Chers stagiaires et praticiens du Trager,

Nous voici dans une **période transitoire** entre un avant Covid-19 et un après Covid-19, et dont nous connaissons mal la durée.

Comment vous sentez-vous par rapport au déconfinement au sujet de la pratique du Trager ? Nous savons que beaucoup de questions sont posées, qu’elles sont tout à fait justifiées. Vous avez eu le temps de vous familiariser avec les « gestes barrières », mais sont-ils suffisants et comment les adapter pour envisager une reprise soit de votre pratique professionnelle, soit de vos séances d’apprentissage si vous êtes stagiaires ?

Le Comité des Tuteurs, soit la totalité des enseignants français, s’est réuni le 11 Mai pour travailler sur ce sujet.

Tout d’abord, il est essentiel que chacun soit informé des mesures spécifiques.

Ensuite, *la décision de reprendre ou pas la pratique du Trager ne peut être que personnelle. Cela peut se faire par petites étapes.*

Tout praticien qui reprend la pratique avec une clientèle doit *d’abord vérifier auprès de son assureur professionnel* qu’il sera couvert par rapport à des problèmes liés au Covid-19 qui pourraient survenir et demander une confirmation écrite. (mail par exemple)

Chacun des tuteurs avait mené ses propres recherches officielles puisqu’il n’existe pas, ou pas encore, de « fiche-métier » nous concernant. Nous avons basé nos réflexions principalement sur le document, en conformité avec les directives gouvernementales, d’une association qui regroupe des acteurs du Bien-Etre : la FFMBE (Fédération Française du Massage Bien-Etre). *Nous vous invitons à l’imprimer, à le lire attentivement, afin de l’appliquer au mieux.* Voici le lien : <https://www.ffmbe.fr/page/968583-recommandations-hygienistes>

Par ailleurs, **voici nos indications supplémentaires pour la pratique du Trager.**

- **Par rapport à la propagation du virus.**

Sur la peau, le virus n'est pas directement pathogène, il le devient si il arrive en contact avec les muqueuses (bouche, nez et yeux).

*Dans le temps de la séance, le praticien doit éviter de se toucher son visage. Et il ne fera pas les mouvements sur la tête ni sur le cou.*

Pendant nos séances Trager, la distance de plus d'un mètre ne peut pas être respectée (en dehors du temps des Mentastics), donc *port du masque ou d'une visière obligatoire.*

Rappelons qu'un contact à risque avéré entre deux personnes répond à la définition suivante : "plus d’ un quart d'heure, sans masque, à une distance inférieure à 1 mètre"...

* **Par rapport à l’aération-ventilation**

La plus efficace (et prouvée) est *l'ouverture d'une fenêtre en grand pendant 5 minutes minimum. A faire entre chaque séance bien sûr.*

*Ne pas utiliser de climatiseur* qui, en dehors du flux d'air, modifie la température et l'humidité dans des proportions suffisantes pour faciliter la propagation du virus.

* **Par rapport au lavage des mains**

*Immédiatement avant et après la séance, se laver les mains avec eau et savon.*

*Pendant la séance, utiliser la solution hydro alcoolique (SHA) toutes les 20 minutes.* Cette SHA évite une recontamination rapide par un effet "rémanence" de 20 à 30 minutes.

* **Par rapport aux mouvements pratiqués**

Être attentif·ve à ne pas engager dans le toucher d’autres parties de notre corps que les mains, et l’avant-bras non couvert, sinon il faudrait changer nos vêtements et les laver après chaque séance.

* **Pour les praticiens**, il est par exemple possible de :

Proposer des Mentastics uniquement à une personne, soit en rencontre physique, soit en rencontre virtuelle.

Proposer des Mentastics à un petit groupe en visioconférence. Plusieurs praticiens ont testé cette alternative avec succès et satisfaction. Elle est sécurisante par rapport aux risques de transmission, le virus ne connaît pas ce moyen.

Proposer des Mentastics à un petit groupe en rencontre physique -moins de dix personnes au total, avec une surface minimum de 4m² par personne, au mieux à l’extérieur, cela évite les désinfections du lieu et peut permettre de belles connexions à la Nature, favorables au Hook-up.

Oser la pratique sur table en suivant les recommandations citées ci-dessus.

Adapter le prix de la séance si elle est minimisée.

* **Pour les stagiaires**,

Il est possible de reprendre les séances d’apprentissage *avec des proches* si ceux-ci sont demandeurs et en appliquant au mieux les recommandations ci-dessus.

* **Pour tous**,

Garder à l’idée que le Hook-up est notre fondement, si les conditions le rendent difficile, faire moins pour retrouver un meilleur Hook-up.

Espacer les séances pour être à l’aise, et faciliter les nettoyages. Par exemple pas plus d’une séance par jour pour débuter.

Penser à demander du feed-back aussi par rapport à ces nouvelles conditions de pratique pour avancer avec le receveur en bonne compréhension et sécurité.

Afficher dans notre lieu d’exercice un document officiel, il rassure le receveur et nous protège, il sera probablement demandé par l’assureur. Vous trouverez en pièce jointe 3 documents édités par Santé publique France, à lire, imprimer, afficher selon vos besoins.

Enfin, nous encourageons les initiatives de rencontres, physiques ou virtuelles, qui nous permettront de continuer l’approfondissement des principes de base et de maintenir de beaux liens entre nous.

Nous espérons avoir été exhaustifs. Si toutefois vous avez des questionnements, ou besoin d’en parler, nous sommes à votre écoute. Pour nous joindre, retrouvez nos coordonnées sur le site de Trager France : <http://tragerfrance.com/enseignants/>

Nous vous souhaitons bonne lecture en gardant votre sérénité

Le Comité des Tuteurs

Anne-Marie Hüe, Catherine Chaillet, Didier Marie, Grégoire Louy, Jean-Louis Marie, Maurice Kriegel, Thérèse Bocquet.