

# AlterSoin 44

Centre Solidaire  
de thérapies  
complémentaires



## ***Les Conseils des praticiens d'AlterSoin n° 7***

Depuis le 23 mars, les psychologues et psychothérapeutes d'AlterSoin sont mobilisés pour répondre aux besoins d'écoute et de soutien psychologique. Nous entrons dans une nouvelle période, après 2 mois confinés, avec questions et inquiétudes ... C'est pourquoi, nous allons maintenir l'écoute et le soutien psychologique par téléphone jusqu'à fin juin dans un premier temps.

Avec les autres thérapeutes nous continuons de rassembler des outils à vous proposer pour vous aider à mieux vivre cette période très particulière. Nous le ferons tous les 15 jours à partir d'aujourd'hui.

En parallèle nous travaillons à la reprise d'activité qui ne pourra pas se faire de la même façon qu'avant le 17 mars. Nous vous informerons de la nouvelle organisation que nous pourrions proposer dès que possible !

### ***La gestion des émotions***

Pour aborder cette nouvelle période, une méditation : "au-delà de ses peurs"  
[https://www.jeanphilippemagnen.fr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=149:meditation-guidee-ep-7-au-dela-de-ses-peurs&catid=8:actualites&lang=fr](https://www.jeanphilippemagnen.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=149:meditation-guidee-ep-7-au-dela-de-ses-peurs&catid=8:actualites&lang=fr)

### ***La Médecine Traditionnelle Chinoise***

#### ***La pratique du Qi-Gong***

Voici l'épisode 7 des enseignements de Maître Ke Wen "Spécial pendant le confinement : sagesse taoïste de Wudang" :

<https://www.youtube.com/watch?v=Du92oO5DMaM>

### ***Les gestes de protection***

#### ***Des questions que l'on se pose...***

### **Le lavage des mains**

Pour se protéger et protéger les autres il est important de se laver les mains régulièrement, le lavage des mains au savon est **plus efficace** que le gel hydroalcoolique, qui ne lave pas à proprement parlé. Cependant il est préconisé de l'utiliser en l'absence de point d'eau (OMS).

Le lavage des mains doit durer **minimum 20 à 30 secondes**, ne pas oublier les zones **entre les doigts** et les **ongles** !

Privilégier les **savons liquides** aux solides, qui deviennent rapidement des foyers pour les bactéries.

### **Le masque et son utilisation**

Porter un masque complète les gestes de protection mais ne les remplace pas. Le masque doit recouvrir la bouche le nez et le menton.

Les masques chirurgicaux classiques sont à jeter dans un sac plastique, dans une poubelle à couvercle. Ils ne sont pas réutilisables une fois enlevés car leur pouvoir filtrant est moindre et ne protège plus le porteur. Ils sont à changer **toutes les 4 heures** ou même avant s'ils ont été souillés ou abimés.

Les masques en tissu sont réutilisables, et doivent recouvrir le nez, la bouche et le menton, une fois mis en place ils ne doivent plus être touchés !

Après l'avoir enlevé, le faire tremper au moins une heure dans une bassine d'eau très chaude, à plus de 60°, la température idéale pour tuer germes, bactéries ou virus. Ajouter de la lessive, le frotter en portant des gants. Le sécher ensuite au sèche-cheveux ou le repasser. Vous pouvez aussi le laver dans une casserole avec de la lessive ou du savon de Marseille en portant l'eau à ébullition, et laisser sécher à l'air libre.

Les EcoSolies ont recensé quelques ressources nationales et locales pour vous aider à identifier des entreprises qui proposent les équipements nécessaires à la lutte contre la propagation du virus :

[https://www.ecosolies.fr/Materiel-de-protection-les?fbclid=IwAR01p4Kml043MJCe4iq0cOgLElgm3mAN\\_hiT3CthgN9Ajz4MGhGAa\\_wDi1Y](https://www.ecosolies.fr/Materiel-de-protection-les?fbclid=IwAR01p4Kml043MJCe4iq0cOgLElgm3mAN_hiT3CthgN9Ajz4MGhGAa_wDi1Y)

**Pour nous soutenir et faire un don, c'est par [ici](#) !**

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

**Pour retrouver les newsletter précédentes, c'est [ici](#) !**

## ***Pour rappel, les numéros d'urgence***

### **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.

**0 800 019 000 - 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.

AlterSoin Pour Tous 44  
4, Place de la Croix Bonneau  
NANTES 44100  
[altersoin@gmail.com](mailto: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