



## Guide d'utilisation

Certaines personnes sont très sensibles aux stimulations, alors que d'autres le sont moins. Chacun réagit différemment et peut éprouver des sensations allant de très agréables à très désagréables. Le gel Happy Senso suscite toutes sortes de réactions et il est souvent impossible de prévoir l'effet qu'il aura sur une personne. La plupart des personnes ont une sensation très agréable et se mettent à rire; certains parlent d'un léger chatouillement, mais d'autres réagissent très intensément à la présence du gel dans leur paume et n'aiment pas la sensation qu'il leur procure. Cela dit, même un stimulus désagréable peut avoir des bienfaits. Comment, alors, s'habituer au stimulus? En s'y exposant d'abord progressivement de façon à choisir la partie du corps touchée et à avoir le plein contrôle sur l'intensité de sensation (voir, par exemple, les techniques de la table et du miroir, ci-dessous). Le présent document décrit des techniques ou options d'application du gel Happy Senso. Si toutefois vous avez d'autres idées, n'hésitez pas à nous les faire connaître pour que d'autres puissent aussi en bénéficier!

### **Avant l'utilisation :**

Information générale : Lire d'abord les instructions sur le contenant. Pour extraire le gel multisensoriel, toujours orienter la tête de pulvérisation blanche complètement vers le bas (en position verticale) et appuyer sur la partie aplatie de l'embout.

Agiter le contenant : Bien agiter le contenant avant chaque utilisation. Agiter le contenant est une option d'exercice.

Se réchauffer les mains : Cette étape est facultative et peut être ajoutée à tous les exercices qui font intervenir les mains. Se frotter les mains ensemble est un bon exercice préparatoire. Plus les mains sont chaudes, plus on entend et ressent intensément le gel multisensoriel.

Récompense : En plus de l'utiliser dans les différents exercices proposés, le gel Happy Senso peut être utilisé comme une récompense.

## **La gamme de gels Happy Senso :**

La trousse Happy Senso Original se compose de quatre gels : trois parfumés et un sans fragrance. La trousse Happy Senso Artist se compose de quatre gels dotés des mêmes caractéristiques multisensorielles uniques que celles de la trousse Original, mais en plus chaque gel est d'une couleur différente. Pour optimiser les résultats lors de l'utilisation des gels Artist, il est recommandé de vraiment bien agiter le contenant avant chaque utilisation. Les couleurs ressortent avec le plus d'éclat sur un fond blanc. En les mélangeant, on peut créer toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. De plus, les gels Artist sont non toxiques et les résidus sur les vêtements sont lavables à l'eau tiède (30 degrés).

## **Exercices à faire (surtout) individuellement :**

### **Sur une table** (aussi intéressant en groupe)

Cette excellente technique est à la portée de tous. On peut l'utiliser avec une personne qui touche au gel Happy Senso pour la première fois et qui pourrait trouver l'expérience trop intense ou trop forte. Pulvériser la quantité souhaitée de gel Happy Senso sur une table, puis sentir le gel en le touchant ou en le pressant avec le doigt ou la main. Pour commencer, une quantité de gel à peine visible peut suffire. Ainsi, l'utilisateur contrôle entièrement l'intensité de la sensation et le moment du toucher, et peut progresser à son propre rythme. Cette technique peut s'avérer très agréable et pratique dans une multitude de situations.

### **Dans les mains**

En utilisant les mains, on peut faire plusieurs exercices plus ou moins simultanément. Pour obtenir un maximum d'effet et de plaisir, il faut utiliser le gel Happy Senso le plus calmement possible en bougeant les mains le plus lentement possible. Voici des exercices à faire avec les mains, par ordre croissant d'intensité :

1. Garder le gel sur une main seulement sans rien faire d'autre. Ici, il s'agit surtout de regarder le gel, car on ne ressentira aucun autre effet qu'une sensation de refroidissement. L'intensité est alors très faible.
2. Coller doucement les mains ensemble. On commence alors à entendre et à ressentir l'effet du gel.
3. Se frotter lentement les mains fait augmenter l'effet et l'intensité.
4. Fermer une main (ou les deux) pour former un poing et faire augmenter encore davantage l'intensité du son et du stimulus. Plus on serre, plus elle augmente.

5. On peut aussi approcher le poing de son oreille et écouter, ou faire l'exercice avec une autre personne, en approchant son poing de l'oreille de l'autre et vice-versa.

### **Sur un miroir vertical**

Tenir le contenant de gel Happy Senso pour déterminer la position qui convient pour pulvériser le gel sur le miroir. La tête de pulvérisation est en angle. Presser l'angle contre le miroir et appuyer sur la surface de pression du contenant. Le gel coulera lentement vers le bas. Presser le gel en observant ce qui se produit.

### **Sous le pied (aussi intéressant en groupe)**

La première option consiste à pulvériser le gel multisensoriel Happy Senso au sol (sur une surface plane) et à y poser le pied nu (attention de ne pas glisser). La seconde option consiste à appliquer le gel sur la main et à masser ensuite le pied.

### **Sur la jambe ou le bras**

Pulvériser le gel Happy Senso sur une jambe ou un bras. Commencer par appliquer tout au plus une boule de gel de la taille d'un raisin, quitte à augmenter ensuite la quantité si on le souhaite. Le dessus du bras réagit moins intensément au gel que la paume de la main. Si l'action du gel est trop intense dans la main au début, l'application sur le bras permet de s'habituer à la sensation avant de passer à d'autres options. L'application sur le bras est aussi en soi une très belle expérience si l'on s'en sert pour masser une autre personne.

### **La poignée de main (aussi très bien en trio ou en petit groupe)**

Cette technique offre un très beau moment de contact mutuel. Elle peut se faire en duo ou en petit groupe. Pulvériser au creux de la main une boule de gel Happy Senso de la taille d'un raisin, et tendre la main à l'autre personne (voir l'image pour la zone d'application dans la paume). Cet exercice est très aimé à cause du contact mutuel qu'il procure. Néanmoins, cette manière d'utiliser le gel peut donner des sensations très intenses et est donc déconseillée pour une toute première utilisation.

### **Exercices à faire (surtout) en groupe :**

#### **Le cercle de contact (peut aussi se pratiquer en duo)**

Faire d'abord asseoir les participants en cercle. Donner à chacun des participants une petite boule de gel Happy Senso dans la main droite et leur demander de répartir le gel doucement dans la main. Plus ils le feront lentement, plus le plaisir sera grand ensuite (étape facultative : leur demander de faire un poing

avec leurs mains et de les approcher de leurs oreilles pour entendre le son). Les participants se donnent ensuite la main pour former un cercle. Une personne commence l'exercice en serrant légèrement la main de son voisin de gauche, lequel fait de même, et ainsi de suite dans le sens des aiguilles d'une montre. Ensuite, demander aux participants de se frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches, ce qui met fin à l'exercice.

#### **La marche** (peut aussi se pratiquer seul)

Tracer d'abord une ligne au sol d'environ deux mètres avec le gel Happy Senso. Demander aux participants de se placer en rang à l'une des extrémités de la ligne. Cet exercice peut être fait pieds nus (attention de ne pas glisser) ou avec des chaussettes. En essayant les deux options, on peut ressentir la différence et déterminer celle que l'on préfère. Une première personne parcourt pas à pas la ligne sur sa longueur. L'exercice peut être plus difficile pour certains participants que pour d'autres. En cas de besoin, marcher à côté de la personne pour la soutenir. Après leur passage, les participants peuvent s'asseoir (au sol ou sur une chaise) et sécher leurs pieds en les frottant avec leurs mains. On peut également utiliser une serviette pour essuyer l'excédent de gel. Il n'est pas nécessaire de rincer.

#### **À quatre pattes** (peut aussi se pratiquer en duo)

Tracer d'abord une ligne au sol d'environ deux mètres avec le gel Happy Senso. Demander aux participants de se placer en rang à l'une des extrémités de la ligne. L'exercice consiste à parcourir la ligne sur sa longueur en marchant à quatre pattes, en posant les mains l'une devant l'autre, les genoux restant de part et d'autre de la ligne. Après leur passage, les participants se séchent les mains en les frottant ensemble ou en utilisant une serviette s'il reste beaucoup de gel. Il n'est pas nécessaire de rincer à l'eau.

#### **Utiliser le gel Happy Senso lors d'une formation ou d'un atelier**

Le gel Happy Senso peut aussi être utilisé à des fins pédagogiques, par exemple lors d'une formation ou d'un atelier offert à des parents ou à des professionnels. C'est un outil très intéressant pour démontrer d'une manière très simple et facile à comprendre que chaque personne réagit différemment aux stimulations. Chaque participant observe sa propre réaction lorsqu'il voit, entend et ressent l'action du gel et fait l'expérience directe des réactions des autres participants. Les participants remarqueront immédiatement cette différence et pourront ensuite échanger à ce sujet, ce qui donnera lieu à une conversation très intéressante et enrichissante. Cet exercice peut s'avérer très utile pour raviver l'attention des participants pendant les segments théoriques, par exemple.