de fil avec le message que son école (Au Congo Oriental) a été cambriolée et que pratiquement



tous les matériaux ont été volés. Un peu plus tard elle apprend qu'un professeur a été blessé gravement parce qu'il a osé recalculer un élève.

Dans le quartier où nous séjournons, il ne sort plus aucune goutte d'eau des canalisations. Tous les jours il y a des pannes d'électricité, parfois pendant toute la journée. Les gens font la cuisine sur du charbon de bois. Les églises 'du Réveil' passent sans problèmes aux groupes électrogènes. Elles ont assez d'argent pour payer le diesel qui coûte cher.

### **PRH au Congo croît lentement mais sûrement**

PRH progresse au Congo et cela aussi grâce à notre visite annuelle et au soutien venant d'IAAR et des surplus de Flandre. En janvier Pauline et Brigitta ont reçu le statut de formatrice PRH et l'année prochaine le premier 'Qui suis-je ?' est prévu pour Romanie et Zoé. Cette année encore la formation pour la relation d'aide (FRA) sera organisée pour 4 participants. Jacinthe démarre aussi un nouveau groupe FPM.



Pauline donne des stages dans l'est du Congo à quatre heures de vol de Kinshasa. Brigitta trouve ses participants à Kinshasa et particulièrement dans les congrégations religieuses. Des candidats pour la formation ne manquent pas, ce sont les moyens qui manquent. Pour les gens ordinaires il est pratiquement impossible de suivre un stage même à un tarif de 20 dollars pour 4 jours. La plupart ne peuvent même pas payer 5 dollars. Jacinthe dit qu'avec ces montants elle n'arrive même pas à récupérer les frais (les photocopies e.a. coûtent très cher), et ensuite il y a encore le problème du séjour ou des repas quotidiens.

...

Le matin du dernier jour nous nous rendons au comptoir d'enregistrement de Brussels Airlines où nous déposons nos bagages pour le vol vers Bruxelles. Là nous rencontrons Paul Peeters, un prêtre déjà âgé qui a travaillé toute sa vie à Kinshasa et les dernières années surtout avec des malades du Sida. On finit par se décourager, nous dit-il, de cette lutte contre la pauvreté, la bureaucratie et la corruption.

Nous lui répondons que nous aussi on a déjà été confrontés à tout ça, et alors il déclare fermement : mais il faut continuer à venir, IL FAUT CONTINUER À VENIR... C'est très important pour les gens de bonne volonté ici. Qu'est-ce qu'ils deviendront sans notre aide..."

## **3. BEAUCOUP D' INITIATIVES AU BÉNÉFICE D'IAAR**

Plusieurs actions ont été mises sur pied.

Un grand merci aux organisateurs :

### **3.1 Guy a fêté ses 65 ans !**

Pour son anniversaire Guy a invité ses hôtes à une excursion en bateau.

Comme cadeau il a demandé une contribution pour IAAR. Une chouette initiative et une occasion de faire connaître IAAR davantage.



### **3.2 Helma a fêté ses 50ans et témoigne!**

« Une fête était prévue de longue date : je n'avais pas encore fêté mon 50<sup>ème</sup> anniversaire par manque de temps à cause de la combinaison travail-études. Je voulais inviter des personnes de tous les domaines de ma vie, créer des rencontres et faire entendre, voir et vivre quelque chose de PRH et d'IAAR. Comme cadeau je demandais une contribution pour IAAR et pour des activités de détente. J'ai loué une salle et je l'ai décorée avec une table remplie de pièces d'artisanat du magasin itinérant d' IAAR et avec une guirlande composée des réponses à quelques petites

questions que j'avais ajoutées à mon petit cadeau que j'ai offert pour mon anniversaire, par exemple « Quelle est pour toi la clé du bonheur ? »



«Après une promenade, les invités étaient divisés en groupes et recevaient un livret avec des consignes et des matériaux pour exprimer leur créativité autour du thème de la fête : 'apprendre la vie durant' et 'fêter notre existence'. Le groupe pouvait choisir une ou plusieurs consignes. Suivait une présentation plénière et un repas.

J'ai présenté PRH, la mission d'IAAR et le résultat des dons pour IAAR, qui dépassait les attentes. Les gens avaient été généreux même s'ils n'avaient pas pu venir, et les invités étaient enthousiastes après la session de créativité. Ils n'avaient pas eu peur de présenter leurs créations extraordinaires. »

### 3.3 Résultat de 5 ans de magasin itinérant IAAR



Le magasin itinérant IAAR a rapporté en 5 ans une somme de 5.522 euros nets.

Cet argent a été collecté par les collaborateurs d'IAAR grâce à des initiatives comme des marchés, des ateliers d'information, des fêtes, des ventes aux amis...

### 3.4. Le Marché du Monde à Saint-Nicolas

« A Saint-Nicolas lors du Marché du Monde, nous avons un stand IAAR à côté de celui de PRH. Les passants se montraient intéressés, peut-être à cause du beau temps - le soleil fait ouvrir les portemonnaies. Il y avait aussi un circuit pour les enfants. Ils avaient une consigne à réaliser pour gagner un prix à un stand central. Cette année le thème était : 'petits héros'. Nous travaillions avec la 'Roue du Bonheur' (qu'est-ce qui vous donne un sentiment de bonheur?) Plusieurs enfants choisissaient 'jouer avec les copains', 'aider quelqu'un', 'aimer quelqu'un. Avec ces mini-conversations on les voyait faire une petite plongée dans la direction de leur être (et les parents, émus, de même ! C'était beau à voir.

Et avec le dépliant de PRH et d'IAAR sous le bras, ils se dirigeaient vers le stand de PRH... où ils se rendaient à une nouvelle consigne ».

Els



### 3.5. David s'engage pour le Congo

« J'ai organisé un concert avec une amie pianiste. Elle voulait faire quelque chose. Il fallait seulement louer un piano. Un beau programme, quelques oeuvres de De Boeck pour encadrer le concert et donation libre pour le projet Congo. C'était une rencontre agréable doublée d'une collecte pour IAAR ! »

### 3.6 Quelques activités dans le cadre de la « SEMAINE LA PLUS CHAUDE », une action pour de bonnes causes.

Pour la troisième année consécutive les collaborateurs d'IAAR se sont engagés pour des initiatives pour la « semaine la plus chaude », une action au profit de plusieurs bonnes causes. La dernière semaine avant Noël ces actions sont présentées par un poste de radio national et le bénéfice est annoncé à chaque fois. IAAR fait partie de ce grand nombre d'organisations dont l'enthousiasme fait chaud au cœur.



Voici quelques-unes de nos actions:

#### \* **Annick et Patrick ont organisé un atelier créatif.**

Dans cet atelier '*Une créativité qui relie*' nous avons pris le temps, le dimanche 25 novembre, d'écouter notre cœur qui bat pour les gens démunis, abandonnés, ... et d'exprimer ces ressentis de manière créative.

#### \* **Un concert de salon à Utrecht**



Le dimanche 25 novembre Helma a organisé un concert de salon avec un ensemble de flûtes bambou et des musiques du monde.

#### \* **Vente de poterie**

Bart B., un des instigateurs de l'action 'La journée la plus chaude pour IAAR' avait la bonne idée de vendre ses créations au profit d'IAAR. Pendant plusieurs mois il a consacré ses loisirs à tourner et à cuire des dizaines de pots et de plats pour cette vente, qui s'est tenue le jour de son anniversaire en novembre et aussi le 9 décembre.



#### \* **Concert apéritif 'Bart ouvre son coeur'**



Bart Van Kerchove, compositeur et professeur de piano a donné un concert le dimanche 2 décembre à Lokeren.

Avec 3 collègues il a joué ses propres compositions :  
Bifurcation Point -Notes Lydiennes pour la main droite et les touches blanches -Rope Skipping -Pirate of the North Sea, piano à 4 mains -Ani-Image Oubliée, piano à 4 mains - Mozart Variations - D-toxification.

#### \* **Qigong for life**

Le Qigong est une pratique chinoise millénaire qui favorise la santé. Elle est considérée comme la base du Tai Chi. Les mouvements lents et répétitifs, soutenus par la respiration, constituent une manière efficace pour prévenir maladies, stress et fatigue. Le 15 décembre était le jour d'un nouveau *Qigong for Life*, à Mortsels, sous la direction de Kris.

### \* Deux représentations théâtrales jouées par Jo.

Les 14 et 15 décembre Jo a donné deux représentations à Malines, au bénéfice de la même action. Sa pièce 'La bulle de savon, le bonheur et le facteur' a été un grand succès.

« Dans notre for intérieur, nous comptons TRES TRES fort sur votre présence. Non, non, vous ne viendrez pas tout(e) seul(e), vous amènerez tous ceux(toutes celles) qui veulent soutenir une bonne cause, de façon à construire ENSEMBLE un monde meilleur. Le bénéfice ira à une bonne cause, donc par votre présence, vous rendrez des gens heureux ! Et vous rentrerez à coup sûr le cœur léger et heureux ».



### \* Danse sacrée accompagnée par Katelijne

Dans le cadre de la semaine la plus chaude Katelijne a accompagné un atelier de danse sacrée à Anvers le dimanche 9 décembre.

### \* Cathy tricote et vend des bandeaux

Avec deux amies elles se réunissaient pendant des semaines pour tricoter des bandeaux et les vendre au bénéfice d'IAAR.



### \* Lutgart vend des plantes d'intérieur

Avec des plantes de sa propre production et des noix du voisin, elle a mis sur pied une vente temporaire pour la semaine la plus chaude. Met plantjes van eigen kweek en overtollige walnoten van de buren werd een tijdelijke verkoop op touw gezet voor de warmste week.

Toutes ces actions ont rapporté **9.890 euros pour IAAR !**

**MERCI POUR TOUTES CES INITIATIVES  
- DANS LE CADRE DE LA SEMAINE LA PLUS CHAUDE OU NON -  
ET MERCI POUR VOTRE COEUR CHALEUREUX POUR IAAR !**

**Votre soutien est tellement important !**

Magda Uyttersprot,  
Présidente  
[www.iaar.eu](http://www.iaar.eu)