

Un ouvrage de la série des guides pratiques de Psychologie énergétique -  
[www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)

# LE BONHEUR



**Ou comment l'accueillir à pleine mesure avec  
EFT - Emotional Freedom Techniques**

**Sophie MERLE**

## Le **BONHEUR** par l'**EFT**

---



**Sophie MERLE**

Conceptrice du procédé quantique “Jecommande” et de la méthode “EFT-Tape, tape, commande!”. Auteur de nombreux ouvrages, notamment “Procédé quantique Jecommande (demandez et vous recevrez)”, “EFT-Tape, tape, commande!”, “EFT-Psychologie énergétique” et “EFT et Feng Shui”, “Feng Shui - L’outil de l’harmonie pour réussir sa vie” aux éditions Dervy (groupe Trédaniel) et Grand Livre du Mois (LE CLUB). Dernière parution chez Dervy: “Les Pervers narcissiques. Une solution spirituelle à un problème concret”



## Le **BONHEUR** par l'**EFT**

---



**Pour un abonnement au courrier régulier gratuit**

**“Psychologie énergétique avec Sophie Merle”**

**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)**

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

**L'EFT dans la même collection  
disponible sous format numérique  
aux éditions du **Soleil****

[www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)

### **Recueil de protocoles EFT**

- Un Must, la bible du Tapping ! Trente-huit (38) protocoles déjà tout bâtis (496 pages) formant chacun une session complète d'une durée moyenne de une heure pour faciliter une pratique hyper efficace de l'EFT tant pour les néophytes que pour les praticiens aguerris.

### **Chassez votre phobie du bout des doigts**

- EFT pour la guérison rapide des angoisses et crises de panique. Palpitations, étouffements, nausées, vertiges, transpiration, spasmes, et autres tortures, l'intensité d'une crise phobique est monstrueuse et peut vous laisser à plat pendant plus de huit jours. Mais aujourd'hui vous pouvez vaincre ce mal et reprendre quelles activités que vos peurs ont interrompues. En outre, EFT vous en donne les moyens sans jamais devoir affronter les situations qui vous terrorisent. C'est une technique si simple à utiliser que même un enfant de trois ans peut s'en servir seul.

### **Maigrir facilement avec le "régime EFT" et rester mince.**

- Le livre qui fait référence L'impossibilité de maigrir, les reprises de poids, les sentiments de privation, la haine que l'on se porte, les essoufflements, le désespoir, toutes les expressions physiques et émotionnelles d'une surcharge de poids proviennent uniquement de blocages d'énergie qu'EFT peut résoudre à tout jamais.

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

### L'EFT classique

- Tout ce que vous voulez (et devez) savoir pour bien vous en servir. De nombreuses versions de l'EFT (Emotional Freedom Techniques) poussent un peu partout et à tout instant à travers le monde au grand désespoir de son fondateur. Ainsi je suis heureuse de vous présenter dans cet ouvrage les tenants essentiels à une pratique bien menée de l'EFT "classique" tel que précisément conçu par Gary Craig, son seul et unique créateur.

### "L'ABONDANCE" avec la méthode EFT-Tape, tape... Commande !

- La magie des mots et du silence. (Décollage en fusée de l'EFT avec la méthode "EFT-Tape, tape...Commande!")

### Recueil de techniques énergétiques

- Cet ouvrage comprend des centaines de pages (450) pleines à craquer d'informations et d'instructions pour une pratique facile et efficace d'une multitude de techniques énergétiques parmi les plus renommées.

**Tous ces ouvrages sont disponibles en  
téléchargement immédiat aux éditions du **Soleil****

**[www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)**

# Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

## TABLE DES MATIÈRES

Notice importante ... 8

### AVANT-PROPOS

Le Bonheur ... 9

EFT -Emotional Freedom Techniques ... 16

Le bonheur ne se construit pas ... 18

### LA PRATIQUE D'EFT

La séquence de soins d'EFT en cinq étapes:

1) La concentration ... 21

2) L'évaluation .. 22

3) La mise en scène ... 23

4) La ronde de tapping avec la phrase de "Rappel" ... 27

    Illustration des points de tapping ... 30

    Les points de tapping ... 31

5) La réévaluation ... 34

Les rondes suivantes ... 36

La version abrégée de la ronde de tapping ... 37

## Le **BONHEUR** par l'**EFT**

---

**PROCÉDÉ DE RÉALISATION DES DÉSIRS ... 39**

**L'effacement des oppositions intérieures ... 41**

**Démonstration pratique du procédé ... 46**

**En conclusion ... 49**

**Autres ouvrages par Sophie Merle ... 51**



## Le **BONHEUR** par l'**EFT**

---

### Notice importante

Bien que la plupart de gens obtiennent des résultats spectaculaires avec EFT- Emotional Freedom Techniques, Sophie MERLE, auteur/éditeur du présent ouvrage ne peut vous garantir que l'EFT, qui en est encore à un stade expérimental, réponde à vos attentes, ni que la technique soit aussi facile pour vous que pour d'autres. En outre, le propos de l'EFT 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. Gary Craig, créateur de l'EFT, et Sophie Merle, représentant EFT dans ces pages, ne sont pas des médecins diplômés de la santé physique et émotionnelle, et chacun d'eux vous offre EFT en tant que coach spécialisé dans l'aide à l'épanouissement personnel. Vous êtes priés de consulter votre médecin avant d'entreprendre EFT en cas de troubles physiques et/ou émotionnels graves, ou si vous avez le moindre doute sur votre santé, et de ne pas arrêter une prise de médicaments sans l'avis de votre médecin traitant.





## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

### AVANT-PROPOS

#### Le bonheur !

Le bonheur, c'est la santé, l'épanouissement affectif et la plénitude matérielle dans la paix et le contentement qu'apporte la confiance en soi, en ses proches et en l'avenir. Non pas une existence molle, sans relief ni challenges, mais une vie où l'on atteint ses objectifs et voit ses efforts récompensés, procurant l'enthousiasme et le dynamisme nécessaires pour continuer à triompher des tribulations de la vie.

Le bonheur, c'est le mouvement. C'est distinguer la chance qui passe et la saisir au vol. C'est voir ses idées se matérialiser. C'est effectuer des rencontres fortuites qui font progresser dans la direction de son choix. C'est se donner les moyens de modifier à sa guise n'importe quelle situation déplaisante. C'est tenir soi-même la barre de navigation dans les flots houleux de la vie.

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

Le bonheur c'est avoir tout ce dont on a besoin pour exprimer le meilleur de soi-même, sachant accueillir les bienfaits de toute nature qui passent à notre portée, afin de pouvoir, à son tour, être généreux, bienveillant et indulgent.

Le bonheur, c'est de s'accepter tel que l'on est, en dépit de toutes ses imperfections. C'est se pardonner ses fautes. C'est avoir du respect envers soi-même et prendre soin de ses besoins. C'est se donner l'importance que l'on accorde aux autres.

Le bonheur, c'est d'avoir passé l'éponge sur les abus que l'on a subit un jour. C'est s'être délesté de ses peines, de ses ressentiments et tourments. C'est arriver à voir les aspects heureux de son existence malgré tout ce qu'il reste encore à améliorer.



Les ouvrages traitants des moyens de connaître le bonheur pullulent dans les librairies, et bon nombre d'entre-nous en avons des rayonnages entiers. Nous les avons lus, mis leurs conseils en pratique, mais avons-nous atteint le bonheur que leurs auteurs nous promettaient ?

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

Hélas, la vue de ces livres, souvent dits du “Nouvel âge”, nous renvoient plus souvent qu’autre chose à nos lacunes, coupables de ne pas avoir réussi à maîtriser l’attitude mentale prônée dans leurs pages.

Car leur précepte nous intime l’obligation formelle de cesser de “penser négatif”, comme seul et unique remède à notre manque de bonheur. Nous devons donc nous gendарmer pour arriver à ne plus voir que le bon côté des choses et à aimer tout le monde. Voyons, nous faisons partie d’un grand tout spirituel, entièrement fait de beauté et de grâce. Et si notre quotidien est moche à souhait, c’est parce que nous le voulons bien, tout plein de négativité que nous sommes !

Une théorie qui ne mène nulle part, comme bien des gens ayant suivis ce mouvement peuvent l’attester. Ceci, parce que nous ne sommes pas aptes à dire blanc, si nous voyons noir, en tous cas pas pour longtemps. Un mensonge néanmoins dit nécessaire pour arriver à changer la “programmation” de son subconscient, pris ici comme l’idiot du village. Car il paraît qu’on doit lui rabâcher inlassablement les mêmes choses, lui montrer des images, se servir de subterfuges puissants pour qu’il comprenne ce que l’on veut et se décide à nous l’apporter.

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

Ainsi, nous l'exhortons à nous procurer la richesse pour résoudre nos problèmes d'argent, à faire venir l'amour au grand galop pour nous tirer d'une mauvaise relation, ou faire disparaître nos kilos en trop pour nous rendre beau /belle et mince.

Et nous d'attendre ... indéfiniment !

Nous attendons parce que ce procédé omet de tenir compte de notre vérité profonde qui ordonne ce que notre subconscient nous apporte. Une conduite qu'il ne changera pas d'un iota tant que la solution voulue à un problème fera fi de cette vérité, composée d'exigences vitales dont il prend strictement soin.

Nous pensons que nos problèmes ne servent à rien, qu'ils sont juste là pour nous gâcher l'existence. Pauvres victimes que nous sommes et jouets de la destinée! Mais en vérité, ils ont une sérieuse raison d'être.

Prenez une phobie, par exemple, avec toutes les limites qu'elle peut imposer dans une vie. Les terreurs ressenties, aussi atroces soient-elles, sont un solide rempart protecteur, élevé par le subconscient de la personne qui subit cette phobie.

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

Des symptômes physiques, assez douloureux pour qu'elle en prenne bonne note, vont aussitôt l'obliger à cesser certaines activités. Ce qui est précisément l'objectif de son subconscient pour cause de force majeure, tel qu'un besoin crucial d'être complètement pris en charge, ou la nécessité de vivre caché parce que le "monde est dangereux".

Le plus grand de nos problèmes, c'est que nous ignorons l'existence de cette force intérieure qu'est notre subconscient, dont nous devrions être maître, lui dictant ce que nous désirons, au fur et à mesure de nos besoins. Or, nous lui laissons le soin de réguler notre existence selon d'anciennes données, qu'il ne changera jamais de lui-même, et qui fonctionnent à notre détriment parce qu'elles sont devenues obsolètes.

Nous perdons notre temps à vouloir régler nos problèmes sans tenir compte des données engrangées dans notre subconscient, car il faut que tout en nous s'harmonise pour qu'ils se solutionnent. Nous ne réussirons jamais à nous débarrasser d'une pénurie chronique d'argent, de relations affectives médiocres ou d'une phobie, sans changer les consignes profondes qui créent ces situations.

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

Si nous ne sommes pas fondamentalement prêts à réaliser les changements que nous prétendons consciemment souhaiter dans la vie, notre subconscient, organisateur et protecteur de notre existence, les verra comme des menaces, nous empêchant de poser les gestes qui risqueraient de rompre nos accords.

Généralement conclus sans intention réfléchie, ces pactes règlent notre conduite, nous ordonnant une manière de réagir aux événements et de faire les choses, qu'il nous est impossible de modifier tant que notre subconscient y met son veto.



Il est bien naturel de se sentir frustré, en colère, malheureux, quand on ne parvient pas à avancer librement dans la direction de son choix, toujours retenu par un obstacle ou l'autre. Ces fameuses pensées négatives, abhorrées et rejetées, sont des cris lancés par une partie de nous-même qui souffre cruellement, avec la particularité de se faire entendre de plus en plus fort quand elle est critiquée ou niée.

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

Ces sentiments de mécontentement sont inévitables et indiquent tout simplement que nous vivons une situation inacceptable. Une vue des choses généralement omise dans les ouvrages traitants du bien-être et de la manifestation des désirs, car il s'agit là d'affronter le négatif, et non plus d'en faire fi.

Il en va tout autre dans la pratique d'EFT, la modalité énergétique qui va vous être enseignée dans ces pages. Ici, les problèmes se traitent dans le plus grand respect des pensées "négatives". Non pas parce qu'elles sont bonnes à garder, mais parce qu'elles nous mènent tout droit à la solution de nos problèmes, et ainsi, au bonheur que nous recherchons.

Un déchirement intérieur à qui l'on donne enfin la parole, dans la franche acceptation de toutes nos faiblesses et imperfections. La guérison passe par-là, aidée par le rétablissement harmonieux de l'énergie à travers notre corps, selon des moyens inédits qui font la particularité d'EFT.



## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

# EFT

## Emotional Freedom Techniques

Nous amorçons une ère nouvelle où l'épanouissement humain n'est plus un vain mot, mais rendu possible par l'harmonisation énergétique de notre organisme.

Nous existons dans un monde purement énergétique, où tout ce qui existe de visible ou d'invisible n'est qu'énergie, y compris tous les aspects de nous-même et de notre existence. Bien que nous ne puissions observer cette réalité avec nos cinq sens, il est important de savoir qu'elle existe, afin de comprendre le fonctionnement d'EFT-Emotional Freedom Techniques.

La théorie de base d'EFT sur laquelle repose l'entière réussite du procédé est la suivante:

**“Tout ce qui nous fait souffrir provient d'une perturbation dans le système énergétique de notre organisme.”**



## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

Une régulation du flot énergétique va donc redonner toute son aisance au corps et à l'esprit, un concept inédit qui tient compte de l'individu dans son intégralité et qui facilite grandement le bien-être auquel il aspire.

Avec EFT, une harmonieuse circulation énergétique se rétablit par la stimulation des méridiens, chemin que l'énergie emprunte pour se mouvoir à travers notre organisme. Ce travail s'accomplit en tapotant légèrement certains points précis sur le visage, le haut du corps et les mains, tout en portant son attention sur ce qui nous fait souffrir. Les blocages d'énergie, responsables de ces troubles (tant physiques qu'émotionnels), vont alors se dissoudre, nous libérant de la souffrance qu'ils nous occasionnaient.

EFT fait partie d'une nouvelle génération de soins thérapeutiques qui s'impose avec vigueur, révolutionnant notre manière habituelle de traiter nos souffrances. Des modalités connues sous les termes d'Acupuncture émotionnelle, de Médecine énergétique, de Thérapie des méridiens ou de Psychologie énergétique.

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

**Le bonheur ne se construit pas ...  
Il s'acquière en éliminant tout ce qui lui fait obstacle.**

**Monsieur de la Palisse en aurait dit autant : sans rien pour l'empêcher, nous serions heureux ! C'est l'évidence même. Et nous voici partis à l'assaut de nos obstacles dans la vie, nous éreintant à pousser et à tirer dans tous les sens. Mais peine perdue, car n'avons-nous pas plutôt triomphé de l'un, qu'un autre s'érige aussitôt, prévenant le bonheur que l'on espérait pouvoir trouver.**

**C'est que nous engageons la lutte en terrain stérile où nos efforts ne peuvent rien donner de bon. Combattre une situation adverse est une fatigue inutile, car ce qui nous barre l'accès au bonheur se trouve en nous. Ce sont nos défenses intérieures.**

**Pour des raisons personnelles faites de chagrin et de souffrance, nous refusons nous-mêmes le bonheur auquel nous aspirons. C'est comme si nous éprouvions le besoin de continuer à nous châtier, afin de montrer à ceux qui nous ont blessés qu'ils étaient en droit de le faire.**

**Le seul moyen de connaître le bonheur, c'est de soigner ces blessures. Un déchirement intérieur qui suscite toutes nos**

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

misères. Vous voyez donc qu'en faisant fi de ce qui se passe en nous, cette négativité mal nommée, qu'il nous est impossible de lever les barrières qui s'opposent à notre bien-être.

EFT part du principe que n'importe quelle souffrance provient d'un déséquilibre du flot de l'énergie à travers notre organisme, et s'occupent d'en rétablir l'harmonie par le biais de traitements rapides, indolores, et sans effets secondaires.

En outre, ces soins sont souvent d'une simplicité enfantine à exécuter, et pratiquement n'importe qui peut s'en servir tout seul. Le mot souffrance englobe ici toutes les douleurs, qu'elles proviennent de maux physiques, soient dues à des situations intolérables, ou émanent d'événements impossibles à oublier.

Toutes nos épreuves et problèmes quotidiens procèdent d'une perturbation énergétique sévissant à l'intérieur de notre propre organisme. Et ceci, en raison de blocages d'énergie qu'EFT disperse, nous faisant rapidement retrouver le bien-être.

Le rétablissement de votre harmonie énergétique va vous permettre de réussir là où vous avez connu l'échec. Vos opportunités de bonheur vont se multiplier et vos entreprises

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

se faire aisées. Les barrières qui s'opposaient à la manifestation de vos désirs vont s'abaisser, et vous serez en mesure de progresser désormais librement.

Cela ne signifie pas que vous n'aurez jamais plus aucun problème, mais que vous serez apte à les solutionner, soignant la douleur qui les occasionne par un prompt redressement énergétique. Votre souffrance évincée, les choses utiles à la réalisation de vos objectifs se présenteront comme par enchantement, c'est à dire tout naturellement.

Vous trouverez dans les pages suivantes les explications détaillées de la méthode inhérente à EFT pour traiter vos problèmes, suivi du procédé permettant de lever les contradictions intérieures qui viennent s'opposer à votre bonheur.



## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

### LA PRATIQUE DE L'EFT

EFT - Emotional Freedom Techniques a été conçu par Gary Craig au tout début des années quatre-vingt dix, nous offrant dès lors les moyens de résoudre des problèmes émotionnels, et souvent physiques aussi, quasiment insolubles autrement.

La routine de base d'EFT consiste à tapoter légèrement certains endroits facilement accessibles du visage et du corps, points d'intervention précis le long des méridiens, tout en gardant son attention fixée sur le problème que l'on désire résoudre. La séquence s'apprend en un rien de temps, et c'est la même pour tous les problèmes, aussi variés soient-ils.

La séquence de soins d'EFT s'effectue en cinq étapes successives :

#### 1) La concentration

Le fait de porter son attention sur une émotion négative, provoquée par un blocage d'énergie déjà ancré dans le système énergétique, sert à maintenir l'activité des turbulences jusqu'à dissolution du blocage. Sans la mise en place de cette cible précise, le tapping viserait dans le vide et serait sans effet.

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

Lorsque nous désirons ranger un endroit, nous allons directement au désordre qui s'y trouve. C'est pareil avec EFT. Il faut porter son attention sur ce que l'on veut nettoyer dans son système énergétique, sauf qu'ici les choses ne se voient pas, mais s'éprouvent, comme un sentiment de culpabilité ou une douleur à l'épaule.

Allez-y de bon coeur, vous avez enfin l'autorisation d'exprimer à fond tout ce qui vous dérange. Ce sont les sentiments réprimés qui nous blessent et font du mal aux autres, jamais les émotions que l'on ressent ouvertement

### 2) L'évaluation

L'objectif d'EFT, c'est d'arriver à éliminer complètement une émotion douloureuse ou une souffrance physique. L'évaluation sert à estimer leur intensité avant chaque ronde de Tapping, de façon à pouvoir noter les progrès parcourus quand elle est terminée.

Dans le jargon d'EFT, cette étape d'évaluation se nomme identifier les "Unités subjectives de détresse" (Subjective Units of Distress ou SUD).

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

L'évaluation s'effectue sur une échelle de 0 à 10, le chiffre 10 indiquant une douleur émotionnelle ou physique intense et le 0 marquant sa disparition complète.

Il est important d'évaluer le niveau de souffrance telle qu'on la ressent au moment de commencer la ronde de Tapping, et non pas en jugeant d'une intensité passée, ou comme on espère se sentir plus tard. Le premier chiffre qui se présente à l'esprit est généralement le bon. Servez-vous de ce chiffre pour évaluer votre progression, même si vous doutez de sa justesse.

D'une manière moins précise, vous pouvez aussi juger de l'intensité d'une souffrance en la qualifiant de "faible", "modérée" ou "forte".

### 3) La mise en scène

La mise en scène est une étape cruciale qui instruit le subconscient des changements profonds que l'on désire effectuer, car s'il n'est pas averti, il peut s'y opposer catégoriquement. Lorsqu'on passe son temps à lutter contre les mêmes problèmes, c'est qu'ils sont étroitement liés à une censure exercée par le subconscient selon des directives que

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

nous lui avons nous-mêmes données (sans nous en douter consciemment).

De ce fait, une pénurie d'argent peut être due au désir de sanctionner un proche dont le bien-être dépend de nos gains, ou pour s'empêcher soi-même de profiter de bienfaits que l'on croit immérités. Ce sont ces refus inconscients qui nous gâchent l'existence en nous barrant l'accès aux choses que nous voulons, et que la mise en scène d'EFT permet de neutraliser.

La mise en scène s'effectue en prononçant une phrase exprimant très spécifiquement l'émotion ou la douleur physique que l'on désire supprimer, tout en stimulant un point énergétique particulier.

La phrase stipule que l'on s'accepte totalement, malgré tous ses défauts, problèmes et manques dans la vie. Une affirmation qui cesse la lutte intérieure un moment, le temps d'effectuer une ronde libératrice de Tapping sans interférence du subconscient. Pour une douleur, vous diriez "Je m'accepte complètement, même si j'ai cette douleur à l'épaule".



## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

Quand l'acceptation de soi et de ses problèmes est difficile, et elle l'est pour bon nombre d'entre-nous, il faut prendre cette étape d'EFT comme un jeu, sans trop se pencher sur la véracité de l'énoncé, en se souvenant que l'on fait invariablement de son mieux selon ses possibilités du moment.

La phrase de mise en scène se construit toujours de la même façon, il n'y a que le segment associé au problème qui change.

En voici d'autres exemples :

- “Je m'accepte complètement, même si j'ai cette peur de monter dans un ascenseur”.
- “Je m'accepte complètement, même si j'ai fait cette grave erreur au travail”.
- “Je m'accepte complètement, même si je ressens cette jalousie envers ma soeur”.
- “Je m'accepte complètement, même si j'ai ces kilos en trop”.

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

- “Je m’accepte complètement, même si je fume des cigarettes”, etc.

La phrase se répète trois fois de suite, de préférence tout haut, avec autant d’emphase que possible, en massant en rond (selon les aiguilles d’une montre) le point Sensible ou en tapant vigoureusement le point Karaté, en même temps que l’on porte son attention sur la douleur physique ou l’émotion exprimée dans la phrase.

**Pour trouver le point Sensible:**

Portez votre main à la base du cou à l’endroit où se tient le noeud d’une cravate. Descendez sur une dizaine de centimètres, puis cherchez ce point à gauche (ou à droite si vous préférez). Vous le trouverez quelque part dans cette zone. Certains peuvent ressentir une douleur assez vive en pressant dessus, dû à un engorgement du système lymphatique, car ce point n’est pas lié au réseau des méridiens.

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

**Pour trouver le point Karaté:**

**Il se situe 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.**

**Il est préférable de se servir du point Sensible, mais le point Karaté est également efficace. Bien entendu, vous ignorerez le point Sensible si, pour la moindre raison, vous ne pouvez pas exercer une pression sur cette partie de votre corps. Dans ce cas, utilisez le point Karaté.**

### **4) La ronde de Tapping avec la phrase de "Rappel"**

**Immédiatement après l'étape de mise en scène qui sert à faire tomber momentanément les résistances intérieures, il faut commencer très vite la ronde de tapping, l'étape libératrice d'EFT.**

**Une ronde de Tapping s'effectue en tapotant légèrement du bout de l'index et du majeur la série de points décrite plus loin, en répétant une courte phrase de rappel du problème, une fois seulement à chaque point.**

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

Le rappel se compose du segment de la phrase de mise en scène relié au problème. Par exemple, pour une phrase telle que “Même si j’ai fait cette grave erreur au travail, je m’accepte complètement”, le rappel sera “Cette grave erreur au travail”. Il se répète à chaque point d’intervention en gardant l’attention fixée sur l’émotion, tel qu’un sentiment de honte ou de colère, par exemple.

La ronde de Tapping suit un mouvement descendant qui va du visage aux mains. Vous pouvez utiliser n’importe quelle main pour tapoter les points, 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 d’intervention des méridiens, suivant la longueur de la phrase de rappel (pas moins de cinq), sans compter les battements durant la séquence, ce qui gênerait la concentration qui doit se faire sur le problème. Certains donnent de petits coups très rapides, d’autres beaucoup plus lents. Suivez votre rythme, sans frapper trop fort, juste assez pour stimuler les points.

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

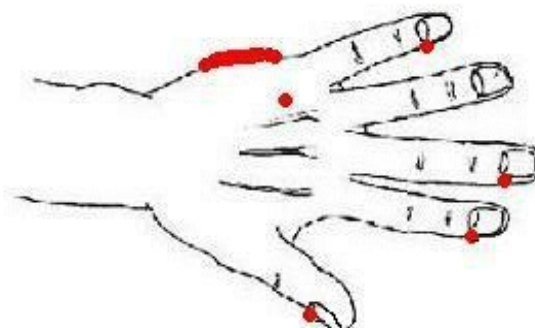
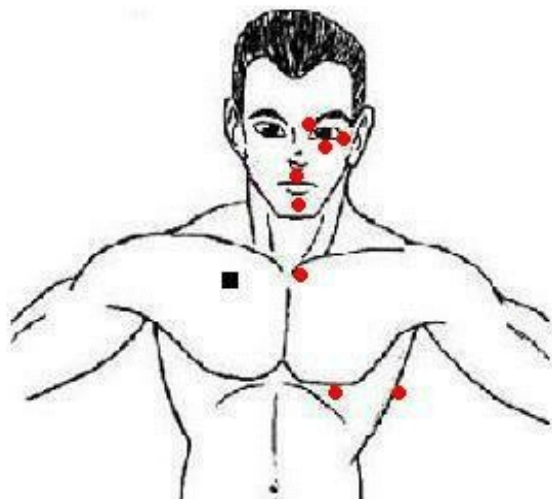
---

Une ronde complète de tapping (il existe une version abrégée expliquée plus loin), se présente comme un sandwich: une ronde de Tapping, la gamme du point Gamut, une autre ronde de Tapping.

## Le **BONHEUR** par l'**EFT**

---

### Illustration des points de tapping



## Le **BONHEUR** par l'**EFT**

---

- 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 le bras** : Le point se trouve à une dizaine de centimètres sous l'aisselle, là où se place 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.

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

9) Pouce : Le point se trouve à la base de l'ongle du côté extérieur de la main.

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

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

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

13) 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 est la première partie de la ronde complète de Tapping, analogue à la première tranche de pain d'un sandwich. Voici maintenant la gamme du point Gamut qui se place en son centre. C'est un procédé qui équilibre les deux hémisphères du cerveau, permettant au système énergétique de dissoudre plus facilement un blocage en cas de résistance.



## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

Il faut tout d'abord trouver le point Gamut. Il 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
- h) Compter rapidement de 1 à 5
- i) Fredonner la même chose à nouveau

Le milieu de la séquence achevée avec la gamme du point Gamut, la première partie de la ronde se répète en stimulant à nouveau les mêmes points (de 1 à 13), afin de dissoudre au mieux le blocage d'énergie.

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

### 5) La réévaluation

Cette étape sert à évaluer les progrès parcourus durant la ronde de Tapping qui vient d'être faite. Si un 7 quantifiait au départ votre niveau de détresse, avez-vous atteint un paisible 0 en terminant la ronde ? Un 3 ou un 5 ? Etes-vous resté cloué sur place, nanti d'un 7 inflexible ?

Peut-être avez-vous même atteint un chiffre supérieur avec un 8 ou un 10 ? Toutes ces possibilités peuvent se présenter pour les raisons suivantes lorsque le soulagement attendu tarde à s'opérer :

- a) Votre attention s'est dissipée au cours de la ronde de Tapping, de ce fait, la flèche (la ronde d'EFT) a manqué sa cible (le problème).
- b) Vous n'avez pas décrit votre problème de manière assez précise dans la phrase de mise en scène, ou vous n'avez pas employé les mots vrais (même les plus crus), ou vous avez manqué d'emphase dans son énoncé.
- c) Un aspect différent du problème s'est présenté :

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

Gary Craig, créateur d'EFT, compare un problème spécifique à une table qui aurait de très nombreux pieds (les aspects différents du problème) qu'il faut briser un à un pour faire s'écrouler le plateau de la table (la cause fondamentale du problème).

Cependant, la tâche se trouve considérablement facilitée du fait qu'en abattant moins d'un tiers des pieds qui retiennent le plateau de la table, les autres tombent d'eux-mêmes, sans efforts à faire en ce sens. Ceci s'appelle "l'effet de ressemblance" dans la pratique d'EFT.

Une ronde d'EFT élimine un aspect (un pied de la table), puis un autre se présente, que l'on élimine à son tour, jusqu'à ce que, surprise, il n'y ait plus aucun pied à éliminer. La table se désintègre en même temps qu'apparaît clairement la solution de problème, ou que celui-ci ne revêt soudainement plus aucune importance.

d) Votre subconscient appréhende une libération et a réactivé vos défenses avant que la ronde de Tapping ait eu le temps de faire son effet.

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

### Les rondes suivantes

La mise en scène diffère dans les rondes suivantes, parce que l'on tient compte des progrès parcourus au premier tour. Même quand la réévaluation est à la hausse ou que le chiffre est resté identique, la phrase s'ajuste en se fixant sur ce qui reste à traiter du problème. C'est une façon d'apprécier les progrès déjà faits, ou sinon de gagner l'accord du subconscient en le réassurant de notre désir de changement.

Admettons que vous ayez commencé la première ronde avec une phrase de mise en scène telle que : “Même si je ressens cette jalousie envers ma soeur, je m'accepte complètement”, vous construirez les mises en scène suivantes en utilisant la phrase : “Même si je ressens encore de la jalousie envers ma soeur, je m'accepte complètement”, accompagnée du rappel “Ce restant de jalousie” durant les rondes suivantes, jusqu'à ce que l'indifférence vienne remplacer la jalousie ressentie. EFT ne change pas la réalité des choses. Le procédé dissout la charge émotionnelle (le blocage d'énergie) liée à un événement. Le souvenir reste, mais il a perdu son pouvoir de nous faire du mal.

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

### La version abrégée de la ronde de tapping

Cette version abrégée est celle dont on se sert pour ainsi dire toujours dans la pratique d'EFT. Elle s'effectue en suivant la procédure normale des cinq étapes de la version complète, sauf qu'elle ne comporte plus que les points d'intervention qui vont du visage au point sous la poitrine :

**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.

## Le **BONHEUR** par l'**EFT**

---

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.



## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

### Procédé de réalisation des désirs

Notre réalité quotidienne s'établit selon notre adhésion à des convictions profondes, résultant de nos expériences passées et des conclusions qu'on en a tirées. Une perspective qui nous appartient, et dont les données sont engrangées dans notre subconscient, d'où s'organise toute notre existence.

Cette notion de soi, contrôlant involontairement ce qui nous arrive dans la vie (ou ne nous arrive pas) est difficile à admettre, mais c'est ainsi que nous procédons, créant les peines (et les joies) qui font la particularité de notre univers personnel.

Notre manière de fonctionner nous est ordonnée par notre subconscient. Notre façon de penser et de réagir aux choses, les décisions que nous prenons (ou ne prenons pas), nous viennent sans effort, affectant la qualité de notre vie. Cet état naturel, agissant bien trop souvent à notre désavantage, peut devenir un atout sensationnel dès que nous le contrôlons volontairement.

Tout ce que nous voulons, sans réussir à l'avoir, se tient derrière des interdits recueillis par notre subconscient,

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

barrières faites de convictions profondes ancrées dans notre système énergétique, et qu'EFT va supprimer en rétablissant le mouvement de l'énergie à travers notre organisme.

Bien que nichés au plus profond de nous, ces interdits personnels sont très facilement identifiables. Ce sont tous les "Oui, mais" que nous opposons à la réalisation de nos désirs et aux choses agréables qui pourraient nous arriver.

Par exemple :

Désir :

- "J'ai vraiment besoin de vacances ..."

Opposition inconsciente :

- "Oui, mais ... je n'ai pas les moyens de partir".

Désir :

- "Je veux m'arrêter de fumer ..."

Opposition inconsciente :

- "Oui, mais ... je n'y arriverai jamais."



## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

**Désir :**

- “J’ai envie de refaire ma vie avec quelqu’un de bien ...”

**Opposition inconsciente :**

- “Oui, mais ... la perle rare est introuvable”.

Ces croyances, directement opposées à la réalisation de nos désirs, ont une puissance phénoménale. Et ce sont elles que l’on vise de plein fouet avec EFT pour les neutraliser, afin de pouvoir être, avoir ou faire ce que l’on souhaite, clef de notre bonheur dans l’existence.

### **L’effacement des oppositions intérieures**

Le procédé suivant sert à gommer les croyances négatives qui s’opposent à la réalisation de vos désirs. Des “oui, mais” qui sont à l’origine de n’importe lequel de vos problèmes. Ceux-ci effacés, ils vont automatiquement faire place nette aux convictions positives qui résident juste derrière. Des idées progressives et fructueuses que vos interdits oppressaient.

Les sentiments positifs de retour, une simple attestation des choses que vous désirez est désormais suffisante pour,

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

qu'en temps et en heure, elles se manifestent concrètement.

**Première étape du procédé :**

**Désignez par écrit votre désir le plus pressant.**

**Par exemple : trouver le travail idéal, éliminer une habitude nocive, régler une difficulté relationnelle, parler aisément en public, augmenter richement vos rentrées d'argent, etc.**

**Deuxième étape du procédé :**

**Exprimez maintenant ce désir (généralement la solution à un problème), en commençant votre phrase par un terme qui affirme que vous possédez déjà ce que vous souhaitez.**

**Par exemple :**

- **“J’ai maintenant ...”**
- **“Je suis maintenant ...”**
- **“Je me sens maintenant ...”**
- **“Je vis maintenant ...”**
- **“Je fais maintenant ....”, etc.**

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

Prononcez (si possible tout fort) la phrase confirmant la réalisation de ce souhait, et prenez note par écrit de toutes les pensées négatives qui vous viennent à l'esprit. Ce sont tous les blocages d'énergie qui forment la barrière entre votre situation actuelle et celle que vous aimeriez avoir.

Troisième étape du procédé :

Sélectionnez parmi vos réponses celles qui sont les plus négatives, et effectuez des séquences d'EFT sur chacune d'elle spécifiquement. Si des souvenirs particuliers vous viennent en mémoire, effacez leur impact émotionnel immédiatement.

Continuez votre session de déblayage, jusqu'à ce que vous puissiez répéter la phrase confirmant la réalisation de votre désir, sans plus faire monter aucun sentiment négatif.

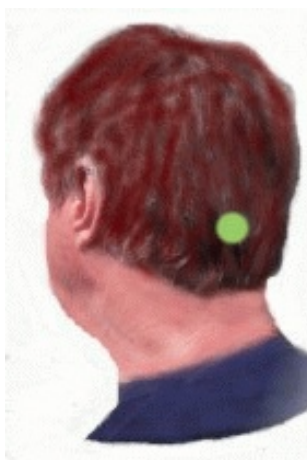
Quatrième étape du procédé :

Procédez maintenant à "l'assertion du positif par le tapping sur le renflement occipital", pour donner à votre subconscient des informations précises, en remplacement des croyances négatives que vous venez d'effacer.

## Le **BONHEUR** par l'**EFT**

---

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'Assertion du Positif s'effectue en déclarant, trois fois de suite, ce que l'on désire, tout en tapotant cette petite bosse continuellement.

En voici quelques exemples :

**J'accomplis facilement toutes les tâches que je me donne à faire.**

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

**Je reçois toute l'aide dont j'ai besoin pour réussir dans mes entreprises.**

**Ma carrière a fait un bond en avant prodigieux.**

**Mes moments de bonheur se multiplient tous les jours.**

**Je connais la paix et le contentement.**

**Ma vie a pris un tournant très plaisant.**

**Je vis dans une grande aisance financière.**

**Mon foyer m'apporte d'immenses joies.**

**Je me sens protégé, compris et aimé.**

**Je prend les mesures nécessaires à mon bonheur.**

**J'éprouve une joie et un contentement profond.**

**La vie est belle !**



## Le **BONHEUR** par l'**EFT**

---

### Démonstration pratique

La démonstration suivante a pour mission d'effacer des données intérieures produisant un intolérable manque d'argent.

#### 1) Le désir

“Vivre dans une grande aisance financière avec d'importantes rentrées d'argent stables et régulières.”

#### 2) Expression libre de tous les sentiments négatifs

“Je vis maintenant dans une grande aisance financière grâce à des rentrées d'argent importantes, stables et régulières.”

Oui, mais ...

- Je n'ai pas les compétences voulues pour gagner beaucoup d'argent ...

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

- C'est la faute de mes parents si je n'ai pas un bon métier ...
  - Je suis né pour être pauvre ...
  - Mes besoins ne sont jamais comblés ...
  - Je n'ai jamais eu une vie facile ...
  - J'aurai honte d'être riche ...
  - Je ne connaîtrai jamais l'aisance financière ...
- Et ainsi de suite, sans exercer la moindre censure sur les sentiments négatifs qui se font entendre.

### 3) Effectuer les séquences d'EFT

Prendre chacune des attestations de l'étape précédente et effectuer autant de rondes d'EFT qu'il en faut pour effacer leur impact émotionnel.

Par exemple :

- “Je m'accepte complètement, même si je n'ai pas les capacités de gagner beaucoup d'argent.” Rappel : “Incapable de gagner beaucoup d'argent.”

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

- “Je m’accepte complètement, même si j’ai cette honte d’être riche.”  
Rappel : “Cette honte d’être riche.”
- “Je m’accepte complètement, même si je ne connaîtrai jamais l’aisance financière.” Rappel : “Je ne connaîtrai jamais l’aisance financière.”

### 4) L’assertion du positif

- J’ai trouvé un travail très lucratif.
- L’argent me vient très facilement.
- Mes rentrées d’argent sont nettement supérieures à mes dépenses.
- Je suis en mesure de mettre autant d’argent de côté que j’en ai envie.
- J’ai toujours l’argent qu’il me faut pour combler tous mes désirs.
- Je bénéficie d’un renouveau financier extraordinaire.



## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

### En conclusion ...

Les voies possibles pour s'extraire d'une situation difficile sont légions. C'est juste qu'elles restent inaccessibles tant que le subconscient s'y oppose.

Avez-vous remarqué comme les gens ont toujours les mêmes problèmes ? Ils semblent se spécialiser dans des soucis particuliers qui les accompagnent partout. Et seulement à cause de données intérieures qui restent inchangées.

Effacez tous ces "oui, mais .." que vous accolez à la suite de vos désirs. Supprimez ces réponses négatives dès qu'elles vous traversent l'esprit. Foncez dessus avec EFT. Ce ne sont que d'affreux mensonges sur vos réelles possibilités, ancrés sous forme de blocages d'énergie dans votre système énergétique et qui sont faciles à dissoudre.

Ceci fait, attendez-vous à des surprises. Les circonstances s'emboîteront d'elles-mêmes pour solutionner vos problèmes. Des choses auxquelles vous n'auriez jamais pensées viendront à vous. Des rencontres inattendues se produiront. Vous

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

recevrez toute l'aide dont vous avez besoin. En somme, vous connaîtrez le bonheur qui vient tout naturellement après avoir éliminé tout ce qui lui fait obstacle !



C'est de tout coeur que je vous souhaite une vie remplie de grâce et de miraculeux bienfaits en ces temps de profonde transformation humaine.

A très bientôt, Sophie

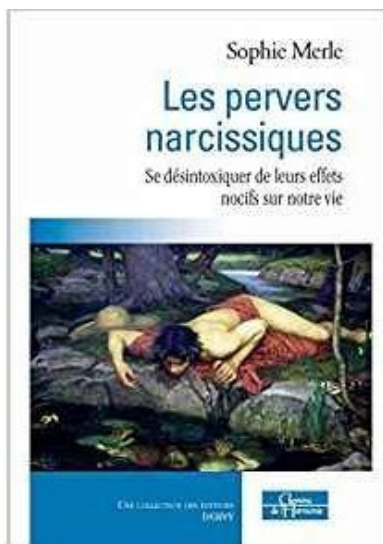


## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

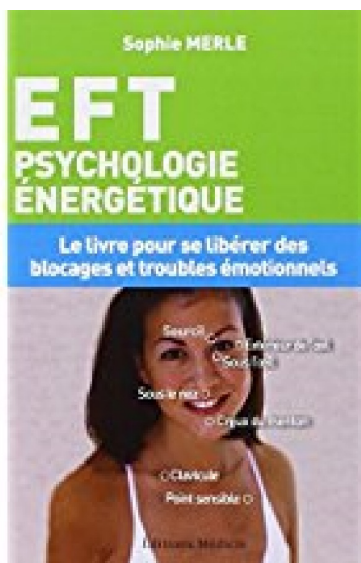
### Ouvrages par Sophie MERLE

Titres parus en librairies



**Les pervers narcissiques - Se désintoxiquer de leurs effets nocifs sur notre vie - Une solution spirituelle à un problème concret.**

**Editions Deryv ( Les chemins de l'harmonie 2017) et Grand Livre du Mois (Le Club).**

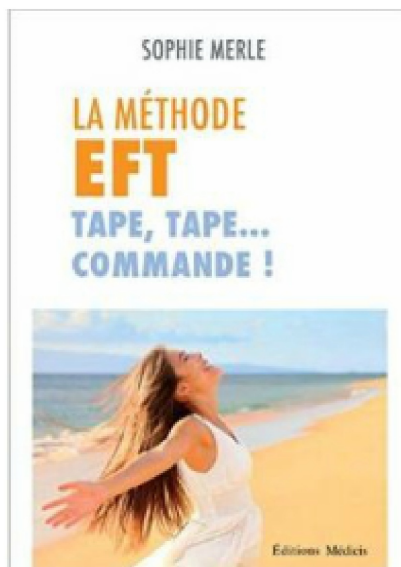


**“EFT-Emotional Freedom Techniques: Technique énergétique pour la santé, l'épanouissement affectif et la plénitude matérielle”. Editions Médicis (2004). Titre épuisé. Parution de la seconde édition sous le titre: “EFT Psychologie énergétique”.**

**Editions Médicis (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club).**

## Le **BONHEUR** par l'**EFT**

---



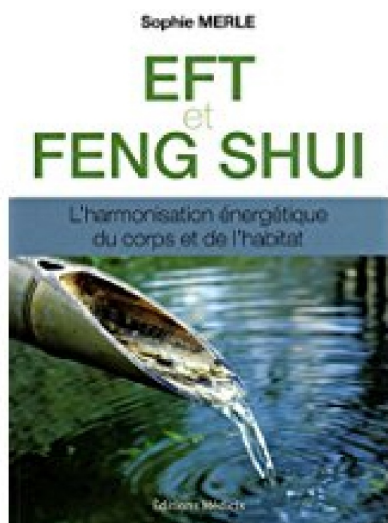
“EFT-Tape, tape, Commande!” Editions Médicis (2014) et Grand Livre du Mois (Le Club).



“Le procédé JEcommande”. Editions Médicis (2012) et Grand Livre du Mois (Le Club).

## Le **BONHEUR** par l'**EFT**

---



“EFT et le Feng Shui”. Editions Médicis (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 (1999) et Grand Livre  
du Mois (Le Club).

## Le **BONHEUR** par **l'EFT**

---

“Le guide magique du Tarot divinatoire: 9240 combinaisons interprétées.”  
Editions du Rocher 1997 (édition épuisée en instance de réédition).

Nombreux autres titres disponibles sous format électronique (pdf, mp3)  
sur le site des éditions du soleil dirigé par Sophie MERLE :

[www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)

