

AlterSoin 44

Centre Solidaire
de thérapies
complémentaires



Les Conseils des praticiens d'AlterSoin

Bonjour à toutes et à tous,

Dans le cadre de la situation de confinement qui est la nôtre, nous avons mis en place un premier outil sous forme d'une proposition d'écoute téléphonique en soutien psychologique pour les bénéficiaires d'AlterSoin assurée par les professionnels en aide psychologique intervenant habituellement à AlterSoin.

Dans un second temps, nous mettons également en place cette **Newsletter** que nous aimerions hebdomadaire, pensée comme une sorte de boîte à outils, composée d'exercices et de conseils pour vous soutenir dans cette expérience de confinement : **aide à la gestion du stress, exercices d'auto-massage, méditation sous diverses formes, conseils diététiques et autres exercices d'entretien physique.**

C'est ainsi l'ensemble des praticiennes et praticiens bénévoles et l'équipe permanente d'AlterSoin qui se mobilisent pour nourrir de leurs outils cette newsletter.

Parce qu'une partie d'entre nous vivent le confinement avec leurs enfants, nous aimerions aussi enrichir cette newsletter de quelques conseils qui pourront soutenir les familles.

La Gestion des émotions

La cohérence cardiaque

C'est un exercice simple à mettre en œuvre puisqu'il s'agit simplement de **suivre un rythme respiratoire**. Celui-ci permet en quelques minutes (5mn) de faire descendre le niveau émotionnel et psychique, l'anxiété et la rumination mentale qui le plus souvent en découlent.

Notre respiration est l'un des moyens principaux et le plus simple pour intervenir sur notre rythme cardiaque (lorsque l'on respire plus rapidement, le cœur s'accélère et inversement...). Et le rythme cardiaque est lui-même relié à notre système nerveux autonome (autonome signifie qu'il est indépendant de notre volonté, c'est un système qui s'auto-régule comme notre température corporelle etc.) chargé de la gestion du stress. Lorsque l'on respire plus lentement, on ralentit le rythme cardiaque qui va apaiser à son tour notre système nerveux autonome.

En s'apaisant, ce dernier va passer alors en mode « parasympathique », c'est-à-dire en phase « détente et récupération ». Et le rythme respiratoire précis de la cohérence cardiaque est le rythme le plus opérant, le plus ajusté pour atteindre ce but. Il rend les fréquences cardiaques cohérentes, c'est-à-dire

harmonieuses, indiquant un état de détente approfondie, et cela en quelques minutes. D'où son nom, il est vrai, un peu curieux...

La mise en œuvre tout aussi simple : Il s'agit juste de suivre un rythme respiratoire pendant 5 mn (ou plus si besoin). Il existe divers moyens pour suivre ce rythme. Celui que je préfère est un document audio (téléchargeable sur le lien situé en fin d'article) avec une série de « gongs » réguliers qui produisent le rythme recherché : un gong vous inspirez jusqu'à l'autre gong où vous expirez jusqu'au prochain gong et ainsi de suite. Un conseil : commencez l'inspire tranquillement pour ne pas « arriver trop vite » et être en apnée en attendant le gong d'après...

Et je le fais quand ? Il est recommandé de faire cet exercice régulièrement pour accentuer ses effets (même si la qualité première de la cohérence cardiaque est sa rapidité d'action). A minima une fois par jour, le mieux est de faire cet exercice de 5mn trois fois par jour (matin, midi et soir) pour bénéficier pleinement de l'état de détente et de calme émotionnel qui en découlent. Mais vous pouvez également le pratiquer dès que vous sentez le stress ou l'anxiété prendre le dessus.

Vous pouvez également évidemment renouveler cet exercice (10mn, 15 mn etc...) aussi longtemps que vous le voulez. Les effets secondaires ne seront que positifs !

Pour accentuer son effet, je recommande souvent de faire cet exercice avec une respiration ventrale : les deux mains l'une sur l'autre sous le nombril. A l'inspire, vous repoussez vos mains, à l'expire, vous laissez redescendre tranquillement vos mains et ainsi de suite. Vous pouvez également chercher à poser votre attention sur le mouvement de vos mains ou de votre ventre. La cohérence cardiaque, un outil de connexion à soi : au-delà de ses effets de détente, pratiquer la Cohérence Cardiaque est également un moyen pour prendre un moment pour se connecter à soi et à ses ressentis intérieurs qu'ils soient positif ou négatifs. Ces ressentis intérieurs, accueillis sans jugement, nous indiquent, bien mieux que notre mental, le chemin à emprunter d'où émergeront nos propres « solutions » menant vers un apaisement plus durable.

Écoutez et téléchargez le document audio de Cohérence Cardiaque :
<https://www.dropbox.com/s/pkzi4800x0xe5t/coherence-cardiaque-audio-5mn.mp3?dl=0>

Un peu de méditation

Utile à la gestion du stress, nous vous proposons cette méditation guidée d'une durée de 12 minutes : <https://soundcloud.com/jpmagnen/meditation-guidee>

L'entretien physique

Le DO-IN ou l'art de l'automassage, pour tous !

DO-IN signifie "la voie avec soi-même", il a été développé au Japon à partir du VIIème siècle. DO signifie "ouvrir les passages" pour favoriser la circulation énergétique et IN signifie bouger et étendre ses articulations dans cet objectif.

Le DO-IN est une **technique d'exercices corporels et respiratoires, d'automassages et d'étirements** sur les méridiens et points d'acupuncture, il se rapproche de la pratique du shiatsu qui utilise aussi la pression des doigts pour rééquilibrer les Énergies du corps : on stimule les différentes circulations corporelles et ainsi les principales fonctions de

l'organisme : respiration, circulation sanguine, digestion, tonicité musculaire...

Une séance de 10-15 minutes produit déjà des effets importants et se pratique dans un endroit calme avec une tenue décontractée pour faciliter la respiration.

Une séance de DO-IN produit une grande détente ainsi qu'un regain de vitalité, un développement des capacités corporelles de souplesse et de perception de soi. Elle permet de **chasser les tensions, faire face aux situations difficiles qu'on peut rencontrer, se relaxer**, faciliter la digestion, effectuer une coupure entre les temps d'activité et de repos...

Les techniques respiratoires favorisent la concentration et calment l'esprit. A l'aide des doigts, des paumes, ou des coudes, on stimule les différentes zones sur l'ensemble du corps.

Les différents gestes utilisés dans le DO-IN sont des tapotements avec le poing fermé, des massages avec la paume de la main ou des pressions avec le bout des doigts. Les étirements doux et les rotations des articulations libèrent les tensions et favorisent une bonne circulation.

Les techniques sont simples, inutile d'être un expert en massage !

Cette semaine, nous commençons par un petit auto-massage très simple mais très apaisant : <https://www.youtube.com/watch?v=WY5O3m1E2I0>

D'autres exercices et protocoles de Do-in suivront dans les prochaines newsletters !

Pour les parents et les enfants

La méditation : un doux moment à partager avec vos enfants !

La Méditation de la grenouille, pour les enfants par Sarah Giraudeau :
<https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398&t=95s>

Toujours pour les enfants, la méditation de la pluie :
https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI&t=75s

Pour soutenir les hôpitaux et les soignants qui vont voir arriver un grand nombre de personnes en situation de détresse, pour ralentir la propagation :

Restons chez nous

AlterSoin Pour Tous 44
4, Place de la Croix Bonneau
44100 Nantes
altersoin@gmail.com



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur AlterSoin 44.

[Se désinscrire](#)



