

RECOMMANDATION APRES CONFINEMENT

Cet article est rédigé selon les règles en vigueur le 4 mai 2020, il peut être soumis à modifications, rédiger par le syndicat de la Chambre Syndicale de Sophrologie.

Ce dimanche 3 mai 2020, le ministère du Travail a enfin rendu publiques des recommandations officielles de protection en vue du déconfinement progressif qui aura lieu sur le territoire national ([Protocole national de déconfinement](#))

La Chambre Syndicale de la Sophrologie est donc aujourd'hui en mesure de publier des recommandations d'exercice aux sophrologues, ainsi que des bonnes pratiques d'hygiène, de protection et de distanciation sociale pour les professionnels qui seront amenés à rencontrer du public.

L'ensemble des préconisations suivantes sont tirées du Protocole national de déconfinement et il existe de nombreuses informations sur le sujet sur Internet parfois divergentes.

Pour s'y retrouver, vérifiez toujours si l'information donnée est une obligation légale (loi, décret, règlement, arrêté), une préconisation officielle (avis) ou une simple suggestion et si elle s'applique bien à votre cas (activité, région).

RECOMMANDATIONS DE LA CHAMBRE :

Le déconfinement du 11 mai pose peu d'obligations légales cependant il convient de faire preuve de bon sens afin d'éviter la propagation du virus.

Ce qui est sûr, c'est que la contamination s'effectue pendant les contacts entre les personnes et/ou les personnes et les objets.

Pour cela, il convient d'agir en respectant ces trois principes élémentaires :

- L'hygiène
- La protection
- La distance

Voici les conseils de la Chambre pour la réouverture des cabinets et l'accueil de client, sachant que le télétravail et donc la visioconférence doit encore être privilégiée après le 11 mai 2020.

L'hygiène :

- Lavez-vous les mains avec du savon avant et après avoir interagi avec une personne. L'usage de gel hydroalcoolique est possible mais nous rappelons qu'il ne lave pas les mains.
- Proposer à vos clients de se laver les mains en arrivant et en partant si possible.
- Nettoyez les surfaces et les objets avec un détergent classique, avant et après, qu'elles soient entrées en contact avec de nouvelles personnes (poignées de portes, bureaux, chaises, ...).

- Aérez votre cabinet avant et après un nouveau client. Un minimum de 15 minutes d'aération toutes les trois heures est recommandé.
- Nettoyez les sols de votre cabinet avec un détergent classique tous les jours.
- Pour le nettoyage avec détergent, utilisez de préférence une éponge et une serpillière plutôt que des lingettes qui sont néfastes pour l'environnement et qui devront être jetées dans des sacs étanches aux poubelles.
- Veillez à ne pas surdoser en détergent car il faut rappeler qu'ils ont aussi un impact sur l'environnement. Respectez les doses données par le fabricant, cela répond parfaitement à votre besoin.
- Pour les sols en moquette, aspirez-les quotidiennement avec un aspirateur avec filtre HEPA (High efficiency particulate air), filtre retenant les micro-organismes de l'air rejeté par l'aspirateur.
- Privilégiez l'encaissement en ligne avec des solutions type Paypal, si cela n'est pas possible, lavez-vous les mains après l'encaissement et invitez vos clients à en faire de même.

La distance :

- Respectez la distance de 1 mètre minimum avec votre client lorsque vous échangez verbalement (anamnèse, dialogues, ...).
- Essayez de respecter la distance de 2 mètres lorsque vous animez un exercice de sophrologie (RD ou sophronisation), si cette distance est impossible, portez un masque en permanence durant la séance.
- Essayez de recevoir vos clients dans une pièce de plus de 8 m² si possible (4m² par personne), si cette distance est impossible, portez un masque en permanence durant la séance.
- Ne serrez pas la main ou embrassez vos clients pour les saluer.

La protection :

- Les masques grand public sont suffisants, qu'ils soient à usage unique ou réutilisables, papier ou tissus. Nous préférons les masques réutilisables car ils respectent mieux l'environnement.
- L'usage du masque en permanence n'est pas obligatoire si la distance est respectée.
- Utilisez un masque lorsque la distance doit se raccourcir (cabinet trop petit ou rapprochement obligatoire pour un exercice).
- Utilisez un masque pendant l'animation des exercices (RD ou sophronisation) si vous et votre client êtes amenés à expirer plus fort qu'à la normale.
- Demandez à votre client de venir avec son propre masque (voir pourquoi ci-dessous).
- N'utilisez pas de gants sauf si vous devez entrer en contact avec une zone infectée, car ils donnent un faux sentiment de protection.
- Évitez les exercices de sophrologie durant lesquels les mains entrent en contact avec le visage.
- Demandez plutôt à vos clients de venir avec leur propre masque, car il n'est pas certain que vous puissiez acheter assez de masques pour toute votre clientèle (rationnement).
- Pensez à avertir vos clients que s'ils n'ont pas leur masque, vous pouvez annuler la séance.