

# Atelier découverte sur les techniques de "Havening"

Bonjour à toutes et tous,

Sur le récent Salon Zen à Paris, j'ai découvert cette nouvelle technique et ai discuté avec les intervenantes. Il me semble que cette technique a quelque chose de commun avec la formation proposée par Annie Hopper (<http://www.dnrssystem.com/bio.html>), car le rôle de l'amygdale (située dans le cerveau) y est impliqué également (voir à ce propos les travaux de Harper : [https://www.researchgate.net/publication/259077970\\_Taming\\_the\\_Amygdala\\_An\\_EEG\\_Analysis\\_of\\_Exposure\\_Therapy\\_for\\_the\\_Traumatized](https://www.researchgate.net/publication/259077970_Taming_the_Amygdala_An_EEG_Analysis_of_Exposure_Therapy_for_the_Traumatized)).

Des ateliers de découvertes de deux heures sont proposés à Paris aux dates suivantes :

**jeudi 27 octobre à 14 heures**

**samedi 26 novembre à 10 heures**

**mercredi 14 décembre à 16 heures**

Le tarif est de **20 euros par participant**. Il me semble que c'est une bonne idée de proposer ces ateliers même s'ils sont payants car bien souvent on peut hésiter à s'inscrire d'emblée à une formation (souvent chère) sans être sûr qu'elle peut nous convenir. Ce premier aperçu peut permettre de poser toutes les questions et percevoir si l'on peut attendre quelque chose de la formation par rapport à l'EHS par exemple.

Pour avoir écouté une présentation d'une heure sur YouTube, je comprends que ces techniques permettent de passer en mode "ondes delta" par le biais d'une gestuelle particulière à laquelle est associée le souvenir du traumatisme et que cela aide à dissocier l'émotion de l'évènement traumatique. Cela aiderait le système nerveux central.

**Si vous êtes intéressé(e)s, pouvez-vous me répondre par retour de courriel ?** En parlant avec les intervenantes, j'ai demandé si l'atelier se tiendrait dans un lieu sans WiFi et portables éteints elles m'ont dit que s'il y avait plusieurs personnes concernées, elles étaient tout à fait prêtes à rechercher un lieu "sans". Ci-joint un document partiel d'informations.

Merci de me répondre dans les meilleurs délais.

Lydie  
[ruas02@netcourrier.com](mailto:ruas02@netcourrier.com)