

AlterSoin 44

Centre Solidaire
de thérapies
complémentaires



Les Conseils des praticiens d'AlterSoin

Depuis le 23 mars, les psychologues et psychothérapeutes d'AlterSoin sont mobilisés pour répondre aux besoins d'écoute et de soutien psychologique.

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

Les 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 MALTRAITÉE

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.

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

coordonne les initiatives associatives et citoyennes.
Pour proposer ou demander de l'aide : [un formulaire en ligne](#)

ecoute.confinement@mairie-nantes.fr

plateforme d'écoute téléphonique, envoyer un mail pour demander un rendez-vous.

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.

0 800 130 000 - INFOS COVID19 et SARSCOV2

Au creux de l'oreille

180 artistes se sont engagés bénévolement dans une initiative mise en place par le théâtre national La Colline, le temps du confinement. Très investis, ils proposent de vous appeler pour vous faire lecture de poésie ou de théâtre, de littérature ou vous interpréter un extrait musical, quelques minutes ou plus...

Si cet instant au creux de l'oreille vous séduit, complétez ce [formulaire](#).

L'exercice physique

Prendre soin de son dos

Voici une série d'exercices qui permettent de mobiliser la colonne, pour vous entretenir ou vous assouplir.

Tous les exercices doivent être réalisés de façon respectueuse de votre corps et donc de vous-mêmes. Il ne sert à rien de forcer, de se faire mal, c'est un stress pour votre corps. Pour cela il y a un indicateur :

La respiration: inspirez et expirez profondément (sans forcer) durant toute la durée de la posture. Attention donc aux apnées durant l'exercice et pour cela :

- Maintenez une attention à votre pratique : restez autant qu'il vous est possible en contact avec vous-mêmes et donc à votre corps. Observez, développez une attitude de curieuse bienveillance.
- Prendre un peu de temps entre les postures pour ressentir en vous le bénéfice de celles-ci.

C'est la régularité qui amènera les bénéfices donc il vaut mieux quelques minutes tous les jours que 1 heure tous les mois.

Assouplissement en extension des hanches et de la colonne, tonification des muscles dorsaux

Partir de la position allongée sur le dos, genoux fléchis, les bras le long du corps.
Sur une inspiration, levez le bassin.
Tenez 3 à 5 cycles respiratoires
(1 cycle = 1 inspiration et 1 expiration profondes).



Assouplissement en flexion des hanches et des lombaires

Enchaînez en ramenant soit les deux genoux vers la poitrine, soit 1 seul puis l'autre sur 3 à 5 cycles respiratoires.
Alternez 3 fois les postures 1 puis 2.



Rotation globale des hanches et de la colonne

Selon votre souplesse, vous pouvez choisir la première

ou la deuxième posture :

Partez de la position allongée sur le dos, genoux fléchis, bras en croix.
Inspirez puis expirez en « laissant tomber » les genoux sur un côté tout en gardant les épaules sur le sol.
Restez dans la posture 3 à 5 cycles respiratoires.
Sur une inspiration remontez puis redescendez de l'autre côté en expirant.
Répétez cette posture 3 fois de chaque côté.



Partez de la position allongée sur le dos, jambes tendue. Fléchissez le genou droit et déposez le pied droit à l'extérieur du genou gauche.
Inspirez puis expirez en laissant tomber le genou droit du côté gauche tout en gardant les épaules au sol.
Maintenez la posture en vous aidant de votre main gauche pour aller doucement plus loin.
Maintenez la posture 3 à 5 cycles respiratoires.
Inspirez et ramenez le genou dans la position de départ. Changez de côté.
Répétez 3 fois de chaque côté.



Etirement du psoas

Partez de la position dite « chevalier servant » : à genoux, amenez un pied en avant.
Le plus important : basculez le bassin comme si vous vouliez rentrer votre ventre avec cette bascule. C'est un mouvement du bassin identique à celui que vous feriez si vous vouliez écraser le bas de votre dos contre le sol en position allongée.
Maintenez cette bascule et avancez vers l'avant jusqu'à sentir une mise en tension en avant de votre hanche (et de votre cuisse éventuellement)
Si vous sentez votre dos se creuser, basculez à nouveau votre bassin, vous pourrez alors sentir une mise en tension différente du groupe musculaire. Soyez attentif à cette bascule pour mieux cibler le psoas.
Maintenir 3 à 5 cycles respiratoires puis changer de côté.
Répéter 3 fois de chaque côté.



Allongement global

Partez d'une position assise sur une chaise (elle n'est pas représentée ici).
Joignez les deux mains devant vous.
Inspirez en montez les mains au dessus de la tête.
A chaque inspiration allez doucement plus loin puis sur l'expiration, relâchez sans perdre le bénéfice de l'allongement.
Tenez 3 à 5 cycles respiratoires. Redescendre en expirant. Répétez 3 fois.



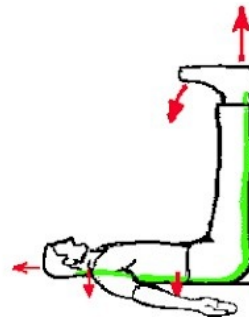
Etirement de la chaîne musculaire postérieure

Venez coller le bassin contre un mur, les membres inférieurs à l'équerre.

Bien tendre les genoux (si c'est vraiment trop dur, il est possible de prendre un peu de distance entre le mur et le bassin. Attention à ne pas décoller les fesses.

Tirez les talons vers le haut, ramenez les pointes de pied, allongez la colonne depuis le sommet du crâne.

Tenez quelques minutes en vous relâchant et en respirant profondément.



Relaxation

Prenez quelques minutes pour sentir votre corps après cette série.

Observez votre respiration, vos sensations, les zones détendues, celles qui le sont moins sans vouloir rien changer.

Observez avec « une curieuse bienveillance ».



Pour les parents et les enfants

Les 4 accords toltèques racontés aux enfants !

Petit dessin animé de 4 mn, une histoire de chevalier, les 4 célèbres accords toltèques revisités pour les rendre accessibles aux enfants :

<https://www.youtube.com/watch?v=9AmEbXcbPGE>

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

Pour s'inscrire à la newsletter, c'est par [ici](#) !

AlterSoin Pour Tous 44
4, Place de la Croix Bonneau
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](#)

