

Un ouvrage de la série des guides pratiques de Psychologie énergétique

**Sophie MERLE**

# **Recueil de techniques énergétiques**



**[Santé et plénitude par le cheminement énergétique]**

[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) [www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)  
[www.EFT-EnergyPsychology.com](http://www.EFT-EnergyPsychology.com)

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---



### Sophie MERLE

Auteur de nombreux ouvrages, notamment  
**“Jecommande [demandez et vous recevrez]”**,  
**“EFT-Psychologie énergétique”** et **“EFT et Feng  
 Shui”** aux éditions Médecis et Grand Livre du Mois  
 (LE CLUB)

Conceptrice du procédé **“Jecommande...”**™  
 et de la méthode **“Tape, tape...Commande!”**

[www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)

La Fondation Française EFT : [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

Institut Santé et Plénitude : [www.EFT-  
 EnergyPsychology.com](http://www.EFT-EnergyPsychology.com)

*Sophie Merle réside aux Etats-Unis d'où elle dirige la  
 Fondation Française EFT ([www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)), établie  
 début 2004 en vue de propager les bienfaits d'EFT et  
 autres modalités énergétiques dans les pays francophones.*

**Visée réussie !**

**[Table des matières P.6]**

## Mise en garde

**Avant d'utiliser les techniques énergétiques présentées dans ce recueil, veuillez lire attentivement ce qui suit:**

✓ Nous vous invitons à consulter un spécialiste en cas de sérieux problème physique ou émotionnel. Encore à un stade expérimental, la responsabilité de l'utilisation des techniques présentées dans ce recueil repose entièrement sur ceux qui s'en servent.

✓ Bien que la plupart de gens obtiennent des résultats spectaculaires avec ces techniques énergétiques qui n'ont jamais fait de mal à quiconque depuis qu'elles existent, Sophie Merle, auteur/éditeur du présent ouvrage et propriétaire dirigeante de la Fondation Française EFT-Emotional Freedom Techniques et ses assistants techniques, ne peuvent vous garantir que ces techniques, qui en sont encore à un stade expérimental, répondent à vos attentes, ni qu'elles soient aussi faciles à exécuter pour vous qu'elles le sont pour d'autres. En outre, leur propos n'est pas de se substituer au suivi d'une thérapie en cours, mais d'y coopérer en vue de faciliter un bien-être optimal.

✓ Sophie Merle, n'est PAS physicienne diplômée de la santé physique et émotionnelle, et vous présente les

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

techniques présentes dans cet ouvrage uniquement en tant que coach spécialisée dans l'aide à l'épanouissement personnel.

✓ Vous êtes priés de consulter votre médecin avant d'entreprendre n'importe laquelle des techniques présentées dans ce recueil en cas de troubles physiques et/ou émotionnels graves, ou si vous avez le moindre doute sur votre santé physique, mentale et émotionnelle, et de ne pas cesser une prise de médicaments sans l'avis de votre médecin traitant.



**Notice importante:**

Le matériel pédagogique présenté dans ce recueil ne peut être reproduit, en partie ou en entier, sous quelque forme que soit (livres, articles, publications, séminaires, forums, CD, DVD, MP3 files, etc.), sans le consentement par écrit de Sophie Merle. Pour tous renseignements:  
[FondationEFT@aol.com](mailto:FondationEFT@aol.com)

**Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---



Pour un abonnement gratuit au courrier régulier  
**“Santé et plénitude par les techniques énergétiques”**  
veuillez vous rendre sur l’un ou l’autre de ces sites :  
[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) ou [www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)



## **Table des matières**

### **Avant-propos:**

Avis important ... 3

### **Coup d'oeil sur le monde de l'énergie ... 14**

La physique quantique ... 14

Psychologie énergétique et biologie quantique ... 19

La nouvelle physique ... 21

Cellules et système cellulaire ... 23

L'ADN et le code génétique ... 24

La science de l'épigénétique ... 26

La mémoire ancestrale ... 28

Le mécanisme d'auto-guérison du corps ... 29

Le cerveau (Neurones et réseaux neuronaux) ... 30

L'approche thérapeutique de la Psychologie énergétique ... 32

Les techniques énergétiques ... 38

### **Techniques méridiennes:**

**EFT-Emotional Freedom Techniques de Gary Craig ... 47**

Les cinq étapes de la séquence de tapping de EFT ... 49

La ronde abrégée de EFT ... 56

Les rondes suivantes ... 57

Insertion du positif ... 60

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

Illustration des points de tapping ...	63
Spécificité émotionnelle des points de tapping ...	64
Essayez EFT sur tout! ...	68
Visez des faits précis ...	70
Technique de la scène filmée ...	73
La procédure de sérénité ...	76
Sessions de groupe: l'emprunt des bénéfiques ...	79
Abréactions ...	83
Traitement de secours ...	85
Exemple de session EFT en "solo" ...	87

### **Protocoles EFT:**

Accepter le changement ...	91
Maintien de l'harmonie énergétique ...	100
Se donner la liberté de maigrir ...	104
La plénitude matérielle ...	113
Résoudre un problème ...	121
Traiter un souci de santé ...	125
Chassez les phobies avec EFT ...	131
Rompre avec la malchance ...	138
Apaiser les peurs morbides du trépas ...	147
Je m'occupe de moi! ...	162
L'immutabilité de certains problèmes ...	169
Traitement de polarité attachement/aversion ...	170
Progresser joyeusement ...	174
Le partenaire idéal ...	177

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

### **Variantes à EFT et autres méthodes de tapping:**

- The “Choice Method” du Dr. Carrington ... 181
- NAEM du Dr Fred Gallo ... 186
- “Floor to Ceiling Eye Roll” ... 188
- Méthode de Huit-Pauses du Dr Fred Gallo ...190
- Emotional Freedom & Healing de Richard Ross ... 195
- Procédé SET de Steve Wells et du Dr David Lake ... 201
- Procédé WHEE du Dr Dan Brenor ... 206

### **“Tape, tape... Commande!” de Sophie Merle ... 209**

- Instructions de la méthode “Tape, tape...Commande!”... 220
- Protocole de soins “Tape, tape...Commande!” ... 225

### **Techniques énergétiques par intention pure:**

#### **Be Set Free Fast-BSFF du Dr. Larry Nims ... 236**

- La souche des problèmes ... 240
- BSFF “Instantané” ... 244
- Choix du “Mot-clef” ... 248
- Instructions préalables à l’esprit inconscient ... 248
- Ma façon personnelle d’utiliser BSFF en solo ... 252
- Exemple ... 255
- BSFF fait mentalement ... 261
- Le traitement BSFF “à l’ancienne” ... 263
- Protocole de tapping de BSFF “à l’ancienne” ... 260
- L’impossibilité de pardonner ... 266
- Résoudre la colère et le ressentiment ... 267

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

<b>ZPoint Process de Grant Connolly ...</b>	<b>273</b>
Equilibre de l'anatomie énergétique ...	275
Croisement de l'énergie dans le corps ...	276
Système de canalisation énergétique ...	278
Le méridien du Triple Réchauffeur ...	281
Les sept principaux chakras ...	284
La grille énergétique ...	287
Clôture de la réharmonisation énergétique...	289
Soins affectifs avec Zpoint ...	292
Soins de santé avec Zpoint ...	296
De l'aide pour cesser de fumer ...	300
La technique "ponctuelle" ...	308
Instructions ...	309
Exemple sur une terreur de prendre l'avion ...	314
Exemple sur un problème de canal carpien ...	317
Technique ZPoint "La traversée du pont"...	321

### **Zensight Process de Carol Ann Rowland ... 325**

La pratique du procédé Zensight ...	326
Traitement visuel ...	327
Traitement verbal ...	328
Manifester ses désirs avec Zensight ...	331
Transcrit d'une session Zensight ...	333
Sévères traumatismes ...	345
Protocole de traitement des traumas ...	347

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

### **Méthode MIR de Mireille METTES ... 351**

Instructions... 353

### **Le procédé "Jecommande" de Sophie MERLE ... 355**

Intégrer dans sa vie des capacités nouvelles ... 356

Formule standard d'intégration ... 357

Analyse de la formule ...358

Cette page est à vous ... 359

Quelques conseils ... 361

Se mettre au volant de sa vie ... 365

Instructions de pratique du procédé "Jecommande" ... 366

Intégration d'une nouvelle réalité ... 367

### **Tapas Acupressure Technique-TAT de Tapas Fleming ... 373**

Comment prendre la pose TAT ... 374

La pose sur les enfants de moins de 11 ans ... 374

La pose sans touché corporel ... 375

La première fois que vous effectuez TAT ... 375

Les sept étapes de la technique TAT ... 375

Conseils de pratique ... 378

Comment utiliser TAT spécifiquement ... 380

Anxiété ... 380

Chocs émotionnels, accidents ... 380

Croyances négatives ... 380

Allergies ... 381

Colère et ressentiments ... 381

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

Exemple de traitement TAT ... 382

Modèle ... 384

### **L'écriture "émotive" en modèle thérapeutique ... 388**

Instructions ... 391

### **The Release Technique de Larry Crane ... 393**

Instructions de la première version (secrète!) ... 393

### **Le Feng Shui ... 397**

Le Bagua ... 402

Direction Est: "Santé et Famille" ... 404

Enrichissement énergétique ... 407

Direction Sud-Est: "Richesses et Prospérité" ... 409

Enrichissement énergétique ... 411

Direction Sud: "Prestige et Renommée" ... 413

Enrichissement énergétique ... 415

Direction Sud-Ouest: "Amour et Relations" ... 417

Enrichissement énergétique ... 419

Direction Ouest: "Créativité et Enfants" ... 421

Enrichissement énergétique ... 423

Direction Nord-Ouest: "Bienveillance et Voyages" ... 425

Enrichissement énergétique ... 427

Direction Nord: "Occupations" (Chemin de vie) ... 429

Enrichissement énergétique ... 431

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

Direction Nord-Est: “Sagesse et Connaissances” ... 433

Enrichissement énergétique ... 435

Au centre: “Soi” ... 437

Enrichissement énergétique ... 439

### **Probabilités quantiques révélées par les Arcanes Majeures du Tarot - “La carte de l’année” ... 442**

Le Bateleur I ... 443

La Papesse II ... 443

L’Impératrice III ... 443

L’Empereur IIII ... 444

Le Pape V ... 444

L’Amoureux VI ... 445

Le Chariot VII ... 445

La Justice VIII ... 445

L’Ermite IX ... 446

La Roue de Fortune X ... 446

La Force XI ... 447

Le Pendu XII ... 447

La Mort XIII ... 447

La Tempérance XIV ... 448

Le Diable XV ... 448

La Maison-Dieu XVI ... 449

L’Étoile XVII ... 449

La Lune XVIII ... 449

Le Soleil XVIIII ... 450

**Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

Le Jugement XX ... 450

Le Monde XXI ... 451

Le Fou ... 451

**Autres ouvrages par Sophie MERLE ... 452**



## **Coup d'oeil sur le monde de l'énergie**

### **La physique quantique**

Au tournant du vingtième siècle, à l'émergence de la physique atomique, science qui vise à explorer la matière jusqu'en ses ultimes profondeurs, une véritable révolution scientifique et philosophique s'est opérée: notre monde physique s'est en quelque sorte dématérialisé ... se révélant tissé de la même texture énergétique, sans distinction possible entre une chose et une autre.

En plein coeur du mois de décembre 1900, Max Plank faisait une découverte cruciale, en notant que l'énergie n'est pas continue, mais qu'elle se libère en paquets séparés, donnant naissance à la Mécanique quantique (ou physique quantique). La "mécanique" est un terme de physique qui désigne l'étude du mouvement, et un "quantum", la quantité de quelque chose. Dès 1927, les fondations de la Mécanique quantique (ou l'étude du mouvement des quanta), étaient mises en place.

Etat latent de la réalité, passage obligé de l'indéterminé au tangible, le vide est saturé d'énergie fécondantes, à l'origine de tout ce qui existe. L'ensemble de la création n'est qu'un perpétuel transvasement d'énergie: la matière dense se formant à partir de

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

particules qui se nourrissent du vide, s'alourdissant jusqu'à acquérir une masse, puis se diluant à nouveau dans le vide, provoquant ainsi le changement constant qui caractérise la marche du monde.

Dans les abysses de l'univers, la matière apparaît sous une forme mouvante, constituée de particules atomiques. Une particule atomique se présente comme un emboîtement sous-jacent de particules subatomiques, dont la dernière est nommée "particule élémentaire" (jusqu'au jour où des moyens techniques plus poussés permettent de la diviser encore).

L'exploration du monde subatomique s'effectue au moyen de puissants accélérateurs de particules, qui décomposent l'atome en ses constituants élémentaires, dans un télescope gigantesque, provoqué par une poussée d'énergie propulsée à une vitesse proche de celle de la lumière.

Les traces laissées par les particules sont détectées et enregistrées par un appareillage d'une extrême sophistication, puis décodées par des virtuoses de l'arithmétique abstraite. Les profondeurs de l'univers sont situées dans une contrée que le commun des mortels ne peut franchir, bien au-delà des limites que nous imposent nos cinq sens et notre esprit rationnel.

Les mathématiques sont le langage de l'univers et l'ordre sous-jacent de la nature s'exprime en formes abstraites d'une somptueuse élégance. A l'échelon de

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

l'infiniment petit, tout n'est plus qu'une constante fluctuation d'énergie, se dévoilant dans une mélodie incomparable de beauté (à ce qu'en disent les privilégiés du langage quantique!).

Les principes de base de la physique classique, formulés par Newton, stipulent que notre monde est gouverné par des lois immuables, qui le font progresser dans un mouvement similaire à celui d'une horloge, c'est à dire, de manière strictement prévisible. A l'inverse, les théories de la physique quantique (solidement établies par d'innombrables expériences) révèlent que rien ne possède de forme définie avant d'être observé, que l'univers est indéterminé, et sujet à des fluctuations imprévisibles (qu'une chose peut exister et ne pas exister en même temps), et que le présent ne détermine pas le futur avec précision (qu'une cause ne produit pas un effet qu'il est possible de connaître d'avance). Le monde de l'infiniment petit n'est pas gouverné par des lois irrévocables, mais par ce qu'on nomme le "principe d'incertitude" (formulé en 1927 par Werner Heisenberg).

Les théoriciens de la physique quantique, se rapprochent actuellement de la découverte de l'unique agent fondateur de l'univers, et tentent d'établir l'ultime équation (qui rassemblerait tous les principes connus dans une théorie unifiée). Notre monde de tous les jours nous offre une réalité bien différente des principes énoncés par la physique quantique, absolument impossibles à concevoir rationnellement.

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

Même Albert Einstein, vers la fin de sa vie, ne put admettre toute l'implication révolutionnaire de ses propres découvertes sur la manifestation de l'univers. C'est pourtant lui qui a initié le développement de la physique moderne, démontrant, le premier, que le vide et la matière sont rigoureusement identiques. Ce qui nous paraît si solide est pour ainsi dire constitué de vide. En effet, toute la création physique n'est composée que d'atomes dans lesquels résident un noyau, et si l'on voulait comparer l'atome à la salle des Pas perdus de la gare Saint-Lazare, son noyau, en proportion, ne serait pas plus grand qu'un grain de sable!

Sous la puissante lentille optique de la physique quantique, la matière se décompose jusqu'à disparaître dans le néant, un vide bouillonnant de vie, fondement absolu de tout ce qui existe, un lieu où l'énergie change continuellement de formes, les particules apparaissant et disparaissant dans le vide à des vitesses prodigieuses. Dans ce monde des profondeurs, l'énergie, le temps, et les distances forment un ensemble intimement lié, où les électrons se donnent la réplique, dans des échanges d'énergie et d'information, parfois ondes, parfois particules, se revêtant différemment selon leurs affinités relationnelles, ou en évaluant instantanément des décisions prises par leurs semblables en un autre point de l'univers.

Dans la réalité quantique les événements se produisent spontanément, sans qu'on puisse en suivre le cheminement. Il est impossible, à ce jour, de prédire les

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

phénomènes subatomiques avec précision, parce qu'on ne peut pas connaître le point de départ d'un électron en mutation, en même temps que son point d'arrivée, ni rien savoir de son trajet ou même de son existence dans l'intervalle. Il n'est question que de probabilités, mesurables par des équations, quant à elles, parfaitement fiables. Mais plus étrange encore, l'évidence quantique ne se montre que lorsqu'elle est observée. En quelque sorte, l'observation produit la réalité. La présence de celui qui observe le champ vibratoire, de même que ce qu'il s'attend à y trouver, provoque ce qu'il voit. L'observateur d'une expérience quantique en fait intégralement partie. Sans lui, le monde de l'infiniment petit n'existe pas. L'univers participe ainsi à sa propre création, dans un dialogue constant avec lui-même, tissant une trame unique et indivisible.

Découverte par Benoît Mandelbrot dans les années 1970, la géométrie fractale, du mot latin "fractus" (brisé ou fragmenté), s'est développée en donnant corps à des formules qui permettent de créer, sur ordinateur, des images fascinantes de beauté. D'une complexité extrême, nommées "Empreintes de Dieu" par certains, ces images peuvent être agrandies, en tout point, jusqu'au dimensions de l'univers, autrement dit, à l'infini.



## **Psychologie énergétique et biologie quantique**

La Psychologie énergétique et “la nouvelle biologie”, ou biologie quantique, entretiennent des relations très étroites. Gary Craig, créateur de EFT-Emotional Freedom Techniques, une modalité énergétique de grand renom, compte parmi ses amis d'éminents physiciens qui s'accordent à dire que la Psychologie énergétique est l'outil complémentaire aux grandes avancées que connaît actuellement la science dans le domaine de la génétique. Une trouée en fait spectaculaire, issue de découvertes qui ébranlent fortement certaines vérités que l'on disait pourtant “inébranlables”.

Prenant appui sur ces données scientifiques révolutionnaires, la Psychologie énergétique met à notre disposition un large éventail d'outils de soins qui tiennent compte des composants physiques et énergétiques de nos conflits internes et difficultés existentielles.

Promulguant une différente compréhension de la réalité physique, ces techniques inédites opèrent au niveau de notre corps où surgit la mesure d'énergie vitale qui nous maintient en vie. C'est à dire au niveau de nos cellules qui sont à la fois de nature physique et

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

non-physique, autorisant par là une transformation profondément enrichissante de la qualité de notre vie dans son ensemble.

La Psychologie énergétique considère l'être humain dans sa globalité "corps/âme/esprit", entretenant l'idée que nous sommes nantis d'une force de vie qui nous nourrit, qui nous anime et qui nous protège. Une force vitale qui se présente sous forme d'énergie saturée d'informations indispensables au parfait fonctionnement de notre corps et maints autres aspects de notre existence.

C'est au niveau cellulaire de notre corps que l'énergie et la matière se rejoignent. Un point de rencontre et d'échange que les scientifiques nomment "interface". A l'interface nous sommes à la frontière de deux mondes. D'un côté, c'est la réalité physique, et de l'autre, c'est la réalité non-physique. Une zone d'échanges continuels où derrière les coulisses une intelligence invisible organise et donne naissance à l'énergie et à la forme, influant directement sur le fonctionnement de nos cellules qui elles-mêmes renferment notre mécanisme d'auto-guérison.

C'est la désorganisation du mouvement naturel de cette énergie vitale à travers notre corps, alors incapable d'insuffler ses informations partout où elle devrait autrement pouvoir passer sans encombre, qui est à l'origine de nos difficultés, aussi bien au point de vue de la santé physique que de l'affectif ou des finances. Des

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

difficultés que la Psychologie énergétique nous aide à résorber par une manoeuvre thérapeutique où il semblerait que nos cellules jouent un tout premier rôle dû à leurs rapports fondamentaux avec la force vitale de l'univers.

### **La nouvelle physique**

Depuis l'avènement de la nouvelle physique aux confins du dix-neuvième siècle, science appelée "mécanique quantique", il ne fait plus aucun doute que nous sommes, au delà des apparences physiques, des êtres de nature fondamentalement énergétique et qu'il y a une force intelligente à l'oeuvre dans l'univers. La mécanique quantique nous explique clairement que nous vivons dans un champ infini d'énergie. Comme le disait Einstein, le champ est la seule réalité. C'est la vérité profonde de la nature.

Au coeur du monde physique existe une dimension non physique que les scientifiques de pointe décrivent comme étant une onde saturée d'informations. Ils expliquent que la matière ne possède aucune substance, qu'elle est semblable à une pensée. Et que c'est cette pensée super-intelligente qui forme nos racines et qui donne naissance à notre existence et propre conscience.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Toute la matière, du vivant à l'inanimé, est organisée par ce champ primordial d'énergie. L'énergie est la substance qui donne corps à la matière, qui lui donne sa forme. Elle est à la base de tout ce qui existe et fait partie intégrante de toute chose. Le monde physique émerge de ce champ, aussi nommé "champ unifiant", dont la nature est de s'exprimer sous forme de vibrations.

Notre présence "ici-bas" est orchestrée par "l'au-delà". Autrement dit, le monde physique est gouverné par des lois non-physiques, et des recherches révolutionnaires suggèrent que ce sont des structures vides en forme de paille présentes dans toutes les cellules qui serviraient de portail vers cet au-delà mythique. Ces filaments tubulaires (nommés microtubes) se comptent par trillions dans notre corps et semblent tout organiser en démontrant une intelligence supérieure.

Des théories récentes laissent entendre que ces tubes creux seraient ce qui nous relie à la conscience universelle. Qu'ils pénétreraient la banque d'information universelle et seraient en mesure d'en télécharger les données à travers leurs structures tubulaires pour façonner notre réalité physique.

Les cellules sont constituées d'énergie imprégnée d'informations vitales qui structurent en permanence notre corps et en assure la régénération. Survient un déséquilibre dans l'harmonie vibratoire des cellules, et

c'est la maladie qui s'installe. Un flot robuste d'énergie à travers l'organisme correspond à une santé vigoureuse.

## **Cellules et système cellulaire du corps**

Les cellules sont la toute première matérialisation de l'énergie. Nous en possédons à peu près 50 trillions qui travaillent en parfait accord pour former toutes les différentes parties de notre corps.

Microscopiques (10.000 cellules rentrent dans une tête d'épingle), à l'intérieur de chaque cellule se trouvent des trillions de molécules, elles-mêmes composées de trillions d'atomes. Ce qui fait qu'à cet échelon, il s'agit essentiellement de pulsation d'énergie et non plus de matérialité, nos cellules devenant la passerelle qui nous relie au champ énergétique primaire.

Le monde cellulaire de notre corps et des atomes qui le composent est un sujet passionnant qui le devient encore plus lorsqu'on découvre ce qui se passe à l'intérieur de chaque cellule.

## **L'ADN et le code génétique**

Au centre de nos cellules, en son noyau très exactement, se trouve l'ADN, la substance que nous nommons les gènes. L'ADN est constitué de deux fils en spirales sur lesquels des molécules, s'exprimant au moyen d'un alphabet chimique comprenant quatre lettres (A, T, C, G), racontent l'histoire complète de notre vie, y compris celles de tous nos ancêtres depuis la nuit des temps.

Ce livre gigantesque que représente l'ADN, nommé aussi le code génétique ou plan de vie, outre ses milliers de chapitres comprenant un nombre incalculable d'informations, a la particularité de contenir de 80 à 98 % de pages vierges. Un énorme pourcentage de pages vierges sur lesquelles d'inscrit chimiquement et sans en avoir conscience, tout ce qui nous arrive au fil des jours qui passent. En fait, notre ADN ressemblerait étrangement à cet inconscient dont on cherche encore l'emplacement mythique dans notre cerveau.

Les gènes de chaque personne sont uniques et leur ensemble (trois billions d'informations génétiques) forme ce que l'on nomme son génome. Cependant, et pour des raisons encore inconnues, la vaste majorité de nos gènes ne sont pas utilisés.

De 5 à 10 % seulement de notre génome complet fonctionne à un moment donné tandis que les autres

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

gènes restent inactifs ou en “mode de sommeil”. De ce fait, on dit d’un gène qu’il peut se “réveiller” ou “s’endormir”.

Notre code génétique est la plus vaste banque de données qui puisse se concevoir, comprenant toutes les instructions dont chaque cellule a besoin pour mener à bien la tâche qui lui est impartie. C’est là par exemple qu’elle trouvera l’information nécessaire à la fabrication d’un nez dont la forme tiendra compte d’une caractéristique familiale particulière.

L’énorme quantité d’information que contient les gènes (logés dans le noyau de la cellule) lui servent de bibliothèque. Une librairie privée où elle peut aller puiser tout le savoir qui lui est nécessaire pour accomplir une tâche. Autrement dit et pour simplifier, lorsqu’une cellule veut faire quelque chose, elle se rend à la bibliothèque qui réside à l’intérieur de son propre habitat, choisi le livre qui contient les instructions qui l’intéressent, en prend note, puis exécute la tâche exactement de la manière précisée dans le livre.

En ce sens, les gènes “contrôlent” le fonctionnement de la cellule. Mais l’idée que notre destinée est inflexiblement inscrite dans nos gènes est en train de s’écrouler. Nos gènes déterminent l’état de notre santé, de nos finances, voire celui de nos amours uniquement en fonction du choix d’informations que nos cellules “décident” de cueillir dans notre code génétique. Une décision où nous aurions notre mot à dire, à ce que

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

nous révèlent les découvertes révolutionnaires de la nouvelle biologie.

Ce qui nous arrive, ou qui ne nous arrive pas dans la vie est peut-être le résultat de programmes inscrits dans le plan de vie de notre ADN (notre code génétique), mais nous savons maintenant, grâce à ces découvertes, que nous pouvons annuler un programme nuisible comme en créer d'autres nettement plus avantageux.

Nous assistons à une avancée spectaculaire dans le domaine de la biologie moléculaire grâce aux travaux de chercheurs qui font progresser la science dans des voies complètement ignorées jusqu'ici. Dans des écrits fascinants, ils nous expliquent le vaste potentiel contenu dans nos gènes et comment activer ceux qui vont nous permettre de vivre une vie profondément satisfaisante sur tous les plans.

### **La science de l'épigénétique**

L'épigénétique est une branche de la science qui a été créée dans le but d'étudier le mécanisme par lequel l'environnement contrôle l'activité génétique.

Les recherches menées depuis plus de vingt-cinq ans par Bruce Lipton, un biologiste de renommée mondiale et auteur, en autres, du livre "La biologie des

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

croyances”, démontrent clairement que “ ... les gènes et l’ADN ne contrôlent pas notre biologie comme on le croyait”, mais qu’au contraire “... l’ADN est contrôlé par des signaux provenant de l’extérieur de la cellule, y compris par le contenu de nos pensées.

L’idée qu’il existe une source d’information au delà des gènes est révolutionnaire. Notre destinée ne serait pas inscrite immuablement dans le code de l’ADN. L’épigénèse, autrement dit ce qui se passe autour de la cellule (l’environnement), jouerait un rôle déterminant. La transformation d’un système de croyances, comme par exemple, un acquis de nouvelles connaissances qui font changer d’idées sur un sujet, peut métamorphoser le milieu dans lequel nos cellules baignent (l’épigénèse), ce qui veut dire qu’elles interpréteront le même code génétique de façon totalement différente.

De ce fait, et même s’il est vrai que rien ne peut se produire à l’intérieur de notre corps ou dans notre vie à moins d’être déjà inscrit dans nos gènes, nos cellules ont le choix entre des options infinies pour créer notre existence physique.

La découverte de l’impact qu’à l’environnement sur le fonctionnement des cellules change radicalement l’idée qu’on se faisait de l’immuabilité du code génétique. C’est aussi la preuve que les émotions régulent l’expression des gènes. Une évidence également établie par les travaux de la célèbre neurophysicienne, Candace Pert.

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

Candace Pert, auteur du livre “Les molécules de l’émotion” affirme que les émotions sont le lien entre l’esprit et le corps. Une communication rendue possible à travers ce qu’elle nomme “les molécules de l’émotion”. Elle explique en outre que l’esprit ne domine pas le corps, mais qu’il est notre corps, nos cellules s’occupant de traduire les informations de l’esprit en réalité physique. Nos cellules littéralement transforment l’esprit en la matière. Le corps et l’esprit ne font qu’un.

Du travail scientifique de ces pionniers nous savons maintenant que nos émotions influencent les cellules de notre corps et que l’esprit gouverne le fonctionnement génétique. Ce qui va à l’encontre de toutes les idées reçues dans le domaine de la biologie classique. Tout comme la Psychologie énergétique, s’appuyant sur ces découvertes, remet en question les données du domaine traditionnel de la santé mentale.

### **La mémoire ancestrale**

L’histoire complète de la vie de chacun de nos ancêtres est inscrite dans nos gènes. Chargée de drames, celles-ci nourrissent les thèmes affligeants de notre propre vie, tels que d’être celui qu’on abandonne toujours dans une relation ou celle qui subit sans cesse des situations injustes et humiliantes.

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

Les émotions et les croyances de nos aïeux jouent un rôle énorme sur la façon que nous avons de nous comporter dans la vie car nous restons inconsciemment fidèle au legs de traumatismes qu'ils nous ont transmis. Les affres d'une arrière grand-mère n'ayant jamais connu autre chose que la misère toute sa vie, peuvent, par exemple, se trouver à l'origine de nos incessantes difficultés matérielles. Inscrites dans nos gènes, toutes les idées qu'elle se sera faite sur ses possibilités d'enrichissement auront une profonde influence sur nos propres facultés à nous enrichir, nous faisant involontairement vivre dans une gêne financière identique à celle qu'elle aura connu tant que ce programme restera actif dans notre vie.

Ce que la "nouvelle biologie" nous apprend cependant, dans un concept jamais envisagé auparavant, c'est qu'on peut consciemment désactiver des informations génétiques qui nous sont nuisibles, incitant nos cellules à en choisir d'autres dans l'ADN nettement mieux adaptées à notre épanouissement dans la vie.

### **Le mécanisme d'auto-guérison du corps**

Notre corps est équipé d'un programme latent de guérison qui est inscrit dans nos gènes. Candace Pert affirme que le corps cherche constamment à se guérir lui-même et qu'il possède une vaste pharmacie interne, produisant des substances chimiques analogues à toutes les drogues qu'on trouve dans le commerce.

Un système merveilleux nous protège contre la maladie. Des recherches ont clairement démontré que l'impact sur la santé de facteurs à priori dangereux, comme de fumer ou de mener une vie sédentaire, varie grandement suivant les individus. Il n'y a pas de style de vie absolument bon ou mauvais. Nous possédons des gènes qui potentiellement peuvent nous causer une maladie et en même temps d'autres gènes qui peuvent la guérir.

Notre corps désire toujours instinctivement se guérir. Une présence guérissante existe en chacun de nous que nos croyances contrôlent. De ce fait, nous pouvons consciemment réparer notre corps au niveau cellulaire en adressant nos requêtes à l'Intelligence qui l'habite, aucune barrière ne séparant l'esprit de la matière.

### **Le cerveau (neurones et réseaux neuronaux)**

La biologie quantique nous informe que l'esprit (la conscience) est le matériau de construction de la vie et que le cerveau est son outil physique. Et que ce sont nos cellules qui servent de pont entre l'esprit (notre réalité non-physique) et la matière (notre réalité physique).

Le cerveau est composé d'environ 100 milliards de cellules nerveuses appelées neurones. Chaque

neurone possède entre 1000 et 10000 synapses ou points de contact les reliant à d'autres neurones. Grâce à ces connexions synaptiques, les neurones forment des réseaux qui relient les cellules nerveuses entre-elles.

Toutes nos croyances, idées, principes et concepts dans la vie, ainsi que nos souvenirs (accompagnés de leurs émotions), sont encodés dans nos neurones, formant notre personnalité dans un agrégat de réseaux neuronaux intimement connectés. Ce sont ces réseaux neuronaux qui nous font réagir de manière automatique aussitôt qu'ils sont activés. Lorsqu'une chose se répète, les connections se font de plus en plus robustes et difficiles à changer.

Des recherches affirment cependant que nous pouvons continuer à nous développer à tout âge grâce à la formation de nouveaux réseaux neuronaux. Les anciens groupes de cellules, ne servant plus, vont alors rompre leurs liens neurologiques, ce qui aura pour effet d'en désactiver les caractéristiques jusque là en vigueur dans notre vie.

## **L'approche thérapeutique de la Psychologie énergétique**

Les techniques issues de la Psychologie énergétique nous permettent de restructurer nos réseaux neuronaux et d'en enrichir le contenu en y intégrant de nouveaux concepts de vie, porteurs de joie et de bonheur. Ces techniques nous donnent les moyens de communiquer consciemment avec nos cellules, leur demandant sans détour d'activer nos défenses naturelles contre la maladie, les pénuries et les drames. Ouvrant au niveau vibratoire, ces techniques sont en outre un outil d'accès au flot d'énergie qui circule à travers notre corps, nous permettant au besoin d'en rétablir l'harmonie.

En nous sommeil un potentiel de croissance extraordinaire se traduisant par des pouvoirs et des facultés qui ne se sont pas encore manifestés concrètement. Autrement dit, il s'agit de caractéristiques individuelles magnifiques encore "endormies".

Nous éprouvons tous le besoin de nous développer sans trop savoir comment transformer notre réalité. Une réalité ennuyeuse à périr quand elle reste toujours identique à celle du jour précédent, nous faisant vivre sans cesse les sempiternelles mêmes situations. C'est pourtant simple. Pour croître, il faut s'ouvrir à de plus vastes horizons qui font vivre des expériences inédites. Une vie plus riche se bâtit en

élargissant ses limites, offrant davantage de possibilités d'épanouissement et de joie. L'acquis de connaissances nouvelles nous donne la possibilité de nous développer tout au long de notre vie

Les gens chérissent des rêves mais rares sont ceux qui se donnent les moyens de les réaliser. Or s'ouvrir à des idées nouvelles peut transformer une vie en un clin d'oeil. Il n'est jamais trop tard pour développer son potentiel inné. N'importe qui peut activer de merveilleux talents endormis en changeant son attitude mentale et son environnement coutumier. Quand on se trouve dans une impasse, ça paie vraiment de s'exposer à des situations inhabituelles. Ces démarches servent de catalyseur à l'éveil de gènes dont on ignorait tout de la présence.

Il est dit que notre potentiel caché réside dans nos gènes et que les gènes qui gouvernent notre bonheur existent de manière latente. Des capacités fantastiques déjà inscrites dans nos gènes attendent juste d'être découvertes. D'une manière génétique, il est dit que les miracles font partie du programme et que les informations inscrites dans nos gènes dépassent tout ce qu'on peut imaginer. Nos gènes peuvent nous aider à accomplir des choses qu'on pensait impossibles.

En outre, de nouveaux talents peuvent fleurir à n'importe quel âge car à quelques exceptions près, les gènes ne vieillissent pas. Ceux que nous avons à l'adolescence sont les mêmes qu'à quatre-vingt ans, car

s'ils vieillissaient nous ne serions pas en mesure de passer l'information génétique à nos descendants.

De nouveaux gènes s'éveillent très peu quand on vit une existence routinière, ordinaire et sans surprise. Or avec les trois billions d'informations que contiennent nos gènes tout est possible. Jusqu'à récemment, on pensait qu'il n'y avait rien à faire pour accéder à cette portion inutilisée de nos gènes, mais maintenant les scientifiques commencent à examiner l'esprit de plus près et réalisent que nous pouvons consciemment aller puiser dans ce potentiel inutilisé.

Nous sommes sur le point de nous éveiller à une nouvelle réalité qui va complètement changer notre manière de vivre. Dans quelques années tout ceci sera une vérité bien établie et nous en parlerons comme s'il s'agissait de quelque chose d'évident. Comme le dit Candace Pert, le plaisir est un élément essentiel à toute vie, nous faisant remarquer que nous avons été conçus pour "carburer au plaisir" et éviter toute douleur.

Nous ne sommes pas aussi impuissants devant la vie que nous aurions tendance à croire, loin de là. Notre état de victime provient uniquement du fait que nous n'avons pas eu la chance d'être mis au courant de la fabuleuse puissance de réalisation qui réside en chacun de nous. Ou que nous ne voulons pas en entendre parler. Ce qui est le cas de bien des gens qui refusent catégoriquement de reconnaître le rôle qu'ils jouent dans la co-crédation des événements qui se produisent dans

leurs vies.

La physique quantique nous dit que toute la matière est organisée par des champs d'énergie saturés d'informations et qu'une intelligence supérieure est à l'oeuvre dans l'univers. Cet univers intelligent dans lequel nous vivons peut être détecté par la technologie moderne ce qui fait que de s'éveiller à cette réalité ne demande pas d'avoir la foi. Tout le monde peut "croire" en l'existence d'une "Intelligence Universelle", scientifiquement prouvée depuis plus d'un siècle, sans pour autant adhérer à la notion de l'existence d'un être suprême.

Créer sa vie consciemment en compagnie de l'intelligence universelle est le but ultime de la Psychologie énergétique. Oser lui parler sans détour de nos soucis, lui demandant explicitement d'intervenir pour les résoudre. L'inciter à éveiller nos talents innés, notre potentiel latent de bonheur dans la vie.

Cette "Intelligence" est un puit de sagesse auquel nous avons tous accès. C'est la puissance dans l'invisible qui met en marche la chaîne d'événements (et parfois de coïncidences miraculeuses) qui nous apporte ce qu'on lui demande. Parce que l'énergie est intelligente, elle a les capacités d'obéir, de coopérer, de se mouler à nos désirs. Des désirs qu'il faut apprendre à exprimer consciemment, afin de ne pas lui demander involontairement (inconsciemment) des choses qui vont à l'encontre du bien-être que l'on recherche.

Le message que la Psychologie énergétique nous transmet, c'est que nous sommes des êtres infiniment puissants. Or ce concept de souveraineté innée sur notre vie, dérange souvent. Ne sommes-nous pas victimes de ce qui nous arrive, en particulier du mauvais ? Nous sommes et resterons la proie des circonstances, tant et autant que nous refuserons d'admettre la puissance de notre propre volonté sur les péripéties qui font la trame particulière de notre existence. C'est un choix à faire. Difficile car il est bien plus aisé de se sentir le jouet de son destin plutôt que d'en prendre l'entière responsabilité.

Il est évident que nous n'avions pas les moyens que nous avons maintenant de diriger et de contrôler notre existence. A quelques exceptions près, nous ne possédions aucune connaissance de ces possibilités. De là, les méfaits de l'ignorance. Mais il en va tout autre aujourd'hui où seul l'entêtement à garder une vue purement newtonienne sur la marche du monde nous retire toute capacité de commandement sur les circonstances de notre vie.

Mais les gens s'éveillent. Ils commencent à observer l'emboîtement judicieux des événements qui s'opèrent dans leur existence. Ils prennent conscience que rien n'arrive par hasard, mais suit une progression évidente, d'autant plus discernable que le temps à passé.

De coïncidences heureuses en faits déplaisants, chaque condition dans notre vie à de profondes raisons

**Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

d'être. Notre cheminement de tous les jours à un sens et notre réalité répond à la lettre à ce que nous attendons de nous-même, des autres et de la vie en général.



## Les techniques énergétiques

Nous abordons une ère nouvelle où l'épanouissement n'est plus un vain mot, mais une réalité rendue possible par la découverte récente (en occident) des lois énergétiques qui régulent notre bien-être. Les ferments d'une vie heureuse et prospère sont en nous. Ils existent au coeur même de notre corps qui est de nature fondamentalement énergétique. Et du comportement de cette énergie à travers notre organisme dépend notre confort dans tous les domaines de notre existence. Un concept inédit qui se résume dans la formule suivante:

**“Toutes les émotions négatives sont dues  
à une perturbation énergétique dans le corps”**

Lorsque nous éprouvons des sentiments pesants, violents ou douloureux, nous avons l'impression qu'il s'agit d'une réaction franche à certains événements ou souvenirs. Certes, ceux-ci jouent un rôle important, mais n'en sont pas la cause directe. Elle émane tout droit de blocages d'énergie provenant de meurtrissures émotionnelles qui peuvent dater de plusieurs décennies. Certains événement ou souvenirs les aiguillonnent, produisant une vive perturbation énergétique, seule responsable des émotions ressenties.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Sans blocages d'énergie, il ne peut y avoir de détresse à l'évocation d'un souvenir, ni de peur ou de colère en réponse à une situation particulière, mais une réaction neutre et paisible. Ce sont ces blocages d'énergie qui provoquent nos émotions dites négatives (colère, anxiété, jalousie, etc.), et la raison même de tous nos comportements improductifs dans la vie.

\_\_\_\_\_ Ces blocages suppriment nos ressources innées, nous brouillent les idées, sapent notre courage, éteignent notre enthousiasme, nous bouleversent au point de nous empêcher d'oublier les mauvais moments et le mal que l'on nous a fait, nous enfermant dans un carcan étouffant où les changements auxquels nous aspirons n'arrivent jamais à se produire.

Des blocages d'énergie sont à l'origine de tous les maux suivants:

- Peurs, attaques de panique, phobies
- Stress, anxiété, insécurité
- Manque de confiance en soi, tract, timidité
- Croyances négatives, blocages créatifs
- Pénurie d'argent, appauvrissement affectif
- Solitude, rejet, chagrin d'amour

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Souvenirs traumatiques, désespoir, regrets
- Echecs, désillusions, doutes, errements dans la vie
- Rancune, colère, culpabilité et remords
- Santé défaillante, fatigue chronique, insomnies, cauchemars
- Migraines, difficultés respiratoires, problèmes de poids
- Vertiges, nausées, douleurs physiques
- Besoins additifs, habitudes nocives, manies, obsessions, etc.

L'influence du système énergétique sur nos émotions, et de ce fait, sur la qualité de notre vie , et les techniques utilisées en psychologie énergétique pour le remettre d'aplomb, commencent tout juste à se faire connaître. Mais les bonnes nouvelles se propagent vite.

Quand les gens parlent de leurs pires phobies fondues comme neige au soleil, d'allergies chroniques disparues, de profonds chagrins enfin apaisés ou d'échecs se commuant en performances brillantes, les autres écoutent, essaient ces techniques et en parlent à leur tour.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

En outre, ces modalités sont des outils de croissance personnel par excellence. Des clefs qui nous permettent de nous échapper rapidement des situations qui nous empoisonnent la vie et dont le loquet n'est nul part ailleurs qu'en nous-même. S'envolent ainsi nos peurs et nos terreurs, nos peines et nos tourments, nos sentiments de culpabilité et nos vieilles rancunes.

Et bien entendu aussi, tous les symptômes physiques liés à ces états de souffrance émotionnelle. Mais mieux encore, ces techniques nous libèrent enfin de toutes ces idées mal formées que nous avons sur nous-même, premières et seules responsables de nos manques dans l'existence et du désarroi qui en résulte.

De plus, elle soignent nos peines avec grande douceur. Le chagrin se traite sans besoin de se plonger dans le souvenirs des circonstances initiales et les peurs paniques s'éliminent promptement.

S'en vont aussi paisiblement tous les sentiments qui nous rattachent aux gens qui nous ont fait du mal. Ces liens coupés, plus de peur, de courroux ou de culpabilité pour ne pas avoir su nous défendre, mais une vue saine sur le désordre intérieur de ces êtres blessants. Nous pouvons désormais tourner la page.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

L'apprentissage des techniques présentées dans ce recueil est dans l'ensemble très facile et leur maîtrise ne demande qu'un peu de pratique. En fait, la seule vraie difficulté réside dans leur originalité. Certes! Nous n'avons pas l'habitude de nous tapoter le visage pour éliminer nos problèmes et encore moins de faire directement appel aux pouvoirs de guérison de notre esprit inconscient, comme avec le procédé JEcommande, BSFF, Zensight, ZPoint et bien d'autres encore.

Et nous n'avons assurément pas l'habitude non plus de nous accepter avec tous nos défauts et faiblesses, ni d'admettre la "négativité" qui règne dans nos vies de la manière dont ces techniques le stipulent. Une pratique qui peut sembler à première vue absurde.

En effet, pourquoi devoir accepter les manques, défauts et situations que l'on cherche précisément à éliminer? Tout simplement parce que nous participons activement à leur présence dans nos vies, même si le motif nous échappe complètement. Ce sont ces intentions cachées que nous devons accepter car elle existent pour des raisons qui répondent à des besoins profonds.

Notre problème majeur, celui qui l'emporte de loin sur tous les autres réunis, c'est l'oubli que nous

avons de l'existence de notre esprit inconscient. Une ignorance accablante car sa force sur la marche de nos affaires est prodigieusement influente, au point de décider de tout ce qui nous arrive (ou ne nous arrive pas) dans la vie.

A ce propos, avez-vous remarqué comme nous retombons facilement dans les mêmes erreurs? Cette maladresse ne se produit pas par inadvertance. Elle est voulue et gérée par notre esprit inconscient. Dans ce cas, c'est lui qui nous coupe les ponts et qui nous claque les portes au nez. Lorsque notre esprit inconscient a décidé que nous n'irions pas quelque part, nous pouvons toujours tempêter, crier et pleurer, c'est inutile. Il suit une ligne de conduite qu'il ne changera pas d'un iota malgré tout notre désespoir. Nous devons donc nous y prendre autrement, réalisant enfin pleinement son existence et sa manière particulière de fonctionner. Son concours peut alors se faire extraordinairement profitable.

Les consignes emmagasinées dans notre esprit inconscient sous forme de programmes, celles qui nous gênent si fort dans la vie courante, procèdent d'incidents où nous avons perdu le front ou de situations dont nous avons tiré des conclusions fausses, tant sur nous-même que sur la vie en générale.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

L'inconscient suit des ordres que nous lui avons donné (souvent il y a bien longtemps, formant ainsi des programmes immuables), dans nos instants de vulnérabilité, nous épargnant désormais les situations que nous n'avons pas (à ce qu'il croit) les capacités de gérer. Il va ainsi faire de nous des incompetents (dans certains domaines de notre vie), tandis que nos facultés de réussite restent profondément endormies sous son aile.

Le confort auquel notre esprit inconscient pourvoit est une donnée fantastique qui ne devient matière à chagrin qu'en raison de son mystère. Nous sommes à mille lieux de le connaître, et d'équipier futé et costaud, nous le mettons aux commandes de notre existence où il n'a pas sa place.

Nous avançons ainsi au petit bonheur la chance, tremblant pour un avenir sur lequel il nous semble avoir perdu tout contrôle. Mais il y a de quoi avoir peur, d'autant plus que nous ne savons pas comment naviguer autrement.

Mais si le monde était ainsi fait que nous devions vivre sous l'influence aveugle de notre esprit inconscient et de ses programmes, cette époque est bien révolue depuis l'avènement des techniques énergétiques. Celles-

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

ci nous offrent à présent les moyens de reprendre fermement les commandes de notre destinée, redonnant à notre esprit inconscient le titre d'équipier qui lui revient, créant ainsi une association des plus fructueuses. Cet échange des rôles est la clef de notre contentement dans la vie.

Comme vous le verrez tout au long de ce recueil de techniques énergétiques, les randonnées curatives dans les profondeurs de notre être sont devenue aisées. Et dans la plupart des cas sans nul besoin de faire appel aux services d'un professionnel. Malgré tout, faire route à deux est plus agréable. Comme en échangeant des sessions avec des amis ou en formant un groupe où l'on se retrouve une fois par semaine (voir "Emprunt des bénéfices" à la page 79). Des options qui s'effectuent facilement par conférences téléphoniques. Recevoir le soutien affectif des autres nous est toujours immensément bénéfique.



# Techniques méridiennes

(aussi nommées techniques de "Tapping")



## **EFT-Emotional Freedom Techniques**

Technique conçue par Gary Craig

[www.emofree.com](http://www.emofree.com)

Pour des raisons importantes que je vous suggère de connaître en allant visiter le site [www.EFT-EnergyPsychology.com](http://www.EFT-EnergyPsychology.com) (Lire l'article "L'essor fulgurant de EFT, ses retombées et controverses"), vous trouverez une foule d'articles auparavant présents sur le site de Gary Craig maintenant uniquement accessibles sur le site de Dawson Church: [www.EFTUniverse.com](http://www.EFTUniverse.com)

\_\_\_\_\_EFT-Emotional Freedom Techniques (parfois nommé en français "Technique de libération émotionnelle"), est un procédé d'acupuncture émotionnelle qui s'effectue par le truchement des méridiens du corps, tapotant légèrement et du bout des doigts, une courte série de points sur le visage, le haut du corps et les mains, tout en gardant son attention fixée sur la souffrance physique ou psychologique que l'on désire soigner. Ceci s'appelle une ronde de tapping dans le langage de EFT.

Le nombre de rondes de tapping nécessaires pour se délivrer d'un problème dépend de sa complexité. Non

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

pas de son ancienneté, ni de l'ampleur de la souffrance qui l'accompagne, mais de ses ramifications ou aspects. Cependant, une ronde prenant moins d'une minute à faire, il est tout à fait possible d'éliminer une peur viscérale en quelques instants.

Le traitement EFT est facile. Il suffit de mémoriser l'emplacement exact des points à stimuler, et d'effectuer les rondes de tapping en visant la souffrance physique ou émotionnelle ressentie. La seule vraie difficulté consiste à penser à s'en servir chaque fois que quelque chose ne va pas. Ce qui est juste un habitude à prendre, plutôt que de continuer à nous appesantir sur nos misères, nous les remémorant constamment, ou les racontant à qui veut bien les entendre, sans savoir que le chagrin, la colère ou tout autre sentiment douloureux s'ancrent ainsi de mieux en mieux dans notre système énergétique, risquant de faire perdurer le problème indéfiniment.

## **Les cinq étapes de la séquence de tapping**

### **1. Choisissez un problème spécifique:**

Plus la cible est précise, mieux la ronde de tapping de EFT, telle une flèche, peut frapper votre problème de plein fouet pour le supprimer.

#### **Exemples:**

- "Quand mon père m'a giflée dans le cuisine le jour de mes sept ans."
- "Cette douleur sourde au genou gauche."
- "Ces insinuations de Marie hier devant Julie."
- "Cette peur de franchir le pas de la porte d'entrée pour sortir de chez moi."

### **2. Évaluez votre degré de souffrance:**

Sur une échelle allant de 0 à 10, notez votre niveau de colère, chagrin, douleur physique, etc., afin de pouvoir estimer clairement la chute d'intensité à la fin des rondes de tapping, le 0 indiquant un retour complet au bien-être.

### **3. Effectuez la “mise en scène” de la ronde de EFT:**

C'est une étape préparatoire qui sert à communiquer clairement à votre esprit inconscient vos intentions de vous libérer de votre problème, dissipant ainsi ses oppositions éventuelles.

*Cette déclaration s'effectue en répétant trois fois de suite:*

"Je m'accepte et me respecte complètement, même si ..."  
(là vous indiquez la teneur spécifique de votre problème), tout en massant en rond le point Sensible, ou en stimulant le point Karaté, à votre choix (voir illustration à la page P 63).

**Le point Karaté** se trouve sur la tranche de la main, entre la base de l'auriculaire et le début du poignet - l'endroit dont on se sert dans la pratique des Arts martiaux pour trancher un objet d'un coup sec. On frappe ce point du plat des doigts de l'autre main.

**Le point Sensible:** pour trouver ce point portez votre main à la base de votre cou, descendez sur quelques centimètres, puis cherchez ce point à gauche ou à droite. Vous noterez une zone plus ou moins sensible en pressant dessus. Massez cette zone en rond selon les

aiguilles d'une montre.

#### **4. Effectuez la ronde de tapping:**

Comme vous le verrez plus bas, il existe une ronde longue de tapping et une version courte. Celle qu'on utilise le plus souvent est la version abrégée, habituellement suffisante pour régler tous les problèmes. On effectue le modèle de ronde choisi en répétant le rappel du problème à chaque point de tapping.

Pour faire vos rondes de tapping, vous pouvez utiliser la main de votre choix, voire changer de main en milieu de ronde, et stimuler les points sur le côté du corps qui vous convient le mieux, et même changer de côté en cours de route si vous en avez envie.

Il faut donner entre sept et dix petits coups sur chaque point, suivant la longueur de la phrase de rappel (pas moins de cinq). Mais il ne faut pas compter les battements durant la séquence, ce qui ne ferait que gêner la concentration qui doit se faire sur le problème.

**La ronde complète de EFT-** Se présente comme un sandwich:

- Une ronde de tapping
- La Gamme du point Gamut
- Une ronde de tapping

**Première partie de la ronde:** (Illustration des points de tapping à la page 63)

**Sourcil:** le point se trouve au début du sourcil du côté du nez.

**Extérieur de l'oeil:** le point se trouve sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil.

**Sous l'oeil:** le point se trouve sur l'os de l'orbite à la verticale de la pupille quand on regarde droit devant soi.

**Sous le nez:** le point se trouve au centre de l'espace entre le nez et la lèvre supérieure.

**Creux du menton:** le point se trouve dans le creux entre la lèvre inférieure et la bosse du menton.

**Clavicule:** le point se trouve à droite ou à gauche du "V" central qui joint les deux clavicules, juste sous la bosse de l'os. Le point ici se frappe du bout des cinq doigts plus fortement qu'ailleurs.

**Sous l'aisselle:** le point se trouve à une dizaine de centimètres sous l'aisselle, là où vient se placer la bande

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

latérale d'un soutien-gorge. On peut tapoter ce point du bout des cinq doigts.

**Sous le sein:** le point se trouve juste en dessous du mamelon chez les hommes, et chez les femmes dans le même axe sous la masse mammaire.

**Pouce:** le point se trouve à la base de l'ongle du côté extérieur de la main.

**Index:** le point se trouve à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.

**Majeur:** le point se trouve à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.

**Auriculaire:** le point se trouve à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.

**Point Karaté:** le point se trouve sur la tranche de la main, entre la base de l'auriculaire et le début du poignet, l'endroit dont on se sert dans la pratique des Arts martiaux pour trancher un objet d'un coup sec. On frappe ce point vigoureusement du plat des doigts de l'autre main.

*Ce qui précède était la première partie de la ronde complète de tapping, analogue à la première tranche de pain d'un sandwich que l'on fait suivre de la Gamme du point Gamut. Celle-ci sert à équilibrer les deux hémisphères du cerveau, permettant à la ronde de tapping de dissoudre plus facilement un blocage d'énergie en cas de résistance.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Le point Gamut:** se situe sur le dessus de la main, dans le "V" formant la prolongation de l'auriculaire et du majeur. Cette zone se frappe du plat des doigts de l'autre main, tout au long de la **Gamme du point Gamut** qui s'effectue de la manière suivante:

- a) Fermer les yeux
- b) Ouvrir les yeux
- c) Regarder vers le bas à droite en gardant la tête droite
- d) Regarder vers le bas à gauche en gardant la tête droite
- e) Tracer un cercle complet avec les yeux sans bouger la tête
- f) Tracer un cercle inverse avec les yeux sans bouger la tête
- g) Fredonner de la gorge un petit air connu pendant 3 secondes
- e) Compter rapidement de 1 à 5
- f) Fredonner la même chose à nouveau pendant trois secondes

*Le milieu de la séquence achevée avec la Gamme du point Gamut, la première partie de la ronde se répète, stimulant à nouveau exactement les mêmes points que dans la première partie de la ronde et dont voici le rappel:*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sourcil:** le point se trouve au début du sourcil du côté du nez.

**Extérieur de l'oeil:** le point se trouve sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil.

**Sous l'oeil:** le point se trouve sur l'os de l'orbite à la verticale de la pupille quand on regarde droit devant soi.

**Sous le nez:** le point se trouve au centre de l'espace entre le nez et la lèvre supérieure.

**Creux du menton:** le point se trouve dans le creux entre la lèvre inférieure et la bosse du menton.

**Clavicule:** le point se trouve à droite ou à gauche du "V" central qui joint les deux clavicules, juste sous la bosse de l'os. Le point se frappe du bout des cinq doigts plus fortement qu'ailleurs.

**Sous l'aisselle:** le point se trouve à une dizaine de centimètres sous l'aisselle, là où vient se placer la bande latérale d'un soutien-gorge. On peut tapoter ce point du bout des cinq doigts.

**Sous le sein:** le point se trouve juste en dessous du mamelon chez les hommes, et chez les femmes dans le même axe sous la masse mammaire.

**Pouce:** le point se trouve à la base de l'ongle du côté extérieur de la main.

**Index:** le point se trouve à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Majeur:** le point se trouve à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.

**Auriculaire:** le point se trouve à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.

**Point Karaté:** le point se trouve sur la tranche de la main, entre la base de l'auriculaire et le début du poignet, l'endroit dont on se sert dans la pratique des Arts martiaux pour trancher un objet d'un coup sec. Se frappe assez fort du plat des doigts de l'autre main.

### La ronde abrégée de EFT

La ronde abrégée ne comporte que les points d'intervention qui vont du visage au point sous la poitrine. Tout le reste est mis à l'écart sous gouverne de s'en servir en cas d'arrêt des progrès.

Comme tous les méridiens sont interdépendants, stimuler l'un engage les autres aussi, et ceux des doigts se trouvent également stimulés puisqu'ils nous servent d'instruments de tapping.

Pour la séquence courte de EFT, vous suivez les étapes de mise en scène et d'évaluation normales, mais ne tapotez plus que sur les huit premiers points de la

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

version longue qui sont pour rappel:

- 1) **Sourcil:** le point se trouve au début du sourcil du côté du nez.
- 2) **Extérieur de l'oeil:** le point se trouve sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil.
- 3) **Sous l'oeil:** le point se trouve sur l'os de l'orbite à la verticale de la pupille quand on regarde droit devant soi.
- 4) **Sous le nez:** le point se trouve au centre de l'espace entre le nez et la lèvre supérieure.
- 5) **Creux du menton:** le point se trouve dans le creux entre la lèvre inférieure et la bosse du menton.
- 6) **Clavicule:** le point se trouve à droite ou à gauche du "V" central qui joint les deux clavicules, juste sous la bosse de l'os. Le point se frappe du bout des cinq doigts plus fortement qu'ailleurs.
- 7) **Sous l'aisselle:** le point se trouve à une dizaine de centimètres sous l'aisselle, là où vient se placer la bande latérale d'un soutien-gorge. On peut tapoter ce point du bout des cinq doigts.
- 8) **Sous le sein:** le point se trouve juste en dessous du mamelon chez les hommes, et chez les femmes dans le même axe sous la masse mammaire.

*Point supplémentaire:* vous pouvez débiter ou terminer la ronde en vous tapotant le dessus de la tête (vers l'arrière). Ce point ne fait pas encore partie de la ronde

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

de EFT telle qu'officiellement notifiée sur le manuel de Gary Craig, bien qu'on le voit souvent l'utiliser au cours de ses démonstrations filmées.

### **5. Réévaluez votre niveau de souffrance:**

Portez maintenant votre attention sur votre problème et prenez note de l'intensité subsistant à votre souffrance. Comment vous sentez-vous après cette ronde de tapping? Tout à fait bien ou pas vraiment? Encore plus mal qu'avant? Votre souffrance a-t-elle diminué et de combien? Vos sentiments se sont-ils transformés? Votre colère est-elle devenue tristesse ? Votre douleur à l'épaule est-elle partie se loger ailleurs? Peut-être avez-vous mal à la gorge à présent? Il suffit alors de continuer vos rondes de tapping.

## **Les rondes suivantes**

Les rondes suivantes s'effectuent, en tenant compte dans le langage de la mise en scène et du rappel, du restant de souffrance ou des changements qui viennent de se produire.

### **Exemples:**

- "Je m'accepte complètement, même si je ressens encore de la colère", avec le rappel "Ce restant de colère".
- "Je m'accepte complètement même s'il reste encore ce deux à ma douleur au genou, avec le rappel "ce deux restant à ma douleur"
- Ou pour un nouveau sentiment: "Je m'accepte complètement même si je ressens cette tristesse à présent", avec le rappel "cette tristesse".

Continuez vos rondes jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre calme ou que la douleur corporelle ait disparu ou soit devenue tolérable. EFT est un procédé très efficace pour gérer la douleur en éliminant la tension émotionnelle qui l'accompagne.

## Insertion du positif

Ce procédé ne fait pas partie de la technique de EFT en tant que telle, dont l'objectif est de gommer le négatif. C'est un ajout qui sert à terminer une session sur une note joyeuse, verbalisant nos intentions positives tout en effectuant le tapping sur le "renflement occipital".



Le renflement occipital est un point de rencontre des méridiens situé derrière la tête. Il se trouve à la base du crâne, quelques centimètres au dessus du cou. La bosse est plus facile à trouver quand on penche la tête en avant. L'insertion du positif s'effectue en déclarant distinctement ce que l'on désire, tout en tapotant cette petite bosse continuellement.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

L'insertion du positif s'effectue en déclarant distinctement ce que l'on désire, tout en tapotant cette petite bosse continuellement.

*En voici quelques exemples:*

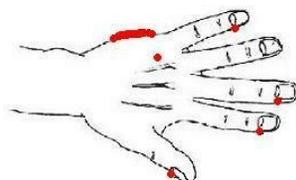
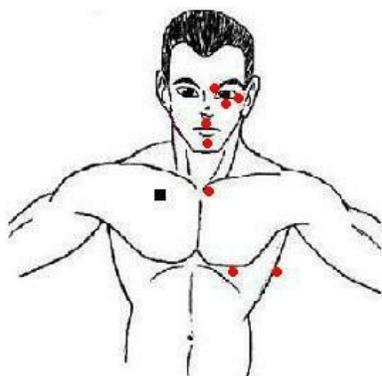
- “Je reçois facilement tout le support émotionnel dont j’ai besoin.”
- “J’ai retrouvé mon optimisme et ma vitalité d’antan”
- “Je m’accepte et me respecte exactement comme je suis aujourd’hui.”
- “Des circonstances heureuses m’apportent une grande richesse inattendue.”
- “Un renouveau extraordinaire s’est installé dans ma vie.”
- “Ma situation financière progresse de manière fabuleuse.”
- “Je mène ma carrière tambours battants.”
- “Mes entreprises m’apportent une très grande sécurité matérielle.”
- “J’ai les capacités de gérer mon succès financier très facilement”
- “Un superbe amour est entré dans ma vie pour y rester.”

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- “J’ai un compagnon idéal dans l’existence avec qui je m’entends à merveille.”
- “Je suis chaudement entouré(e) d’amis sincères.”
- “Les circonstances tournent toujours en ma faveur.”
- “Je me sens totalement en sécurité partout où je me trouve.”
- “Ma peur de ... s’est complètement envolée.”
- “J’apprécie mon bonheur chaque jour davantage.”
- “Grâce aux modalités énergétiques, je vis enfin l’existence de mes rêves !

## Illustration des points de tapping



## **Spécificité émotionnelle des points de tapping**

**(Séquence courte de la ronde de tapping de EFT)**

### **Le point Karaté**

- Calme l'anxiété, la crainte et les appréhensions. Chasse les sentiments découragement, le pessimisme, le manque de confiance en soi, la peur de l'échec et du succès). Elimine les soucis obsessionnels. Développe les capacités intellectuelles, la perspicacité et amplifie les performances. Dissipe les oppositions inconscientes au succès que l'on désire connaître.

### **Dessus de la tête**

- C'est un point de rencontre majeur de l'ensemble des méridiens dont la stimulation rétablit l'entente harmonieuse.

### **Sourcil**

- Supprime les peurs viscérales. Dissipe les séquelles émotionnelles laissées par des événements difficiles. Elimine la stagnation dans n'importe quel domaine de la vie en encourageant l'ambition et la vitalité physique. Développe la force intérieure, l'intuition et le

courage.

### **Coin de l'oeil**

- Résout l'agité et l'excessif. Calme la colère et les sentiments de rage. Elimine les rancunes obsessionnelles. Développe l'expression constructive de soi en favorisant les aspirations nouvelles et la mise en pratique bien réfléchie des idées et des rêves.

### **Sous l'oeil**

- Résout l'insatisfaction et le vide que l'on porte en soi. Améliore la bonne assimilation des expériences passées et présentes. Développe la capacité de donner et de recevoir de manière équilibrée. Accroît les sentiments de contentement et de plénitude.

### **Sous le nez**

- Dissipe la timidité et la gaucherie. Elimine la crainte de s'affirmer, la peur de s'exposer aux yeux des autres ou de faillir à une tâche (examen à passer, discours à donner ...). Développe la faculté de s'accepter et de s'aimer malgré ses défauts et ses faiblesses.

### **Creux du menton**

- Dissipe les sentiments d'échec et de culpabilité, les regrets et les remords. Soigne l'accablement et la désolation. Délivre du besoin de se châtier ou de condamner les autres. Développe les facultés d'oubli et de pardon. Accroît les capacités à aller de l'avant.

### **Clavicule**

- Dissipe les peurs et les terreurs. Calme l'épouvante et l'affolement. Aide à vivre une existence paisible en accroissant le calme intérieur et les sentiments de sécurité. Donne le désir de se développer en réalisant des choses impensables auparavant.

### **Sous le bras**

- Dissipe l'ennui et l'insatisfaction. Libère du besoin de renoncer aux plaisirs de la vie. Développe les capacités à connaître les multiples joies de l'existence et à faire l'expérience du bonheur. Accroît les sentiments de bien-être et de satisfaction.

**Sous le sein**

- Dissipe les doutes, l'irrésolution et les atermoiements qui condamnent à la stagnation. Soigne l'indolence et la léthargie. Aide à élaborer des plans d'action. Donne la fougue nécessaire à la poursuite des ambitions.



**Gary Craig recommande:**

## **Essayez EFT sur tout!**

Pour comprendre la vaste étendue des possibilités de guérison de EFT et ainsi l'utiliser au mieux, certaines de nos croyances ont besoin d'être balayées ...

Nous pensons que chaque souffrance nécessite un remède différents. Nous prenons donc un cachet contre le mal de tête, un autre pour calmer une allergie. Nous voyons aussi des spécialistes, tels que psychiatres, urologues ou gynécologues. Et envisageons la peur, la culpabilité ou le chagrin liés aux traumatismes émotionnels comme des problèmes distincts qui se traitent séparément.

Ce ne sont évidemment pas de "mauvaises croyances". Loin de là, puisque ces remèdes soulagent nos souffrances. Cependant, un unique remède servant à soigner tous les maux n'ayant jamais existé auparavant, il ne fait pas encore partie de nos croyances. De ce fait, bon nombre de gens ne peuvent concevoir qu'un même remède puisse servir à la fois au soulagement d'une migraine et à l'élimination d'une phobie. Et pourtant, c'est exactement ce qu'EFT nous permet d'accomplir, peu

importe la nature du problème.

EFT peut s'utiliser sur TOUT avec d'excellents résultats. Nous utilisons la même approche pour traiter toutes sortes de traumatismes. Nous l'employons pour résoudre la peur de parler en public, pour apaiser un profond chagrin, pour remédier au stress et à l'anxiété, pour supprimer les besoins additifs, le bégaiement et la dépression.

Nous traitons pratiquement tous les maux, y compris l'intolérance au lactose, les allergies, l'infertilité, etc. Nous l'utilisons pour améliorer les performances de toutes sortes et les relations affectives. Nous l'employons pour faciliter les études, éliminer les cauchemars, et pour supprimer aussi les troubles post-traumatiques qu'endurent les victimes de viol, d'accidents, etc.

Regrettablement, les gens ne savent pas qu'ils peuvent utiliser EFT sur n'importe quel maux et se cantonnent trop souvent à en faire un usage restreint. Mais pourquoi limiter EFT à 1% de ses capacités?



## **Viser des faits précis**

Bien que les novices obtiennent souvent d'excellents résultats avec EFT, un certain savoir-faire, séparant le débutant de l'expert, est nécessaire pour en tirer pleinement profit. Viser des faits précis est très important.

Pour ainsi dire, tout échec de la technique repose sur un manque de précision dans le choix des événements traités.

Il y a évidemment ce que l'on nomme "La minute miraculeuse", où une ou deux rondes rapides suffisent à traiter pour toujours une condition majeure, prise globalement (ce qui a d'ailleurs fait la prodigieuse renommée de EFT à travers le monde), mais en règle générale, il faut intervenir sur une collection de situations précises liées au problème dans son ensemble. Il repose sur cette collection d'événements spécifiques émotionnellement irrésolus qui lui accordent sa pérennité.

Il faut donc viser une cible précise avec EFT. Ce point est essentiel car nous avons tous tendance à rester dans le vague. Nous exprimons nos problèmes de manière trop globale, employant des expressions telles

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

que : "Je suis continuellement fauché", "J'ai toujours des malaises en voiture" ou "Personne n'est jamais là pour m'aider".

Mais comment peut-on dire qu'on est continuellement fauché sans en avoir de nombreuses preuves? Ou affirmer que l'on a toujours des malaises en voiture sans en avoir fait plusieurs fois l'expérience? C'est sur le souvenir de ces "preuves formelles", liées au problème dans son ensemble qu'il faut travailler avec EFT pour l'éliminer complètement. Ce qui s'effectue au mieux en se posant la question suivante:

- Qu'est-ce que ce problème me rappelle?

Les souvenirs qui vont faire surface, des plus nouveaux aux plus anciens, sont les éléments nourriciers du problème en question. Mais heureusement, il existe ce que l'on nomme "l'effet de ressemblance", un raccourci naturel qui balaie le problème en éliminant la charge émotionnelle liée à seulement quelques uns de ces souvenirs spécifiques (de cinq à vingt est la marge courante).

Une scène qui s'étend sur plusieurs jours, voire qui dépasse les cinq minutes, comporte des segments qui se traitent à part. Un événement spécifique peut n'avoir duré que quelques secondes, tels qu'une réplique

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

cinglante ou un regard pervers. Un ordre permanent donné à son esprit inconscient dépend souvent de bien peu de choses, et plus l'on va dans le détail d'une situation, meilleures sont les chances d'éliminer un problème dans son ensemble.



## **Technique de la scène filmée**

Entre le succès ou l'échec se tient la précision des détails dans la pratique de EFT. Mieux le travail est fait sur le souvenir d'événements courts et précis, plus la marge de réussite augmente, atteignant bien souvent 100%. Bien que le concept soit facile à comprendre, il est plus difficile à suivre. Et c'est là où la "technique du film" devient d'un grand secours. En bref, si vous arrivez à faire un petit film mental d'une situation, c'est qu'il s'agit d'un événement court et précis.

Dans un film, il y a un début et une fin, une situation et des personnages précis, des gestes et des mots particuliers, une ambiance spéciale. Supposons par exemple que vous désiriez traiter un problème lié à une peur de rester seule chez vous. Si vous effectuez des rondes de tapping sur "Cette peur de rester seule chez moi", cette phrase abordera le problème de manière globale et risquera d'être sans effet.

Cette peur de rester seule chez vous se compose d'un souvenir dramatique ou d'une multitude, dont l'évocation va occasionner une trouble émotionnel.

Procédez de la manière suivante: Posez-vous la question, "Si cette situation faisait l'objet d'une scène filmée, combien de temps durerait-elle?" Si vous

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

répondez que la scène s'étend sur plusieurs jours, c'est qu'elle est prise de manière trop globale.

Donnez ensuite un titre à cette scène. Il sera précis si le titre est: "Cette dispute avec mon père dans le jardin", mais sera vague si c'est "Je ne m'entend pas avec mon père".

Passez rapidement la scène en mémoire pour évaluez son degré d'intensité émotionnelle entre 0 et 10. Cependant ne plongez pas dedans si elle est trop douloureuse. Dans ce cas, notez simplement un chiffre élevé. Effectuez ensuite quelque rondes de EFT en vous servant juste du titre de la scène pour faire baisser l'intensité émotionnelle sans passer par des souffrances inutiles.

Puis effectuez une narration verbale de l'événement, *cessant immédiatement de parler pour effectuer des rondes* dès que les émotions s'intensifient. C'est là toute l'importance du procédé de guérison avec EFT. Il n'est pas question de traverser sa souffrance, mais de l'éliminer par des rondes de tapping à l'instant où elle se présente.

Continuez ainsi, stoppant net pour faire des rondes jusqu'à la fin de la narration. Reprenez ensuite l'histoire du début à la fin, de la manière la plus imagée

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

qui soit, et autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que vous puissiez raconter la scène d'une seule traite, sans éprouver le moindre trouble émotionnel.

Puis passez à un autre souvenir lié au problème dans son ensemble, arrachant ainsi toutes ses racines. Et bien qu'il puisse y en avoir des milliers, le fait d'en extraire une vingtaine ou moins, suffit pour le supprimer à tout jamais.



## La procédure de sérénité

La procédure de sérénité repose sur l'effacement des traces laissées dans votre système énergétique par des événements traumatiques. Celles-ci supprimées, la paix et le bien-être reviennent tout naturellement. Le procédé s'effectue de la manière suivante.

Faites une liste de tous les incidents difficiles qui se sont produits dans votre existence, depuis votre petite enfance jusqu'aux cinq dernières années, que vous omettez d'inscrire dans ce palmarès, car les événements récents ne sont qu'une répétition des anciens.

Appliquez ensuite EFT sur chacun d'eux, jusqu'à ce que leurs souvenirs ne suscitent plus aucun sentiment négatif (peur, tristesse, colère, etc.), mais une profonde sérénité.

Inscrivez sur votre liste une centaine d'événements, ou plus s'ils y en a davantage. Prenez votre temps. Vous pouvez toujours commencer à traiter les premiers souvenirs, sans attendre d'avoir complété votre liste.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Cependant, ne soyez pas surpris si vous avez du mal à vous engager dans ce procédé. Merveilleusement bien adapté aux circonstances de votre vie (y compris les plus dures), c'est que votre esprit inconscient s'y oppose. Pour le mettre au diapason de ce que vous désirez, il suffit de faire quelques rondes de tapping en utilisant des phrases de mise en scène telles que: "Je m'accepte complètement, même si je n'arrive pas à établir ma liste" ou "Je m'accepte complètement, même si je n'ai jamais envie (ou le temps) de pratiquer EFT".

Chaque événement catalogué doit être court et précis. Une situation qui a duré plusieurs heures, voire plusieurs jours, comprend des épisodes différents qui se traitent à part. Ce sont des aspects séparés d'un même problème (voir Technique de la scène filmée P. 73)

Notez des faits ponctuels. Ne dites pas : "Ma mère me déteste", mais précisez des événements spécifiques, comme: "La violente raclée de ma mère le jour de mes sept ans" ou "Quand ma mère s'est moquée de moi devant Julie dans la cuisine". Et ainsi de suite.

Traitez un événement à la fois, jusqu'à ce que toute la charge émotionnelle s'apaise. Au cas où elle s'allégerait peu, faites plusieurs rondes de tapping sous tous les angles possibles de l'événement.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

L'idéal serait de consacrer une demi-heure au procédé chaque jour, et plus si vous le pouvez. Le travail sur un événement spécifique ne prend que quelques minutes. A cette cadence, vous allez vous alléger des souvenirs émotionnellement douloureux d'une bonne centaine d'événements en trois mois. Imaginez les bienfaits d'une telle cure!



## **Sessions de groupe**

### **"L'emprunt des bénéfiques"**

L'expression "Emprunt des bénéfiques" (Borrowing Benefits) est due à la découverte d'un lien guérisseur qui s'établit mystérieusement entre tous les témoins d'une session de EFT, bien que chacun y apporte un problème à traiter complètement différent.

Cet acquis détourné offre des avantages considérables. Il permet de travailler en groupe, chacun à son tour se livrant à son problème personnel dans des sessions qui profitent à tout le monde.

Ces sessions "d'emprunt" s'ordonnent selon un schéma rigoureux, où chaque participant traite des événements spécifiques. Vous savez déjà que EFT doit viser une cible précise pour être efficace. Ce point est essentiel car nous avons tous tendance à rester dans le vague.

#### **Comment procéder:**

- Chaque participant note par écrit l'incident spécifique et précis qu'il désire traiter en lui donnant juste un titre. Par exemple, si vous

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

désirez soigner une peur de hauteurs, vous ne direz pas "Ma peur des hauteurs", mais irez dans le détail de faits précis, tels que : "Ma crise de panique en traversant les Alpes l'été dernier" ou "Ma terreur chez Martine à l'idée que j'allais sauter du balcon" ou "Quand Marcel m'a poussé brutalement devant la falaise".

- A la suite du titre, il faut ensuite inscrire un chiffre entre 0 et 10 qui témoigne du degré d'intensité émotionnelle de l'incident.
- Tandis que la session d'EFT se déroule devant eux (entre la personne qui conduit la session et celle dont le problème est en traitement), chacun dans l'audience répète exactement les mêmes mots, stimule les mêmes points, tout en jetant un rapide coup d'oeil de temps en temps sur le titre de son problème personnel.
- Puis une réévaluation du niveau de souffrance s'effectue pour chacun en fin de session, avec la surprise fréquente de voir son problème entièrement résolu, sans plus aucune charge émotionnelle.
- Sinon, il suffit de continuer sur le même problème lors des sessions suivantes. Il est important

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

d'arriver à l'élimination complète de la charge émotionnelle liée à l'événement en traitement avant de passer à un autre.

- Le conducteur de la session de EFT peut également prendre note d'un problème qui lui est personnel avant de commencer la session.
- Il est possible à la personne traitant son problème devant les autres de ne pas en parler ouvertement. Auquel cas la mise en scène tiendra compte de la discrétion souhaitée. Il sera dit "Je m'accepte complètement, même si j'ai ce problème", plutôt que d'aller dans le détail. L'évaluation du niveau de souffrance pourra servir pour les mises en scène suivantes, "Je m'accepte complètement, même s'il reste encore ce 8 à mon problème". L'individu se concentrera sur les émotions spécifiques qu'il ressent, une à la fois par ronde, car ce sont des aspects différents du même problème, tels que honte, culpabilité, colère, conséquences de l'incident, et ainsi de suite.

Il semble ne pas y avoir de limite au nombre de personnes qui peuvent bénéficier de EFT au moyen de cet "emprunt des bénéfiques". Les groupes peuvent être formés de plusieurs centaines de personnes.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Ceux qui sont très fragiles émotionnellement ne doivent pas s'engager dans cette procédure de EFT en groupe, mais rechercher une aide professionnelle.



## **Les abréactions et soins de secours**

Une abréaction se produit lorsqu'au cours d'une session de thérapie, le patient (ou soi-même) se trouve à nouveau complètement plongé dans un événement traumatique du passé comme s'il se produisait à l'instant. La personne est submergée d'émotions extrêmement violentes qui la retraumatise sévèrement. Comparé à d'autres modalités, EFT provoque rarement d'abréactions, mais il est de la plus haute importance de savoir quoi faire dans ce cas.

En 1997, un questionnaire a été envoyé à 250 thérapeutes versés dans la pratique de EFT ou de TFT (Thought Field Therapy dont EFT procède directement). Sur plus de 10 000 applications de la procédure, seulement 20 cas d'abréactions ont été reportés (donc 1%), indiquant qu'un risque minime existe tout de même. Par conséquent, il est non seulement important de savoir quoi faire en cas d'abréaction, mais avant tout de faire preuve de bon sens en ne s'aventurant pas avec EFT en terrain dangereux. C'est à dire, en réalisant pleinement les limites de ses compétences.

Un des aspects les plus séduisant de EFT, c'est son étonnante facilité d'utilisation. Et dans la plupart des cas, sans produire aucune souffrance. C'est la raison pour

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

laquelle d'ailleurs les thérapeutes n'hésitent pas à enseigner la routine de soins à leurs clients afin qu'ils s'en servent entre les sessions. Le manuel que **Gary Craig** (créateur de EFT) offre gratuitement sur son site ([www.emofree.com](http://www.emofree.com)) à été téléchargé presque un demi million de fois. Ce qui prouve bien que pratiquement n'importe qui peut se servir seul de EFT sans aucun dommage émotionnel. Les dangers dans la pratique de EFT sont donc minimes, sinon en cas pratiquement inexistantes d'abréactions dont il faut néanmoins tenir compte.

Certaines personnes ont été si maltraitées dans la vie qu'elles en sont restées profondément traumatisées, souffrant de problèmes psychologiques graves. De ce fait, seuls les praticiens qualifiés possèdent les ressources voulues pour les aider. Courant le risque de se blesser au cours d'une abréaction, le patient nécessitant parfois d'être envoyé immédiatement à l'hôpital, il est certain qu'un débutant dans la pratique de EFT risquerait fort d'être complètement dépassé par les événements.

Il est difficile de savoir si le tapping est responsable de l'abréaction ou si l'évocation des souvenirs la précipite. Les abréactions sont très fréquentes en milieu psychiatrique, alors qu'elles se produisent très rarement chez les praticiens professionnels de EFT. Un cas pour mille patients

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

comme l'étude mentionnée précédemment l'exprimait il y a une dizaine d'années.

Connaissant les immenses possibilités de guérison de EFT, Gary Craig incite les gens à "l'essayer sur tout", en leur suggérant néanmoins de faire preuve de bon sens, même aux vues des résultats étonnants que l'approche énergétique autorise. EFT en est encore à un stade expérimental et ne peut se substituer à un suivi médical.

### Traitement de secours en cas d'abréactions:

- Effectuez sur la personne des rondes continues de EFT (de haut en bas et de bas en haut), tout en la réconfortant, lui disant qu'elle est parfaitement en sécurité maintenant et que rien de mal ne peut lui arriver.
- Dites-lui d'ouvrir les yeux s'ils sont fermés et de vous regarder. Souriez-lui.
- N'arrêtez les rondes que lorsque la personne a complètement retrouvé son calme.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Faites-lui également prendre quelques gouttes du “remède de secours” des fleurs de Bach (Rescue Remedy).
- Faites-en autant sur vous-même si c'est vous qui vous trouvez en situation d'abréaction.



## Exemple d'une session EFT effectuée "en solo"

Paul vient de parler au téléphone avec quelqu'un qui lui demande, une fois de plus, de l'aider à résoudre un problème personnel. N'écoutant que son bon coeur, Paul s'est tout de suite plié à la demande, mais le combiné à peine raccroché, voici qu'il commence à trouver la requête vraiment exagérée. Elle va lui coûter du temps et de l'argent, ce qu'il n'a ni les moyens ni l'envie de donner. Mais plutôt que de reprendre contact avec la personne en question pour lui annoncer qu'il ne pourra pas l'aider. Paul s'énerve de plus en plus. Il est hors de ses gonds et ne sait plus comment faire pour s'extraire de la situation. D'un côté, il veut rester le bon garçon sur lequel tout le monde peut compter, mais de l'autre, il en a assez d'être toujours au service des gens pour les sortir d'ennuis.

Paul débute sa session EFT, l'attention fixée sur sa colère dont il évalue l'intensité à un 10 bien senti. Puis il compose rapidement sa phrase de mise en scène: "Je m'accepte complètement, même si je ressens cette vive colère", qu'il répète trois fois de suite, en massant fermement du bout des doigts et en rond son point Sensible (s'il voulait, il pourrait aussi frapper

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

vigoureusement son point Karaté), étape qu'il fait immédiatement suivre de la ronde de tapping en répétant la phrase de rappel: "Cette vive colère" à chaque point d'intervention, tout en se concentrant bien sur ce qu'il ressent.

Après une rapide réévaluation de ses sentiments en fin de ronde, Paul s'aperçoit que sa colère s'est envolée, mais qu'il n'a toujours pas le courage d'annoncer son refus de l'aider au solliciteur de la demande. Il est envahit de craintes à l'idée que les gens puissent penser du mal de lui. Et comme il n'a pas l'habitude de manquer à sa parole, il se sent coupable aussi. C'est cette culpabilité qu'il choisit de dissiper avec EFT.

Paul se concentre sur ce sentiment dont le degré d'intensité est 8, puis masse fermement son point Sensible en répétant trois fois de suite "Je m'accepte complètement, même si je me sens coupable de manquer à ma parole", puis effectue une ronde de Tapping en répétant à chaque point "Cette culpabilité", l'attention fixée sur l'émotion.

La réévaluation qu'il effectue à la suite de cette ronde de tapping lui annonce un affaiblissement de son degré de culpabilité de 3 points seulement. Une autre

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

ronde est donc nécessaire, nantie d'une phrase de mise en scène qui va tenir compte des progrès déjà accomplis: **"Je m'accepte complètement, même si je me sens encore coupable de manquer à ma parole"**, avec la phrase de rappel **"Ce restant de culpabilité"**, qui souligne les progrès déjà faits.

Cette ronde terminée, Paul s'aperçoit que son sentiment de culpabilité en est resté au même point, mais qu'il s'accompagne maintenant de la montée d'un souvenir lointain, lui rappelant la grave déception d'un ami à qui il a fait un jour une promesse, mais sans pouvoir la tenir.

Paul effectue une première séquence sur ce souvenir, estimant sa culpabilité à un 8. Deux rondes plus loin, le sentiment s'est pratiquement évanoui avec juste un petit 1 noté encore sur l'échelle des valeurs. Il se sent nettement moins coupable de manquer à sa parole, mais l'idée que l'on puisse penser qu'il n'est pas quelqu'un de serviable le dérange vraiment.

Une rapide évaluation lui annonce un 5, qu'il traite aussitôt en utilisant la phrase de mise en scène: **"Je m'accepte complètement, même si les autres pensent que je ne suis pas serviable"**, avec la phrase de rappel **"Je ne suis pas serviable"**. La réévaluation lui annonce la fin de

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

la session. Paul se sent tout à coup le courage d'appeler son solliciteur pour lui dire, sans excuses alambiquées, qu'il ne pourra pas donner suite à sa demande.

EFT vient de lui permettre de ne plus disperser son temps et son argent, sa manière à lui de se faire apprécier des autres, mais qui porte depuis longtemps ombrage à son bien-être et à celui de sa proche famille.



# Protocoles EFT

## Accepter le changement

(protocole emprunté à **Brad YATES**

<http://www.bradyates.net/>)

### Première phase de l'exercice: "Le refus de changer"

**Point Karaté** (*effectuez le tapping sur ce point en prononçant ce qui suit, de préférence tout haut et avec autant d'emphase que possible*):

- "Même si je refuse de changer, je m'accepte complètement."
- "Même si je refuse de changer, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement."
- "Même si je n'aime pas le changement ... même si je veux laisser les choses telles qu'elles sont ... c'est un cadre familier ... et même s'il m'emprisonne ... je sais au moins à quoi m'attendre ... il n'y a pas de surprise ... j'y suis à

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

l'aise ... c'est pas glorieux ... mais c'est rassurant ... parce que changer comporte des risques ... c'est hasardeux ... ça me fait peur ... je n'ai pas envie d'essayer des choses nouvelles ... même pas ce tapping qui pourrait me pousser à changer ... et je ne veux aucun changement ... c'est trop risqué ... et même si j'ai peur de changer, je m'accepte complètement ... ainsi que tous ceux qui m'ont appris à avoir peur du changement et à le refuser."

**Sourcil:** Ce refus de changer

**Coin de l'oeil:** Ce refus de changer

**Sous l'oeil:** Ce refus de changer

**Sous le nez:** Ce refus de changer

**Creux du menton:** Ce refus de changer

**Clavicule:** Ce refus de changer

**Sous le bras:** Ce refus de changer

**Dessus de la tête:** Ce refus de changer

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du coté opposé:*

**Sourcil:** Cette peur de changer

**Coin de l'oeil:** Cette peur de changer

**Sous l'oeil:** Cette peur de changer

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sous le nez:** Cette peur de changer

**Creux du menton:** Cette peur de changer

**Clavicule:** Cette peur de changer

**Sous le bras:** Cette peur de changer

**Dessus de la tête:** Le changement est trop risqué

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du coté opposé:*

**Sourcil:** Il vaut mieux ne rien changer

**Coin de l'oeil:** Je préfère rester où j'en suis

**Sous l'oeil:** Je sais à quoi m'attendre

**Sous le nez:** C'est sans surprise

**Creux du menton:** Je suis en terrain familier

**Clavicule:** Le changement est dangereux

**Sous le bras:** Il y a trop à perdre

**Dessus de la tête:** Il vaut mieux ne rien changer

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du coté opposé:*

**Sourcil:** J'ai pris la décision de ne rien changer

**Coin de l'oeil:** J'aime autant que les choses restent pareilles

**Sous l'oeil:** S'il faut changer pour réussir, je préfère rester où j'en suis

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sous le nez:** Je choisis la sécurité au succès

**Creux du menton:** Je choisis la sécurité au succès

**Clavicule:** Je refuse d'innover

**Sous le bras:** Je rejette la nouveauté

**Dessus de la tête:** Je n'ai même pas envie de faire ce tapping

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du coté opposé:*

**Sourcil:** Car s'il fonctionne, je cours le risque de changer

**Coin de l'oeil:** S'il réussit, je vais être obligé de changer

**Sous l'oeil:** Sa réussite est synonyme de changement

**Sous le nez:** Son succès produira des changements

**Creux du menton:** Et changer comporte bien trop de risques

**Clavicule:** Cette peur de changer

**Sous le bras:** Cette peur du changement

**Dessus de la tête:** Cette peur du changement

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du coté opposé:*

**Sourcil:** Je préfère m'enliser sur place que de changer

**Coin de l'oeil:** Je préfère la sécurité au succès

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sous l'oeil:** Je choisis la sécurité au succès

**Sous le nez:** Je préfère m'enliser sur place que de changer

**Creux du menton:** J'aime savoir où je vais

**Clavicule:** J'ai peur de l'inconnu

**Sous le bras:** Je préfère encore m'enliser sur place

**Dessus de la tête:** Je préfère encore m'enliser sur place

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du coté opposé:*

**Sourcil:** Cette peur de changer

**Coin de l'oeil:** Ce refus de changer

**Sous l'oeil:** Cette peur de changer

**Sous le nez:** Je ne veux pas changer

**Creux du menton:** Je veux rester comme je suis

**Clavicule:** Je veux abandonner cette façon de faire

**Sous le bras:** Je veux abandonner cette façon de faire

**Dessus de la tête:** J'abandonne cette peur de changer

**Deuxième phase de l'exercice: "Accepter le changement"**

**Point Karaté:**

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- "J'accepte de changer et je m'approuve complètement."
- "J'accepte le changement et je m'approuve complètement."
- "J'accepte le changement en sachant qu'il est inévitable ... qu'il se produira toujours que je le veuille ou non ... et de toutes façons il y a des choses que je veux changer ... J'accueille donc le changement ... qui est loin de m'être étranger puisque j'ai déjà beaucoup changé au fil des ans ... le changement n'est pas si dangereux ... il peut se faire tranquillement ... et j'opte pour le changement ... j'accepte le changement et je m'approuve complètement."

**Sourcil:** J'accepte le changement

**Coin de l'oeil:** J'accepte de changer

**Sous l'oeil:** J'apprécie le changement

**Sous le nez:** J'aime changer

**Creux du menton:** J'accepte le changement

**Clavicule:** J'opte pour le changement

**Sous le bras:** J'accepte de changer

**Dessus de la tête:** J'accepte le changement

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du coté opposé :*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sourcil:** J'aime le changement

**Coin de l'oeil:** Le changement m'est bénéfique

**Sous l'oeil:** J'aime changer

**Sous le nez:** J'aime m'améliorer en changeant

**Creux du menton:** J'effectue d'excellents changements

**Clavicule:** J'effectue des changements heureux dans ma vie

**Sous le bras:** J'effectue des changements qui me sont bénéfiques

**Dessus de la tête:** Mes changements s'accomplissent dans la joie.

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du coté opposé:*

**Sourcil:** Même ce tapping commence à m'amuser

**Coin de l'oeil:** J'ai le droit de faire des choses amusantes

**Sous l'oeil:** C'est amusant de changer

**Sous le nez:** J'effectue des changements heureux dans ma vie

**Creux du menton:** Mon existence se transforme en toute sécurité

**Clavicule:** Le changement est inévitable

**Sous le bras:** Il se produit automatiquement

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Dessus de la tête:** J'accepte le changement que je modèle à ma guise.

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du coté opposé:*

**Sourcil:** J'opte pour le succès

**Coin de l'oeil:** Je choisis la réussite

**Sous l'oeil:** Je choisis le succès

**Sous le nez:** J'effectue d'excellents changements

**Creux du menton:** J'effectue des changements épatants

**Clavicule:** Je mérite ces excellents changements

**Sous le bras:** J'ai le droit de m'accorder d'excellents changements

**Dessus de la tête:** Je m'accorde le droit de réussir mes changements.

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du coté opposé:*

**Sourcil:** Je m'autorise à effectuer d'excellents changements

**Coin de l'oeil:** Je change déjà

**Sous l'oeil:** Je suis déjà en train d'effectuer d'excellents changements

**Sous le nez:** Je m'autorise à en ressentir tous les bienfaits

**Creux du menton:** Ces changements positifs me plaisent

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Clavicule:** J'apprécie le bonheur que ces changements m'apportent

**Sous le bras:** J'apprécie les changements que m'apportent le bonheur

**Dessus de la tête:** J'accepte le bonheur.

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du coté opposé:*

**Sourcil:** J'accepte le changement

**Coin de l'œil:** J'accepte le bonheur que m'apporte le changement

**Sous l'œil:** J'accepte la transformation heureuse de ma vie

**Sous le nez:** J'accepte joyeusement de changer

**Creux du menton:** Je change joyeusement

**Clavicule:** Le changement m'apporte le bonheur

**Sous le bras:** Je m'autorise à vivre le bonheur que produit le changement

**Dessus de la tête:** Je m'autorise à vivre le bonheur de changer.

*Prenez maintenant une bonne respiration profonde*



## Maintien de l'harmonie énergétique

La pratique de EFT s'effectue généralement lorsqu'on est en prise avec un problème, afin d'en éliminer les souffrances physiques ou émotionnelles. Or, ce que l'on sait moins, c'est que l'on peut pratiquer EFT quotidiennement pour se maintenir en forme quand tout va déjà bien. L'exercice suivant sert à conserver et à fortifier cette harmonie énergétique, s'avérant une solide défense contre les tracasseries normales de l'existence.

**Point Karaté** (*répétez cette phrase trois fois de suite*):

- "Même si des complications et des imprévus désagréables peuvent facilement bouleverser ma tranquillité, je m'accepte complètement avec toutes mes faiblesses et mes imperfections."

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sourcil:** Je *garde mon calme* en toutes circonstances

**Coin de l'oeil:** Je *maintiens ma confiance* en toutes circonstances.

**Sous l'oeil:** Je me *sens en sécurité* en toutes circonstances.

**Sous le nez:** Je *conserve ma dignité* en toutes circonstances.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Creux du menton:** Je *possède d'avance les ressources* nécessaires en toutes circonstances.

**Clavicule:** J'ai le *courage de mes convictions* en toutes circonstances.

**Sous le bras:** Je *reçois toute l'aide qu'il me faut* en toutes circonstances.

**Sous le sein:** Je *tempère facilement ma colère* en toutes circonstances.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sourcil:** J'ai le *droit d'exprimer ce que je ressens* en toutes circonstances.

**Coin de l'oeil:** J'ai le *droit de demander ce que je veux* en toutes circonstances.

**Sous l'oeil:** J'ai le *droit de recevoir ce qu'il me faut* en toutes circonstances.

**Sous le nez:** J'ai le *droit d'être respecté(e)* en toutes circonstances.

**Creux du menton:** J'ai le *droit de révéler mon intégrité* en toutes circonstances.

**Clavicule:** J'ai le *droit de préserver ma tranquillité* en toutes circonstances.

**Sous le bras:** J'ai le *droit d'enrichir ma vie* en toutes circonstances.

**Sous le sein:** J'ai le *droit d'opposer mon refus* en toutes circonstances.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sourcil:** J'accepte de *ressentir toutes mes émotions.*

**Coin de l'oeil:** J'accepte d'être *imparfait(e).*

**Sous l'oeil:** J'accepte *d'accueillir pleinement tous les bonheurs de la vie.*

**Sous le nez:** J'accepte de *bâtir mon existence comme je l'entends.*

**Creux du menton:** J'accepte toute la *responsabilité de mes choix.*

**Clavicule:** J'accepte de *modifier ma vie à ma convenance.*

**Sous le bras:** J'accepte de *refuser la médiocrité.*

**Sous le sein:** J'accepte *d'accorder mon pardon à ceux qui m'ont fait du mal.*

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sourcil:** Je bénéficie d'un *grand calme intérieur.*

**Coin de l'oeil:** Je bénéficie d'une *excellente santé.*

**Sous l'oeil:** Je bénéficie **d'une prospérité matérielle continue.**

**Sous le nez:** Je bénéficie de beaucoup *d'amour et d'attention.*

**Creux du menton:** Je bénéficie de *chances importantes.*

**Clavicule:** Je bénéficie **d'un grand équilibre dans ma vie.**

**Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

**Sous le bras:** Je bénéficie de *tout ce qu'il me faut pour m'épanouir.*

**Sous le sein:** Je bénéficie *d'une profonde sérénité.*

*Prendre une bonne respiration profonde*



## Se donner la liberté de maigrir

Maigrir avec EFT rend la chose relativement facile. Si cela vous intéresse, veuillez voir l'ouvrage: "**Maigrir facilement avec le régime EFT**" que vous pouvez vous procurer à l'adresse suivante:

<http://www.maigrir-facilement-avec-le-regime-eft.com/>

Réussir un régime ou connaître le succès dans n'importe quel domaine ne dépend pas d'une pratique savante. On peut en posséder tout le savoir, souvent acquis à grand frais, sans jamais y parvenir. C'est bizarre, mais pas tant qu'il y paraît.

Nous empruntons la route qui mène au succès et non pas celle qui conduit à l'échec, ou vice et versa, pour des raisons que l'on ne s'expliquent pas toujours mais qui n'en sont pas moins vraies. Les gens qui réussissent peuvent donc nous en expliquer tous les rouages, leurs paroles ne nous serviront à rien, pas plus que leurs méthodes, si elles trouvent en nous de puissants arguments contraires.

Personne ne dira ouvertement préférer l'échec à la réussite. C'est pourtant ce qui se produit dès que l'on n'arrive pas à réaliser ce que l'on veut. Parce que certaines parties de soi, pour des raisons qui leurs sont

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

propres, et profitant de l'appui inconditionnel de notre esprit inconscient, nous en empêchent par tous les moyens possibles.

Habitées de peurs issues de souffrances intolérable, ignorées sinon bafouées et honnies à cause de la peine qu'elles nous font ressentir (cette fameuse négativité dont il faut soit-disant se défendre à tout prix), ces parties oubliées s'emparent des rênes de notre existence pour nous conduire où bon leurs semblent.

Ah, mais nous n'allons pas nous laisser faire! Et derechef entamer ces luttes bien connues (pour maigrir, vaincre ses peurs, gagner l'amour de quelqu'un, se dégager de ses dettes, cesser de fumer, etc.), qui vont être sources de conflits monstres, tant au sein de notre vie que de nous-même.

Se bagarrer contre une situation revient toujours à partir en guerre contre soi-même. Contre ce qui a oeuvré en nous pour la créer et qui continue d'en assurer le maintien. Autant dire une offensive généralement perdue d'avance.

Concevant l'existence de n'importe lequel de nos défauts, faiblesses et défaillances sans y porter le moindre jugement négatif, EFT s'entame par une

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

complète acceptation de soi-même. Une déclaration de tout le respect que l'on se porte malgré tout ce qu'on peut avoir à se reprocher. Comme ici pour un problème de poids:

- “Même si je suis incapable de maigrir parce que je mange même quand je n'ai pas faim et que je me jette sur les sucreries, je m'aime et je m'accepte complètement.”

- Ou encore:

“Même si mon excès de poids me fait subir un vrai calvaire et que je n'arrive pas à maigrir, je m'accepte complètement avec toutes mes limites et mes contraintes. Malgré toutes mes faiblesses, manques et imperfections, j'ai de l'estime et du respect envers moi-même. Si je savais comment m'éviter ces souffrances il y a longtemps que je l'aurais fait.”

Quand on n'arrive pas à suivre un régime malgré une envie tenaillante d'être mince, c'est parce qu'il y a d'abord un refus de voir autre chose que ses kilos superflus, auquel s'ajoute la longue liste des reproches que l'on se fait. Ce rejet de soi, au même titre que nos

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

résistances à “ce qui est”, donnent de la puissance aux situations que l’on désire au contraire éliminer de sa vie.

### Soins énergétiques

**Point Karaté** (répétez la phrase suivante trois fois de suite):

- “Même si tout ce que je fais pour maigrir ne sert jamais à rien et que mon manque de succès me désespère, je m’accepte et me respecte complètement. Et même si les nouvelles choses que j’expérimente pour essayer de maigrir ne marchent jamais et que les autres ont bien plus de succès que moi, je m’aime et je m’accepte comme je suis aujourd’hui avec toute la colère, la tristesse, la honte, les frustrations et le découragement qui m’habitent en ce moment.”  
*Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Jamais je n’arriverai à maigrir ...

**Sourcil:** je sais que je n’y arriverai pas ...

**Coin de l’oeil:** aucun régime ne fonctionne pour moi ...

**Sous l’oeil:** et si par hasard j’arrive à perdre du poids ...

**Sous le nez:** je le reprends aussitôt ...

**Creux du menton:** avec quelques kilos en plus ...

**Clavicule:** Je suis incapable de maigrir ....

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sous le bras:** de me priver de ce que j'aime manger ...

**Sous le sein:** les régimes sont trop frustrants.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Tout me condamne à l'embonpoint...

**Sourcil:** c'est héréditaire ...

**Coin de l'oeil:** ça vient de mon alimentation quand j'étais enfant ...

**Sous l'oeil:** on me forçait à manger ...

**Sous le nez:** on me mettait en punition en me privant de manger ...

**Creux du menton:** c'est trop tard, j'ai pris de mauvaises habitudes ...

**Clavicule:** c'est de la faute des autres ...

**Sous le bras:** jamais je n'arriverai à maigrir à cause d'eux...

**Sous le sein:** Je les déteste pour ce qu'ils m'ont fait.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Je suis mal dans ma peau ...

**Sourcil:** je souffre de mon excès de poids ...

**Coin de l'oeil:** j'ai peur pour ma santé ....

**Sous l'oeil:** je ne peux pas m'habiller comme je veux ...

**Sous le nez:** je vis un vrai calvaire ...

**Creux du menton:** et je ne sais pas comment m'en sortir...

**Clavicule:** les autres peuvent manger tout ce qu'ils veulent ...

**Sous le bras:** mais moi un rien me fait grossir ...

**Sous le sein:** Tout me profite.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** J'ai pas envie de suivre un régime ...

**Sourcil:** c'est trop dur quand on a faim ...

**Coin de l'oeil:** et manger c'est tout ce qu'il me reste ...

**Sous l'oeil:** je ne peux pas rester sans manger ...

**Sous le nez:** j'ai toujours faim quand je fais un régime ...

**Creux du menton:** et je ne veux pas avoir faim ...

**Clavicule:** je ne veux pas me priver de nourriture ...

**Sous le bras:** au moins quand je mange je ne ressens plus mon désespoir ...

**Sous le sein:** mon désespoir me fait trop mal.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Ce désespoir qui est en moi ...

**Sourcil:** que j'essaie de soigner par la nourriture ...

**Coin de l'oeil:** tous ces manques ...

**Sous l'oeil:** que j'essaie de combler par la nourriture ...

**Sous le nez:** tout cet amour que je ne reçois pas des autres ...

**Creux du menton:** mais que manger m'apporte ...

**Clavicule:** tout ce bonheur que la nourriture me donne...

**Sous le bras:** je refuse de m'en séparer...

**Sous le sein:** et personne ne me le retirera.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** J'ai le droit de manger à ma faim ...

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sourcil:** je me donne la liberté de profiter pleinement de la nourriture ...

**Coin de l'oeil:** mon embonpoint n'est pas lié à ce que je mange...

**Sous l'oeil:** mais à mon profond désespoir ...

**Sous le nez:** à toutes ces peines qui sont enfouies en moi...

**Creux du menton:** mais qui commencent à guérir ...

**Clavicule:** avec ce tapping si facile ...

**Sous le bras:** que j'ai du plaisir à faire dès qu'une détresse me submerge...

**Sous le sein:** pour me donner la liberté d'atteindre mon poids idéal.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Je choisis la simplicité du tapping pour maigrir ...

**Sourcil:** sa facilité à panser mon désespoir ...

**Coin de l'oeil:** plutôt que de m'astreindre comme dans la passé à suivre des régimes inutiles ...

**Sous l'oeil:** je choisis maintenant de guérir toutes mes détresses ....

**Creux du menton:** seules responsables de mon embonpoint ...

**Clavicule:** comme cette honte que j'ai de mon physique...

**Sous le bras:** cet ennui qui me ronge...

**Sous le sein:** ce mal qu'on m'a fait que je n'arrive pas à oublier.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Toutes ces détresses qui engendrent mon embonpoint ...

**Sourcil:** ces traumatismes émotionnels ...

**Coin de l'oeil:** cette confusion qui m'habite ...

**Sous l'oeil:** cette insatisfaction profonde ...

**Sous le nez:** cette impuissance à atteindre mon poids idéal ...

**Creux du menton:** mon humiliation, toutes ces vexations que j'ai subies ...

**Clavicule:** guérissent à présent et je me sens de mieux en mieux ...

**Sous le bras:** avec tout ce fardeau en moins à porter ...

**Sous le sein:** et je commence même à me voir avec respect et amour.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Je ressens un amour envers moi-même qui se fait de jour en jour plus vif et profond ...

**Sourcil:** je me donne le droit de manger tout ce qui me fait plaisir ...

**Coin de l'oeil:** et j'ai la surprise de voir que je m'achemine tranquillement vers mon poids idéal ...

**Sous l'oeil:** ma vie est belle depuis la résolution de mes peines ...

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sous le nez:** tout à coup si douce et facile ...

**Creux du menton:** et j'en ressens une fierté bien méritée...

**Clavicule:** car je ne dois mon nouveau bonheur qu'à moi-même ...

**Sous le bras:** je suis libre à présent de me réjouir de la nourriture ...

**Sous le sein:** mon alimentation me réussit désormais à merveille.

*Prendre une bonne respiration profonde*



## La plénitude matérielle

Ah! La plénitude matérielle avec ses profonds sentiments de satisfaction et de sécurité. Cette vie agréable qu'elle nous offre parce qu'on peut penser à autre chose qu'à sa survie immédiate, sans s'activer uniquement dans le but de joindre les deux bouts. Combien d'entre-nous la vivons-nous, cette vie matériellement sereine?

Nous sommes assurément plus nombreux à nous réveiller le matin déjà tracassés par nos manques, qu'heureux de la bonne journée qui s'annonce. Or, si la plénitude matérielle c'est de vivre sans préoccupations de premières nécessités, donc de se sentir en sécurité, je suis porteuse d'une bonne nouvelle: nous pouvons y arriver quoi qu'il se passe dans notre vie, puisqu'il s'agit essentiellement d'un état d'esprit. Un état intérieur qui fait que notre réalité extérieure s'y conforme bientôt.

Mais comment se sentir en sécurité quand tout porte à se faire du souci? C'est là où EFT entre en jeu!

Notre inquiétude n'émane pas directement de ce qui semble en être la cause évidente dans notre existence, mais d'une vive perturbation énergétique se produisant au sein de notre organisme. Cette cause d'inquiétude existe bien entendu. Il n'est pas question de la nier car

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

elle joue indirectement un grand rôle. C'est le détonateur qui met le feu aux poudres.

Mais à l'encontre de ce que nous faisons d'ordinaire, jouant des pieds et des mains pour éliminer ce détonateur, laissant religieusement les explosifs en place, EFT se consacre exclusivement au nettoyage des poudres, sans se préoccuper du reste. Ce qui est par ailleurs d'une logique à toute épreuve, car une situation qui a perdu ses capacités de nous faire pleurer ou de nous mettre en colère, se fait neutre. On s'en fiche éperdument.

Manoeuvrer avec EFT est d'une grande simplicité, à condition de cesser de croire que nous sommes victimes de nos circonstances. Ce qui nous arrive s'exécute en nous, par nous, à travers nous. Un concept que la plupart des gens refusent d'admettre, bien que voie d'accès à ce qui nous fait défaut.

EFT-Emotional Freedom Technique, technique de libération émotionnelle, comme son nom l'indique, est une technique qui engendre l'apaisement. Une manière radicale de dissiper la souffrance psychologique (et physique qui y est rattachée), et par là, d'éliminer les problèmes qui vont avec. Car si les problèmes sont sources d'affliction, sans affliction il ne peut y avoir de

problèmes. C'est comme un serpent qui se mord la queue. On ne sait plus où il commence ni où il se termine. La solution que nous offre EFT, c'est le soulagement complet de l'affliction, éradiquant ainsi le problème.

Le protocole EFT suivant vise la guérison des souffrances émotionnelles que causent obligatoirement le manque d'aisance matérielle. Une plénitude qui n'a d'ailleurs rien à voir avec une abondance d'argent. Nous connaissons tous des gens qui ont entassé une petite fortune, mais qui pleurent continuellement misère. Et d'autres qui se sentent riches malgré de très petits moyens. Comme quoi la plénitude matérielle, c'est bien un état d'esprit!

L'exercice traite à dessein des deux cotés de la médaille: tant les sentiments qui accompagnent les pénuries financières, que la force intérieure permettant d'en triompher. Ponctué d'une discussion avec soi-même, d'un va-et-vient entre le positif et le négatif, il faut se souvenir que EFT soigne avant tout le système énergétique, le tapping dissolvant les blocages d'énergie que la narration stimule. Dès que l'énergie circule à nouveau sans encombre, la paix et le contentement s'ensuivent tout naturellement.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Les segments de l'exercice affirmant le positif peuvent sembler étrange. Ils servent à soulever les contradictions intérieures munies des blocages d'énergie qui leurs correspondent. Des blocages responsables de l'inefficacité évidente des "affirmations positives" dont certains préconisent l'emploi comme moyen de changer sa réalité "négative". Mieux vaut embrasser EFT, sa psychologie énergétique et son tapping!

Si vous effectuez cet exercice, disons tous les jours pendant un mois, vous atteindrez un état de plénitude matérielle. Votre persistance sera payante. Non seulement vos sentiments de manque disparaîtront, mais votre réalité matérielle prendra une tournure en alignement avec votre nouvel état d'esprit. Vous pouvez aussi changer le langage de l'exercice comme il vous plaît, afin qu'il s'accorde au mieux à ce que vous vivez et à vos sentiments particuliers.

**Point Karaté** (*prononcez la phrase suivante trois fois de suite*):

- "Même si ne me sens pas en sécurité matériellement, si j'ai toujours des soucis d'argent, je m'accepte complètement. Même si j'ai peur de ce qui va m'arriver, même s'il y a plein de choses que j'aimerais avoir sans pouvoir me les offrir, je m'accepte complètement. Même si ma

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

vie a toujours été ardue financièrement et si rien ne vient à moi facilement, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement, choisissant de connaître enfin la plénitude matérielle."

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sourcil:** Tous ces soucis d'argent ...

**Coin de l'oeil:** cette gêne financière ...

**Sous l'oeil:** mes ressources ne suffisent pas à mes besoins ...

**Sous le nez:** j'ai trop de dépenses ...

**Creux du menton:** je n'ai jamais assez d'argent ...

**Clavicule:** toutes ces choses que je ne peux pas acheter...

**Sous le bras:** toutes ces privations....

**Sous le sein:** c'est injuste ...

**Sommet du crâne:** jamais je ne connaîtrai la plénitude matérielle.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sourcil:** J'ai plus de ressources que je ne crois ...

**Coin de l'oeil:** ce sont mes croyances qui me jouent des tours ...

**Sous l'oeil:** des croyances qui sont ancrées dans mon système énergétique ...

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sous le nez:** ce sont juste des croyances qui annulent mon bien-être ...

**Creux du menton:** seulement des croyances qui causent mes manques ...

**Clavicule:** qui me font croire que la vie est difficile ...

**Sous le bras:** que la plénitude matérielle est impossible pour moi ...

**Sous le sein:** que les choses ne changeront jamais ...

**Sommet du crâne:** que les privations sont mon lot.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sourcil:** Toutes ces privations ...

**Coin de l'oeil:** ces manques ...

**Sous l'oeil:** ces renoncements que la vie m'impose...

**Sous le nez:** ces contraintes continues ...

**Creux du menton:** d'autres ont tout ce qu'il faut ...

**Clavicule:** mais moi je dois me priver ...

**Sous le bras:** rien n'y changera ...

**Sous le sein:** c'est toujours pareil ...

**Sommet du crâne:** non, ce ne sont que des croyances.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sourcil:** Les raisons de ma détresse financière guérissent à présent.

**Coin de l'oeil:** Les raisons de mon insatisfaction matérielle guérissent à présent.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sous l'oeil:** Les croyances qui produisent ma gêne matérielle guérissent à présent.

**Sous le nez:** Les causes profondes de mes peurs financières guérissant à présent.

**Creux du menton:** Toute mon humiliation financière guérit à présent.

**Clavicule:** Tous les traumatismes liés à mes manques guérissent à présent.

**Sous le bras:** Toute mon insécurité matérielle guérit à présent.

**Sous le sein:** Toute la colère que me cause mes manques guérit à présent.

**Sommet du crâne:** Je choisis de connaître maintenant la plénitude matérielle.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sourcil:** J'ai d'ailleurs déjà de quoi connaître la plénitude matérielle.

**Coin de l'oeil:** Certains aspects de ma vie sont déjà très satisfaisants.

**Sous l'oeil:** Je compte facilement tous les bienfaits dont je bénéficie déjà.

**Sous le nez:** Dans le fond ma vie à déjà plein de cotés réjouissants.

**Creux du menton:** Je commence à me rendre compte de mon bonheur.

**Clavicule:** Ma prospérité ne tient pas qu'à l'argent.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sous le bras:** Il y a plein de choses qui me rendent déjà la vie facile ...

**Sous le sein:** Et je les vois maintenant clairement.

**Sommet du crâne :** Je décide à présent de connaître la plénitude matérielle.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sourcil:** Tout les bienfaits que je convoite m'arrivent désormais facilement.

**Coin de l'oeil:** Je m'accorde le droit d'obtenir tout ce qui me fait défaut.

**Sous l'oeil:** Mes ressources financières augmentent continuellement ...

**Sous le nez:** Mon avenir matériel se fait de jour en jour plus stable et satisfaisant.

**Creux du menton:** Mes préoccupations matérielles sont terminées.

**Clavicule:** Je peux enfin m'épanouir dans l'existence.

**Sous le bras:** Je suis libre de satisfaire tous mes besoins matériels.

**Sous le sein:** Mes expériences de gêne et de manques font parties du passé.

**Sommet du crâne:** Je connais la plénitude matérielle.

*Prendre une bonne respiration profonde*



## Résoudre un problème avec EFT

Avant de commencer cet exercice, portez votre attention sur un problème qui vous préoccupe actuellement. Vous ferez ainsi monter la cible nécessaire au tapping pour faire effet.

### Point Karaté:

- "Même si j'ai ce problème \_\_\_\_\_ (*dire ce que c'est*), je m'accepte complètement avec toutes mes faiblesses et mes imperfections".
- "Même si cette situation me trouble profondément, je m'accepte avec toutes mes émotions".
- "Même si j'ai contribué d'une certaine façon à cette situation, je me le pardonne entièrement et suis bien décidé(e) maintenant de m'en libérer complètement".

### Sourcil:

- "Je supprime maintenant les causes profondes de ma *détresse* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### Coin de l'oeil:

- "Je supprime maintenant les causes profondes de ma *confusion* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### Sous l'oeil:

- "Je supprime maintenant les causes profondes de mon *insatisfaction* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### Sous le nez:

- "Je supprime maintenant les causes profondes de mon *impuissance* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### Creux du menton:

- "Je supprime maintenant les causes profondes de mon *humiliation* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### Clavicule:

- "Je supprime maintenant les causes profondes de mes *contraintes* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### Sous l'aisselle:

- "Je supprime maintenant les causes profondes de ma *déception* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### Sous le sein:

- "Je supprime maintenant les causes profondes de ma *colère* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### Pouce:

- "Je supprime maintenant les causes profondes de mon besoin de me *justifier* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### Index:

- "Je supprime maintenant les causes profondes qui occasionnent ma *rancune* dans cette situation".

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

*Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### **Majeur:**

- "Je supprime maintenant les causes profondes de mes *carences* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### **Auriculaire:**

- "Je supprime maintenant les causes profondes de mon *assujettissement* à cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### **Dessus de la tête:**

- "Je consacre maintenant toute mon énergie retrouvée à la réalisation de mes objectifs dans cette situation. Mes aspirations sont justifiées et j'ai le droit de réussir. Je bénéficie dorénavant de tout l'appui dont j'ai besoin pour me sentir complètement satisfait(e)." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*



## Soins de tapping pour traiter un souci de santé

**AVIS IMPORTANT:** Ne cessez aucune prise de médicament et continuez d'aller voir votre médecin traitant. EFT est seulement un ajout efficace aux soins que vous recevez déjà.

### Point Karaté

- “Même si j’ai ce problème de santé, je m’accepte complètement avec toutes mes faiblesses et mes imperfections. Si je savais comment m’éviter ces souffrances il y a longtemps que je l’aurais fait et j’ai de l’estime et du respect envers moi-même en dépit de tout ce que j’ai pu involontairement faire pour me les imposer. Et bien que ce problème de santé soit arrivé sans que je le veuille de manière consciente, je l’accepte complètement avec toutes ses limites et ses contraintes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “Même si ce problème est un vrai calvaire et si j’ignore pourquoi je suis affligé(e) de ces tourments, je m’accepte complètement. Et même

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

si cette situation me trouble fortement et qu'elle a de graves retombées sur mon bien-être, et même si je suis incapable de trouver une solution, je m'accepte exactement tel(le) que je suis aujourd'hui." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

- "Même si j'ai la conviction que rien ne me délivrera jamais de ce problème de santé, et même si j'ai tout essayé sans jamais y arriver, je m'accepte complètement. Et même si j'ai l'impression que jamais je ne m'en sortirai, et que personne ne comprend rien à mon problème et ne fait pas grand chose pour m'aider, je m'accepte complètement. Et même si je suis découragé(e) et que tout me déçoit, je m'attends à bénéficier maintenant d'une prodigieuse guérison de ce problème de santé." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### Sourcil:

- "Je me délivre de tous les *tourments* qui sont à l'origine de ce problème de santé." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### Coin de l'oeil:

- “Je me délivre de toutes les *angoisses* qui sont à l'origine de ce problème de santé.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### Sous l'oeil:

- “Je me délivre de tous les *manques affectifs* qui sont à l'origine de ce problème de santé.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### Sous le nez:

- “Je me délivre de tous les *attachements nocifs* qui sont à l'origine de ce problème de santé.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### Creux du menton:

- “Je me délivre de tous les *regrets* qui sont à l'origine de ce problème de santé.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### Clavicule:

- “Je me délivre de toutes les *déceptions* qui sont à l’origine de ce problème de santé.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### Sous l’aisselle:

- “Je me délivre de toutes les *culpabilités* qui sont à l’origine de ce problème de santé.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### Sous le sein:

- “Je me délivre de tous les *ressentiments* qui sont à l’origine de ce problème de santé.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### Pouce:

- “Tout le *désarroi* qui est à l’origine de ce problème de santé cesse maintenant.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### Index:

- “Toutes les *carences affectives et matérielles* qui sont à l’origine de ce problème cessent

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

maintenant.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### **Majeur:**

- “Toute *l’oppression* qui est à l’origine de ce problème de santé cesse maintenant.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### **Auriculaire:**

- “Toute *l’incertitude* qui est à l’origine de ce problème cesse maintenant.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### **Dessus de la tête:**

- “Toute l’énergie impliquée dans la création et le maintien du problème de santé que je viens de traiter sert à présent à m’en guérir de manière spectaculaire.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### **Protubérance occipitale:**

- “J’ai décidé de me libérer facilement de ce problème et suis prêt(e) à le voir disparaître complètement”. *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- “Je détiens toutes les ressources intérieures et extérieures nécessaires pour me délivrer de ce problème maintenant.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “Plus rien ne m’oblige à garder ce problème et je retrouve tout mon bien-être.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “Je suis émerveillé(e) de la facilité avec laquelle ce problème se résout.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “Je ne suis jamais senti(e) aussi bien de ma vie!” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “Je profite à fond de mon bien-être retrouvé et connais à présent une véritable sérénité.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*



## Chassez les phobies avec EFT

Rien de comparable aux techniques énergétiques pour se débarrasser des phobies. Si le sujet vous intéresse, veuillez voir: "**Chassez votre phobie du bout des doigts**" du même auteur à l'adresse suivante: [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

Si vous souffrez d'angoisses phobiques, effectuez le protocole suivant deux fois par jour pendant un mois. Vous noterez un affaiblissement spectaculaire de vos peurs, si ce n'est leur disparition complète.

### Point Karaté

- “Même si j'ai cette phobie, je m'accepte complètement avec toutes mes angoisses, mes peurs et mes tourments. Malgré toutes mes faiblesses et toutes mes imperfections, j'ai de l'estime et du respect envers moi-même. Si je savais comment m'éviter ces souffrances, il y a longtemps que je l'aurais fait. Bien que cette phobie soit arrivée sans mon consentement volontaire, je l'accepte avec toutes ses limites et ses contraintes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- “Même si mes peurs me font subir un vrai calvaire, et si j'ignore pourquoi je suis affligé(e) de cette souffrance, je m'accepte complètement. Et même si j'ai dû cesser d'importantes activités, si je suis incapable d'accomplir certaines choses, si cette situation me coûte très cher, et si elle a des conséquences graves sur mon entourage, je m'accepte complètement et exactement tel(le) que je suis.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
  
- “Même si j'ai la conviction que rien ne me délivrera jamais de ma peur de \_\_\_\_\_ (dire ce que c'est), j'ai déjà essayé et ce n'est pas cette méthode bizarre de tapping qui réussira, je m'accepte complètement. Même si je manque de concentration, si j'ai du mal à apprendre des choses nouvelles, si les autres se moquent de moi, si personne ne peut m'aider à me débarrasser de cette phobie, je m'accepte complètement. Même si je suis désespéré(e) et meurtri(e), si tout me déçoit continuellement, je veux bien essayer le tapping et m'attends à réussir à m'en servir très facilement et à en obtenir une guérison complète de tous mes troubles phobiques.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Dans la partie suivante vous pouvez substituer au mot "phobie" le terme qui désigne spécifiquement celle dont vous souffrez (agoraphobie, claustrophobie, etc.), ou dire: "ma peur de parler en public", "ma terreur de rester seule", ou "ma peur de me faire attaquer dans mon sommeil". Le mot "profond" attaché au trait spécifique de chaque énoncé, indique des données engrangées dans votre esprit inconscient, et dont, par définition, vous n'avez aucune idée consciente.

### Sourcil:

- "La *détresse* profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

### Coin de l'oeil:

- "La *confusion* profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

### Sous l'oeil:

- *L'insatisfaction* profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### Sous le nez:

- "L'*impuissance* profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

### Creux du menton:

- "L'*humiliation* profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

### Clavicule:

- "Les *contraintes* profondes qui sont responsables de ma phobie se dissipent à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

### Sous l'aisselle:

- "Les *déceptions* profondes qui sont responsables de ma phobie se dissipent à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

### Sous le sein:

- "La *colère* profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### Pouce:

- "Les profonds sentiments *d'injustice* qui sont responsables de ma phobie se dissipent à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

### Index:

- "Les profonds sentiments *d'animosité* qui sont responsables de ma phobie se dissipent à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

### Majeur:

- "Les *carences* profondes qui sont responsables de ma phobie se dissipent à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

### Auriculaire:

- "Les *conflits* profonds entre le différentes parties de moi-même qui sont responsables de ma phobie se dissipent à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### Dessus de la tête:

- "Je consacre maintenant toute l'énergie que je viens de retrouver à la guérison complète et permanente de cette phobie, mes aspirations sont justifiées et j'ai le droit de guérir." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

### Protubérance occipitale:

*Répétez trois fois de suite les phrases de votre choix parmi la liste suivante, mais vous pouvez aussi créer les vôtres que vous composerez au temps présent. Exprimez-y bien l'idée de votre liberté retrouvée, avec tout le bonheur que vous allez en éprouver. Pensez à prendre une bonne respiration profonde à la fin de chaque phrase. )*

- "J'ai décidé de me délivrer de ma phobie et suis fin prêt(e) à la voir disparaître complètement et pour toujours."
- "Je sais que je détiens les ressources nécessaire pour éliminer ma phobie de manière facile et permanente."
- "Plus rien maintenant ne m'oblige à garder cette phobie et je retrouve la liberté à présent."

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- "Je suis époustouflé(e) de la facilité avec laquelle j'ai pu chasser cette phobie."
- "Je ne suis jamais aussi bien senti(e) de ma vie!"
- "Je fais maintenant tout ce que je veux dans la plus grande aisance."
- "Je profite à fond des bienfaits que m'apporte ma nouvelle liberté."
- "Je vis à présent dans la tranquillité et le bonheur d'être autonome."
- "Ma vie est devenue très agréable et je connais enfin la sérénité."



## Rompre avec la malchance

Je rencontre souvent des gens dans mes sessions de coaching qui sont persuadés qu'on leur a jeté un mauvais sort ou qu'une malédiction pèse sur leur existence. Ces choses là sont tout à fait vraies, à une nuance près: C'est de leur plein gré (inconscient) que cette malchance se produit!

### Point Karaté

- “Même s’il y a toujours quelque chose de malchanceux qui m’arrive et que tout me porte à croire qu’on m’a jeté un mauvais sort, je m’accepte et me respecte complètement. Et me pardonne entièrement toute participation inconsciente à cet état malchanceux que je constate dans ma vie.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “Même si la chance n’a jamais été de mon côté et que tout est là pour me le prouver depuis ma naissance, je m’accepte et me respecte complètement. Et me pardonne entièrement toute participation inconsciente à cette malédiction que

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

je constate dans ma vie.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

- “Même si j’ai l’impression que des forces mauvaises contrôlent mon existence et que je ne sais pas comment m’en protéger, je m’accepte et me respecte complètement. Et même si c’était vrai que je suis venu(e) au monde en souffrant de malchance ou qu’on m’ait infligé un mauvais sort au cours de mon existence, j’ai le pouvoir d’effacer et d’annuler toutes informations relatives à n’importe quelle malédiction engrangées dans mon inconscient et d’exercer sur tous les domaines de ma vie la suprématie qui me revient de plein droit.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Sommet de la tête:** La malchance me poursuit ...

**Sourcil:** je ne me souviens pas d’avoir jamais vraiment eu de chance...

**Coin de l’oeil:** ma vie a toujours été difficile ...

**Sous l’oeil:** et même si quelque chose de plaisant m’arrive ...

**Sous le nez:** je peux compter d’avance sur sa perte ...

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Creux du menton:** tout tourne toujours mal pour moi ...

**Clavicule:** d'ailleurs il n'y a jamais rien d'heureux qui m'arrive ...

**Sous le bras:** ma vie est vide de bonheur ...

**Sous le sein:** c'est comme si une malédiction s'étendait sur mon existence.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Cette malédiction qui s'étend sur mon existence ...

**Sourcil:** ce mauvais sort qu'on m'a jeté ...

**Coin de l'oeil:** ces forces mauvaises qui contrôlent ma vie ...

**Sous l'oeil:** ce bonheur qui m'échappe toujours ...

**Sous le nez:** ces pertes continuelles ...

**Creux du menton:** ces empêchements perpétuels ...

**Clavicule:** je ne sais pas comment m'en protéger ...

**Sous le bras:** je ne sais pas comment briser ce mauvais sort ...

**Sous le sein:** je n'ai pas le pouvoir d'annuler cette malédiction de ma vie.

*Prendre une bonne respiration profonde*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sommet de la tête:** C'est ce que je crois ...

**Sourcil:** mais j'ai le pouvoir d'annuler cette malédiction...

**Coin de l'oeil:** j'ai le pouvoir de supprimer n'importe quel mauvais sort ...

**Sous l'oeil:** personne d'autre que moi n'a le pouvoir de contrôler mon existence ...

**Sous le nez:** mais je crois pourtant avoir perdu ce contrôle ...

**Creux du menton:** j'ai permis à autrui de diriger ma vie...

**Clavicule:** en m'empêchant de profiter des bonnes choses ...

**Sous le bras:** mais c'est uniquement avec mon accord ...

**Sous le sein:** car j'ai décidé un jour que je ne méritais pas de profiter à fond de la vie.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Je crois avoir fait des choses mauvaises ...

**Sourcil:** et que cette malchance est ma punition ...

**Coin de l'oeil:** ces choses mauvaises méritent la condamnation ...

**Sous l'oeil:** je mérite d'être puni(e) ...

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sous le nez:** je tiens d'ailleurs moi-même rancune à plein de monde ...

**Creux du menton:** et jamais je ne leur pardonnerai ce qu'ils m'ont fait ...

**Clavicule:** tous ces reproches que je me fais ...

**Sous le bras:** tous ces reproches que je fais aux autres ...

**Sous le sein:** toute cette perfection que je recherche sans jamais arriver à la trouver.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Il est temps que j'accepte mon imperfection ...

**Sourcil:** il est temps que je lève toute punition que je me suis infligée ...

**Coin de l'oeil:** que je me donne le droit de sortir de prison ...

**Sous l'oeil:** de me désenchaîner complètement ...

**Sous le nez:** et de reprendre toute ma liberté ...

**Creux du menton:** mais j'ai peur ...

**Clavicule:** de recommencer à faire des choses mauvaises...

**Sous le bras:** je préfère encore rester confiné(e) dans ma malchance ...

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sous le sein:** pour me punir de mes fautes passées.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Non, c'est faux ...

**Sourcil:** je suis d'accord pour lever toute punition ....

**Coin de l'oeil:** c'est moi qui ait le pouvoir de décider ...

**Sous l'oeil:** c'est moi qui suis en charge de ma destinée...

**Sous le nez:** personne ne peut me condamner à moins que je le veuille bien...

**Creux du menton:** et personne d'autre ne peut me libérer non plus ...

**Clavicule:** je me pardonne tout ce que je me reproche depuis toujours ...

**Sous le bras:** je lève maintenant toute punition que je me suis infligée ...

**Sous le sein:** j'efface maintenant toute la rancune que je me porte.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** La malchance va quitter ma vie ...

**Sourcil:** j'en ai décidé ainsi ...

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Coin de l'oeil:** tout mauvais sort qu'on m'aurait jeté n'a plus aucun effet sur moi, ni sur ma vie ...

**Sous l'oeil:** toute malédiction sur mon existence disparaît à tout jamais ...

**Sous le nez:** l'infortune qui a marqué ma vie est achevée ...

**Creux du menton:** j'ai largement payé pour toutes mes fautes ...

**Clavicule:** ma condamnation au malheur est à jamais révolue ...

**Sous le bras:** je lève la malchance qui pèse sur moi avec toutes ses raisons d'être ...

**Sous le sein:** j'ai le droit dorénavant de profiter à fond de la vie et de tous ses bienfaits.

*Prendre une bonne respiration profonde*

### **Protubérance occipitale:**

*Répétez trois fois de suite les phrases de votre choix parmi la liste suivante, mais vous pouvez aussi créer les vôtres que vous composerez au temps présent. Exprimez-y bien l'idée de votre liberté retrouvée, avec tout le bonheur que vous allez en éprouver.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- “Je sais que j’ai le plein pouvoir sur tout ce qui m’arrive dans la vie et que personne d’autre que moi ne peut me faire du mal.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “J’accepte de prendre l’entière responsabilité de ma vie et j’en ai les moyens.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “Je fabrique dorénavant ma chance et j’en ai les moyens.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “Je constate de jour en jour que ma chance s’améliore dans tous les domaines de ma vie.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “Les choses deviennent plus en plus faciles pour moi.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “Mes désirs commencent à se matérialiser de manière vraiment extraordinaire.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- “Je sens que j’ai repris un vrai contrôle sur ma vie.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “Je peux dire maintenant que je suis quelqu’un de réellement chanceux.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*



## Apaiser les peurs morbides du trépas

(Ce protocole à un ton spirituel  
qui peut ne pas plaire à tout le monde.)

Le protocole suivant parle d'un sujet difficile, la mort, et son objectif est de guérir les peurs morbides que l'on peut ressentir à son sujet.

Il est toutefois particulièrement conseillé à ceux qui souffrent de phobies de l'effectuer à cause d'attaques de panique toujours associées à l'idée d'une mort imminente. Une hantise que EFT s'est révélé maître dans l'art de guérir.

### Point Sensible

- “Même si ce protocole me met nez à nez avec ce que je crains le plus dans la vie, s'il me rapproche de ce que je veux à tout prix éviter de penser, je choisis de guérir maintenant tous ces tourments.”  
*Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*
- “Même si tout ce qui a trait à la mort m'effraie, je m'accepte et me respecte complètement et choisis maintenant de guérir mes relations tourmentées

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

avec la mort.” *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*

- “Même si tout ce que j’ai compris de la mort jusqu’à présent ne m’indique que pertes, souffrances et chagrin, je choisis maintenant de guérir tous les tourments que l’idée de la mort m’impose.” *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*

### **Point Karaté**

- “Même si je pense que la mort fait mal et qu’elle peut venir me frapper à n’importe quel moment en me retirant tout le bonheur que je me suis bâti en cette vie, je choisis maintenant de guérir tous ces tourments.” *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*
- “Même si la mort m’a causé des pertes irremplaçables, qu’elle m’a plongé dans des abysses de souffrances, que je la trouve cruelle et injuste, et qu’elle ne devrait pas exister, je choisis maintenant de guérir tous ces tourments.” *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- “Même si je n’ai jamais exprimé le désir de venir sur terre et que personne ne me demandera mon avis pour m’en faire disparaître, je choisis maintenant de guérir tous ces tourments.” *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*

**Point du Poignet** (se trouve à l’emplacement de la fermeture d’une montre):

- “Même si je me fais des reproches et que j’ai le sentiment d’avoir gaspillé ma vie à bien des égards, je m’accepte et me respecte complètement car je sais que je fais toujours mon mieux selon mes possibilités du moment.” *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*
- “Même si j’ai pris des décisions qui se sont parfois avérées désastreuses et que j’ai gâché de belles opportunités d’être heureux(se) et de faire le bonheur de mes proches, je m’accepte complètement car je sais que je fais toujours de mon mieux selon mes possibilités du moment.” *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde. ”*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- “Même si tout ce que j’aurais voulu accomplir dans la vie ne s’est pas fait parce que j’ai rencontré d’innombrables obstacles, je m’accepte avec bonté et bienveillance et discerne clairement tout le bien que j’ai fait malgré toutes mes limites et mes faiblesses.” *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*

**Dessus de la tête:** Je doute de la pérennité de la conscience et de l’esprit ...

**Sourcil:** je n’ai jamais reçu de preuves absolues d’une quelconque existence après la mort ...

**Coin de l’œil:** la mort est une absence complète de vie...

**Sous l’œil:** la destruction de soi ...

**Sous le nez:** et si j’ai une âme que certains disent éternelle ..

**Creux du menton:** je ne la sens pas ...

**Clavicule:** mon âme m’est étrangère ...

**Sous le bras:** et si elle existe, je ne vois vraiment pas à quoi elle me sert dans cette vie si difficile ...

**Sous le sein:** mon âme ne m’apporte rien de concret, elle me déçoit.

*Prendre une bonne respiration profonde.*

**Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

**Dessus de la tête:** Il n'y a pas que mon âme qui me déçoit ...

**Sourcil:** j'ai cru comprendre qu'il y avait un Dieu aussi...

**Coin de l'oeil:** entièrement fait de bonté et de clémence...

**Sous l'oeil:** pourquoi tant de malheurs alors ...

**Sous le nez:** pourquoi toutes ces souffrances que subissent les innocents ...

**Creux du menton:** pourquoi cette injustice flagrante qui sévit à travers le monde ...

**Clavicule:** pourquoi ce Dieu qui ne répond pas à mes prières ...

**Sous le bras:** pourquoi la mort avec ses pertes si précieuses ...

**Sous le sein:** Pourquoi la vie et la mort?

*Prendre une bonne respiration profonde.*

**Dessus de la tête:** Et si c'était vrai qu'il y avait une vie après la mort ...

**Sourcil:** et que la vie soit éternelle ...

**Coin de l'oeil:** sans jamais de coupure ...

**Sous l'oeil:** et que la mort ne retire rien à la vie ...

**Sous le nez:** juste un passage d'un état à un autre ...

**Creux du menton:** comme quand on passe de bébé ...

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Clavicule:** à l'âge de raison ...

**Sous le bras:** puis à l'adolescence ... à la vie conjugale ...  
à être parent à son tour ...

**Sous le sein:** dans des transformations faciles, indolores,  
naturelles.

*Prendre une bonne respiration profonde.*

**Dessus de la tête:** Pourtant tous ces mystères autour de  
la mort ...

**Sourcil:** je n'ai pas le temps de penser à tout ça ...

**Coin de l'oeil:** je préfère encore faire comme si la seule  
réalité qu'il puisse y avoir est celle que je perçois  
clairement ...

**Sous l'oeil:** comme si rien d'autre n'existait ...

**Sous le nez:** ou alors faire comme si j'étais une  
marionnette aux mains d'un Dieu tout-puissant ...

**Creux du menton:** un Dieu qui connaît tous mes  
péchés...

**Clavicule:** et pour lesquels je serai jugé(e) et puni(e) à  
l'heure de ma mort ...

**Sous le bras:** après tout pourquoi serais-je pardonné(e)  
de mes fautes ...

**Sous le sein:** puisque je ne me les pardonne même pas à  
moi-même.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

*Prendre une bonne respiration profonde.*

**Dessus de la tête:** J'ai entendu dire que j'étais fait(e) à l'image de Dieu ...

**Sourcil:** mais j'ai compris le contraire et que c'est Dieu qui est fait à l'image des hommes ...

**Coin de l'oeil:** je ne m'imagine pas posséder sa toute-puissance ...

**Sous l'oeil:** ses capacités à réaliser des miracles ...

**Sous le nez:** ce que je crois, c'est que Dieu vit en dehors de moi ...

**Creux du menton:** qu'il ne m'entend pas ...

**Clavicule:** qu'il ne m'aime pas ...

**Sous le bras:** je me sens abandonné(e) de Dieu ...

**Sous le sein:** Je me sens trahi(e) par Dieu.

*Prendre une bonne respiration profonde.*

**Dessus de la tête:** La vie m'a déçue aussi, j'en attendais tant...

**Coin de l'oeil:** jamais je me serais imaginé(e) devoir traverser tant de souffrances ...

**Sous l'oeil:** subir tant de pertes ...

**Sous le nez:** éprouver tant de contraintes ...

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Creux du menton:** toutes ces frustrations ...

**Clavicule:** toutes ces déceptions ....

**Sous le bras:** toutes ces épreuves ....

**Sous le sein:** et pour finir la mort qui vous retire tout.

*Prendre une bonne respiration profonde.*

**Dessus de la tête:** Et si je me trompais ...

**Sourcil:** si en vérité je possédais tous les attributs divins...

**Coin de l'oeil:** pouvant décider de tout ce qui m'arrive...

**Sous l'oeil:** complètement en charge de ma destinée ...

**Sous le nez:** exactement fait(e) à l'image de Dieu ...

**Creux du menton:** je n'aurais plus alors qu'à décider de ce que je veux ...

**Clavicule:** et m'accorder le droit de vivre enfin le bonheur que je me suis toujours refusé(e)

**Sous le bras:** y compris à l'instant de ma mort ...

**Sous le sein:** que je peux choisir douce et heureuse dans l'accomplissement parfait de ma vie terrestre.

*Prendre une bonne respiration profonde.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Point Sensible** (dire ce qui suit trois fois de suite):

- “Même si la mort me fait peur, et même si j’éprouve de la terreur à l’idée de ma propre disparition, et même si je crois que la mort s’accompagne généralement de souffrances, je m’accepte et me respecte complètement avec toutes mes idées sur la mort.” *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*
- “Même si tout ce que j’ai vu de la mort m’a toujours fait souffrir et que la perte des êtres qui me sont chers a laissé un vide inguérissable dans ma vie, je m’accepte et me respecte complètement avec toute les émotions que je ressens sur la mort.” *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*
- “Même si j’associe la mort à la souffrance et que je suis incapable d’imaginer qu’il puisse y avoir un ailleurs heureux, je m’accepte et me respecte complètement avec tous les tourments que me causent l’idée de la mort.” *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*

### **Point Karaté**

- “Je charge mon esprit supérieur de transformer toutes mes peurs de mourir, et la relation tourmentée que j’entretiens avec la mort, de manière à ne jamais les recouvrer ni leur donner passivement les moyens de se réinstaller dans mon esprit.” *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*

### **Sourcil**

- “Je guéris toute la *tristesse* qui est à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort, en toutes ramifications possibles jusqu’aux racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

### **Sous l’œil**

- “Je guéris toutes les *épouvantes d’enfant* qui sont à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort, en toutes ramifications possibles jusqu’aux racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sous le nez et creux du menton simultanément** (*en se servant de l'index et du pouce*).

- “Je guéris toutes les *abaissement et humiliations* qui sont à l'origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort, en toutes ramifications possibles jusqu'aux racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

### Clavicule

- “Je guéris tous les *traumatismes psychologiques et physiques* qui sont à l'origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort, en toutes ramifications possibles jusqu'aux racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

### Sous le bras

- “Je guéris toute la *culpabilité* qui est à l'origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort, en toutes ramifications possibles jusqu'aux racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### Sous le sein

- “Je guéris tout l’**accablement** qui est à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort, en toutes ramifications possibles jusqu’aux racines les plus profondes.”  
*Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

### Auriculaire

- “Je guéris tous les sentiments **d’abandon et de rejet** qui sont à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort, en toutes ramifications possibles jusqu’aux racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

### Intérieur du poignet *(Le point se trouve à l’emplacement de la fermeture d’une montre.)*

- “Je guéris tout le **désarroi** qui est à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort, en toutes ramifications possibles jusqu’aux racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### Sourcil

- “Je guéris tous les *conflits entre les différentes parties de moi-même* qui sont à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort, en toutes ramifications possibles jusqu’aux racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

### Auriculaire (*répéter chaque phrase trois fois de suite*)

- “Je guéris toute la *colère* que j’éprouve envers moi-même qui est à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez le processus encore deux fois.*
- “Je guéris toute la *colère* que j’éprouve envers autrui qui est à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez le processus encore deux fois.*

### Point Sensible (*répéter chaque phrase trois fois de suite*)

- “Je m’aime et me respecte complètement malgré mes relations tourmentées avec la mort que je me pardonne entièrement.” *Tenir le point en prenant*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

*une respiration profonde puis répétez le processus encore deux fois.*

- “Je pardonne à tous ceux qui m’ont appris à avoir peur de mourir et à entretenir des relations tourmentées avec la mort.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez le processus encore deux fois..*

### **Sommet de la tête**

- “Je fais intervenir mon esprit supérieur dans la dissolution de toutes ramifications pouvant encore subsister aux problèmes que je viens de traiter jusqu’en leurs racines les plus profondes. *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*
- “Je libère toute l’énergie investie dans les problèmes que je viens de traiter et la mets au service de l’expression parfaite du meilleur de moi-même dans l’accomplissement heureux de ma vie.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

### **Protubérance occipitale**

- "Je déclare être fin prêt(e) à vivre ma vie pleinement et à profiter de tous les bienfaits qu'elle m'offre continuellement. Je choisis à présent de faire confiance à son processus d'évolution et de progresser dorénavant joyusement. J'en ai le droit et le devoir. Ce n'est pas en vivant dans la détresse et les pénuries que je peux le mieux aider mon prochain, mais dans des richesses et un bonheur que je peux partager. Je prends la décision de cesser de me nourrir uniquement d'informations funestes sur la marche du monde et sur le caractère mauvais de l'humanité, mais de m'alimenter l'esprit de leurs contraires qui font tout autant partie de la réalité. Ma vie est à présent calme et sereine dans la libre expression de ce que j'ai de meilleur à offrir au monde et à l'humanité dans son ensemble."



## Je m'occupe de moi!

Je vous conseille d'effectuer ce protocole très lentement, en restant sur les phrases qui font monter des émotions fortes tout en maintenant le tapping jusqu'à ce que vous puissiez calmement passer à l'étape suivante. Aussi, si vous ne désirez pas frapper sur les points, vous pouvez simplement exercer une pression dessus.

### Point Karaté:

- “Même si je n’arrive pas à prendre bien soin de moi, je me respecte et me pardonne toutes les croyances qui sont à l’origine de mon impuissance à m’apporter tout ce dont j’ai besoin pour me sentir bien ... (prendre un respiration profonde).
- Et même si je crois n’avoir pas le droit de me mettre en avant, et que je me plie constamment aux demandes des autres, je m’accepte et me pardonne toutes les croyances qui sont à l’origine de mon incapacité à prendre bien soin de moi, me faisant passer avant les autres s’il le faut ... (*prendre une respiration profonde*).

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Et même si j'ai déjà essayé de prendre une place importante sans jamais y parvenir, et que je souffre encore des remarques cruelles que l'on m'a faites, et de toutes les attaques subies sans que je puisse me défendre, je m'accepte complètement avec toutes mes faiblesses et carences que je me pardonne entièrement ... (*prendre une respiration profonde*).
- Et même si je vois les gens qui s'occupent d'eux comme des monstres d'égoïsme et que je ne veux surtout pas leur ressembler, je prends maintenant la décision de m'offrir toute l'attention dont j'ai besoin pour m'épanouir dans tous les domaines de mon existence ... (*prendre une respiration profonde*)."

**Haut de la tête:** J'ai pris la décision de m'oublier ...

**Sourcil:** je dois m'oublier ...

**Coin de l'oeil:** et je n'y arrive même pas assez bien ...

**Sous l'oeil:** je m'en veux de penser à moi ...

**Sous le nez:** je me sens coupable de m'occuper de moi...

**Creux du menton:** je n'ai pas le droit de me consacrer à mon bien-être ...

**Clavicule:** celui de mon entourage est plus important ...

**Sous le bras:** j'ai des responsabilités ...

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sous le sein:** je suis responsable du bonheur des autres.

*Prendre une respiration profonde*

**Haut de la tête:** Je déteste toutes les corvées dont je suis en charge ...

**Sourcil:** mais je ne sais pas comment m'en défaire ...

**Coin de l'oeil:** je n'ai jamais le temps de rien faire pour moi ...

**Sous l'oeil:** ce qui n'est pas tout à fait vrai ...

**Sous le nez:** car je fais des tas de choses qui me profitent personnellement ...

**Creux du menton:** mais j'en ai honte ...

**Clavicule:** je ne devrais pas penser à moi ...

**Sous le bras:** les autres sont plus importants ...

**Sous le sein:** je me sens coupable.

*Prendre une respiration profonde*

**Haut de la tête:** Pour qui je me prends ...

**Sourcil:** de penser que j'ai de l'importance ...

**Coin de l'oeil:** de vouloir me mettre en avant ...

**Sous l'oeil:** et d'avoir même envie de passer avant les autres ...

**Sous le nez:** ce sont des défauts ...

**Creux du menton:** dont je dois me défaire ...

**Clavicule:** il faut que je m'oublie complètement...

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sous le bras:** alors je recevrai tout l'amour et le respect dont j'ai besoin ...

**Sous le sein:** la solution, c'est de me consacrer encore mieux aux autres.

*Prendre une respiration profonde*

**Haut de la tête:** Et si je me trompais ...

**Sourcil:** si l'amour et le respect que je recherche ne tenaient pas dans ce que je m'oblige à faire pour les autres ...

**Coin de l'oeil:** mais dans le respect et l'amour que je me porte ...

**Sous l'oeil:** dans l'écoute de mes besoins personnels ...

**Sous le nez:** dans ce que j'entreprends pour les satisfaire...

**Creux du menton:** ce n'est pas de l'égoïsme ...

**Clavicule:** j'ai le devoir de m'occuper de moi ...

**Sous le bras:** de respecter mes désirs ...

**Sous le sein:** de passer avant mes proches s'il le faut.

*Prendre une respiration profonde*

**Haut de la tête:** D'ailleurs plus j'en fais pour eux, moins ils me respectent ...

**Sourcil:** c'est jamais assez ...

**Coin de l'oeil:** ils prennent tout pour acquis ...

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sous l'oeil:** comme si mes efforts pour eux leurs étaient dûs ...

**Sous le nez:** mais en vérité ils ne font qu'honorer mes désirs ...

**Creux du menton:** le devoir que j'ai de m'oublier ...

**Clavicule:** mon obligation de toujours faire ce qu'on attend de moi ...

**Sous le bras:** sans rien attendre en retour ...

**Sous le sein:** sauf que j'en ai plus qu'assez.

Prendre une respiration profonde

**Haut de la tête:** J'en ai assez de chercher la perfection...

**Sourcil:** de constamment me juger et me critiquer ...

**Coin de l'oeil:** de penser que je n'ai pas d'importance ...

**Sous l'oeil:** de croire que je ne suis pas quelqu'un de vraiment bien ...

**Sous le nez:** cette colère que j'ai contre moi ...

**Creux du menton:** ce manque d'amour que je ressens envers moi-même et les autres ...

**Clavicule:** ce profond chagrin qui me serre le coeur ...

**Sous le bras:** ce désespoir ...

**Sous le sein:** cette lassitude ...

*Prendre une respiration profonde*

**Haut de la tête:** J'ai décidé que les choses allaient changer ...

**Sourcil:** je n'ai pas peur des changements que je veux faire ...

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Coin de l'oeil:** ces changements sont bénéfiques ...

**Sous l'oeil:** j'ai le droit de me donner de l'importance ...

**Sous le nez:** de sérieusement combler mes besoins ...

**Creux du menton:** sans faire de mal à quiconque ...

**Clavicule:** car par l'apaisement de mes manques, j'apaise ma colère ...

**Sous le bras:** je guéris mes peines ...

**Sous le sein:** et retrouve la joie de vivre.

*Prendre une respiration profonde*

**Haut de la tête:** En prenant soin de moi ...

**Sourcil:** je m'améliore ...

**Coin de l'oeil:** je m'enrichie et m'épanouie ...

**Sous l'oeil:** et retrouve mon assurance naturelle ...

**Sous le nez:** le calme et la tranquillité ...

**Creux du menton:** la certitude d'être quelqu'un d'important ...

**Clavicule:** qui accorde une sincère attention aux autres...

**Sous le bras:** uniquement par penchant et non plus par devoir ...

**Sous le sein:** grâce à un excès de richesses que je peux facilement partager.

*Prendre une respiration profonde*

**Haut de la tête:** Toutes ces richesses que je possède ...

**Sourcil:** venues parce que je sais comment prendre soin de moi ...

**Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

**Coin de l'oeil:** m'accorder ce qu'il me faut pour m'épanouir ...

**Sous l'oeil:** dans le respect de moi-même et des autres...

**Sous le nez:** je sais que chacun est responsable de son propre bonheur ...

**Creux du menton:** et je m'occupe dorénavant du mien...

**Clavicule:** afin de déborder de joie ...

**Sous le bras:** et d'en faire profiter mon entourage ...

**Sous le sein:** dès lors que mes besoins personnels sont comblés.



## **L'immuabilité de certains problèmes**

### **Traitement de polarité attachement/aversion**

Nous sommes nombreux à avoir un ou plusieurs problèmes que nous ne parvenons pas à supprimer de notre vie. Et s'ils s'incrument de la sorte, c'est parce qu'ils sont soumis à ce qu'on nomme une polarité "attachement/aversion".

Autrement dit, d'un côté nous abhorrons ces problèmes, les rejetant de toutes nos forces, et de l'autre, nous les retenons fermement parce qu'ils répondent à des besoins profonds. Nous ne voyons cependant que la partie de nous-même qui les a en aversion.

Pour ce qui nous fait défaut, comme de ne pas arriver à trouver un bon partenaire dans la vie ou d'être toujours à sec d'argent, nous ne réalisons pas que ces manques sont voulus à un niveau inconscient. Ou s'il y a des choses que nous ne voulons plus, comme une fatigue chronique, des attaques de panique, ou des souvenirs lancinants, nous ignorons combien nous y sommes attaché aussi.

"Comment puis-je vouloir ceci ?" me direz-vous. Ce dont je vous parle s'effectue toujours à un niveau inconscient. Ce ne sont pas des décisions prises de

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

manière consciente. Nous ne le faisons pas "exprès" et ne sommes pas à blâmer. Il s'agit seulement d'un mécanisme qu'il faut connaître.

Ce que nous faisons pratiquement tous quand nous avons un problème, c'est de porter toute notre attention sur son côté désagréable, celui dont nous avons pleinement conscience. Mais nous amplifions ainsi l'aspect caché de la polarité, le faisant perdurer indéfiniment.

Notre problème est comme une bande élastique. Plus nous tirons d'un côté, mieux l'autre nous revient dessus. Cette dynamique s'effectue à un niveau cellulaire. Mais d'où ces controverses viennent-elles? Elles procèdent d'événements traumatisants ou de messages reçus quand nous étions jeunes, bien évidemment complètement faux mais auxquels nous avons adhéré. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de traiter les deux faces d'un problème, procédant autant de notre attachement envers lui que de notre aversion.

### **Traitement de polarité attachement/aversion**

Commencez par identifier un problème permanent dans votre vie, puis choisissez sa solution idéale. Décidez précisément de ce que vous voulez avoir

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

en remplacement de ce problème. Notez le problème et sa solution par écrit.

Exemple:

- "Je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.", dont la solution évidente pourrait être: "J'ai trouvé le bonheur avec quelqu'un d'exceptionnel."

**Point Sensible:** *Répétez trois fois de suite (de préférence tout haut) la phrase suivante en massant, en rond, ce point continuellement:*

- "Je m'accepte et me pardonne complètement, même si ... (là vous incluez la définition précise de votre problème, qui pour notre exemple sera : "Je m'accepte et me pardonne complètement, même si je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un."

Continuez en effectuant une ronde de tapping, en répétant (de préférence tout haut) une seule fois à chaque point la phrase qui émet votre problème, et qui sera pour notre exemple:

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Sourcil:** Je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.

**Coin de l'oeil:** Je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.

**Sous l'oeil:** Je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.

**Sous le nez:** Je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.

**Creux du menton:** Je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.

**Clavicule:** Je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.

**Sous le bras:** Je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.

**Sous le sein:** Je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.

Effectuez maintenant une autre ronde de tapping *en répétant (de préférence tout haut) trois fois de suite à chaque point la phrase qui émet la solution à votre problème, et qui sera pour notre exemple:*

**Sourcil:** J'ai maintenant trouvé le bonheur avec quelqu'un d'exceptionnel.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Coin de l'oeil:** J'ai maintenant trouvé le bonheur avec quelqu'un d'exceptionnel.

**Sous l'oeil:** J'ai maintenant trouvé le bonheur avec quelqu'un d'exceptionnel.

**Sous le nez:** J'ai maintenant trouvé le bonheur avec quelqu'un d'exceptionnel.

**Creux du menton:** J'ai maintenant trouvé le bonheur avec quelqu'un d'exceptionnel.

**Clavicule:** J'ai maintenant trouvé le bonheur avec quelqu'un d'exceptionnel.

**Sous le bras:** J'ai maintenant trouvé le bonheur avec quelqu'un d'exceptionnel.

**Sous le sein:** J'ai maintenant trouvé le bonheur avec quelqu'un d'exceptionnel.

Répétez cet exercice une ou deux fois par jour (il n'est pas nécessaire de croire que la solution du problème soit possible) et en peu de temps, vous noterez des changements graduels ou drastiques qui feront disparaître le problème en vous apportant ce que vous souhaitez.



## Progresser joyeusement

Vous pouvez utiliser ce protocole de tapping pour progresser dans n'importe quel domaine de votre vie. Il peut vous aider à modifier une situation déplaisante en vous encourageant à effectuer les pas nécessaires. Avant de débiter, portez votre attention sur la situation ou le domaine de votre vie que vous désirez améliorer ou transformer.

### Point Sensible:

- "Je déclare être prêt(e) et d'avoir la volonté de progresser maintenant, et suis disposé(e) à éliminer les résistances et les peurs qui pourraient m'empêcher d'y parvenir dans la pleine mesure de mes capacités. J'invoque l'aide de ... (mon esprit inconscient, mon esprit Supérieur, un ange, Dieu ...ou toute entité pouvant vous aider), afin de m'assister de toutes les manières possibles, dès à présent !" *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### Sourcil:

- "J'attire d'abondants bienfaits dans ma vie et me sens parfaitement en sécurité." *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde*

### Coin de l'oeil:

- "Mes requêtes sont toujours bien reçues et j'obtiens à présent tout le soutien qui m'est nécessaire pour m'épanouir à fond." *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde*

### Sous l'oeil:

- "Mes anciens blocages n'ont plus d'emprise sur moi. Je m'en délivre en disant ces mots. Peu importe mes pensées conscientes, ma guérison s'effectue à un niveau profond." *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde*

### Sous le nez:

- "Je découvre chaque jour davantage tous les bonnes choses dont je bénéficie déjà, et par cette vibration positive, en magnétise de plus en plus dans ma vie." *Continuez à stimuler de point pendant*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

*quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde*

### **Creux du menton:**

- "Ma vie se fait de jour en jour plus joyeuse et je ressens les forces de l'univers à l'oeuvre derrière ce bonheur. Les bienfaits m'arrivent spontanément sans le moindre effort à fournir!"  
*Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde*

Passez maintenant au moins cinq minutes à imaginer votre situation complètement transformée de la manière la plus parfaite qui soit. Sentez votre bonheur en prenant des respirations profondes. Le procédé est en cours, et ce n'est plus qu'une question de temps pour voir cette situation se manifester tangiblement dans votre existence. Répétez cet exercice quotidiennement, et vous noterez très vite des changements bénéfiques.



## Le partenaire idéal

Cet exercice sert à faire venir à soi le partenaire de vie idéal, mais peut aussi améliorer une relation en cours. Avant de commencer, portez votre attention sur la situation que vous désirez créer ou modifier.

### Point Sensible:

- "J'ai décidé de faire venir à moi mon partenaire de vie idéal. Je sais qu'il me cherche aussi et je gomme toutes mes peurs et les oppositions intérieures qui l'ont retenu loin de moi jusqu'à présent. Je suis prêt(e) à l'accueillir dans ma vie immédiatement." *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde.*

### Sourcil:

- "Mon partenaire de vie idéal s'achemine vers moi à présent et je l'attends paisiblement." *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde.*

**Coin de l'oeil:**

- "J'expédie ma requête aux quatre coins du monde, de toutes les manières possibles, et la terre entière m'aide à rencontrer mon partenaire de vie idéal." *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde.*

**Sous l'oeil:**

- "Tout ce qu'il me reste de peur et d'oppositions inférieures disparaît tandis que je prononce ces mots, et une correction profonde s'effectue en ce moment même." *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde.*

**Sous le nez:**

- "Je prends chaque jour davantage conscience de mes nombreux atouts et mon énergie est en parfaite harmonie avec cet être exceptionnel que je magnétise maintenant dans ma vie." *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde.*

**Creux du menton:**

- "Ma vie se fait de jour en jour plus joyeuse et tout se ligue en ma faveur pour me faire rencontrer immédiatement mon partenaire idéal dans la vie."  
*Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde.*

Fermez les yeux quelques minutes, et évoquez la présence de cet être idéal comme s'il existait déjà dans votre vie. Identifiez ses qualités et ressentez toute la joie que vous avez à vivre auprès d'elle ou de lui.

Répétez cet exercice dès que des doutes de rencontrer cet être d'exception vous assaillent. Ce sont vos peurs et vos résistances personnelles qui le retiennent loin de vous. Une barrière énergétique que vous pouvez facilement dissoudre au moyen du tapping.



# Variantes à EFT



et autres méthodes de tapping

## **La Méthode de Choix du Dr Carrington**

(The Choice Method) <http://www.masteringeft.com/>

Cette variante à EFT selon le Dr. Patricia Carrington comporte la formulation d'un choix positif que l'on introduit dans l'étape de mise en scène, en substitution de la phrase standard: "Je m'accepte complètement".

Ce choix positif se place immédiatement après l'annonce du problème et débute toujours par les mots: "Je choisis", suivi d'une phrase qui exprime très précisément ce que l'on préférerait avoir à la place, généralement son opposé. Un mécanisme naturel se met alors en marche où chaque fois que l'on pense à ce problème, la préférence se fait entendre aussi, produisant l'attitude souhaitée ou les changements désirés, souvent très rapidement.

La bonne désignation du choix est essentielle et demande un peu d'habileté. Nous sommes nombreux à pouvoir décrire nos problèmes dans le détail, mais à rester coi dès qu'il s'agit de dire ce que l'on souhaiterait plutôt avoir. Nous avons généralement une vue très limitée sur nos possibilités, aveuglés par l'énormité de nos blocages. Mais obligés de choisir une alternative

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

positive en utilisant la Méthode de Choix du Dr. Carrington, nous voici poussés à voir plus loin que le bout de notre nez.

La vraisemblance du choix n'entre pas en ligne de compte. L'important, c'est que l'alternative choisie soit plaisante et que son évocation produise un sentiment de joie.

### **En voici quelques exemples:**

- "Même si j'ai subit ces dégâts, je choisis de remplacer très vite ce que j'ai perdu par des biens autrement plus avantageux et satisfaisants à long terme."
- "Même si je regrette ma décision d'être parti(e), je choisis de savoir que mon départ m'est bénéfique et que je ne pouvais pas prendre de meilleure décision."
- "Même si je ne vois pas de solution à l'indifférence de mon mari, je choisis de me sentir aimée des gens que j'aime et importante dans leur vie."

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

L'application de la Méthode de Choix s'effectue en trois rondes de tapping successives qui constituent une séquence complète. Mais comme avec EFT, on commence par une évaluation du niveau de détresse sur une échelle allant de 0 à 10 et la mise en scène.

En voici plus loin une démonstration détaillée avec le problème: "Même si j'ai subit ces dégâts, je choisis de remplacer très vite ce que j'ai perdu par des biens autrement plus avantageux et satisfaisants à long terme."

*Mise en scène: Tout en stimulant le point Sensible ou le point Karaté, répétez trois fois de suite la phrase complète de mise en scène, qui sera pour notre exemple:*

- "Même si j'ai subit ces dégâts, je choisis de remplacer très vite ce que j'ai perdu par des biens autrement plus avantageux et satisfaisants à long terme."

*Première ronde: Celle-ci s'effectue en utilisant uniquement le rappel du problème à chaque point de la séquence standard de EFT.*

- **Sourcil:** "Ces dégâts"
- **Coin de l'oeil:** "Ces dégâts", et ainsi de suite.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

*Deuxième ronde: Celle-ci s'effectue immédiatement après (sans réévaluation du niveau de détresse) en utilisant uniquement le rappel de l'alternative choisie.*

- **Sourcil:** "Je remplace très vite ce que j'ai perdu par des biens autrement plus avantageux et satisfaisants à long terme."
- **Coin de l'oeil:** "Je remplace très vite ce que j'ai perdu par des biens autrement plus avantageux et satisfaisants à long terme.", et ainsi de suite.

*Troisième ronde: Celle-ci s'effectue en alternant le rappel du problème et l'option positive à chaque point.*

- **Sourcil:** "Ces dégâts"
- **Coin de l'oeil:** "Je remplace ce que j'ai perdu par des biens autrement plus avantageux et satisfaisants à long terme."
- **Sous l'oeil:** "Ces dégâts", et ainsi de suite, en terminant toujours la ronde sur l'option positive au point sous la poitrine.

*Réévaluation du niveau de détresse et reprise des trois étapes de la Méthode de Choix jusqu'à ce que l'option positive se fasse un "pourquoi pas!". Une alternative tout*

**Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

à coup vraisemblable avec un peu de chance. Et la chance, c'est exactement ce qui arrive dès que nos blocages d'énergie sont dissipés.



## Negative Affect Erasing (NAEM)

Dr Fred Gallo [www.energypsych.com](http://www.energypsych.com)

NAEM (Negative Affect Erasing), du Dr. Fred Gallo, est une très brève technique méridienne qui traite efficacement les traumatismes psychiques, les phobies, l'anxiété, la dépression, ou autres problèmes de nature émotionnelle.

Se rapprochant de EFT (Emotional Freedom Techniques) ainsi que de TFT (Thought Field Therapy) pour ce qui est du traitement des inversions psychologiques ainsi que de l'emploi quand nécessaire de techniques qui leur sont propres (Gamme du point Gamut, etc.), NAEM n'inclus plus que quatre points de tapping, qui sont les suivants:

- **Point du troisième oeil** (entre les deux sourcils).
- **Sous le nez** (au centre entre le nez et la lèvre supérieure).
- **Creux du menton** (entre la pointe du menton et la lèvre inférieure).
- **Sternum** (au centre de la poitrine au dessus de la glande du thymus).

**NAEM s'accomplit de la manière suivante:**

- 1) Concentration sur le problème que l'on désire traiter (trauma, anxiété, sentiments dépressifs, etc.).
  
- 2) Evaluation du niveau de détresse sur une échelle de valeur allant de 1 à 10, ce dernier chiffre indiquant une détresse maximum.
  
- 3) Frappement répété du point du "Troisième oeil" du bout de deux doigts, ne cessant le frappement que pour évaluer les progrès. (En cas de traumatisme grave, il est conseillé de lever son attention de l'événement quand on frappe ce point).
  
- 4) Lorsque le niveau de détresse a baissé de deux points ou plus sur l'échelle des valeurs, on frappe alors 7 fois de suite le point "Sous le nez".
  
- 5) On frappe ensuite 7 fois le point "Creux du menton"
  
- 6) Puis on frappe entre 15 et 20 fois le point "Sternum", à une fréquence approximative d'un frappement par seconde.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

7) Lorsque cette étape est accomplie, on refait à nouveau une évaluation des progrès.

8) Lorsque l'évaluation n'indique plus qu'un ou deux points sur l'échelle des valeurs, on effectue alors ce qu'on nomme en anglais "The Floor to Ceiling Eye Roll" (Rouler les yeux du sol au plafond), afin de descendre à zéro ou pour solidifier les résultats. Dans ce cas la séquence est la suivante: "Troisième oeil", "Sous le nez", "Creux du menton", "Sternum", "Rouler les yeux du sol au plafond", technique qui s'effectue de la manière suivante:

*"The Floor to Ceiling Eye Roll" (Rouler les yeux du sol au plafond):*

- Tapotez continuellement le point "Gamut" (gardez la tête bien droite) tandis que vous levez progressivement les yeux du sol au plafond sur une durée de 6 secondes, tout en portant votre attention sur le restant des émotions en traitement.

9) Au cas où une baisse importante de la détresse émotionnelle ne s'effectuerait pas au cours de la

première séquence de NAEM, il suffit de la reprendre depuis le début autant de fois qu'il le faut.

Comme pour toute autre forme de traitement, l'objectif de NAEM est la disparition complète du problème dans la vie courante du patient. De ce fait, il est important qu'il s'en voit libéré au quotidien (visualisation de sa vie sans le problème en question), ce qui peut à l'occasion faire remonter son niveau d'anxiété. Il faut alors effectuer NAEM dans ce nouveau contexte, certains aspects pouvant être auparavant réprimés. Il peut aussi s'avérer nécessaire d'effectuer NAEM aux endroits de la vie publique qui donnent lieu au problème, comme de pratiquer la technique dans un ascenseur en cas de phobie.

Bien que s'installant généralement de manière automatique lorsque les affects sont guéris, il s'avère parfois bénéfique d'instiller chez le patient de nouvelles croyances en ces possibilités. Par exemple, la victime d'un viol peut avoir pris au moment du drame la décision qu'elle n'avait aucun pouvoir dans la vie. Une affirmation négative dont l'antithèse pourrait être "Je suis forte et j'ai survécu". Affirmation positive qui sera répétée à chaque point de la séquence.



## **The Eight Step Process (ESP)**

**Fred Gallo, PhD (La Méthode des Huit Poses)**

**Extrait de “Energy Tapping for Trauma: Rapid Relief from Post-Traumatic Stress Using Energy Psychology” de Fred Gallo, Ph.D. chez New Harbinger Publications (août 2007).**

Développée au début de l’an 2000, la Méthode des Huit Poses (The Eight Step Process- ESP), intègre différentes techniques couramment utilisées (dans un cadre thérapeutique) depuis des dizaines d’années. Elle remédie à de nombreux problèmes, tels que les traumatismes, les phobies, l’anxiété, la dépression, le manque de confiance en soi, le stress, etc. et permet une profonde transformation des croyances limitatives. Et comme vous le constaterez, elle est également très simple à pratiquer.

### **Explications de la Méthode**

A) Pensez à un événement traumatique que vous désirez traiter, ou à l’un de ces aspects particuliers. Puis évaluez votre degré d’inconfort émotionnel sur une échelle allant de 0 à 10, le 10 indiquant une souffrance maximum. La mesure doit indiquer votre degré d’inconfort actuel en vous remémorant l’incident, et non pas ce que vous

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

ressentiez au moment où les circonstances se sont produites.

B) Pour remédier aux possibilités d'inversions psychologiques, frappez continuellement le point Karaté, ou massez le point Sensible à gauche, en répétant trois fois de suite:

- “Même si je suis bouleversé(e) par \_\_\_\_\_, (soyez précis) je m'accepte profondément et entièrement.”. Ou encore: “Je m'accepte profondément et totalement malgré tous mes problèmes et limitations.”

**POSE 1** - Tandis que vous pensez à l'événement en question, (l'effleurant de la mémoire et non pas plongé dedans), effectuez le “Butterfly Hug” pendant une vingtaine de secondes. Pour ce faire, croisez vos bras sur la poitrine, les mains posées sur les épaules que vous frappez en alternance. Durant la pose, portez votre attention sur les circonstances en traitement, tout en vous recueillant sur le frappement qui s'effectue sur vos épaules.

**POSE 2** - Glissez le plat de la main sur le haut de la poitrine pendant une vingtaine de secondes, changeant régulièrement de main, tout en portant votre attention sur les circonstances en traitement, et vous recueillant

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

sur le travail de vos mains glissant en alternance sur la poitrine.

**POSE 3** - Posez vos mains l'une sur l'autre au centre de votre poitrine. Maintenez cette pose une vingtaine de secondes tout en portant votre attention sur constances en traitement, et vous recueillant sur la sensation que vous donnent vos mains posées sur la poitrine.

**POSE 4** - Tout en maintenant la main du dessous en place, portez l'autre main à votre front en le recouvrant. Gardez cette pose une vingtaine de secondes tout en portant votre attention sur les circonstances en traitement, et vous recueillant sur la sensation que vous donnent vos mains posées sur la poitrine et sur le front.

**POSE 5** - Tout en gardant la main qui se trouve sur votre front en place, posez l'autre à la base de votre crâne sur la protubérance occipitale. Maintenez cette pose une vingtaine de secondes tout en portant votre attention sur les circonstances en traitement, et vous recueillant sur la sensation que vous donnent vos mains posées sur le front et à la base de votre crâne.

**POSE 6** - Retirez maintenant votre main de votre front et reposez-la sur le haut de votre poitrine, tout en laissant l'autre en place derrière la tête. Maintenez cette pose une vingtaine de secondes tout en portant votre attention sur

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

les circonstances en traitement, et vous recueillant sur la sensation que vous donnent vos mains posées sur la poitrine et derrière la tête.

**POSE 7** - Retirez maintenant votre main de derrière la tête et placez la au dessus de celle qui se trouve déjà sur la poitrine. Maintenez cette pose une vingtaine de secondes tout en portant votre attention sur les circonstances en traitement, et vous recueillant sur la sensation que vous donnent vos mains posées l'une sur l'autre au dessus de la poitrine.

**PAUSE 8** - Reprenez la première pose quelques secondes (Butterfly Hug), mais sans effectuer de frappement sur les épaules. Déployer ensuite vos bras lentement devant vous, les mains ouvertes en signe de consentement, tandis que vous déclarez: "Trauma disparu". Reprenez dès le début de la pause et répétez toute la séquence deux fois encore.

C) Réévaluez votre inconfort émotionnel à l'égard des circonstances que vous venez de traiter. Et répétez le traitement sur tous les aspects douloureux qui pourraient y subsister.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Vous pouvez également utiliser cette méthode pour réduire votre niveau de stress ou comme moyen de rétablir votre harmonie énergétique. Dans ce cas, plutôt que de vous remémorer un événement douloureux, prenez simplement note de votre état général, l'évaluant sur l'échelle mentionnée plus haut. Puis effectuez les huit poses de la méthode, suivie d'une réévaluation de votre état. Pour ajouter encore à l'efficacité de la technique, vous pouvez y combiner une bonne forme de respiration, telle que la respiration Alpha-Thêta.



## Emotional Freedom & Healing (EF&H)

Technique créée par Richard Ross

(Richard a fermé son site lorsqu'il a pris sa retraite.)

### Format standard de la technique EF & H

**Mise en scène:** *Tout en massant le point Sensible, dire trois fois de suite la phrase suivante en y incluant une courte description de son problème:*

- “Même si \_\_\_\_\_, je m’accepte et me respecte complètement en me donnant le droit de vivre maintenant de merveilleux changements.”  
*Exemple: “Même si je gagne des clopinettes, je m’accepte et me respecte complètement et me donne maintenant le droit de vivre de merveilleux changements financiers.”*

### Point karaté:

- “Je charge mon esprit supérieur de transformer ce problème \_\_\_\_\_, et la relation que j’ai avec de manière à ne jamais avoir envie de le reprendre ni lui donner passivement les moyens de se réinstaller dans ma vie.”

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### Sourcil:

- “Je guéris toute la *tristesse* dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu’en ses racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

### Sous l’œil:

- “Je guéris toutes les *peurs* dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu’en ses racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

### Sous le nez et creux du menton simultanément (en se servant de l’index et du pouce):

- “Je guéris toute la *honte et les humiliations* dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu’en ses racines les plus profondes.” *Tenir les points en prenant une respiration profonde.*

### Clavicule:

- “Je guéris toutes les *blessures* dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu’en ses racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### Sous le bras:

- “Je guéris toute la *culpabilité* dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu’en ses racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

### Sous le sein:

- “Je guéris tout le *découragement* dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu’en ses racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

### Auriculaire:

- “Je guéris toute *l’animosité* dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu’en ses racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

### Intérieur du poignet (le point se trouve à l’emplacement de la fermeture d’une montre.)

- “Je guéris tout le *désarroi* dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu’en ses racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### **Sourcil:**

- “Je guéris tous les **chocs** dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu’en ses racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

### **Auriculaire à nouveau** (*répéter chaque phrase trois fois de suite*):

- “Je me délivre de toute la colère que j’éprouve envers moi-même à cause de ce problème \_\_\_\_\_.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez la phrase jusqu’au total de trois fois.*
- “Je me délivre de toute la colère que j’éprouve envers “...” (Personne, institution, etc.) à cause de ce problème \_\_\_\_\_.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez la phrase jusqu’au total de trois fois.*

### **Point Sensible** (*répéter chaque phrase trois fois de suite*):

- “Je me pardonne d’avoir ce problème parce que je sais que je fais toujours du mieux que je peux dans cette situation.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez la phrase jusqu’au total de trois fois.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- “Je pardonne à “...” pour son rôle dans ce problème. *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez la phrase jusqu’au total de trois fois.*

### **Sommet de la tête** (*vers l’arrière*):

- “Je fais intervenir mon esprit supérieur dans toutes les branches qui restent à ce problème \_\_\_\_\_ jusqu’en ses racines les plus profondes. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*
- “Je libère toute l’énergie investie dans ce problème \_\_\_\_\_, et la mets au service de mes plus hauts intérêts dans l’expression parfaite du meilleur de moi-même.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

### **Protubérance occipitale** (*à l’arrière vers la base du crâne*):

- “J’ai confiance en moi et me sens en mesure d’exprimer le meilleur de moi-même.”
- “Je sais que j’ai les moyens de surmonter ce problème complètement.”

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- “Bientôt ce problème ne sera plus qu’un très lointain souvenir.”
- “Je me réjouis d’avance de tous les bienfaits que m’apportent sa disparition.”
- “Ma vie est à présent prospère, calme et sereine.”



## **SET- Simplified Energy Techniques**

**Modalité développée par Steve Wells et Dr David Lake**

[www.EFT-Downunder.com](http://www.EFT-Downunder.com)

La méthode SET (Simplified Energy Techniques) comprend un ensemble de techniques énergétiques qui s'appliquent au soulagement durable d'une grande variété de problèmes émotionnels ainsi qu'à certains maux physiques.

Des nombreuses techniques et stratégies de la méthode SET ont été adaptées et modifiées de EFT-Emotional Freedom de Gary Craig, et de TFT-Thought Field Therapy du Dr. Roger Callahan (dont EFT émane), suite à la demande d'une plus grande simplicité d'utilisation.

SET, comme son nom anglais l'indique (Simplified Energy Techniques voulant dire: Techniques Energétiques Simplifiées), est une méthode des plus simples à utiliser et qui s'introduit auprès des gens dans les séminaires ou en consultations privées d'une manière autrement plus aisée que EFT ou TFT.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

SET utilise les mêmes points de tapping que EFT ou TFT, laissant de côté leurs étapes inutiles et croyances encombrantes. Ce qui peut être repris au cas où l'approche de base ne donnerait pas les résultats escomptés.

- **L'étape de mise en scène** avec son tapping sur le point Karaté ou massage du point Sensible a été supprimée sans noter la moindre baisse d'efficacité.
- **Le concept d'inversion psychologique.** On remédie aux croyances qui bloquent la progression du traitement au fur et à mesure qu'elles se présentent, sans besoin de corriger une quelconque inversion psychologique. \*\*\*\*\* plus bas mettre paragraphe sur inversion psychologique.
- **La gamme du point Gamut.** La nécessité de séquences de tapping comportant une série de points spécifiques à observer scrupuleusement s'est révélée inutile.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- **La phrase de rappel** a été éliminée parce que trop distrayante. Il vaut mieux que la personne se concentre à sa façon sur son problème.
- **L'étape de réévaluation du problème** ainsi que **la nécessité de faire des "rondes" de tapping distinctes** sont également écartées. Plutôt que de s'inquiéter de savoir si l'on "tape" au bon endroit, s'arrêtant entre chaque ronde pour effectuer une réévaluation de ce qu'il reste à traiter du problème, les points de tapping sont continuellement stimulés dans l'ordre de préférence. Cette stimulation continue des points de tapping tout au long de la session s'est révélée donner de bien meilleurs résultats.

Il est conseillé d'utiliser la même main pour faciliter la stimulation continue des points se trouvant sur les ongles des doigts. Pour se faire, il suffit de frapper le point de l'ongle du plat de l'index, puis de se servir du pouce pour tapoter le point de l'index, du majeur, de l'annulaire et de l'auriculaire. Tandis que la séquence de EFT ne comporte pas la stimulation de l'annulaire (point similaire à un méridien traité lors de la gamme du point Gamut), il est inclus ici.

Le client stimule continuellement ces points tout au long de la session. Et le plus souvent possible le reste du temps, cette façon de stimuler les points étant des plus discrètes en public.

Le tapping continu est facile. Il ne nécessite pas l'arrêt d'une activité en cours pour effectuer la mise en scène du problème dans un choix de mots souvent difficiles à trouver. Il suffit de se concentrer sur le problème et les émotions ressenties en frappant sans cesse les points des doigts de la main. Ce qui s'effectue dans aucune fatigue dès que la routine est acquise automatiquement.

Il est également inutile de répéter le rappel du problème à chaque point de tapping. La concentration sur les sensations physiques, pensées, croyances, souvenirs, images, sentiments de peur, de colère, de chagrin, etc., est amplement suffisante.

Il est même possible de stimuler continuellement ces points machinalement, sans penser à rien de spécifique, par exemple en regardant la télé ou en se promenant. Une façon de fortifier le système énergétique qui donne des résultats absolument étonnants. Réduction du stress, vitalité accrue, regain d'enthousiasme et d'optimisme dans la vie.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Lorsque vous effectuez votre tapping, laissez vos pensées et émotions venir sans les juger. Soyez vous-même. Acceptez le négatif comme il vient tout en continuant votre tapping.



## **Le procédé WHEE**

**Dr Daniel J. Brenor**

**Le procédé WHEE est un dérivé de EFT et EMDR.**

Le Dr Daniel Brenor est psychiatre, conférencier et auteur de nombreux ouvrages, dont le dernier titre est "Seven Minutes to Natural Pain Release - WHEE for Tapping Your Pain Away - The Revolutionary New Self-Healing Methode". (<http://www.paintap.com/>)

- WHEE se compare à EFT pour ce qui est de l'étape de "mise en scène". Avec WHEE cependant nous n'utilisons qu'un seul point de tapping, dit pouvoir remplacer tous les points de la série communément employés dans la pratique de EFT.
- Quant à l'affinité de WHEE avec EMDR, elle repose sur un tapement qui s'effectue en alternance sur les deux cotés du corps.
- La pratique de WHEE est d'une extrême simplicité. Il suffit de tapoter le point du sourcil en alternance de chaque coté du nez, tout en se concentrant

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

sur ce qu'on ressent, un ressenti pouvant impliquer une souffrance émotionnelle ou physique, précisément décrite dans la phrase d'affirmation de soi émise au cours de la mise en scène débutant l'épisode de tapping.

- Pour effectuer le tapotement, on se sert généralement de l'index et du majeur de la même main.
- L'évaluation du niveau de détresse émotionnelle ou de la souffrance physique avant de débiter l'épisode de tapping est très importante. De même qu'en fin d'épisode, afin d'évaluer quel est le degré de souffrance pouvant encore résider ou si la difficulté a été complètement traitée.
- Il faut bien entendu continuer le traitement tant qu'il reste de la souffrance.
- Lorsque la dernière évaluation atteste du soulagement complet de la souffrance, on utilise alors WHEE (de la même manière que précédemment cité), pour combler le "vide" que la disparition de la souffrance a laissé.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Pour cela, on effectue le tapping en même temps que l'on mentionne une phrase qui décrit avec précision un remplacement positif.
- Avant d'entamer l'épisode de tapping, on effectue également une évaluation, mais là sur le degré de crédibilité accordé à ce positif, le chiffre 10 attestant de la plus profonde des certitudes quant à sa réalisation.



## Méthode “Tape, tape... Commande!”

Conçue et développée par Sophie MERLE

[www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)

Courrier envoyé aux lecteurs de ma newsletter [**Santé et plénitude**] le 15 juillet 2011:

### Décollage en fusée de EFT avec la méthode “Tape, tape... Commande!”

Le courrier d’aujourd’hui sera dense et copieux parce que je vous y présente une technique énergétique innovatrice qui devrait plaire aux amoureux du tapping!

Joyeusement nommée “Tape, tape... Commande!”, cette méthode de tapping comporte un secret qui la rend incomparablement douce et facile à utiliser en même temps qu’infiniment puissante.

Il y a peu de temps encore nous étions à peine 3 ou 4 qui battions la semelle en pays francophones pour y démontrer les bienfaits de l’EFT. Lorsque mon tout

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

premier livre sur le sujet est sorti, rares étaient ceux qui avaient entendu parler de la Psychologie énergétique.

En fait autant dire que pratiquement personne ne connaissait les techniques de tapping et encore moins les techniques énergétiques sans tapping. C'est bien différent maintenant. EFT est devenu un vrai phénomène de société. Et je suis fière de mon abondante participation à sa notoriété.

Le formidable succès que connaît EFT semble tenir à une imparable logique. Vous souffrez? Votre souffrance provient en premier lieu d'une perturbation au niveau énergétique de votre corps. Un trouble dû à des "blocages d'énergie" que vous pouvez "dissoudre" en frappant du bout des doigts certains points situés sur le visage et le haut du torse.

Le flot d'énergie harmonieusement remis en mouvement, vous voici aussitôt libéré(e) de votre souffrance. C'est d'une logique à toute épreuve, n'est-ce pas? Notre esprit cartésien adore, sans compter que EFT produit d'excellents résultats, parfois même grandioses.

EFT est un outil de soins énergétiques extrêmement puissant. Entre les mains de gens experts,

c'est inouï ce que EFT peut faire. Il y a peu de choses qui lui résistent. Les kilos en trop, les phobies qui fondent comme neige au soleil, les dépressions, le stress post-traumatique, tout cela fait partie des miraculeux résultats que la plupart des professionnels obtiennent. Des résultats que voient hélas rarement ceux qui pratiquent EFT en dilettante. Pourquoi ?

La plus grande difficulté dans la pratique de EFT, c'est l'obligation d'effectuer le tapping sur tous les aspects d'un problème. Tant qu'il reste un aspect à traiter, le problème n'est pas résolu. Et dénicher tous les aspects d'un problème peut s'avérer une tâche extrêmement ardue, d'autant plus ardue si ces aspects sont liés à un mécanisme de protection. Dans ce cas autant dire que c'est une tâche pratiquement impossible à accomplir quand on travail seul(e) avec EFT.

Il y a une foule de choses qui entrent en ligne de compte dans l'établissement d'un problème, notamment une foule de choses enfouies dans l'inconscient. Et c'est là où le bât blesse car cachées du conscient, il faut arriver à les dévoiler pour pouvoir les traiter. De là un travail extrêmement minutieux qui fait la force de ceux qui sont experts dans la pratique de EFT.

EFT est un outil thérapeutique très puissant qui, OUI, peut faire plus de mal que de bien entre les mains de quelqu'un qui ne sait pas s'en servir correctement. EFT peut même avoir des effets catastrophiques quand on s'en sert n'importe comment. La raison? C'est que le tapping fait "monter des choses" qu'il est de toute importance de "nettoyer à fond". Il s'agit là d'une règle cardinale. Quand on ne connaît pas cette règle de bonne pratique de EFT, c'est très simple, on se retrouve avec une montagne de détritrus d'un genre qui va vite nous empoisonner la vie au quotidien.

Lorsque j'ai écrit la plupart de mes livres sur EFT, je m'en tenais à l'idée, tout à fait juste à l'époque et juste encore maintenant, que EFT peut être utilisé par tout un chacun, y compris par les enfants, sans courir le moindre risque. Mais à une condition cruciale: ne pas posséder un lourd bagage de traumatismes émotionnels.

Ceux qui ne sont pas émotionnellement stables comme peuvent l'être ceux qui ont été maltraités dans l'enfance, ne devraient pas se servir seuls de EFT. Il leur faut un soutien professionnel de qualité. Il leur faut se sentir entourés, compris, soutenus, respectés. Tout le contraire d'abandonnés, rejetés, brutalisés, voire martyrisés comme ils ont pu l'être dans le passé.

Malheureusement il n'est pas toujours possible de s'offrir des séances en compagnie d'un thérapeute professionnel. C'est un problème que je connais bien pour avoir moi-même dépensé des fortunes pendant des années en me privant de plein d'autres choses. Il m'en est sans doute resté des séquelles car je me suis toujours employée à enseigner les techniques énergétiques d'une manière aussi facile que possible à utiliser en solo.

De là évidemment la création, outre le procédé "Jecommande" (voir p.355), d'une méthode de tapping qui comporte un secret qui en fait une merveilleuse technique à utiliser seuls. Mais quand je dis seuls, c'est une façon de parler, car nous sommes au contraire superbement bien dirigés et accompagnés par la partie la plus grandiose de notre être. Cette partie de soi que l'on dit être d'essence purement divine.

Que nous soyons dans une relation d'aide à autrui de nature professionnelle (thérapeute) ou cherchions à guérir en nous un stock majeur d'anciennes souffrances, il existe un moyen ultra doux et efficace de le faire en se servant du tapping. Une méthode qui agit "au plus haut degré de perfection" parce qu'elle incorpore les tenants fondamentaux du procédé "Jecommande" dans un ensemble nommé la méthode "Tape, tape..."

Commande!". Un moyen totalement "Divin" de se servir de EFT !

Il me semble que si EFT plaît tant aux cartésiens d'un genre pur et dur, c'est aussi parce qu'on n'y fait pour ainsi dire jamais allusion à nos facultés "divines" de guérison. On n'entend pratiquement jamais parler de la nature fondamentalement spirituelle de notre être ayant sans doute vite peur d'être classé parmi ceux qui font partie d'une secte. Or, il s'agit de tout sauf de ça.

EFT pas plus que n'importe quelle autre technique énergétique, y compris le procédé "Jecommande" ne sont d'extraction religieuse. Il n'y a rien de religieux dans le sens traditionnel du terme. Ces techniques et les résultats qu'on en obtient s'expliquent par la science. Par les nouvelles sciences s'entend.

Née conjointement au procédé "Jecommande" (voir P.355), il y a bien longtemps que je me sers de la méthode "Tape, tape...Commande" en sessions avec les inconditionnels du tapping. On me demande EFT? Je propose "Tape, tape... Commande!", précisant une sérieuse économie de temps et par conséquent, d'argent. Comparée à EFT, déjà considéré comme un avion à réaction par rapport aux thérapies conventionnelles, la

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

méthode "Tape, tape... Commande!" est une véritable fusée interplanétaire!

Mais commençons par le commencement. Un commencement qui débute (comme d'habitude) avec Gary Craig à la proue, créateur de EFT. A lui encore et toujours un grand merci, car nous lui devons l'incroyable essor de la Psychologie énergétique à travers le monde entier. D'autres y ont participé et y participent encore par un travail acharné, mais sans Gary nous n'en serions sûrement pas là.

C'est lui qui nous a aussi présenté un grand nombre de techniques différentes de EFT dont les créateurs se trouvent maintenant en haut de l'affiche, dont "TAT" de Tapas Fleming (P.373), "SET" de Steve Wells et David Lake (P. 201), et une kyrielle d'autres parmi lesquelles la technique qui m'a le plus impressionnée au départ, "Be Set Free Fast (BSFF)" du Dr Larry Nims (P.236).

Be Set Free Fast (BSFF) à la particularité de ne pas utiliser le tapping sur les points des méridiens, remplacé par l'énoncée de ce que Larry Nims nomme un "mot-clef. Séduite par l'idée qu'il m'était possible d'effectuer un travail de guérison énergétique uniquement par l'énoncée d'un mot spécifiquement choisi, je me suis

intéressée de très près à cette forme extraordinairement bizarre d'intervention thérapeutique dont j'ai rapidement acquis une bonne connaissance.

J'ai d'abord appris BSFF en me formant auprès du Dr Larry Nims et de son associé Don Elium, puis suis passée aux procédés ZPoint et Zensight (issus de BSFF) dont je me servais plus volontiers dans mon travail. Cela sans jamais vraiment m'appesantir sur le côté franchement étrange des guérisons qui s'en suivaient, jusqu'au jour où j'ai fait la rencontre du célèbre physicien **Bruce Lipton** lors d'une conférence.

C'est alors qu'il m'a été donné de pénétrer dans le monde incroyablement vivant, sensationnel de beauté et de créativité qu'est notre système cellulaire. Il n'y a pas une once de notre être qui ne soit animée de facultés créatives purement miraculeuses. Nous ne sommes pas seuls dans la vie. Loin s'en faut !

Notre corps se compose d'une gigantesque armée de cellules vivantes qui oeuvrent à notre bien-être. Des milliards et des milliards de cellules qui nous écoutent, qui nous entendent et qui s'activent sous nos "ordres" (exprimés tant de manière consciente qu'inconsciente). Des cellules qui possèdent toutes les capacités voulues pour faire de notre vie un modèle de bien-être et de

prospérité. Et cela, rien qu'à la demande...

Oui, rien qu'à la demande mais à condition de savoir comment leur parler. Alors là, c'est infaillible. En utilisant un langage particulier qu'elles comprennent, nous obtenons tout ce que nous voulons, y compris l'élimination de nos problèmes. En relation intime avec tout ce qui existe dans notre vie, nos cellules ont les capacités d'aller cueillir, sitôt demandé, toutes les "raisons, causes et origines" de nos problèmes pour les traiter. C'est inimaginable, incroyable, invraisemblable, mais c'est comme ça. C'est la pure vérité !

Comment fait-on pour joindre ensemble EFT et le merveilleux procédé "JEcommande" ? Rien de plus simple. Nous incorporons la magie du procédé "JEcommande" à la mécanique de tapping de EFT. Nous utilisons les tenants les plus incroyablement mystérieux du procédé "JEcommande" pour accomplir une guérison "au plus haut degré de perfection" de l'ensemble des "causes, raisons et origines" de la souffrance ressentie au moment où nous effectuons le tapping.

De ce fait, il n'y a donc plus aucune recherche nécessaire de notre part, soit seul(e) en session ou dans notre rôle de thérapeute ou d'accompagnateur. Plus de travail de "détective" à accomplir. Plus d'arbres à

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

abattre. Plus de pieds de tables à scier... Ceux qui connaissent EFT me comprendront. N'est-ce pas merveilleux ? Quelle liberté cela nous donne de ne plus avoir à chercher midi à quatorze heures les raisons d'être d'un état douloureux pour le guérir !

Nous vivons à une époque extraordinaire où il nous est donné de comprendre comment nous fonctionnons en tant qu'êtres humains. De nombreux ouvrages écrits par des sommités dans le domaine de la microphysique et de l'épigénétique nous l'expliquent de façon simple et amusante. Pour la plupart, ces livres se lisent comme un roman.

Ainsi et partant du principe que nous pouvons faire appel aux merveilleux dons créatifs de nos cellules, j'en suis venue à développer la méthode "Tape, tape... Commande!" simultanément au procédé "Jecommande" dont les tenants fondamentaux sont identiques, tant pour traiter un problème que pour nous aider à déployer des caractéristiques inusitées.

Les fervents de la "Loi de l'attraction" le savent bien, nous devons "résonner" avec quelque chose pour pouvoir l'attirer à soi. Alors la question maintenant: Comment pouvons-nous, par exemple, vibrer au même diapason que les gens qui ne se font jamais aucun souci

question argent, si nous n'avons jamais connu autre chose que des difficultés matérielles ?

C'est effectivement impossible tant que nous n'avons pas acquis l'impression que cela donne de vivre sans aucun souci financier. Mais qu'à cela ne tienne car nous en avons les capacités quelque part enfouies en nous. Nous possédons sous forme de potentiel latent les capacités de faire, d'avoir ou d'être absolument tout ce que nous voulons. C'est juste une question d'en intégrer la possibilité dans notre vie actuelle.

Je pourrais continuer ainsi pendant des heures à discuter des incroyables facultés du procédé "Jecommande" et de sa progéniture directe, la Méthode "Tape, tape... Commande!". Mais allons-y avec les explications pratiques que vous devez commencer à avoir hâte de connaître!

Souvenez-vous seulement que vous travaillez en tandem avec une force créative extraordinairement puissante. Une force qui n'est autre que vous-même dans l'expression la plus élevée de vous-même.

### **Explications de la Méthode “Tape, tape...commande”**

Lorsque nous traitons un problème avec la méthode “Tape, tape... Commande!”, comme avec EFT, nous commençons par prendre bonne note du niveau de détresse qu’il occasionne lorsqu’on y songe (sur une échelle allant de 0 à 10), afin de bien pouvoir évaluer les progrès parcourus durant le traitement.

Suite à quoi nous effectuons la mise en scène traditionnelle de EFT en frappant le point Karaté. Celle-là je l’adore et pour rien au monde je ne laisserais passer cette puissante étape d’acceptation de ce qui est. Ainsi, tout en portant son attention sur le problème en même temps que le point karaté est stimulé, j’utilise en principe le phrasé suivant que je répète trois fois de suite:

- “Même si ce problème me cause de profondes souffrances, je m’accepte malgré tout pleinement car si je savais comment faire pour ne pas souffrir, il y a longtemps que je l’aurais fait. Et je m’accepte avec toutes mes faiblesses et mes tourments sachant que je fais toujours de mon mieux en toutes circonstances compte tenu de mes possibilités et capacités du moment. Et cette situation ne fait pas exception à la règle. Ainsi je m’accepte exactement comme je suis aujourd’hui

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

peu importe le degré de négativité que mon problème peut soulever en moi ou son niveau d'inconfort physique.”

Lorsque c'est fait, nous passons au traitement de tapping en utilisant les points de la ronde brève de EFT, c'est à dire: Dessus de la tête, Sourcil, Coin de l'œil, Sous l'œil, Sous le nez, Creux du menton, Clavicule, Sous le bras, Sous le sein.

A partir de là entre en jeu le procédé “Jecommande” en assemblant l'expression “parce que” à la dynamique de tapping.

Nous commençons toujours les sessions en communiquant clairement la nature du problème que nous désirons traiter. Disons pour faciliter les explications qu'il s'agit ici d'un grave problème financier. C'est donc par là que nous allons commencer, instaurant le problème lors du tapping sur le dessus de la tête dans une phrase qui se termine par l'expression “parce que”.

Puis nous continuons le tapping sur les points restants de la ronde en répétant simplement “parce que” une bonne dizaine de secondes silencieusement à la fin

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

de la phrase annonçant le problème. Comme ceci en se concentrant bien sur la véracité du problème :

- Dessus de la tête: J'ai un grave problème financier parce que (suivi de la répétition silencieuse une bonne dizaine de seconde de l'expression "parce que ", parce que..., parce que.., Etc.
- Puis on passe au point du Sourcil en répétant juste "parce que" une dizaine de secondes silencieusement: parce que.., parce que .., parce que .., etc.,
- et pareil sur le point du Coin de l'œil : parce que .., parce que .., parce que .., etc.,
- et maintenant Sous l'œil : parce que .., parce que .., parce que .., etc., Sous le nez : parce que .., parce que .., parce que .., etc.,
- Creux du menton : parce que .., parce que .., parce que .., etc.,
- Clavicule : parce que .., parce que .., parce que .., etc. ,

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Sous le bras : parce que .., parce que .., parce que .., etc.
- Sous le sein : parce que .., parce que .., parce que .., etc.

La séquence qui vient d'être démontrée est la même qui sert ensuite à traiter tous les différents aspects du problème auxquels on peut penser.

Comme par exemple:

- "Toute ma vie j'ai eu des problèmes financiers (parce que)" ou "Mes problèmes financiers ont débuté à l'adolescence (parce que)", "Je me retrouve une fois de plus sans argent (parce que)", etc., sans oublier que l'on instaure la phrase relative au problème lors des nouvelles rondes au point situé sur le sommet de la tête. Il n'est pas nécessaire de répéter la phrase sur les autres points de tapping de la ronde, à moins d'en avoir envie.

Lorsque tous les aspects du problème auxquels nous avons pu penser ont été formulés et clôt du "parce

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

que”, laissant là le soin à notre fabuleux mécanisme cellulaire d’aller en recueillir toutes les “raisons, causes et origines”, nous passons à la formule standard de traitement du procédé “Jecommande” en disant ce qui suit:

- “Je commande au plus haut degré de perfection la guérison immédiate, complète et permanente dans la grâce et l’aisance de toutes les raisons, causes et origines de toutes les difficultés, problèmes et schémas que je viens de mentionner, aussitôt suivie de l’intégration à tous les niveaux de mon être de toutes les données qui me sont nécessaires pour dorénavant vivre en paix dans l’amour et la lumière”. (Puis vous répétez silencieusement “paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaine de secondes.)

Lorsque c'est fait, vous effectuez comme avec EFT une réévaluation du niveau de détresse, continuant le traitement si nécessaire.



### **Protocole de soins énergétiques avec la méthode "Tape, tape... Commande!"**

Le changement est-il synonyme pour vous de perturbation, égarement, bouleversement, chaos, confusion, désorganisation? Ou voyez-vous le changement comme un événement chanceux? Une transformation bienvenue? Quelque chose qui déclenche une progression positive dans votre vie par la mise en route d'une ? Enfin la mise en route d'une situation qui donnait du fil à retordre? Bref, le changement est-il pour vous quelque chose qui à première vue dans l'ensemble équivaut à une métamorphose heureuse ou au contraire à une descente aux enfers?

Au soir du réveillon, j'avais l'humeur en berne sans la moindre envie de quitter 2011. Amorçant 2012 contrainte et forcée je n'étais pas à prendre avec des pincettes. Je voyais arriver 2012 comme une calamité avec son thème Universel de changement. Quoi, encore des changements!

Maintenant que j'avais enfin atteint une bonne stabilité avec le sentiment d'être bien ancrée dans une vie que j'adore, voilà que le changement allait intervenir. Et je me voyais comme une pauvre victime de circonstances qui allaient forcément me rendre malheureuse. Je ne

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

pouvais concevoir le changement autrement qu'en me faisant perdre ce que j'avais acquis. J'avais donc de quoi être de mauvaise humeur avec cet état d'esprit plein d'idées noires...

Heureusement, je sais comment m'écouter sans me couper la parole parce que c'est très instructif de s'écouter parler! C'est d'ailleurs à partir de là que l'on peut effectuer le meilleur travail de guérison énergétique possible en exposant la cible bien clairement.

J'ignorais que le changement était pour moi synonyme de malheur. Je pensais au contraire aimer le changement. Toujours la première à vouloir changer les choses, à les améliorer, voilà que tout à coup c'était différent. J'avais changé d'idée sur le changement!

Le changement était devenu pour moi quelque chose de mauvais. Et comme ce à quoi on s'attend risque fort de vite faire partie de sa réalité j'étais contente d'assister à cette valse de peur et de terreur pour la chance que cela me donnait d'en guérir les racines. Je m'y suis donc immédiatement attelée, me servant derechef du tapping de EFT et du procédé "Jecommande...", tels qu'imbriqués ensemble dans la méthode "Tape, tape...Commande!".

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Lorsque quelque chose me bouleverse ma première réaction est de faire du tapping. C'est toujours par-là que je commence dans les moments de grande détresse car cela calme assez vite. Le tapping dans ce cas fait indéniablement du bien mais ne règle cependant pas le problème sous-jacent. A la prochaine occasion le même bouleversement se produira. Il faut aller à la source du problème pour en guérir "toutes les raisons, causes et origines" afin de ne plus jamais se retrouver dans le même état. Un processus généralement long et compliqué avec EFT.

Plus rien de tel cependant lorsqu'on incorpore au tapping les mystérieux tenants du procédé "Jecommande...", devant ainsi méthode "Tape, tape... Commande!". Le traitement s'effectue alors entièrement sous la gouverne de nos forces spirituelles. Autrement dit, sous la gouverne de notre "Sagesse Intérieure" dont nous recevons une aide claire et évidente. Il suffit par exemple d'annoncer une difficulté suivie de l'expression "parce que" pour qu'immédiatement "toutes les raisons, causes et origines" fassent l'objet d'une collecte en des endroits où par définition nous ne pouvons aller au moyen de notre conscience de tous les jours.

A ce propos je remercie d'ailleurs une fois de plus le Pr Bruce Lipton car c'est grâce à lui que j'ai vraiment

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

compris l'immense puissance de réalisation qui nous caractérise. C'est en prenant appui sur son extraordinaire travail scientifique que j'ai été capable de créer le procédé "Jecommande..." puis la méthode "Tape, tape... commande!".

Au moyen de ces techniques, rien de plus facile que de guérir l'origine de tout ce qui nous fait du mal. Pour ce qui est de la méthode "Tape, tape... commande!", nous n'avons qu'à faire le tapping sur les neuf points habituels de la ronde de EFT en martelant l'expression "parce que", l'esprit bien centré sur la souffrance ressentie. Tout le reste se fait "derrière les coulisses". Pas besoin d'effectuer un retour sur le passé, pas besoin d'aller chercher midi à quatorze heures les raisons possibles de notre mal-être pour arriver à s'en guérir.

Le problème traité, nous assistons alors à un spectacle grandiose. Nos idées se transforment comme par enchantement. Nos comportements changent du tout au tout sans que nous ayons à faire le moindre effort en ce sens. Nos horizons bouchés s'élargissent brusquement. C'est purement magique. Fait trait pour trait à notre image...

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Et c'est ça le mieux de tout. Nous apprenons à nous voir comme des êtres immensément puissants et non plus comme des êtres à la merci de tout et de rien sans aucun moyen de défense. Nos armes sont en nous. Elles sont entre les mains habiles de l'être que nous sommes "au plus haut degré de perfection".

Pour en revenir aux idées noires que je me faisais sur les changements inévitables qui vont couronner l'année 2012, elles sont à présent complètement dissipé. Je vois au contraire le changement comme une progression bénéfique, sans aucune pertes ni aucun drame. Ce dont j'étais parfaitement incapable avant d'entreprendre ma session, prise que j'étais dans mes idées de victime, être sans force ni courage.

Alors voilà comment j'ai procédé avec la méthode "Tape, tape...Commande!". D'abord je n'y ai pas pensé tout de suite. C'est normal d'ailleurs car la partie de soi qui exprime sa détresse veut être écoutée. Elle veut qu'on entende ses cris de désespoir sans lui couper la parole. Le hic, c'est qu'à force, elle nous pompe l'air, elle nous pompe notre énergie, elle nous pompe la vie!

Nous parlons alors "d'inversion psychologique" dans la pratique de EFT. Un état d'être qui donne lieu à l'étape magnifique d'acceptation de soi et de ses

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

problèmes par laquelle nous débutons tout travail de guérison énergétique avec EFT (dans sa superbe forme classique).

Ainsi, tout en effectuant le tapping, nous donnons libre cours à notre mécontentement, installant notre problème bien visiblement sur un piédestal

Nous exprimons franchement notre vérité du moment en compagnie de tous nos ressentiments, nos peurs et nos terreurs. Peu importe le degré de négativité. Et à vrai dire, mieux la négativité s'expose au grand jour, mieux c'est.

Me servant de la phrase standard d'acceptation de soi qui inclus "Même si..." inutile de dire que j'y suis allée de bon cœur connaissant son effet profondément thérapeutique. Le secret c'est de ressentir les choses, de les éprouver aussi puissamment que possible durant cette phase puis au cours des rondes de tapping qui suivent.

Donc dans le cas présent cela donnait quelque chose "Même si je hais les changements qui s'annoncent pour l'année 2012... même si je m'attends au pire (etc., etc.), je m'accepte malgré tout complètement en

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

compagnie de toutes les peurs et les terreurs qui m'habitent en ce moment. J'ai mes raisons d'avoir peur. J'ai de bonnes raisons de craindre les changements. Et je m'accepte complètement exactement comme je suis aujourd'hui."

Puis j'ai immédiatement enchaîné avec la méthode "Tape, tape...Commande!".

**Dessus de la tête:** Je hais les changements qui s'annoncent pour l'année 2012 parce que... (là on continue à stimuler le point tout en répétant l'expression "parce que" pendant encore une dizaine de secondes en se concentrant bien sur ce qu'on vient de dire).

**Début du sourcil:** parce que .., parce que ... (etc., etc. comme précédemment).

**Coin de l'œil:** parce que... (IDEM)

**Sous l'œil:** parce que... (IDEM)

**Sous le nez:** parce que... (IDEM)

**Creux du menton:** parce que... (IDEM)

**Clavicule:** parce que... (IDEM)

**Sous le bras:** parce que... (IDEM)

**Sous le sein:** parce que... (IDEM)

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

[Le but de l'expression "parce que" n'est pas de chercher soi-même les raisons qui se cachent derrière le problème annoncé. Si des idées nous viennent à l'esprit, c'est parfait, il ne faut pas les repousser, mais l'objectif c'est de laisser faire notre Sagesse Intérieure qui a accès à tout ce qui collabore de près ou de loin à l'élaboration du problème.]

Puis j'ai continué mes rondes en partant d'une multitude de phrases qui exprimaient tout ce que je pouvais bien penser du changement qui s'annonçait et de l'année pourrie qui s'en suivrait forcément... Bref, toutes mes peurs, mes terreurs, mes craintes, mes colères, mes vieux traumatismes, etc., de même que ce que je ressentais physiquement (boule à l'estomac, nœud dans la gorge, poids sur la poitrine, etc.) y sont passés. J'ai persévéré jusqu'à plus soif!

En fait cela n'a pas pris beaucoup de temps. Peut-être une demi-heure à "vider mon sac" quand des idées nouvelles sur le changement ont commencé à faire surface. Un peu comme un déclic où les choses apparaissent sous un angle totalement différent.

A partir de là, je suis passée au traitement global du problème en me servant de la formule standard du procédé "JEcommande..." Comme voici:

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- “Je commande au plus haut degré de perfection la guérison immédiate, complète et permanente dans la grâce et l’aisance de toutes les raisons, causes et origines de toutes les difficultés, problèmes et schémas qui ont été précédemment mentionnés.” (Répétant maintenant le mot “lumière ” en silence pendant une bonne dizaine de secondes).

Puis j’ai immédiatement enchaîné en disant:

- “Le vide que laisse ce problème se comble immédiatement de lumière et je bénéficie dès à présent d’un puissant regain de vitalité et d’amour à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence.” (Répétant maintenant « **Paix, amour lumière** » en silence pendant une bonne dizaine de secondes.)

La structure profonde du mal-être qui m’habitait a fondu comme neige au soleil. Le changement n’est plus quelque chose que je crains. Je me sens à nouveau forte et pleine de ressources au cas où justement des changements difficiles surviendraient. Après tout nous sommes là pour apprendre à nous voir comme des êtres qui possédons la faculté de créer notre destinée. Et par

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

ce biais, comprendre comment développer au quotidien ce merveilleux don inné qui nous donne le pouvoir de redresser n'importe quelle situation. Le pouvoir de toujours faire tourner les choses à notre avantage. Le pouvoir de métamorphoser notre vie!!!



# Techniques énergétiques par intention pure

(techniques sans tapping)



## **Be Set Free Fast -BSFF**

**par Larry Philip Nims, Ph.D.**

Psychologue clinicien, le Dr Larry Nims se tient à la proue des modalités de Psychologie énergétique. Outre ses attributions professionnelles dans différents hôpitaux, il occupe une chaire à l'université et travaille bénévolement pour différentes institutions caritatives.

Charmant, plein d'humour et de compassion, il s'est donné pour objectif d'enseigner au plus grand nombre comment prendre leur vie en charge et se libérer de leurs problèmes. Un point illustré par le nom qu'il a donné à sa technique: BE SET FREE FAST, voulant dire "Se libérer promptement".

BSFF est un procédé hautement précis aux fins d'extraire la souche des émotions et croyances qui sont à l'origine de nos problèmes, nous condamnant à effectuer des ajustements douloureux et à souffrir d'insatisfaction et de manques. Des données engrangées de manière inconsciente et qui s'expriment automatiquement, prévenant la libre expression de notre vaste potentiel de réalisation, et par là, notre bien-être dans l'existence.

Le traitement inhérent à BSFF rompt ce fonctionnement sur pilotage automatique, nous donnant les moyens de choisir librement comment penser, agir et nous sentir. BSFF ne nous oblige pas à percevoir les choses ou à les faire différemment, c'est juste qu'une réaction automatique n'est plus obligatoire. Nous ne sommes plus forcés de nous comporter de manière inopérante.

Certaines données inconscientes nous restreignent dans tous les domaines de notre existence. Sans nous en rendre compte, nous sommes enclins à nous imposer des limites qui sont à l'origine de nombreux problèmes, tels que ...

- Sous-développement personnel
- Relations difficiles ne donnant aucune satisfaction
- Mise en doute des capacités personnelles
- Jugement critique, honte et rejet de soi
- Diminution des compétences physiques et mentales
- Carences importantes, impossibilité de jouir de la vie
- Décisions irréfléchies, adversité professionnelle, pénurie d'argent

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Santé défaillante, manque d'énergie, déclin physique
- Anxiété, peurs, terreurs, phobies, hantise, timidité, tourments obsessionnels
- Solitude, isolement, abandon
- Dépression, désespoir, accablement, désillusions
- Culpabilité, désarroi, gaucherie
- Colère, rage, rancœur, animosité envers soi-même ou les autres
- Tristesse, regrets, condamnation de soi, châtement et pénitence
- Insatisfaction sexuelle

Très souvent la mauvaise santé s'installe aussi: allergies, maladies dégénératives, déficience du système immunitaire, dont BSFF va faciliter le traitement en éliminant les blocages psychologiques qui empêchent l'individu de fonctionner de manière optimale.

Avec BSFF, nul besoin de se remémorer des événements traumatisants ni de sombrer dans la détresse émotionnelle. Le procédé ne provoque pas d'abréactions (la levée de très fortes émotions négatives).

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

BSFF s'appuie entièrement sur les pouvoirs inhérents de guérison de l'esprit inconscient dont il se sert comme d'un "fidèle serviteur" pour éliminer la détresse qui nous empêche d'exploiter à fond notre potentiel, et par là, de connaître une vie riche et heureuse. Faite de manière consciencieuse, la procédure mène à une libération complète des problèmes traités.

Dans la pratique de BSFF, l'emphase est mise sur la détection et l'élimination des attitudes négatives, des jugements critiques et de la colère que l'on se porte, de celle qu'on a envers les autres, le monde, la vie en générale, (et Dieu aussi car Dr. Nims est très croyant). Par ses retombées sociales, il considère l'incapacité d'oublier le mal qu'on nous a fait comme le problème le plus grave que l'on puisse avoir. L'étonnant cependant, c'est qu'aussitôt éliminés le chagrin et la colère liés aux méfaits que l'on a subit, BSFF permet d'éliminer à son tour ce refus d'oublier les choses, procurant à l'individu une profonde transformation de son existence.

BSFF agit sur cette dynamique inconsciente qui nous impose automatiquement des limites, nous obligeant à réagir à ce qui nous arrive de manière inapte et improductive. Le procédé élimine les problèmes sans qu'on ait besoin d'en connaître la cause. Il suffit seulement de réaliser qu'un problème existe. Porter son

attention dessus durant le traitement n'est pas nécessaire non plus.

### **La souche des problèmes**

La souche de nos problèmes en compagnie des croyances qui leurs sont associées, reposent dans l'inconscient, "collées" ensemble dans des circuits électromagnétiques spécifiques. Dotée de racines émotionnelles liées à des convictions négatives particulières, cette souche crée et maintient des problèmes précis, pouvant être de nature psychologique, spirituelle ou générer des symptômes physiques qui vont se manifester de manière répétée.

Chaque problème possède entre 700 et 2000 racines émotionnelles irrésolues combinées à une série de croyances précises. Toute expérience du problème peut s'accompagner d'une ou de plusieurs émotions négatives. Chaque traitement BSFF va éliminer conjointement toutes ces racines émotionnelles et le système de croyances qui leur correspond, faisant disparaître le symptôme complètement.

Une racine émotionnelle procède d'une situation dont les émotions n'ont pas été résolues (chagrin, peur, colère, etc.) auxquelles viennent s'ajouter d'autres expériences similaires qui vont produire un ensemble de croyances particulières. Convictions qui suscitent la création d'un système de croyances précises déterminant inconsciemment quand doit démarrer un symptôme spécifique, un comportement ou une expérience négative, ainsi que leur durée et intensité.

Un problème se compose souvent de plusieurs autres problèmes, appelés aspects, possédant chacun ses propres racines émotionnelles et croyances. Ils devront donc être traités séparément, sauf lorsqu'ils disparaissent d'eux-mêmes conjointement dès le premier traitement. Au cas où un problème revient, il suffit de le traiter à nouveau rapidement, ce qui le fait généralement disparaître cette fois-ci pour de bon.

Les inversions psychologiques (limites que l'on s'impose inconsciemment, autrement dit, notre système d'auto-sabotage) se traitent de la même façon que n'importe quel autre problème. Aucune "mise en scène" n'est requise telle qu'avec EFT. Le procédé s'accomplit d'une seule traite, facilitant grandement son utilisation.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Comme toutes psychothérapies traditionnelles ou énergétiques, BSFF soigne les problèmes qui sont d'origine émotionnelle, mais travaille à un niveau psychologique plus profond.

Le procédé vise spécifiquement les problèmes à leur source, c'est à dire dans l'inconscient dont l'importance est cruciale dans la création et le maintien des symptômes psychologiques et physiques.

Il n'est pas nécessaire d'y 'croire' pour que BSFF fonctionne. Les suggestions hypnotiques ou n'importe quelles autres distractions ne jouent aucun rôle sur son efficacité. Les gens commencent toujours par douter, ce qui ne les empêche pas de se libérer de leurs problèmes. Et si BSFF fonctionne si bien, c'est parce que le procédé en élimine la souche émotionnelle.

Éliminant cette souche émotionnelle, le procédé supprime les obstacles souvent rencontrés en thérapie conventionnelle qui empêchent d'effectuer les progrès voulus. En outre, le patient bénéficie d'une remise en équilibre de son système énergétique qui se trouvait profondément perturbé par ses problèmes.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

BSFF supprime le besoin de s'ajuster à ses difficultés, ce qui demande une grande dépense d'énergie. Grâce à l'énergie retrouvée, il est désormais facile de changer de comportement et d'apprendre à résoudre les problèmes au fur et à mesure qu'ils se présentent.



## **BSFF “Instantané”**

Il existe deux versions de BSFF. L'ancienne, comprenant l'énoncé d'une phrase type en même temps que s'effectue le tapping sur différents points de rencontre des méridiens qui prenait entre vingt et trente secondes à faire, et la nouvelle, nommée "BSFF Instantané" qui s'effectue quasiment à la seconde, pour des résultats identiques.

L'ancien modèle fonctionne toujours à merveille (voir p.263), mais le nouveau, sans tapping ni déclaration à faire durant le traitement, utilise une caractéristique puissante de l'esprit inconscient qui devient un "fidèle serviteur", effectuant automatiquement le traitement au complet, dès qu'on le lui signale.

Tout comme dans l'ancienne version, un seul traitement suffit pour éliminer toutes les racines émotionnelles d'un problème en compagnie de tout son système de croyances. Ceci en contraste avec les autres méthodes énergétiques nettement plus complexes avec leur nécessité de verbaliser les choses.

N'importe qui peut facilement apprendre cette version instantanée de BSFF et l'utiliser dans la vie courante, prenant ainsi une part active dans l'élimination

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

de ses problèmes. Même les enfants s'en servent facilement dès qu'ils ont compris les instructions mises à leur portée. Les parents peuvent également aider un nourrisson en faisant agir le traitement à travers eux.

Malgré son système simplifié à l'extrême, BSFF instantané pourvoit l'esprit inconscient de nouvelles données. Dans un assemblage qui comprend l'élimination des problèmes, la dissolution du refus d'oublier les méfaits subits, et l'installation de nouvelles croyances, le procédé permet d'améliorer rapidement sa manière de fonctionner et de profiter de la vie.

Autant le dire tout de suite, la pratique de BSFF instantané dépasse l'entendement. Avec les autres techniques énergétiques, il y a au moins une pose physique à prendre (TAT) ou la stimulation d'une série de points sur le réseau des méridiens (EFT, TFT, l'ancien BSFF). Or plus rien de rationnel ici où l'articulation parlée, pensée ou écrite d'un simple mot ou d'une courte phrase (appelé mot-clef), fait démarrer le processus inconscient de guérison.

Personne ne peut expliquer clairement comment ce processus d'élimination des problèmes fonctionne vraiment. Certains parlent de blocages d'énergie dissous,

tandis que d'autres, comme le Dr. Nims pensent qu'il suffit de demander à son esprit inconscient d'éliminer un problème pour qu'il s'en charge aussitôt.

Ce qui nous satisfait ou bien nous chagrine au quotidien, provient de données engrangées dans notre inconscient. Celui-ci façonne ce qui nous arrive dans l'existence selon nos croyances, s'appuyant sur l'idée que nous avons de nous-même, des autres et de la vie en général.

Une opinion formée dès notre plus tendre enfance et que nos expériences actuelles, faites de plaisir ou de souffrances, confirment à la lettre. Et comme nous n'irions pas nous recoiffer en passant le peigne sur un miroir, il est inutile d'agir ailleurs qu'en nous-même pour transformer une réalité extérieure jugée déplaisante.

Notre esprit inconscient n'est là que pour nous protéger. Et s'il enseme nos problèmes, c'est uniquement à cause de croyances qu'il est incapable de changer de lui-même. C'est ainsi qu'il nous empêchera de saisir les bonnes opportunités qui passent à notre portée, si nous avons la conviction que jamais rien de bon ne peut nous arriver. De même qu'il nous empêchera par tous les moyens possibles de connaître

l'échec, autrement que très brièvement, si nous avons la conviction d'être quelqu'un à qui tout réussit.

Il est inutile de se parler "positivement". La détermination et la volonté au regard des croyances inconscientes ne mènent nulle part. Il faut en extraire les racines émotionnelles. C'est alors que l'on peut tout naturellement penser et se comporter différemment.

### **La pratique de BSFF instantané**

Avec BSFF instantané, il suffit de diriger le traitement sur ce qui fait mal, peur, colère, tristesse, souffrance physique ou une situation particulière, et de prononcer un "mot-clef". A l'instant même, l'esprit inconscient, en "serviteur fidèle", va immédiatement effectuer le traitement qui lui est ordonné, éliminant toutes les racines émotionnelles et la cause profonde du problème visé.

L'esprit inconscient répond aux commandes. Il semblerait que l'intention d'éliminer un problème (initiant le traitement en prononçant le mot-clef), soit l'instrument véritable de guérison.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### Choix du mot-clef:

Choisissez un mot qui vous évoque clairement l'envolée de vos problèmes, comme par exemple: Liberté, Joie, Soleil, Paix, Océan, Zéphyr, Lumière, Guérison, etc. Vous pouvez même en inventer un ou le prendre d'une langue étrangère. Ce mot-clef sert de signal à votre l'inconscient d'opérer immédiatement le traitement du problème que vous avez noté.

### Instructions préalables à l'esprit inconscient:

Lisez les instructions suivantes, silencieusement ou à haute voix, une seule fois. Elles iront définitivement s'engranger dans votre esprit inconscient qui n'aura plus besoin que du signal de votre mot-clef pour effectuer le traitement BSFF.

- "Ces instructions s'adressent à mon esprit inconscient. A partir de cet instant, chaque fois que je prononcerai délibérément: \_\_\_\_ (insérer ici votre mot-clef), que ce soit silencieusement, à haute voix, par écrit ou en le visualisant, ceci signifie que je demande d'exécuter immédiatement le traitement complet du

problème dans lequel je me trouve. A ce signal seront aussitôt supprimées toutes les racines émotionnelles et les croyances liées à ce problème, de même que tous les facteurs de stress post-traumatiques qui y sont associés, et cela à tous les niveaux de mon être, incluant dans le traitement toutes les parties fragmentées, divisées et dispersées, afin de ne plus ressentir aucun inconfort. Seront également effacés tous les chocs que ce problème a causé à mon système, tous les traumatismes, stress, détresses, contrariétés, perturbations et tracas, et cela, de la première fois à la dernière fois qu'il s'est manifesté, partiellement ou complètement, dans ma vie. Ceci sera effectué à mon égard, que je connaisse consciemment ou non la nature profonde du problème que je demande de traiter, et même si je suis incapable de l'identifier, de le décrire ou de l'étiqueter par des mots. Il suffit que j'indique un trouble par mon mot-clef. Je demande à ce que soient éliminés simultanément tous les problèmes qui, directement, indirectement ou de n'importe quelle autre façon, contribuent, alimentent, provoquent ou maintiennent le problème que je viens de signaler, et cela, sur toute l'étendue de mon existence, et à tous les niveaux de mon esprit et de mon être au complet. Je demande à ce que tout cela soit effectué à mon égard, peu importe la

complexité émotionnelle, physique, mentale et spirituelle dans laquelle je me trouvais lorsque chacun de ces problèmes s'est établi ou reproduit dans mon existence. Je demande à ce que soit éliminé complètement et pour toujours tous les problèmes que je signale, rompant n'importe quelle donnée pouvant m'obliger à les garder, les reprendre, leur permettre de revenir ou de passivement subir leur retour, et cela, de n'importe quelle manière qui soit. Seront en même temps éliminés tous les problèmes susceptibles de faire revenir un problème déjà traité, sous n'importe quelle forme qui soit, de même qu'un retour en arrière sera fait, traitant à nouveau les problèmes soignés par d'autres thérapies ou techniques d'aide personnelle. Seront également supprimées les croyances qui s'opposent à la réussite du traitement, tenant compte des croyances suivantes : "Je doute de l'efficacité du traitement BSFF", "Ce traitement ne donnera pas de résultats permanents", "Ce traitement ne marchera jamais avec moi", "Ce type de traitement ne durera pas", "Je n'ai pas l'habitude de faire les choses de cette nouvelle manière", "Je ne fais pas confiance à cette nouvelle façon d'éliminer mes problèmes", "Ces traitements ne changeront rien à ma vie", "Les problèmes que j'ai traités reviendront forcément". Chaque fois

que je signalerai de la colère à traiter, que je la dirige envers moi-même, les autres, la vie, ou Dieu, ou que je signale n'importe quoi d'autre de négatif me concernant et que je ne peux pas oublier, seront incluses dans le traitement toutes les colères et les rancœurs qui n'auront pas encore été traitées, peu importe le temps écoulé depuis. Dès maintenant, mon esprit inconscient effectuera automatiquement le traitement complet de n'importe quel problème que je lui signale par mon mot-clef, que je peux changer ou modifier à ma convenance, de même qu'en ajouter d'autres. Il suffit que je l'annonce clairement. Mon esprit inconscient effectuera dorénavant tout cela pour moi, peu importe la situation, les circonstances ou les conditions dans lesquelles je me trouve, ou la nature du problème que je lui signale par mon mot-clef. De même qu'il fera en sorte que je me souvienne de l'exprimer chaque fois qu'un problème se présente dans ma vie ou que quelque chose me trouble. Pour conclure ces instructions, je le remercie d'être fidèlement à mon service."

### **Ma façon personnelle d'utiliser BSFF "en solo"**

Ce qui suit procède de ma façon personnelle d'utiliser BSFF dont je me sers principalement par écrit, prenant le temps de bien noter tout ce qui me dérange dans une situation donnée. L'important, c'est de bien exprimer toute la souffrance qu'un problème nous occasionne et que l'inconscient va s'occuper de guérir à l'énoncé du mot-clef.

1. Évaluez votre niveau de votre souffrance sur une échelle de 0 à 10, ce dernier chiffre indiquant un degré d'inconfort maximum.
2. Notez mentalement ou par écrit tout ce qui vous dérange à propos de ce problème, prononçant votre mot-clef à la suite de chaque énoncé.
3. Lorsque vous aurez achevé votre diatribe, ne vous privant pas d'aller au fond des choses en les martelant de votre mot-clef, concluez par cette phrase:
  - "J'interviens maintenant sur la totalité de mon problème \_\_\_\_ (le nommer ici), traitant collectivement toutes les pensées, croyances, attitudes et émotions qui peuvent le maintenir en place ou l'inciter à revenir." Prononcez votre mot-clef.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

4. Vient à présent la routine "Colère-Pardon" que vous effectuez d'abord envers les autres, puis vous-même, en disant :

- "Je traite à présent toute la colère et la rancœur que j'ai envers tous ceux qui ont contribué à mon problème." Prononcez votre mot-clef, puis tapez sur l'ongle de l'index en répétant trois fois : "Je vous excuse car vous ne pouviez pas mieux faire."
- Je traite à présent toute la colère, la culpabilité, la honte ou tout autre jugement critique que j'ai contre moi à cause de ce problème. Prononcez votre mot-clef, puis tapez sur l'ongle de l'index en répétant trois fois : "Je me pardonne car je fais toujours du mieux que je peux."

5. En cas de problème vraiment trop "gros" à digérer, terminez votre session par le procédé suivant, prononçant votre mot-clef après chaque phrase :

- Je veux me libérer complètement de ce problème.  
Mot-clef

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je suis prête à me libérer complètement de ce problème. Mot-clef
- Je veux être complètement libérée de ce problème maintenant et pour toujours. Mot-clef
- Je me donne la permission d'être complètement libérée de ce problème. Mot-clef
- C'est bon pour moi maintenant d'être complètement libérée et pour toujours de ce problème. Mot clef
- Je mérite d'être complètement libérée de ce problème dès maintenant et pour toujours. Mot-clef
- Je vais faire tout le nécessaire pour rester dorénavant libre de ce problème. Mot-clef
- Il y a encore quelque chose en moi qui peut me faire garder ce problème ou l'inciter à revenir. Mot-clef

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Mon problème reviendra à cause de mes faiblesses. Mot-clef

### Exemple:

Pour cet exemple, supposons que vous venez d'apprendre qu'un ami vous fait faux bond. Il vous avait promis de passer vous prendre pour aller au théâtre, mais un empêchement de dernière minute le retient ailleurs. C'est ce qu'il vous dit, à peine aimable au téléphone.

Vous voici non seulement déçue, mais la colère monte. Vous lui aviez réservé cette soirée, c'est la dernière d'une pièce que vous vouliez absolument voir, et il est trop tard maintenant pour vous organiser autrement. Quel mufle, pensez-vous. D'ailleurs, je tombe toujours sur ce genre de type grossier. C'est bien ma veine. Je ne trouverai jamais quelqu'un de bien.

Humiliée, profondément blessée, cette situation vous plonge dans une affliction que l'on pourrait qualifier de démesurée. Or, cet accablement n'a rien d'excessif. Il est fait d'une énorme souffrance accumulée au fil de vos déceptions passées. Les circonstances de ce

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

soir vont en ouvrir les vannes, laissant s'écouler un flot d'émotions que vous reteniez captives, dans un mouvement naturel qui devrait en effacer toute trace.

Cependant, et c'est ce que nous faisons à peu près tous, vous allez vous "ressaisir" aussi vite que possible, stoppant nette cette évacuation bienfaisante. La douleur de cet incident ira se "coller" à toutes celles qui lui ressemblent et qui se trouvent déjà embouteillées en vous. Ceci aura pour effet d'amplifier votre réaction désespérée, chaque fois qu'un incident semblable se reproduira dans votre existence.

Cette détresse intérieure, toujours liée à des croyances négatives, est précisément ce que BSFF va vous permettre d'éliminer. A l'énoncé de votre mot-clef, votre esprit inconscient en supprimera aussitôt la souche complète.

La pratique de BSFF "en solo" s'effectue mieux par écrit. Sur une belle feuille blanche, notez le titre de votre problème. Ici vous pourriez inscrire par exemple, "Ce que François vient de me faire". Ce qui compte, c'est que vous exprimiez la nature exact du problème que vous désirez traiter.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Puis évaluez votre niveau de souffrance sur une échelle allant de 0 à 10. Disons qu'il s'agit ici d'un 10. Inscrivez ce chiffre à la suite du titre de votre problème.

Notez maintenant absolument tout ce qui vous dérange dans cette situation, ponctuant chaque fin de phrase par l'énoncé de votre mot-clef. Allez-y franchement. Plus vous trouverez de choses négatives à dire sur vous, sur lui, sur n'importe qui d'autre ou sur votre vie en générale, mieux vous parviendrez à vous délester de ce lourd fardeau émotif.

N'ayez pas peur d'exprimer toute votre "négativité" (autrement dit, souffrance). Traitée par votre esprit inconscient au son de votre mot-clef, c'est le moyen de vous en libérer à tout jamais. En admettant que votre mot-clef soit Feu!, voici quelques exemples:

- Je ne suis pas assez bien pour lui ... Feu !
- Personne ne m'apprécie ...Feu !
- Je suis toujours toute seule ...Feu !
- Ma vie ne vaut pas la peine d'être vécue ... Feu!
- Tout le monde s'amuse sauf moi ... Feu !

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Continuez à noter tout ce qui vous passe par la tête, jusqu'à ce que vous ayez vidé votre sac à fond, sans oublier de dire votre mot-clef en ponctuation de chaque phrase. Ce sont les croyances ancrées dans votre esprit inconscient, seules responsables de vos souffrances dans la situation présente. Sans ces convictions profondes, vous ne pourriez pas avoir le problème que vous êtes en train de traiter.

En clôture de cette étape, prononcez la phrase suivante:

- J'interviens maintenant sur la totalité de mon problème (donnez son titre, qui sera pour notre exemple "Ce que François vient de me faire.", traitant collectivement toutes les pensées, croyances, attitudes et émotions qui peuvent le maintenir en place ou l'inciter à revenir plus tard. Et prononcez votre mot-clef, ici "Feu!"

Voici venue la phase "Colère-Pardon" du procédé, servant à pouvoir véritablement oublier ce qui s'est passé. Pour notre exemple ce sera :

- "Je traite maintenant toute la colère et la rancœur que j'ai envers tous ceux qui ont contribué à me

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

faire avoir le problème: Ce que François vient de me faire." Feu !

Puis tapotez sur l'ongle de votre index en répétant trois fois de suite:

- "Je vous excuse car vous ne pouviez pas mieux faire."
- "Je traite maintenant toute la colère, la culpabilité, la honte ou toutes autres opinions critique que j'ai envers moi-même à cause de ce problème: "Ce que François vient de me faire." Feu !

Puis tapotez sur l'ongle de votre index en répétant trois fois de suite:

- "Je me pardonne car je fais toujours tout du mieux que je peux."

Évaluez à nouveau votre niveau de souffrance en pensant à ce qui vous est arrivé. Au cas où vous ne vous sentiriez pas complètement apaisée, faites le procédé suivant :

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je veux me libérer complètement du problème :  
"Ce que François vient de me faire." Feu!
- Je suis prête à me libérer complètement de ce problème. Feu!
- Je veux être complètement libérée de ce problème, maintenant et pour toujours. Feu!
- Je me donne la permission d'être complètement libérée de ce problème. Feu!
- C'est bon pour moi d'être libérée, complètement et pour toujours, de ce problème. Feu!
- Je mérite d'être complètement libérée de ce problème, dès maintenant et pour toujours. Feu!
- Je vais faire tout le nécessaire pour rester dorénavant et pour toujours libérée de ce problème. Feu!
- Il y a encore quelque chose en moi qui peut me faire garder ce problème ou l'inciter à revenir. Feu!

- Mon problème reviendra à cause de mes faiblesses. Feu!

### **BSFF fait mentalement**

Voici comme exemple une manière uniquement mentale dont je me suis servie de BSFF pour dominer une peur (atroce!) des hauteurs. Quittant San Francisco pour me rendre à Los Angeles, je m'attendais à trouver une vaste autoroute, surplombant solidement le Pacifique. Or rien de tel, mais un chemin de mulets ... rasant des abîmes monstrueux ... sans garde-fou. Pour une surprise, s'en était une de taille! J'avais deux solutions: soit faire demi-tour aussi vite que possible ou me prouver l'efficacité de BSFF. Et je revenais justement d'une rencontre avec Larry Nims, son créateur. La vie a de curieuses coïncidences ...

Pétrifiée de peur, mais bien disposée à valider l'effet de mon mot-clef, j'ai commencé à en ponctuer ma conversation intérieure. A mon grand étonnement, c'était décidément le jour des surprises, mon effroi se dissipait aussitôt. Puis la peur m'étranglait à nouveau. Et à nouveau, elle se dissipait à l'énoncé de mon mot-clef.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Très attentive à ma conduite, je n'ai pas tout de suite réalisé ce qui se passait. C'est quand la peur revenait que je constatais le grand calme qui l'avait précédée. Je répétais alors mon mot-clef, continuant mon chemin dans la vigilance qu'il exigeait. Ce n'est qu'au terme de mon voyage, après des heures et des heures de route, que j'ai vraiment compris toute l'aide que m'avait apportée BSFF.

La dernière fois que je m'étais trouvée dans ce genre de situation, (avant de connaître les procédures énergétiques), je traversais le parc de Zion dans l'Utah (USA). Et si je n'en suis pas morte, c'est qu'une phobie n'aura jamais tué personne!

Depuis cette expérience sur la côte de Californie, j'ai eu l'occasion de rouler à nouveau sur une route "difficile", à peu près tranquillement.



## **Le traitement BSFF “à l’ancienne”**

A l'origine, le traitement BSFF s'effectuait au moyen d'une séquence comportant quatre étapes. Les problèmes identifiés s'éliminaient par le "tapping", la stimulation de différents points sur le réseau des méridiens de l'acupuncture (les circuits électromagnétiques du corps). Un tapping qui s'exécutait conjointement à une déclaration, servant à éliminer toutes les racines émotionnelles et les croyances attachées au problème traité. Il était parfois possible d'éliminer de nombreux aspects d'un problème au cours d'une seule séquence.

A ces débuts, BSFF était une diminution des quatre ou cinq minutes nécessaires au protocole de la technique "Callahan". Passant par de nombreuses découvertes, BSFF s'est de plus en plus simplifié, incorporant au passage des concepts qui ont fortement amplifiés sont efficacité.

L'esprit inconscient s'est avéré être une force majeure dans l'établissement et le maintien des problèmes psychologiques. Par conséquent, il est devenu le mécanisme par lequel il est possible de les éliminer. Une dynamique psychologique qui est le fondement de la plupart des thérapies traditionnelles.

Il semble que le réseau des méridiens ne joue aucun rôle déterminant sur l'apparition des problèmes, et qu'il ne prenne aucune part active dans leur élimination. Ce que BSFF démontre par un traitement tout aussi efficace, s'effectuant dorénavant sans tapping, et sans même reconnaître l'existence des méridiens. S'ils sont tant soit peu impliqués dans les problèmes, c'est alors d'une manière détournée, dont il n'est pas nécessaire de tenir compte. La théorie qui s'offre à présent, serait que "l'intention" est la force primordiale du mécanisme de guérison.

### **Le protocole de tapping de BSFF (à l'ancienne)**

La "cause profonde" se réfère à la croyance qui a engendré le problème. Les "racines" se réfèrent à toutes les expériences et situations vécues à cause du problème.

#### **Sourcil:**

- "J'élimine toute la tristesse siégeant dans toutes les racines et la cause profonde de ce problème."

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### Sous l'oeil:

- J'élimine toutes les peurs siégeant dans toutes les racines et la cause profonde de ce problème."

### Auriculaire:

- J'élimine toutes les colères siégeant dans toutes les racines et la cause profonde de ce problème."

### Sourcil (*à nouveau*):

- "J'élimine tous les traumatismes émotionnels siégeant dans toutes les racines et la cause profonde de ce problème."

### Index:

- "Je me pardonne d'avoir eu ce problème car je sais que je fais toujours du mieux que je peux."



## L'impossibilité de pardonner

par Larry Nims, Ph.D.

Depuis toujours, le pardon n'a stimulé qu'un intérêt restreint en thérapie conventionnelle. Nous savions que le refus de pardonner posait un grave problème, mais nous avons tendance à ignorer ce fait au cours de nos traitements. Je suppose que nous avons de bonnes raisons pour faire preuve d'une telle négligence, à commencer par ne pas savoir comment nous y prendre. Par ailleurs, bon nombre d'entre-nous évitons de contempler le spirituel en psychothérapie, ou n'y sommes pas à l'aise.

Roger Callahan, Ph.D. (créateur de Thought Field Therapy), nous a ouvert la voie en nous montrant comment traiter le refus de pardonner. Une trouvaille dont le mérite lui revient à part entière. Il ne semble cependant pas complètement réaliser l'énormité des effets négatifs qu'à le refus de pardonner sur l'âme humaine et l'esprit.

Je suis convaincu qu'une incapacité à pardonner, avec tout le ressentiment et l'amertume qui en découlent, représente l'une des dynamiques les plus mortelles de la

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

psyché humaine. De là ce discours. Thérapeutes des modalités énergétiques, saisissez l'opportunité de libérer vos clients de ce jouc au moyen de nos inégalables techniques. Vous en avez le devoir.

Le refus de pardonner coûte très cher. Nous l'avons souvent payé le prix fort, et sans toujours bien réaliser, nous en payons sans doute encore les frais ainsi:

- Nous prolongeons le mal que nous a fait l'offense.
- Nous bloquons une communication saine et une réconciliation éventuelle avec l'offenseur.
- Nous restons à l'affût du même genre d'attaque.
- Nous attirons des situations semblables et recevons des blessures similaires.
- Nous laissons aux autres le pouvoir de décider de notre bien-être qui dépend de leur manière de se comporter avec nous.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Nous ne cherchons pas à comprendre ce qui a endommagé la relation.
- Nous imprégnons nos autres relations de cette toxicité.
- Nous vivons isolé, évitons les nouvelles rencontres, et nous empêchons de vivre des relations saines.
- Nous sommes pleins de rancune.
- Nous manquons de confiance en nous, de respect envers nous-même et nous dévalorisons profondément.
- Nous bloquons notre évolution spirituelle réprimant l'aide de notre Source Supérieure.
- Notre esprit et notre âme s'obscurcissent (se contracte) de plus en plus.

N'importe quel thérapeute pourrait augmenter cette liste. N'est-elle pas coûteuse? Ce qui ne nous empêche pas d'avoir ces attitudes profondément ancrées dans notre esprit inconscient.

Je n'ai encore jamais vu de patient qui ne souffrait pas de son refus de pardonner ses torts à quelqu'un.

Heureusement que par le biais de BSFF nous avons maintenant les outils et le support thérapeutiques nécessaires pour soigner cette incapacité à pardonner et nous libérer du mal que cela nous fait.

### **Résoudre la colère et le ressentiment**

Chaque fois que vous terminez une session, souvenez-vous de traiter la colère que vous ressentez envers vous-même, envers les autres et éventuellement envers Dieu. Et ceci pour chaque problème traité durant la session.

Qu'il y ait eu un problème ou cent, il faut effectuer un traitement vous concernant personnellement, un traitement concernant chaque personne impliquée, et un traitement concernant Dieu, traitements englobant pour chacun toutes les colères ressenties.

Vous n'avez pas à traiter la colère pour chaque incident, bien que vous puissiez choisir de le faire dans certains cas. Assurez-vous seulement de traiter séparément toutes les personnes pour lesquelles vous éprouviez de la colère durant la session de BSFF.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Assurez-vous de toujours traiter la colère avant de passer au refus de pardonner. Car, c'est par la colère que l'on blâme et condamne, et c'est par colère que l'on fait du mal aux autres ou à soi-même. C'est donc par elle qu'il faut commencer.

Ce travail doit se faire en fin de session pour se libérer des effets terribles du blâme, de la condamnation, de l'envie de vengeance et du désir de se placer au dessus des autres. Prendre une attitude de supériorité avec l'intention de causer du mal ou une perte à quelqu'un, y compris à soi-même, est un problème majeur, tant spirituel que psychologique.

Lorsque je me pose en juge avec le désir de punir quelqu'un, ou que je me condamne moi-même, je prends spirituellement la place de Dieu. Juge et exécuteur, je viole le premier commandement!

Dans ces circonstances, même Dieu ne peut plus m'aider et je reste seul avec la souffrance que me cause mon refus de pardonner. Que vous regardiez cette violation d'une perspective religieuse ou philosophique ou pas, cela revient toujours à se prendre pour le nombril du monde, en possession du pouvoir universel. Une position très dangereuse car personne ne possède cette autorité réservée au Pouvoir Supérieur. Nous

perdons la bataille et le payons cher, comme décrit plus haut.

Il faut toujours traiter en premier lieu les colères ressenties, ce qui élimine le jugement, l'esprit critique et les attitudes négatives qui conduisent au refus de pardonner. Ce n'est qu'après que l'on peut s'en occuper. Si vous essayez de traiter le refus de pardonner avant d'avoir traité la colère qui y est liée, les attitudes négatives qu'elles suscitent vont revenir, parfois tout de suite. Vous êtes donc toujours en terrain mouvant.

Vous devez traiter la colère pour chaque personne séparément. Mais vous pouvez traiter toutes les colères ressenties envers cette personne simultanément, causées par toutes les peines, offenses et échecs la concernant et que vous avez traitée durant la session.

Assurez-vous de toujours traiter la colère envers vous-même en tout dernier lieu. Si vous le faites avant, il pourrait en rester en fin de session. Traitez-vous en dernier. Vous couvrirez ainsi l'ensemble des problèmes traités durant la session.

Ce que vous recevrez en retour de ce merveilleux travail de pardon, c'est l'éradication complète, et en

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

moins de 15 secondes, du terrible coût à payer pour une incapacité à pardonner. Pardonnez à tout le monde pour connaître des bienfaits d'une nouvelle liberté extraordinaire!



## **Le Procédé ZPoint** de Grant Connolly [www.ZpointProcess.com](http://www.ZpointProcess.com)

Technique émanant de BSFF du Dr. Larry Nims, le procédé ZPoint a été créé par **Grant Connolly**, avec la participation de Carol Ann Rowland qui devait un peu plus tard faire scission en créant le procédé Zensight.

### **La pratique du procédé ZPoint**

#### **Choix du mot-clef:**

Commencez par choisir un mot particulier qui sera votre "mot-clef", dont voici des exemples: Paix, Amour, Océan, Guérison, Liberté, Traitement maintenant, Je suis libre. Évitez les mots tels que "argent" ou "sexe", dont la charge émotionnelle risque d'amoindrir l'efficacité du procédé.

#### **Instructions à l'esprit inconscient:**

Maintenant que vous avez choisi votre mot-clef ou courte expression, instruisez-en votre esprit inconscient en lisant (si possible tout fort) les instructions suivantes qui s'y engrangeront définitivement. Celui-ci

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

vous délivrera dès lors de la souffrance que vous lui signalerez en prononçant votre mot-clef:

- “J’installe dans mon esprit inconscient la puissante volonté de me libérer parfaitement de tout ce que je lui indique en prononçant mon mot-clef, silencieusement, à haute voix ou par écrit. Dès qu’il l’entendra, il effectuera un nettoyage complet et pleinement sécuritaire de toutes les émotions (*colère, jugement, accusation, sanction, honte, regrets, remords, déception, culpabilité, ressentiment, peur, impossibilité d’oublier et de pardonner*), raisons et composants du problème que je lui signale, plongeant au plus profond de mon être tandis que je répète mon mot-clef.”

La plupart des gens stipulent que ce qui les troublait si fort avant le traitement n’était finalement pas si important. Il n’éprouvent plus aucune souffrance en relation avec la situation qu’ils viennent de traiter au moyen de leur mot-clef.

## Équilibre de l'anatomie énergétique avec le procédé ZPoint

L'anatomie énergétique comprend plusieurs systèmes étroitement liés les uns aux autres, dont le fonctionnement harmonieux nous intègre à l'intelligence universelle. Les différents balancements énergétiques qui suivent réparent et consolident ces diverses configurations énergétiques, permettant à l'individu de retrouver sa force physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. D'où un rayonnement personnel accru, une grande liberté d'expression, et les moyens de réaliser son potentiel inné en développant de nouvelles compétences laissées jusque là en friche.

**Notice importante:** La répétition de votre mot-clef à la fin de chaque phrase, ne fait que sommer votre esprit inconscient d'effectuer le travail d'harmonisation que vous lui indiquez. Ce n'est pas le mot en tant que tel qui a le pouvoir de transformer ou de supprimer quoi ce soit. Son seul objectif, c'est d'activer vos prodigieuses forces innées de guérison ainsi que vos moyens naturels de diriger votre vie comme vous l'entendez.

### **Croisement de l'énergie dans le corps**

L'énergie doit croiser dans le corps, à la hauteur de l'estomac. Mais souvent et suite à des chocs émotionnels, elle se met à circuler de haut en bas et de bas en haut de chaque côté du corps, sans jamais reprendre son croisement naturel, provoquant toute sortes de troubles physiques et psychologiques.

#### *Rééquilibrage énergétique*

- Je corrige tout ce qui gêne le mouvement naturel de mon énergie. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui provoque un mouvement unilatéral de mon énergie. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui enraye le croisement naturel de l'énergie dans mon corps. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je neutralise toutes les voies qu'emprunte mon énergie pour cesser son croisement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je me délivre de l'ensemble des émotions qui provoquent le mouvement unilatéral de mon énergie. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je supprime la cause originelle du mouvement unilatéral de mon énergie. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige le mouvement unilatéral de mon énergie au niveau cellulaire, moléculaire et des ADN de mon organisme. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je supprime toute empreinte énergétique du mouvement unilatéral de mon énergie. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- J'installe toutes les voies nécessaires au croisement continu de mon énergie.
- Mon énergie a repris son croisement naturel. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- A l'énoncé de mon mot-clef, toute possibilité de mouvement unilatéral de l'énergie à travers mon corps se corrige instantanément et son croisement naturel reprend aussitôt. *Répétition du mot-clef une*

*dizaine de secondes. Puis Prendre une respiration profonde et boire un peu d'eau.*

### **Système de canalisation énergétique**

C'est par le réseau des méridiens que l'énergie circule à travers tout l'organisme. Ils font la liaison entre l'anatomie énergétique et physique, participant à toutes les fonctions vitales en assurant leurs défenses par un flux constant d'énergie. Toute perturbation dans ce flux provoque des troubles de santé mentale et physique.

#### ***Rééquilibrage énergétique***

- Je corrige tout ce qui gêne la parfaite circulation de l'énergie à travers mon réseau des méridiens.  
*Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige toute défectuosité possible dans mon réseau énergétique. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui occasionne une anomalie dans le flux d'énergie à travers mon organisme.  
*Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je corrige toute anomalie du flux de l'énergie entre la partie droite et la partie gauche de mon corps. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige toute anomalie du flux de l'énergie entre la partie supérieure et la partie inférieure de mon corps. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige toute anomalie du flux de l'énergie entre la partie avant et la partie arrière de mon corps. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige toute anomalie du flux de l'énergie entre la partie intérieure et la partie extérieure de mon corps. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige toute anomalie du flux de l'énergie entre ces huit aspects de mon corps. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je supprime la cause fondamentale de toutes anomalies possibles. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je neutralise toutes les voies qui provoquent une déféctuosité du flux de l'énergie à travers mon corps. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les émotions liées au comportement déféctueux du flux de l'énergie à travers mon corps. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige toute déféctuosité de ma canalisation énergétique établie au niveau cellulaire, moléculaire et des ADN de mon organisme. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- A l'énoncé de mon mot-clef, toute irrégularité dans le bon fonctionnement de ma canalisation énergétique se corrige instantanément et le flux de mon énergie reprend aussitôt son cours naturel. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes. Puis prendre une respiration profonde et boire un peu d'eau.*

### **Le méridien du Triple Réchauffeur**

Lorsque le fonctionnement du méridien du Triple Réchauffeur est perturbé, la personne se sent continuellement menacée et vit sur le qui-vive de manière permanente. Ce stress perpétuel agit sur le système immunitaire, provoquant à la longue de graves problèmes de santé physique et psychologique.

#### *Rééquilibrage énergétique*

- Je corrige tout ce qui empêche mon méridien du Triple Réchauffeur de parfaitement bien fonctionner. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout excès dans le fonctionnement de mon Triple Réchauffeur. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui est à l'origine de la surchauffe de mon Triple Réchauffeur. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui occasionne l'agitation continue de mon Triple Réchauffeur. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je corrige toutes les raisons de l'agitation de mon Triple Réchauffeur quand je ... *(La phrase reste ici en suspend laissant à l'esprit inconscient le soin de la combler). Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui empêche mon Triple Réchauffeur de retrouver son calme parce que ... *(La phrase reste ici en suspend laissant à l'esprit inconscient le soin de la combler). Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui incite mon Triple Réchauffeur à rester continuellement agité en raison de ... *(La phrase reste ici en suspend laissant à l'esprit inconscient le soin de la combler). Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de l'ensemble des émotions qui incitent mon Triple Réchauffeur à rester continuellement agité et en état de surchauffe. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Mon Triple Réchauffeur récupère maintenant ses moyens naturels de reprendre son calme immédiatement après n'importe quelle alerte. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je fais dorénavant facilement la différence entre les situations où je dois me tenir sur mes gardes et celles où je suis en sécurité. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Mon méridien du Triple Réchauffeur est à présent apaisé. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Mon méridien de la Rate est à présent fortifié. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Mon méridien du Triple Réchauffeur et mon méridien de la Rate ont retrouvé leur entente harmonieuse. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige au niveau cellulaire, moléculaire et des ADN de mon organisme toutes les causes du dérèglement de mon Triple Réchauffeur. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- J'efface toute empreinte énergétique du dérèglement de mon Triple Réchauffeur. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- A l'énoncé de mon mot-clef, toute possibilité de dérèglement de mon méridien du Triple

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Réchauffeur se corrige instantanément et je retrouve le calme aussitôt. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes. Puis prendre une respiration profonde et boire un peu d'eau.*

### Les sept principaux chakras

Chakra est un mot Sanskrit qui veut dire "roue". Nous avons 7 principaux chakras au coeur de notre anatomie physique, des centres d'énergie qui possèdent chacun des qualités qui nous aident à vivre une vie épanouie lorsqu'ils fonctionnent harmonieusement.

#### *Rééquilibrage énergétique*

- Je corrige tout ce qui gêne le parfait fonctionnement de mon chakra de la base afin de me sentir en sécurité sur terre et d'y prospérer pleinement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui gêne le parfait fonctionnement de mon chakra sacré afin d'effectuer facilement tous les changements

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

nécessaires à mon bien-être. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

- Je corrige tout ce qui gêne le parfait fonctionnement de mon chakra du plexus solaire afin d'exercer tout naturellement mes droits au contentement dans la vie. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui gêne le parfait fonctionnement de mon chakra du coeur afin de connaître la sérénité par la guérison de mes souffrance passées. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui gêne le parfait fonctionnement de mon chakra de la gorge afin d'exprimer mes besoins avec franchise et les satisfaire pleinement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui gêne le parfait fonctionnement de mon chakra du troisième oeil afin de percevoir la vérité clairement et faire confiance à mes intuitions. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je corrige tout ce qui gêne le parfait fonctionnement de mon chakra de la couronne afin d'être en communication avec mon esprit supérieur et d'en éprouver tous les bienfaits. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige la cause originelle de tout ce qui trouble le parfait fonctionnement de l'ensemble de mes chakras. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les émotions qui sont liées à toutes ces perturbations. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je place mes chakras en parfait état d'alignement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Tous mes chakras ont retrouvé leur harmonie naturelle. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Mes chakras forment un ensemble qui fonctionne à présent de manière parfaite. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- A l'énoncé de mon mot-clef, toute possibilité de dérèglement dans le bon fonctionnement de

l'ensemble de mes chakras se corrige instantanément et tous mes chakras reprennent aussitôt leur parfait état de fonctionnement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes. Puis prendre une respiration profonde et boire un peu d'eau.*

### **La grille énergétique**

La grille énergétique se compose d'un maillage qui dispense l'énergie et les informations qu'elle contient à travers tous les différents systèmes énergétiques de l'organisme. Reliée à la grille énergétique cosmique, elle autorise une interaction intime avec l'intelligence universelle. Libre-échange indispensable à notre évolution personnelle ainsi qu'à notre bien-être dans tous les domaines de notre existence. Les brisures dans le maillage de cette grille sont à l'origine de nos impressions de vivre séparés des forces prodigieusement bénéfiques de l'univers.

#### ***Rééquilibrage énergétique***

- Je répare tout ce qui est endommagé dans le maillage de ma grille énergétique. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je corrige l'alignement défectueux de ma grille énergétique. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui est à l'origine de l'endommagement de mon maillage énergétique. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je commande la réparation délicate et facile de ma grille énergétique et de tout son maillage. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je somme mon champ énergétique de retrouver délicatement et facilement son état d'alignement naturel. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je somme ma grille énergétique de se connecter et de s'aligner délicatement et facilement à la grille terrestre. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je somme ma grille énergétique de se connecter délicatement et facilement à l'énergie universelle. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- L'ensemble du maillage de ma grille énergétique est à présent complètement réparé. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Ma grille énergétique est à nouveau parfaitement bien alignée. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Ma grille énergétique a retrouvé toutes ses manières naturelles de fonctionner. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- A l'énoncé de mon mot-clef, tout endommagement du maillage de ma grille énergétique ou son mauvais alignement se réparent aussitôt facilement et délicatement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes. Puis prendre une respiration profonde et boire un peu d'eau.*

### Clôture des traitements de rééquilibrage énergétique

L'énergie qui nous anime est intelligente et possède les capacités de répondre à nos demandes. Le hic, c'est que nous n'y croyons pas, habitués à traiter nos problèmes autrement. Un changement de paradigme est

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

indispensable, suivant la maxime de Einstein qui disait que nous pouvons soit vivre comme si le miraculeux n'existait pas, ou soit voir le miraculeux dans tout ce qui existe.

### *Rééquilibrage énergétique*

- Je réponds maintenant à l'appel de ma plus haute mission sur terre. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je réalise dorénavant la mission que je me suis donnée en venant sur terre. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je sais ce que je veux faire de ma vie et me donne les moyens de me réaliser pleinement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- J'ai toute l'intelligence, l'endurance, la persistance, la patience, la ténacité et l'audace voulues pour réaliser mes plus hautes ambitions. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Tout ce qui m'est nécessaire pour vivre une vie pleinement satisfaisante m'est désormais

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

continuellement fourni. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

- Toutes programmations cellulaires, moléculaires ou des ADN contraires à ces volontés s'effacent maintenant de mon inconscient. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes. Puis prendre une respiration profonde et boire un peu d'eau.*



## Soins affectifs avec le procédé ZPoint

Si vous ressentez encore de la colère, une profonde tristesse ou du ressentiment envers quelqu'un à la suite d'un divorce ou d'une séparation, ou que vous ne parvenez toujours pas à oublier le mal que l'on vous a fait lorsque vous étiez enfant, ZPoint peut vous aider à retrouver la paix. Vous pouvez également effectuer ce traitement sur la relation que vous entretenez avec vous-même. C'est d'ailleurs sans doute l'étape la plus importante, avec un effet profond et durable sur la qualité de votre existence.

1. Décidez de la relation que vous désirez traiter. Notez par écrit le nom de la personne qui y est impliquée. Faites en sorte que votre esprit inconscient sache exactement de qui il s'agit.
2. Puis inscrivez votre degré d'intensité émotionnelle sur une échelle allant de 0 à 10.
3. Lisez ensuite les phrases suivantes à haute voix ou silencieusement, les terminant par la lente répétition de votre mot-clef durant une quinzaine de secondes.

["Raisons" indique les décisions que ont été prises inconsciemment. "Comportements" signifie la manière

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

habituelle d'agir en fonction de ces raisons. Et "émotions", indique les sentiments de colère, chagrin, confusion, etc., qui animent ces comportements.]

- Je me libère de toutes mes raisons de ressentir autre chose que de l'amour pour ... (nom de la personne) *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de tous mes comportements liés à toutes ces raisons. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les émotions liées à toutes ces raisons et comportements. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

Si après avoir effectué ce traitement vous ne vous sentez pas apaisé, passez à l'étape suivante en répétant votre mot-clef à la fin de chaque phrase.

- Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à ressentir de la colère envers ... (nom de la personne) *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à juger ... *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à vouloir punir ... *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à blâmer ... *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à avoir honte de ... *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à ressentir de l'aversion envers ... *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à me sentir coupable de quelque chose en relation avec ... *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à avoir peur de ... *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les raisons qui m'empêchent de pardonner ... *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de tous mes comportements liés à toutes ces raisons. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les émotions liées à toutes ces raisons et comportements. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

*Prendre une respiration profonde et boire un peu d'eau.*



## Traiter une difficulté de santé avec le procédé ZPoint

**AVIS IMPORTANT:** Ne cessez aucune prise de médicament et continuez d'aller voir votre médecin traitant. Le procédé ZPoint n'est qu'un ajout efficace aux soins que vous recevez déjà.

Le protocole suivant traite un mal de gorge, auquel vous pouvez substituer n'importe quel autre petit souci de santé physique.

*"Raisons" indique les décisions que ont été prises inconsciemment. "Comportements" signifie la manière habituelle d'agir en fonction de ces raisons. Et "émotions", indique les sentiments de colère, chagrin, confusion, etc., qui animent ces comportements.*

- Je me libère de toutes mes raisons d'avoir mal à la gorge. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je me libère de toutes mes raisons d'éprouver une souffrance physique. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes mes raisons de vouloir garder ce mal de gorge. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes mes raisons d'aggraver ce mal de gorge. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes mes raisons d'exprimer des besoins inassouvis par ce mal de gorge. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes mes raisons de ne pas exprimer ouvertement mes besoins. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes mes raisons de pas recevoir l'attention dont j'ai besoin sans ce mal de gorge. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je me libère de tous les composants physiques de ce mal de gorge. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de tous les traumatismes émotionnels à l'origine de ce mal de gorge. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes. Puis prendre une respiration profonde et boire un peu d'eau.*

Vous pouvez continuer cette étape en vous libérant de tous les composants éventuels de votre mal de gorge (ou autre petit souci de santé) qui vous viendraient à l'esprit.

### **Puis concluez par les phrases suivantes:**

- Je me libère de tous mes comportements liés à mes raisons d'avoir ce mal de gorge. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les émotions liées à tous ces comportements. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### Installation du positif

- Je n'ai plus aucune raison d'avoir mal à la gorge.  
*Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
  
- Toutes les composants de mon mal de gorge guérissent à présent. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
  
- Je retrouve toute ma vitalité maintenant et me sens bien à présent. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

Vous pouvez continuer cette étape en exprimant les données particulières de la guérison de votre souci de santé personnel.



## De l'aide pour cesser de fumer avec le procédé ZPoint

La persistance en tout domaine est reine, mais plus particulièrement encore dans le traitement des besoins additifs. Il faut surtout commencer par s'accepter et s'aimer malgré tous les défauts qu'on peut se trouver, y compris celui de fumer. Ce n'est pas hasard si l'on fume et le tabac est un puissant consolateur. Ce sont des aspects qu'il faut admettre avant de pouvoir s'en délier. Il est conseillé d'effectuer ce protocole autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que le besoin de fumer ait disparu, autrement dit, que les traumatismes émotionnels qui incitent à fumer soient guéris.

- J'effectue le traitement d'aujourd'hui pour moi, pour mes ancêtres, ainsi que pour les membres actuels et à venir de ma famille et pour l'humanité toute entière. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige toutes possibilités d'inversion psychologiques pouvant empêcher le succès

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

complet du présent traitement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

- Je corrige toutes possibilités d'inversion énergétique pouvant empêcher le succès complet du présent traitement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de tous les comportements assujettis à toutes ces inversions psychologiques et énergétiques possibles. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les émotions assujetties à ces comportements avec toutes les significations que je leur ai données. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- J'autorise le traitement d'aujourd'hui à joindre toutes les parties de mon être. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- J'invite toutes les parties de mon être sous toute forme d'existence à participer au traitement d'aujourd'hui. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je m'autorise à bénéficier complètement du présent traitement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- J'étends le traitement présent sur tout mon passé, tout mon présent et tout mon avenir. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes mes raisons de ne pas être complètement en paix avec moi-même pour quelque motif qui soit. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de tous les motifs qu'ont certaines parties de moi-même de vouloir continuer à fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je libère du besoin de fumer toutes les parties de moi-même qui veulent continuer à fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je libère de leur chagrin toutes les parties de moi-même que mon intention de cesser de fumer désespèrent. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je libère de leur désespoir toutes les parties de moi-même qui trouvent leur consolation dans la cigarette. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je reconnais et accepte la décision que j'ai prise de fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je reconnais et accepte la décision que j'ai prise de vouloir continuer à fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je reconnais et accepte la décision que j'ai prise de me sentir incapable de cesser de fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je reconnais et accepte maintenant de plein gré la décision que j'ai prise de cesser de fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de toute pression exercée par n'importe quelle partie de moi-même de continuer à fumer contre mon gré. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je me délivre de toute la programmation siégeant dans n'importe quelle partie de moi-même m'obligeant à continuer de fumer contre mon gré. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de tout conflit entre les différentes parties de moi-même à propos de mon envie de cesser de fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de tous les traumatismes qui m'ont incités à commencer à fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de tous les comportements qui m'incitent à continuer de fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de toutes mes raisons de croire que je vais prendre du poids si j'arrête de fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de toutes mes raisons de croire que le tabac m'a fait un mal irréparable. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je me délivre de toutes mes raisons de croire que je suis quelqu'un de mauvais parce que je fume.  
*Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de toutes mes raisons de fumer parce que ... (laissez ici votre esprit inconscient terminer la phrase) *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de tout mon besoin de fumer parce que ... (laissez ici votre esprit inconscient terminer la phrase) *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de toutes les raisons qui m'ont fait commencer à fumer parce que ... (laissez ici votre esprit inconscient terminer la phrase) *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de toutes mes raisons de croire que cesser de fumer est trop difficile parce que ... (laissez ici votre esprit inconscient terminer la phrase) *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je me délivre de toutes mes raisons de croire que j'ai besoin de fumer parce que ... (*laissez ici votre esprit inconscient terminer la phrase*) Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.
- Je me délivre de toutes mes raisons de ne pas pouvoir vivre sans fumer parce que ... (*laissez ici votre esprit inconscient terminer la phrase*) Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.
- Je me délivre de toutes mes raisons de croire que de fumer répond à des besoins profonds. Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.
- Je me délivre de toutes mes raisons de croire que je ne me reconnaîtrais plus si je cessais de fumer. Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.
- Je m'autorise à recevoir tout l'amour dont j'ai besoin pour remplacer le tabac que je fume. Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.
- Je m'autorise à recevoir toute la sécurité matérielle dont j'ai besoin pour remplacer le tabac que je fume. Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je m'autorise à exprimer toutes mes capacités innées de bonheur pour remplacer le tabac que je fume. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
  
- Je m'autorise à vivre la vie épanouie, prospère et sereine dont je rêve pour remplacer le tabac que je fume. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*



## **La technique “ponctuelle” du procédé ZPoint**

La technique dite “ponctuelle” du procédé ZPoint se pratique dans le but de guérir les sentiments de détresse issues de circonstances spécifiques, comme le souvenir d’un drame, un besoin crucial insatisfait, ou la nécessité d’instaurer d’importants changements dans sa vie.

Lorsqu’on pense à une situation difficile, cela génère inmanquablement des émotions caractérisées par les croyances qu’on y a associé. Prenons l’exemple d’un voyage en avion quand on a la phobie de ce moyen de transport. Rien que l’idée de prendre l’avion va forcément faire monter des sentiments de terreur, souvent liés à un refus catégorique de voyager de cette manière.

Or, imaginons que l’occasion se présente de visiter la Chine dans des circonstances uniques, et que le seul moyen d’en profiter, c’est de prendre l’avion. Mais comment faire lorsqu’on s’en sent parfaitement incapable ?

En guérissant les sentiments d'impuissance, de peur et de terreur que la situation va faire monter en soi lorsqu'on y pense. La guérison accomplie, nous voici dès lors en mesure de profiter librement de l'offre qui nous est faite.

### **Instructions**

Commencez par évaluer votre niveau de détresse sur une échelle de 0 à 10, ce dernier chiffre indiquant un degré de détresse maximal lorsque vous pensez à une situation donnée. Mais ne vous plongez surtout pas dedans. Il suffit que votre inconscient sache qu'elles sont les circonstances qui évoquent votre détresse sans que vous ayez besoin de souffrir durant le traitement pour en guérir.

Tout comme avec le procédé **Be Set Free Fast** (BSFF du dr. Larry Nims) ou **Zensight** de Carol Ann Rowland (psychothérapeute spécialisée dans les traitements des traumatismes), **ZPoint** de Grant Connolly utilise un mot symbolique qui signale à l'esprit inconscient de guérir tous les facteurs qui sont à l'origine du problème qu'on lui soumet.

Mais au contraire du procédé Zensight **qui n'en fait jamais usage**, tant avec BSFF que ZPoint, il faut, avant la toute première utilisation, lire un texte particulier informant notre esprit inconscient des tâches spécifiques qu'il aura à effectuer chaque fois que nous prononcerons notre mot/signal, celui-ci étant toujours **un mot évoquant protection et réconfort**, tels que les mots "paix", "sérénité", "amour", "plénitude", etc.

Si ce n'est déjà fait, choisissez maintenant votre mot/signal, puis lisez ce qui suit:

- "J'installe maintenant dans mon esprit inconscient la puissante volonté de me libérer parfaitement de tout ce que je lui indique en prononçant silencieusement ou à haute voix mon mot/signal qui est : "...". Dès qu'il l'entendra, mon esprit inconscient effectuera immédiatement un nettoyage complet et pleinement sécuritaire de toutes les raisons et composants du problème que je lui signale, plongeant au plus profond de mon être tandis que je répète ce mot particulier."

Puis lisez les phrases qui composent le protocole, les ponctuant de la répétition une dizaine de secondes du mot/signal que vous aurez choisi.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Dans le cas de phrases laissées en suspend, c'est l'esprit inconscient qui les complète de lui-même.

- Je clarifie tout ce qui me conduit à ressentir cette émotion (ex: ce chagrin, cette colère, ce sentiment d'impuissance, etc.) (Répétez votre mot/signal une dizaine de secondes)
- Je clarifie tout ce qui me conduit à ressentir cette émotion, parce que ... (Répétez votre mot/signal une dizaine de secondes)
- Je clarifie tout ce qui me conduit à ressentir cette émotion, dès que ... (Répétez votre mot/signal une dizaine de secondes)
- Je clarifie tout ce qui me conduirait à ressentir cette émotion si ... (Répétez votre mot/signal une dizaine de secondes)
- Je clarifie tout ce qui conduit des parties inconscientes de moi-même à ressentir cette émotion. (Répétez votre mot/signal une dizaine de secondes)

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je clarifie tout ce qui conduit des parties inconscientes de moi-même à ressentir cette émotion, parce que... (Répétez votre mot/signal une dizaine de secondes)
- Je clarifie tout ce qui conduit des parties inconscientes de moi-même à tirer profit de cette émotion. ((Répétez votre mot/signal une dizaine de secondes)
- Je clarifie tout ce qui conduirait ces parties inconscientes de moi-même à se sentir en danger si je me délivrais maintenant de cette émotion. (Répétez votre mot/signal une dizaine de secondes)

*Prendre une respiration profonde et continuer ...*

- Je clarifie toutes mes façons d'opter pour ces émotions. (Répétez votre mot/signal une dizaine de secondes.)
- Je clarifie toutes mes façons d'opter pour ces émotions, parce que ... (Répétez votre mot/signal une dizaine de secondes.)

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je clarifie toutes mes façons d'opter pour ces émotions, dès que ... (Répétez votre mot/signal une dizaine de secondes.)
- Je clarifie toutes mes façons d'opter éventuellement pour ces émotions si ... (Répétez votre mot/signal une dizaine de secondes.)
- Je clarifie toutes mes façons profondément inconscientes de ressentir cette émotion. (Répétez votre mot/signal une dizaine de secondes.)
- Je clarifie toutes les raisons profondément inconscientes que j'ai de ressentir cette émotion. (Répétez votre mot/signal une dizaine de secondes.)
- Je clarifie tout ce qui me conduit à en tirer profit. (Répétez votre mot/signal une dizaine de secondes.)
- Je clarifie tout ce qui me conduit à avoir peur de me libérer de cette émotion. (Répétez votre mot/signal une dizaine de secondes.)

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Évaluez maintenant à nouveau votre niveau de détresse à l'évocation de la situation. Si vous ne vous sentez pas encore vraiment bien, calme et tranquille, reprenez le procédé le lendemain, puis le surlendemain, etc., jusqu'à ce que vous vous sentiez parfaitement libéré(e) de vos sentiments de détresse.

### Exemple sur une terreur de prendre l'avion :

*\* Répétez à la fin de chaque phrase votre mot/signal une dizaine de secondes.*

- Je clarifie tout ce qui me conduit à ressentir cette terreur de prendre l'avion. (Mot/signal)
- Je clarifie tout ce qui me conduit à ressentir cette terreur de prendre l'avion, parce que ... (Mot/signal)
- Je clarifie tout ce qui me conduit à ressentir cette terreur de prendre l'avion, dès que ... (Mot/signal)
- Je clarifie tout ce qui me conduirait à ressentir cette terreur de prendre l'avion si ... (Mot/signal)

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je clarifie tout ce qui conduit des parties inconscientes de moi-même à ressentir cette terreur de prendre l'avion. (Mot/signal)
- Je clarifie tout ce qui conduit des parties inconscientes de moi-même à ressentir cette terreur de prendre l'avion, parce que ... (Mot/signal)
- Je clarifie tout ce qui conduit des parties inconscientes de moi-même à tirer profit de cette terreur de prendre l'avion. (Mot/signal)
- Je clarifie tout ce qui conduirait des parties inconscientes de moi-même à se sentir en danger si je me délivrais maintenant de cette terreur de prendre l'avion. (Mot/signal)

*Prendre une respiration profonde et continuer ...*

- Je clarifie toutes mes façons d'opter pour cette terreur de prendre l'avion. (Mot/signal)
- Je clarifie toutes mes façons d'opter pour cette terreur de prendre l'avion, parce que ...
- Je clarifie toutes mes façons d'opter pour cette terreur de prendre l'avion, dès que ... (Mot/signal)

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je clarifie toutes mes raisons éventuelles d'opter pour cette terreur de prendre l'avion si ... (Mot/signal)
- Je clarifie toutes mes façons profondément inconscientes de ressentir cette terreur de prendre l'avion. (Mot/signal)
- Je clarifie toutes les raisons profondément inconscientes que j'ai de ressentir cette terreur de prendre l'avion, parce que ... (Mot/signal)
- Je clarifie tout ce qui me conduit à en tirer profit. (Mot/signal)
- Je clarifie tout ce qui me conduit à avoir peur de me libérer maintenant de cette terreur de prendre l'avion. (Mot/signal)



## Exemple de traitement Zpoint sur un problème de canal carpien

Au cas où vous auriez déjà installé votre mot-clef et lu les instructions, vous pouvez passer tout de suite au traitement, ici un problème de Canal Carpien, auquel vous pouvez substituer n'importe quel autre souci de santé physique.

Le terme "raisons" dans ce contexte indique les décisions que nous avons prises inconsciemment, "comportements" indique notre manière habituelle d'agir en fonction de ces raisons, et "émotions" indique les sentiments de colère, chagrin, doutes, etc., qui animent ces comportements.

La mise en route du procédé s'effectue en choisissant un mot-clef qui dénote l'apaisement des souffrances. Par exemple : paix, amour, bonheur, soleil, liberté ou tout simplement "mot-clef", et qui servira pour toutes applications du procédé. Il faut ensuite lire les instructions suivantes, si possible tout fort, et qui s'adressent à son esprit subconscient (une entité bien vivante en soi):

- “ J'installe maintenant en toi, mon esprit subconscient, la puissante volonté de me libérer parfaitement de tout ce que je t'indique en

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

prononçant mon mot-clef, silencieusement ou à haute voix. Dès que tu l'entendras, tu effectueras un nettoyage complet et pleinement sécuritaire de toutes les raisons et composants du problème que je te signale, plongeant au plus profond de mon être tandis que je répète mon mot-clef.

### Traitement Zpoint:

Lisez les phrases suivantes en répétant votre mot-clef pendant une trentaine de secondes à la fin de chacune d'elle.

- Je me libère de toutes mes raisons d'avoir un problème de Canal Carpien.
- Je me libère de toutes mes raisons d'éprouver une souffrance physique.
- Je me libère de toutes mes raisons de conserver ce problème de Canal Carpien.
- Je me libère de toutes mes raisons de compliquer ce problème de Canal Carpien.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je me libère de toutes mes raisons d'exprimer des besoins inassouvis par ce problème de Canal Carpien.
- Je me libère de toutes mes raisons pour ne pas avoir tout ce dont j'ai besoin.
- Je me libère de tous les composants émotionnels de ce problème de Canal Carpien.
- Je me libère de tous les composants physiques de ce problème de Canal Carpien.
- Je me libère de toutes mes raisons d'association avec ce problème de Canal Carpien à tous les niveaux de mon être ..., etc.

Vous pouvez continuer cette étape en vous libérant d'autres raisons qui vous semblent contribuer à votre problème, répétant votre mot-clef à la suite de chacune d'elles.

Conclusion de l'étape précédente (là aussi répétez votre mot-clef à la fin de chaque phrase.)

- Je me libère de tous mes comportements liés à ces raisons.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je me libère de toutes mes émotions liées à ces comportements.

Installation du positif (là aussi répétez votre mot-clef à la fin de chaque phrase.)

- Mon problème de Canal Carpien se résout facilement et sans aucune souffrance.
- Je suis complètement libéré de mon problème de Canal Carpien.
- Toutes les racines émotionnelles de mon problème de Canal Carpien sont ôtées.
- Dorénavant je comble tous mes besoins en conservant ma vitalité et bonne santé.

Etc, ... (Si vous le voulez, ajoutez des phrases qui décrivent votre bien-être retrouvé en répétant votre mot-clef à la fin de chacune d'elles.)



## **Technique ZPoint: "La traversée du pont"**

Les instructions sont très simples:

- 1) Dessinez deux grands cercles sur une feuille de papier en les séparant légèrement, puis reliez-les d'un trait de crayon représentant le pont.
- 2) Inscrivez au dessus du premier cercle: Ma vie telle qu'elle est actuellement.
- 3) Inscrivez au dessus du second cercle: Ma vie telle que j'aimerais qu'elle soit.
- 4) Inscrivez à l'intérieur du premier cercle tout ce qui vous déplaît dans votre vie actuelle, notez-y vos difficultés présentes, vos rêves déçus, etc.
- 5) Décrivez à l'intérieur du second cercle votre vie telle que vous souhaiteriez qu'elle soit. Notez-y vos plus hautes ambitions. N'exercer aucune censure. C'est le moment de vous laissez aller à rêver!
- 6) Évaluez maintenant vos sentiments de détresse à l'égard de la qualité de votre vie actuelle sur une échelle

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

allant de 1 à 10, ce dernier chiffre marquant une détresse maximum.

7) Passez maintenant à la guérison de la détresse émotionnelle que vous ressentez en répétant votre "mot guérissant" une dizaine de secondes à la fin de chaque phrase. Ne complétez pas celles qui sont laissées en suspension. C'est votre esprit inconscient qui s'en charge.

a) Quand je pense à la qualité de ma vie actuelle en comparaison de la vie que j'aimerais avoir, je ressens ... (laissez votre esprit inconscient compléter la phrase, répétez juste votre "mot guérissant" une dizaine de secondes, puis passez à la phrase suivante).

- Je clarifie tout ce qui me pousse à éprouver ces sentiments.
- Je clarifie tout ce qui me pousse à éprouver ces sentiments, parce que ...
- Je clarifie tout ce qui me pousse à éprouver ces sentiments, chaque fois que ...
- Je clarifie tout ce qui me pousse à éprouver ces sentiments si ...

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je clarifie tout ce qui pousse certaines parties de moi-même ou aspects cachés à vouloir conserver ces sentiments.
- Je clarifie tout ce qui pousse ces parties de moi-même ou aspects cachés à ne pas vouloir se défaire de ces sentiments, parce que ...
- Je clarifie tout ce qui pousse ces parties de moi-même ou aspects cachés à bénéficier de ces sentiments.
- Je clarifie tout ce qui pousse ces parties de moi-même ou aspects cachés à ne pas se sentir en sécurité sans la présence de ces sentiments.

### **Redites maintenant à nouveau:**

Quand je pense à la qualité de ma vie actuelle en comparaison de la vie que j'aimerais avoir, je ressens encore ... (répétez là aussi votre "mot guérissant" une dizaine de secondes).

Prenez maintenant une respiration lente et profonde. Puis réévaluez votre niveau de détresse en relisant ce que vous avez noté dans le premier cercle.

Si vous éprouvez un sentiment de paix doublé d'une bonne dose d'espoir quand à vos possibilités de vivre la vie dont vous rêvez, c'est que vous avez victorieusement franchi le pont qui vous y relie. Sinon, refaites le protocole en rajoutant le mot "*encore*" à chaque phrase, les transformant de la sorte: "Je clarifie tout ce qui me pousse *encore* à ..." ou "Je clarifie tout ce qui pousse *encore* certaines parties de moi-même ou aspects cachés ...".



## **Le procédé ZENSIGHT**

**Carol Ann Rowland** ([www.ZensightProcess.com](http://www.ZensightProcess.com))

Le procédé Zensight est de Carol Ann Rowland, psychothérapeute spécialisée dans le traitement des violents traumatismes psychologiques, après avoir activement participé au développement du procédé ZPoint (voir P.273)

Technique énergétique sans "tapping", Zensight est une procédure de soins énergétiques qui incorpore les meilleurs aspects de EFT (Emotional Freedom Techniques), BSFF (Be Set Free Fast), Energy Medicine, Focusing et EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).

Malgré sa simplicité, Zensight est une méthode remarquablement efficace dans le traitement des traumatismes psychiques, de l'anxiété chronique, des phobies, des problèmes relationnels et financiers, de même que ceux liés à la santé quand ils proviennent de troubles émotionnels. Zensight favorise une guérison qui s'effectue simultanément à tous les niveaux de notre être (physique, émotionnel, énergétique et spirituel), nous aidant à vivre paisiblement dans l'instant présent.

Bâtit sur la notion d'une force de guérison innée présente en chacun de nous, Zensight s'exerce sur le système énergétique de notre corps, gorgé de toutes les informations relatives à notre vie dans son ensemble. Des données comprenant toutes nos croyances (sur la réalité des choses, nos possibilités personnelles, etc.), et qui sont à l'origine de tous nos problèmes par les mesures limitatives qu'elles nous imposent.

### **La pratique du procédé Zensight**

Similaire à Be Set Free Fast du Dr. Larry Nims (voir P.236) dont Zensight procède, le processus de guérison s'amorce au moyen d'un mot particulier. Sauf qu'ici, nul besoin "d'installation" préalable dans l'esprit inconscient par la lecture d'un texte, une étape souvent gênante pour bien des gens qui s'est avérée parfaitement inutile.

Il faut commencer par choisir un mot ou un symbole visuel évoquant un sentiment de paix et de soutien moral. Certains choisiront le mot paix, liberté, amour, soleil ou guérison. Un symbole visuel peut être une couleur particulière, la vue d'un paysage aimé ou la présence d'un guide spirituel. Ce qui compte, c'est que ce mot ou symbole visuel apporte un sentiment de soulagement et de protection. Il est possible d'avoir

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

plusieurs mots ou symboles et de les changer à tout moment.

Faites l'essai dès maintenant du mot ou du symbole que vous venez de choisir. Ne vous embarquez pas tout de suite dans le traitement d'événements dramatiques. Pensez juste à une petite chose qui vous dérange, comme une réflexion que quelqu'un vous a faites dernièrement ou une légère impression de fatigue.

### Traitement visuel

Notez si une image en liaison avec votre problème vous vient à l'esprit. Peut-être une représentation littérale qui serait de voir la personne vous faire sa remarque. Ou une représentation métaphorique, comme de vous voir pris au piège.

Concentrez-vous sur cette image et appliquez-y votre symbole visuel une dizaine de secondes. Prenez ensuite une respiration profonde et reportez votre attention sur l'image. Il se peut qu'elle se soit dissipée ou que vous ne ressentiez plus aucune détresse à son évocation. Au cas où l'image aurait changé ou s'il y reste quelque charge émotionnelle, reprenez le processus jusqu'à ce

que vous ayez retrouvé la paix, ce qui ne devrait prendre que quelques instants.

*Exemple:* Un client se trouvait devant l'obligation de contacter quelqu'un afin de discuter d'un contrat, sans jamais arriver à franchir le pas. La pression de cet appel à faire, qu'il reportait de jour en jour, lui devenait de plus en plus intolérable. Je lui ai demandé s'il percevait une image de sa situation. Il a répondu qu'il se voyait enfermé dans une cellule de prison. Je l'ai convié à se concentrer sur cette image, puis d'y appliquer son symbole visuel. Quelques secondes plus tard, l'image de la cellule s'était dissipée et il se retrouvait à l'air libre dans un pré. Une nouvelle liberté qu'il ressentait très fortement de manière émotionnelle aussi. De fait, l'après-midi même il appelait la personne en question pour discuter du contrat, signé dès le lendemain matin de façon bien plus avantageuse qu'il se l'était initialement imaginée.

### **Traitement verbal**

Celui-ci s'effectue au moyen de phrases spécifiques. Prenons exemple sur un problème relationnel. Vous noterez que le traitement fait souvent appel aux différentes parties de soi-même, un aspect

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

important dans la procédure de guérison. A la fin de chaque phrase, on répète son mot guérissant, à voix haute ou silencieuse, pendant une dizaine de secondes. Exemple:

- Je guéris dans chaque partie de moi-même toute la détresse que m'occasionne cette relation avec "...".
- Je guéris toutes mes tendances à souffrir dans mes rapports avec "...".
- Je guéris toutes les résolutions prises par n'importe quelle partie de moi-même au cours de ma relation avec "...", qui ne servent pas mes meilleurs intérêts.
- Je guéris dans chaque partie de moi-même toute la rancœur que j'ai accumulée envers "...".
- Je guéris tout le ressentiment et l'hostilité que n'importe quelle partie de moi-même éprouve envers moi à cause de ma relation avec "...".

Et ainsi de suite en terminant le procédé par des phrases qui spécifient ce que l'on désire être avoir ou

accomplir dorénavant, comme par exemple:

- "J'installe maintenant dans chaque partie de moi-même de nouvelles raisons de vivre une relation satisfaisante avec "...".



## Manifester ses désirs avec **Zensight**

### Une méthode quasiment infaillible!

- Installez-vous confortablement dans un lieu tranquille.
- Choisissez un mot ou une image qui vous évoque l'harmonie et la protection.
- Pensez à ce que vous aimeriez être, avoir ou faire. Soyez précis.
- Voyez en imagination votre vœux parfaitement réalisé.
- Quand des sentiments contraires vous viennent à l'esprit, du genre: c'est impossible, jamais je ne pourrai avoir ça, etc., répétez votre mot guérissant ou visualisez l'image que vous avez choisie.
- Puis imaginez à nouveau la situation parfaitement réalisée tout en continuant à répéter votre mot guérissant ou à visualiser votre image jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus aucun conflit

intérieur.

Attendez-vous ensuite à voir les choses se mettre tout naturellement en place pour vous permettre de réaliser votre désir à plus ou moins brève échéance. S'il vous vient des doutes au fil du temps, ce qui est bien naturel lorsque rien n'indique que tout est en passe de se faire réalité, répétez cet exercice autant de fois qu'il le faut.



## Transcrit d'une session Zensight

“Marie” est une femme dans la cinquantaine qui, d’après ses propres dires, «vit depuis toujours dans l’enfermement et l’isolement». Un état intolérable qu’elle désire traiter avec Zensight.

Pensionnaire dès son plus jeune âge dans une institution religieuse, Marie a été enfermée à l’âge de six ans pendant plusieurs semaines dans une pièce dilapidée de l’endroit, pour avoir dit un «gros mot». D’autres punitions, sous forme de séquestrations d’une durée plus ou moins analogue à l’épisode en pension, suivront au cours des ans, infligées cette fois-ci par sa mère.

Au moment où nous entamons notre session (*par téléphone*), Marie est en contact avec le petit enfant de six ans qu’elle était. Une partie d’elle-même, isolée de tous et profondément meurtrie, restée prisonnière depuis lors dans cette pièce dilapidée du pensionnat.

**Praticien:** Que voyez-vous Marie, qu’entendez-vous?

**Marie:** Elle est là, assise sur le lit. Triste et tout est gris.

**Praticien:** Demandez-lui si elle veut bien que vous l’aidez.

**Marie:** Elle dit qu’elle ne me fait pas confiance mais que je peux faire ce que je veux, qu’elle s’en fiche.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Praticien:** Répétez les phrases, puis votre mot guérissant (*celui de Marie est "Soleil"*) pendant une dizaine de secondes.

**Zensight:** «Je libère cette partie ou toutes autres parties de moi-même, de toutes possibilités d'inversions psychologiques se rattachant à la guérison de mes souffrances.» (*Soleil, soleil, soleil, soleil, soleil ..., pendant un dizaine de secondes*).

**Praticien:** Comment se sent-elle?

**Marie:** Elle se sent d'une tristesse infinie, toute maigre et sale. Elle donne l'impression d'être prête à mourir.

**Zensight:** «Je guéris dans cette partie ou dans toutes autres parties de moi-même, toutes leurs raisons de croire que je n'ai pas intérêt à me délivrer de mes souffrances ou que cela me met en danger.» (*Soleil, soleil...*). «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même toute la crainte qu'elles ont de perdre leur identité et de ne plus se reconnaître si je me libère de mes souffrances.» (*Soleil, soleil ...*). «Je me libère de toutes les souffrances liées à cet épisode de manière facile, confortable, complète et permanente.» (*Soleil, soleil ...*)

**Praticien:** Prenez une respiration profonde. Comment se sent la petite fille à présent?

**Marie:** Elle est bien plus vivante. Elle me dit qu'elle se sent en sécurité avec moi.

**Zensight:** «J'installe en nous deux la pleine réalisation que nous faisons partie de la même équipe.» (*Soleil, soleil ...*). «J'installe un sentiment de connexion avec cette

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

partie de moi-même, de compassion et d'appui mutuel qui grandit et se fortifie chaque jour davantage.» (Soleil, soleil ...)

**Praticien:** Dites-lui qu'elle n'est plus toute seule. Il faudra que vous preniez contact avec elle tous les jours.

**Marie:** Mais pas dans cette pièce. Je veux qu'elle quitte cet endroit. D'ailleurs elle me prend par la main et se dirige vers la porte. Maintenant nous sommes dans ce couloir où elle se débattait avant d'être enfermée. Elle a peur et me demande si je peux l'aider.

**Zensight:** «J'annule dans chaque partie de moi-même toutes les décisions prises au moment de l'incident qui ne me sont pas salutaires à l'heure actuelle.» (Soleil, soleil...) «J'efface toutes les empreintes énergétiques que cet incident a laissé dans n'importe quelle partie de moi-même, ainsi que dans mon corps et système énergétique.» (Soleil, soleil ...). «Je fais savoir à toutes les parties de moi-même que cet incident s'est produit, que c'est du passé que je suis complètement en sécurité maintenant.» (Soleil, soleil ...). «Je guéris dans toutes les parties de moi-même toutes leurs façons de croire que je suis obligée de rester dans ce couloir ou dans n'importe quel autre endroit qui me déplaît.» (Soleil, soleil ...).

**Praticien:** Prenez une respiration profonde. Comment vous sentez-vous?

**Marie:** Je ressens une douleur à l'estomac.

**Zensight:** «Je guéris tout ce qui permet à cet épisode et à toute la souffrance qui s'y rattache de se fixer dans

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

mon estomac ou dans n'importe quelle autre partie de mon corps.» (Soleil, soleil ...). «Je guéris toutes les mémoires physiques liées à cet épisode qui ne me sont pas salutaires.» (Soleil, soleil ...)

**Praticien:** Comment vous sentez-vous?

**Marie:** Quelle brutalité, quelle injustice. J'avais tellement peur.

**Zensight:** «Je guéris toutes les peurs que toutes les différentes parties de moi-même ressentent depuis cet incident. C'est du passé et je suis en sécurité maintenant.» (Soleil, soleil ...)

**Praticien:** Prenez une respiration profonde.

**Marie:** J'ai vraiment flippé à ce moment là. Je vois bien que l'enfermement et ma solitude sont une continuation de cette première séquestration.

**Zensight:** «Je guéris toutes les tendances que j'ai à me créer une prison ou qu'exerce sur ma vie n'importe quelle partie de moi-même.» (Soleil, soleil ...). «Je fais savoir à toutes les parties de moi-même que nous n'avons plus besoin d'être emprisonnées.» (Soleil, soleil ...) «Je guéris dans chaque partie de moi-même toute leur peur d'être libres.» (Soleil, soleil ...) «Je guéris dans chaque partie de moi-même toutes leurs tendances à se sentir perdues si elles retrouvaient la liberté.» (Soleil, soleil ...)

**Praticien:** Prenez une respiration profonde.

**Marie:** J'ai l'impression que je suis obligée de rester enfermée chez moi. Et j'ai pourtant toute la liberté que je

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

veux. La seule chose qui me restreint est mon incapacité à gagner de l'argent. Je dépends financièrement de la générosité de mon mari dont ce n'est d'ailleurs pas le point fort!

**Zensight:** «Je guéris dans chaque partie de moi-même toutes leurs raisons de croire que mon gîte et mon couvert doivent dépendre des autres». (Soleil, soleil ...)  
«Je guéris dans chaque partie de moi-même toutes leurs tendances à attendre de recevoir ce qu'il me faut des autres.» (Soleil, soleil ...) «J'installe dans toutes les différentes parties de moi-même la conviction que je peux être indépendante financièrement et me prendre en charge d'une manière aussi plaisante qu'enrichissante.» (Soleil, soleil...).

**Marie:** J'ai tellement l'habitude que les autres pourvoient à mes besoins de premières nécessités.

**Zensight:** «J'installe dans toutes les différentes parties de moi-même la volonté de se désenchaîner.» (Soleil, soleil ...)  
«J'installe dans toutes les différentes parties de moi-même le refus de rester enchaînées.» (Soleil, soleil ...) «Je dénoue toutes les chaînes énergétiques qui me retiennent encore au passé.» (Soleil, soleil ...) «Je dénoue toutes les chaînes énergétiques qui me retiennent toujours prisonnière aujourd'hui.» (Soleil, soleil ...) «Je me guéris de mon besoin de rester pour toujours prisonnière.» (Soleil, soleil ...) «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même leur désir de rester pour toujours prisonnière.» (Soleil, soleil ...).

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Praticien:** Prenez une respiration profonde. Comment vous sentez-vous? Et la petite fille?

**Marie:** Elle a sauté dans mes bras. Nous sommes toujours au même endroit. Le château semble se dissoudre autour de nous. Tout est gris. On se sent perdues.

**Zensight:** «Je guéris dans chaque partie de moi-même toutes leurs raisons de croire que nous serions perdues si nous quittions notre prison.» (Soleil, soleil ...). «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même tout rôle ou identité se rattachant à quelqu'un de perdu.» (Soleil, soleil ...)

**Praticien:** Que se passe-t-il?

**Marie:** Nous sommes dehors dans une prairie. Il fait beau mais il y a une sorte de tourbillon noirâtre qui nous relie au ciel bleu. C'est bizarre.

**Zensight:** «Je guéris tout lien qui ne m'est pas salutaire rattachant n'importe quelle partie de moi-même à n'importe quel épisode dramatique de ma vie.» (Soleil, soleil...).

**Praticien:** Prenez une respiration profonde. Comment allez-vous?

**Marie:** Je ressens encore ce pincement à l'estomac.

**Zensight:** «Toutes les raisons qui occasionnent ce pincement à l'estomac ou qui provoquent une tension n'importe où dans mon corps guérissent à présent.» (Soleil, soleil ...) «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même toutes leurs raisons de croire

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

qu'elles sont obligées de conserver leurs souffrances car s'en libérer comportait trop de danger.» (Soleil, soleil ...)

**Marie:** La petite est terrorisée.

**Zensight:** «Je guéris toute la terreur que cette partie de moi-même ressent pour n'importe quelles raisons qui soient.» (Soleil, soleil ...). «Je guéris tous les sentiments de solitude et d'abandon que cette partie de moi-même ressent.» (Soleil, soleil ...)

**Praticien:** Comment la petite se sent-elle à présent?

**Marie:** Elle me dit qu'elle n'a pas confiance en moi. Que je suis incapable de prendre soin d'elle. Que je ne sais pas gagner ma vie. Qu'on m'enlève toujours ce que j'ai.

**Praticien:** Et vous, de quoi avez-vous besoin pour arriver à bien vous occuper d'elle?

**Marie:** J'ai besoin de quelqu'un sur qui compter pour subvenir à nos besoins! (Rires)

**Zensight:** «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même toutes leurs raisons de croire que je ne suis pas capable de pourvoir pleinement à leurs besoins et de garantir leur bien-être.» (Soleil, soleil...). «J'annule toutes les décisions prises par n'importe quelle partie de moi-même chaque fois que dans le passé mes biens m'ont été pris.» (Soleil, soleil ...). «J'installe dans toutes les différentes parties de moi-même l'impératif de prendre soin de moi avant de m'occuper des autres.» (Soleil, soleil ...). «Je me délivre de tous les blocages et difficultés qui m'empêchent d'aller de l'avant et de pourvoir richement à mes besoins.» (Soleil, soleil ...).

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Praticien:** Prenez une respiration profonde. Alors?

**Marie:** J'ai encore une fois de plus ce truc à l'estomac. C'est comme une lourde substance noire que je sens composée de peurs et de manques.

**Zensight:** «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même toutes leurs facultés à attirer encore du noir dans ma vie et des choses qui me font peur.» (Soleil, soleil ...).

**Praticien:** Que ressentez-vous à l'estomac maintenant?

**Marie:** Il me semble que la substance est descendue de l'estomac. Mais ce noir est encore là plus bas. C'est comme si c'était bloqué là depuis toujours.

**Zensight:** «Je guéris dans chaque partie de moi-même le sentiment d'être bloquée depuis toujours.» (Soleil, soleil...). «Je guéris toutes tendances exprimées par n'importe quelles parties de moi-même de vouloir rester bloquées plutôt que d'aller de l'avant.» (Soleil, soleil...).

**Praticien:** Où en est cette substance noire?

**Marie:** C'est parti. Il n'y a plus rien pour l'instant. Je suis maintenant devant un grand mur de briques que je n'arrive pas à franchir. Mais je peux voir ce qui se passe de l'autre côté. Il y a une énorme rivière de pièces d'or. C'est superbe! Mais je suis quand même toujours coincée de l'autre côté. Je ne parviens pas à dissoudre ce mur. Je sens la pression de toutes ces pièces d'or derrière.

**Zensight:** «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même toutes leurs raisons de ne pas vouloir franchir ce mur.» (Soleil, soleil ...)

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Marie:** C'est une protection. Si j'avais accès à toutes ces pièces d'or j'en ferais mauvais usage. Je prendrais de mauvaises décisions qui feraient souffrir mon entourage. C'est pas que je ne saurais pas gérer cet argent, seulement que je me mettrais en danger.

**Zensight:** «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même toutes leurs raisons de croire que si j'avais de l'argent je prendrais de mauvaises décisions.» (Soleil, soleil ...). «J'annule toutes les décisions qui ne me sont pas salutaires prises par n'importe quelle partie de moi-même toutes les fois que j'ai eu de l'argent.» (Soleil, soleil...). «J'annule toutes les décisions qui me sont nuisibles prises par n'importe quelle partie de moi-même chaque fois que j'ai eu de l'argent.» (Soleil, soleil...). «J'annule tout décret à propos de l'argent nuisible à mon bien-être émis par n'importe quelle partie de moi-même.» (Soleil, soleil ...). «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même toutes leurs raisons de croire que je ne mérite pas d'avoir de l'argent et que je dois être punie parce que ...» (Soleil, soleil ...) \*  
*Vous noterez que la phrase reste en suspend. C'est l'esprit inconscient qui est en charge de la compléter.*

**Praticien:** Prenez une respiration profonde. Comment vous sentez-vous?

**Marie:** Je me sens mieux, mais j'ai encore cette impression que je ferai des choses mauvaises si j'avais accès à ces pièces d'or.

**Zensight:** «J'installe en moi l'identité de quelqu'un à qui on peut faire confiance avec l'argent, qui sait en gagner, le gérer et faire de bonnes choses avec.» (Soleil, soleil ...).

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Praticien:** Comment se sent la petite fille à présent?

**Marie:** Elle est heureuse comme tout. Elle se sent parfaitement en sécurité. C'est un bon endroit où la laisser. Je suis allée revoir le couloir où nous étions tout à l'heure. Tout s'est évaporé, y compris le château. Même si elle le voulait elle ne pourrait pas y retourner. Mais tout à coup, j'ai cette douleur à l'estomac qui revient ...

**Zensight:** «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même toutes leurs raisons de croire que d'être heureuse me met en danger.» (Soleil, soleil ...). «Toutes les parties de moi-même qui ont peur d'être heureuses guérissent toute leur peur à présent.» (Soleil, soleil ...). «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même toutes leurs facultés à me créer de nouvelles raisons de souffrir pour me distraire du bonheur.» (Soleil, soleil...). «J'annule toutes les décisions qui ne me sont pas salutaires prises par n'importe quelle partie de moi-même chaque fois que j'ai connu le bonheur.» (Soleil, soleil ...).

**Praticien:** Comment vous sentez-vous?

**Marie:** La douleur à l'estomac est partie. Mais j'ai l'impression que je n'avais pas le droit de sortir la petite de cette pièce du pensionnat et que quelque chose de mauvais va m'arriver.

**Zensight:** «Je guéris dans chaque partie de moi-même toute la peur que quelqu'un vienne me prendre pour me faire du mal parce que je l'ai retirée de là.» (Soleil, soleil...). «Je guéris dans chaque partie de moi-même toutes leurs raisons de croire qu'il faut que quelqu'un

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

me donne la permission d'être libre et heureuse ou d'avoir de l'argent.» (Soleil, soleil ...).

**Marie:** Je suis retournée voir la petite fille où je l'avais laissée. Ce n'est plus aussi lumineux. C'est comme s'il y avait quelque chose de mal qui se préparait.

**Zensight:** «Je guéris dans chaque partie de moi-même toutes leurs raisons de croire que je dois être punie pour ce que j'ai fait et qu'on va venir me prendre.» (Soleil, soleil...). «Je fais savoir à toutes les différentes parties de moi-même que je suis seule en charge de m'accorder le droit de faire ce que je veux et que je n'attends la permission de personne.» (Soleil, soleil ...). «J'informe toutes les différentes parties de moi-même que c'est impossible à présent qu'on me punisse et qu'on me séquestre et que j'ai le droit de faire tout ce que je veux, y compris d'être libre, heureuse et de gagner ma vie richement." (Soleil, soleil ...).

**Praticien:** Prenez une respiration profonde. Comment vous sentez vous?

**Marie:** Je me sens vraiment bien. Toute légère! Je me sens aussi très forte et personne ne pourra venir me prendre et me punir pour ce que j'ai fait.

**Praticien:** Formidable! Nous allons terminer notre session avec les phrases de conclusion.

**Zensight:** «Je guéris tous les traumatismes qui se rattachent de n'importe quelles façons qui soient à la session d'aujourd'hui, y compris tous les traumatismes hérités de ma famille ou qui pourraient être liés à des vies passées.» (Soleil, soleil...). «Je guéris à tous les niveaux de mon être toutes tendances à tenir quiconque

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

ou quoi que ce soit responsable de n'importe laquelle des difficultés traitées dans cette session.» (Soleil, soleil ...). «Je guéris dans mon corps, dans mon champ énergétique ainsi qu'au niveau cellulaire, moléculaire ou des ADN de mon organisme tout ancrage des difficultés traitées dans cette session.» (Soleil, soleil...). «Je guéris tous les comportements, sentiments, habitudes et pensées liées aux difficultés traitées dans cette session.» (Soleil, soleil ...). «Toutes les différentes parties de moi-même reçoivent à présent tous les bienfaits de cette session.» (Soleil, soleil ...) «J'étends tous les bienfaits de cette session sur tout mon passé, tout mon présent et tout mon avenir.» (Soleil, soleil ...)



## Sévères traumatismes

Zensight est un procédé qui agit très en douceur. Cependant, lorsqu'un trauma remonte à l'enfance ou qu'il est très sévère et/ou complexe, ou s'il perturbe la vie au quotidien, il est conseillé de consulter un professionnel plutôt que d'effectuer le traitement tout seul.

Bien que Zensight minimise les risques de se trouver submergé d'émotions violentes, celles-ci sont toujours possibles. De plus, l'isolement est souvent un facteur inhérent au trauma d'origine. De ce fait, le soutien d'une personne compétente est souhaitable.

En cas de symptômes intenses, il est recommandé de ne pas se concentrer sur l'événement traumatique, mais de traiter tout d'abord l'anxiété, les terreurs, les craintes, les sensations d'être en danger, le besoin de se tenir continuellement sur ses gardes, ou tout autre sentiment que le trauma génère.

La meilleure façon d'entamer le traitement c'est en soignant tout d'abord les rapports que vous entretenez avec vous-même ou certaines parties de vous-même, ou vos relations avec certaines personnes en

particulier. Les traumatismes ont souvent pour effet d'engendrer une image négative de soi ou d'empêcher une connexion émotionnelle avec les gens de son entourage, même lorsqu'ils offrent un bon soutien.

En cas de dépendances ou de comportement auto-destructifs, ceux-ci doivent être traités avant de s'occuper du reste.

L'idéal, c'est de commencer par approfondir les sentiments de paix, de sérénité et de confiance en soi. Le procédé de guérison du trauma en tant que tel s'en trouve grandement facilité par la suite. Il se peut même que ce travail préliminaire ait pour effet d'effacer les mémoires traumatiques sans directement les avoir ciblées. Notez cependant qu'un événement traumatique traité peut en soulever un autre. Et ainsi de suite jusqu'à ce toutes les meurtrissures émotionnelles soient guéries.

Les phrases inhérentes au protocole de guérison des traumatismes sont formulées de manière à traiter les croyances qui se sont formées au moment du drame, comme par exemple que le monde est dangereux, qu'on n'a aucun contrôle sur ce qui nous arrive, qu'il n'y a aucune échappée possible. Croyances qui influencent dorénavant les comportements.

Avec Zensight, il n'est cependant pas nécessaire d'identifier les croyances qui se sont formées au moment du trauma. L'esprit inconscient les connaît et va les guérir dès qu'on le lui demande.

### **Protocole de traitement des traumatismes**

Sauf au cas où l'événement traumatique serait trop pénible à se remémorer, provoquant des émotions intenses, il est conseillé avant d'entamer le traitement d'évaluer le niveau de détresse ressentie lorsqu'on songe à l'incident.

Ceci s'effectue sur une échelle allant de 0 à 10, ce dernier chiffre marquant une souffrance émotionnelle maximale, fournissant le moyen de mesurer les progrès parcourus en fin de traitement.

Si la concentration sur les circonstances ne peut se faire en début de protocole, il est fort possible qu'elle puisse alors s'effectuer sans plus aucune intensité à la fin.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je guéris toutes les croyances contraires à mon bien-être formées par n'importe quelles parties de moi-même au moment où (nommer l'incident) est arrivé.
- Je guéris toutes les croyances contraires à mon bien-être formées par n'importe quelles parties de moi-même en rapport avec les autres, le monde en général, ou ce que je peux attendre de la vie depuis que cet incident dramatique s'est produit.
- Je guéris toutes les croyances contraires à mon bien-être que j'ai acquise à cause de ces circonstances dramatiques.
- Je guéris l'impact de cet incident dramatique sur mon corps, système énergétique, ainsi qu'au niveau cellulaire, moléculaire et des A.D.N. de mon organisme.
- Je guéris dans chaque partie de moi-même toutes les manières dont j'ai éprouvé ce drame.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Je guéris dans chaque partie de moi-même tous les aspects dramatiques de cet incident, y compris ceux dont je ne me souviens pas consciemment.
  
- Je guéris toutes les croyances contraires à mon bien-être actuel et à venir, ainsi que les émotions, comportements, habitudes, sentiments et pensées liés de n'importe quelle façon qui soit à cet événement dramatique.
  
- Je guéris à travers mon organisme toutes les voies neurales contraires à mon bien-être connectées à cet incident dramatique.
  
- Ce drame est arrivé. C'est du passé et je suis en sécurité maintenant.
  
- J'installe au sein de toutes les différentes parties de moi-même de nouvelles façons de me comporter calmement en rapport avec cet incident.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Toutes les différentes parties de moi-même bénéficient de l'entière guérison issue de ce traitement.
- J'étends tous les bienfaits de ce traitement sur tout mon passé, tout mon présent et tout mon avenir.
- J'installe à travers mon organisme toutes les voies neurales nécessaires au soutien, au renforcement et à la continuation de ma guérison.



## **La Méthode MIR**

de Mireille METTES [www.mirmethod.com](http://www.mirmethod.com)

La méthode MIR, conçue et développée par Mireille METTES (Hollande), répond de manière étonnante à l'enseignement du Pr Bruce Lipton dont les préceptes bouleversent ce qu'on sait traditionnellement du mécanisme de fonctionnement de notre système cellulaire.

La découverte du Pr Lipton a provoqué un renversement complet des vues que nous avions du rôle que joue nos gènes sur le bâtis de notre vie, donnant lieu à la création d'une nouvelle science, nommée "Épigénétique". Pour plus d'informations sur le sujet reportez-vous à la page 25 de cet ouvrage.

Notre corps se compose de trillions de cellules formant une vaste communauté où chaque membre s'occupe essentiellement de la tâche qui lui est impartie, tout en conservant un contact étroit et harmonieux avec le reste de la tribu. Et tandis que la biologie classique affirme que ce sont les gènes qui, depuis l'ADN situé dans la noyau de la cellule, dirigent l'orchestre, la nouvelle biologie (l'épigénétique) confirme l'inverse.

Les instructions siègent autour de la cellule, dans

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

l'environnement dans lequel elle baigne, ce dernier effectuant sa dictée en se servant de la membrane de la cellule comme clavier. Toc, toc, c'est moi. Voilà ce que je veux que tu fasses pour moi!

Nous voici en pleine science-fiction. Parce que c'est quoi au juste l'environnement dans lequel nos cellules baignent? C'est notre état-d'esprit. Cet état d'esprit particulier fait de nos croyances personnelles sur la vie (conscientes et inconscientes, positives et négatives) dans lesquelles nos cellules sont entièrement immergées.

La membrane de la cellule est son cerveau et les instructions qu'elle reçoit, peu importe leur nature, ne sont jamais remise en cause. Nos trillions de cellules s'activent à la tâche que notre état d'esprit leur dicte d'accomplir. Les instructions reçues sont observées à la lettre.

La Méthode MIR comporte un aspect qui entre dans le champ de l'épigénétique de manière charmante puisque le procédé incorpore une douce caresse sur le dessus de la main tandis que les instructions verbales sont données. Nous pénétrons ici dans une parfaite simplicité.

### **Instructions de la Méthode MIR**

Ici je ne peux que donner les instructions de base. Pour de plus amples informations (dont un manuel en français) veuillez visiter le site dont l'adresse se trouve plus haut.

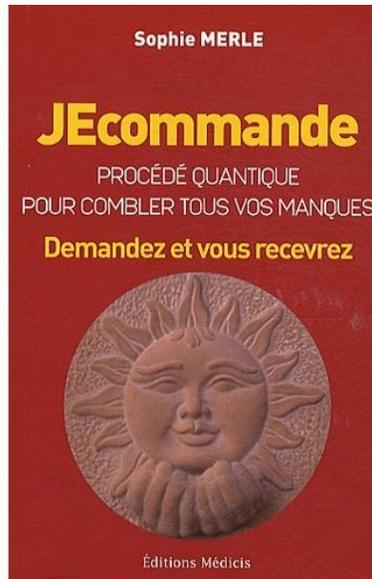
- Le traitement s'effectue deux fois par jour sur une durée de quatre semaines.
- La procédure de soins comporte neuf étapes (affirmations/commandes) qui doivent être proférées à haute voix (de préférence) tout en se caressant le dessus de la main. Chaque affirmation/commande est répétée trois fois de suite.
- Mireille Mettes, conceptrice de la méthode, recommande à ceux qui souffrent de graves troubles de la santé, de n'effectuer que les commandes 5 & 7 pendant deux semaines. Ensuite il est possible de passer sans aucun risque à l'ensemble des commandes.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

1. Optimiser équilibre PH
2. Débarrasser l'organisme de toutes charge toxiques.
3. Détachement du père. Détachement de la mère.
4. Débloquer les méridiens.
5. Comblent tous les manques fondamentaux.
6. Équilibrer le système hormonal.
7. Satisfaire aux besoins de base.
8. Optimiser les chakras et l'aura.
9. Clarifier la mission de vie.





## Procédé “Jecommande”

Le procédé “Jecommande” est une technique énergétique conçue et développée par Sophie MERLE  
[www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)

Le guide pratique du procédé “Jecommande” est en vente en librairies. Dans ce guide vous trouverez tous les détails de la pratique du procédé dans ses rouages les plus subtils. Ici nous allons commencer par nous préoccuper d’intégrer au moyen du procédé Jecommande la possibilité d’être, d’avoir ou de faire des choses nouvelles. Nous allons “éveiller” des possibilités

qui existent déjà en nous tous, mais qui sont encore “endormies”.

### **Intégrer dans sa vie des capacités nouvelles**

Lorsque nous utilisons le procédé **JEcommande** dans le but d’intégrer des capacités nouvelles dans notre vie, nous partons du principe qu’il n’y a rien que nous ne puissions accomplir.

Tout ce que nous voulons vraiment du fond du coeur, nous pouvons l’être, l’avoir ou le faire. Notez cependant, comme dit au chapitre précédent, que la manifestation de ce que vous voulez doit dépendre de vous. Il s’agit d’exploiter des possibilités latentes. Faire le nécessaire au moyen du procédé pour éveiller et développer magnifiquement des capacités à ce jour encore endormies en vous.

Dans le manuel de la Méthode “Tape, tape... Commande!” que vous pouvez vous procurer sous format numérique (e-book) sur le site du procédé JEcommande [www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com) se trouve une longue liste de capacités et possibilités laissées encore en friche par la plupart d’entre nous. Ce qui fait qu’ici je vous laisse seul(e) en charge de trouver ce qu’il vous serait plaisant de développer en terme de

possibilités et capacités nouvelles dans votre vie.

Souvenez-vous simplement qu'un désir éprouvé du fond du coeur contient en germe (de manière latente) la possibilité de se concrétiser magnifiquement.

### **Formule standard d'intégration**

La formule d'intégration dans notre vie de possibilités encore jamais démontrées est identique pour tout ce que nous souhaitons développer en terme de capacités latentes.

Je vous conseille d'apprendre la formule par coeur afin de pouvoir vous en servir à tout instant. Ou alors faites-en une copie que vous portez dans votre sac à main ou porte-feuille.

- "Je détiens déjà en moi la possibilité de \_\_\_\_, et j'en démontre dès maintenant les capacités au plus haut degré de perfection dans la grâce et l'aisance, la paix, l'amour et la lumière."

Puis vous répétez "Paix, amour, lumière" en silence pendant une dizaine de secondes.

### Analyse de la formule

- “Je détiens déjà en moi la possibilité de \_\_ ...  
Là vous affirmez l’existence latente de la possibilité que vous désirez démontrer.
  
- ... et j’en démontre dès maintenant les capacités...  
Là vous instaurez volontairement l’éveil des capacités qui vont désormais vous permettre de bénéficier ouvertement de la possibilité annoncée. Vous affirmez l’existence de capacités latentes que vous allez pouvoir dorénavant démontrer ouvertement, c’est à dire au jour le jour dans votre vie quotidienne.
  
- ...au plus haut degré de perfection dans la grâce et l’aisance, la paix, l’amour et la lumière.”  
Là vous faites volontairement appel aux forces créatrices extraordinairement puissantes que vous êtes au niveau le plus élevé de vous-même.

**Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

**Cette page est à vous, remplissez là tout de suite!**

“Je détiens déjà en moi la possibilité de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“Je détiens déjà en moi la possibilité de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“Je détiens déjà en moi la possibilité de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“Je détiens déjà en moi la possibilité de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

**La formule est la suivante :**

“Je détiens déjà en moi la possibilité de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“Je détiens déjà en moi la possibilité de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“Je détiens déjà en moi la possibilité de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

... et j'en démontre dès maintenant les capacités au plus haut degré de perfection dans la grâce et l'aisance, l'amour, la paix et la lumière. (Puis vous répétez "paix, amour, lumière" en silence une dizaine de secondes.) Et voilà, c'est fait!

Peu importe comment nous nommons cette partie toute-puissante de nous-même (notre conscience supérieure, Dieu intérieur ou l'Univers), ce qui compte c'est d'établir clairement "en haut lieu" ce qui est fermement attendu. C'est à dire le développement au plus haut degré de perfection dans la grâce et l'aisance, la paix, l'amour et la lumière de la situation dans son ensemble. Ce qui veut dire que l'on instaure la facilité tant pour soi que pour tous ceux éventuellement touchés par la transformation volontairement instaurée.

Puis la formulation s'intègre ensuite en répétant **silencieusement** les mots "Paix, amour, lumière" pendant une bonne dizaine de secondes. Il faut garder le silence lorsqu'on répète ces mots afin d'instaurer l'onde vibratoire indispensable au processus d'intégration. Si vous le pouvez, suivant l'endroit où vous êtes, fermez les yeux lorsque vous répétez les mots "Paix, amour, lumière". Et laissez-vous pénétrer par la sensation de paix que la répétition une dizaine de secondes de ces mots vous procure.

### **Quelques conseils**

Ne cherchez pas à intégrer des possibilités qui sont de nature très peu probable. N'oubliez pas que ne sont possibles que les possibilités en attente de manifestation, souvent bloquées par les limites que nous nous sommes imposées jusque-là.

Il y a ainsi bien peu de chance de toucher des centaines de millions d'euros à la loterie par le biais d'une intégration de cette possibilité dans notre vie. Vous pouvez toujours essayer, et tant mieux si cela fonctionne, mais je ne miserais pas mon avenir financier là dessus!

N'effectuez pas l'intégration d'une possibilité qui demande un développement énorme de vos capacités sans instaurer une démarche progressive. Disons qu'il s'agit d'une phobie, telle qu'une peur de prendre l'ascenseur. Dans ce cas, il vaut mieux instaurer une multitude de possibilités différentes. Par exemple, développer d'abord les capacités de s'imaginer prendre paisiblement l'ascenseur. Puis la possibilité de se trouver physiquement devant l'ascenseur sans ressentir la terreur habituelle. Puis monter dans l'ascenseur, rester calme en voyant la porte se refermer, etc, etc.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

En ce qui me concerne, je me sers de la formule pour effectuer l'intégration de "grandes" possibilités, mais aussi de toutes petites tout au long de la journée aussitôt que je sens qu'il y a quelque qui "coince". Par exemple si je vois que je risque d'être en retard à un rendez-vous, ou si j'ai des idées désagréables qui me trottent un peu trop en tête, voire quand je veux être certaine de réussir à cuisiner un plat difficile. Bref, tout y passe!

Lorsque nous utilisons la formule, au début nous sommes forcément sur nos gardes. Un truc pareil ne risque pas de fonctionner! Or il se trouve que "ça" marche formidablement bien. Les choses se mettent en place de façon parfois très étrange pour nous accorder la possibilité en question.

En vérité, l'utilisation de la formule produit des résultats sensationnels. Au bout d'un moment, nous ne pouvons plus nous en passer parce que cela nous facilite énormément la vie. Intégrer de nouvelles possibilités est un jeu passionnant!

Comme d'intégrer par exemple chaque soir la possibilité de bien dormir toute la nuit... ou de facilement suivre son régime durant la semaine qui s'en vient... ou de prendre enfin des vacances cette année ... ou de payer

toutes ses dettes en deux ans... ou de trouver un terrain d'entente avec un collègue de travail..., etc.

Suivant la nature de la possibilité intégrée vous noterez parfois la transformation subite d'un vieux schéma de pensées ou des changements de comportements immédiats chez vous ou chez les autres. Restez bien à l'affût de ce qui se passe en vous et tout autour de vous en vous souvenant que les changements et les transformations qui surviennent prennent automatiquement place "au plus haut degré de perfection".

Je vous conseille fortement de conserver une trace écrite de toutes les intégrations de possibilités nouvelles que vous allez instaurez lorsque celles-ci concernent quelque chose de vraiment "grand". Ceci de manière à bien réaliser que vous jouez là un jeu qui produit des résultats fantastiques.

Il est facile d'attribuer le développement de nouvelles capacités à tout sauf au travail énergétique qui a été effectué. C'est d'ailleurs si courant, que l'on nomme cet état de fait "l'effet Apex" dans le monde de la Psychologie énergétique.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Ceci ne représenterait aucun problème puisque ce sont les résultats qui comptent, mais il est dommage de ne pas faire la liaison entre le travail énergétique effectué et les bienfaits qui s'ensuivent.

Vous avez à votre disposition avec le procédé Jecommande un outil de croissance personnelle qui vous permet d'effectuer des pas de géant en toute confiance. Servez-vous en aussi souvent que possible. N'ayez crainte de mal faire.

Vous ne pouvez faire aucune erreur puisque vous agissez en tandem avec la partie la plus élevée de votre esprit (votre conscience supérieure). Ce JE qui vous habite. Ce JE qui ne vous veut que du bien. Ce JE qui ne vous juge jamais. Ce JE qui vous comprend et qui vous aime inconditionnellement. Ce JE qui n'attend que vos ordres pour vous aider à facilement bâtir sur terre la vie riche et intensément passionnante que vous êtes en droit de vivre. Que vous avez le devoir impératif de vivre parce qu'en vous repose tout ce qu'il vous faut pour y parvenir magnifiquement!



## Se mettre au volant de sa vie avec le Procédé "Jecommande"

Créer sa vie consciemment en compagnie de l'Intelligence Universelle est le but ultime du procédé Jecommande. Oser lui parler sans détour de nos soucis, lui demander explicitement d'intervenir pour les résoudre, l'inciter à éveiller notre potentiel latent de bonheur dans la vie. Cette "Intelligence" est un puit de sagesse auquel nous avons tous accès. C'est la puissance dans l'invisible qui met en marche la chaîne d'événements (et parfois de coïncidences miraculeuses) qui nous apporte ce qu'on lui demande.

Il est dit que notre potentiel caché réside dans nos gènes et que les gènes qui gouvernent notre bonheur existent de manière latentes. Comme le dit la célèbre neurophysicienne Candace Pert, auteur de l'ouvrage "Les molécules de l'émotion", le plaisir est un élément essentiel à toute vie, nous sommes conçus pour "carburer au plaisir" et éviter toute douleur.

**La pratique du procédé J**E**commande se résume dans la phrase: “J’évoque, j’interroge, formule et laisse faire”.**

**“J’évoque ...”**

Je commence par évoquer ce qui me dérange, ce qui me rend triste, ce qui excite ma colère, bref, je commence par faire étalage de mon problème. Un étalage de mon problème aussi complet que possible, le prenant sous tous les angles comme ici en évoquant une peur de voyager en avion :

- “J’ai peur de voyager en avion”
- “J’ai fait une crise de panique la dernière fois que j’étais en avion”
- “Jamais plus je ne prendrai l’avion”, etc., etc., continuant la liste jusqu’à la fin de nos idées.

**“J’interroge ...” (immédiatement après chaque évocation)**

Pourquoi ai-je ce problème, d’où vient-il? Seulement là, je n’ai pas besoin de savoir les réponses. Je soulève simplement la question à l’Intelligence Universelle qui se répond à elle-même, dénichant toutes les raisons, causes et origines de mon problème au fur et à mesure que je répète le mot “parce que” autant de

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

fois que j'en ai envie derrière l'évocation de mon problème (pas moins de dix fois cependant).

- "J'ai peur de voyager en avion, parce que .., parce que .., parce que .., parce que .., parce que..."
- "J'ai fait une crise de panique la dernière fois que j'étais en avion, parce que .., parce que ..."
- "Jamais plus je ne prendrai l'avion, parce que .., parce que .., parce que ..."

### Puis "Je formule ..."

Je formule alors la phrase de traitement qui reste toujours la même notant au passage que j'ordonne que ma commande s'effectue "au plus haut degré de perfection", comme voici :

- "JE commande au plus haut degré de perfection la guérison immédiate, complète et permanente de toutes les raisons, causes et origines de toutes les difficultés, problèmes et schémas que je viens de mentionner et de toute la détresse que j'en



**Comblé le vide:**

Vient maintenant l'étape d'intégration de la réalité qui va remplacer le problème pouvant se formuler tout simplement par la phrase suivante :

- “Je bénéficie dès maintenant d'un puissant regain de vitalité et d'amour à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence”  
*Répétant maintenant ici aussi silencieusement le mot “ Lumière “ pendant une dizaine de secondes.*



## Intégration d'une nouvelle réalité avec le procédé "Jecommande"

Le procédé "Jecommande" peut aussi servir à intégrer une nouvelle réalité dans sa vie ou des capacités encore jamais démontrées. Dans ce cas, on agit toujours de la même manière que précédemment citée, c'est à dire en suivant les étapes "J'évoque, j'interroge, formule et laisse faire".

### "J'évoque ..."

Je commence par évoquer la réalité que je veux vivre ou les capacités nouvelles que je désire dorénavant pouvoir démontrer, comme par exemple dans le cas d'une présentation à faire au travail devant patron et collègues:

- "Je m'exprime avec clarté et humour"
- "Je subjugue mon auditoire"
- "Je me sens au mieux de ma forme", etc.

Là aussi déclarant une liste d'états souhaités jusqu'à ne plus avoir d'idées.

### **“J’interroge ...”**

Là aussi il y a toutes sortes de bonnes raisons pour que je puisse vivre cette réalité puisque j’en possède déjà le programme moulé dans mes gènes. Je soulève simplement la question qui va activer les informations génétiques nécessaires à la réalisation de ce que je veux, comme par exemple pour cette présentation : “Je m’exprime avec clarté et humour, parce que ..., parce que ..., parce que .., parce que ...”, “Je subjugué mon auditoire, parce que .., parce que .., parce que ..., parce que ...”, “Je me sens au mieux de ma forme, parce que .., parce que ..., parce que .., ”.

### **Puis “Je formule ...”**

Je formule alors la phrase d’intégration de la réalité spécifiquement choisie:

- “J’E commande l’intégration immédiate, complète et permanente de cette réalité (ou capacités nouvelles) à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence au plus haut degré de perfection.”

Et pour finir “Je laisse faire ...”

Je laisse cette intégration s’accomplir au plus haut degré de perfection en répétant tout simplement le mot “Lumière” *silencieusement* (c’est important) pendant une dizaine de secondes à la fin de la phrase, comme voici :

- “JE commande l’intégration immédiate, complète et permanente de cette réalité (ou capacités nouvelles) à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence au plus haut degré de perfection.” *Répétant maintenant silencieusement (important) : Lumière .., Lumière .., Lumière ..,*



## Tapas Acupressure Technique -TAT de Tapas Fleming [www.tatlife.com](http://www.tatlife.com)

*Mission: Faire triompher l'amour en offrant la paix intérieure, la détente, une vitalité accrue et le renforcement des aptitudes personnelles.*

### Qu'est-ce TAT?

Tapas Acupressure Technique (TAT) élimine le stress, calme les réactions allergiques et supprime les croyances négatives. TAT est une nouvelle technique, simple et efficace, qui offre la paix intérieure, détend, accroît la vitalité et renforce les aptitudes personnelles.

La procédure s'effectue en tenant légèrement quelques points d'acupuncture sur le visage et l'arrière de la tête (la pose TAT) en même temps que l'on se concentre sur le problème en traitement (les étapes TAT). TAT ne remplace pas une thérapie ou des soins médicaux professionnels.

### **Comment prendre la pose TAT?**

- Avec la même main, appliquez légèrement le bout de votre pouce au coin interne de votre oeil, et le bout de votre quatrième doigt (l'annulaire) au même endroit de l'autre coté du nez. Tout en maintenant ces deux doigts en place, appliquez le bout du majeur (le doigt du milieu) au centre de votre front.
- Placez maintenant l'autre main à plat sur l'arrière de votre tête, le pouce s'appuyant où débute la pousse des cheveux (au cas où vous tiendriez la pose sur quelqu'un d'autre, c'est alors votre petit doigt qui serait à cet endroit). Aucune pression n'est nécessaire.

### **La pose TAT sur les enfants de moins de 11 ans**

- Recouvrir les trois points du visage en utilisant uniquement la paume de la main, tout en appliquant l'autre main à l'arrière du crâne.

### **La pose TAT sans touché corporel**

- Sur les bébés, les grands malades ou n'importe qui ne supportant pas d'être touché, la pose est la même que pour les enfants de moins de 11 ans, mais en maintenant les mains à quelques centimètres loin du corps.

### **La première fois que vous effectuez TAT**

Tenez la pose deux minutes (sans passer par les sept étapes habituelles), en portant votre attention sur la phrase suivante:

- "Je mérite de vivre et j'accepte toute l'aide et l'amour dont j'ai besoin pour guérir."

### **Les sept étapes de la technique TAT**

**1 -** Portez votre attention sur votre problème en tenant la pose.

*Lâcher la pose un instant ...*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### 2 - Reprendre la pose en disant:

- "C'est arrivé, c'est fini et je vais bien."

*Lâcher la pose un instant ...*

### 3 - Reprendre la pose en disant:

- "Toutes les origines de ce problème se corrigent à présent."

*Vous pouvez aussi vous adresser à Dieu (ou à toute autre entité spirituelle), disant alors:*

- "Merci mon Dieu de corriger maintenant toutes les origines de ce problème."

*Lâcher la pose un instant ...*

### 4 - Reprendre la pose en disant:

- "Tous les endroits de mon esprit, de mon corps et de ma vie où ce problème s'est produit guérissent à présent."
- Ou "Merci mon Dieu de guérir maintenant tous les endroits de mon esprit, de mon corps et de ma vie où se problème s'est produit."

*Lâcher la pose un instant ...*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### 5. *Reprendre la pose en disant:*

- "Toutes les parties de moi-même qui ont bénéficié de ce problème guérissent à présent."
- Ou "Merci mon Dieu de guérir maintenant toutes les parties de moi-même qui ont bénéficié de ce problème."

*Lâcher la pose un instant ...*

### 6 - *Reprendre la pose en disant:*

- "Je pardonne à tous ceux que j'ai accusé à cause de ce problème, y compris Dieu et moi-même."

*Lâcher la pose un instant ...*

### 7 - *Reprendre la pose en disant:*

- "Je demande pardon à tous ceux à qui j'ai fait du mal à cause de ce problème." *Lâcher la pose un instant ...*

Après avoir effectué ces sept étapes TAT, portez à nouveau votre attention sur le problème et voyez s'il y reste encore des aspects à traiter. Dans ce cas, reprenez la pose deux minutes, ou moins si vous avez retrouvé la paix plus rapidement.

**Conseils de pratique:**

- Si vous accompagnez quelqu'un, demandez à la personne ce qui s'est passé à la fin de chaque étape. Ecoutez sans donner votre avis et poursuivez le processus.
- Chaque étape doit durer à peu près une minute ou jusqu'à ce que vous sentiez qu'elle est terminée (par un bâillement, un soupir ou le soulagement). Pour les enfants, cela peut se produire en quelques secondes.
- Vous pouvez vous servir de n'importe quelle main pour tenir la pose devant et derrière la tête, et avoir vos yeux ouverts ou fermés durant le processus. Vous pouvez vous reposer les bras à n'importe quel moment durant la pose ou entre les étapes.
- Rarement, mais il peut arriver que vos émotions se fassent plus vives durant la pose TAT. Quand cela se produit, conservez la pose sans plonger plus avant dans vos émotions. Vous retrouverez généralement le calme en moins d'une minute. Dans le cas contraire, recherchez l'aide d'un professionnel de la santé mentale.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Portez votre attention sur l'énoncé spécifique de chaque étape. Vous n'avez pas besoin de connaître les origines de votre problème, ni de savoir quels sont les endroits de votre esprit, corps et vie qui en ont souffert ou les parties de vous-même qui en ont bénéficié. Vos intentions de guérison et d'harmonie sont suffisantes pour effectuer le traitement.
- Ne restez pas dans la pose TAT plus de 20 minutes par jour.
- Buvez au moins 6 à 8 verres d'eau les jours où vous accomplissez TAT.
- A la fin d'une session, je recommande de dire merci. Je ne pense pas que ce soit la pose TAT qui accomplisse la guérison, mais Dieu, l'Amour Divin ou l'énergie Universelle. TAT ne fait qu'ouvrir la voie permettant à la guérison de se produire.

## **Comment utiliser TAT spécifiquement**

### **Anxiété:**

- Lorsque vous ressentez de l'angoisse (même si vous ne savez pas pourquoi), effectuez tout le processus TAT, disant à la première étape: "Je suis tourmenté (anxieux, ceci me dérange, etc.)", à la seconde : "C'est venu, c'est fini, je vais bien et peux me détendre". Effectuez ensuite le reste des étapes.

### **Choc émotionnel, accident:**

- Dire à la première étape: "Ce choc (*ou en donner les détails*). A la seconde: "C'est arrivé, c'est passé, je m'en suis sorti". Effectuez ensuite le reste des étapes.

### **Croyances négatives:**

- Dire ce que c'est durant la première étape et affirmer la condition opposée durant la seconde. Effectuez ensuite le reste des étapes.

### **Allergies:**

- Dire à la première étape: "Je suis allergique à ...(nommez l'allergène en question)" et à la seconde: "Mon corps n'a plus aucun problème avec ..." Effectuez ensuite le reste des étapes.

### **Colère et ressentiment:**

- Si vous jugez qu'il reste des non-dits entre vous et quelqu'un de vivant ou de décédé, prenez la pose TAT et ayez une conversation imaginaire avec cette personne jusqu'à ce que vous ressentiez une entente paisible. S'il convient, vous pouvez lui demander pardon ou vous pardonner vous-même le mal que vous pensez lui avoir fait.



## Exemple de traitement TAT

TAT comprend ici 12 étapes distinctes où l'on maintient "la pose TAT", en même temps que l'on prononce une phrase spécifiquement composée en vue de dissoudre les racines émotionnelles, psychologiques et spirituelles du problèmes soumis au traitement. Le modèle de traitement TAT qui suit est identique pour tout problème. Le problème inhérent au traitement TAT proposé ici est le suivant:

- "Chaque fois que je me sens en paix matériellement, j'éprouve ensuite inmanquablement de graves difficultés financières."

Vous pouvez cependant en changer le fond. Auquel cas vous pourriez dire par exemple:

- "Chaque fois que j'atteins mon poids idéal, je reprends aussitôt les kilos perdus.", ou encore: "Je n'arrive jamais à vraiment me relaxer."

Portez votre attention sur l'énoncé spécifique à chaque étape. Vous n'avez pas besoin de connaître les

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

origines de votre problème, ni de savoir quels sont les endroits de votre esprit, corps et vie qui en ont souffert ou les parties de vous-même qui en ont bénéficié. Vos intentions de guérison et d'harmonie sont suffisantes pour obtenir la guérison souhaitée.

Rarement, mais il peut arriver que vos émotions se fassent plus vives durant la pose TAT. Quand cela se produit, conservez la pose sans plonger plus avant dans vos émotions. Vous retrouverez généralement le calme en moins d'une minute. Dans le cas contraire, recherchez l'aide d'un professionnel TAT.

Chaque étape doit durer à peu près une minute ou jusqu'à ce que vous sentiez qu'elle est terminée (par un bâillement, un soupir ou le soulagement). Lâcher la pose un instant entre chaque étape.

La toute première fois que vous effectuez TAT, tenez la pose quelques minutes (sans passer par les autres étapes), en portant votre attention sur la phrase suivante:

- "Je mérite de vivre et j'accepte toute l'aide et l'amour dont j'ai besoin pour guérir."

**Modèle de traitement:**

**PHASE 1 - Portez votre attention sur le problème :**

- *“Chaque fois que je me sens en paix matériellement, j’éprouve ensuite inmanquablement de graves difficultés financières.” (ou signalez le problème qui vous concerne plus spécifiquement).*

Lâchez la pose quelques instants.

Puis reprenez la pose...

**PHASE 2 - Enoncez :**

- Le problème *“Chaque fois que je me sens en paix matériellement, j’éprouve ensuite inmanquablement de graves difficultés financières”* fait partie du passé. C'est terminé à présent et je me sens dorénavant toujours parfaitement en sécurité dans la vie."

Lâchez la pose quelques instants.

Puis reprenez la pose ...

**PHASE 3 - Enoncez :**

- Toutes les origines du problème *“Chaque fois que je me sens en paix matériellement, j’éprouve ensuite inmanquablement de graves difficultés financières”* guérissent à présent. Vous pouvez également

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

vous adresser à Dieu (ou à toute autre entité spirituelle), disant alors: Merci (mon Dieu) de guérir maintenant toutes les origines du problème *Chaque fois que je me sens en paix matériellement, j'éprouve ensuite inmanquablement de graves difficultés financières.*

Lâchez la pose quelques instants.

Puis reprenez la pose ...

### PHASE 4 - Enoncez :

- “Tous les endroits de mon esprit, de mon corps et de ma vie qui ont été marqués par le problème *Chaque fois que je me sens en paix matériellement, j'éprouve ensuite inmanquablement de graves difficultés financières.* guérissent à présent.” Ou : “Merci (mon Dieu) de guérir maintenant tous les endroits de mon esprit, de mon corps et de ma vie qui ont été marqués par le problème *Chaque fois que je me sens en paix matériellement, j'éprouve ensuite inmanquablement de graves difficultés financières.*”

Lâchez la pose quelques instants.

Puis reprenez la pose ...

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### PHASE 5 - Enoncez :

- Toutes les différentes parties de moi-même qui ont bénéficié de ce problème *Chaque fois que je me sens en paix matériellement, j'éprouve ensuite inmanquablement de graves difficultés financières guérissent à présent.* Ou: "Merci (mon Dieu) de guérir maintenant toutes les parties de moi-même qui ont bénéficié de ce problème *Chaque fois que je me sens en paix matériellement, j'éprouve ensuite inmanquablement de graves difficultés financières.*"

Lâchez la pose quelques instants.

Puis reprenez la pose ...

### PHASE 6 - Enoncez:

- Je pardonne à tous ceux que j'ai accusé de me causer le problème *Chaque fois que je me sens en paix matériellement, j'éprouve ensuite inmanquablement de graves difficultés financières, un pardon que j'accorde également à mon père, à ma mère, à Dieu et à moi-même.*"

Lâchez la pose quelques instants.

Puis reprenez la pose ...

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

### PHASE 7 - Enoncez :

- *“Je demande pardon à tous ceux à qui j'ai fait du mal à cause du problème Chaque fois que je me sens en paix matériellement, j'éprouve ensuite inmanquablement de graves difficultés financières.”*

Lâchez la pose quelques instants.

Puis reprenez la pose ...

### PHASE 8 - Enoncez :

- *Tout ce qui reste du problème Chaque fois que je me sens en paix matériellement, j'éprouve ensuite inmanquablement de graves difficultés financières guérit à présent. Ou : Merci (mon Dieu) de guérir maintenant tout ce qui reste du problème Chaque fois que je me sens en paix matériellement, j'éprouve ensuite inmanquablement de graves difficultés financières.”*

Lâchez la pose quelques instants.

Puis reprenez la pose ...

### PHASE 9 - Enoncez:

- *“Je suis un être de lumière nanti d'un pouvoir infini de création et bénéficie à présent d'une prospérité matérielle qui s'accroît et se solidifie*

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

chaque jour davantage dans la paix, la joie et une aisance parfaite." (ou énoncez ce que vous allez créer en remplacement du problème que vous venez de traiter.)

Lâchez la pose quelques instants.

Puis reprenez la pose ...

### PHASE 10 - Enoncez:

- "La guérison complète du problème que je viens de traiter s'intègre totalement en moi maintenant."

Lâchez la pose quelques instants.

Puis reprenez la pose ...

### PHASE 11-

- Enoncez la même phrase que précédemment en inversant la position des mains.

Lâchez la pose quelques instants.

Puis reprenez la pose ...

### PHASE 12-

- Enoncez la même phrase que précédemment en martelant le tour de vos oreilles de vos doigts (le pouce posé sous le lobe de l'oreille).

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

A la fin d'une session, Tapas Fleming recommande de dire merci. Créatrice du procédé, elle ne pense pas que ce soit la pose TAT qui accomplisse la guérison, mais Dieu, l'Amour Divin ou l'énergie naturelle de la vie qui l'effectue. TAT ne fait qu'ouvrir la voie permettant à la guérison de se produire.

Buvez beaucoup d'eau dans les heures qui suivent le Traitement TAT.



## **L'écriture "émotive"**

La suppression des sentiments dits "négatifs" est une énorme source de stress et la cause première de la plupart de nos maux. Nous parlons ici de sentiments que l'on refuse de s'avouer, comme des sentiments de haine envers quelqu'un que l'on se croît obligé d'aimer ou de respecter. Au fil du temps, ce fardeau émotionnel amoindrit grandement notre vitalité, et c'est la porte ouverte à la dépression, à une rage tout à coup impossible à contrôler, ou à quelqu'autre forme de maladie mentale ou physique.

A l'origine de l'anxiété, de la dépression, des dépendances, ou d'aspirations qui ne voient jamais la lumière du jour, se tient généralement une incapacité à ressentir ce qui se passe vraiment en soi, à déchiffrer ses sentiments véritables et à les accepter. De là le concept d'amour et de complète acceptation de soi qui siège à la base de toutes les techniques de Psychologie énergétique.

Ce que l'on nomme "l'écriture émotive" est un puissant moyen de guérison des traumatismes ancrés dans notre système énergétique. Elle permet d'en dissoudre le ressenti négatif dans une expression verbale indispensable à notre bien-être.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Il est prouvé que l'écriture émotive améliore la santé. J'en parle d'ailleurs souvent dans ma newsletter ainsi que dans chacun de mes livres, car nous avons tous tendance à nous cacher notre propre vérité. Pour une raison ou pour une autre, nous en avons honte. D'où la difficulté que beaucoup d'entre nous avons à nous exprimer intimement dans un journal par peur que nos écrits soient découverts. Mais que cette peur ne vous décourage pas car il faut absolument arriver à "vider son sac". Ce dont l'écriture émotive se charge à merveille sans infliger le moindre mal à quiconque.

### Instructions:

Pour ce faire, il suffit de coucher sur papier exactement ce que l'on ressent par rapport à une situation ou le comportement particulier de quelqu'un. Il faut y exprimer à fond ses sentiments véritables, sans se censurer (ni surveiller son style épistolaire ou fautes de grammaire). Mais au contraire, se laisser aller à exprimer pleinement la manière dont l'événement nous a secoué ou comment le comportement d'une personne nous affecte présentement ou nous a traumatisé dans le passé. Il est nécessaire d'en explorer toutes les facettes sans jamais nous condamner et surtout sans vouloir pardonner car ce n'est pas le moment.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Au fil des pages, la détresse ressentie va graduellement s'estomper pour faire place à une toute nouvelle tranquillité qui peut éventuellement mener au pardon. Mais ce n'est pas une obligation envers ceux qui nous ont violenté. A ce sujet, il est fortement recommandé de ne jamais s'obliger à pardonner à quelqu'un avant d'avoir guéri la souffrance émotionnelle que cette personne nous a occasionnée (au risque sinon de se rendre malade). La seule chose importante, voire cruciale, c'est de s'accorder le pardon à soi-même pour s'être mis en position de détresse sans pouvoir se défendre.

Vous remarquerez très certainement qu'un thème particulier se dégage de vos écrits. Qu'une blessure vous caractérise spécifiquement, comme de toujours souffrir d'abandon, d'injustice ou d'humiliation. Effectuez un traitement énergétique pour guérir les racines de ce thème récurrent dans votre existence.



## The Release Technique

Technique créée par Larry Crane  
[www.ReleaseTechnique.com](http://www.ReleaseTechnique.com)

Le terme “release” se traduit au mieux en français par “soulagement”, autrement dit, par une délivrance des souffrances. La Release Technique est un procédé aussi particulier qu’étonnant, qui donne cependant des résultats assez époustouflants. La première fois que je l’ai essayé, j’ai aussitôt reçu une grosse somme d’argent sur laquelle j’avais fait une croix pour un travail fourni plus d’un an auparavant. Ce qui a évidemment immédiatement retenu mon attention sur les bienfaits de la technique!

**Instructions** (ce qui suit est la toute première version de la technique, gardée secrète à présent!)

- Pensez à quelqu’un qui vous irrite particulièrement ou à une situation difficile que vous désirez changer.
- Penchez la tête en avant, le menton pointé vers la poitrine et l’estomac. C’est là que se trouve le centre des émotions où vous pouvez aussi supprimer vos souffrances. Penchez la tête en avant équivaut à appuyer sur un bouton qui met en route le mode d’effacement.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- La tête penchée en avant, vous allez immédiatement ressentir une pression, une lourdeur, un noeud, voire une douleur dans la région de l'estomac ou de la poitrine. Prenez le temps de bien les ressentir. Il ne s'agit que d'un blocage dans le mouvement naturel de l'énergie à travers votre corps.
- Cette énergie bloquée n'attend que votre aide pour reprendre sa mouvance. Vous libérant par la même occasion du mal qu'elle vous fait en restant gelée sur place, occasionnant les remous énergétiques qui sont à l'origine de vos angoisses et diverses souffrances.
- Toujours la tête penchée en avant, insérez maintenant un tube imaginaire à l'intérieur de ce blocage d'énergie.
- Laissez maintenant l'énergie s'enfuir au travers de ce tube imaginaire. Dites-lui qu'elle peut s'esquiver à présent. Donnez-lui la permission de déguerpir au plus vite. Et attendez de voir qu'elle se soit bien toute échappée avant de relever la tête.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Si l'idée d'insérer un tube à travers cet amas d'énergie vous dérange, vous pouvez aussi installer une fenêtre à sa hauteur que vous ouvrez en grand pour faciliter son échappée.

N'essayez pas de savoir à quoi correspond cette énergie qui passe à travers l'ouverture que vous lui avez fournie. Invitez-la simplement à reprendre sa mouvance naturelle.

- Relevez la tête maintenant et portez à nouveau votre attention sur la personne ou situation concernées. Comment vous sentez-vous? Reprenez le processus si leur évocation vous perturbe encore.

Quand quelque nous dérange et que nous avons peur d'exprimer nos sentiments (*ou nous nous sentons coupables de les avoir exprimé un peu trop fort*), nous les enfouissons au plus profond de nous même, où ils vont se retrouver bloqués sous forme d'amas d'énergie. A la longue, ces amas augmentent en exerçant une pression de plus en plus forte sur nos organes vitaux et colonne vertébrale, d'où le mal de dos et les douleurs chroniques dont souffre un segment impressionnant de la population.

La Release Technique est un moyen radical de dissoudre ces amas d'énergie sans besoin de savoir ce

qui les a établit en premier lieu, ni connaître les informations qu'ils contiennent au niveau cellulaire, moléculaire ou des ADN.

En résumé, il suffit de penser à quelque chose de précis qui fait souffrir, de penchez la tête en avant, de se concentrer ensuite sur les sensations physiques que l'on éprouve dans la région de la poitrine ou de l'estomac, d'y insérer un tube imaginaire ou de placer devant une fenêtre grande ouverte, et de laisser s'échapper l'énergie, dissolvant ainsi la pression qu'exerçait ce blocage d'énergie sur notre constitution physique et émotionnelle.

L'énergie se doit de circuler librement au rythme qui lui convient et ne demande qu'à récupérer ses propriétés naturelles. Mais il lui faut de l'aide que la Release Technique vous permet de lui donner très simplement. D'une manière disons même tout à fait enfantine. Mais que cela ne vous empêche pas de mettre cette technique en pratique. Au début, la démarche vous semblera bizarre, mais aux vues des résultats, vous aurez certainement très envie de continuer!



## **Le Feng Shui**

**Les explication qui suivent sont extraites de l'ouvrage  
"EFT et Feng Shui" de Sophie MERLE publié aux éditions  
Dervy et Grand Livre du Mois (LE CLUB)**

Issu d'une scrupuleuse observation des lois cachées de la nature, conjuguée à une longue expérimentation des moyens nécessaires pour en préserver l'harmonie naturelle, le Feng Shui est une matière indispensable à notre bien-être.

Science naturelle née en Chine, le terme Feng Shui (prononcé "feng-chou-i") signifie "Vent et Eau", conditions qui font circuler l'énergie partout dans le monde en façonnant continuellement la topographie terrestre. La perfection d'un lieu dépend de son pouvoir d'accumulation en énergie vitale, nommée Ch'i.

A l'origine, c'est à dire, dans un passé qui remonte à plus de cinquante siècles, le Feng Shui servait essentiellement à choisir le meilleur emplacement où ensevelir les morts, dans un strict rituel funéraire réservé à l'empereur, à sa famille et aux plus hauts dignitaires. Ceci, en raison d'une croyance encore bien établie chez les peuples d'Extrême-Orient, assujettissant leur

prospérité et longévité sur terre à la bonne sépulture qu'ils offrent à leur parents. Dès son antiquité, la civilisation chinoise a cultivé l'art de la longévité, d'où cet intérêt pour tout ce qui touche à la sérénité et au bonheur, besoins humains fondamentaux.

Bien que profondément marqué par ses origines chinoises, autrement dit, par une vue du monde physique qui surprend généralement les occidentaux, le Feng Shui s'adapte à toutes les cultures. Ce n'est ni une secte ni une religion, mais une série de principes que n'importe qui peut appliquer dans son habitation et commerce, afin d'y produire une énergie propice à la santé et à la prospérité.

Reposant sur la notion d'un univers entièrement constitué d'une seule et unique masse d'énergie qui s'exprime de toutes les façons possibles et imaginables, le Feng Shui se révèle plein de bon sens dès que l'on comprend la danse énergétique qui s'effectue en dehors de nos facultés de perceptions habituelles. Un fait corroboré depuis plus d'un siècle par la physique quantique (voir P.14), mais si difficile à observer concrètement que bien des gens le réfutent catégoriquement. L'idée qu'une énergie, débordante de vie, intelligente et toute puissante, puisse bâtir le monde les dépasse complètement.

Il n'en reste pas moins vrai que nous vivons complètement immergés dans un océan d'énergie où des courants invisibles contribuent à notre bien-être quand ils sont imprégnés de Ch'i. C'est son absence dans un lieu qui le rend maléfique. D'où ce besoin de choyer le Ch'i, indispensable à la vie et à tous ses plaisirs.

Le Ch'i aime la beauté et l'harmonie, les couleurs, la clarté et la joie. Les endroits ainsi faits sont emplis d'une énergie qui conduit au bien-être. Ils sont confortables, sécurisants, heureux. Des conditions cruciales car nous puisons nos ressources énergétiques dans notre environnement immédiat.

Dans la pratique du Feng Shui, que l'on nomme aussi "Acupuncture de l'espace", l'habitat se compare au corps humain: la porte d'entrée principale est sa bouche, les fenêtres sont ses yeux, les toilettes sont ses organes d'élimination, les couloirs sont ses artères, la cuisine est son coeur. Le sous-sol représente aussi le passé avec tout ce qui est enfouit en nous, et le grenier évoque l'avenir, souvent bouché quand s'y empilent des choses qui ne servent jamais à rien.

Tout ce qui nous entoure, depuis la forme particulière du contour de notre habitation, au plus menu recoin (vide ou chargé de choses), contient un message symbolique.

Des images choisies pour orner nos murs à la manière d'installer nos meubles, l'aménagement complet de notre logement nous décrit à la perfection. Nous y projetons notre monde intérieur avec toutes ses joies et ses différentes peines.

Le Feng Shui comprend de nombreux outils dont on se sert simultanément pour créer et maintenir dans nos habitations (et commerces) la dose d'énergie vitale indispensable à notre épanouissement dans tous les domaines de notre existence. Et comme pour tout bon maniement d'outils, cela s'apprend. Ce qui peut facilement demander des années d'apprentissage. Par conséquent, quelques informations glanées ici et là ne sont évidemment pas suffisantes pour arriver à mettre son petit chez-soi aux normes parfaites du Feng Shui.

Pour cela, il faut faire appel aux services d'un technicien spécialisé parlant couramment le langage du Yin et du Yang et des cinq éléments, et qui comprend aussi parfaitement le côté symbolique inhérent à toute chose. Ou s'y mettre soi-même sérieusement car le Feng Shui est toujours extraordinairement efficace quand on *s'en servir correctement*. Et c'est là le point important, car il se trouve que nous l'utilisons tous naturellement, souvent sans le savoir.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Chacun orchestre son domaine (petit ou grand) d'une manière qui reflète symboliquement tout ce qui lui arrive dans la vie. Nous y étalons au grand jour nos sentiments les plus profonds, qu'un spécialiste du Feng Shui déchiffrera aussi facilement que s'il s'agissait de lire un roman. Il verra clairement tout l'amour qui règne dans un foyer, la bonne entente avec les enfants, la qualité des loisirs, comme il y devinera distinctement aussi n'importe quel manque et conflit. Des problèmes dont il offrira la solution par des corrections à faire dans l'aménagement de l'habitation.

Ces corrections cependant, bien souvent aussi faciles à exécuter que de ranger un débarras sous l'escalier, bouger un fauteuil qui gêne le passage ou changer une ampoule morte, vont s'avérer des tâches impossibles à accomplir. Par paresse? Oui peut-être. Mais une paresse qui se manifeste à dessein en vue d'empêcher le propriétaire des lieux de réaliser des choses qu'il se refuse inconsciemment de faire, d'être ou d'avoir. Nous suivons tous l'ensemble des principes du Feng Shui à la lettre, mais sans le savoir. Ainsi, généralement à l'envers, donc à notre détriment!

C'est en observant la corrélation existant entre la qualité énergétique d'un habitat et la qualité de vie de ses occupants que le Feng Shui, science plusieurs fois millénaire, fonde des données facilement vérifiables par

tout un chacun. Pour vous donner un exemple, je connais quelqu'un qui s'est cassé la main droite, puis la main gauche le mois suivant. Vous avouerez qu'il faut le faire! Quand je suis allée vérifier le Feng Shui de son appartement, je vous le donne en mille: non seulement le secteur associé aux mains était ce qu'on nomme "absent", mais celui dit de la bonne fortune se trouvait dans un état déplorable. Et cela, sans compter les lourdes tentures qui bouchaient la clarté du jour. Typiquement le genre d'endroit où la malchance ne peut que sévir à cause d'un manque évident de Ch'i.

## **Le Bagua**

Le Bagua (ba-goua) est l'outil du Feng Shui dont on se sert pour voir où se situent dans un endroit les secteurs associés aux différents aspects de la vie, donnant aussi une série de choses à y inclure (ou à n'y pas mettre) afin d'enrichir l'énergie particulière qui circule dans chacun d'eux. Ces secteurs sont neuf en tout, occupant une position géographique stricte:

- "Santé et Famille" à l'Est
- "Richesses et Prospérité" au Sud-est
- "Prestige et Renommée" au Sud
- "Amour et Relations" au Sud-ouest
- "Créativité et Enfants" à l'Ouest

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- “Bienveillance et Voyages” au Nord-ouest
- “Occupations” (Chemin de vie) au Nord
- “Sagesse et Connaissances” au Nord-est
- Et pour finir la zone centrale “Soi” qui relie tous les secteurs entre-eux.

Comme vous le voyez, toutes les directions sont couvertes. Ainsi, une pièce donnant au Nord se trouve automatiquement dans le secteur “Occupations”, une autre faisant face à l’Est occupe d’office le secteur “Santé et Famille”, et ainsi de suite. Les informations qui suivent vont vous donner une bonne idée des choses qu’il convient d’installer dans chaque secteur du Bagua afin de commencer à bien harmoniser l’ambiance énergétique de votre habitation.



## **Direction Est: “Santé et Famille”**

**Qualification symbolique:** Nos fondations dans l’existence et système de soutien actuel dans la vie.

**Etats positifs:** Vitalité, enthousiasme, envie d’entreprendre des choses nouvelles.

**Etats négatifs:** Rancune, colère, frustration, inertie et stagnation.

**Parties du corps:** Les pieds et le foie

C’est dans la zone “**Santé et Famille**” que reposent nos fondations. L’énergie y est associée à notre passé, à ce qui fait que l’on est tel que l’on est aujourd’hui. La manière dont nous avons été élevé et nos appartenances familiales sont des facteurs de poids, dont les données peuvent s’améliorer en bonifiant l’énergie de ce secteur, ceci couplé à un travail de croissance personnelle.

Ce lieu recueille l’énergie des êtres et des choses qui nous sont supérieurs, soit par leur âge, éducation, position sociale ou leur nombre, ou parce qu’ils font partie intime de notre vie: parents, grand-parents et ancêtres, amis de longue date, instructeurs, patron, banquier, médecin, conseiller spirituel, et ceux avec lesquels nous formons un clan (frères, soeurs, oncle,

cousine, etc.) ou une confrérie fermée (communauté religieuse, groupe de soutien, association sportive, etc.)

Un bon démarrage est essentiel à toute chose pour croître dans la pleine mesure de son potentiel. C'est donc ici que l'on rectifie, consolide ou s'établit de nouvelles racines dans la vie de manière à nous épanouir comme il se doit.

L'inertie et la stagnation relèvent de ce secteur également où l'énergie à le pouvoir de nous propulser en avant. Elle nous aide à progresser en prenant appui sur du solide, tel que le ferme soutien de nos proches, la collaboration d'un groupe, une bonne santé physique et émotionnelle, nos acquis (éducation, expérience, héritage, etc.), ceci joint à un regain d'optimisme, à l'apport d'idées nouvelles et à une envie bénéfique de changement.

Il faut prendre grand soin de ce secteur en cas de problèmes de santé, de manque de vitalité physique ou morale, de stagnation dans n'importe quel domaine (financier, sentimental, professionnel), ou lorsque l'on désire régler une brouille familiale, ou avec un ami, un voisin, un supérieur au travail ou collègue.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Joint à un travail de croissance personnelle au moyen de l'une ou l'autre des techniques énergétiques présentées dans ce recueil, l'énergie enrichie de ce secteur sert spécifiquement à la libération des problèmes suivants:

- Peur de l'avenir, peur de l'inconnu.
- Doutes, incertitudes, incapacité à prendre des décisions.
- Manque d'indépendance, de foi en ses capacités personnelles.
- Incapacité de s'accepter et de se respecter.
- Isolement, claustration, solitude.
- Phobies, angoisses existentielles.
- Pessimisme à outrance.
- Manque d'ambition et d'envie de participer aux choses.
- Abandon des responsabilités.
- Impossibilité d'oublier les rancunes ou de se pardonner ses erreurs.
- Désaccords familiaux, rupture d'avec un clan de soutien.

### **Enrichissement énergétique :**

Cette zone (liée à l'élément Bois) s'enrichit au moyen d'une végétation en parfaite santé . Des substituts artificiels de qualité peuvent être employés, mais les bouquets séchés ne sont pas admis, sauf traités pour conserver une très belle apparence de fraîcheur. Comme l'eau alimente le bois, son ajout en bonne quantité s'avère nécessaire aussi. Vous pouvez l'introduire dans sa forme primaire (fontaine, aquarium, etc.) ou par le placement d'objets choisis parmi ceux du secteur "Occupations", en évitant d'y incorporer une forte dose de métal puisqu'il détruit les propriétés bénéfiques du bois.

**Forme:** Haute et étroite

**Couleurs:** Vert (Yang), bleu (Yin)

**Chiffre:** 3

**Objets :** Tout ce qui est en bois, en fibres naturelles (coton, sisal, rotin, etc.), de forme haute et élancée (piédestal, colonne, etc.), habillé de vert ou de bleu, orné de végétation, d'imprimés fleuris ou de bandes verticales. Les objets anciens, hérités, venus d'une communauté (amicale ou professionnelle), représentant un Dragon (animal symbolique de ce secteur) ou placés par groupe de trois. Photos d'ancêtres, portraits de famille, d'amis intimes, souvenirs familiaux. Le

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

trigramme du Yi-king (livre des transformations) se nomme ici "Tonnerre" avec tout le bruit et le tremblement qu'il produit, c'est donc une zone où l'énergie aime le chahut et le vacarme.



## Direction Sud-Est: “Richesses et Prospérité”

**Qualifications symboliques:** Chance, bienfaits, coïncidences heureuses.

**Etats positifs:** Plénitude matérielle, bonheur dans tous les domaines l'existence.

**Etats négatifs:** Haine, rage et fureur contre soi, la vie en général ou les autres.

**Parties du corps:** Hanches et Vésicule biliaire

Malgré son nom accrocheur, l'énergie du secteur “Richesses et Prospérité” n'offre pas systématiquement la fortune. Elle veille sur nos ressources et subvient abondamment à nos besoins quotidiens, mais sans jamais aller au delà de l'usuel, se limitant aux choses que nous trouvons *acceptables* d'avoir. C'est un point important, car bien des gens s'attendent à voir leurs conditions financières s'améliorer de manière époustouflante, ce qui n'est pas possible tant qu'ils n'ont pas supprimé leurs oppositions inconscientes.

Notre situation financière est le reflet de nos croyances, et c'est dans le domaine de l'argent que nous exprimons le mieux nos souffrances émotionnelles. Nos restrictions ne sont pas dues à un défaut d'argent dans le monde où il circule en abondance, mais proviennent

d'une extériorisation de nos privations affectives.

Une pénurie d'argent peut ainsi exprimer un sentiment d'abandon (puisque l'argent nous vient toujours par le biais d'autrui), ou marquer un état d'infériorité quand nous ne sommes pas payés à la mesure de nos possibilités.

Certes, l'enrichissement de cette zone nous aide à progresser financièrement, à être graduellement plus à l'aise, mais un travail d'harmonisation intérieure est tout à fait nécessaire pour franchir un cap important dans ce domaine. L'énergie de ce secteur, aussi bonne soit-elle, ne peut pas nous apporter la fortune. Ce n'est qu'en nous libérant de nos résistances intérieures (et diverses croyances restrictives) que nous pouvons espérer obtenir les richesses attendues.

Prenez soin de ce secteur en l'enrichissant comme il se doit, mais surtout, délogez vos oppositions intérieures avec l'une ou l'autre des techniques énergétiques proposées dans ce recueil. Ce ne sont jamais les circonstances du dehors qui font plafonner nos ressources, mais nos blocages d'énergie. Ceux-ci supprimés, plus rien ne peut venir freiner notre ascension financière.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

La persistance est le mot-clef ce secteur où une énergie revigorée joint à un travail de croissance personnelle peuvent vous aider à solutionner les problèmes suivants:

- Pénurie matérielle, manque chronique d'argent.
- Croyances fondamentales liées aux privations et aux sacrifices.
- Incapacité de se faire payer comme on le mérite.
- Amoncellement de dettes.
- Besoins obsessionnels d'amasser les choses ou d'avoir ce que les autres possèdent.
- Emprunts et dépenses irréfléchies.
- Faillites, revers de fortune, pertes matérielles par négligence.
- Avarice, épargnes mesquines, peur de dépenser pour soi ou les autres.
- Tourments obsessionnels à propos de l'agent.
- Terreur de perdre ses acquis matériels.

### Enrichissement énergétique:

Cette zone appartient également à l'élément Bois, mais dans une forme plus menue qu'au précédent secteur "Santé et Famille". Elle s'enrichit néanmoins de la même manière en y introduisant une belle végétation,

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

sans plantes à feuilles “pointues”, et par de l’eau (fontaine de table, récipient décoratif), en veillant ici aussi à n’introduire qu’une infime quantité de métal afin de ne pas y endommager l’énergie du bois qui doit dominer.

**Forme:** Haute et élancée

**Couleurs:** Vert foncé, bleu, rouge, violet

**Chiffre:** 4

**Objets:** Nommé “Vent” par son trigramme, on peut y mettre toutes choses qui se balancent dans la brise (drapeaux, bannières, mobiles, carillons zéphyriens, etc.). Des objets également qui illustrent l’opulence (tableaux, étoffes, etc.) ou qui ont une vraie valeur marchande (bijoux, collections précieuses, etc.), de même que des illustrations spécifiant ce que nous aimerait posséder. Et ceci, pas seulement d’un point de vue matériel, mais aussi émotionnel, comme l’image d’une joyeuse tablée familiale, si ce bienfait est recherché. Ne mettez jamais de contenants vides dans ce secteur.



## Direction Sud: “Prestige et Renommée”

**Qualifications symboliques:** Reconnaissance sociale et consécration des mérites

**Etats positifs:** Rayonnement intérieur.

**Etats négatifs:** Sentiments d’infériorité.

**Parties du corps:** Yeux et Coeur

Notre réputation s’établit par le bavardage des gens et se colle à nous selon la qualité des bruits qu’ils font courir sur notre personne (ou commerce). Bien enrichie, l’énergie lumineuse de secteur nous expose sous un jour favorable où nos prouesses et talents sont bien notés par les autres. Elle nous aide à répandre la lumière sur nos diverses réalisations pour en récolter toute la gloire, car des mérites cachés ne servent évidemment pas à grand chose.

L’appréciation de nos compétences par autrui est un besoin fondamental qui nous aide à progresser, et c’est en sortant de l’ombre que nous pouvons nous distinguer. Un ajout de Ch’i dans ce secteur et nous voici sous les feux de la rampe, muni des atouts nécessaires pour faire bonne impression.

Un charme accru, un regain d'enthousiasme, le rayonnement intérieur, l'envie d'être reconnu pour ses talents vont nous en donner les moyens.

Cependant, un manque de confiance en soi, problème très répandu, peut facilement nous empêcher de traiter cette zone comme il se doit. Une résistance intérieure qui nous protège de certains risques, mais qu'il faut traiter avec l'une ou l'autre des techniques énergétiques proposées dans ce recueil si l'on veut réussir comme on l'entend.

Les gens qui se font confiance partent gagnants dans la vie, avec une manière bien particulière de se présenter aux autres. Ils nous éblouissent, même sans talents spéciaux, et se fichent éperdument de nos critiques.

Les techniques énergétiques nous permettent de récupérer cet état intérieur de confiance, dissipant les empreintes laissées dans notre système énergétique sous formes de blocages d'énergie par toutes les situations où nous avons été rabaissés dans le passé, causes certaines de nos sentiments d'infériorité actuels pouvant nous occasionner les problèmes suivants:

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Incapacité de distinguer ses talents et mérites personnels.
- Perte des moyens en société, timidité, gaucherie, mains moites.
- Ou superficialité, arrogance.
- Peur des gens en général ou de rencontrer des têtes nouvelles.
- Incompétences dues à la maladresse plus qu'à l'inexpérience.
- Peur d'être jugé et critiqué, donc de montrer ce qu'on sait faire.
- Peur de parler en public, de se faire connaître, d'exprimer ses opinions.
- Peur de la réussite et de l'échec.
- Auto-sabotage
- Médiocrité des gens qui forment l'entourage proche.
- Manque d'intégrité, mensonges, cachotteries.

### Enrichissement énergétique:

Cette zone Sud est associée à l'élément Feu et s'enrichit de manière à la rendre aussi lumineuse et chaleureuse que possible. L'élément Bois (dans sa forme primaire) doit être mis à profusion afin de bien y alimenter l'énergie du feu, avec juste une petite touche d'eau, assez pour nourrir y le bois sans risquer

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

d'éteindre le feu qui doit dominer ici.

**Forme:** Triangulaire, conique, pyramidale, pointue

**Couleurs:** Rouge et violet

**Chiffre:** 9

**Objets:** Vous pouvez y incorporer toutes les choses qui sont habituellement associées à la réussite. Celle dont vous bénéficiez déjà ou que vous aimeriez connaître. Les diplômes, médailles et trophées en tout genre y trouvent leur place (sauf ceux de chasse), au même titre qu'un produit que vous désirez faire connaître (y compris une belle image de vous). Les objets représentant un humain ou un animal, illustrant un personnage célèbre, fabriqués à partir d'une substance animale, générant de la lumière ou de la chaleur enrichissent également l'énergie de cette zone. Il est conseillé d'y laisser une lumière toujours allumée si l'endroit est naturellement sombre et de la parer de couleurs vives. L'animal symbolique est le Phoenix rouge (ou le coq).



## Direction Sud-Ouest: “Amour et Relations”

**Qualifications symboliques:** Bonheur affectif et accueil aisé des bienfaits de la vie.

**Etats positifs:** Epanouissement, plénitude

**Etats négatifs:** Profonds sentiments de manques

**Parties du corps:** Système reproductif et Estomac

Le Ch’i s’exprime ici dans une forme très Yin (féminine), avec tous les attributs qui rendent cette condition attrayante, telles que la paix, la sécurité et l’entente. L’énergie améliore ainsi notre vie affective, nous invitant à nous épanouir en accueillant pleinement tous les bienfaits de la vie.

De nos aptitudes à recevoir dépend notre bien-être, car les autres sont généralement prêts à nous donner ce que nous attendons d’eux. Mais nous gardons souvent nos distances en nous renfermant sur nous-mêmes, ou n’avons pas la manière de demander les choses. Pour peu que nous n’aimions pas revendiquer nos besoins ou ayons peur du rejet en les exprimant, nous voici en position de manque. Une carence qui se fait encore plus grave quand nous ne savons même plus ce que nous voulons parce que la vie nous a trop déçue.

Mais enrichie comme il se doit, la douce énergie baignant ce secteur permet de s'ouvrir aux choses heureuses. Celles-ci arrivent alors spontanément, peu importe la nature de nos besoins. Qu'il s'agisse de l'associé parfait pour nos affaires, de la personne idéale pour faire équipe dans la vie, d'une relation de couple stable et passionnante, ou de ces mille et une choses qui rendent la vie facile et agréable, le déblayage de nos résistances intérieures nous autorise à les recevoir. Mais étrangement, pas souvent sous la forme attendue. Ce qui vient est mieux, nettement plus satisfaisant, comme si nous n'avions pas assez demandé et qu'une révision à la hausse se soit produite quelque part pour nous contenter encore plus.

L'énergie bonifiée de ce secteur, unie au travail d'harmonisation intérieure que l'on peut effectuer avec l'une ou l'autre des techniques énergétiques proposées dans ce recueil, nous permettent de panser nos blessures affectives, toujours à l'origine des problèmes suivants:

- Conviction de ne pas être aimé des autres.
- Manques affectifs profonds.
- Carences en tous genres, y compris financières.
- Tendances à se sentir tenu à l'écart par les autres.
- Mauvaise "digestion" des menus tracas de l'existence.
- Hyper-sensibilité, soucis obsessionnels.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Incapacité à combler ses besoins personnels.
- Méconnaissance de ce qu'on veut dans la vie.
- Tendances à ne pas savoir recevoir.
- Fréquents conflits relationnels avec l'entourage.

### Enrichissement énergétique

**Notice importante:** Votre chambre à coucher, même si elle ne se trouve pas au Sud-ouest de votre habitation, s'aménage selon les principes de ce secteur.

Cette zone appartient à l'élément Terre et doit s'enrichir d'une manière qui en préserve les qualités de calme et de douceur, tout en s'assurant qu'elle reçoit une bonne clarté durant la journée (ne pas laisser les rideaux fermés) pour bien en maintenir la vitalité énergétique. Il ne faut pas d'eau dans les chambre. En aucun cas ne doit-on y mettre de fontaine de table ou un aquarium. Un vase de fleurs fraîches ou un verre d'eau pour la nuit sont toutefois admis.

**Forme:** Carrée, cubique, rectangulaire, plate

**Couleurs:** Rouge, blanc, rose

**Chiffre:** 2

**Objets :** Les choses qui vont par paires, identiques ou complémentaires. Tout ce qui illustre la plénitude, la

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

volupté, l'érotisme, la féminité, les sentiments partagés et la bonne entente entre *deux* êtres. A retirer absolument de ce secteur tout ce qui évoque le dénuement, l'isolement et la solitude, ainsi que les ensembles chaotiques ou les choses groupées par trois. L'ordre, la symétrie et la complémentarité doivent régner ici pour nous assurer la quiétude et la félicité dans tous les aspects de notre existence.



## Direction Ouest: “Créativité et Enfants”

**Qualifications symboliques:** Achèvement des tâches et projets, joies, détente et loisirs

**Etats positifs:** Gaieté et bonne humeur,

**Etats négatifs:** Découragement et désespoir

**Parties du corps:** Bouche et Système respiratoire

Ce secteur est lié à nos créations et à ce que nous laissons derrière nous en quittant ce monde. De nos enfants à l’amas d’une fortune, en passant par des entreprises plus menues, tel qu’un dessus de lit joliment crocheté, l’énergie nous aide ici à laisser nos empreintes. Elle participe activement à l’élaboration de nos projets jusqu’à maturation et préserve les choses que nous avons déjà réalisées, nous en livrant les gains financiers s’il le faut, tout en pourvoyant aux réjouissances qui nous sont nécessaires à la fin de nos labeurs.

Tout ce qui a trait aux enfants et à leur bien-être, aux animaux dont nous avons la charge, à la fécondité, de même qu’aux conditions qui permettent de faire aboutir nos créations (imagination, originalité, expérience passée, endurance, outils de travail, aide de techniciens spécialisés, etc.) ou de veiller sur elles (nounou, éducateur, conseiller administratif, etc.), joint

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

à tout ce qui rend la vie libre et joyeuse s'exécute dans ce secteur. La gaieté, les loisirs et les innombrables petits plaisirs de la vie s'y trouvent dans une énergie frivole qui nous aide à ne pas toujours rester sérieux, et à tout faire par nous-mêmes.

Le temps est ici à la récolte des semailles. Mais encore faut-il avoir semé et su veiller au grain. Sans l'envie de créer, les dispositions nécessaires pour faire aboutir nos idées, et la mainmise sur nos concrétisations, point de cueillettes ni de bénéfices à long terme.

La beauté de cette zone, unie au travail d'harmonisation intérieure avec l'une ou l'autre des techniques proposées dans ce recueil, nous aident à concrétiser nos rêves, et à laisser des marques fructueuses en ce monde qui se maintiendront dans le temps.

C'est ici aussi le domaine du lâcher prise, de la résolution des peines et des détresses qui nous empêchent d'envisager l'avenir sous d'heureux hospices et de mener une existence bien équilibrée entre travail et loisirs.

- La vie manque de gaieté, peu de loisirs, d'amusement et de joies.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Les moyens de se payer du bon temps font défauts (temps, argent, etc.)
- Peu de buts ou projets devant soi, sinon aucun.
- Faible espoir pour l'avenir.
- Projets laissés en friche, impossibilité de terminer les choses.
- Attentes déçues, abandon des rêves par faute de pouvoir les réaliser.
- Négligence dans le suivi des choses.
- Suppression du potentiel créatif.
- Problèmes de fertilité.
- Problèmes avec ou concernant nos enfants.
- Problèmes avec ou concernant nos animaux.

### Enrichissement énergétique

Cette zone est associée à l'élément Métal. Les instructions données pour le secteur central "Soi" lui conviennent aussi parce qu'ils produisent l'élément Terre, son parent nourricier. Il faut néanmoins avoir la main légère sur l'élément Feu afin de ne pas réduire les propriétés du métal qui doit régner ici.

**Forme:** Ronde, ovale, en dôme

**Couleurs:** Blanc, crèmes, métalliques, pastels

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Chiffre:** 7

**Objets :** Tous ceux dont on se sert pour exprimer sa créativité, de même que les choses liées à l'enfance et aux amusements. Les sujets saugrenus, aux couleurs bariolées, ceux qui sortent du commun et surtout du sérieux, trouvent une place ici pour y maintenir une énergie propice à la gaieté. Tous les métaux et les cailloux, des plus précieux aux plus ordinaires y sont également préconisés, de même que les créations d'enfants, leurs photos ou celles d'animaux. L'animal symbolique de ce secteur est le Tigre blanc (dont on peut placer une représentation).



## Direction Nord-Ouest: “Bienveillance et Voyages”

**Attributions symboliques:** Le monde extérieur et la providence

**Etats positifs:** Sentiments d’avoir de la chance et d’être “divinement” protégé

**Etats négatifs:** Sentiments de rejet et d’abandon

**Parties du corps:** Tête et Gros intestin

Ce secteur est lié au monde extérieur, au gens qui ne font pas partie de notre cercle d’habités, aux déplacements en tous genres, et aux forces surnaturelles. L’énergie de cette zone entend nos appels à l’aide et nous protège des aléas de la vie. C’est la providence, avec les coups de pouce du destin dont nous avons besoin pour guider nos entreprises profitablement.

Les coïncidences heureuses, les bonnes aubaines et les conjonctures favorables n’arrivent pas par hasard. Elle proviennent d’un ensemble de choses qui se mettent en place pour nous faire avancer dans la direction voulue, mais seulement à condition que rien ne s’y oppose en nous. Car c’est par notre volonté intérieure que les portes restent fermées, pour suivre une ligne de conduite que l’on s’est fixée un jour de mauvais vent.

Nous sommes menés par les forces de notre esprit inconscient. Ce sont elles qui attirent les opportunités heureuses (voire qui les rejettent), en fonction de désirs enfouis en nous, dont nous ne connaissons pour ainsi dire jamais la teneur. Lorsque les occasions d'avancer se font rares ou qu'elles se transforment aussitôt en pétards mouillés, qu'aucune main ne se tend jamais vers nous, les raisons peuvent se modifier avec l'une ou l'autre des modalités énergétiques proposées dans ce recueil. Et s'il y a un domaine où ces procédés sont vraiment efficaces, c'est bien celui-ci.

Ce secteur se rattache également à l'immobilier (achat, vente, déménagement), aux moyens de transport, à la clientèle et aux employés, aux prospections et intérêts que l'on a en dehors de chez soi. Son énergie est très profitable aux dirigeants et à leurs entreprises (maisonnées ou affaires professionnelles). Elle affermit leur ascendant en facilitant des attributs liés d'office aux meneurs de troupes: sens des responsabilités, rigueur et organisation, bonnes capacités matérielles, habileté à déléguer, droiture, puissance d'action, etc.

Joint à un travail intérieur au moyen de l'une ou l'autre des techniques énergétiques présentées dans ce recueil, l'énergie enrichie de ce secteur sert spécifiquement à la libération des problèmes suivants:

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Impression de manquer de chance, que le sort s'acharne contre soi.
- Sentiments d'être abandonné par autrui, solitude mal vécue.
- Repli sur soi-même, réclusion, n'attend plus rien des autres.
- Les coïncidences heureuses sont rarissimes, voire inexistantes.
- Possibilités ignorées ou gâchées.
- Circonstances adverses par manque de soutien.
- Envie de toujours rester cloîtré chez soi, peur de l'inconnu, des étrangers.
- Perception accrue des dangers, craintes obsessionnelles de se faire voler ou attaquer.
- Manques de moyens pour se déplacer, de voyager, de voir le monde.

### Enrichissement énergétique:

Cette zone appartient à l'élément Métal, tout comme "Créativité et Enfants" qui la précède, elle s'alimente à peu près de la même façon en y introduisant l'élément Terre afin de lui offrir un bon soutien, veillant néanmoins à n'y mettre qu'une dose minimale de Feu afin de ne pas détruire la puissance du Métal qui doit dominer ici aussi.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Forme:** Ronde, sphérique, en dôme

**Couleurs:** Blanc, noir, gris, argenté, doré

**Chiffre :** 6

**Objets :** Tout ce qui est en métal ou en pierre (des plus précieux aux plus ordinaires). Secteur lié au monde extérieur, aux déplacements, à la sauvegarde de nos acquis et à la providence en générale, les choses doivent ici nous parler ici de voyages, de contrées lointaines et énoncer nos souhaits. Les Illustrations d'endroits magnifiques, les objets rapportés de voyages, les effigies religieuses, les textes sacrés, les représentations imagées des choses souhaitées y sont préconisées, de même qu'une boîte en métal contenant nos requêtes détaillées par écrit.



## Direction Nord : “Occupations” (Chemin de vie)

**Qualifications symboliques:** Aptitudes et direction que l'on donne à sa vie.

**Etats positifs:** Sentiments que la vie à un sens, clarté des objectifs

**Etats négatifs:** Peurs, terreurs et hantises

**Parties du corps :** Oreilles, Vessie et Reins

La bonne énergie qui règne dans ce secteur nous aide à définir notre rôle dans la vie et à bien le jouer. Elle est propice à la découverte de nos véritables dispositions et nous encourage à suivre notre voie, la seule qui puisse nous donner entièrement satisfaction. Et c'est ici que nous pouvons modifier l'orientation de notre existence pour la rendre nettement plus attrayante.

Ce ne sont pas tant les contraintes du quotidien qui sont éreintantes que nos manières d'y faire face. La vie devient une véritable corvée dès qu'il faut constamment se pousser à faire des tâches déplaisantes. Ce qui se produit lorsque nous n'exprimons pas notre véritable vocation.

Les obligations familiales ou le manque d'éducation professionnelle sont des arguments de

poids, mais le vraie raison se trouve en nous. Les circonstances ne font que refléter nos diktats intérieurs, seuls responsables de nos erreurs de parcours. Une mine d'or existe en chacun de nous, faites de talents innés qui sont là pour nous aider à vivre une existence très agréable où les obligations quotidiennes s'effectuent avec plaisir.

L'enrichissement de cette zone, uni au travail d'harmonisation intérieure avec l'une ou l'autres des techniques énergétiques proposées dans ce recueil, nous aident à exploiter à fond ces dons personnels, dans des activités aussi profitables au bien commun qu'elles le sont pour nous. C'est en faisant hommage à ses talents que l'on donne un sens à sa vie. Et c'est en délogeant nos craintes et tourments intérieurs que l'on y parvient.

Nous avons les moyens de contourner la plupart de nos obstacles. Lorsque nous voulons *vraiment* quelque chose, c'est que nous avons les capacités nécessaires pour l'obtenir. Les choses liées à la communication (diffusion de produits, publicité, transmission d'idées, etc.) et à l'expression de nos émotions se traitent également dans ce secteur, ainsi que n'importe lequel des problèmes suivants:

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Travail détesté, emploi épuisant, fonctions que l'on trouve dégradantes.
- Importantes contraintes professionnelles.
- Manque de direction dans la vie, flottement.
- Sentiments d'avoir raté sa vocation, de ne pas être sur la bonne voie.
- Aspirations bridées, liberté réprimée.
- Manque de courage pour aller de l'avant.
- Peur de prendre des risques, même bien calculés.
- Craintes injustifiées, incertitudes.
- Profonde insécurité dans la vie.
- Déséquilibre psychologique.
- Sensibilité accrue, émotions à fleur de peau.
- Ou impossibilité d'exprimer ce que l'on ressent.

### Enrichissement énergétique:

Cette zone est liée à l'élément Eau et abrite l'énergie la plus Yin (féminine) des neuf secteurs du Bagua. L'élément Métal lui est très favorable, veillant ici à limiter l'apport de Terre en raison de son conflit naturel avec l'eau. Bien que la couleur noire et les tons très sombres lui soient associés, il faut avoir la main légère dessus afin que le Yin ne prenne pas une dominance nuisible. Le blanc et les tons pastels sont préférables.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Forme:** Ondulante, sans forme précise

**Couleurs:** Noir, les tons très sombres

**Chiffre:** 1

**Objets:** Tout ce qui est associé au domaine aquatique (tableaux de marine, maquettes de bateaux, coquillages, etc.), et à l'eau (fontaines, aquarium, cascades, etc.) y sont profitables aussi, en prenant soin de ne pas diriger le jet d'eau en direction de la sortie de l'habitation (ceci est valable aussi pour les images qui reflètent une cascade ou rivière). Entrent également dans la catégorie des enrichissements possibles toutes les choses liées à une spécialité, à sa profession ou vocation désirée, ou qui représentent symboliquement une avancée agréable dans la vie, telle que l'image d'un chemin s'engageant dans un très beau paysage. Les objets en verre, en cristal, les miroirs, les choses très brillantes, de forme ondulante y sont également préconisés. La tortue est l'animal symbolique de ce secteur.

**Important:** Au cas où votre chambre à coucher occuperait ce secteur, il faut en intensifier l'énergie aux moyens des données inhérentes au secteur "Amour et Relations" et non pas en se servant d'objets liés à l'élément Eau tels que préconisés pour le secteur "Occupations".



## Direction Nord-Est: “Sagesse et Connaissances”

**Qualification symboliques:** Education, érudition

**Etats positifs:** Force intérieure, tranquillité

**Etats négatifs:** Soucis obsessionnels

**Parties du corps:** Mains et Rate/Pancréas

Solidité des connaissances et maîtrise de soi sont les attributs fondamentaux de ce secteur, symboliquement représenté par l’image d’une montagne dont l’assise et la densité intérieure forment la stature. Plus elle est stable et robuste, plus elle s’élève majestueusement. Il en est de même pour nous. Plus vastes sont nos connaissances et solide la compréhension que nous avons de nous-même et du monde environnant, plus il nous est facile de monter haut et de nous maintenir au sommet souverainement.

L’énergie qui circule dans cette zone encourage l’équilibre intérieur et stimule les fonctions de l’esprit. Elle est propice au développement de nos facultés intellectuelles et à l’expression de notre véritable personnalité (sans besoin de plaire aux autres à tout prix), de même qu’à la quiétude que procurent des choix de vie bien réfléchis.

Tout ce qui a trait aux matières liées à l'enrichissement intérieur (études, méditation, introspection, etc.) et à la quiétude en général se développe dans cette zone, où l'énergie est particulièrement propice au calme et à la stabilité.

Afin de pouvoir prendre de bonnes initiatives, il nous faut des informations pertinentes, une vue étendue sur les choses, bien se connaître et réclamer ses droits bravement. Sinon, c'est la porte ouverte aux problèmes de toutes sortes. L'inexpérience, la confusion intérieure, les démarches hâtives, les décisions irréfléchies sont forcément préjudiciables, et proviennent de croyances et de décrets engrangés dans notre esprit inconscient.

Pour remettre les pendules à l'heure et changer les données qui sollicitent nos comportements nuisibles, rien de tel qu'une bonne pratique de l'une ou l'autre des techniques proposées dans ce recueil, unie au bon aménagement énergétique de ce secteur. La facilité avec laquelle il est ensuite possible de se cultiver l'esprit, d'apprendre à se connaître et s'affirmer vaillamment, est remarquable.

C'est ici donc que l'on peut régler les problèmes suivants par une bonne énergie ambiante et un travail d'harmonisation intérieure:

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

- Mauvaise compréhension de soi-même.
- Insatisfaction des caractéristiques personnelles.
- Difficultés à se concentrer pour étudier.
- Soucis obsessionnels, idées fixes.
- Grand vide intérieur.
- Facilité à s'ennuyer dans l'existence.
- Manques d'envie ou de moyens pour se cultiver l'esprit.
- Distractions qui éloignent des buts que l'on s'est fixé.
- Propension à rater les examens et les entrevues professionnelles.
- Sentiments (faux) que l'on a le devoir de s'oublier.
  
- Préoccupations excessives de ce qui se passe dans la vie d'autrui.

### Enrichissement énergétique:

Cette zone est associée à l'élément Terre, tout comme le secteur "Amour et Relations " et la zone centrale "Soi", formant ainsi une diagonale liée à cet élément Terre à l'intérieur du Bagua. De nature Yin (féminine), l'énergie qui baigne cet endroit se réchauffe en y introduisant quelques éléments Yang (masculin), et surtout de la lumière. La couleur jaune, celle de l'intellect, lui convient aussi. Le calme, l'ordre et la

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

symétrie y sont essentiels pour que l'énergie nous soit bénéfique.

**Couleurs:** Bleu, vert, noir

**Forme:** Carrée, rectangulaire, cubique, plate

**Chiffre:** 8

**Objets:** Tout ce qui illustre l'érudition, la paix et la permanence des choses, dont l'image symbolique est une montagne où n'apparaît pas d'eau (donc sans lac, ni cascade). Alors qu'il est absolument déconseillé de placer des contenants décoratifs vides ailleurs dans les autres secteurs, une urne ou un joli bol sans rien dedans placés ici, représentent la volonté de continuer à s'enrichir l'esprit, d'acquérir de nouvelles connaissances, et de bénéficier d'une existence tant passionnante que stable et tranquille.



## **Centre: "Soi"**

**Qualifications symboliques:** Harmonie dans tous les domaines de la vie

**Etats positifs:** Confiance en soi, vue positive des choses.

**Etats négatifs:** Perception négative de la vie.

Ce secteur, situé au centre, ne désigne aucune direction cardinale. Il fusionne avec tous les autres secteurs, dont il rassemble les énergies pour les purifier et les élever.

Le Bagua traditionnel (de forme octogonale) est orné du symbole du Yin et du Yang en son centre, représentant l'équilibre parfait des diverses énergies qui circulent autour de ce pivot fondamental.

La stabilité énergétique de ce secteur contribue à la vitalité des huit autres. Son énergie exhibe les caractéristiques uniques à chacun, et de ce fait, nous représente dans toutes les fonctions de notre existence.

Une bonne santé, un sens à sa vie, des liens chaleureux, assez d'argent pour profiter des attraits de ce monde, et nous voici comblés. Une satisfaction qui tient compte de l'équilibre du Yin et du Yang aussi, tels que les risques pris avec prudence, la passion vécue avec

pondération, ou le travail suivi de sa dose de repos et de divertissements.

La puissante énergie de ce secteur, joint à un travail d'harmonisation intérieure avec l'une ou l'autre des techniques proposées dans ce recueil, nous donnent l'audace d'effectuer de profonds changements en toute sécurité. Les deux réunis nous procurent l'aplomb nécessaire pour sortir de notre coquille, nous aventurant en territoires inconnus d'un pas franc et mesuré. La vie peut tourbillonner tout autour de nous, sans que nous risquions de nous perdre dans l'agitation ambiante.

Le but ultime du Feng Shui est la fécondation du Ch'i dans nos habitations, celles-ci se faisant alors un profond support énergétique qui nous suit partout, même à l'autre bout du monde. Peu importe l'endroit où nous sommes, nous gardons des liens serrés avec l'énergie des lieux où nous entreposons nos affaires personnelles. D'où la tradition de jeter quelques pièces de monnaies dans les fontaines et bassins. Un geste qui lie symboliquement notre énergie à celle de ces lieux favoris, avec la possibilité d'y retourner facilement. De ce fait, il faut veiller à ne rien laisser derrière soi lorsque l'on quitte une situation déplaisante.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

L'énergie bonifiée de ce secteur, unie au travail d'harmonisation intérieure que l'on peut effectuer avec l'une ou l'autre des techniques énergétiques proposées dans ce recueil, nous permettent de panser nos blessures affectives, toujours à l'origine des problèmes suivants:

- Regrets, souvenirs lancinants.
- Angoisses pour l'avenir.
- Problèmes que l'on pense insurmontables.
- Sentiments de haine envers soi-même.
- Impossibilité de se pardonner ses erreurs passées.
- Impression que le monde entier est contre soi
- Perception négative de la vie en générale.
- Difficultés à saisir les bonnes opportunités qui passe ou à les voir.
- Négligence d'autrui, abandons et rejets.
- Déséquilibre intérieur.

### Enrichissement énergétique:

L'espace central d'une habitation se charge de son équilibre énergétique. Tandis que le Ch'i pénètre dans un bâtiment par la porte d'entrée, s'en échappant à travers les fenêtres et les portes secondaires, il effectue son circuit en virant tout autour de cette zone centrale qui lui sert de support.

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

Il s'agit d'un lieu de rassemblement des énergies, qu'il faut traiter avec le plus grand soin. S'il s'y trouvent un cagibi, une cuisine (fermée), des toilettes ou une salle de bains, un long couloir ou des escaliers, il faut y veiller encore plus attentivement.

C'est la stabilité de l'énergie qui est recherchée ici, tout en lui laissant suffisamment d'espace pour qu'elle puisse virer sur elle-même.

A ce propos, une cour intérieure très bien entretenue est excellente, même avec une fontaine s'il y a de l'espace tout autour (alors que l'eau est déconseillée ailleurs dans cette zone).

Il faut y effectuer aussi un bon mélange des cinq éléments, en appuyant sur l'élément Terre qui est sa substance primordiale et sur l'élément Feu qui est son parent nourricier.

Un excellent éclairage y est indispensable, au même titre que l'ordre et la symétrie.

**Elément:** Terre

**Couleurs :** Jaune, orange, et n'importe quel ton de terre

**Chiffre:** 5

**Forme :** Carrée, rectangulaire, cubique, plate

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

**Objets :** Toute chose or forme d'art évoquant la stabilité et la plénitude, de même que les objets en terre (poterie, porcelaine, etc.), ou agrémentés de motifs à carreaux ou en damier.



## Probabilités quantiques révélées par les Arcanes Majeures du Tarot

### La carte de l'année

Le premier janvier, j'aime bien tirer une carte de Tarot pour l'année. D'ailleurs, tout le monde autour de moi y passe! Cela ne va pas bien loin, mais c'est un petit rituel amusant pour marquer la journée.

Vous trouverez plus loin un descriptif des vingt-deux lames majeures du Tarot en relation avec cette carte de l'année (ou de la semaine, du mois, voire du jour!)

Au cas où vous n'auriez pas de jeu de Tarot sous la main, vous pouvez additionner trois nombres à trois chiffres et réduire le total à un nombre entre un et vingt-deux, ce qui vous donnera votre carte de l'année.

### Exemples:

$843+206+522=1471/14$  (La Tempérance XIV)  
ou  $397+302+921=1420/7$  (Le Chariot VII).

### Le Bateleur I

- Cette carte vous annonce un avenir qui s'ouvre sur de nouvelles perspectives. Attendez-vous à exploiter un potentiel dont vous n'aviez aucune idée auparavant ou à faire démarrer un projet important. **Mots-clefs:** les efforts à fournir, la volonté à exercer, les démarches déterminées, les initiatives, l'essor, l'ambition, l'audace, l'originalité et l'indépendance.

### La Papesse II

- Cette carte vous annonce la venue d'un événement imprégné de mystères ou l'accès à un domaine jusque là inconnu ou hors d'atteinte. **Mots-clefs:** les recherches qui offrent de nouvelles possibilités, les discussions qui mettent en évidence des aspects ignorés d'une situation ou tenus volontairement cachés auparavant. Excellent pour toutes démarches thérapeutiques ou de croissance personnelle.

### L'Impératrice III

- Cette carte vous annonce une période d'expansion créatrice, de chance, de loisirs et d'agrément. **Mots-clef:** les attentes pleine

d'espoir, les oeuvres en gestation, l'oisiveté et les vacances, mais aussi la nécessité de se soumettre à certaines exigences, d'avoir à attendre qu'un projet mûrisse.

### L'Empereur IIII

- Cette carte vous annonce la stabilité avec la réalisation concrète d'objectifs qui vous tiennent à coeur depuis longtemps. **Mots-clefs:** une nouvelle force masculine entre dans votre vie si cela fait partie de vos vœux, compétent et responsable. Autrement, le pouvoir de structurer et de commander, la puissance de réaliser des choses solides qui tiendront la route pour longtemps.

### Le Pape V

- Cette carte vous annonce une période de grâce qui vous offrira la quiétude du coeur. **Mots-clefs:** protection, sauvegarde de tout ce qui pourrait être en péril, rapprochements, réconciliations, alliances, mariage, collaborations, foyer heureux, expansion du patrimoine familial. Générosité, soutien, et clémence.

### L'Amoureux VI

- Cette carte vous annonce une croisée des chemins cruciale donnant lieu à d'importantes décisions à prendre. **Mots-clefs:** nouvelles opportunités, liaisons émotionnelles, engagements affectifs, propositions, décisions à prendre sans "revenez-y" possible, donc dilemmes devant différentes options toutes aussi alléchantes les unes que les autres.

### Le Chariot VII

- Cette carte vous annonce une progression sans obstacle majeur vers la destination de votre choix, avec le triomphe et les honneurs à l'arrivée. **Mots-clefs:** période de dynamisme et d'expansion, les médias, le mouvement, tout ce qui propulse en avant, l'action en vue de réaliser un but bien défini, les dangers bravement affrontés avec la victoire en bout de route.

### La Justice VIII

- Cette carte vous annonce un juste retour à l'équilibre par une stricte remise en ordre. Vous êtes sur le point de redresser une situation, voire de redresser votre existence au complet. **Mots-clefs:** procédures légales ou thérapeutiques,

clarification des situations embrouillée, conflits résolus, solutions équitables, bilans honnêtes.

### L'Ermite IX

- Cette carte vous annonce une période très enrichissante sur le plan de l'esprit. **Mots-clef:** Evaluation d'une situation, retrait en vue de se ressourcer, approfondissement des connaissances, quête en vue de trouver ce qui fait défaut (dans le domaine affectif, monétaire, etc.), ou de combler des lacunes par l'étude poussée d'un sujet particulier. Les investigations, l'érudition, la sagesse, la prudence, les épargnes.

### La Roue de la Fortune X

- Cette carte vous annonce des événements rapides qui resteront marqués dans les annales de votre existence. Le hasard fera bien les choses. **Mots-clefs:** la chance qui tourne, les bonnes aubaines, les coïncidences heureuses, les solutions providentielles. C' est le moment de faire confiance à la vie, d'être spontané et de vite saisir la chance qui va passer.

### La Force XI

- Cette carte vous annonce une puissance d'action peu banale en faveur de la réalisation de vos objectifs. **Mots-clefs:** maîtrise parfaite des capacités, excellente emprise sur les événements, ingénieuse libération de ce qui entravait la voie auparavant, le triomphe sur l'adversité sans violence ni confrontation. La confiance en soi, l'intelligence, les compétences bien exploitées.

### Le Pendu XII

- Cette carte vous annonce une période de réajustement nécessaire à votre progression dans l'existence et vous demande de prendre conscience de vos ressources intérieures. **Mots-clefs:** voir la réalité sous un angle différent, prendre son autonomie, ressaisir les rênes de son existence, se libérer du jouc d'autrui, agir, se dépasser, trancher ses liens, se redresser majestueusement.

### La Mort XIII

- Cette carte n'annonce PAS la mort physique! Elle ne fait que signaler une transformation de bon aloi grâce à un changement complet inéluctable mais franchement rénovateur. **Mots-clefs:** phase évolutive normale dans la vie de tout un chacun,

renouveau fécond, changement de son plein gré, évacuation du vieux et du dépassé pour faire place au neuf, un tournant décisif.

#### La Tempérance XIV

- Cette carte vous annonce une période de vie tranquille et agréable. **Mots-clefs:** les échanges harmonieux, les adaptations faciles, les arrangements qui font l'unanimité, les réconciliations, la constance des sentiments et des choses plaisantes, les évolutions favorables à long terme, l'accroissement des biens, la sécurité matérielle, la tranquillité de l'esprit.

#### Le Diable XV

- Cette carte vous annonce une période de vie intense où vous ferez feu de tout bois pour accéder au sommet de votre puissance! **Mots-clefs:** assouvissement des désirs, réalisation des objectifs par le développement des capacités d'attaque, vitalité inaccoutumée, charme et magnétisme, sentiments passionnés, fort ascendant sur autrui, accroissement matériel.

### La Maison-Dieu XVI

- Cette carte vous annonce des précautions à prendre et à vous tenir prêt(e) à changer de cap à tout instant pour faire tourner les événements à votre avantage. **Mot-clefs:** bouleversements libérateurs, circonstances qui remettent tout en question en provoquant souvent une véritable délivrance, souhaitée depuis longtemps mais toujours remise en question. Les emportements de colère, les cassures fulgurantes, les dommages matériels (vérifier les assurances), mais aussi les sorties d'impasse.

### L'Etoile XVII

- Cette carte vous annonce un regain de bonheur. Elle signale une période de vie paisible et prospère où l'on se sent guidé(e) et protégé(e) . **Mots-clefs:** sérénité, réconfort, apaisement des souffrances, le calme après la tempête, les circonstances bénéfiques, l'horizon qui s'élargit, les joies durables.

### La Lune XVIII

- Cette carte vous annonce la nécessité d'un retour sur vous-même afin d'apprendre à mieux vous connaître, à sonder vos intentions, à vous poser

## Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE

---

des questions importantes. Elle signale aussi une période de grande fécondité et d'imagination fertile. **Mot-clefs:** l'esprit inconscient, les actes irrationnels, les émotions à fleur de peau, fantômes et illusions, la poursuite de chimères, l'insaisissable.

### Le Soleil XIX

- Cette carte vous annonce une période de vie splendide et ensoleillée au possible. **Mots-clefs:** vitalité, optimisme, joie de vivre, bonheur éclatant, grand rayonnement personnel, phase de vie ascensionnelle, l'amour, les fêtes, les réussites, le bien-être matériel, les guérisons complètes.

### Le Jugement XX

- Cette carte vous annonce un nouveau chapitre dans la vie sous forme de véritable résurrection. **Mots-clefs:** réveil en fanfare d'une longue stagnation, arrivée de quelque chose de vivement souhaité auquel on ne s'attend plus, rencontres miraculeuses, coup de foudre amoureux, proposition inattendue qui demande une décision rapide, les prises de conscience soudaines et surprenantes, les renversements de situations bénéfiques, réhabilitations, amendements.

### Le Monde XXI

- Cette carte vous annonce une réalisation de très grande envergure, une apothéose. **Mots-clefs:** les réussites spectaculaires, les aides majeures, les grandes richesses, les expansions internationales, l'apogée du pouvoir, la gloire médiatique, l'élévation professionnelle, la célébrité mondiale.

**Le Fou** *Cette carte n'est pas numérotée car elle se place indifféremment au début ou à la fin de la série des lames majeures du Tarot. Ici elle occupe la dernière position qui est le 22..*

- Le Fou vous signale une époque de votre vie où vous aurez envie de liberté, voire de n'en faire qu'à votre tête sans trop vous préoccuper des conséquences possibles de vos actes sur votre entourage, voire sur votre propre vie. **Mots-clefs:** l'insouciance, l'impulsivité, les situations qui tournent en rond, les comportements irrationnels, la fuite des responsabilités, mais aussi les craintes de l'avenir enfin évanouies et la possibilité de retrouver son indépendance.



## Autres ouvrages par Sophie MERLE

### Chez les libraires:

**“Jecommande” (Demandez et vous recevrez).**

Éditions Médecis et Grand Livre du Mois - LE CLUB -  
(2012)

**“EFT-Emotional Freedom Techniques: Technique énergétique pour la santé, l'épanouissement affectif et la plénitude matérielle”.** Editions Médecis (2004). Titre épuisé.

*Parution de la seconde édition sous le titre: “EFT Psychologie énergétique”.* Editions Médecis (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club).

**“EFT et Feng Shui”.** Editions Médecis (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club)

**“L'harmonisation énergétique du corps et de l'habitat: Les techniques méridiennes et le Feng Shui à l'oeuvre dans votre vie”.** Editions Le Dauphin Blanc 2005 (édition épuisée).

**“FENG SHUI : L'outil de l'harmonie pour réussir sa vie”.** Editions Dervy et Grand Livre du Mois (Le Club).

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

**“Le guide magique du Tarot divinatoire: 9240 combinaisons interprétées.”** Editions du Rocher 1997 (édition épuisée).

### **Titres disponibles sous format électronique (e-book) sur le site:**

[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) ou [www.Divinecommande.com](http://www.Divinecommande.com)

#### **“Chassez votre phobie du bout des doigts”**

Cet ouvrage explique de manière détaillée comment pratiquer EFT pour traiter l’anxiété chronique et les phobies.

#### **“Maigrir facilement avec le régime EFT”**

Cet ouvrage explique de manière détaillée comment pratiquer EFT pour se délester facilement de ses kilos en trop et se maintenir à son poids idéal.

#### **“Le Bonheur”.**

Cet ouvrage explique de manière détaillée comment pratiquer EFT pour trouver la joie de vivre (ou la retrouver).

#### **“Recueil de techniques énergétiques”.**

Cet ouvrage de 450 pages vous introduit aux modalités énergétiques les plus renommées, accompagné de nombreux protocoles de soins émotionnels couvrant la plupart des situations désagréables que l’on rencontre

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

couramment dans la vie.

### **“Recueil de protocoles EFT”.**

Cet ouvrage de plus de 450 pages comprend vingt protocoles de soins présentés sous forme de séances complètes de EFT d’une durée moyenne de une heure à peu près.

### **“Guide pratique du procédé Zensight”.**

Cet ouvrage fournit une description détaillée de la pratique du procédé Zensight et s’accompagne de nombreux protocoles de soins énergétiques, notamment d’un destiné à la réharmonisation des différents centres énergétiques du corps.

### **“Le guide pratique du Feng Shui facile”**

[www.guide-pratique-du-feng-shui-facile.com](http://www.guide-pratique-du-feng-shui-facile.com)

### **Protocoles présentés sous format audio (MP3) :**

**“Je doute de l’efficacité de EFT”** - Ce protocole audio vous est offert en cadeau sur le site:

[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

**“Abondance et Opulence”** - Ce protocole au moyen du puissant procédé Zensight, se présente sous forme d’une session complète de soins énergétiques d’une durée de 32 minutes, où vous vous laissez bercer par la narration

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

d'une série de phrases spécifiquement élaborées dans le but de guérir les raisons profondes de vos manques d'argent et autres soucis matériels, vous servant d'un mot spécifique qui indique à votre esprit inconscient d'effectuer le travail de guérison que vous lui soumettez. Disponible en téléchargement MP3 immédiat sur le site [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) au coût de 21.95 Euros, vous en obtiendrez une copie que vous pourrez enregistrer du CD, ou écouter à votre convenance sur ordinateur ou iPod.

**"La réharmonisation énergétique avec le procédé Zensight"** est disponible en téléchargement audio (Mp3) au coût de 49.95 Euros sur le site [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com). Vous en obtiendrez une copie que vous pourrez enregistrer sur CD ou écouter à votre convenance sur ordinateur ou iPod. Ce protocole de réharmonisation de vos différents centres énergétique se présente sous forme d'une session complète d'une durée de 43 minutes où je vous guide de bout en bout. Créé par Carol Ann Rowland, psychothérapeute spécialisée dans le traitement des traumatismes psychiques, le procédé Zensight est une technique de soins énergétiques qui fait appel à nos pouvoirs personnels de guérison en incitant l'aide directe de son esprit inconscient.

**Titres numériques disponibles sur le site du procédé "Jecommande":** [www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)

**Guide pratique du procédé "Jecommande"**- Cet ouvrage explique de façon détaillée comment se servir d'une technique non seulement très facile à manier mais surtout extraordinairement efficace en raison de prodigieuses facultés qui nous permettent d'accéder et de communiquer consciemment avec la partie la plus élevée de nous-même, cette partie d'origine divine qui pourvoit à tout ce dont nous avons besoin dans la vie pour nous sentir parfaitement heureux et satisfaits.

**Manuel de la méthode "Tape, tape...Commande!"**

Cet ouvrage explique en détail comment utiliser la méthode "Tape, tape ... Commande!" qui est l'union prolifique du puissant procédé "Jecommande..." à la dynamique de tapping de EFT-Emotional Freedom Techniques. Si vous aimez le tapping, vous allez adorer la méthode "Tape, tape...Commande" qui va vous en faciliter grandement l'utilisation. Plus de simplicité pour une efficacité surmultipliée!

**Instaurer dans sa vie un profond bien-être matériel avec le procédé "Jecommande..."**.

Cet ouvrage s'applique à vous donner les moyens d'accroître richement votre bien-être matériel dans la vie. Il s'agit d'un protocole de soins énergétiques très facile

## **Recueil de techniques énergétiques - Sophie MERLE**

---

à suivre, dont la seule difficulté réside dans un engagement de votre part à le faire tous les jours pendant trois semaines. Croyez-moi, ce ne sera pas du temps de perdu! (Protocole présenté sous format audio disponible aussi).

**“Tracez joliment votre chemin dans la vie avec le procédé Jecommande et vivez chaque jour dans la grâce et l’aisance”**

Le titre de l’ouvrage raconte tout à lui tout seul!

**“Eveillez vos phénoménales capacités de réalisation heureuse dans la vie avec le procédé Jecommande”**

Voici un ouvrage qui vous explique en détail comment intégrer les données nécessaires à l’éveil de capacités encore jamais démontrées. Disons par exemple que vous avez une peur bleue de parler en public. Vous pouvez, au moyen du procédé Jecommande, “télécharger” les informations nécessaires à la fabrication de programmes inconscients qui vont vous permettre de parler en public sans ressentir tous les symptômes de peur qui vous paralysaient auparavant.

Pour de plus amples renseignements sur les e-books ou autres produits, de même que pour des sessions individuelles, vous pouvez me contacter à l’adresse suivante: [FondationEFT@aol.com](mailto:FondationEFT@aol.com)



Vous souhaitant de tout coeur une vie remplie de grâces et de miraculeux bienfaits, je vous dis à très bientôt lors d'un prochain courrier **Santé et Plénitude par le cheminement énergétique** auquel vous pouvez vous abonner gratuitement sur les sites:

[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

ou [www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)

