



Des thérapies d'accompagnement: Aide psychologique, Art-thérapie évolutive, Diététique, Éducation thérapeutique, Sophrologie
Des thérapies corporelles: Massage bien être, Médecine traditionnelle chinoise, Ostéopathie, Réflexologie plantaire, Shiatsu
Des séances collectives: Accompagnement sur les chemins du deuil, Comprendre le rôle de l'alimentation sur l'organisme, Découverte du Qi Gong

Les saisons d'AlterSoin Le printemps

Prenons soin de celles et ceux qui prennent soin

Le temps de l'accompagnement qui ne cesse d'augmenter et qui mobilise toujours plus les familles et les professionnel.le.s, les difficultés à trouver la disponibilité pour répondre à ses propres besoins, le peu de reconnaissance reçue en retour, le sentiment de culpabilité quand il faut agir à l'insu de la personne malade. Cela porte un nom : « **la fatigue de compassion ou l'usure de compassion** », c'est un épuisement extrême, tant psychologique que physique et émotionnel. C'est comme une profonde érosion émotionnelle et physique qui prend place lorsque les personnes qui aident ne sont plus capables de **se régénérer et de se ressourcer**.

Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre

Comment peut-on prendre soin de l'autre si nous ne nous sentons pas bien ?
Si nous ne prenons pas soin de nous ?



TÉMOIGNAGE DE LUCIE OSTEOPATHE BÉNÉVOLE

Il m'est arrivée de finir des après-midis de consultations vraiment bouleversée par ces parcours de vie particuliers qui arrivent à AlterSoin. Dans ce cas, l'écoute et les conseils de Sylvie m'ont beaucoup rassurée tant sur mes émotions naturelles de thérapeute que sur la suite de la prise en charge.

Se sentir soutenue pour bien accueillir les bénéficiaires est une chance et un atout non négligeable !



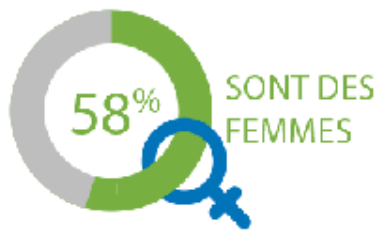
TÉMOIGNAGE DE SYLVIE BÉNÉVOLE EN CHARGE DES SUPERVISIONS

Les supervisions que je propose aux thérapeutes d'AlterSoin sont centrées sur l'aspect de la relation patient-thérapeute ou thérapeute-thérapeute. Elles ne portent pas sur l'aspect technique de la thérapie. Une supervision offre un espace pour déposer le poids lorsque celui-ci devient trop lourd à porter. Par exemple, après une situation difficile ou intense en émotions. C'est également une opportunité de réfléchir ensemble à la manière d'aborder une situation spécifique, d'analyser ce qui s'est joué, et de recevoir des conseils pour gérer les aspects complexes. **En résumé, la supervision vise à prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres, en apprenant à poser des limites, à se respecter et à se faire respecter.**

69 % des aidants familiaux ignorent qu'ils sont aidants

➔ Etre aidant familial, c'est quoi ?

Un aidant familial est une personne, non professionnelle, qui vient en aide à une personne de son entourage, dépendante, atteinte d'une maladie ou en situation de handicap, pour les actes de la vie quotidienne. Cette aide soutenue et régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non et peut prendre plusieurs formes : soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives, coordination, vigilance permanente, soutien psychologique, communication, activités domestiques, ...



62%
doivent concilier leur
vie professionnelle et
leur rôle d'aidant



74% sont stressés,
culpabilisés, épuisés



1/6
consacre à son
proche fragilisé
20 heures
par semaine



226 km
séparent les aidants de
leur proche

Réseau de la compagnie des aidants



TÉMOIGNAGE DE MARIE-CHRISTINE THÉRAPEUTE SHIATSU BÉNÉVOLE

Les personnes que l'on nomme "les aidants" ont rarement de répit dans leurs vie quotidienne. Elles doivent garder le Cap : responsabilité, soins, surveillance, charge mentale...

Tout cela engendre du stress, de l'inquiétude, de l'insécurité, de la fatigue, voire de l'épuisement.

C'est pour cela, qu'il est important qu'elles soient accompagnées psychologiquement, physiquement selon leurs besoins.

En les accompagnant en Shiatsu, je mesure au combien c'est réconfortant pour elles de trouver un espace d'écoute, d'attention au corps, un temps uniquement pour elles, un soin qui leurs permet de se booster, se ressourcer, d'être en mesure de tenir le coup dans leur mission de vie.



TÉMOIGNAGE D'UNE BÉNÉFICIAIRE AIDANTE

"Être la maman d'un enfant en situation de handicap est un parcours fait de hauts et de bas, de moments de joie intense et de défis quotidiens. Ma fille est au centre de ma vie, et chaque jour, je veille sur elle avec un amour inconditionnel. Mais cette responsabilité vient aussi avec son lot de stress et de tensions, tant physiques qu'émotionnelles. Découvrir les séances de shiatsu a été une véritable révélation pour moi. À chaque séance, je ressens littéralement un poids s'envoler de mes épaules, me libérant des tensions accumulées dans mon corps. **En relâchant ces tensions physiques, je me rends compte que je deviens également plus disponible émotionnellement pour accompagner ma fille.** »

Malkoff Humanis et AlterSoin 44 vous proposent la projection d'un film sur ce sujet





PROJECTION-DÉBAT

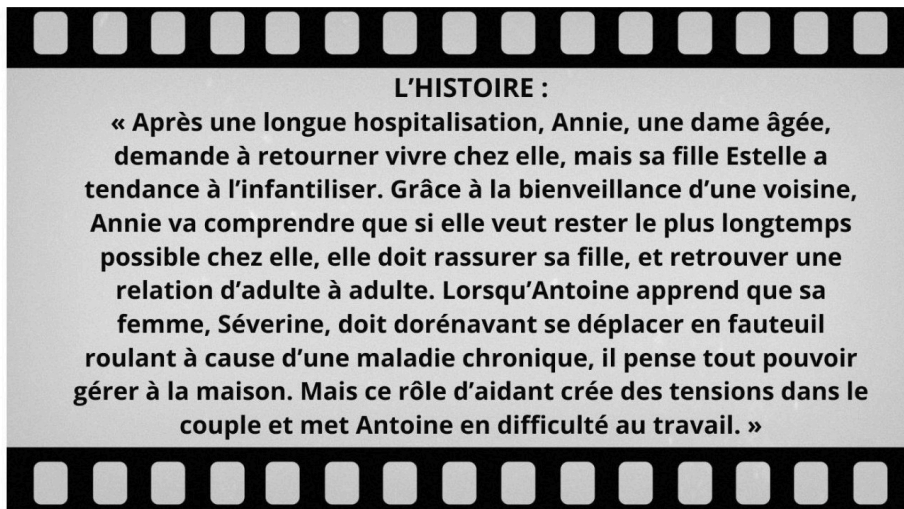
LA PROMESSE DE L'AIDANT

Réalisation et scénario d'Edouard Carrion

lundi 3 juin à 14h

Maison des Habitants et du Citoyen
1 place des Lauriers - 44100 Nantes

Sur inscription à l'adresse suivante: contact@altersoin.org



L'HISTOIRE :

« Après une longue hospitalisation, Annie, une dame âgée, demande à retourner vivre chez elle, mais sa fille Estelle a tendance à l'infantiliser. Grâce à la bienveillance d'une voisine, Annie va comprendre que si elle veut rester le plus longtemps possible chez elle, elle doit rassurer sa fille, et retrouver une relation d'adulte à adulte. Lorsqu'Antoine apprend que sa femme, Séverine, doit dorénavant se déplacer en fauteuil roulant à cause d'une maladie chronique, il pense tout pouvoir gérer à la maison. Mais ce rôle d'aidant crée des tensions dans le couple et met Antoine en difficulté au travail. »

Pour aller plus loin...



Grande psychologue québécoise, Pascale Brillon nous parle du nouveau mal du siècle : **la fatigue de compassion**, qui touche les "aidants" que nous sommes tous, parents ou enfants de parents vieillissants. Elle nous confie ses **stratégies d'auto-soin**, pour continuer à prendre soin des autres.

Podcast de l'émission (52mn)

La Maison des aidants : un lieu ressource

Une équipe de professionnels (conseillers sociaux, psychologues et assistants de soins en



gérontologie) accueille les aidants pour de l'information, du conseil, une aide aux démarches administratives et du soutien psychologique.

[Plus d'informations ici !](#)

Les nouveaux visages

Thérapeute



Sébastien P.

OSTÉOPATHIE

Thérapeute



Zoé C.

OSTÉOPATHIE

L'Agenda



26/03 [Café Citoyen] Association LES PONTS

Prendre soin de soi, oui, mais comment ? Y a-t-il des façons de faire ? des méthodes, des astuces ? et si prendre soin de soi c'est aussi participer à des actions collectives, ne pas rester isolé.e ?

Le café citoyen c'est l'occasion de se rencontrer et d'échanger en toute simplicité autour d'un thé ou d'un café...

Rendez-vous mardi 26 mars à 14h30 à La Cocotte Solidaire (1 Île de Versailles, 44000 Nantes) !

02/04 [Assemblée Générale] Nous vous attendons nombreux !

au restaurant intergénérationnel Malville (31 Rue de Malville à Nantes)

Cette occasion privilégiée permettra de vous présenter l'activité de 2023 et les perspectives à venir...

[pour participer c'est ici !](#)



18/04 [Journée de dépistages]

La ville de saint herblain et Harmonie mutuelle organisent une journée pour sensibiliser la population aux risques et aux symptômes des troubles auditifs, des problèmes de vision, du diabète et des maladies rénales. Seront proposés des dépistages gratuits pour détecter précocement ces problèmes de santé. AlterSoin y présentera son activité.

Rendez-vous le jeudi 18 avril à partir de 9h au Carré des services (15 Rue d'Arras à Saint-Herblain)



18/04 - [Evènement]

Cet évènement est destiné à tous les publics et a pour objet de sensibiliser et informer les habitants du quartier sur la question du "prendre soin". Pendant un après midi plusieurs intervenants proposeront aux habitants des temps d'information, d'écoute ou de démonstration (exemple soins bien être, yoga , etc....Accès aux soins, à la santé, la Santé des jeunes).AlterSoin sera présent !

Rendez-vous le jeudi 18 avril à partir de 14h à la maison de quartier des Dervallières (5 Rue Auguste Renoir à Nantes)

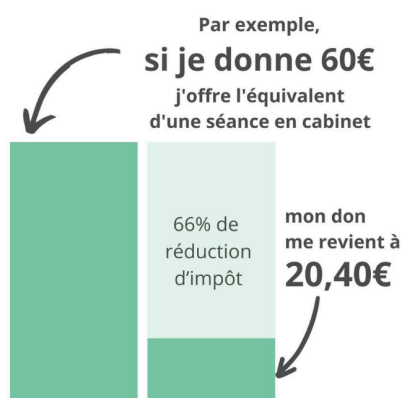
La revue de presse

Interview de Malika Darmoungar et Christèle Gras-Leguen par **LES FAMEUSES**

Elles ne se connaissaient pas avant d'échanger ensemble pour cette interview croisée. Christèle Gras-Leguen est cheffe du pôle Femme adolescent enfant, cheffe de service des urgences pédiatriques et de pédiatrie générale au CHU de Nantes. Malika Darmoungar a fondé et dirige l'association **AlterSoin44**, un centre de soins complémentaires pour les plus fragiles. Deux femmes préoccupées et engagées pour la santé mentale des plus vulnérables. Interview.

[l'interview](#)

Vous pouvez nous soutenir et offrir l'équivalent d'une séance en cabinet:



[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](#)

