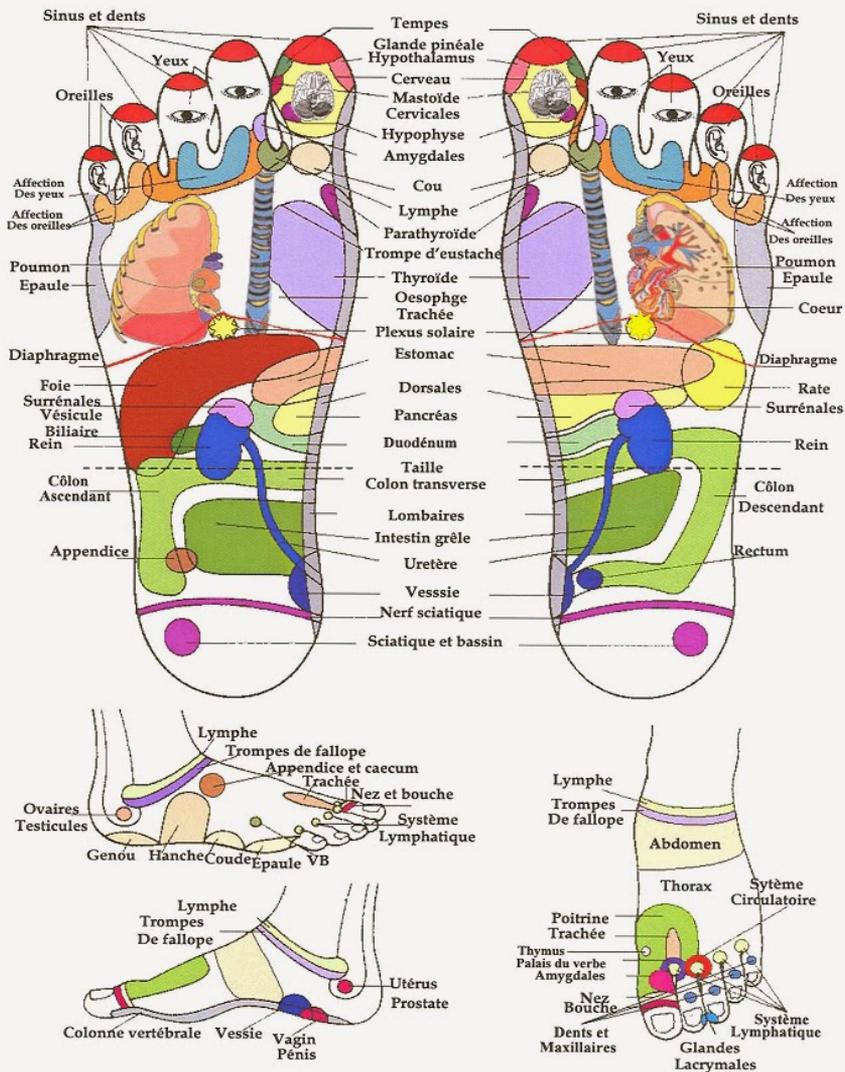


# RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE: L'ORGANISME RÉFLÉCHI AUX PIEDS

## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



Nous avons tous vu à quel point un massage des pieds simple et facile est extrêmement relaxant et agréable. Cependant, la thérapie réflexe plantaire va bien au-delà de la sensation exclusive de plaisir et de relaxation dans nos pieds. La thérapie réflexe

plantaire (RTP) se pratique avec le bout des pouces (et d'autres zones de la main), massant les points douloureux des pieds, tout en générant plus de douleur, elle produit également un bien-être à court terme. et à moyen terme. Le massage de chaque point durera environ une demi-minute, se répétant cycliquement tout au long de chaque séance, dont la durée ne sera pas inférieure à quinze minutes; pour chaque pied. Avec cela, nous arrivons à ce que les bons résultats obtenus au début deviennent vraiment stables.

- Amélioration du sommeil; cela devient plus profond et plus réparateur.
- Une plus grande élimination des matières fécales, souvent avec une odeur, une couleur (plus foncée) et une consistance pires.
- Augmentation de la quantité d'urine; souvent odorante, plus foncée et avec plus de sédiments urinaires.
- Élimination abondante du mucus par le nez ou sous forme d'expectoration, qui ressemble souvent à un catarrhe nasobronchique.
- Transpiration profonde sans raison apparente, surtout la nuit, avec une odeur pire que d'habitude.
- Chez de nombreuses femmes, élimination des pertes vaginales qui disparaissent généralement lorsque les règles arrivent.
- D'autres fois, la «décharge» est émotionnelle et le patient se déchire entre les sanglots, surtout chez ceux qui viennent au cabinet avec des problèmes de tension nerveuse ou de stress.



### *Phase de repos*

*Le coussinet du pouce ne repose que sur le point à presser*

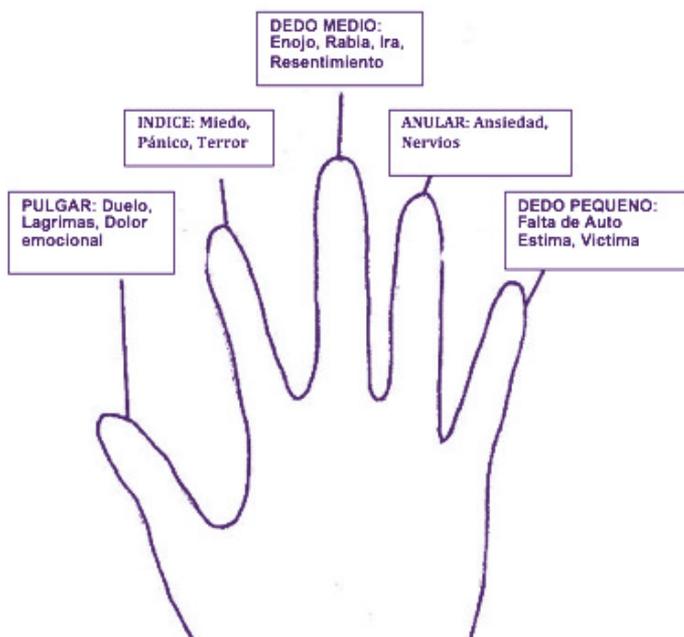


### *Phase de pression*

*Avec la pointe du pouce, le reste des doigts libère le pied du patient et la main prend la forme d'une pince.*

## SERREZ VOS DOIGTS POUR DÉCHARGER DES ÉMOTIONS FORTES

*Lorsque vous ressentez une émotion forte, serrez le doigt de l'autre main et maintenez-le pendant 2 à 5 minutes jusqu'à ce que le niveau d'émotion diminue.*



Pour chaque doigt, il y a une connexion énergétique qui correspond à une émotion telle que nous les montrons de la manière suivante:

- **Pouce:** pour les larmes, la douleur et le chagrin émotionnel. Tenir les doigts n'empêche pas les larmes ou la douleur, mais cela permet à l'énergie de bouger jusqu'à ce que la personne se calme. Saisissez votre pouce, inspirez profondément et expirez la douleur et le chagrin que vous ressentez. Tenez votre doigt jusqu'à ce que vous sentiez une impulsion d'énergie.
- **Index:** c'est par peur, il est important d'écouter la peur comme on écouterait un guide. La peur peut nous dire beaucoup de choses sur notre environnement, notre bien-être physique et notre croissance. C'est ce que nous faisons avec la peur qui est important. Si vous avez peur, au lieu de

devenir paralysé, saisissez votre index pour prendre une sage décision face à la situation - fuyez, restez ou réagissez. Avec le stress traumatique, une personne peut continuellement paniquer dans son corps-esprit-esprit. Utiliser l'index est un bon moyen d'apprendre à travailler avec la peur, plutôt que d'être victime de la peur. Tout en saisissant votre index, expirez et laissez aller la peur, et respirez le courage et la force d'être.

- **Moyen:** est pour la colère et la rage. La colère est une émotion naturelle et normale dans de nombreuses situations. La colère peut entraîner de la violence envers les autres ou envers nous-mêmes. Agir sans violence signifie que nous reconnaissons l'injustice et la colère d'une situation et que nous choisissons d'agir avec justice et paix. La colère réprimée ou le déni de nos propres profondeurs de rage peut entraîner un comportement passif-agressif ou de nombreux symptômes physiques dans le corps, notamment l'arthrite, les ulcères, les migraines et les nœuds dans les muscles de diverses parties du corps. Tenez-vous au doigt de la peur, expirez et laissez aller toute la fureur et la colère, insufflez la miséricorde, l'énergie et la passion créatrice dans votre être.

- **Annulaire:** pour l'anxiété et la nervosité. Comme beaucoup de gens, elle joue inconsciemment avec ses annulaires lorsqu'elle est en détresse et dérangée par le bruit mental constant. L'annulation aide à évacuer la détresse et l'anxiété inutiles, économisant de l'énergie pour l'action. Prenez une profonde inspiration et saisissez votre annulaire. Expirez, abandonnez tous les soucis et l'anxiété. Respirez avec un profond sentiment de paix et de sécurité au milieu des troubles de la vie, sachant que vous êtes soutenu et pris en charge spirituellement.

- **Pinky:** c'est pour l'estime de soi quand on se sent victime des circonstances. Tenir le petit doigt est un moyen de contrôler les sentiments d'indignité et de faible estime de soi. Pour cesser de se sentir victime, il est important de reconnaître d'abord ce que vous obtenez lorsque vous vous sentez ainsi: l'attention, la douleur, l'inquiétude des autres. Se placer dans un état de pouvoir et d'estime de soi apporte de nombreuses récompenses et un véritable sentiment d'appréciation aux yeux des autres. Accrochez-vous à votre petit doigt, inspirez profondément, expirez et laissez aller l'insécurité et le manque d'estime de soi. Respirez pour remercier et apprécier le don de la vie.

# SOUTENIR LE CORPS EN CAS DE TRAUMATISME ET D'ANXIÉTÉ<sup>1</sup>

Cette technique apporte paix et tranquillité aux personnes qui traversent une situation traumatique et qui manifestent de l'angoisse, de l'anxiété, de la peur, de la tristesse, du découragement etc. Grâce à cette technique, une connexion directe est établie avec l'énergie de la personne affectée, il est donc nécessaire d'être très centré, calme et conscient qu'il va partager l'amour, la paix, l'harmonie et la tranquillité avec la personne soignée. Il faut prendre quelques minutes de silence pour démarrer le processus, notamment pour se protéger et donner beaucoup de lumière et d'amour à la personne qui en a besoin. Avec chaque partie que vous toucherez, prenez une profonde respiration en imaginant le flux de lumière et d'énergie à travers le corps, l'esprit, l'esprit, relaxant la personne et envoyant des messages d'amour, d'harmonie, de force et de paix.

## Instructions

- Soutenez le front et la base du crâne, en plaçant doucement les mains sans toucher la tête. Pendant 3 à 5 minutes.
- Tenez la couronne avec le bout des doigts sur le front. Pendant 3 à 5 minutes.
- Soutenez les épaules. Pendant 3 à 5 minutes.
- Tenez la partie sur le sternum (poitrine) et derrière le cœur (dos). Pendant 3 à 5 minutes.



<sup>1</sup> Adapted from 'Self-care Manual' by the Movement of Women for Peace "Visitación Padilla", Spain, 2007

## ÉVACUER LA DOULEUR

- Mettez la main gauche sur la poitrine et pointez la main droite vers la terre mère.
- Prenez une profonde inspiration et imaginez la douleur entrant dans la main gauche et quittant la main droite, coulant vers la terre mère.
- Faites-le pendant plusieurs minutes et ressentez moins de douleur dans la partie du corps touchée. Changer de main.
- Levez la main droite gauche vers le ciel et imaginez l'énergie et la lumière du ciel entrant par la main. Mettez votre main sur votre poitrine.
- Imaginez l'énergie du ciel remplissant votre poitrine, faites-le pendant plusieurs minutes et ressentez la chaleur de l'énergie. Respirez profondément en remplissant le corps de lumière et de sensations.



## Ajo

Allium sativum L.  
Liliaceae

# Herbario

Se utiliza para combatir los parásitos intestinales, se emplea además en trastornos digestivos como dolor de estómago, gases intestinales y estreñimiento. También para el tratamiento del reumatismo, problemas de la piel como sabañones, mezquinos, roña, sarna, tiña y granos. También se utiliza en picadura de araña, picadura de hormiga o picadura de alacrán. Se usa también en enfermedades respiratorias como tos, anginas, asma, garganta irritada, ronquera y bronquitis y para dolores en general, como los de espalda, cabeza, musculares y dolor de oído; para esto último se usa en forma local. Se le atribuyen propiedades abortivas y se utiliza para acelerar el parto. Controla la fiebre, la presión arterial alta y el corazón. También se emplea para casos de alferecía, várices, fatiga, nervios, insomnio, anemia, mal de orín, caries e infección del oído. En padecimientos como "mal aire y mal de ojo".

## Albajacar

Prunella vulgaris L.  
Labiatae

Esta planta es empleada principalmente para atender la diarrea y para aliviar el dolor de estómago. Se le utiliza además en algunos problemas obstétricos como infección o inflamación vaginal. En afecciones de la piel como nacidos, sarna, perrillas y heridas, así como para las reumas, la tos e infecciones en los ojos. Se le indica también para el "latido", que se origina por no comer "es un aire en la boca del estómago", también en casos de dolor en la caja del cuerpo causado por "golpes internos que no se atienden". Otros padecimientos en los que se indica su uso son: inflamación, aire, calentura y cáncer.

## Anís estrella

Illicium verum Hook.  
Magnoliaceae

El fruto y la flor en cocimiento son utilizados para aliviar los cólicos del recién nacido o de los niños, se da en dosis pequeñas, dos cucharadas tres veces al día, para niños lactantes. Cuando se trata de una persona adulta se hierven las flores en agua y de esto se bebe una taza tres veces al día. También se recomienda para aliviar desórdenes digestivos como: dolor de estómago, hipo y vómito. El anís es empleado para aliviar la disentería. Asimismo, se le usa para propiciar la producción de leche, la mujer bebe como agua de uso la infusión de las semillas de hinojo, anís de tienda, y anís estrella; también se aplica como anticonceptivo y contra el flujo blanco.

## Epazote

Teloxys ambrosioides (L.) Weber  
Chenopodiaceae

Se le emplea contra múltiples padecimientos, que en general corresponden al aparato digestivo. Es útil en casos de parasitosis, se busca expulsar las lombrices mediante la ingestión, en ayunas, del cocimiento en agua o leche, de las ramas y en algunos casos de la raíz. En ocasiones se le agrega ajenojo, estafiate o hierba buena. Es recomendación popular preparar el té de epazote sin que el paciente esté presente, pues se dice que "las lombrices huelen el medicamento y ya no salen". También con frecuencia se le ocupa cuando hay dolor de estómago, diarrea o vómito.

Los tarahumaras consideran que los tés concentrados de epazote son peligrosos y deben ser usados únicamente para severos casos de infección por lombrices, cuando no hayan sido eficaces otros tratamientos con hierbas. Otras alteraciones tratadas con el epazote son los trastornos menstruales tales como: retención de la regla y menstruación escasa, para los cuales se toma la infusión de las ramas. Además, es utilizado para acelerar las contracciones uterinas durante el parto o para eliminar entuertos a la parturienta. Asimismo, se le usa como abortivo y para aliviar la esterilidad, en aplicación de lavados vaginales, para limpiar la matriz o "purgar" a la mujer después del parto. Durante el puerperio, cuando las madres no tienen suficiente leche para amamantar a sus hijos, las parteras recomiendan atole de chocolate con epazote. Se dice que es útil contra picadura de alacrán y verrugas. Aplicado en emplasto, junto con tabaco y sal, sirve para las heridas, solo, como emplasto o en baños, se usa en torceduras y triturado o en infusiones en la piel.

Por otra parte, se destaca el uso de esta planta en el tratamiento de enfermedades como el "espanto" o susto, el aire y el mal de ojo. Contra el "espanto", se emplean las hojas machacadas en alcohol junto con hojas de poleo) y un diente de ajo con lo que se frota al paciente por las noches.

# Guayaba

Illicium verum Hook.  
Magnoliaceae

La guayaba, planta medicinal considerada de calidad caliente, tiene gran importancia en la actualidad. De hecho se usa en el tratamiento de más de 40 padecimientos que afectan la salud de los mexicanos en diferentes áreas del país. Es utilizada con frecuencia en el tratamiento de enfermedades gastrointestinales, principalmente la diarrea (evacuaciones líquidas y continuas, con dolor de estómago, excrementos de color amarillo o amarillo-verdoso, de escalofrío). Se preparan las hojas en infusión y el fruto comido en ayunas o preparado en cocción actúa como desparasitante, contra lombrices y amibas lombrices y amibas. Otros usos locales de interés son: su empleo en el tratamiento de empacho. Entre los padecimientos de la piel que son tratados con la infusión o cocción de las hojas, aplicada de forma local en lavados, enjuagues o cataplasmas, están la caída del pelo, granos, salpullido, jiones, acné, prurito, sarampión, escarlatina y sarna escarlatina y sarna.

# Hierba santa

Piper sanctum (Miq.) Schlechtendal  
Piperaceae

Sirve cuando hay empachos, para bajar la calentura, se pone en los pies untada con aceite o manteca. Para su empleo en trastornos estomacales, se utilizan las hojas untadas con manteca y "bicarbonato", aplicadas localmente. Cuando hay dolor de estómago, se prepara una infusión con la planta y se da de beber en una taza chica. Esta infusión, tomada tres veces al día, también sirve para curar la gripe; administrada durante nueve días, en ayunas, se usa para tratar las varices. Este cocimiento se aplica también en baños de recién nacidos y parturientas; para limpiar la matriz o contra "quipupuas", además del baño, la paciente debe ingerir el cocimiento como agua de uso. Se emplea cuando hay hinchazón con fiebre, así como para bajar la fiebre. En las inflamaciones se aplica la hoja tibia, después de haberla metido en agua caliente por unos segundos.

# Higuerilla

Ricinus communis L.  
Euphorbiaceae

Se utiliza principalmente para bajar la calentura, para aminorar la bilis. De la misma forma se utiliza cuando hay "fiebres estomacales" originadas por asolearse mucho tiempo (se encierra el calor en el cuerpo, hay falta de apetito, asco, no se consiente nada de alimento, hay presencia de tristeza y ardor en el estómago). La semilla se emplea en diversos padecimientos como purgante, machacada y tomada como agua de uso. Molida en seco por vía oral, en casos de diabetes. Y por vía local se aplica para dolores musculares. Extrayendo su aceite se aplica en hinchazones de la piel, granos y piquetes de insectos para lo cual se pone antes de dormir. Además se utiliza en desórdenes digestivos como: acidez, diarrea, disentería, empacho seco, estreñimiento, "recrudescimiento del estómago" y tifoidea. También en afecciones respiratorias como anginas (de pecho), dolor pulmonar, gripa, "niños mocolones" y resfriados. Empleada después del parto, para fortalecer los ovarios, y curar entuertos. Para problemas de piel como: chincual, enfermedades del pelo, erisipela, jiones, rozaduras y sarampión. Otros padecimientos en los que se emplea esta planta son: cólicos, cortadas, dolor de abdomen y de pecho, espinilla, frialdad del niño, llagas y mordeduras de víbora. De la semilla se produce el aceite de ricino para purgar.

# Lavanda

Lavandula spp  
L.dentata

La lavanda es principalmente utilizada en conexión con el insomnio, ansiedad, depresión y problemas con cambios de humor, lo cual se debe a sus propiedades medicinales capaces de producir efectos calmantes, relajantes y anticonvulsivos en el ser humano. También puede ayudar a calmar los dolores de cabeza y las migrañas. Tiene propiedades emolientes, antioxidantes, funciona muy bien como antiséptico, analgésico, en su función antiinflamatoria. Es digestiva y buen remedio como repelente de insectos. Se usa también para combatir la caspa.

# Tomillo

Thymus vulgaris L.  
Labiatae

Posee cualidades medicinales antibióticas para las vías respiratorias, para curar la tos con las ramas hervidas, esta decocción se endulza y es administrada por las noches, durante tres días. Cuando hay diarrea, se recomienda emplear el tallo y las hojas para preparar un té que endulzado se bebe tres veces al día, antes de los alimentos. Para aliviar las agruras, se agregan gotas de limón a este preparado y se toma durante tres días. Se usa contra Escherichia, Salmonella, Staphylococcus, Streptococcus y parásitos intestinales. Es utilizado también para aliviar el dolor de estómago, dolor de muelas y el dolor de regla o menstrual, curar la garganta irritada, para eliminar flemas de leche y aminorar el nerviosismo. Algunos autores atribuyen propiedades como antiespasmódico, carminativo y estimulante.

## **CHANGER LE CHAMP D'ÉNERGIE POUR FOCALISER OU CORRIGER LE FLUX D'ÉNERGIE<sup>1</sup>**

«Switching» est un exercice très bénéfique pour se calmer et se concentrer; à utiliser avant la méditation pour se concentrer, pour soulager la dépression ou l'anxiété; et pour concentrer l'esprit et l'esprit. Lorsque vous travaillez avec des individus ou des groupes, la pratique peut être utilisée pour calmer quelqu'un avant la thérapie ou pour concentrer l'énergie des enfants ou des étudiants après une pause à l'école, avant un examen ou avant le début des cours.



- ☯ Asseyez-vous confortablement et respirez profondément.
- ☯ Croisez la cheville gauche sur la cheville droite. Étendez vos mains vers l'avant. Faites un tour avec les mains avec les pouces dirigés vers le sol.
- ☯ Croisez la main droite sur la main gauche. Entrelacez les doigts des mains en un poing. Avec un poing des mains, touchez le centre du sternum.
- ☯ Fermez les yeux, respirez profondément et détendez tout votre corps. Imaginez que vous puissiez descendre à un endroit au centre de votre être. (Vous pouvez imaginer un centre sous le nombril au centre de l'abdomen. Pour les Chinois, ce centre s'appelle le



Dantien. Pour les Indiens, c'est le Hara.)

- ☯ Détendez la langue à l'intérieur de la bouche et avec le bout de la langue, touchez derrière les dents supérieures.
- ☯ Prenez une profonde inspiration et laissez aller toutes vos pensées. Reposez en paix et en silence pendant quelques minutes. Après deux ou trois minutes, détendez vos mains sur vos jambes.
- ☯ Respirez profondément et ouvrez lentement les yeux.

- ☯ Étirez vos mains et vos bras.
- ☯ Tapotez doucement vos doigts sur la tête pour stimuler votre tête et votre énergie



*Adaptado de materiales de Brain Gym y EFT/TFT (para corregir el flujo de energía); y capacitar.org*

## TECNIQUE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE - EFT<sup>1</sup>

Les techniques de libération émotionnelle ont été développées par Gary Craig et Gary Flint. Ils sont très utiles pour débloquer et guérir les émotions fortes, les peurs, l'anxiété, la douleur émotionnelle, la colère, les souvenirs traumatiques, les phobies et les addictions, ainsi que pour soulager les symptômes de la douleur, tels que les maux de tête ou les courbatures.

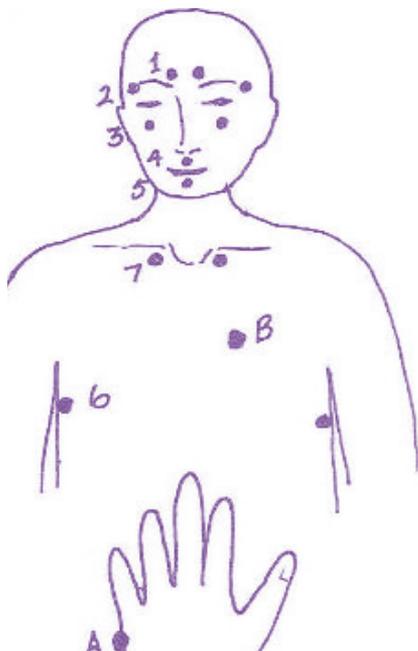


La technique est basée sur la théorie du champ énergétique du corps, de l'esprit et de l'esprit, ainsi que sur la théorie des méridiens de la médecine orientale. Les problèmes, les traumatismes, l'anxiété et la douleur peuvent provoquer un blocage du chemin de l'énergie dans le corps. Les tapotements ou l'acupression aux points connectés aux canaux d'énergie ou aux méridiens peuvent aider à débloquer l'énergie congestionnée et favoriser un flux d'énergie fluide ou sain dans le corps et le champ mental.

### *Pratiquez la technique pour libérer de l'énergie:*

#### **1. Pensez à un problème qui peut être utilisé pour mesurer votre niveau d'anxiété:**

Choisissez de travailler sur un problème, une préoccupation, une phobie, une anxiété, un souvenir traumatique ou une pensée négative. À l'aide d'une échelle de 0 à 10, mesurez le niveau d'anxiété que vous ressentez lorsque vous y pensez. (0 = pas d'anxiété et 10 = niveau d'anxiété maximal). Si vous avez du mal à mesurer l'anxiété avec cette



*1 Adaptado de materiales de Brain Gym y EFT/TFT (para corregir el flujo de energía); y capacitar.org*

échelle numérique, utilisez une échelle plus simple telle que: pas du tout, peu, moyenne, beaucoup ou beaucoup - peu ou tout en haut - tout en bas.

**2. Donnez 7 ou 9 tapotements aux points d'acupression identifiés ci-dessous: Respirez profondément en tapotant votre index et votre majeur aux endroits indiqués:**

- Les points où les sourcils commencent
- Les points où les sourcils se terminent
- Les points sur les pommettes, sous les pupilles
- La pointe sous le nez
- Le point sur le menton, sous les lèvres
- Les pointes d'environ 10 cm, sous les aisselles
- Les points sous les clavicules près du sternum.



**3. Touchez le point A qui se trouve à côté de la main et répétez 3 fois: "Même si j'ai ce problème, je vais bien, je m'accepte!"**

**4. Répétez la séquence présentée aux points 2 et 3: Répétez cette séquence jusqu'à ce que votre niveau d'anxiété tombe à 0-2**

**5. Massez doucement le «point sensible» (point B) Massez ou appuyez très doucement sur le point sensible à la douleur sur le côté gauche de la poitrine, à environ 5 cm sous le côté gauche de la clavicule et 4**

à 5 cm à côté du sternum.

## LIGNES DIRECTRICES DE BASE POUR RENFORCER LA SÉCURITÉ PHYSIQUE DES FEMMES DÉFENSEURS

### *Comment bougez-vous?*

- Changez vos itinéraires, évitez de passer par des endroits isolés et la nuit, ne vous déplacez pas seul.
- Cherchez à ce qu'une personne de confiance sache toujours où vous vous trouvez et sait comment réagir si vous ne le signalez pas.
- Ayez toujours votre téléphone portable chargé et avec un crédit.
- Pour répondre en cas d'agression, préparez-vous avec des exercices de maniement stress et / ou légitime défense.
- Si un incident ou une agression se produit, partagez-le avec vos collègues et cherchez du soutien pour faire face aux impacts émotionnels et physiques. Vous voyagez dans des zones à risque?
- Faites une cartographie de la zone vers laquelle vous vous déplacez
- Localisez les différents itinéraires, les contacts d'urgence dans la région et un lieu de hébergement sûr, voyagez dans un transport sûr
- Partagez votre plan de voyage avec une personne de confiance et acceptez des réponses en cas d'urgence

### *Participez-vous à des marches?*

- Ayez toujours un titre pour soutenir votre travail de défenseur auprès de vous.
- Assurez-vous de ne pas transporter d'informations sensibles, videz votre téléphone et gardez un cahier propre.
- Apportez un bandana, du coca ou du vinaigre et des vêtements confortables pour les caisses à gaz lacrymogène.
- Documentez tout incident avec votre caméra.
- Mémoisez au moins un numéro d'un contact d'urgence à qui notifier de tout incident.
- Localisez l'itinéraire de la marche et les différents itinéraires de sortie.
- Signalez et assurez-vous que la personne qui vous surveille sait continuer à se produire à la volée.

### *Dans quelle mesure votre maison et / ou votre bureau sont-ils en sécurité?*

- Pour renforcer la protection de votre maison / bureau, faites une carte de votre quartier.
- Trouvez qui sont des alliés et peuvent vous aider à être au courant de ce qui se passe.
- Ayez toujours à portée de main les numéros d'urgence: autorités locales, hôpitaux, taxis sécurisés, police, pompiers, ...

- Documentez toute situation suspecte dans la maison en prenant des photos.
- Préparer des plans de surveillance

### Qu'est-ce que la vigilance ou la surveillance?

En surveillant, nous comprenons les actions que nous prenons pour surveiller notre situation de risque. Pour cela, nous développons des plans différenciés en fonction des activités que nous développons: un suivi plus rapproché lorsque le risque est plus élevé et un suivi plus ponctuel lorsque le risque est plus faible.

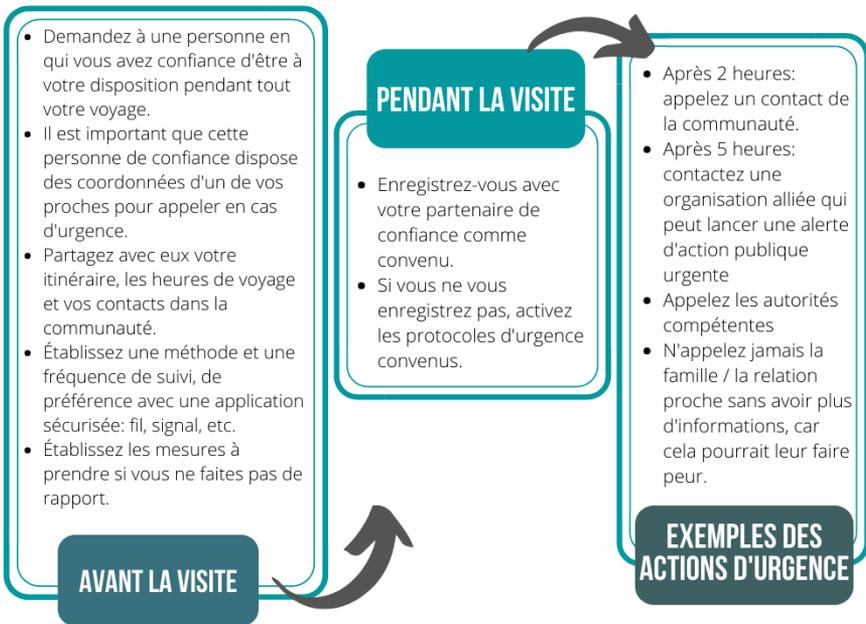
### Pour quelle raison?

La défense des droits de l'homme vous expose à des risques élevés, par conséquent un mécanisme important pour les prévenir est l'établissement d'accords et de mécanismes pour votre suivi; surtout lorsque vous déménagez ou participez à des activités à risque.

### Comment ça marche?

Ces plans impliquent des accords préalables avec des acteurs clés qui permettront d'accélérer des réponses rapides et efficaces en cas d'urgence.

#### EX: VOYAGE DANS UNE COMMUNAUTÉ DANS UNE ZONE À HAUT RISQUE



## COMMENT CRÉER UN COMPTE MAIL SÉCURISÉ AVEC LE SERVEUR COLLECTIF RISEUP?

Pour obtenir ce compte de messagerie, vous devez connaître une personne qui possède déjà un compte de messagerie dans Riseup et qui peut créer un code d'invitation pour vous. REMARQUE: pouvoir inviter une autre personne à devenir utilisateur de Riseup n'est pas immédiat, Riseup attendra quelques mois avant de considérer que vous êtes digne de confiance et de vous donner cette option

ÉTAPE 1 Entrez dans la page: <https://account.riseup.net/> et demandez-lui de s'inscrire

ÉTAPE 2 Maintenant, riseup vous demande votre code d'invitation qu'un autre utilisateur de riseup vous aura donné. De là, il vous demande d'entrer un nom d'utilisateur et un mot de passe. REMARQUE le mot de passe doit inclure des majuscules, des minuscules et des symboles. Si c'est trop simple, riseup le rejettera.

ÉTAPE 3 Maintenant, un code de récupération apparaît. Écris le. Si vous perdez votre mot de passe, c'est le seul moyen de récupérer votre compte.

ÉTAPE 4 Félicitations, vous disposez déjà d'un compte de messagerie Riseup sécurisé et pouvez l'utiliser. Pour utiliser votre compte, il vous suffit de saisir le lien <https://mail.riseup.net/rc/> et entrez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe et c'est tout.

ÉTAPE 5 Voyons maintenant comment créer des invitations, mais rappelez-vous simplement que vous devrez attendre quelques mois avant que riseup vous en donne la possibilité. Invitations Picala Et un code apparaîtra que vous pourrez partager avec un autre collègue que vous souhaitez inviter ...

## ASSUREZ-VOUS DE L'UTILISATION DES COMMUNICATIONS TÉLÉPHONIQUES AVEC L'APPLICATION "WIRE"

L'une des applications qui vous permet d'envoyer des messages et de passer des appels cryptés, tant que nous avons une connexion Internet est le WIRE. Comment télécharger et utiliser Wire?

**ÉTAPE 1: Téléchargez l'application** 1) Accédez à Google Play si vous avez Android ou App Store si vous avez Iphone 2) Tapez "Wire", une fois qu'il apparaît, cliquez sur "Installer" 3) Lorsqu'il est déjà téléchargé, cliquez sur «Ouvrir

**ÉTAPE 2: Inscrivez-vous** 1) Utilisation de l'application Une fois installée, l'image suivante apparaîtra, cliquez sur l'icône bleue qui dit "Pour un usage personnel" cette étape ne sert qu'à indiquer que l'application sera utilisée personnellement et non en entreprise 2) Donnez votre numéro d'enregistrement Insérez votre numéro de téléphone dans la case et cliquez sur la flèche. Vous recevrez un SMS avec un code à 6 chiffres, entrez-le dans la case marquée par la flèche: 3) Choisissez un pseudonyme • Choisissez votre pseudonyme et saisissez-le dans la case qui apparaît • Une fois que vous avez choisi votre nom, la fenêtre suivante apparaîtra où vous devez choisir, "utiliser ce nom"

**ÉTAPE 3: Commencez à utiliser Wire** 1) En cliquant sur l'icône marquée en orange, vous pouvez démarrer des conversations 2) Afin de se connecter avec vos contacts en utilisant le fil, demandez-leur d'autoriser le partage de contacts. Si vous ne souhaitez contacter que des personnes spécifiques, demandez-leur de refuser.

**ÉTAPE 4: modifier les paramètres** Si vous cliquez sur votre photo de profil (indiquée par la flèche orange dans l'image suivante) vous pourrez accéder aux options de configuration En cliquant sur la roue de configuration, vous pouvez modifier divers éléments. Il serait important par exemple d'ajouter un email associé à votre compte, afin que vous puissiez utiliser votre Wire sur l'ordinateur avec le même compte!

**DERNIÈRE ÉTAPE: Recherche et test** Une fois l'étape 4 terminée, il vous suffit de commencer à utiliser l'application et de chercher tout ce qu'elle vous propose, par exemple dans les conversations il y a la possibilité de dessiner, d'ajouter des images, essayez-le!