





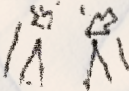




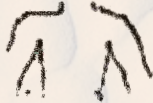
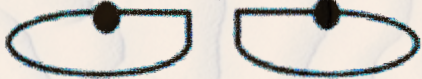


## Havening

Ce processus a été développé par le Dr Ronald Ruden. Il est efficace pour réduire rapidement les sentiments accablants. Il peut s'apparenter à de l'EMDR fait en solo. Il faut pratiquer cette séquence de mouvements oculaires, de contacts sur le corps et de visualisations, encore et encore, jusqu'à l'avoir parfaitement mémorisée. Lorsque vous l'aurez maîtrisée, vous serez capable de l'utiliser chaque fois que vous devez vous débarrasser de sentiments malheureux ou de sensations désagréables, et rapidement sentir le calme et la détente s'installer.

Commencer par noter combien de déplaisir, d'inconfort ou de tristesse vous ressentez, et évaluez cette intensité sur une échelle de 1 à 10. Ceci est important car cela permet de mesurer de combien vous le réduisez.

1. Maintenant, videz votre esprit, ou pensez tout simplement à quelque chose de positif.
2. Ensuite, utiliser les deux mains pour taper sur vos deux clavicules.
3. Continuez en tapant sur vos deux clavicules, regardez droit devant, gardez toujours votre tête droite, fermer les yeux et ouvrez les plusieurs fois.
4. Continuer de tapoter, en gardant toujours votre tête droite et regardez en bas vers la gauche puis vers la droite.
5. Continuer de tapoter, en gardant toujours votre tête droite, et déplacez vos yeux à gauche puis faites un tour dans le sens des aiguilles d'une montre. puis déplacez vos yeux à droite et faites un tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
6. Maintenant, croisez vos bras, placez vos mains sur le dessus de vos épaules et fermez les yeux.
7. Maintenant, avec vos mains, caresser vos bras des épaules jusqu'aux coudes plusieurs fois.
8. Maintenant, laissez vos bras tomber, se détendre, et ouvrez vos yeux en regardant vers le haut devant vous.
9. Déplacez vos yeux lentement de gauche à droite et retour 3 fois. toujours en regardant vers le haut.
10. Fermez les yeux et caresser vos bras à nouveau 5 fois.

# Havening

<p>①</p>	 <p>Vider la tête + pensée agreable </p>	<p>Maintenant videz votre esprit, ou tout simplement pensez à quelque chose de positif</p>
<p>②-⑤</p>		<p>Utilisez les deux mains pour taper sur vos deux clavicules</p>
<p>③</p>		<p>-Regardez droit devant, gardez toujours votre tête droite, -fermez les yeux et ouvrez-les plusieurs fois</p>
<p>④</p>		<p>Regardez-en bas vers la gauche puis vers la droite.</p>
<p>⑤</p>		<p>Déplacez vos yeux à gauche puis faites un tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Puis déplacez vos yeux à droite et faites un tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.</p>
<p>⑥-⑦</p>		<p>-Maintenant, croisez vos bras, placez vos mains sur le dessus de vos épaules et fermez les yeux -Maintenant avec vos mains caressez vos bras des épaules jusqu'aux coudes, plusieurs fois</p>
<p>⑧</p>	 	<p>-Maintenant, laissez vos bras tomber, se détendre, et -ouvrez vos yeux en regardant vers le haut devant vous</p>
<p>⑨</p>		<p>Déplacez vos yeux lentement de gauche à droite et retour 3 fois toujours en regardant vers le haut.</p>
<p>⑩</p>		<p>Fermez les yeux et caressez vos bras à nouveau 5 fois</p>