

AlterSoin 44

Centre Solidaire
de thérapies
complémentaires



Les Conseils des praticiens d'AlterSoin

Depuis le 23 mars, la **proposition d'écoute téléphonique en soutien psychologique pour les bénéficiaires d'AlterSoin** fonctionne. Tous les thérapeutes sont mobilisés et répondent aux sollicitations.

Avec les autres thérapeutes nous continuons de rassembler des outils à vous proposer pour vous aider à mieux vivre cette période très particulière.

A toutes fins utiles, les différents numéros d'urgence mis en place

15 - SAMU et numéro d'urgence COVID19

si vous avez des difficultés respiratoires ou un autre problème de santé grave (danger vital) nécessitant une intervention rapide.

17 - POLICE

si vous êtes victime ou témoin d'un cambriolage, de violences (dans le couple, entre colocataires / voisins...).

18 - POMPIERS

si vous êtes témoins d'un départ de feu, d'une inondation, d'une fuite de gaz... ou d'une situation d'urgence grave (aussi support du 15).

114 - Numéro d'urgence par SMS

si vous ne pouvez pas parler, juste écrire (mise en lien entre les numéros d'urgence automatique 15, 17, 18).

115 - SAMU SOCIAL

si vous êtes témoin d'une personne sans domicile fixe en difficulté, hors cas de besoin de secours immédiat (sinon 15 ou 18).

119 - ENFANCE MALTRAITEE

si vous êtes témoin d'un enfant battu, harcelé.

3624 - SOS médecin

si vous avez un problème de santé ne nécessitant pas l'appel au 15.

3919 - VIOLENCE FEMMES

si vous êtes victime ou témoin de maltraitance sur une femme.

02 40 41 51 51 - Citad'elles

Pour les femmes victimes de violence. Reste disponible 24h/24 et 7j/7

Appelez avant de vous déplacer.

0 800 130 000 - INFOS COVID19 et SARSCOV2

Reste disponible 24h/24 et 7j/7, si vous vous posez des questions sur le COVID19. Ce n'est pas un numéro d'urgence.

0 800 019 000 - entraide@mairie-nantes.fr - NANTES entraide

Coordonne les initiatives associatives et citoyennes.

Pour proposer ou demander de l'aide : [un formulaire en ligne](#).

07 81 32 54 14 (par sms uniquement) - **AlterSoin pour Tous 44**

Pour un soutien psychologique par téléphone assuré par des psychologues et des psychothérapeutes.

La Gestion des émotions

Gérer le stress avec la Sophrologie

Lorsque nous sommes stressés, nous le savons, notre système immunitaire est affaibli. Il est donc important, en ces temps troublés, de prendre soin de nous. Voici donc quelques exercices pour **libérer le stress et retrouver une tranquillité intérieure**.

Prendre un temps pour soi

Debout, les bras relâchés le long du corps, les épaules détendues.

On prend conscience de sa respiration et on centre toute son attention sur sa respiration. On suit le trajet de l'air dans le corps.

A l'inspire, l'air qui rentre par les narines à une certaine température, qui passe par le fond de la gorge et qui vient gonfler les poumons.

A l'expire, les poumons qui se dégonflent, l'air qui ressort par le fond de la gorge et par les narines à une autre température.

On prend le temps de bien ressentir sa respiration. Et puis la respiration se fait plus douce, le cœur bat plus calmement, le corps commence à se détendre et une certaine tranquillité s'installe à l'intérieur de nous.

Et pour amplifier ce calme et cette détente, on répète mentalement sur chaque expire "j'expire et je relâche". Prendre le temps dont on a besoin.

S'étirer

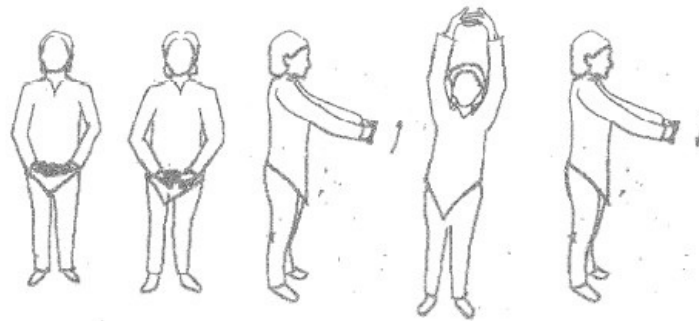
Debout, mains jointes, doigts croisés, on tourne les paumes vers le sol.

Sur l'inspire on lève les bras vers le ciel lentement.

Lorsque les bras sont en haut, sur la rétention de l'air, on pousse les mains vers le ciel, on s'étire, on se grandit, le plus possible.

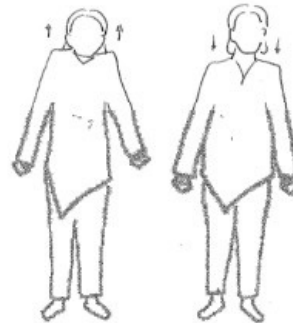
Sur l'expire on relâche, on redescend les bras lentement.

Faire l'exercice 3 fois (en faisant une légère pause entre chaque, pour observer les sensations à l'intérieur de votre corps).



Relâcher les épaules

Debout, les bras tendus le long du corps, poings fermés. Prenez une grande inspiration. Puis sur la rétention de l'air, on monte les épaules et on les abaisse dans un mouvement rapide, plusieurs fois. Quand on n'a plus d'air, on expire et on relâche en ouvrant les mains, pour se libérer de ce qui nous pèse sur les épaules.

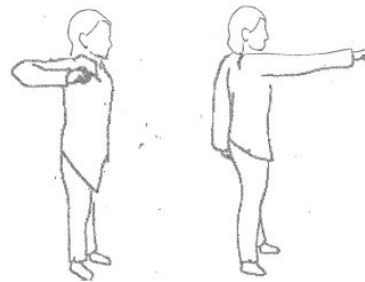


Faire l'exercice 3 fois (en faisant une légère pause entre chaque, pour observer les sensations à l'intérieur de votre corps).

Evacuer le stress

Debout, les bras relâchés le long du corps, les épaules détendues. Sur l'inspire vous montez votre bras à l'épaule comme sur le dessin.

Et en expirant très fort vous projetez votre bras vers l'avant pour libérer toutes les tensions et libérer votre corps du stress. Puis vous relâchez votre bras tranquillement le long du corps.



Faire l'exercice 3 fois avec le bras droit et 3 fois avec le bras gauche (en faisant une légère pause entre chaque, pour observer les sensations à l'intérieur de votre corps).

Ressentir le calme

Après cette série d'exercices pour évacuer le stress, de nouveau, les bras relâchés le long du corps, les épaules détendues, on ressent ce qui se passe à l'intérieur, on "observe" ses sensations, peut-être de la chaleur, des picotements ou autre chose. Chacun a ses propres sensations.

Et puis on choisit une phrase, par exemple "je suis calme", et on répète cette phrase mentalement sur chacun de nos expires afin d'installer cette phrase sur la respiration, et ressentir le calme dans notre corps.

Vous pouvez pratiquer cette série d'exercices aussi souvent que vous en avez besoin. Cela vous permettra d'évacuer le stress et d'installer le calme, pour faire face au mieux à cette période difficile.

L'exercice physique

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

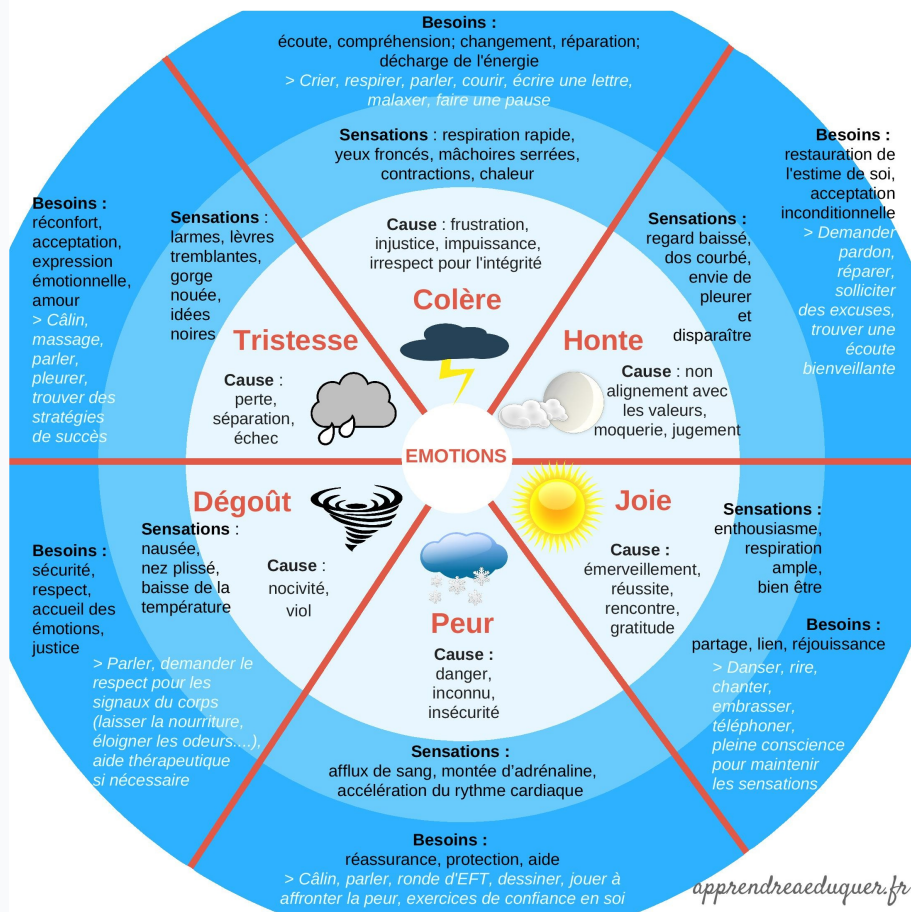
Cette semaine, un automassage de la tête puis des pieds, pour libérer les tensions accumulées :

<https://www.youtube.com/watch?v=Hw6OhF15XTQ>

Pour les parents et les enfants

La roue des émotions

La roue des émotions peut servir de boussole interne aux enfants pour mettre des mots sur ce qu'ils ressentent en identifiant les sensations qui accompagnent les émotions et les besoins insatisfaits qui en sont à l'origine. Dans cette roue des émotions, des suggestions sont faites pour combler ces besoins sur lesquels les émotions attirent l'attention.



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

NANTES 44100
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](#)



© 2020 AlterSoin 44