



# French “What is Havening”

LES TECHNIQUES DE HAVENING ® MIEUX VIVRE PAR LA NEUROSCIENCE

"Les Techniques de Havening utilise notre système biologique inhérent pour guérir, renforcer et optimiser de façon permanente notre esprit et notre corps." Ronald A. Ruden M.D., Ph.D  
Les techniques de Havening ont été développées par Ronald A. Ruden M.D., Ph.D. et avec son frère Steven J. Ruden, D.D.S., ICF / ACC.

Les techniques de Havening sont des outils puissants qui peuvent être utilisés pour atténuer les conséquences d'événements traumatiques ou stressants. Havening ou Techniques Delta <sup>TM</sup> est une méthode conçue pour changer le cerveau, lui permettre de détraumatiser la mémoire et de supprimer ses effets négatifs à la fois sur le psychisme et sur le corps. Ces techniques ont été développées et améliorées depuis 2001. La première formation officielle a eu lieu au Royaume-Uni en mai 2013. Aujourd'hui, nous avons grandi et étendu aux quatre coins du monde.

Qu'est-ce que le Havening?

Les techniques de Havening sont des méthodes de guérison conçues pour aider les individus à surmonter les problèmes résultant d'un encodage traumatique ou stressant. Ils appartiennent à un groupe de méthodes plus large appelé les thérapies psychosensorielles, qui utilisent des entrées sensorielles pour modifier la pensée, l'humeur et le comportement. Le système comprend des protocoles et des méthodes utilisant le toucher comme outil thérapeutique, appelé Havening Touch®. Ce contact génère des ondes delta dans le cerveau et, en conséquence, les Techniques de Havening sont également appelés «Techniques Delta <sup>TM</sup>». Havening peut être utilisé dans un cadre psychothérapeutique avec des cliniciens professionnels en santé mentale dûment formés et certifiés aux techniques de Havening. Ces techniques peuvent également être utilisées par des professionnels de la santé non agréés et / ou associés en tant que protocoles de coaching, de bien-être et de réduction du stress.

Havening est-il permanent?

Il n'est pas possible de fournir des garanties, mais une fois que le Havening ait réussi, il s'est révélé permanent dans la plupart des cas. En effet, on pense que le Havening modifie la structure biologique du cerveau. Le retour des symptômes implique soit que le noyau traumatique n'a pas encore été trouvé, soit que le problème a été encodé de manière différente. En particulier, les comportements addictifs et obsessionnels / compulsifs, certains syndromes de douleur et les problèmes vasovagaux (par exemple, évanouissements) doivent souvent être renforcés ou ne peuvent pas être traités avec les techniques de Havening à l'heure actuelle.

Aucune thérapie ne fonctionne pour tous les problèmes, mais Havening démontre qu'il est possible de traiter avec succès des troubles qui n'ont pas été résolus par la médecine occidentale.

Bien que les techniques de Havening semblent présenter des avantages prometteurs pour la santé émotionnelle, mentale et physique, elles doivent encore faire l'objet de recherches approfondies par les communautés académique, médicale et psychologique occidentales et peuvent donc être considérées comme expérimentales. Les techniques de Havening sont auto-réglementées et sont considérées comme des méthodes de guérison alternatives ou complémentaires aux États-Unis.

Quels types de problèmes peuvent être traités par le Havening?

Les conséquences d'un encodage traumatique peuvent être physiques et psychologiques.

On a démontré que le Havening peut aider :

- les Phobies

- La douleur chronique

- Des souvenirs pénibles (relations brisées, nouvelles choquantes, perte, embarras, etc.)

Les victimes de catastrophes naturelles (ouragans, inondations, etc.) et de catastrophes causées par l'homme (guerre, feu, assaut, intrusion dans la maison, etc.)

- La Colère

- La Peur d'abandon

- Le Stress

- L'Amour propre

- Les envies

- Le syndrome de stress post-traumatique

- Les crises de panique

- L'abus sexuel

- L'amélioration de performance

- La prise de parole en public

- Des sports

- Le manger émotionnel

Pour plus de détails sur la science derrière ces techniques, le site Web

[www.havening.org](http://www.havening.org) sous l'onglet En savoir plus, livres blancs

<http://havening.org/about-havening/articles>

La dernière publication du Dr Ron Ruden dans Science Direct

<https://www.sciencedirect.com/.../artic.../pii/S1550830718301848>

Etude de recherche Havening: Impact d'une seule session de Havening

<http://www.hsj.gr/.../impact-of-a-single-session-of-havening.p...>

Vidéos d'introduction:

<https://www.youtube.com/watch?v=T0kf-92YmuE&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=VD6PcEWDJbo>

<https://www.youtube.com/watch?v=Mr8TkgIUxYI>

Si vous avez des questions, veuillez contacter Feliciano Tello à [feliciano@havening.org](mailto:feliciano@havening.org) ou appeler USA au 1.516.712.8248.

Havening translation French