

## INFORMATIONS SUR L'UTILISATION DES PRODUITS HAPPY SENSO



Certaines personnes sont très sensibles aux stimulations. Chacun réagit différemment ; la même stimulation peut être perçue comme très agréable par une personne et très désagréable par une autre. Happy Senso offre toute une gamme de sensations et il est souvent impossible de prédire la réaction d'une personne. La plupart des gens trouve que c'est un stimulus très agréable et rit. Certains disent que ça chatouille un peu, pour d'autres la sensation de Happy Senso dans la paume de la main est une expérience très intense et n'est pas un stimulus agréable. Mais même si Happy Senso ne procure pas une sensation agréable la première fois, il peut être intéressant d'expérimenter par un processus de désensibilisation. Comment s'y habituer ? En le ressentant et en l'expérimentant la première fois d'une manière plus accessible. Vous avez le contrôle total de ce que vous ressentez, de l'intensité et de l'endroit où vous le ressentez.

Dans ce document, retrouvez quelques techniques que vous pouvez utiliser pour appliquer Happy Senso.

### AVANT D'UTILISER HAPPY SENSO

Rincer abondamment à l'eau claire en cas de contact avec les yeux.

Généralités : Lisez d'abord le mode d'emploi. Utilisez toujours le pulvérisateur tête vers le bas à la verticale et poussez la partie plate de la buse de manière à ce que le gel multisensoriel sorte du flacon. Secouez toujours bien le flacon avant utilisation. Cela peut également constituer un exercice !

Echauffement des mains : Il s'agit d'une option qui peut être utilisée pour tous les exercices avec les mains. Frottez les mains l'une contre l'autre avant l'application du gel, cela peut être un bon exercice de préparation. Plus la main est chaude, plus le gel multisensoriel est senti et perçu intensément.

Happy Senso peut également être un renforteur.

### VARIANTES

La catégorie Happy Senso ORIGINAL existe en 5 variantes : 4 avec parfum et un neutre.

La catégorie Happy Senso ARTISTE existe en 4 variantes, toutes avec les mêmes caractéristiques multisensorielles uniques de la catégorie ORIGINAL mais avec une caractéristique supplémentaire : chacune a sa propre couleur. Pour obtenir un résultat optimal avec le Happy Senso ARTISTE, il est conseillé d'agiter soigneusement le flacon avant chaque utilisation. Les couleurs ressortent mieux sur un fond blanc. En mélangeant les couleurs, on peut obtenir toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.

Happy Senso n'est pas toxique et peut être lavé facilement à 30°C sur les vêtements.

### EXERCICES INDIVIDUELS

#### Sur une table

Il s'agit d'une bonne technique pour une première expérience ou si on se demande si la personne pourrait trouver l'expérience trop intense. Pulvérisez Happy Senso sur la table dans la quantité souhaitée et sentez avec votre doigt ou votre main entière ce qui se passe lorsque vous touchez et appuyez sur le gel. Une quantité minimale peut être une excellente façon de commencer. La personne qui va faire l'expérience a le contrôle total de la quantité et du moment où elle va faire l'expérience et peut choisir.



## Les mains

De nombreux exercices différents sont possibles avec les mains, qui se déplacent en même temps ou non. L'astuce de base pour obtenir le plus d'effet et de plaisir est d'utiliser Happy Senso le plus calmement possible. Voici les mouvements des mains, par ordre d'intensité :

- Garder Happy Senso sur une main et ne rien faire d'autre avec. C'est surtout quelque chose à voir, sinon il ne se passe rien. Il s'agit principalement d'un effet de refroidissement de très faible intensité.
- Ensuite, en joignant les mains on commence à entendre et à sentir l'effet du gel Happy Senso.
- En frottant les mains l'une contre l'autre, l'intensité et l'effet augmentent.
- Faire un poing avec la/les main(s) donne plus de son et de stimuli. L'effet est encore renforcé en serrant le poing.
- Une option supplémentaire consiste à rapprocher la main près de l'oreille tout en réalisant le point précédent. Le faire avec les deux mains (une près de chaque oreille) est également une option intéressante.



## Miroir vertical

Presser le flacon Happy Senso (toujours tête vers le bas) contre un miroir droit (vertical). Comme vous pouvez le voir, la buse est inclinée, placée contre le miroir. Vous verrez ainsi le gel sur le miroir descendre lentement. Appuyez sur le gel et ressentez ce qui se passe.



## Les pieds

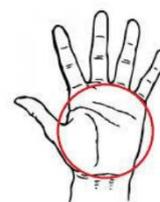
La première option consiste à vaporiser Happy Senso sur le sol (sur une surface plane) et à marcher pieds nus sur le gel multisensoriel. Attention au sol glissant. La deuxième option est d'appliquer un peu de gel Happy Senso au creux de la main et de masser les pieds avec.

## Les jambes et les bras

Appliquez l'équivalent d'un grain de raisin sur la jambe ou le bras (même moins si nécessaire). Si vous voulez en mettre plus, c'est possible. L'avant-bras est moins sensible que la paume de la main. Donc, si la perception est trop forte dans la main, l'avant-bras est une bonne option pour s'habituer à la sensation afin de pouvoir passer à de nouvelles options. C'est aussi très bien comme expérience de massage.

## La poignée de main « Happy »

Cette activité peut être réalisée en petit groupe comme en tête-à-tête. Elle procure un moment très agréable de contact mutuel. Appliquez l'équivalent d'un grain de raisin au creux de la paume de la main. Ensuite, donnez votre main à l'autre personne. Voir l'image ci-contre. Cet exercice est extrêmement populaire en raison du contact mutuel. Attention cependant, ce mode d'utilisation peut être perçu comme très intense. Il n'est par conséquent pas recommandé pour une utilisation « découverte ».



## EXERCICES EN GROUPES

### Le cercle de contact

Au préalable, asseyez-vous en cercle. Donnez à chacun une petite quantité de gel Happy Senso dans la main droite et demandez aux participants de le répartir doucement sur la main. Plus ils le font lentement, plus ils s'amuseront par la suite. En option, vous pouvez leur demander de fermer le poing tout en le tenant près de l'oreille pour entendre le son. Ensuite chacun peut donner la main à son voisin (de manière à former un cercle). Une personne commence alors l'exercice, qui est de presser légèrement la main de son voisin de gauche. Le tour se termine quand tous les participants ont pu presser la main de leur voisin.



### **En marchant**

Tracez d'abord une ligne de 2 mètres environ au sol avec le gel Happy Senso. Demandez aux participants de former un rang à l'endroit où commence la ligne. Cette activité peut se faire pieds nus (attention aux glissades) ou en chaussettes. En essayant l'une ou l'autre option, vous constaterez peut-être les préférences et aversions des uns ou des autres. L'exercice démarre avec la première personne qui franchit la ligne pas à pas avec ses pieds. Cela peut être plus difficile pour certains. Si l'activité représente trop de difficultés, quelqu'un peut marcher avec le participant, à côté pour l'accompagner. Une fois terminé, vous pouvez soit vous frotter les pieds avec les mains soit retirer l'excédent de gel Happy Senso avec une serviette. Il n'est pas nécessaire de se rincer.

### **En rampant**

Tracez d'abord une ligne de 2 mètres environ au sol avec le gel Happy Senso. Demandez aux participants de former un rang à l'endroit où commence la ligne. La position du corps est à 4 pattes. Le but de l'exercice est que le participant marche sur la ligne en rampant d'une main sur l'autre. Avec les genoux, le participant rampe également le long de la ligne. Lorsque vous avez terminé, frottez simplement vos mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Il n'est pas nécessaire de se rincer.

### **Utilisation de Happy Senso lors de formations ou d'ateliers**

Happy Senso peut également être utilisé à des fins éducatives, par exemple lors de formations ou d'ateliers pour les professionnels ou les parents. C'est un outil très intéressant pour démontrer de manière simple et compréhensible que chaque personne perçoit et réagit différemment à un même stimulus. Vous observez ce qui se passe en vous au moment où vous le voyez, l'entendez et le ressentez et vous pouvez également faire l'expérience avec les réactions des autres par observation directe autour de vous. Vous remarquerez immédiatement les différences qu'il peut y avoir entre deux personnes. C'est une belle opportunité de conversation intéressante et enrichissante ; également très utile pour regagner l'attention pendant les parties plus théoriques de la formation par exemple.

