



Les saisons d'AlterSoin : L'été

Pas de santé sans santé mentale !

Une enquête auprès des bénéficiaires et thérapeutes

Partant du constat que les bénéficiaires, comme une grande partie de la population, souffrent de répercussions psychologiques, physiques et émotionnelles de la crise sanitaire, nous avons souhaité en évaluer les conséquences, ainsi que l'impact des thérapies proposées par AlterSoin sur celles-ci.

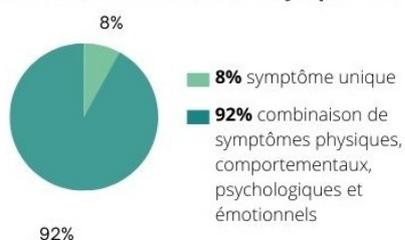
Une enquête a été réalisée auprès des bénéficiaires et des thérapeutes. **Nous nous sommes appuyés sur le concept de « fatigue pandémique »** développé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), du fait de la gravité et de l'ampleur de la pandémie.

Les symptômes associés à la fatigue pandémique :

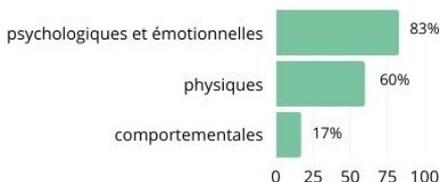
- la détresse psychologique
- la lassitude
- une fatigue importante et des troubles du sommeil
- une dérégulation émotionnelle
- des problèmes de concentration
- la présence d'un état dépressif, d'anxiété et de stress.

Les résultats de cette enquête confirment que la crise sanitaire a été un révélateur des vulnérabilités et des inégalités. L'accumulation des crises sanitaire et économique a eu, comme pour l'ensemble de la population, un impact important sur la santé mentale des bénéficiaires.

Les bénéficiaires et leurs symptômes



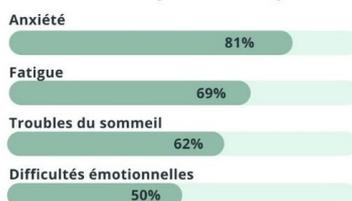
Augmentation des difficultés après COVID selon les bénéficiaires d'AlterSoin



90% des bénéficiaires interrogés déclarent que l'accompagnement d'AlterSoin les a aidés face à leurs symptômes.

Une très forte majorité des thérapeutes a témoigné d'une augmentation de l'anxiété chez les bénéficiaires, suivie de l'augmentation de la fatigue, des troubles du sommeil puis des difficultés émotionnelles.

Augmentation des symptômes identifiés par les thérapeutes



Les résultats de cette enquête montrent que l'offre pluridisciplinaire proposée à AlterSoin (psychologique, psycho-corporelle mais aussi corporelle) a permis de répondre aux différents besoins des bénéficiaires en matière de « santé mentale »

La santé mentale, qu'est-ce que c'est?

La santé mentale est une composante essentielle de notre santé et représente bien plus que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux, mais plutôt la recherche permanente d'un équilibre entre toutes les dimensions de notre vie : émotionnelle, psychique, physique, sociale, spirituelle, économique.

En d'autres termes, la santé mentale c'est:

- comprendre le monde qui nous entoure et interagir avec lui
- nous permettre de profiter de la vie
- nous aider à réaliser notre potentiel
- nous permettre de composer avec les hauts et les bas du quotidien

Brainstorming pendant l'AG

Exploration des idées reçues et de nos connaissances sur cette question...



Révéler ses propres ressources grâce à l'art-thérapie

Témoignage de Maryse, Art-thérapeute à AlterSoin44

"En art-thérapie évolutive, le REVELATEUR, si je puis dire, qui va déclencher une évolution vers le mieux-être, c'est l'ALLIANCE entre d'une part, le SUPPORT d'expression que l'on va proposer, par exemple le dessin, et d'autre part, les PRISES de CONSCIENCE qui vont EMERGER, de par le regard que



la personne va porter sur son dessin. Parce que c'est un regard sur sa propre vie, sur sa condition, sur sa situation, ce n'est pas théorique."

[Lire la suite](#)

Être en bonne santé mentale, c'est se sentir bien et s'accomplir, être en mesure de surmonter les tracasseries de la vie quotidienne, d'étudier ou de travailler, d'échanger avec les autres et de contribuer à la vie de sa communauté. La santé mentale est un état de bien-être, indispensable pour être en bonne santé « tout court ».

« Il n'y a pas de santé sans santé mentale », c'est l'Organisation mondiale de la santé qui le dit !



Le Cosmos Mental® :

Le Cosmos mental® est une métaphore pour expliquer la santé mentale et ce qui l'influence. Dans sa fusée, la personne voyage accompagnée de planètes ressources et obstacles, affronte des astéroïdes, rencontre des étoiles filantes et tente de se maintenir sur la voie lactée de l'équilibre psychique

vidéo 4mn10

[Regarder la vidéo](#)



HISTOIRES AU BOUT DU FIL : cet été, prenez rendez-vous avec un artiste !

« Un souffle d'art au creux de l'oreille ». C'est la promesse de la compagnie La Lune rousse, implantée à Bellevue et qui propose gratuitement des contes par téléphone. Un dispositif original et solidaire, qui établit une relation directe et personnelle entre les 30 artistes professionnels de Loire-Atlantique et le public.

Mode d'emploi

1. Prenez rendez-vous simplement, sur la plateforme internet dédiée.
2. Le jour dit au créneau horaire fixé, un artiste vous appelle. Installez-vous confortablement et profitez de ce moment en tête à tête avec l'artiste. Il-elle chante, lit ou raconte et c'est rien que pour vous! La séance dure environ 20 minutes

« Histoires au bout du Fil » continue pendant l'été

[Pour en savoir plus](#)

ACTUALITES d'AlterSoin 44

De nouveaux visages

Thérapeute



Jessica E.

OSTÉOPATHIE

Thérapeute



Paqui S.

AIDE PSYCHOLOGIQUE

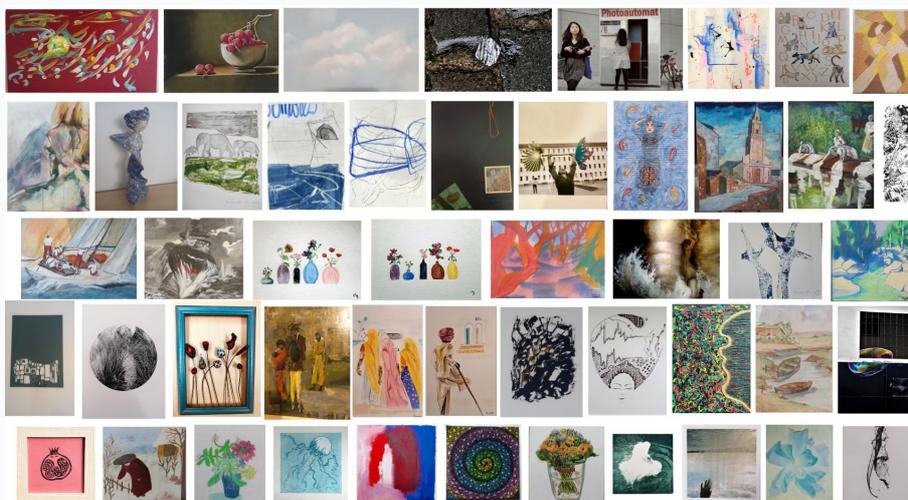
A venir...



1 ticket acheté = 1 chance de gagner une œuvre
1 carnet acheté = 10 chances de gagner 1 œuvre

Pour développer notre capacité d'autofinancement et assurer notre fonctionnement, nous avons mis en place un évènement : les "Solidaires d'AlterSoin". L'objectif étant de créer une dynamique autour de nos actions en association des Artistes Solidaires qui ont fait don d'une ou plusieurs de leurs œuvres.

Ces œuvres seront gagnées par tirage au sort le dimanche 15 octobre



Vous souhaitez
vendre ou acheter
des tickets...

Contactez nous !

07 81 32 54 14
altersoin@gmail.com



Nom:.....
Prénom:.....
Mail:.....
Tél:.....

N°:0001



1€

Soutenez AlterSoin pour Tous 44 !

1 ticket acheté = 1 chance de gagner une œuvre

Evènement dimanche 15 octobre 2023 de 16h à 19h

Maison de quartier de l'île à Nantes

Tirage au sort 17h



altersoin.jm.dofree.com

Contact: 07 81 32 54 14 / solidaires.altersoin@gmail.com N°:0001

acheter des tickets en ligne

Donner accès aux thérapies complémentaires pour les personnes en situation de précarité et ainsi lutter contre les inégalités sanitaires.

Pour un accès équitable aux soins des thérapies complémentaires !

Pour nous soutenir vous pouvez offrir l'équivalent d'une séance en cabinet:

par un don mensuel de 5€

Un don de  ne vous coûte en réalité que  **1,70€/Mois**

par un don ponctuel de 60€

Un don de  ne vous coûte en réalité que  **20,40€**

Je fais un don

Nous tenons à remercier nos partenaires pour leur soutien



S'inscrire à la Newsletter

Retrouver les newsletters précédentes

AlterSoin pour Tous 44
4 place de la Croix Bonneau
44100 NANTES
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](#)

