

AlterSoin 44

Centre Solidaire
de thérapies
complémentaires



Les Conseils des praticiens d'AlterSoin n° 8

C'est parce que nous pouvons recevoir thérapeutes et bénéficiaires en toute sécurité sanitaire que nous allons reprendre partiellement les consultations à partir de juin (tous les thérapeutes ne vont pas pouvoir reprendre immédiatement).

Nous proposerons en priorité les créneaux aux personnes pour qui les rendez-vous ont été annulés durant cette période de confinement.

L'écoute et le soutien psychologique par téléphone est maintenu jusqu'à la fin du mois de juin.

En parallèle nous continuons de rassembler des outils à vous proposer pour vous aider à mieux vivre cette période très particulière au travers de cette newsletter.

Nous espérons que la situation va continuer de s'améliorer et que nous pourrons bientôt retrouver un rythme qui nous permettra d'accompagner au mieux les personnes qui en ont besoin !

La gestion des émotions

Respiration anti-stress : le kit d'urgence !

"Voici une méthode simple et efficace pour réguler naturellement votre tension nerveuse et faire redescendre le stress en quelques minutes. Cette méthode ne demande pas d'effort si ce n'est un effort d'attention."

Vidéo explicative de 7 min : <https://www.zen.bzh/post/respiration-anti-stress-le-kit-d-urgence>

Se décharger de la peur

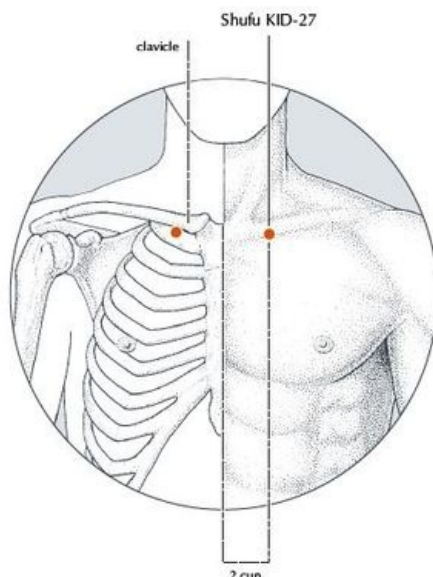
Voici un exercice proposé par un praticien de shiatsu pour se décharger de sa peur en cherchant à la ressentir et à l'exprimer corporellement.

Position : Tenez-vous debout dans un endroit où vous vous sentez en sécurité et assurez-vous de ne pas être dérangé.

Activer l'énergie du Rein :

Pour commencer, vous activez l'énergie du Rein, liée à la peur, en tapotant

conjointement 20 secondes les deux points 27 du méridien du Rein qui se trouvent juste en-dessous des boules au bout des clavicules. Respirez bien par la bouche pendant ce premier exercice.



Tremblez de peur !

Ensuite, fermez les yeux.

Inspirez trois grandes respirations... Inspirez à nouveau en cherchant à contacter physiquement votre peur, l'accepter, vous ouvrir à elle. Vous pouvez vous aider en vous rappelant de ce que vous avez ressenti pendant des situations où vous avez eu peur...

Lorsque vous inspirez à nouveau, vous la laissez prendre toute la place à l'intérieur de votre corps, toute la place dont elle a besoin. Quand vous la sentez à l'intérieur, plutôt que la garder, vous allez tirer la langue, dans une longue expiration, la plus lente possible.

En même temps, vous laissez tout votre corps vibrer en faisant un son « AAAAAA » avec vos mains qui tremblent, puis tout votre corps.

Le but est de sentir que votre peur sorte. Elle sort, sort, sort... Elle sort souvent par vos mains qui tremblent, par vos bras, votre langue, votre voix, vos yeux, et finalement par tout votre corps qui s'accorde à son rythme.... Inspirez à nouveau et recommencez ainsi au moins trois fois. Mais surtout aussi longtemps que vous sentez encore sa présence en vous...

Quand vous sentez que vous avez expulsé ce qui devait sortir en ce jour, faites 5mn, ou plus selon vos besoins, de cohérence cardiaque qui, en vous mettant dans un état de détente, vous permettra d'intégrer le fait d'avoir expulsé et vécu corporellement votre peur.

Exercice de cohérence cardiaque :

Il peut être donc important de réaliser 5 mn de cohérence cardiaque à la suite de cet exercice pour "redescendre" et pour pouvoir accompagner le processus de décharge émotionnelle. Il permet en quelques minutes (5mn) de faire descendre le niveau émotionnel et la rumination mentale qui le plus souvent en découle.

La cohérence cardiaque est un exercice simple à mettre en œuvre puisqu'il s'agit simplement de suivre un rythme respiratoire ponctué par un gong : un gong, vous inspirez jusqu'à l'autre gong où vous expirez et ainsi de suite. Pour accentuer son effet, vous pouvez faire cet exercice avec une respiration ventrale : les deux mains l'une sur l'autre sous le nombril. A l'inspire, vous repoussez votre ventre et vous le laissez doucement descendre à l'expiration et ainsi de suite...

Ecoutez et téléchargez l'audio pour la cohérence cardiaque :

<https://www.dropbox.com/s/pkzi4800x0xe5t/coherence-cardiaque-audio-5mn.mp3?dl=0>

Proposition :

Faites cet enchaînement (Tremblez de peur + cohérence cardiaque) une fois par jour pendant une semaine en cherchant à quantifier votre niveau de peur au fil des jours, par exemple en la situant sur une échelle de 1 (aucune peur) à 10 (peur panique maximale). Vous verrez ainsi les effets de ces exercices et la mise à distance progressive de votre peur...

L'exercice physique

Etirements & assouplissements

Il faut s'étirer régulièrement, c'est important pour ne pas perdre en souplesse, éviter certaines blessures, améliorer l'efficacité des muscles mais aussi pour réduire les douleurs musculaires !

Il est conseillé de s'étirer doucement et lentement, et jamais au point d'avoir mal, tout en respirant profondément et lentement.

Voici une courte vidéo (17 min) d'étirements et assouplissements pour gagner en souplesse : <https://www.youtube.com/watch?v=XZaOr5novBM>

**Cette crise aura un impact sur nos finances associatives.
Chaque geste compte pour nous aider à accompagner notre public.**

Nous avons besoin de votre soutien !

[Soutenir AlterSoin](#)

Pour vous inscrire à la newsletter, c'est [ici](#)

Pour retrouver les newsletters 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



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous êtes inscrit sur AlterSoin 44.

[Se désinscrire](#)



© 2020 AlterSoin 44