



## *Protocole sanitaire* du J'ai rendez-vous avec moi

Chacune a son propre ressenti sur ce qui est juste. Les recommandations gouvernementales évoluent fréquemment. Nous avons décidé de définir un protocole qui établit un cadre et de vous prévenir tôt des tolérances qui seront accordées afin que vous puissiez annuler votre participation si le protocole n'est pas assez ou trop stricte pour vous. Nous avons aussi clarifié les limites à décider entre participantes pour les moments informels. Nous espérons que ce protocole vous semblera équilibré, rassurant et responsabilisant / intelligent. Nous restons à votre écoute si vous avez des suggestions d'amélioration.

### **Hébergement :**

Le lieu a l'obligation d'exiger de chacune un pass sanitaire. Merci donc de prévoir un test PCR ou antigénique de moins de 72h, ou une vaccination complète contre le Covid de plus de 7 jours. Grâce au pass sanitaire, nous pourrions enlever le masque, sauf si les autorités exigent le port du masque en sus. Celles qui le souhaitent pourront porter leur masque et ne seront aucunement jugées pour leur choix.

Nous respecterons les gestes barrière: distanciation de 1,5m, aération, lavage des mains.

### **Repas :**

Dans la vaste salle à manger, nous nous répartirons sur de grandes tables, 4 par 4. Nous proposons la liberté de changer de place à chaque repas pour permettre de rencontrer plusieurs femmes du groupe au cours du séjour. Si pour limiter les risques de contagions, vous préférez rester à la même place et conserver vos voisines de table et qu'elles sont d'accord, c'est évidemment possible.

Chacune boit dans sa propre tasse ou gourde distinctive et utilise ses propres couverts et serviettes qu'elle lave quand elle le souhaite. Cela rendra impossible de se tromper de verre, serviettes et couverts.

Il est recommandé de se laver systématiquement les mains avec du savon avant et après chaque repas, ainsi qu'avant de retourner en séance de travail.

### **Moments de travail en salle plénière :**

Pour certains exercices, nous aurons besoin de réduire la distance recommandée. Nous vous remercions donc de *prévoir quelques masques* pour pouvoir mettre vos masques pour les quelques exercices qui l'exigeront.

Le [calculateur du MIT](#) permet de définir les facteurs de risques et d'en déduire le temps où il est sage de rester en groupe.



## **Repos :**

En chambre individuelle, vous pouvez y être sans masque et vous y reposer en toute tranquillité. Si d'autres femmes viennent discuter dans votre chambre, merci de respecter les gestes barrières: distanciation et aération de la chambre.

## **Moments de partages informels :**

Soyez à l'écoute de votre besoin et de celui des autres. Nos ressentis sont souvent multiples. Utilisez ce moment pour être à l'écoute profonde de vous-même et des autres. Vous trouverez des solutions pertinentes ce faisant.

## **Soirée festive :**

Nous faisons une fête le dernier soir où nous dansons, jouons, nous maquillons. Habituellement nous nous maquillons mutuellement pour nous bichonner et que les plus expertes partagent leurs astuces avec les plus novices. C'est une douce façon de célébrer une partie de notre féminité.

Pour éviter tout risque de contagion, nous avons invité chacune à se maquiller avec son matériel en janvier 2021. C'était triste et peu de femmes se sont finalement maquillées car ce qui est festif, c'est de le faire ensemble. L'été 2021, nous avons partagé les vernis à ongle et fard à paupières, ainsi que les diverses attaches pour les cheveux. Là encore, que chacune fasse en fonction de ce qu'elle sent comme juste, en respectant aussi les besoins des autres femmes.

## **Annulations :**

Des frais de dossier de 80€ sont retenus quelle que soit la date d'annulation. La totalité des frais est conservée pour toute annulation dans le mois précédant le programme. Notre association n'a malheureusement **pas** la capacité financière de rembourser pour annulation dans le dernier mois car il est difficile d'inviter une femme en liste d'attente si tardivement.

Si vous deviez annuler votre participation du fait que vous ayez contracté la COVID, nous comptons sur votre réactivité pour nous prévenir et ferons notre possible pour gérer votre situation personnelle au mieux de nos capacités.

Merci de confirmer votre position sur ce protocole via [ce formulaire](#).

Si vous avez des questions : [laure@2d4b.com](mailto:laure@2d4b.com)