

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**

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

La Gestion des émotions

Faire de sa respiration une alliée !

Debout ou assis, le dos bien droit, les épaules détendues.

Vous allez inspirer profondément par le nez, retenir votre souffle un court instant, puis expirer très longuement par la bouche, comme si vous souffliez dans une paille, en allongeant progressivement votre expire.

Le rythme de la respiration doit être régulier et agréable, par exemple : inspirer sur 3 temps et expirer sur 6 temps ou plus, ou inspirer sur 4 temps et expirer sur 8 temps ou plus...

En vous concentrant sur votre expire et en le contrôlant, vous apaisez vos émotions, et vous apaisez votre mental.

Vous pouvez pratiquer cette respiration plusieurs fois dans la journée, aussi souvent que vous en avez besoin.

Simple et efficace !

La Médecine Traditionnelle Chinoise

La pratique du Qi-Gong

En cette période où l'on nous demande de rester chez nous le plus possible c'est l'occasion de vous proposer une pratique de Qi Gong qui fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise et qui comprend :

- Des exercices de méditation qui ont pour objectif de **trouver la Paix ainsi que la Présence en soi-même**, ces méditations apportent aussi la stabilité de l'énergie et la concentration de l'Esprit.
- Des mouvements qui apportent une **fluidité de l'énergie dans le corps**, une sensation de bien-être et une meilleure immunité.

Il n'est pas nécessaire d'être assis en tailleur ou en lotus pour les pratiquer, on peut tout simplement s'asseoir sur une chaise confortablement en gardant le dos droit, les épaules relâchées et les mâchoires desserrées.

Ces exercices sont bénéfiques s'ils sont pratiqués tous les jours pendant une période de 20 minutes minimum, mais pour ceux qui le désirent on peut faire plus, la méditation pouvant par exemple être pratiquée matin et soir.

Maître Ke Wen, vice-présidente de la Fédération internationale de Qi Gong de santé, " propose un cycle de 7 épisodes "Spécial confinement : sagesse taoïste de Wudang".

Chaque enseignement se déroule en 2 phases un temps de méditation suivi d'exercices de Qi Gong.

Voici les deux premiers épisodes :

<https://www.youtube.com/watch?v=ktt3jQx-0j0>

Deux nouveaux épisodes la semaine prochaine !

Pour les parents et les enfants

Quand je ressens... je peux...

Les stratégies de régulation émotionnelle proposées permettent à l'enfant en colère, stressé, triste ou qui a peur de mettre des mots sur son émotion.

Ce type d'outil ne dispense pas d'accueillir l'émotion avec empathie. La régulation doit toujours venir après la validation de l'émotion.

Les stratégies proposées ne sont pas exhaustives et on peut inviter les enfants à les compléter.

Source : <https://apprendreaeducer.fr>

Quand je ressens du STRESS, je peux



Faire une pause (bouger, marcher, respirer...)



Malaxer (de la pâte à modeler, un fidget...)



Visualiser

je prends une minute de "vacances" dans ma tête en m'imaginant calme dans un endroit apprécié, je revis les sensations agréables dans mon corps et mon cœur, je reviens au présent avec ces sensations ancrées en moi.



M'auto encourager et me dire :
"J'ai les ressources en moi
Avec mes efforts, je peux progresser"



Me poser des questions pour trouver des solutions : de quoi ai-je besoin ?

Quand je ressens de la TRISTESSE, je peux



Demander un câlin



Serrer une peluche, un coussin,

Parler avec quelqu'un



Me souvenir de bons moments, des moments de joie



Pleurer



Dessiner ce qui me rend triste

Quand je ressens de la COLÈRE, je peux



Boire un verre d'eau fraîche



Aller marcher dehors



Faire le volcan :

debout les jambes serrées, je joins les mains au-dessus de ma tête, c'est la lave qui monte; ensuite, je saute les jambes écartées en ramenant les bras le long du corps tout en expirant par la bouche, c'est l'explosion du volcan; puis je visualise la lave qui coule de ma tête à mes pieds, c'est la colère qui est libérée.



Fermer les yeux et compter à rebours à partir de 10

énervé.e
agacé.e
fâché.e



furax
en rogne
sur les nerfs

Dire ma colère avec des mots

Quand je ressens de la PEUR, je peux



Dessiner ce qui me fait peur



Parler à quelqu'un de ce qui me fait peur



Mimer la force :

j'ancre mes pieds dans le sol, j'alterne coup de poing droit et coup de poing gauche devant moi en répétant 'je suis fort.e, je peux le faire'



Sauter sur place les jambes et les bras écartés



Penser à quelque chose de drôle



Chercher du réconfort (câlin, écoute)

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](#) !

Pour nous soutenir et faire un don, 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](#)



© 2020 AlterSoin 44