



Isabelle Renier
Vivianne Retailaud



Septembre 2017

Sommaire

3. AVANT-PROPOS

4. INTERET DES ATELIERS MENTASTICS® ?

6. LA MISE EN PLACE D'UN ATELIER MENTASTICS® OU D'UN COURS HEBDOMADAIRE.

10. DÉROULEMENT D'UN ATELIER MENTASTICS®

15. PARTAGES DES SAVOIRS

15. FEEDBACK

18. DES DIFFICULTÉS ?

19. MISE EN PERSPECTIVE

20. FINALITÉ DE L'ENQUÊTE ET CONCLUSION

21. REMERCIEMENTS

Avant-propos

POURQUOI RÉALISER UNE ENQUÊTE SUR LES ATELIERS MENTASTICS® ?

Nous souhaitons connaître la dynamique existante au sein de Trager® France en ce qui concerne les ateliers Mentastics®.

Les Mentastics® font partie intégrante de notre pratique en séance individuelle mais qu'en est-il de l'approche collective de Trager® France ? Quelle est notre envie dans ce domaine ?

Le praticien Trager® en a-t-il fait l'expérimentation ? Est-ce un souhait ? Est-ce perçu comme une "entreprise" difficile à mener ? Voire insurmontable ? Quels en sont les freins ?

Nous souhaitons en savoir davantage sur les expériences et desiderata des praticiens Trager® car nous pensons que la création d'ateliers Mentastics® peut :

- promouvoir le Trager® en nous faisant connaître par le biais de l'approche collective,
- renforcer notre professionnalisme par l'expérimentation de l'animation de groupe,
- alimenter un enrichissement personnel extraordinaire.



Notre but n'était pas de lister les différentes propositions en Mentastics® : il existe de belles publications pour cela.

Cette enquête sur les ateliers Mentastics® a été envoyée à tous les praticiens Trager® France qu'ils aient mis en place ou non un atelier Mentastics®.

Nous avons réceptionné 12 écrits suite à l'envoi du questionnaire. Sur ce nombre, il y a 8 témoignages de praticiens ayant mis en place un atelier Mentastics® Trager® et 4 personnes nous ont fait part de leur point de vue sur la mise en place d'un atelier.

C'est grâce à la richesse des témoignages que nous avons pu dégager une analyse, en ayant à coeur de rester fidèle aux messages transmis par les praticiens.

INTÉRÊT DES ATELIERS MENTASTICS® ?

QUEL EST L'APPORT SPÉCIFIQUE D'UN ATELIER MENTASTICS® (PAR RAPPORT À UNE SÉANCE INDIVIDUELLE) ?

Les Mentastics® sont une belle approche du Trager® et correspondent à un pan essentiel de notre méthode, ils sont bien complémentaires de la séance sur table.

L'approche collective des Mentastics® intéresse vivement toutes les personnes ayant répondu à l'enquête.

Par rapport à l'individuelle, l'expérimentation collective est plus ludique, plus gaie, plus riche de propositions diversifiées....

Plus conviviale, elle permet aussi de mettre en connexion les participants et à ce titre joue un rôle social de soutien ; elle crée un nouveau mode de relation à l'autre, ouvert et bienveillant.

De plus, le hook-up à plusieurs renforce le hook up individuel et permet d'y entrer généralement plus rapidement.

La pratique des Mentastics® en groupe permet de renforcer les bienfaits du Trager® en l'intégrant à notre quotidien.

De nombreuses personnes souhaitent être autonomes dans la gestion de leur stress (elles sont prêtes à changer d'habitudes de vie : postures, mouvements, état d'esprit). Pour répondre à ce besoin, un atelier est la piste idéale d'entraînement, de façon à initier ce changement.

Tous les praticiens savent que les Mentastics® apportent détente, légèreté et joie de vivre mais aussi plus de souplesse, de fluidité et d'apaisement de l'esprit : en groupe, toutes ces sensations sont presque toujours amplifiées.

Le partage des sensations au travers des feed-back enrichit le ressenti de chacun et l'autre devient un miroir inspirant.

La pratique du Trager® en atelier est propice à faire connaître notre méthode à un plus large public, elle constitue une porte d'entrée facile grâce à la simplicité des mouvements transmis.

Enfin, développer des ateliers est susceptible d'amener des clients en séance individuelle.

Pour les praticiens n'ayant pas mis en place d'atelier Mentastics® :

L'AVEZ-VOUS DÉJÀ ENVISAGÉ ?
QUELS ONT ÉTÉ LES FREINS ?
AVEZ-VOUS TENTÉ "L'AVENTURE" PUIS ABANDONNÉ ? POURQUOI ?

Nous avons eu 4 réponses à cette question qui nous paraît fondamentale pour aider à lever les freins à la création d'un atelier Mentastics®.

Une praticienne nous indique ; "je ne me sens pas à l'aise avec l'animation d'un groupe, et encore moins de Mentastics®. Je pense que ce qui m'aiderait, c'est d'en



suivre un d'abord, ce qui n'est pas le cas". Une autre précise : "je m'exerce à l'animation d'ateliers d'abord avec des amies et lorsque je me sentirai prête, je concrétiserai un atelier."

Une praticienne Trager® ayant participé à des ateliers hebdomadaires a observé des difficultés qui ne l'ont pas encouragée à ouvrir elle-même un atelier :

"Certains participants transformaient les mouvements Trager® en gymnastique ou, ne saisissant pas la profondeur de la méthode, ils s'ennuyaient. D'autres semblaient apprécier le contenu des séances mais l'animateur n'arrivait pas à fidéliser sa clientèle et souvent les absents ne prévenaient pas."

Comment revenir aux principes fondamentaux pour graduellement accéder à plus de subtilité dans la palette des sensations ? Quelles sont les qualités relationnelles nécessaires pour fidéliser le public ? (Comme l'ouverture, l'empathie, trouver les mots justes pour chacun, enthousiasme et dynamisme).

Enfin un autre praticien déclare : "je n'ai aucun talent de recruteur..."

En effet, notre formation Trager® n'inclut pas d'outil de marketing :

Notre méthode, aussi merveilleuse soit-elle, n'entraînera pas pour autant l'adhésion automatique des gens. A noter que d'autres méthodes ont réussi à se développer en s'aidant d'outils marketing (Feldenkreis, la fascia-thérapie, MLC, massage assis...)

Leur visibilité est notoire et on peut s'interroger sur la manière d'y accéder également.

COMMENT FAIRE VENIR DES PERSONNES QUI SERAIENT "PRÊTES À RECEVOIR DU TRAGER®" MAIS QUI N'APPARTIENNENT PAS (ENCORE) À NOTRE RÉSEAU ? COMMENT CIBLER UNE FUTURE CLIENTÈLE ?

Une praticienne regrette que, même dans le cadre d'un atelier bénévole sur son lieu de travail, les personnes qui semblaient intéressées ne prennent pas le temps de venir.

Parfois, les ami(e)s ou les collègues n'osent pas dire non à une proposition généreuse. Il est nécessaire d'être conscient que l'implication émotionnelle peut fausser la véritable motivation.

Toutefois, si nos ami(e)s ne sont pas motivés par l'expérimentation Trager®, c'est peut-être qu'il faut rechercher à "recruter" ailleurs qu'au sein de notre réseau ?

Cette idée nous semble importante pour professionnaliser notre approche.

COMMENT MOTIVER LES GENS POUR PROMOUVOIR LES ATELIERS MENTASTICS® ?

Selon une praticienne animatrice d'ateliers depuis 2 ans : "Pour qu'un atelier démarre et se pérennise, il faut que les gens ressentent en eux un besoin et qu'ils pressentent aussi que ce besoin sera comblé à l'issue de l'atelier (ou des ateliers successifs)".

Difficultés pratiques à résoudre :

La question du lieu est primordiale. La location d'une salle est coûteuse et sans garantie du nombre de participants.

LA MISE EN PLACE D'UN ATELIER MENTASTICS® OU D'UN COURS HEBDOMADAIRE.

VOTRE ATELIER MENTASTICS® DANS LE TEMPS.

Depuis quand existe-il ?

Atelier 1 : depuis 2014 /

Atelier 2 : de 2013 à 2015 /

Atelier 3 : depuis 2013

Atelier 4 : depuis 2012 (avec 2 ans ou l'atelier n'était pas régulièrement proposé)

Atelier 5 : depuis 2009 / Atelier 6 : depuis 2015.

Pour les participants à l'enquête, la création d'atelier est plutôt récente.

Fréquence et durée par semaine / mois / années

Atelier 1 : en générale bi-mensuel et l'atelier dure 2h30 ; en journée

Atelier 2 : 2 groupes hebdomadaire, entre 30 et 55 minutes ; en journée

Atelier 3 : hebdomadaire, hors vacances scolaire. 1H30 ; en soirée de 18h15 à 19h45

Atelier 4 : une fois par mois pendant environ 3h

Atelier 5 : hebdomadaire le lundi soir et bi mensuel le jeudi matin et durée 1h

Atelier 6 : un WE par mois, 2 ateliers différents en après-midi et durée 3h.

Beaucoup de diversité pour la durée (de 30mn à 3h) et plutôt en journée.

Combien de temps s'est déroulé entre le début de vos démarches et votre premier atelier ?

Atelier 1 : très rapide puisque j'ai accueilli chez moi

Atelier 2 : mise en place rapide car complémentaire à un groupe déjà constitué

Atelier 3 : 3 mois

Atelier 4 : plus d'un an

Atelier 5 : très rapide, juste le temps de la décision et l'émulation d'ouvrir un atelier à deux

Atelier 6 : rapide : après avoir élaboré les contenus.

Pouvez-vous décrire en quelques lignes les différentes étapes de votre parcours :

1- Six personnes sont venues à un 1^{er} atelier chez la praticienne, ensuite 3 participants issus de la même ville (située à 40 km de chez la praticienne) ont proposé d'accueillir cet atelier chez l'un d'entre eux. De fil en aiguille, 7 ateliers se sont ouverts.

2- Un praticien Trager® improvise des Mentastics® pour des personnes âgées venues participer à un atelier "réapprendre la marche" organisé par un kiné. A leur demande, les 5 minutes sont devenues 15 puis 30 minutes et le bouche à oreille a tellement bien fonctionné que 2 groupes ont été créés.

3- Mise en place d'un atelier après un salon bien-être et une journée découverte ; les participants avaient été interrogés sur l'opportunité de séances de groupe.

4- Une association de personnes souffrant de fibromyalgie a contacté une praticienne pour qu'elle intervienne en atelier de Mentastics® : 1h au début puis très vite 2h, puis un après midi.



6- Le réseau de la praticienne est très varié car issu de ses différentes activités : professionnels et de loisirs. La praticienne a sollicité oralement ses connaissances. Un noyau de 4 personnes s'est créé autour duquel 4 autres personnes pouvaient varier grâce au "bouche à oreille".

OÙ SE DÉROULE VOTRE ATELIER MENTASTICS® ? CHEZ VOUS, DANS UNE SALLE QUE VOUS LOUEZ ?

(A quel tarif ?).

1- Chez la praticienne : grand séjour où canapé et table de salon sont sur roulette (3m50 par 4m) ou chez l'habitant qui lui prête son espace privé.

2- Dans une salle communale mise à la disposition de la kiné par le maire au tarif de 50€ par mois (très petite commune où tout le monde se connaît)

3- Dans une salle de yoga louée au tarif de 8 €/h.

4- Dans un centre social que la mairie met gratuitement la salle à disposition de l'association.

5- A la maison dans une pièce dédiée à cette activité. Mais aussi dans des lycées, ESAT (établissement pour travailleurs handicapés), structures accueillant des personnes de moins de 60 ans atteintes de la maladie d'Alzheimer.

6- Chez la praticienne dans un espace dé-

dié à la musique et au Trager®.

En Touraine dans une salle de danse en co-animation avec un professeur de Taïchi qui bénéficie de la salle gratuitement grâce à son association.

Ponctuellement, atelier à l'Espace "Jardiner ses possibles" et au Mans, atelier trimestriel dans la salle d'un professeur de qi gong 10€/h.

COMMENT S'EST DÉROULÉE LA RECHERCHE DE CE OU CES LIEUX ET AVEZ-VOUS EU DES DIFFICULTÉS SI OUI LESQUELLES ?

4- Les difficultés rencontrées sont une salle difficile à chauffer et ne favorisant pas la convivialité.

5- Lycées + ESAT : les praticiennes ont démarché en envoyant des documents puis en rencontrant les responsables et en faisant des présentations au sein des établissements.

6- La praticienne a dû consacrer un budget conséquent à la transformation de son lieu de vie (travaux de remise à neuf de l'espace dédié professionnellement) et a fait le choix de réserver quasiment la moitié de son appartement à cet espace professionnel.

En province, la praticienne n'a pas recherché la salle : co-animation, relation amicale et travail au sein d'une association.

.....

COMMENT AVEZ-VOUS “RECRUTÉ” VOS PARTICIPANTS ? QUEL EST VOTRE MODE DE COMMUNICATION ? COMMENT VOS PARTICIPANTS ONT-ILS EU CONNAISSANCE DE VOTRE ATELIER ?

Nous avons classé les réponses par ordre d'importance : bouche à oreille, ami, le site Trager® France, votre site, orientation d'un professionnel, publicité par diffusion de flyers, autre.....)

- essentiellement le bouche à oreille,
- flyer et affiche personnels des praticiens distribués lors de salons de bien-être (locaux et régionaux) ; dans les magasins bio de leurs régions ; participation à une foire commerciale (séance sur table)
- en sensibilisant la clientèle sur table,
- communication via internet au réseau personnel du praticien,
- journée et atelier découverte,
- forum des associations,
- communication orale principalement (réseau praticienne)
- pratique de Mentastics® improvisée par le praticien lors d'un moment qui s'y prête. Exemple : la salle d'attente d'un kiné, dans la rue en emboîtant le pas à un inconnu.
- Le praticien donne un premier atelier gratuit aux membres d'une association qu'il a démarchée (pratique courante : offrir la première séance).

.....

SUR VOTRE COMMUNE D'HABITATION, AVEZ-VOUS EU DES CONTACTS AVEC DES STRUCTURES ?



(Mairie, centre de loisirs, maison de retraite ? etc.) ou professionnels (thérapeutes, médecin, ostéopathe ? etc.,)

- 2- contacts avec le Maire pour obtenir une salle, contact avec des médecins, association locale de danse, maison de retraite sur demande des résidents.
- 4- un centre antidouleur a orienté des personnes atteintes de fibromyalgie vers une association qui proposait des ateliers Mentastics®
- 5- dépôt de cartes professionnelles dans différents lieux et publication des activités dans le journal de la commune. Organisation d'un forum de bien-être.
- 6- en participant à une activité locale (jardins partagés) la praticienne rencontre une élue organisatrice d'un forum solidaire qui la sollicite pour donner des Mentastics® pendant le forum.

.....

QUEL EST LE PUBLIC DE VOTRE ATELIER ?

- (Par exemple : âge, sexe, est-ce leur première approche psychocorporelle ?)
- 1- Beaucoup ont plus de 50 ans, 1/5 sont des hommes, c'est rarement la première approche.
 - 2- De 40 à 65 ans, 80 % féminin, certains ont fait du yoga, qi gong etc.
 - 4- Milieu de vie et plus, en arrêt de tra-

vail pour certains, en mi-temps thérapeutique sans beaucoup de moyen financier, personnes inscrites dans un processus de guérison regroupant plusieurs approches (hypnose, sophrologie et Trager®)

- 5- De 20 à 83 ans, essentiellement des femmes, publics en activité pour les ateliers du soir et à la retraite pour les ateliers du matin.
- 6- De 24 à 70 ans, essentiellement des femmes mais à plusieurs reprises équilibre homme/femmes.

Votre clientèle individuelle participe-t-elle à votre atelier ?

- 1- Une bonne partie, il y a une relation régulière entre séances et ateliers et des clients d'ateliers viennent ensuite en séance individuelles et vice et versa.
- 2- Oui
- 4- La praticienne n'a pas développé d'activité individuelle par manque de temps.
- 5-6- Ma clientèle individuelle participe à l'atelier et vice-versa.

.....

LA FRÉQUENTATION ET L'ASSIDUITÉ
(Combien de personnes par atelier et si ce sont les mêmes ?)

- 1- La praticienne invite à la régularité pour des résultats accrus et ça marche.
- 2- Fréquentation variable (3 à 6 personnes par atelier) 80 % d'assiduité.
- 4- Noyau de 5 à 6 personnes régulières et sinon le nombre de participants varie de 8 à 11.
- 5- 6 personnes fréquentent régulièrement l'atelier.

6- En 2015/2016 8 personnes ont participé systématiquement aux ateliers mensuels avec un noyau dur de 4 à 6 très motivé pour suivre le maximum des ateliers sur l'éventail proposé sur un an ; par contre cette année 2 ou 3 pour l'instant répondent favorablement... sauf pour un des ateliers en disciplines superposées qui lui, attire l'attention systématiquement.

.....

AVEZ-VOUS RECUEILLI DES TÉMOIGNAGES, POUVEZ-VOUS NOUS EN FAIRE PART ?

- 2- Témoignages verbaux positifs.
- 4- un témoignage transmis à Trager® France.
- 5- “Je ne suis pas “contente”... j'attendais ce moment comme de la jubilation !” témoignage après la reprise des ateliers après les congés d'été. “J'apprends beaucoup, c'est comme un nouveau monde qui s'ouvre à moi dans la vie quotidienne”
- 6- “Le temps s'arrête, j'oublie mes contraintes quotidiennes et je me régénère...” “je suis arrivée en loques, je repars défatiguée à tous les points de vue”, “les Mentastics® en groupe, c'est une expérience à la fois très enrichissante et pleine d'humour... On en a bien besoin”, “j'emporte avec moi des clés pour alléger ma vie, merci du fond du cœur”, “moi qui suis praticienne, je participe avec un plaisir immense à ces merveilleux ateliers plein de surprises où mon feeling Trager® s'élargit toujours plus, merci de les avoir créés.”

DÉROULEMENT D'UN ATELIER MENTASTICS®

INTITULÉ DE VOS "ATELIERS" OU "COURS HEBDOMADAIRE"

- 1- "Atelier de pratique régulière du Trager®"
- 2- La séance de X" (nom du praticien)
- 3- "Séance de Mentastics® en groupe"
- 4- Vivre autrement son corps et libérer les tensions"
- 5- "Ateliers de relaxation méthode Trager®"
- 6- Chaque atelier a son propre titre en fonction de ce qui est exploré (ex : "Trager® et sons"/ "le Trager® à la maison"/ "Trager® et informatique" etc. ...)

TARIFS PRATIQUÉS ? OFFREZ-VOUS LA POSSIBILITÉ DE DIFFÉRENTS

TARIFS ? (chômeurs, étudiants, personnes à revenus modestes, cartes de fidélité, invitation à un atelier gratuit etc. ...)

- 1- Invitation à un atelier gratuit la première fois ; sinon, 15 ou 20 euros ou tarif libre pour une durée de 2h30.



- 2- Un tarif unique de 5 euros par mois et par personne (30 à 55 minutes).

3- Pour une séance ponctuelle 12 euros, 11 si inscription par trimestre et 10 pour un abonnement annuel, la première séance est offerte (1h30).

4- Les participants paient 5 euros par séance (l'association donne 7 euros de complément) donc 12 euros la séance - 24 euros pour les non-adhérents à l'association des fibromyalgiques (2h30)

5- Chaque séance est au tarif unique de 10 euros (1h)

6- Chaque atelier dure 3h pour 25 euros (30 € pour l'atelier spécifique Trager® et sons et 40€ pour l'atelier en 2 temps sur la journée -2x3h-et 25 € si un seul de 2 temps est suivi).

AVEZ-VOUS UN THÈME À CHAQUE SÉANCE ?

SUIVEZ-VOUS UNE LOGIQUE IMPLIQUANT UNE PROGRESSION DE SÉANCE EN SÉANCE ? QUELLE EST LA SINGULARITÉ DE VOTRE PRATIQUE ?

- 1- Le thème se détermine en fonction du besoin ici et maintenant des participants ("météo" du groupe), pas de logique de progression. Travail sur les mouvements basiques (niveau 1) et surtout sur les principes de base du Trager®.



2- Le praticien commence systématiquement par le Mentastic® de "la mouche" pour assouplir la nuque puis en fonction des besoins du moments et en adaptant ses propositions aux différents cas de figure (personnes à mobilité réduite etc., variant également les positions -assise, debout—il propose des Mentastics® comme un JEU: "j'essayais de les faire rire d'eux-mêmes."

3- Les praticiens arrivent avec une trame qui s'affine selon les besoins de chacun. La singularité de cet atelier est l'improvisation et la co-animation.

4- Au vu de la pathologie des personnes, le focus des propositions est le bien-être articulaire et l'ouverture au niveau de la poitrine. Adaptation à la météo de chacun. Focus sur l'intention accompagnée de la respiration. Une attention particulière est donnée au feedback : immédiat ("avec quoi je repars") et d'une séance à l'autre ("qu'ai-je pu expérimenter dans mon quotidien")

5- Les praticiennes ont expérimenté des ateliers à thème mais voyant que participants n'accordaient pas d'importance au thème, elles ont gardé simplement un focus à développer ensemble, il sert à donner une couleur à l'atelier (par ex : la marche ou qu'est-ce que le poids.)

6- Chaque atelier est nourri par un thème qui est traité de façon approfondie et préparée à l'avance. La logique de progression est une logique de complémentarité entre chaque atelier/module : un parcours d'exploration du Trager® pouvant être suivi dans l'ordre que chacun choisit. Cette construction est une singularité. Sur un des modules, la praticienne a imaginé un "niveau 2" qui permet d'aller plus loin dans l'ex-

périmentation. Les autres singularités : la co-animation (Trager® et do-in) ainsi que la superposition avec un outil extérieur (l'univers sonore direct) dans le cadre de l'atelier "Trager® et sons" mais aussi sur d'autres brefs instants appartenant à d'autres modules.

PROPOSEZ-VOUS DIFFÉRENTES PHASES PENDANT VOTRE ATELIER ? (Introduction, déroulement, conclusion) POUVEZ-VOUS DÉCRIRE UN DE VOS ATELIERS ?

1- Le plan de l'atelier : rencontre / météo-besoins / Mentastics® / travail sur table / conclusion

2- Accueil individuel avec un mot personnel pour chacun/bonjour collectif/ "la mouche qui permet de calmer les excités et de réveiller les endormis" / code de conclusion : applaudir à la manière des muets (lever les bras et agiter les mains !)

3- Le plus souvent nous débutons par une marche en conscience puis affinons le ressenti par des Mentastics® plus ciblés. Souvent un temps à 2 avec du toucher avant un final évoquant le rappel.

4- Alternance de séances courtes travail debout et travail assis/travail en binôme (apprendre à ressentir et donner) / pause / travail sur table pour les personnes qui le souhaitent. Depuis 2 séances, invitation à venir écouter le corps de l'autre (sur table).

5- "Bonjour, comment ça va" ? et "un besoin particulier pour quelqu'un ?" (De façon 1/ à trouver pour chacun son propre focus + répondre à ses besoins du-

rant la séance 2/ permettre aux animateurs de rajouter un mot durant l'atelier par rapport aux besoins exprimés) /succession de différents Mentastics® toujours suivis d'une pause/conclusion avec une question rituelle : "comment vous sentez-vous maintenant" ?

6- Présentation du thème traité, questions éventuelles, explication du déroulé de l'atelier (la météo seulement si la praticienne ressent la nécessité de faire un point, c'est l'expérimentation qui va primer)/1ère partie plus ou moins longue suivant la nature du thème abordé: préparation par différentes expériences sensorielles (avec toujours le lien au thème verbalisé par la praticienne)+feedback sollicité/2e partie : entrer dans le vif du sujet à travers diverses expérimentations + feedback/pause gour-



mande et conviviale en fonction de la fatigue, concentration, besoin d'intégrer - ... elle peut intervenir entre les 2 parties ou après le début de la 2e partie/conclusion avec 2 questions rituelles : "comment te sens-tu" ?" qu'est-ce que t'a apporté cet atelier" ?



COMMENT INTÉGREZ-VOUS LA CRÉATIVITÉ DES PARTICIPANTS DANS LE DÉROULEMENT DEVOS ATELIERS ET DE QUELLE FAÇON LES SOLLICITEZ-VOUS ?

- 1-** Invitation à proposer un Mentastic après avoir cherché quel mouvement vient de lui-même dans le corps. En ce qui concerne le travail sur table, les participants préfèrent être guidés.
- 2-** Chaque participant crée son Mentastic puisqu'il l'adapte à son handicap. Le praticien veille simplement à "faire participer le groupe dans un même ensemble".
- 3-** "Nous nous inspirons beaucoup des mouvements qu'ils apportent, de leur feedback et du hook-up".

4- Pour l'instant l'attention est portée sur la verbalisation du ressenti. "Pour la créativité, c'est difficile car les personnes sont en demande, je pense qu'on y arrivera avec le temps".

5- "En reprenant ce que les personnes disent, en l'intégrant dans la recherche collective, en regardant comment elles se saisissent de nos propositions et en les reproposant au groupe. Pendant les pauses, nous les encourageons à partager leurs ressentis. On peut reprendre leurs mots comme en écho, ex : je me sens + légère, légère, légère ...ou refaire en écho les gestes qu'elles font ...pour renforcer la compréhension en miroir".

6- Je salue et encourage chaque mouvement créatif et l'intègre à l'expérimentation du groupe par quelques mots en soulignant l'intérêt, la résonance mais sans chercher particulièrement à solliciter la modulation d'un mouvement initial par la créativité. D'autre part, je désacralise systématiquement les Mentastics® en insistant sur leur simplicité et la créativité de chacun, j'explique comment chacun à partir d'une base

d'expérimentation, peut se laisser inspirer à créer dans son quotidien d'autres Mentastics®. En dernier lieu, j'invite souvent les personnes à "bouger comme elles le sentent pour se faire du bien et intégrer", ce qu'elles font volontiers pour la plupart une fois que l'atelier est lancé.



UTILISEZ-VOUS (RAREMENT, SYSTÉMATIQUEMENT, À L'OCCASION) DES OUTILS DE SENSIBILISATION ? LESQUELS ?

exemple : ballons, coussins, bâtons, autres...

- 1-** Pas de matériel spécifique en général ; parfois une expérience (façon Pier Mario)
- 2-** Jamais
- 3-** Oui : coussins, balles ...
- 4-** Non, mais c'est un objectif pour cette année.
- 5-** Oui, occasionnellement : foulards, balles, ballons, coussins, bâtons ...
- 6-** Oui, des instruments à percussions.

.....

LES PARTICIPANTS DE VOTRE ATELIER REÇOIVENT ILS DU TOUCHER DE LA PART D'AUTRES PARTICIPANTS ? OUI, NON, PAS TOUJOURS ? COMMENT ÇA SE PASSE ?

- 1- Oui, toujours.
- 2- Non. Remarque : "rares sont ceux que j'ai eu conjointement en atelier Mentastics® et sur table"
- 3- Oui et c'est toujours un temps fort apprécié.
- 4- En 2e partie d'atelier, oui (participants debout ou assis) et à travers la pose des mains en écoute d'un corps allongé + pratique de grands effleurages (les 2 dernières propositions sont sur la base d'un volontariat)
- 5- Au départ non (pour respecter le souhait de ne pas être touché par des personnes n'ayant pas de savoir en la matière) puis l'introduction des foulards a ouvert de nouvelles possibilités à 2 (tester le poids) ce qui permet, occasionnellement, d'introduire + le toucher à 2.
- 6- Certains ateliers par définition utilisent le toucher, d'autres n'y recourent pas, d'autres sont mixtes.

.....

QUELS SONT ÉVENTUELLEMENT VOS SUPPORTS D'INSPIRATION (LIVRES ET PUBLICATIONS AYANT TRAIT AU TRAGER® OU AUTRES SOURCES) ?

- 1- "Le 1er support est mon expérience des ateliers de Maurice Kriegel à Douai, ensuite les stages puis je fais confiance au proces-



- sus et crée à partir de l'écoute des besoins"
- 2- "Mon inspiration vient des bases acquises en formation, les déclinaisons sont les fruits du moment"
 - 3- "Les stages Trager® (Mentastics® sur 3 jours en particulier et autres stages), les Mentastics® que l'on reçoit"
 - 4- "Le livre de Milton Trager® dont je leur lis parfois des passages". Sinon sa source d'inspiration, à la façon d'un fil rouge, sont les actes de la vie quotidienne revisité par le Trager®.
 - 5- "Le livre de Trager® bien sûr ! "À mon corps je dis oui". Ateliers ou stages que nous suivons en Trager® ou autre (danse, qi gong, chant).
 - 6- Je puise dans ma créativité nourrie au fil du temps par tous les Mentastics® qu'il m'a été donné d'expérimenter au fil des stages et des échanges. Parfois je regarde les images du livre de Milton, cela me donne envie de les partager et m'amène à imaginer d'autres Mentastics®.

PARTAGES DES SAVOIRS

.....

AVEZ-VOUS OU AVEZ-VOUS EU DES CONTACTS AVEC D'AUTRES PRATICIENS TRAGER® AFIN DE PARTAGER VOTRE EXPÉRIENCE DE MENTASTICS® EN GROUPE ? VOIRE DE PARTAGER L'ANIMATION D'ATELIERS ?

- 1- "Des contacts verbaux oui. Une praticienne a eu la curiosité de venir voir comment ça se passait. C'était un très beau moment et je souhaite vivement accueillir d'autres praticiens"
- 2- "Lors des différents stages pendant ma formation"
- 3- "Echanges très formels sans véritable partage d'expérience"
- 4- "Non, pas vraiment"
- 5- "Oui, notamment pendant les stages de Mentastics®"
- 6- Idem 2 et 5. J'attends beaucoup du jeu de cartes créé par Ulla et Catherine ainsi que les cartes traduites par les bons soins de Thérèse.

.....

AVEZ-VOUS EU L'OCCASION DE PARTAGER VOTRE EXPÉRIENCE DES MENTASTICS® TRAGER® AVEC DES PRATICIENS D'AUTRES APPROCHES PSYCHOCORPORELLES ? ET PARTAGER L'ANIMATION D'ATELIERS ?

- 1- Oui, avec une praticienne en sophrologie
- 2- Non
- 3- Non
- 4- Non
- 5- Oui, pendant les stages que nous animons avec une enseignante de qi gong.
- 6- Oui à travers un double atelier de 4h30 Trager® et do-in donné chaque année depuis 3 ans. J'ai une proposition de discipline croisée Trager® et yoga du rire sinon je pratique systématiquement l'échange avec d'autres arts du toucher : sur table mais le Mentastic® va en découler presque automatiquement.



FEEDBACK

QUELLES ÉVOLUTIONS, QUELS CHANGEMENTS AVEZ-VOUS PU OBSERVER AU FIL DU TEMPS CHEZ VOS PARTICIPANTS ? CHEZ VOUS ?

1- Chez les participants : “meilleure posture, plus de confiance en soi, plus de douceur, de grâce, d’harmonie, de meilleures relations avec les proches. Belle cohésion au sein du groupe et décision pour beaucoup de faire la formation Trager® !!»

- Pour la praticienne : “plus de confiance en moi, une compréhension de plus en plus fine du Trager® et surtout d’excellents effets sur moi-même en pratiquant constamment (100% de mes semaines)”

2- “Chez mes clients, au fil du temps l’humeur revenait au beau fixe, le sourire presque toujours présent et le rire facile”

- “pour moi, de moins en moins de questions sur ce que j’allais faire ...j’étais confiant et surtout curieux d’observer leur état d’être pour définir le contenu de la séance”

3-6- “plus de profondeur dans la pratique, plus d’écoute du corps, plus de liberté de mouvement”. **“Pour nous,** plus de facilité dans l’animation”.

4- Pour les participants : plus de facilité à se prendre en charge dans la vie quotidienne en s’appropriant les Mentastics® d’une séance à l’autre.

5- Pour les participants : “plus de liberté corporelle, de plaisir partagé, de joie à se retrouver pour certains. Moins de raisonnement, de passage par le cérébral, plus de laisser aller”. **Pour les praticiennes :** “moins de temps de préparation, plus de liberté et de confiance”.

CELA VOUS VOUS A-T-IL AMENÉ À MODIFIER VOTRE “PLAN” DE SÉANCES ? DE QUELLE MANIÈRE ?

2- Peu à peu le praticien en regardant les personnes et en écoutant leur réponse au “bonjour” a pu déterminer le contenu de sa séance.

3- Pas de modification particulière.

4- “Rechercher à être toujours au plus près de ce que les participantes font dans la vie et proposer une autre manière de faire”. Au fil des séances la praticienne a mis de plus en plus l’accent sur le lien pensée/corps et a souligné l’importance de l’intention.

6- “Je n’ai pas modifié car les participants varient à chaque atelier et leur degré de sensibilité à l’approche Trager® est par conséquent différent. En revanche, j’observe que la participation de praticiens chevronnés en Trager® ou de personnes ayant acquis une certaine profondeur au fil des ateliers ou venant d’autres pratiques, influe sur la sensibilité collective en affinant cette dernière : transmission instantanée d’un feeling».

SELON VOUS, QUELS SONT LES BÉNÉFICES PRINCIPAUX DE VOS ATELIERS ? (pour les participants)

2- Une certaine joie de vivre, bonne humeur et bon état d’esprit. “Peut-être certains continuent-ils de pratiquer certains Mentastics®, par plaisir, chez eux ; en tout cas à la fin de la séance, tous repartaient plus libres dans leurs mouvements et dans leur tête... et ils le sentaient !!”



principal atout pour le bon déroulement d’une séance de Mentastics®”.

3- “Ces ateliers sont essentiels à la méthode Trager® et à sa pratique. Ils aident beaucoup à développer le ressenti pour la pratique sur table, ces ateliers sont valorisants”.

4- “Faire autrement, c’est possible et dans la durée” (lien geste vie quotidienne et Mentastics® Trager®”

5- “Le plus dur c’est de se jeter à l’eau mais une fois que la décision est prise... les gens sont contents et on gagne sa vie en faisant aussi des Mentastics® pour soi !”.

6- “Les ateliers sont des moments de partage uniques et très forts qui soudent tous les participants dans un état d’esprit de joie, libération, compréhension mutuelle et non jugement. Il est extrêmement gratifiant de transmettre et faire expérimenter les principes du Trager® sachant qu’en plus de l’expérience ponctuelle de l’atelier, les personnes sont amenées à changer leur regard même sur leur vie, notamment leur rapport aux situations de stress. Vivre un atelier est se couper de toutes les préoccupations pour s’immerger dans le présent. J’éprouve d’autre part une immense joie à créer des modules qui sont pour moi comme le seraient des tableaux pour un peintre. Promouvoir ces ateliers ne me pèse pas, car je suis convaincue de leur positivité. Etant une personne suractive, si je ne m’accordais pas à moi-même ces ateliers, je me laisserais moins de temps de déconnexion !!”

3- “Etre plus en accord avec son corps : bien-être corps/esprit au quotidien”

4- Moins de douleurs et plus de confort. L’appropriation de mentastic “perso” avec lesquels ils repartent chez eux pour les pratiquer. Plus d’écoute de leurs limites. Capacité à mieux se respecter. 5 et 6 reprennent les réponses précédentes.

QU’AVEZ-VOUS APPRIS DE VOS ATELIERS ? QUE SOUHAITEZ-VOUS TRANSMETTRE DE VOTRE EXPÉRIENCE ?

1- “La gestion, l’animation et l’organisation d’un groupe d’adultes. La pratique de ces ateliers m’a aussi préparée à oser devenir tutrice et organiser des stages de formation. J’ai également appris à gérer le temps au cours des ateliers que je donnais”

2- “J’ai appris : l’importance de l’accueil individuel et de l’écoute / le rythme à trouver, induit involontairement par le groupe / je garde précieusement en mémoire que la mouche et le “bye bye” des muets sont et resteront mes fondamentaux !”

“Ce que j’aimerais transmettre : Il est plus important de faire des ateliers au feeling que de tout préparer à l’avance : l’énergie / l’envie / le besoin du groupe variant d’une séance à l’autre. L’observation est notre

DES DIFFICULTÉS ?



LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES DANS LA CRÉATION ET LA RÉALISATION DE VOS ATELIERS ?

- 1- "Le peu de rentabilité au début (dans la mesure où le Trager® était mon gagnepain). J'ai toujours assuré les ateliers quand bien même une seule personne était présente, pour ne jamais décourager les participants".
- 2- "Uniquement dus à mon imagination (adaptation des Mentastics® en fonction des handicaps rencontrés)"
- 3- "Au début, trouver la salle et faire la bonne pub. Ensuite, sensibiliser de nouvelles personnes".
- 4- "Le lieu : salle impersonnelle et difficile à chauffer. Attitude : apprivoiser ces personnes douloureuses chroniques qui hésitent...".
- 5-6 "Trouver les clients et les garder ! Renouveler son offre, sa clientèle. Se faire connaître". Tout le côté marketing (6).

QUELS SONT, SELON VOUS, LES ÉCUEILS À ÉVITER ?

- 1- "Le manque de persévérance"
- 2- "Avoir des séances "bateau" car trop répétitives. Les premiers et derniers Mentastics® doivent toujours être les mêmes, mais le reste doit suivre une synergie propre à la séance."
- 3- "Rester attentifs aux besoins de chacun. Ne pas être en attente de résultats."
- 4- "Ne pas brusquer les personnes en allant trop vite. Faire progressivement avec ce qu'elles acceptent et les inviter séance après séance à oser aller plus loin."
- 5- "Ne pas se décourager. C'est important d'avoir confiance. S'il n'y a qu'une personne qui vient, maintenir l'atelier. Même si c'est plusieurs fois de suite pour la même personne. L'avantage c'est que je propose des Mentastics®, j'augmente mon expérience. Je peux dire que j'anime des ateliers et en plus je me fais du bien"
- 6- "Trop réfléchir et douter de soi (l'essentiel est d'avoir envie de transmettre). Ne pas persévérer en constatant que peu de personnes répondent. Et enfin chercher à rentabiliser tout de suite."

MISE EN PERSPECTIVE

AUJOURD'HUI OÙ EN ÊTES-VOUS DANS VOTRE PRATIQUE TRAGER® ? AVEZ-VOUS DES PROJETS ?

- 1- Oui j'ai un projet : "DEVENIR CONTAGIEUSE !!!"
"C'est devenu un travail à plein temps. Ma pratique continue de s'affiner et mon projet est de continuer dans ce sens (séances individuelles + ateliers de pratique + journées découvertes + petits salons + organisation de stages de formation + participer à des stages pour moi."
- 3- "Nos ateliers Mentactics® s'intègrent dans des projets de développement notamment des journées découvertes, ateliers, salon bien-être..."
- 4- "Introduire dans mes ateliers un peu de musique et du matériel"
- 5- "Continuer à développer cette pratique, en faire profiter le plus de monde possible. Ecrire pour faire connaître notre travail avec différents publics"
- 6- "Développer des partenariats avec d'autres pratiques psychocorporelles en atelier et aussi renforcer la solidarité nationale au sein de notre communauté française en n'hésitant pas à se déplacer pour soutenir des actions."



COMMENT RELIEZ-VOUS VOTRE PRATIQUE INDIVIDUELLE ET LE CAS ÉCHÉANT VOTRE PRATIQUE COLLECTIVE ? L'UNE A-T-ELLE AMENÉ UNE TRANSFORMATION CHEZ L'AUTRE ?

- 1- "Les Mentastics® que j'anime dans les ateliers pourraient presque me suffire mais je fais des Mentastics® à toute heure selon mes besoins. Ma vie en Trager® nourrit mes ateliers collectifs et inversement."
- 2- "Ce sont deux approches différentes, l'une tient compte de l'individu, la seconde du groupe. L'écoute est la même tout en étant différente... il y a dû y avoir un changement dans ma perception mais je ne peux le définir."
- 3- "Naturellement, l'une ne va pas sans l'autre. Elles évoluent en même temps que nous."
- 4- "Je me sers de mon expérience personnelle des Mentastics® et j'invite les participants à se synchroniser sur ma musique du corps pour ensuite jouer avec la leur." et "le fait d'animer un atelier m'a amené à aller plus loin dans ma propre exploration"
- 5- "Par moment je partage mes expériences de vie personnelle quand elles peuvent apporter un enrichissement au groupe. Je partage mon ressenti comme tout participant."
- 6- "Pratique individuelle et collective se complètent merveilleusement. Chercher et pratiquer les Mentastics® ensemble est drôle et constructif mais en plus cela aide à leur compréhension en pratique individuelle (plus de facilité à se les approprier à l'issue d'une séance individuelle).

CONCLUSION

.....

Nous présentons ce travail comme une ébauche, un premier état des lieux de l'approche collective chez Trager® France. Elle témoigne uniquement de l'analyse des réponses reçues et ne représente sans doute pas l'ensemble des expériences.

Nous avons remarqué qu'il y a autant d'ateliers Mentastics® différents qu'il y a de praticiens mais aussi de publics divers. L'approche Trager® permet une créativité incomparable et le praticien sait s'en saisir. Il adapte son atelier en fonction des participants mais aussi de sa sensibilité.

Le Trager® en collectif peut toucher un large public. Les ateliers Trager® peuvent entrer dans le quotidien de nombreuses personnes et sont complémentaires à l'approche individuelle. Les participants peuvent être situés sur un secteur géographique déterminé, souvent autour du lieu de vie du praticien. Il peut s'agir de personnes ayant en commun la fréquentation d'un lieu d'accompagnement, de soin, d'un établissement scolaire, d'une structure d'accueil pour personnes âgées ou handicapées... Parfois le partage d'une même pathologie (comme la fibromyalgie) peut faciliter de fait, la constitution d'un groupe.

.....

LES FINALITÉS DE CETTE ENQUÊTE SUR LES ATELIERS MENTASTICS® ET LES PISTES À EXPLORER :

- Mieux se connaître entre praticiens Trager®,
- Recueillir l'avis des praticiens Trager® sur l'approche collective,
- Diffuser la diversité et la richesse des pratiques de groupes de Mentastics®,
- Témoigner d'un partage de pratiques professionnelle afin de nourrir la pratique de praticiens et de futurs praticiens Trager®,
- Susciter de nouvelles vocations pour les ateliers Mentastics®,
- Adapter l'offre de stages aux besoins exprimés (exemple : une formation à l'approche collective),
- Enrichir le cursus de formation en ajoutant une information pratique sur la mise en place d'un atelier Mentastics®.



Remerciements

.....

Nous remercions toutes les personnes qui ont pris un peu -voire- beaucoup de temps pour répondre à notre questionnaire ou celles qui ont montré leur intérêt par un petit mail avec quelques mots, quelques phrases sur le sujet, vraiment MERCI...!

Cette enquête nous a passionnées et elle a suscité beaucoup d'échanges et de questionnements entre nous. Elle nous a permis de mieux nous connaître et Wnous a donné envie de toujours partager encore et encore nos ressentis, en toute humanité et légèreté.



NOTES PERSONNELLES

Lined writing area for page 22.

Lined writing area for page 23.

Les ateliers Mentastics®



Une enquête réalisée par
Isabelle Renier
Vivianne Retailaud