

Identification de la méthode

Thérapie Trager

Date : 6 septembre 2021

Table des matières

1. Désignation de la méthode	3
2. Brève description de la méthode	3
3. Histoire et philosophie	4
3.1. Histoire	4
3.2. Philosophie	5
4. Modèle théorique de base	6
4.1. Les six perspectives et les douze principes de la Thérapie Trager	6
4.1.1. Perspective I : L'existence humaine s'inscrit dans une globalité	6
4.1.2. Perspective II : Les êtres humains sont une unité de corps, de cœur et d'esprit	7
4.1.3. Perspective III : La vie est un processus dynamique	8
4.1.4. Perspective IV : La joie est inhérente et essentielle à l'être humain	9
4.1.5. Perspective V : Les êtres aspirent à la croissance et à l'intégration	9
4.1.6. Perspective VI : Les êtres sont connectés les uns aux autres	10
5. Formes de l'anamnèse	11
5.1. Introduction	11
5.2. Formes de l'anamnèse selon l'approche thérapeutique Trager	11
5.2.1. L'entretien	11
5.2.2. Perception et observation	11
5.2.3. La perception par le biais des mains	12
6. Concept de thérapie	13
6.1. Objectifs de la Thérapie Trager	13
6.2. Démarche thérapeutique	14
7. Limites de l'utilisation de la méthode / contre-indications	20
8. Différenciation des compétences spécifiques à la méthode	20
9. Ressources spécifiques à la méthode	20
9.1. Connaissances	20
9.2. Aptitudes	21
9.3. Attitudes	23
10. Positionnement	23
10.1. Rapport de la méthode aux médecines alternatives et conventionnelles	23
10.2. Différenciation de la méthode par rapport aux autres méthodes et professions	24
11. Structure et portée de la partie méthodologique de la formation	25
12. Appendices	26
12.1. Glossaire	26
12.2. Bibliographie	28

La forme féminine est intentionnellement utilisée pour la thérapeute et la forme masculine pour le client. L'autre sexe respectif est aussi toujours sous-entendu.

1. Désignation de la méthode

Le nom de la méthode est Thérapie Trager.

La prononciation du mot Trager peut aussi bien être anglaise que française dans la zone francophone.

2. Brève description de la méthode

La méthode Trager a été développée par son fondateur, le Dr Milton Trager. En plus de 60 ans de travail consacré à l'être humain, il a découvert, investigué et créé une méthode de traitement douce et durable appelée Thérapie Trager. Il a lui-même appelé son travail 'Intégration psychophysique'.

La thérapie agit tout particulièrement au niveau des fascias et du système nerveux. Par des mouvements répétitifs, des touchers doux et nets ainsi que par des compressions légères et des mouvements de balancement du corps, le client est invité à faire l'expérience de la relaxation, de l'élasticité et de la liberté de mouvement. Les blocages dus aux schémas inhibitoires et aux tensions, qui sont souvent à l'origine de douleurs, peuvent ainsi être dissous.

La Thérapie Trager soutient en premier lieu la capacité de l'organisme à s'autoréguler. De nouvelles expériences corporelles plus agréables conduisent à la relaxation et au réalignement de la posture et des mouvements. Simultanément, la thérapeute accompagne le client dans un processus d'apprentissage de la perception de soi, qui favorise l'ancrage et l'intégration de nouvelles attitudes physiques et mentales. Un meilleur ancrage et une connexion plus consciente au corps ont une influence équilibrante sur le système nerveux autonome et le psychisme.

Les techniques de « Reflex Response » (réponse réflexe) peuvent activer les réflexes spinaux, vestibulaires et d'autres encore. Ceux-ci stimulent dans le corps un redressement, une harmonisation de l'équilibre et de la gestion fine des mouvements. Ces techniques permettent de réactiver les réflexes musculaires lorsque les fonctions du corps sont diminuées (notamment lors de paralysies), créant ainsi une meilleure connexion avec le système nerveux.

« Mentastics » comprend des mouvements individuels, des images et des variations de jeux encadrés par la thérapeute, qui guide le client et les lui propose comme « devoirs » pour la vie quotidienne. Ils sont conçus et sélectionnés de façon à explorer et intégrer une manière plus légère, plus libre et plus paisible de se mouvoir et d'être. En tant que processus, ils servent à accroître la liberté de mouvement et à développer encore davantage la faculté de perception. Ils approfondissent dans le cadre de la vie de tous les jours ce qui s'est passé lors du traitement et renforcent la responsabilité personnelle en matière de santé.

La Thérapie Trager peut avoir lieu de manière individuelle ou en groupe. Les séances de groupe (d'environ 3 à 20 participants) consistent exclusivement en exercices « Mentastics ».

La Thérapie Trager peut être appliquée en cas de maladies, de troubles physiques, après des accidents et pour des soins de santé préventifs.

3. Histoire et philosophie

3.1. Histoire

L'Américain Milton Trager (1908-1998) a découvert l'approche thérapeutique qui porte son nom à partir d'une simple question, bien avant de faire connaître sa méthode sous le nom de « Intégration psychophysique de Trager ». L'idée de base lui est venue en faisant du sport avec son frère, qui a proposé de voir qui pouvait sauter le plus haut. Milton Trager a répondu : « Voyons qui peut atterrir le plus doucement en sautant. »

Cette découverte fondamentale, qui a conduit Milton Trager à développer son approche thérapeutique, consistait en l'expansion des sensations corporelles au travers d'un processus de questionnement répété et de la prise de conscience qui en résulte. Pendant des années, il a en outre expérimenté des mouvements quotidiens simples et décontractants, tels que le balancement des bras, la marche consciente et les exercices d'équilibre. Il a appelé ces mouvements « Mentastics » (gymnastique mentale). Ses expériences de méditation ont influencé le développement de ces mouvements. Dans les deux cas, il a accédé à des niveaux de calme profond, de paix et de connexion. Il a appelé cet état « Hook-up » (connexion/branchement), qui est devenu un terme central de la Thérapie Trager.

Son travail thérapeutique est donc basé sur l'attitude intérieure du « Hook-up », d'une connexion plus profonde avec la vie et la santé, et d'une expérience d'unicité. D'abord sans concept, simplement à partir de son propre ressenti corporel, il a exploré les possibilités de toucher et de mouvoir le corps de ses clients à partir de cette attitude afin qu'ils puissent développer une plus grande conscience et liberté de mouvement.

La première occasion de présenter ses travaux au monde scientifique s'est présentée en 1949, alors qu'il était étudiant à la faculté de médecine de Guadalajara, au Mexique. Les médecins qui ont découvert son travail ont été si impressionnés qu'ils ont ouvert pour lui une clinique spécialisée dans la rééducation de personnes atteintes de polio. Il a dirigé cette clinique jusqu'à l'obtention de son diplôme en 1954.

Après être devenu médecin, il a ouvert un cabinet à Hawaï et a continué son travail en se consacrant aux maladies les plus diverses (notamment les maladies qui provoquent des problèmes au niveau du mouvement, des douleurs chroniques, la polio, la dystrophie musculaire et la maladie de Parkinson). Pendant son séjour à Hawaï, Milton Trager a appris à connaître la méditation transcendantale, qu'il a pratiquée toute sa vie et qui lui a donné des impulsions importantes pour le développement de la Thérapie Trager. C'est là également qu'il est entré en contact avec le Dr Raymond Corsini, psychologue réputé et auteur d'encyclopédies médicales, qui a insisté pour que Milton Trager présente ses travaux à l'Institut Esalen en

Californie (un centre de thérapies alternatives), ce qui a eu lieu en 1974 et marqué le début de la carrière d'enseignant de Milton Trager.

Les premiers enseignants de l'approche Trager ont tous été formés au massage Esalen, au Feldenkrais ou à d'autres méthodes proposées à Esalen à l'époque. Chacune de ces personnes a contribué au travail par des compétences différentes. Des éléments de communication, d'anatomie et de physiologie, ainsi qu'un accent de plus en plus marqué sur Mentastics, ont ainsi complétés le programme de formation.

Betty Fuller a été la première enseignante à reconnaître l'importance de l'approche Trager. Elle a organisé et soutenu le développement de l'Institut Trager. Betty était une amie d'Ida Rolf et a été l'élève de Moshe Feldenkrais avant d'enseigner elle-même le Feldenkrais. Elle a étudié avec de nombreux fondateurs des mouvements de conscience des années 1960, notamment Fritz Perls (Gestalt Thérapie), Werner Erhard (EST) et Richard Price, fondateur de l'Institut Esalen. Betty a fait bénéficier la Thérapie Trager d'un langage plus profond et plus clair.

En 1979, l'Institut Trager a été fondé en Californie, aux États-Unis. Comme les cours de formation n'étaient pas dispensés dans une école agréée par l'État, les termes « thérapie » et « thérapeute » n'étaient pas autorisés par la loi. Ce travail a donc été appelé « Approche Trager » (« Trager Approach »), et protégé comme marque déposée par l'Institut Trager. Le terme de praticien Trager était utilisé pour ceux qui avaient suivi le programme de formation.

Le développement de la Thérapie Trager est promu en permanence par des individus et des petits groupes dans le monde entier.

3.2. Philosophie

Les schémas de réaction physique sont appris par le biais d'influences de l'environnement et d'expériences, qui peuvent être de nature positive ou négative. Milton Trager a dit à ce sujet : « Nous sommes la somme de nos expériences. »

Dès la conception, chaque être humain développe des schémas et des habitudes sur la base de ses prédispositions pour pouvoir subsister dans son environnement. L'organisme croît et apprend en adaptant et en développant ses réactions aux conditions données. En général, ces adaptations sont utiles et appropriées.

Les blessures causées par des événements et des expériences physiques, psychologiques ou émotionnelles sont stockées dans la mémoire du corps et laissent des traces qui ont souvent une influence défavorable sur le comportement à tous les niveaux de l'être humain. Au niveau du corps, des schémas de réaction compensatoires sous forme de tensions, de douleurs et de déséquilibres dans les systèmes d'autorégulation peuvent apparaître, qui, avec le temps, sont activés automatiquement et inconsciemment. La Thérapie Trager part du principe qu'il est prioritaire d'interrompre ces schémas de comportement corporel inconscients pour que ceux-ci puissent se transformer. Cette « interruption » doit toujours se faire par le biais d'une intervention douce et apaisante qui invite le système nerveux autonome à se détendre afin de pouvoir se réguler d'une façon différente. C'est ici que commence le processus d'apprentissage et le processus thérapeutique proposé par la Thérapie Trager.

Nous commençons déjà à apprendre lorsque nous sommes encore dans le ventre de notre mère et pouvons ainsi nous adapter de manière optimale à notre futur environnement. La perception est une condition préalable importante pour que nous puissions apprendre. Outre la perception, notre capacité de mémorisation joue également un rôle décisif en matière d'apprentissage et d'adaptation.

La condition de base est la capacité de s'ouvrir à quelque chose de nouveau. À partir de cette « nouvelle » expérience sensorielle, le cerveau peut apprendre de nouvelles formes de mouvement et d'attitude. Comme par exemple l'expérience de la relaxation, qui n'a peut-être jamais été perçue sous cette forme auparavant. La thérapie corporelle devient ainsi une expérience d'apprentissage positive. Il est possible d'apprendre et d'intégrer de nouveaux schémas de mouvements, de nouvelles attitudes, de nouveaux états de relaxation et de nouvelles fonctions corporelles qui contribuent à un plus grand bien-être, à une meilleure connaissance de soi et à la guérison.

Milton Trager a dit qu'il faut avoir fait l'expérience de quelque chose de plus positif pour pouvoir construire et développer un nouveau et meilleur schéma. Une personne qui est toujours anxieuse ne peut pas changer fondamentalement tant qu'elle n'a pas fait l'expérience de la sécurité et d'un sentiment de bien-être. Une fois qu'un sentiment de bien-être a été ressenti, il est possible de revenir à cet état de bien-être. Une fois que l'on a fait l'expérience d'un sentiment positif associé à une fonction améliorée, le corps va de préférence revenir à cette fonction améliorée (ce que Trager appelle « Recall »). Ces nouvelles expériences influencent de manière positive ce qui a été appris dans des conditions moins favorables, souvent associées à une tension corporelle, à une incapacité à lâcher prise, à un contrôle exagéré ou à une faiblesse.

4. Modèle théorique de base

Le modèle théorique (conception de l'homme et de la santé) peut être résumé en six perspectives, dont découlent douze principes (le concept thérapeutique).

4.1. Les six perspectives et les douze principes de la Thérapie Trager

4.1.1. Perspective I : L'existence humaine s'inscrit dans une globalité

L'intégralité globale et transcendante est comprise comme une force qui génère et régule la vie, qui nous entoure et nous imprègne. Il ne s'agit pas d'un principe religieux, mais d'un moyen de comprendre et de soutenir les êtres humains dans leur aspiration à l'unité et à la communion, et de partager l'imperfection de cette expérience avec les autres. Elle permet également d'accroître la capacité de perception, tant sur le plan qualitatif que quantitatif, dans l'exploration de cette globalité. L'approche Trager nomme « Hook-up » l'état de connexion intérieure et d'unité avec cette globalité.

Le principe de la légèreté

Dans le contexte de l'approche Trager, la légèreté est un code et un élément-clé de l'état naturel inhérent à l'être humain, qui est à la fois détendu et éveillé. Cet état est caractérisé par

une sérénité sans indifférence, une attitude de base positive sans naïveté et une joie du présent sans déni du chemin accompli et de la croissance. Selon l'approche Trager, cet arrière-plan existentiel de la légèreté correspond à la confiance originelle en une vie fondamentalement aimable, nourricière et épanouissante. La légèreté est un état d'être souvent d'abord vécu dans le corps physique et qui aide à respecter et à apprécier ce qui est. Tous les traitements et interventions ont pour objectif inhérent de redécouvrir et de se souvenir de cet état d'être. L'approche n'est donc pas de vouloir d'abord dissoudre les limitations et de passer ensuite à la légèreté, mais de redécouvrir la légèreté et de parvenir ainsi à une amélioration au niveau des limitations ou de la douleur.

Le principe de l'expansion de la perception

Le travail basé sur l'approche Trager (le toucher ainsi que les mouvements actifs et passifs) crée un espace favorisant une perception différenciée du corps et un apprentissage de la perception de soi. Des mains à l'écoute, vides et réceptives, permettent de faire des expériences nouvelles et plus globales de sa propre vie et de son histoire, au-delà de tout jugement et désir, et souvent aussi au-delà des mots. En posant des questions sur les différences de perception et de sensations, ce qui n'est pas conscient est invité à le devenir pour qu'il puisse être vu et reconnu. Ceci permet de trouver des mots nuancés et différenciés pour décrire chaque expérience. Le traitement est axé sur la redécouverte de la légèreté, sans pour autant occulter la douleur et la souffrance. Le fait de soutenir la perception de la légèreté et la possibilité de faire évoluer une situation vers la légèreté renforce la confiance originelle et la résilience.

4.1.2. Perspective II : Les êtres humains sont une unité de corps, de cœur et d'esprit

La conception de l'être humain selon l'approche thérapeutique Trager attribue une valeur égale aux trois aspects fondamentaux de l'être humain (corps, cœur et esprit). Ils se soutiennent mutuellement pour renforcer et rétablir un équilibre sain et dynamique des processus de vie.

Le principe du holisme

L'être humain considéré dans sa globalité comprend, en plus des trois aspects que sont le corps, le cœur et l'esprit, des expériences différentes, voire contradictoires (sentiments, pensées, attitudes, etc.). Une approche analytique et rationnelle ne permet à elle seule pas de comprendre et d'influencer cette globalité de l'expérience humaine, structurée de manière complexe. Le principe du holisme rend justice à cette complexité en reconnaissant la nature processuelle de tous les processus d'expérience, de conscience et de développement, en leur offrant un espace, en les écoutant, en les explorant en commun avec le client, et en accompagnant leurs mouvements processuels. La conscience de cette complexité est une base permettant de façonner la relation thérapeutique et l'intention thérapeutique selon l'approche Trager. Elle vise à favoriser chez le client la conscience et l'expérience qu'il lui est possible malgré tout de gérer la complexité de la vie, ce qui le motive à s'ouvrir à ces processus dans leur profondeur.

Le principe de l'incarnation

Les schémas mentaux, les empreintes du passé, les blessures, les attitudes et les opinions s'expriment au travers de sensations et de postures physiques, de tensions, de douleurs, de restrictions de certains mouvements et d'autres formes d'expérience. En considérant la manière de s'incarner de la personne, on peut mieux comprendre sa manière d'exister dans le monde. D'autre part, en travaillant sur la forme actuelle de son incarnation, sa manière

d'exister dans le monde peut être influencée positivement vers une expérience plus libre, plus légère et plus autodéterminée. L'expression « Reach the mind » (atteindre l'esprit) de l'approche Trager fait référence à l'intention d'accéder par le biais du toucher à des niveaux plus profonds de l'existence humaine au-delà des troubles physiques les plus apparents : « L'être humain est plus grand que ses troubles physiques, son histoire, ses concepts ». Cette attitude encourage le client à s'accepter et à honorer son expérience et son histoire, tant dans la douleur et la souffrance que dans l'expérience de la légèreté, du bien-être et de la joie.

4.1.3. Perspective III : La vie est un processus dynamique

La santé et la qualité de vie ne s'expriment pas par un état idéal, mais par une agilité mentale et physique, une faculté de régulation et une capacité de réaction. La capacité de réaction signifie être en mesure d'influencer les conditions de vie, de les modifier, de s'y adapter ou de s'y soumettre de manière constructive en se ménageant la plus grande liberté possible. L'être humain naît avec la capacité de maîtriser la vie en tant que processus dynamique et peut renforcer, maintenir et retrouver cette capacité.

Le principe de l'attitude interrogative

En posant la question « Qu'est-ce qui serait plus facile, plus doux, plus libre ? », chaque client et son état sont considérés et traités individuellement. Au cours de ce processus, explicitement ou implicitement, les compétences de discernement en ce qui concerne la perception de soi sont abordées, stimulées, renforcées et modelées. Du fait que la thérapeute s'abstient de communiquer ou de suggérer ce qui pourrait représenter un objectif ou une norme idéaux, le client peut chercher de manière autonome le chemin de son équilibre et le trouver et le redécouvrir plus tard sans soutien thérapeutique. L'attitude interrogative soutient et encourage les clients dans la dignité de leur propre pouvoir d'interprétation de leur vie et de leur expérience. L'attitude interrogative est basée sur une relation de partenariat entre le client et la thérapeute, dans laquelle les deux ne savent rien a priori, mais sont capables de supporter un « non-savoir » afin de rendre possible une nouvelle réponse, un nouvel éclairage, une nouvelle expérience. Dans l'approche Trager, le principe de l'attitude interrogative s'exprime tout particulièrement dans le fait que les processus d'investigation (palpation, sensation de poids et mouvements ondulatoires) et les interventions thérapeutiques ne sont pas séparés les uns des autres : l'attitude d'investigation consciente et l'intention thérapeutique sont réunies dans toute action de la thérapeute. La santé et la maladie sont considérées comme un continuum dynamique qui devient compréhensible et gérable par l'exploration.

Le principe de l'autodétermination

Un aspect constitutif de la dignité humaine est la capacité et la liberté en matière d'autodétermination. L'approche thérapeutique Trager renforce cette capacité et honore cette liberté a) en n'appliquant pas de norme générale à un état final souhaité du parcours thérapeutique, b) en cultivant une attitude empathique, exempte de jugement et de représentations et c) en réalisant les interventions de thérapie corporelle avec un maximum de conscience et de présence, et en honorant la propre mobilisation et l'intégrité de la personne, du processus et des tissus (« la thérapeute ne va pas à l'encontre, mais avec...»). Le travail est sans douleur et respecte les limites de la personne, du processus et des tissus. Elle considère la recherche de la légèreté et du bien-être comme une manière de procéder appropriée pour déclencher, accompagner et intégrer les processus de changement.

4.1.4. Perspective IV : La joie est inhérente et essentielle à l'être humain

La conception de l'approche thérapeutique Trager de l'être humain considère que la joie d'exister lui est inhérente. Ceci se manifeste également dans la joie de croître, de se développer, dans la relation avec les choses, les êtres vivants et les personnes, dans la constitution de communautés, dans une co-création de l'environnement, etc. Cet état essentiel peut être restreint, entravé, nié, perturbé ou déformé, mais jamais détruit. Il peut être réactivé, favorisé, cultivé et incarné de manière auto-responsable.

Le principe de l'expérience positive d'apprentissage

Créer un espace pour des expériences et des pensées nouvelles et agréables est la première priorité de l'approche thérapeutique Trager. Il n'y a pas de « touche de suppression » pour les expériences faites. Les êtres humains ont la capacité, nécessaire à leur survie, d'intégrer les influences et les expériences et de les mémoriser sous forme de schémas d'expérience. Par conséquent, pour modifier les conséquences d'expériences négatives, de nouvelles informations et expériences plus appropriées et plus bénéfiques sont nécessaires, comme par exemple la sensation d'une épaule libre. Rendre ces nouvelles expériences possibles et stimuler ainsi l'autorégulation est l'objectif de tout traitement. Dans la Thérapie Trager, une expérience négative, limitative ou blessante n'est pas traitée par l'exploration des causes physiques ou socio-biographiques, mais par des expériences positives conscientes et répétées. Ceci est exploré, approfondi, rendu conscient et reconnu de manière ludique pendant le traitement.

Le principe du « Recall » (rappel)

Le corps est capable de se souvenir et donc de ramener à la conscience une expérience vécue (« Recall »). Grâce à ce rappel, une interaction chimique, neurologique et musculaire est activée et le corps reproduit le tonus musculaire, le mouvement, la sensation, la température et la pression de la situation remémorée. Cette capacité naturelle fondamentale de l'homme est à double tranchant : elle peut soit représenter une contrainte, soit libérer la personne de ses limitations et de ses schémas douloureux. L'approche thérapeutique Trager a pour but de rappeler au client un état de légèreté et de liberté et d'intégrer cet état dans sa vie quotidienne. Les « Mentastics », de courts exercices, des jeux de mouvement et des explorations qui peuvent être intégrés dans la vie quotidienne, contribuent de manière importante à soutenir la mémorisation.

4.1.5. Perspective V : Les êtres aspirent à la croissance et à l'intégration

Les êtres vivants ont la capacité de se développer par l'expérience et de s'adapter de manière plus appropriée à l'environnement et à leurs propres besoins. Ce développement concerne aussi bien le corps que les processus de conscience (émotions, sentiments, pensées) et la maturation personnelle. L'intégration d'une expérience, de compétences et de connaissances élargies donne à la croissance une nouvelle forme. La conception de l'être humain selon l'approche thérapeutique Trager accorde une grande importance à l'encouragement et au soutien de la croissance et de l'intégration.

Le principe de la pause

L'approche thérapeutique Trager utilise consciemment des pauses : pendant le traitement, en retirant régulièrement les mains du corps du client; pendant les entretiens, en observant des moments de silence; après le traitement, en accordant un espace pour l'intégration. La pause

est l'espace créatif où l'intégration, la réorganisation et la connexion profonde avec la globalité sont permises. La pause est un lieu de dignité où le client et la thérapeute peuvent accéder à leur propre force, à leur autodétermination et à leurs propres mouvements (« Empowerment »). La pause n'est pas une simple interruption de l'activité, mais un espace de pleine présence dans lequel la qualité de la connectivité est maintenue. La pause permet une plus grande clarté quant au sens profond et au pouvoir d'une attitude neutre et dénuée d'intention, qui permet une autorégulation de l'organisme vivant.

Le principe d'intégration

Une intégration réussie se traduit par l'assimilation des expériences positives et du changement qui en résulte dans l'image de soi et de la relation avec le monde. La douleur et la souffrance ne sont pas occultées, mais considérées comme faisant partie de l'être humain et susceptibles, parfois mais pas toujours, et pas toujours immédiatement, d'être transformées.

4.1.6. Perspective VI : Les êtres sont connectés les uns aux autres

Intégrés dans un monde naturel et culturel (famille, relations, société, concepts et histoire), nous avons besoin d'être en sécurité, de côtoyer d'autres êtres vivants dans un climat imprégné de bienveillance, d'empathie et de respect et de co-créeur notre environnement.

Le principe de l'empathie centrée (« Be with it, not in it »)

Le principe de l'empathie centrée unit l'autonomie et la connectivité. L'autonomie repose sur l'aptitude à se démarquer, la clarté et l'auto-responsabilité. La connectivité repose sur l'empathie, la compassion, la perceptivité et la réceptivité. L'attitude de l'empathie centrée peut s'appliquer tant à une autre personne qu'à des situations, des émotions et des actions. Le respect des autres comme de soi-même, l'engagement, le professionnalisme et les compétences relationnelles reposent sur ce principe. L'empathie centrée est le fondement du dialogue et du partenariat dans le cadre thérapeutique.

Le principe de la santé contagieuse

La formation thérapeutique, l'expérience personnelle et le processus de réflexion et d'intégration pendant et après la formation permettent à la thérapeute Trager d'expliquer, d'initier, de soutenir, d'accompagner et de conclure de manière appropriée le processus thérapeutique et ses effets en partenariat avec le client. La thérapeute se considère comme une accompagnatrice compétente des processus d'expérience, de perception et de changement orientés sur le corps. Dans le cadre de son expérience de vie, de sa formation et de son perfectionnement, elle a développé une attitude empathique et pleine de respect pour tout ce qui est. Ceci constitue la base de la conception des espaces relationnels et des interventions thérapeutiques selon l'approche Trager. Par sa présence, son attitude empathique, sa capacité d'autodétermination, d'estime de soi et de croissance, elle s'efforce d'offrir ces qualités comme une invitation, en soulignant leur signification et en les explorant, en les développant et en les élargissant en partenariat avec le client.

5. Formes de l'anamnèse

5.1. Introduction

L'anamnèse a lieu lors du premier contact, avant le premier traitement et avant chaque traitement ultérieur. Au cours de chaque unité de traitement et du cycle de traitement en cours, elle est répétée et vérifiée. Dans ce processus continu et cyclique, les résultats actualisés de l'anamnèse sont intégrés dans la suite du traitement.

Respecter et reconnaître l'état actuel du client et sa situation de vie constituent deux aspects fondamentaux de l'attitude de la thérapeute.

L'anamnèse constitue la base de la relation thérapeutique ainsi que du processus d'évolution et de guérison du client.

5.2. Formes de l'anamnèse selon l'approche thérapeutique Trager

Les principales formes d'anamnèse sont l'entretien (questionnement et écoute), la perception visuelle et l'observation, ainsi que la perception par le biais des mains (palpation).

5.2.1. L'entretien

La thérapeute Trager est présente et écoute avec empathie.

L'entretien initial est plus complet que les entretiens ultérieurs. Les sujets suivants y sont abordés :

- Santé et antécédents médicaux, y compris les diagnostics médicaux conventionnels
- Situation de vie (travail, famille, environnement social, état psychique)
- Traitements médicaux et médicaments actuels
- État de santé général
- Type de troubles physiques, de douleurs, de facteurs déclenchants éventuels
- Approches de solutions actuelles, réussies ou non (statut de la résilience)
- Ressources du client
- Où le client ressent-il de la légèreté et de la facilité ?
- Quels sont les mouvements qui réduisent les tensions et les douleurs ?
- Où le client ressent-il une détente ?
- Qu'est-ce que le client voudrait ressentir à la place de la tension ou de la douleur ?

Au cours des exercices « Mentastics » et du traitement sur la table de traitement, le client est invité à faire preuve d'une attention particulière et à donner un feed-back à certains moments.

5.2.2. Perception et observation

L'anamnèse par le biais de la perception et de l'observation est constituée de deux parties :

Première partie : Observer sans faire de remarques - quelle est la situation actuellement ?

- Apparence générale (vêtements, cheveux, peau, mains, apparence soignée ou non, propreté)
- Posture physique
- Mouvements et coordination
- Mobilité générale
- Mouvements respiratoires
- Tonus musculaire
- Mobilité des articulations, de la colonne vertébrale, de la tête et du cou
- Particularités individuelles
- Lorsqu'une impulsion ondulatoire est donnée, quelle distance parcourt-elle dans le corps ?
- Comparaison des côtés droit et gauche du corps
- Cicatrices visibles ou autres particularités physiques
- Changements de mimique exprimant une sensation interne (visage détendu, sourcils froncés, etc.)

Deuxième partie : observations pendant le traitement, avec un feed-back de la thérapeute

- En position assise, debout, en marchant ou en étant allongé
- Au repos ou en mouvement
- Faculté de percevoir et capacité de verbaliser cette perception
- Avec ou sans contact direct
- Avec des impulsions verbales et des invitations à essayer de nouvelles séquences de mouvements

5.2.3. La perception par le biais des mains

L'attention est portée sur les qualités suivantes :

- Tonus musculaire et qualité des tissus mous
- Mobilité des articulations, de la colonne vertébrale, de la tête et du cou
- Mobilité générale
- Lorsqu'une impulsion ondulatoire est donnée, quelle distance parcourt-elle dans le corps ?
- Comparaison des côtés droit et gauche du corps
- Effet de la gravité dans le corps
- Blocages, résistances
- Capacité de lâcher prise
- Façon dont le corps repose sur la table de traitement
- Respiration
- Présence dans le corps
- Circulation sanguine, couleur et température
- Texture et qualité de la peau

Un échange verbal sur les perceptions respectives peut avoir lieu simultanément.

6. Concept de thérapie

6.1. Objectifs de la Thérapie Trager

La Thérapie Trager initie, favorise et complète une intégration neuromusculaire perturbée. Elle a un effet équilibrant sur le système myofascial et conduit à une transition de l'organisme entier vers un état parasympathique. Grâce à la thérapie Trager, l'autorégulation du client est stimulée de nombreuses manières et la perception qu'il a de lui-même est développée, affinée et exercée.

Dans le cadre de la Thérapie Trager, l'objectif de l'intégration neuromusculaire est atteint par le biais d'une modalité de thérapie essentiellement physique. Celle-ci se divise en deux parties : d'une part, le travail en position allongée avec des mouvements rythmiques spécifiques et passifs et, d'autre part au moyen des exercices « Mentastics ». Il s'agit essentiellement de l'apprentissage de l'auto-organisation du système neuromusculaire par des mouvements dans le cadre de la gravité.

Les principes sur lesquels la thérapeute Trager se fonde pour son travail sont multiples. Un des aspects centraux est une relation ouverte et dépourvue de jugement avec le client. Pendant le processus thérapeutique, la thérapeute Trager se base sur les principes décrits au chapitre 4 et recherche des qualités perçues comme saines chez le client et les soutient dans toute la mesure du possible.

Les effets de la Thérapie Trager sur les plans physique, mental et spirituel sont généralement les suivants :

- Amélioration de la posture et de la perception du corps
- Amélioration de la circulation sanguine dans les organes internes et la musculature
- Stimulation du métabolisme
- Stimulation du système immunitaire
- Amélioration de l'état en cas de troubles fonctionnels de la santé identifiés médicalement ou de troubles physique diffus qui n'ont pas encore fait l'objet d'un diagnostic médical
- Activation des fonctions d'excrétion et de détoxification
- Apprendre à mieux gérer le stress et la douleur
- Amélioration de la mobilité et de la coordination
- Amélioration de la capacité à se détendre et à se centrer sur soi
- Meilleur sommeil
- Expérience personnelle aboutissant à un renforcement de l'estime de soi (être soi-même) et de la joie de vivre
- Restitution de la force, de la stabilité et de l'agilité physique et mentale

6.2. Démarche thérapeutique

La thérapeute Trager observe comment le mouvement d'une partie du corps affecte et résonne avec les autres parties. Par exemple, pendant le travail sur table de traitement, la thérapeute déplace l'épaule du client, puis le dos, et enfin le bassin, ce qui permet au client de sentir la connexion avec les autres parties du corps.

Les impulsions de mouvement, qui sont perçues comme des ondes qui se propagent dans le corps, sont des éléments importants de la Thérapie Trager. Ces impulsions de mouvement peuvent avoir lieu pendant le travail sur la table de traitement ou également pendant les exercices « Mentastics ». Plus une onde peut se propager librement dans les chaînes musculaires, plus la sensation de connexion sera grande. L'onde renforce le sentiment de son propre centre, donne de la longueur et un sentiment de redressement. Les ondes assouplissent, massent et bercent les tissus, font osciller les muscles en douceur et équilibrent le système. Plus le mouvement ondulatoire est perçu clairement dans le corps, plus il transmet un sentiment d'unité, de cohérence et de coordination.

Grâce aux exercices « Mentastics », cette expérience d'unicité avec une globalité peut être intégrée dans la vie quotidienne en revivant ce qui a été vécu au cours du traitement. Que ce soit en marchant, en faisant l'expérience du mouvement des pieds pendant que le poids du corps est doucement déplacé d'un côté à l'autre, ou lorsqu'un bras levé est livré à la force de gravité et retombe dans un mouvement naturel en spirale. Chacun de ces mouvements permet de faire l'expérience de l'unité qui réside dans toutes les parties du corps.

L'auto-responsabilité du client en termes de perception, d'expérience et d'intégration dans le quotidien fait partie intégrante de la philosophie thérapeutique Trager et est soutenue par la thérapeute tout au long du processus.

La thérapeute Trager travaille dans un état méditatif que Milton Trager a appelé « Hook-up ». C'est un état de conscience et de présence accrues. Elle permet à la thérapeute de prendre conscience des schémas de tension du client ainsi que des siens. Ceci permet un dialogue sans mots, une conversation du toucher et du mouvement.

La légèreté devient une invitation à une « meilleure façon d'être » pour le client. La légèreté est un élément central pendant le traitement. La thérapeute joue de manière consciente et rythmique avec les ondes et les vibrations des muscles et des tissus. Cette vibration se propage ensuite dans tout le corps.

Dans ce jeu, elle se laisse guider par la quête et les images intérieures liées à des sensations corporelles et des états émotionnels agréables, de connexion sans effort par le biais du corps et de liberté de mouvement. De brèves pauses répétées offrent au client un espace et un champ d'apprentissage axés sur une perception consciente, tout en laissant au système nerveux le temps d'intégrer les nouvelles expériences. La thérapeute aide le client à verbaliser ses perceptions, par exemple la sensation d'une jambe traitée par rapport à une jambe non traitée.

Dans le cadre de son action thérapeutique, la thérapeute Trager tient compte du fait que le corps et la psyché forment une unité et s'influencent mutuellement. Le travail de thérapie corporel peut déclencher différentes réactions psychologiques. Les clients peuvent pleurer, rire, raconter des incidents, exprimer leur colère ou se souvenir de traumatismes. La thérapeute

reste dans une présence attentive et empathique sans conseiller ou aborder activement le sujet en question. Elle soutient cependant le client dans son processus en lui offrant un espace sûr pour ses sentiments et poursuit le traitement en accord avec le client. Elle renforce les ressources existantes en posant les questions appropriées et en favorisant les processus de prise de conscience de l'existence de ces ressources. Ainsi, un « Recall » est possible dans la vie quotidienne. L'expérience montre qu'en permettant des réactions psychiques, les clients acquièrent une confiance en soi plus durable et trouvent ainsi le moyen de fixer différemment leurs priorités dans la vie. Ils accèdent naturellement à leur sagesse intérieure et donc à leurs capacités de régulation.

Les quatre phases du processus « rencontrer, traiter, intégrer, transférer » déterminent la procédure thérapeutique et la structure du traitement Trager. L'entretien thérapeutique est un élément central de toutes les étapes du processus.

Rencontrer

Grâce à l'entretien initial et au bilan thérapeutique Trager, la thérapeute Trager élabore un plan de traitement qui s'adapte de manière flexible à l'évolution de la situation. Elle se penche sur les symptômes et difficultés mentionnés au moment de la prise de contact et, si nécessaire, examine les rapports des spécialistes référents.

Par l'observation empathique, le toucher, le mouvement et le questionnement, elle établit une anamnèse. Elle perçoit le client avec attention, conscience et empathie; elle prend note des symptômes, des craintes et des angoisses du client ainsi que de ses expériences concernant ses ressources et ses stratégies de gestion et d'adaptation. Elle oriente la conscience du client vers la compréhension de sa situation et l'appréciation de son parcours. Elle évalue les possibilités et les limites du processus thérapeutique. Au cours de l'entretien, un objectif est fixé en commun et les éléments qui détermineront le succès de la thérapie sont définis. Le client est encouragé à s'exprimer s'il ressent une gêne ou une douleur pendant le traitement.

Traiter

La thérapeute Trager prend note de l'état actuel du client pendant l'entretien. Elle crée une relation de confiance et un cadre sûr. Elle informe sur la façon de procéder et les positions possibles pour le client pendant le traitement. Il peut s'agir de la position assise, de la position debout et de la position couchée, soit sur le ventre, soit sur le dos ou sur le côté. Un environnement acoustiquement et visuellement calme constitue une condition préalable importante. Le client porte des vêtements amples ou au moins des sous-vêtements. Pendant le traitement, la thérapeute est attentive aux réactions physiques, non verbales et verbales du client.

Au début, la thérapeute Trager se met dans l'état de « Hook-Up ». Travailler dans cet état permet une connexion plus profonde avec soi-même et avec le client. Avec ses mains, elle invite les différentes parties du corps du client à se balancer dans un rythme correspondant à sa fréquence naturelle. Des changements subtils sont remarqués et les réactions verbales et non verbales du client sont intégrées en permanence. Les mouvements sont conçus pour favoriser le processus de prise de conscience et d'intégration. Ceux-ci peuvent soit apporter un sentiment d'apaisement et de relaxation du système nerveux, soit avoir un effet stimulant et activer les fonctions. Dans tous les cas, le client doit faire l'expérience d'un environnement sûr.

La thérapeute encourage le client à prendre conscience de lui-même et maintient cette conscience de soi et l'auto-organisation pendant qu'elle travaille. Elle vérifie en permanence si des processus de prise de conscience sont activés chez le client.

La thérapeute Trager utilise les éléments suivants en guise d'outils thérapeutiques Trager :

« Mentastics »

« Mentastics » – Cette « gymnastique mentale » est une expérience musculaire de mouvements guidés par la thérapeute, mais en premier lieu effectués de manière autonome par le client. Elle aide le client, au début de la session, à entrer dans la perception des sensations et l'aide à expérimenter les changements par le biais de ses propres mouvements. Cette expérience sera intériorisée et approfondie dans la vie quotidienne grâce au « Recall ».

Avec le soutien de la thérapeute, le client découvre et explore de nouvelles possibilités de mobilité au travers de mouvements subtils, en faisant l'expérience de la gravité, de qualités (par exemple, qu'est-ce qui est plus libre, plus doux, plus connecté) et de visions imaginatives guidées. La curiosité et l'envie de découvrir des possibilités de mouvements libres, naturels et faciles stimulent cette exploration. Ces nouvelles formes de mouvement dissolvent et transforment les anciens schémas et blocages pathologiques du système musculo-squelettique.

Tous les mouvements de « Mentastics » visent à donner au client une plus grande conscience de ses sensations corporelles et mentales. Ils favorisent l'équilibre, la grâce, la coordination; ils renforcent et consolident les sensations agréables telles que l'expansion en longueur, la perception dans l'espace et la légèreté, et ils donnent la sensation de reposer en soi.

Les mouvements de « Mentastics » diffèrent des exercices physiques au sens traditionnel du terme. Ni le nombre de répétitions ni une certaine durée quant au maintien d'une position ne sont prescrits. Ils ont un caractère qualitatif et moins quantitatif. Le fait de focaliser notre conscience sur une qualité modifie notre état d'être. Une fois que cet état d'être et la sensation corporelle correspondante ont été ressentis consciemment, le but a été atteint et un nouveau modèle, une nouvelle expérience, ont été intégrés.

Les mouvements de « Mentastics » peuvent être utilisés dans le cadre de traitements individuels avant et/ou après la partie où le client vit le mouvement de manière passive. Ces exercices peuvent également être effectués en groupe. Dans ce cas, la séquence du toucher conscient sur la table de traitement n'a pas lieu.

Dans le cadre d'un travail en groupe, un champ commun est créé grâce auquel il est plus facile pour tous les participants de percevoir, verbaliser et partager des sensations. L'encouragement et le soutien mutuels soutiennent chaque participant dans son processus de prise de conscience.

Le toucher conscient

Le toucher conscient et « Mentastics » sont les deux parties principales d'un traitement Trager. Cette séquence se déroule principalement en position allongée sur la table de traitement.

Le toucher dans l'approche Trager a la qualité d'une question. Des mains interrogatives sont perçues de manière positive par le système nerveux. Il peut ainsi s'ouvrir aux informations et aux mouvements. La communication correspond ici à un dialogue.

En fonction des symptômes et de la constitution du client, le toucher conscient peut se dérouler entièrement ou partiellement en position assise ou debout. En position couchée, le toucher est possible en position couchée sur le dos, sur le ventre ou sur le côté. Pour les femmes enceintes, à partir d'une certaine circonférence abdominale, seule la position latérale est utilisée, avec un rembourrage doux des jambes, des bras et de l'abdomen.

Des phénomènes tels que des tremblements musculaires, une respiration altérée, des larmes et une expérience émotionnelle intense peuvent se produire et sont bienvenus. Le « Hook-up » est la base pour l'accompagnement des événements processuels. La présence de la thérapeute et de son système nerveux autorégulé stimulent et soutiennent l'autorégulation chez le client (santé contagieuse). Cette co-régulation peut conduire à des expériences de relaxation ou à la résolution de traumatismes.

Techniques de traitement

- « Mentastics »
- Compressions : Compression des tissus par le biais des mains, qui s'enfoncent doucement dans les tissus pour créer de l'espace afin que les structures puissent être libérées et allongées plus facilement et de manière plus organisée. Cet enfoncement des mains se fait à la fois physiquement et mentalement (par l'imagination).
- Allongement / Traction : Créer de l'espace (relaxation) conduit à une capacité de perception accrue de l'unicité physique et de la connexion avec les autres structures corporelles.
- « Rocking » (bercer) : Cette technique a un effet calmant sur le système nerveux (donne accès au système nerveux parasympathique). Le poids propre, respectivement l'état de tension d'une partie du corps, dictent le rythme et l'intensité de l'impulsion.
- Sculpter : Permettre au client de faire l'expérience de la forme (par exemple, d'une jambe) pour stimuler la proprioception (perception de son propre corps). Pour la thérapeute, la sculpture donne un feed-back (image intérieure) de l'état corporel (lecture de l'état corporel).
- « Suppress Slack » : Une mesure préparatoire avant que le corps ne soit mis en mouvement. Les tissus de surface sont saisis avec les mains qui exercent une pression modérée et tendent légèrement la peau. Ceci a un effet sur la matrice du

tissu conjonctif de l'ensemble du système, créant ainsi une sensation d'unicité dans le corps.

- L'exploration des ondes : Le poids présent dans différentes parties du corps est mis en mouvement ondulatoire, et le rythme est perçu et ajusté aux changements qui se produisent. Ceci favorise un état parasympathique.
- « Reflex Response » (Réponse réflexe) : Instructions verbales portant sur des mouvements actifs (par opposition à l'attitude passive des autres phases de la thérapie). Il en résulte une transition du subconscient au conscient dans le système sensoriel. La participation active encourage le client à prendre conscience des schémas de mouvement et aussi de ceux qui le limitent. Les phases passives et actives sont alternées dans un traitement, la relaxation et la vigilance sont ainsi mises en harmonie.
- « Shimmer » : Faire vibrer les tissus par des ondes plus petites et plus locales (par opposition au bercement et à l'exploration des ondes).

Questions

- Questions portant sur des qualités telles que doux, libre, facile (questions ouvertes qui attendent une réponse des tissus). L'espace permettant de rester dans une question ouverte sans attendre une réponse ou une solution immédiate est un aspect du « Hook-up ».
- Mains à l'écoute (= ressentir) : Les mains sont utilisées ici davantage comme des organes sensoriels et moins comme des outils.
- Dialogue avec les tissus et le système nerveux : Crée la confiance, l'ouverture et la relaxation, ce qui permet à des changements de se produire.
- Questions portant sur le poids (non verbales) : en prenant en charge le poids d'une partie du corps, le système nerveux autonome est invité à relâcher le poids retenu.

Interventions permettant de créer un espace plus grand

- Impulsions destinées à élargir la perception : Invitations à percevoir le changement (verbal et non verbal).
- Le client est encouragé à mettre des mots sur ses propres sensations corporelles.
- Approche ludique (principalement par le biais de « Mentastics ») : Des images mentales sont proposées pour éveiller l'esprit ludique, la créativité et la légèreté.
- Pauses : Des pauses régulières créent des espaces de prise de conscience de soi. Les pauses sont des phases d'intégration qui permettent d'approfondir les processus et soutiennent l'assimilation des impulsions qui suivront. Les pauses empêchent la surstimulation.
- Créer de l'espace dans la communication verbale : Laisser aux perceptions et aux nouvelles idées le temps de devenir conscientes.

Intégrer

Utilisation de « Mentastics »

L'intégration a lieu directement pendant la pratique de « Mentastics » (début et fin du traitement). La thérapeute Trager accompagne cette phase de questions concernant la perception des différences avant et après le traitement sur la table. Ceci permet de comprendre les schémas et leurs possibilités de se transformer. Les réorganisations du système sont soutenues en donnant du temps pour une prise de conscience et une permission de s'ouvrir à l'inhabituel dans le processus d'intégration. Les mouvements de « Mentastics » sont proposés « comme des devoirs ludiques » pour transposer les processus d'intégration et de « Recall » dans la vie quotidienne.

Dans le cadre de « Conscious Touch » (toucher conscient)

La perception de soi fait l'objet de questions régulières : « Comment vous sentez-vous maintenant par rapport à avant ? Comment ressentez-vous le côté droit (touché par la thérapeute) par rapport au côté gauche ? » « Reflex Response » est une technique d'intégration pendant le toucher conscient.

Pendant les pauses

La thérapeute Trager fait régulièrement des pauses pendant le traitement pour permettre au corps et à l'esprit d'assimiler les expériences. Faire une pause signifie retirer les mains des tissus du client et observer un temps d'arrêt.

La thérapeute Trager aide le client à développer de nouvelles façons de voir et d'agir, qui sont liées de manière reconnaissable aux problèmes de santé et capables de les influencer. Elle apprend au client à reconnaître et à activer ses ressources ainsi qu'à renforcer toutes les capacités d'action et de gestion qu'il perçoit positivement.

La fréquence du cycle thérapeutique est discutée. La thérapeute Trager documente l'ouverture du dossier, l'anamnèse et la planification de la thérapie et évalue l'évolution du processus. À la fin d'une série de traitements, une discussion finale permettant un bilan commun de l'ensemble du processus a lieu.

Transfer

La thérapeute Trager discute avec le client de quelle manière la nouvelle conscience et la nouvelle perception peuvent être intégrées dans la vie quotidienne. Grâce aux exercices « Mentastics » et à l'encouragement à observer les changements dans le cadre de la vie quotidienne (« Recall »), la transfer et l'intégration sont consolidées. Les changements peuvent consister, par exemple, en une démarche plus souple, une diminution de la douleur en position assise ou la possibilité d'effectuer des tâches quotidiennes avec le souvenir de la légèreté.

Le client apprend une manière ludique et joyeuse d'appréhender son corps et peut continuer à l'utiliser, l'élargir et la modifier lui-même. C'est une façon de privilégier un bien-être dans le corps. Une répétition régulière de ces mouvements par le client est importante pour un succès

durable du processus induit par la thérapie Trager. Une grande partie de ce changement au niveau des schémas se fait par le travail du client lui-même. Toutefois, un renouvellement régulier des impulsions générées par le travail sur la table de traitement et l'approfondissement des mouvements « Mentastics » reste nécessaire pendant un certain laps de temps.

Au cours du traitement suivant, la thérapeute Trager explorera avec le client, par le dialogue, le mouvement et le toucher conscient, ce qui a déjà changé de manière durable et concevra la suite du traitement à partir de ce nouvel état.

En commun avec le client, la thérapeute Trager évalue l'efficacité des comportements nouvellement mis en place; elle prend note lorsque des changements de conditions cadres surviennent et définit des mesures appropriées avec le client; elle évalue si et sous quelle forme le client a besoin d'un soutien et d'un accompagnement thérapeutique supplémentaires ou si la thérapie peut être conclue; elle évalue l'ensemble du déroulement de la thérapie ainsi que ses interventions thérapeutiques.

7. Limites de l'utilisation de la méthode / contre-indications

- En cas d'inflammation aiguë de parois veineuses (thrombophlébite) et de risque de thrombose, le traitement n'est pas effectué
- Pendant les trois premiers mois après des opérations et des interventions chirurgicales portant sur des articulations, les traitements ne sont recommandés qu'en concertation avec le médecin
- En cas de grossesse, des formes spécifiques de traitement (position latérale) sont appliquées
- États psychotiques

8. Différenciation des compétences spécifiques à la méthode

Selon les compétences décrites dans l'Identification de la méthode de l'OdA KT.

9. Ressources spécifiques à la méthode

9.1. Connaissances

- L'histoire de la Thérapie Trager
- Les six perspectives et les douze principes comme base de la Thérapie Trager (ainsi qu'ils sont décrits au chapitre 4)

- La communication dans le cadre de la Thérapie Trager : basée sur le dialogue, l'égalité et l'empathie
- Les systèmes corporels (muscles, fascias, nerfs, organes, système nerveux, hormones), leurs fonctions et leurs modes d'action
- Les différentes formes et effets de la visualisation pour le client
- L'effet des mouvements et techniques de « Mentastics » et leur but
 - Visualisations
 - Technique des questions ouvertes
 - Différence théorique entre faire et ressentir
 - Connaissance des différentes structures de la posture physique (équilibre, coordination, ancrage)
 - Mouvements et système nerveux parasympathique
- La technique de réponse réflexe et son application à différentes situations ainsi qu'à des personnes avec différentes pathologies et avec des besoins particuliers
 - Importance des réflexes dans l'apprentissage de processus de mouvements
 - Connaissance de la fonction d'activation des arcs réflexes
 - Différence théorique entre le travail de détente sur table de traitement et le travail d'activation dans le cadre de la réponse réflexe
- Contexte théorique, observation et expérience personnelle des schémas de mouvement et de posture
- Le principe de « Recall » (révocation de sensations corporelles agréables) :
 - Savoir qu'une interaction chimique, neurologique et musculaire est activée
 - Connaissance du tonus musculaire, du mouvement, de la sensation, de la température et de la pression de la situation évoquée
 - Connaissance du mode d'action de « Mentastics », petits exercices, jeux de mouvements et explorations pouvant être intégrés dans la vie de tous les jours, dans le cadre du « Recall »
- Autorégulation, soutien de la perception de soi et des compétences personnelles
- Hygiène, propreté
- Coopération interdisciplinaire

9.2. Aptitudes

- Aptitudes de base (ancrage, orientation, connexion, pauses, attitudes intérieure et extérieure) dans le contact avec soi-même et avec les autres
- Équilibre et stabilité : expérience personnelle et compétence de médiation

- Le processus de « Hook-up » : déplacer l'attention vers l'intérieur, physiquement et de manière holistique (méditative), et ouvrir tous les sens à la conscience et à la connexion
- Processus d'entretien et de communication :
 - Perception de la personne et prise en charge adéquate
 - Distinguer l'observation sans jugement de l'interprétation
 - Élaborer et formuler les objectifs de la thérapie avec le client
 - Développer un concept thérapeutique sur la base du savoir acquis et en conformité avec la méthode
- Répertoire complet de techniques :
 - Compressions
 - Allongements
 - Bercer
 - Sculpter
 - Supprimer « Slack »
 - Explorer les ondes
 - « Shimmer » (faire vibrer)
- Différents types et qualités de toucher, techniques de toucher, mobilisations, interventions par le biais du toucher, etc.
- Travailler (jouer) avec différents rythmes, intervalles et pauses
- Pratique du traitement Trager avec « Reflex Response »
 - Instructions verbales portant sur les mouvements actifs
 - Alternance de phases passives et actives
 - Harmoniser détente et vigilance
- Mettre les mouvements (ses propres mouvements et ceux du client) en relation avec les principes de base
- Percevoir les connexions dans le corps ainsi que le réseau tridimensionnel des fascias et sa dynamique
- Maintien du « Hook-up » :
 - Incarnation de la légèreté
 - Vigilance et présence
 - Équilibre intérieur
 - Connexion dans l'empathie
 - Compassion
 - Perception
 - Réceptivité
- Compétence d'enseignement en relation avec « Mentastics » par l'expérience personnelle et des compétences pédagogiques de base
- « Mentastics » : Enseignement de l'équilibre, de la coordination, de l'ancrage et de la grâce ainsi qu'une plus grande conscience des sensations du corps et de l'esprit :

- Expérience de la gravité
 - Qualités (par exemple, ce qui est plus libre, plus doux, plus connecté)
 - Visions imaginatives guidées
 - Nouvelles possibilités de mouvement
 - Qualité de la curiosité
 - Questions ouvertes sur les qualités
 - Options de mouvements libres, naturels et légers (subtils)
- Culture du feed-back selon les principes thérapeutiques Trager :
 - Remercier
 - Donner des informations à partir de sa propre perception, sans exigence ou attente cachées
 - Pas d'argumentation, de questionnement, de confirmation
 - Rester connecté avec bienveillance et honnêteté
 - Utiliser le « Recall » et « Mentastics » pour faciliter des changements au niveau de la posture et de la démarche
 - Les principes de Trager, retravaillés de manière adaptée à la réalisation de cours d'introduction et à l'enseignement dans le cadre de groupes « Mentastics »

9.3. Attitudes

- Le principe du respect des autres comme de soi-même, ainsi que la fiabilité, le professionnalisme et les compétence relationnelles
- L'attitude d'empathie centrée, tant à l'égard d'une autre personne que de situations, d'émotions et d'actions
- Attitude fondamentale axée sur le partenariat, qui trouve son expression dans le fait « d'être avec le client, pas chez le client » (ne rien imposer, être égaux en valeur et en droits)
- Attitude fondamentale de respect et de soutien du mode de vie du client, et en particulier de son comportement d'apprentissage et de sa capacité de développement
- Ouverture à une poursuite de l'apprentissage et à la compréhension de soi-même et des clients

10. Positionnement

10.1. Rapport de la méthode aux médecines alternatives et conventionnelles

La Thérapie Trager peut être utilisée en complément de la médecine alternative et de la médecine conventionnelle.

Les thérapeutes Trager sont conscientes que leur travail soutient, mais ne remplace pas les traitements médicaux conventionnels et alternatifs. Elles s'engagent à :

- ne pas établir de diagnostic médical
- ne pas interrompre ou modifier d'autres traitements
- de recommander à leurs clients de consulter les spécialistes appropriés en cas de symptômes dépassant les limites des possibilités de la Thérapie Trager

10.2. Différenciation de la méthode par rapport aux autres méthodes et professions

Les méthodes de « L'intégration structurale » et de Feldenkrais ont en commun d'être historiquement liées à l'Institut Esalen en Californie et d'avoir été développées à peu près en même temps que la Thérapie Trager. Elles présentent d'importantes similitudes et différences avec la Thérapie Trager.

Différence entre la Thérapie Trager et la thérapie de « L'intégration structurale »

L'intégration structurale part d'une « image idéale de la structure », dont on déduit ensuite une « fonction idéale ». Elle va ainsi de la structure à la fonction et de là, à l'être.

La Thérapie Trager va de l'être à la fonction et à la structure. On pourrait parler ici plutôt d'une « image idéale de l'être ».

Dans le cadre de L'intégration structurale, le déroulement de la session est structuré. Il s'agit de travailler sur l'ensemble de la structure au cours de dix sessions. Les thèmes de chaque session sont donnés.

Dans la Thérapie Trager, il n'y a pas de procédure fixe concernant le déroulement du traitement et le nombre de séances.

L'intégration structurale travaille consciemment et activement avec l'aspect de la psychobiologie.

La Thérapie Trager ne travaille pas de manière active sur cet aspect, mais il y a une conscience à ce sujet.

Une autre différence est que dans la Thérapie Trager, la technique des exercices « Mentastics » peut également être utilisée pour un travail en groupe.

Différences entre la Thérapie Trager et la thérapie Feldenkrais

Les deux méthodes présentent de nombreux parallèles, notamment avec la possibilité de travail en groupes. D'autre part, les deux méthodes considèrent que le mouvement est une approche permettant de développer de nouvelles possibilités de perception.

La thérapie Feldenkrais est une thérapie par le mouvement qui part du principe que les personnes peuvent améliorer leur qualité de vie (physiquement, mentalement et émotionnellement) en prenant conscience des séquences de mouvements.

La Thérapie Trager part du principe que l'expérience de différentes qualités au niveau du ressenti se traduit par des changements de la façon d'être, et donc aussi de la manière d'habiter son corps.

La thérapie Feldenkrais se concentre sur des aspects partiels du mouvement, du ressenti et de l'image du corps en utilisant des techniques et des procédures très spécifiques.

La Thérapie Trager concentre l'attention sur le corps dans le but d'autoriser une question ouverte sur une qualité spécifique, comme la douceur ou la légèreté, et de s'immerger de plus en plus profondément dans cette qualité.

Dans la thérapie Feldenkrais, le client est habillé pendant les leçons (vêtements confortables de tous les jours).

La thérapie Trager offre au thérapeute Trager la possibilité de travailler directement sur la peau ainsi qu'à travers des vêtements confortables de tous les jours.

La thérapie Feldenkrais utilise le mouvement comme base et moyen pour rendre conscients les schémas de mouvement et d'action, pour les modifier et ainsi permettre une clarté de pensée et d'action. Au centre du travail thérapeutique se trouve la qualité du mouvement (le « comment » du mouvement).

La Thérapie Trager fait appel à d'autres techniques que le mouvement pour encourager le changement. Les exemples du répertoire comprennent la compression et la sculpture. De même, la qualité du toucher est d'une grande importance.

11. Structure et portée de la partie méthodologique de la formation

Exigence minimale de la partie méthodologique de la formation spécifique à la méthode de thérapie complémentaire « Thérapie Trager » :

- 1'250 heures de formation
- Dont au moins 500 heures de contact spécifique à la méthode, dont au moins :
 - 160 h travail thérapeutique Trager sur la table de traitement
 - 135 h « Mentastics »
 - 80 h réponse réflexe
 - 50 h anatomie et pathologie spécifiques à la méthode
 - 40 h encadrement et accompagnement des processus
 - 35 h formation destinée à développer les facultés de perception

12. Appendices

12.1. Glossaire

Toucher conscient	Le toucher dans le travail de Trager est un questionnement. Les mains qui interrogent sont perçues de manière positive par le système nerveux. Il peut s'ouvrir à l'information et au mouvement. La communication correspond ici à un dialogue.
Feed-back	Le clients est invité à communiquer ce qu'il ressent, ce qui a un impact direct sur le déroulement du traitement. La thérapeute cherche ensuite à obtenir un feed-back du client par rapport à la façon dont il perçoit l'ajustement du traitement.
Esprit	Correspondance française du terme anglais « mind ». On peut traduire ce terme de plusieurs façons, mais en français, « esprit » convient le mieux par rapport au contexte donné.
« Hook-up »	Au cours d'un traitement, la thérapeute Trager entre de manière répétée dans cet état d'éveil spécial, qui se traduit par une relaxation bienfaisante, des pensées calmes et fluides et un sentiment d'intégration du corps et de l'esprit. On pourrait aussi l'appeler un état alpha. Par « se brancher », Milton Trager entendait être connecté à tout et laisser l'énergie circuler. Il pensait qu'une thérapeute Trager devait cultiver cet état de « branchement » afin de pouvoir permettre à d'autres personnes d'en faire l'expérience. « Vous ne pouvez transmettre que ce que vous portez honnêtement en vous. »
« Mentastics »	Fondement de la méthode développée par Milton Trager. Un enseignement de mouvements conscients et une sensibilisation à la perception. Cette technique est enseignée aux clients pour leur permettre de faire des expériences de mouvement plus positives et plus libres et de les intégrer dans leur vie quotidienne. C'est aussi une façon d'accéder à un état de « Hook-up ».
« Recall »	Rappel, évocation consciente de sensations. En particulier à la fin d'un traitement, le client est invité à intérioriser la sensation présente et à s'en souvenir à d'autres moments (par exemple, avant de s'endormir).
« Reflex Response »	Réponse réflexe est une forme d'apprentissage neuromusculaire. Elle vise à stimuler efficacement divers réflexes spinaux, vestibulaires et autres qui aident le corps à se redresser, à s'équilibrer et à gérer les mouvements de manière fine. La connexion corps-esprit est activée et renforcée, ce qui améliore les fonctions corporelles. Cet aspect intervient tant dans le cadre de Mentastics et que du travail sur la table de traitement (« Conscious Touch »).

« Shimmer »

Toucher et faire vibrer doucement les tissus à différents rythmes avec des doigts et des mains souples pour permettre une nouvelle expérience de ressenti positive. De fines ondes se propagent dans toutes les directions.

« Remove Slack »

La peau bouge relativement librement sur les tissus sous-jacents. Si la peau n'est pas étirée avant que le mouvement ne soit initié, le mouvement des structures plus profondes sera perdu alors que la peau glisse d'avant en arrière sur la surface sous-jacente. La mesure préparatoire (suppression du relâchement) avant la mise en mouvement du corps consiste à exercer une compression modérée des tissus de surface, ce qui se traduit par un raffermissement de la couche cutanée. Ceci permet d'avoir une influence sur la matrice du tissu conjonctif de l'ensemble du système, qui s'étend aux tissus plus profonds, aux muscles, aux vaisseaux sanguins et lymphatiques, aux fibres nerveuses, à tous les systèmes organiques, à certaines zones cellulaires isolées ainsi qu'au squelette.

12.2. Bibliographie

- Blackburn, Jack (2003): Trager: Psychophysical Integration - an overview, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, n° 7, pp. 233-239.
- Blackburn, Jack (2004): Trager: Hooking up - the power of presence in bodywork, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, n° 8, pp. 114-121.
- Blackburn, Jack (2004): Trager: At the table, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, n° 8, pp. 178-188.
- Blackburn, Jack (2004): Trager: Mentastics - presence in motion, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, n° 8, pp. 265-277.
- Blackburn, Jack (2007): Implications of presence in manual therapy, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, n° 11, pp. 68-77.
- Div. auteurs (1999, dernière révision 2007), *Trager Handbook for Practitioners*
- Friess-Oberhofer, Heike, Heigl, Martin, Warnck, Matthias (2014) : *Trager - la question de la légèreté*, (2^{ème} édition), ISBN 978-3-00-047416-3.
- Juhan, Deane (2002): *Job's Body - A handbook for body work*, ISBN 1-581-77099-5
- Juhan, Deane (1999): *Bodywork - the Soma-Psyche Connection. Un manuel*, ISBN 978-3-42-676004-8
- Kriegel, Maurice (1999) : *Le chemin de la sensation*, ISBN 2-840-58173-6
- Liskin, Jack (1996): *Moving Medicine: The Life and Work of Milton Trager MD*, ISBN 0-882-68196-6.
- Lohninger, A., Breuss, G., Stieg-Breuss, H. (2008) : *L'efficacité de TRAGER sur le système nerveux autonome, projet de recherche Trager Association Autriche (s. trager.ch)*
- Mairi, Audrey, Krämer, H.J. (2006) : *Trager for Self-Healing: A Practical Guide for Living in the Present Moment*, New World Library Publishers.
- Mairi, Audrey, Mickelson, Rick (2011): *Pathway to Presence: The Trager Approach as a Way of Living*, ISBN 978-0986515743.
- Thompson, Diana, Brooks, Marissa (2016): *Integrative Pain Management*, ISBN 978-1-909141-26-1.
- Trager, Milton MD, Hammond Cathy (1996) : *Méditation et mouvement*, ISBN 3-880-34871-5
- Trager, Milton MD, Hammond-Guadagno Cathy (1987): *Trager MENTASTICS: Movement as a Way to Agelessness*, ISBN 978-0-88-268048-4 (en anglais seulement)