

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

La Respiration carrée : en 4 temps !

Comme son nom l'indique, cette respiration se déroule sur 4 temps, comme les 4 côtés d'un carré. Elle se pratique en respirant **uniquement par le nez**.

Cet exercice nous apprend à rester en apnée (rétention du souffle) entre chaque inspire et chaque expire, pour nous aider à garder un rythme de respiration lent et régulier et nous **libérer du stress**.

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

Vous inspirez en comptant mentalement jusqu'à 4.

Puis, poumons pleins, vous reprenez votre souffle en comptant jusqu'à 4.

Puis, vous expirez en comptant jusqu'à 4.

Et poumons vides, vous reprenez votre souffle en comptant jusqu'à 4.

Puis vous inspirez de nouveau... Etc...

Suivant votre capacité respiratoire, les temps peuvent s'allonger jusqu'à 5 ou 6. L'exercice doit être agréable et fluide.

Prenez plaisir à respirer ainsi pendant quelques minutes, plusieurs fois dans la journée si vous en ressentez le besoin.

La Médecine Traditionnelle Chinoise

La pratique du Qi-Gong

Voici les épisodes 3 et 4 des enseignements de Maître Ke Wen "Spécial pendant le confinement : sagesse taoïste de Wudang" :

<https://www.youtube.com/watch?v=k4d1fbsOnC0>

https://www.youtube.com/watch?v=GwWE_whY6qQ

Deux nouveaux épisodes la semaine prochaine !

Pour les parents et les enfants

Dessine-moi ton coeur !

Dessiner est source de joie et de détente. C'est un moyen d'expression fantastique et il y a plein de manières de le vivre. Que ce soit par pure créativité, pour faire plaisir à quelqu'un, pour se décharger d'une émotion inconfortable...

Voici quelques propositions dans lesquelles piocher au fil de votre humeur lors du confinement, et même après ! Le dessin peut être pratiqué tous les jours, sous des formes variées et avec des intentions différentes.

Ceci est accessible à tous, y compris à ceux qui prétendent ne pas savoir

dessiner. C'est parti !

Avec quoi ? faites avec ce que vous avez à la maison !

Les supports : la feuille de dessin bien sûr, type Canson, mais aussi la feuille de cahier, d'imprimante, feuille lisse, légèrement texturée ou rugueuse, épaisseur fine ou épaisse, blanche ou de couleur, petit ou grand format ... Pensez aussi au papier kraft, au carton léger, par exemple l'envers des paquets d'emballages en carton (biscuits, légumineuses, chocolat...) et tout support qui vous paraît OK.

Les outils : crayon gris, crayons de couleur, crayons aquarellables (plus eau), stylos, feutres, pastels secs...

Qui ? Quand ? Comment ?

Tout seul, avec une autre personne, en famille, et même à distance à une heure donnée ou en direct Skype, tout est possible...

A tout moment, ou selon un rituel si cela convient (ex : avant de se coucher, après déjeuner...)

Assis à une table, un bureau mais aussi allongé par terre (les enfants adorent), affalé sur son canapé, debout appuyé sur une console ou un buffet, et pourquoi pas dans son lit.

Pourquoi ?

Extérioriser une émotion désagréable ou inconfortable, exprimer et se décharger d'un énervement, d'une colère, d'une frustration, d'une peur... Dans ce cas, on y va sans réfléchir, le premier crayon qui passe est le bon, on gribouille, on laisse l'agressivité sortir telle qu'elle se présente, tout le corps est en action. Quand c'est fini (cela peut prendre juste 2 secondes), mettez le tranquillement à la poubelle.

Une fois le calme intérieur revenu, on le dessine. Ça peut être juste une couleur, une forme... Cette phase est importante car la nature ayant horreur du vide, mieux vaut choisir ce que l'on met à l'intérieur de soi.

Trouver le calme lors de stress, insomnie, ennui...

Fermez les yeux, inspirez soufflez trois fois, faites le silence dans votre cœur et laissez venir une image ou une sensation de bien-être.

La dessiner. Cela prend plus ou moins de temps selon chacun, mais quand c'est fini, c'est fini.

Si le résultat vous procure une émotion ressourçante, vous pouvez l'installer chez vous pour l'avoir sous vos yeux et vous en nourrir.

Moment de détente et de créativité

Idem que précédemment. Mais vous pouvez déjà avoir une idée de dessin, ou laissez venir l'inspiration toute seule.

Au fil des jours, pour varier les plaisirs, tentez les choses suivantes :

Dessiner de l'autre main, dessiner en fermant les yeux, dessiner avec trois couleurs exclusivement...

Apprentissage des leçons

Un dessin vaut mieux qu'un long discours : le visuel (dessin), le sonore (réciter à voix haute), le mouvement (laisser s'exprimer le corps) facilitent les apprentissages. Et le tout associé décuple la mémorisation car la leçon sera vécue intérieurement.

Pour retenir plus facilement ses leçons

Au centre de la feuille, tracez un cercle et y inscrire le thème de la leçon.

Tout autour dessiner les idées-clefs à retenir, les formules... Dessous écrire le mot-clef correspondant.

Regrouper les idées par grand thème si on n'a pas commencé par ça.

Le 1er jet servira de brouillon qui sera ensuite reproduit au propre, avec des

couleurs, formes autour des thèmes, traits pour les liens entre les sujets, ordre d'énoncé...

Prendre son schéma sous les yeux (le visuel), réciter sa leçon à voix haute, par exemple à un adulte (le sonore) y mettre tout son cœur avec les gestes adaptés (le mouvement).

Cette technique peut aussi servir à planifier sa journée, mettre ses rêves sur papier...

Quelques suggestions

Si c'est possible, évitez la tentation de recourir aux modèles sur livres illustrés ou internet. Pourquoi ? Pour laisser votre créativité naturelle s'exprimer. Le temps est donné pour pouvoir l'appivoiser.

Faire preuve de **neutralité** envers les enfants et éviter les "Oh tu pourrais faire ceci ; mais t'as vu, la mer, c'est pas jaune... ".

Chacun dessine pour lui-même c'est important car ceci est un moment de **création** et **d'expression personnelle**, même si ça se passe à plusieurs ou en famille.

Il importe qu'il n'y ait aucune orientation, aucun jugement, et que chacun puisse se sentir libre...comme un enfant ! S'il vous demande conseil ou avis, il suffit de le renvoyer à sa propre envie.

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 nous soutenir, adhérer ou faire un don, c'est par [ici](#) !

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

Retrouvez les Newsletters précédentes [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](#)

