

Un ouvrage de la série des guides pratiques de Psychologie énergétique

**Sophie MERLE**

# L'EFT classique

Réponses d'une experte aux milliers  
de questions que vous pouvez vous poser.



**La Fondation Française EFT**

Centre francophone de ressources éducatives pour une pratique efficace de **EFT-Emotional Freedom Techniques**, dirigé par **Sophie MERLE**, EFT-Adv/Carrington

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

# L'EFT classique

Réponses d'une experte aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Je dédie cet ouvrage à Gary Craig  
en profonde gratitude pour sa  
généreuse contribution au  
bien-être de l'humanité.

# L'EFT classique

Réponses d'une experte aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---



**Sophie MERLE**

Créatrice du procédé quantique **“Jecommande”**  
et de la méthode **“Tape, tape, Commande!”**  
Auteur de nombreux ouvrages, notamment **“EFT  
- Psychologie énergétique”**, **“EFT et Feng  
Shui”**, **“Procédé quantique Jecommande -  
demandez et vous recevrez”**, **“Feng Shui - L'outil  
de l'harmonie pour réussir sa vie”** aux éditions  
Dervy et Grand Livre du Mois (LE CLUB)  
**(voir la liste complète en fin d'ouvrage.)**



# L'EFT classique

Réponses d'une experte aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---



Pour un abonnement gratuit au courrier  
“Psychologie énergétique avec Sophie MERLE”  
veuillez vous rendre sur le site  
[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)



[Table des matières page 8]

# L'EFT classique

Réponses d'une experte aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## La Fondation française EFT

Site établi en ligne le 7 avril 2004

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

Centre francophone de ressources éducatives  
pour une pratique efficace de l'EFT et autres  
techniques de Psychologie énergétique  
fondé et dirigé par Sophie MERLE



# L'EFT classique

Réponses d'une experte aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## **Avertissement :**

Le matériel pédagogique présenté dans cet ouvrage 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.

**Formulaire de contact :**

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



# L'EFT classique

Réponses d'une experte aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## L'EFT classique

Connu sous les appellations interchangeables de “Médecine énergétique”, “Psychologie énergétique”, “Acupuncture émotionnelle”, “Thérapie des méridiens” ou de “Méthode de tapping”, EFT effectue actuellement une percée triomphale à travers le monde entier, y révolutionnant les manières habituelles de traiter la souffrance. Un succès qui repose sur une action facile qui redonne toute son aisance au corps et à l'esprit.

**La souffrance émotionnelle procède d'un bouleversement du flot de l'énergie à travers la structure énergétique du corps.**

Cette courte phrase est le concept de base de **EFT-Emotional Freedom Techniques** (techniques de libération émotionnelle). Une très simple, mais ultra-puissante modalité de soins énergétiques pour faire retrouver le bien être émotionnel et physique.

# L'EFT classique

Réponses d'une experte aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Table des matières

### L'EFT CLASSIQUE

**Tout ce que vous voulez (et devez savoir)  
pour bien vous en servir.**

Communiqué important ...	11
Avec Gary CRAIG (ACEP 2012 à San Diego) ...	12
C'est officiel : EFT est tombé dans le domaine public ...	13
L'essor fulgurant de EFT, ses retombées et controverses ...	14
Lettre de rencontre ...	21
La Psychologie énergétique ...	29
Les origines de l'EFT ...	33
La nouvelle physique ...	35
La science de l'épigénétique ...	37
Notre mécanisme d'auto-guérison ...	39
Un monde fait à la fois de matière et d'énergie ...	40
L'esprit inconscient ...	44
EFT est une technique dite de "tapping" ...	47
Le "zzzzzt" déclencheur de nos malaises émotionnels ...	49
L'inversion psychologique ...	51
L'effet "APEX" ...	53
Les points de tapping de EFT ...	54
Illustration des points sur le haut du corps ...	54
Descriptif des points sur le haut du corps ...	55
Illustration des points sur la main ...	56
Descriptif des points sur la main ...	57
La gamme du point Gamut ...	58
Version abrégée de la séquence de tapping ...	61
"Rouler les yeux du sol au plafond" ...	63
La respiration claviculaire ...	64
Fonctions émotionnelles des points de tapping ...	68
Mémoriser l'emplacement des points de tapping ...	73

# L'EFT classique

Réponses d'une experte aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Protocole de mémorisation ...	74
La recette de base de l'EFT ...	91
1) La concentration sur le problème ...	91
2) L'évaluation du degré de souffrance ressentie ...	92
3) La mise en scène ...	93
4) La ronde de tapping avec la phrase de "rappel" ...	95
5) La réévaluation du degré de souffrance ...	96
Les rondes suivantes ...	98
Les piliers de la réussite de EFT ...	99
Les aspects ...	99
Viser des faits précis ...	100
"L'effet de ressemblance" ...	102
La technique du film ...	102
Allez au coeur du problème ...	104
Suivre le fil des souvenirs ...	105
Essayer EFT sur n'importe quel problème ...	106
Variantes dans l'exécution du tapping ...	107
La pression douce sur les points ...	107
La stimulation continue des points ...	107
La stimulation d'un seul point ...	107
La stimulation simultanée des points ...	108
La stimulation imaginée des points ...	108
Le tapping à distance ...	108
EFT durant la narration d'un épisode traumatique ...	109
Exemple d'une session complète ...	110
Outils EFT utilisés durant la session ...	134
Étude de la session par segments ...	137
Les atouts de l'EFT dans le traitement des phobies ...	169
Session EFT en "solo" ...	175
Les abréactions et soins de secours ...	179
La "pensée positive" ...	182
Savoir ce qu'on veut ...	183
Procédure de paix personnelle ...	186
"L'emprunt des bénéfiques" ...	196

# L'EFT classique

Réponses d'une experte aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Techniques de tapping proches cousines de l'EFT ...	198
NAEM du Dr Fred Gallo ...	199
EF&H de Richard Ross ...	202
La "Méthode de choix" du Dr Carrington ...	207
SET de Steve Wells et Dr David Lake ...	210
WHEE du Dr Daniel J. Brenor ...	213
"Méthode des huit poses" du Dr Fred Gallo ...	215
"Tape, tape... Commande!" de Sophie Merle ...	219
Protocoles de tapping ...	226
Informations et conseils ...	227
L'assertion du positif ...	228
Soins énergétiques de secours ...	229
Réharmonisation des méridiens ...	233
Rapide remise en harmonie avec la vie ...	237
Résoudre les peines ...	241
Se libérer d'un schéma de manques et de privations ...	244
S'accepter totalement ...	257
Progresser joyeusement ...	260
Tout est possible ! ...	262
Informations pratiques et concepts à retenir ...	267
Autres ouvrages par Sophie MERLE ...	275

# L'EFT classique

Réponses d'une experte aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Communiqué important

Bien que la plupart de gens obtiennent des résultats spectaculaires avec EFT- Emotional Freedom Techniques, et bien qu'EFT n'ait apparemment jamais fait de mal à quiconque depuis sa création, Sophie MERLE, auteur/éditeur du présent ouvrage et ses assistants techniques ne peuvent en aucun cas vous garantir que l'EFT, encore à un stade expérimental, réponde à vos attentes, ni que la technique soit aussi facile à pratiquer pour vous qu'elle l'est pour d'autres. En outre, le propos d'EFT n'est pas de se substituer au suivi d'une thérapie en cours, mais d'y contribuer en vue de faciliter un bien-être optimal.

Gary CRAIG, créateur de 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 présente EFT en tant que coach spécialisé dans l'aide à l'épanouissement personnel.

**Vous êtes prié(e) 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.**



# L'EFT classique

Réponses d'une experte aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**EFT-Emotional Freedom techniques** est une technique énergétique (dite de TAPPING), conçue et développée par Gary Craig [www.emofree.com](http://www.emofree.com)



Avec Gary CRAIG (ACEP 2012 à San Diego )

**À SAVOIR** : Selon la volonté de Gary Craig, EFT appartient maintenant au domaine public.



# L'EFT classique

Réponses d'une experte aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## C'est officiel : EFT est tombé dans le domaine public.

Le 15 décembre 2009 EFT (Emotional Freedom Techniques) est tombé dans le domaine public. Gary CRAIG, son célèbre créateur, en a fait l'annonce officielle.

Après des années de lutte pour tenter de conserver EFT dans sa forme originelle, Cary Craig baisse la garde, abandonne la bataille et se retire, laissant à chacun le droit d'utiliser EFT comme ça lui chante. Un droit bien entendu qui ne veut pas dire qu'on peut s'approprier la technique et se glorifier de la posséder puisque c'est justement ce qui a incité Gary à en faire officiellement cadeau à tout le monde.

Depuis le départ, Gary a toujours fait preuve d'une générosité proverbiale. Son idée, c'était de voir EFT entre les mains du plus grand nombre et il n'a jamais mesuré ni son temps, ni son argent, ni ses efforts pour y parvenir. Adorable Gary qui s'en trouve aujourd'hui remercié par un coeur qui s'est littéralement brisé de chagrin.

Pour en connaître l'histoire, lisez plus bas l'article "L'essor fulgurant de EFT, ses retombées et controverses". 🐼🐼🐼

# L'EFT classique

Réponses d'une experte aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## L'essor fulgurant de EFT, ses retombées et controverses.

[Copie de la lettre parue le 30 juin 2009 dans ma newsletter).

Bonjour !

Gary Craig, créateur de EFT, avait un rêve. Il voulait voir EFT prendre une expansion fulgurante à travers le monde entier avec l'idée d'offrir à l'humanité les moyens de facilement guérir ses souffrances. Plein de charme, nanti d'un charisme peu commun, il n'a eu aucun mal à rallier un très grand nombre de thérapeutes et de médecins à sa cause, rassemblant au fil du temps une véritable armée de gens séduits par l'efficacité de l'EFT, indubitablement un extraordinaire outil de guérison. Gary Craig n'a d'ailleurs jamais clôt un séminaire sans chaleureusement remercier tous ceux des "tranchées" (son expression favorite) pour leur aide.

Avec un manuel gratuit téléchargé à plus d'un million de fois, une newsletter bourrée d'informations sur la pratique spécialisée de EFT envoyée deux fois par semaine à environ cinq cent mille lecteurs, on peut dire sans se tromper que Gary touche à son but. Son objectif humanitaire est en train de se réaliser. Une masse incalculable de gens pratiquent maintenant EFT aux quatre coins de la planète comme en témoigne le volumineux courrier qu'il reçoit, formant le coeur de sa newsletter où sont cités les cas les plus intéressants. EFT connaît actuellement un essor fulgurant.

Cette ascension spectaculaire n'est cependant pas seulement dûe aux efforts de Gary, loin s'en faut. Si EFT gagne tous les jours davantage ses lettres de noblesse auprès du grand public, c'est d'abord et avant tout grâce aux thérapeutes qui l'utilisent avec leurs patients. Mais aussi grâce à tous ceux qui

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

se sont appliqués à faire descendre EFT “dans la rue”. Par exemple, sans l'esprit pionnier de mon éditeur, il est fort peu probable que l'EFT connaisse l'engouement qu'on lui connaît actuellement en France, en Suisse, en Belgique ou en tout autre pays où l'on parle le français. Ce sont des gens comme cet éditeur d'avant-garde que Gary peut humblement remercier. Il voulait voir EFT dans toutes les chaumières, le voilà servi !

Cependant comme il se dit dans les cercles bien avisés du Nouvel Âge, “Attention à ce qu'on demande parce qu'on risque de l'avoir !”, un axiome qui paraît bien s'appliquer à notre Gary. Un Gary passablement tourmenté ces derniers temps par l'envolée majestueuse de l'EFT. Car tandis que son rêve se réalise, le bébé lui échappe. Le grand méchant loup s'apprête à le croquer tout cru ...

Gary a longtemps dit que chacun pouvait utiliser EFT à sa guise, à condition de le faire avec éthique. Et la plupart d'entre nous avons respecté la confiance qu'il nous accordait. Nous sommes nombreux à avoir joué un rôle énorme dans la propagation mondiale de EFT, à commencer par un groupe de ses intimes, entre-autres le Dr Carol Look, le Dr Patricia Carrington ou encore Steve Wells, ces derniers ayant même composés leurs propres symphonies à partir de la mélodie de base de EFT (La Méthode de Choix et SET).

Pour préserver la pureté de EFT, Gary endossait uniquement les certificats établis par le Dr. Carrington (l'EFT-CC et l'EFT-Adv), se réservant le “EFT Master”, un examen qu'il n'accordait le droit de passer qu'à ceux qui s'engageaient à pratiquer exclusivement EFT avec leurs patients.

Une belle organisation était née où chacun s'adonnait à sa besogne sans faire de vagues. Le calme plat pendant une bonne décennie, hélas remué depuis quelques mois par un jeune homme plein d'ambition du nom de Nicolas Ortner, aidé de sa soeur Jessica.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Et comment ces deux là ont-ils réussis à soulever cette furieuse tempête? En s'emparant tout bonnement de EFT.

Pour cela, nos deux compères commencent par sortir un documentaire sur EFT qu'ils baptisent "Try It On Everything" (piquant au passage l'expression fétiche de Gary Craig qui pourrait se traduire par "Essayez-le sur tout"). Un film sur EFT où son créateur n'est jamais mentionné (sinon très vite dans le générique) et où il n'apparaît à aucun moment, le réalisateur ayant donné la préférence à quelques stars du film-culte "Le Secret", notamment à Joe Vitale, Jack Canfield et Bob Proctor, as du marketing, tentant avec son documentaire un "remake" du film le Secret que j'ai trouvé plutôt raté.

Cette année, forts du soutien d'une flopée de praticiens réunis pour l'occasion, voilà que le frère et la soeur réitèrent, instaurant ce qu'ils nomment "The EFT World Summit" (le sommet mondial EFT) dans un battage publicitaire de tous les diables sur l'internet, promettant aux inscrits des heures et des heures de démonstration gratuite de haut niveau, là encore sans mentionner aucunement Gary.

On pourrait dire de tout ça qu'on s'en fiche et que c'est pas nos oignons, sauf que les agissements de ces deux individus touchent gravement tous ceux qui sont en possession d'un certificat EFT, comme je l'explique plus loin. Mais auparavant, je donne la parole à Gary à propos de ce fameux "Sommet mondial de EFT". Un texte paru sur son blog que j'ai traduit en français pour vous en faire part.

## **Lettre de Gary :**

*"Vous êtes- vous demandé pourquoi je ne participais pas au "Sommet mondial de EFT" ?*

*Malheureusement, cet événement à été lancé à mon insu et sans mon accord. En fait son promoteur, Nicolas Ortner, a reconnu*

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

*devant mon avocat que s'il ne m'en avait pas parlé, c'est qu'il savait que je n'approuverais pas ce projet.*

*Il a été décidé que Mr. Ortner ne ferait plus aucune promotion au nom de EFT (à l'exception de son film "Try It On Everything" pour lequel j'ai donné mon accord.)*

*Je me serais bien passé d'écrire cette lettre. Notre communauté a pris une taille importante et je pense que d'ici 5 ans elle sera encore dix fois plus importante. Cette prodigieuse croissance offre des avantages intéressants pour la prolifération de EFT, mais apporte aussi de nouveaux défis, notamment la nécessité de maintenir EFT dans sa forme originelle.*

*Sans ce regain d'effort, la diffusion de l'EFT deviendrait vite chaotique et son essor cesserait. C'est la raison pour laquelle je révisé continuellement ma politique de "main ouverte" (open hand).*

*Ce serait parfait si tout le monde faisait preuve d'un esprit d'équipe, ce qui n'est hélas pas le cas de Mr. Ortner, qui, pour la troisième fois, profite effrontément de la situation. Il est temps de mettre cartes sur table et de commenter les aspects trompeurs de ce "Sommet mondial de EFT".*

## **Élément trompeur no. 1 :**

*Profitant de la popularité croissante de EFT, Nicolas Ortner a prétendu qu'il s'agissait d'un événement officiel sans jamais m'en parler. Les grands projets m'enchantent, et je suis le premier à les endosser, mais personne ne m'a tenu au courant de cet événement dont j'ai pris connaissance en même temps que tout le monde.*

*J'ai alors demandé à Mr. Ortner qu'il change le titre qui induisait les gens en erreur en leur faisant croire que je parrainais l'événement, et qu'il remplace le nom de EFT par*

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

*“tapping”. Ce qu’il a fait, mais sur un seul document, laissant toutes les autres références à EFT en place.*

*Il lui aurait pourtant été facile de tout modifier en se servant des outils de recherches adéquats. Il a continué d’appâter les gens de manière mensongère, faisant croire qu’il s’agissait d’un sommet mondial “EFT”, et non pas de “Tapping” comme il était convenu. Il a tout laissé tel quel, profitant abusivement de la popularité de EFT.*

## **Élément trompeur no. 2 :**

*Il a prétendu que la participation à l’événement était complètement gratuite. Ce qui était vrai si vous y participiez “live”, mais totalement faux si vous manquiez l’événement. Il vous fallait alors déboursier \$197 pour accéder aux archives, une ruse fréquemment utilisée en marketing.*

*Mr. Ortner savait parfaitement que la plupart des gens ne seraient pas présents au moment où passerait la session du jour et s’est servi de cet appât de soit-disant gratuité pour inciter ensuite les gens à payer pour ce qu’ils avaient manqué. Et tout ceci sous le couvert de EFT, lui donnant une image trompeuse inacceptable. Une insulte à la qualité de nos produits et qui dilue notre crédibilité auprès du public.*

*Vous ne me verrez jamais utiliser ce type de vente qui compromet notre communauté gravement. Si cet événement était annoncé comme étant gratuit, il devait être gratuit. Cette approche mensongère est peut être rentable à court terme, mais elle affaiblit gravement notre réputation à long terme.*

## **Élément trompeur no. 3 :**

*L’expertise des présentateurs.*

*Mr. Ortner annonçait une équipe d’experts, enseignants*

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

*“maîtres en EFT”, qui révéleraient des “secrets”. Mais regardons cette liste d'un peu plus près. Mis à part quelques-uns d'entre-eux pour qui j'ai beaucoup de considération, malgré tout le respect que je dois aux autres, jamais je ne les aurais choisis pour représenter EFT dans un “Sommet Mondial”.*

*Par exemple, parmi cette liste, il n'y a que 5 personnes sur 17 officiellement reconnues comme “Maîtres EFT”. Ainsi, 70% des présentateurs ne sont pas accrédités à représenter EFT officiellement. Trois d'entre-eux ont tellement déformés EFT que la technique n'a pratiquement plus rien à voir avec sa forme de départ. Ce qui induit forcément les nouveaux venus en erreur.*

*Il y a également parmi les présentateurs deux que je considère comme de simples débutants. Il ne s'agissait pas non plus d'un “sommet mondial” puisque pratiquement tous les présentateurs étaient américains.*

*Mr. Ortner n'a jamais évalué la compétence des enseignants, jugeant qu'il valait mieux choisir des individus possédant une bonne présence sur l'internet grâce à leurs dons de marketing. Je ne peux vous dire combien je trouve regrettable la façon de faire de Mr. Ortner.*

*S'il lui était permis de continuer à utiliser EFT aussi effrontément, l'effet serait dévastateur à long terme, sans parler du temps et de l'énergie qu'il me fait perdre. Je lui suis gré d'avoir accepté de ne plus faire de publicité au nom de EFT.*

*Je regrette d'avoir eu tout cela à écrire. Ce n'était pas amusant.*

*Love, Gary”*

Comme je l'ai dit tout à l'heure, les agissements de Nicolas Ortner et de sa soeur ont sérieusement bousculés Gary qui a décidé d'abattre une poigne de fer sur EFT. Une décision

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

qui touche de très près tous ceux qui ont investi du temps et de l'argent dans l'obtention d'un certificat EFT, aucun d'eux n'étant plus officiellement reconnu par Gary.

Il a tout jeté au panier: les certificats EFT-CC et EFT-ADV, ceux des niveaux 1, 2 et 3, incluant dans la foulée son propre EFT Master. Heureusement sa fille Tina propose à présent dans le cadre de l'ACEP une formation EFT.

En ce qui me concerne je ne chercherai pas à obtenir le nouveau certificat de l'ACEP pour la bonne raison qu'il ne prouve en rien les capacités d'un praticien EFT. Comme c'est essentiellement par les résultats qu'il obtient qu'on peut juger de la qualité de ses performances, je pense qu'il vaut mieux posséder une longue liste de témoignages de gens satisfaits et continuellement chercher à l'enrichir plutôt que d'orner son mur d'un certificat supplémentaire.

Je vous souhaite de passer d'excellentes vacances sous un beau et chaud soleil d'été.

Amicalement,

**Sophie**

(Lettre parue le **30 juin 2009** dans ma newsletter.)



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Lettre de rencontre

Bonjour !

Tout d'abord une chaleureuse bienvenue dans le monde en plein essor des modalités de soins énergétiques. C'est un vrai bonheur que de vous savoir ici à lire ces lignes. Vous faites partie de cette nouvelle lignée de gens à l'esprit résolument pionnier. Grâce à vous nous pénétrons une ère planétaire magnifique comme de mémoire d'homme les humains n'en ont jamais connue auparavant.

J'ai eu la joie d'introduire EFT en grande pompe dans les pays francophones avec la parution du tout premier ouvrage publié en français au printemps 2004. Une dizaine d'années (au moment où j'écris ces lignes) à voir EFT prendre de l'expansion à travers la vaste majorité des pays développés ou en voie de développement où la technique connaît un énorme succès.

Né aux USA dans les années 90 sous la gouverne généreuse de Gary Craig, la grande particularité de l'EFT est d'attirer les convoitises. Sitôt fait sa connaissance un puissant besoin de s'approprier la technique en aura saisi plus d'un. Tant et si bien qu'est arrivé ce qui devait arriver, Gary Craig s'est fait dérober EFT par des filous de grands chemins choisissant devant se forfaire majeur le seul moyen de défense qui se trouvait à sa portée, celui d'offrir EFT à l'humanité. Désormais EFT fait partie du domaine public.

C'est avec la permission de Gary Craig et son soutien inconditionnel que j'ai composé au début des années 2000 mon premier ouvrage en français sur EFT. Comme je vis aux États-Unis et que je parle couramment l'anglais, il m'était facile de communiquer avec lui et d'apprendre à me servir de l'EFT exactement comme il l'enseigne. Un fait important à souligner

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

lorsqu'on considère le nombre infini de variantes à EFT qui ont poussé comme des champignons un peu partout. Je n'ai d'ailleurs pas fait exception à la règle ayant moi-même joint EFT au procédé "Jecommande", donnant naissance à une méthode de tapping hyper efficace que j'ai baptisée "Tape, tape, Commande!" en attendant de lui trouver éventuellement un autre nom.

Il existe à l'heure actuelle de multiples façons d'utiliser ce qui se nomme toujours à tort de l'EFT. La seule bonne façon d'utiliser EFT est celle que Gary Craig a mise au point. Sinon ce n'est plus de l'EFT. C'est autre chose. Ainsi je m'applique dans cet ouvrage à vous présenter l'EFT dans les règles de l'art. Un EFT qui ne comporte aucune variante au modèle original. Autrement dit, vous avez là l'ensemble des instructions relatives à l'EFT classique de Gary Craig.

Gary Craig présente par ailleurs sur son site une foule d'articles (principalement en anglais) sur la pratique bien menée de l'EFT classique (ou "EFT officiel" comme il le nomme à présent) que vous pouvez consulter gratuitement. C'est sa fille, Tina Craig, qui se charge à présent de former des praticiens avec la mise en place d'un programme de formation professionnelle de l'EFT classique à travers l'organisation de l'ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology).



Je réside depuis longtemps aux USA, d'abord en Floride à Palm Beach Gardens, puis à Las Vegas dans le Nevada où je suis encore pour l'instant.

J'ai commencé à m'intéresser à la Psychologie énergétique au début de l'an deux-mille après avoir assisté à un séminaire conduit par un médecin réputé. À l'époque, j'étais principalement investie dans le Feng Shui (science orientale de l'harmonie de l'habitat), auquel je reprochais souvent un

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

manque de constance dans la livraison des bienfaits promis. Je ne comprenais notamment pas pourquoi certains de mes clients suivaient souvent mes instructions de travers.

Parfois aussi simples que de bouger une plante de place ou de la rempoter, ils n'y parvenaient pas, se donnant toutes sortes d'excuses qui ne tenaient jamais debout. Excuses dont j'ai compris la vraie raison quand j'ai découvert l'EFT que j'ai rapidement incorporé à ma pratique professionnelle de Feng Shui (si le sujet vous intéresse voir mon ouvrage "EFT et Feng Shui" disponible en librairies).

Nos espaces de vie miroitant à la perfection ce qui se passe à l'intérieur de soi, je réalisais très vite l'importance de mettre un terme à nos divers tourments afin de nous donner les moyens de créer le cadre suprêmement harmonieux du Feng Shui, source de ses bienfaits dans notre existence. Et je ne pouvais pas mieux trouver que les techniques énergétiques pour guérir nos peines, y compris les plus vives.

On ne compte plus les phobies récalcitrantes à tout jamais envolées, les peines éternelles enfin pansées, les pénuries matérielles finalement résolues, ni la multitude de maux physiques que les techniques énergétiques ont permis de guérir, et souvent contre toute attente.



Las Vegas aux USA où j'habite depuis début 1996 est un endroit vraiment magnifique, mais dur, voire impitoyable où il semblerait que les gens viennent s'installer dans l'espoir d'un développement de leur force intérieure. Ceci, bien entendu de manière parfaitement inconsciente.

Confrontés à des situations qu'ils n'auraient jamais connues ailleurs, ils passeront de l'enfer au paradis s'ils parviennent à exploiter un potentiel personnel jusque là laissé en friche. Un cheminement difficile et laborieux, mais dont la récompense leur vaudra tous les efforts fournis.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Nous ne sommes pas la proie des circonstances, mais exerçons notre volonté sur les péripéties qui forment la trame particulière de notre existence. Bien que ce concept soit très difficile à comprendre rationnellement, il est indéniable que nous bâtissons l'univers (délicieux ou infernal) dans lequel nous évoluons quotidiennement.

Qui plus est, une idée inaccoutumée sur les composants de la matière doit aussi faire son petit bonhomme de chemin dans nos esprits. Une idée si peu vérifiable à l'aide de nos cinq sens que la majorité des gens la rejette aussitôt. Certes, car allez dire à quelqu'un de bien terre-à-terre que sa maison, son commerce ou ses enfants ne sont qu'énergie, qu'ils n'ont fondamentalement rien de "solide", et voyez si vous ne passez pas pour complètement dingue !

Pourtant, il ne fait plus de doute aujourd'hui grâce aux découvertes de la physique quantique, vieille maintenant de plus d'un siècle, que l'ensemble de la création n'est qu'une masse d'énergie toujours en mouvement où absolument rien n'est séparé du reste. Une masse d'énergie en outre saturée d'informations que nous pouvons façonner et modifier à volonté, autrement dit, "à la commande".

Notre cheminement de tous les jours a un sens et notre réalité quotidienne répond à la lettre à ce que nous attendons de nous-mêmes, des autres et de la vie en général. Et c'est par la modification de ces croyances logées au niveau énergétique de notre organisme, que nous sommes en mesure d'éprouver l'ensemble des bienfaits que nous attendons de la vie.



Des bonnes âmes me disaient à l'époque du lancement de mon premier livre de Feng Shui (paru chez Dervy et au Grand Livre du Mois en 1999) que la majorité des français ne s'intéresseraient jamais aux soins énergétiques et qu'avec leur

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

esprit bien cartésien, qu'ils refuseraient même de les essayer. Il s'avère maintenant que ces empêcheurs de tourner en rond se trompaient, malgré le large segment de la population qui les ignore encore. Mais patience, ils y viendront...

Pour preuve, il suffit de voir le succès grandissant du courrier "Santé et plénitude par le cheminement énergétique" que je rédige toutes les semaines avec ses milliers d'abonnés, ainsi que le franc succès des différents guides pratiques de Psychologie énergétique que j'ai publié au fil des ans.

De toute évidence, la Psychologie énergétique se porte à merveille en France ainsi que dans les nombreux autres pays francophones. Il faut donc parfois se méfier des conseils de prudence qu'on nous donne, car si j'avais écouté tous ces gens bien intentionnés, je n'aurais jamais rien fait !



Depuis si longtemps que j'existe en plongée pour ainsi dire permanente dans une ambiance de soins énergétiques, ce que j'en vois touche au miraculeux. J'en suis même arrivée au point de me dire qu'il n'y a aucune situation, aussi désespérée soit-elle au départ que ces soins particuliers ne peut éliminer ou tout du moins grandement améliorer. En fait, je n'ai jamais vu quelqu'un échouer, l'échec ne pouvant se produire que par abandon.

Des recherches récentes indiquent que les modalités énergétiques prennent de plus en plus d'importance dans le domaine de la santé physique et mentale. Leur essor est mondial. S'adressant à la cause fondamentale des souffrances, provenant essentiellement d'une violente perturbation énergétique, elles allouent des guérisons spectaculaires en rétablissant le flot naturel de l'énergie à travers l'organisme.

Les différentes méthodes de Psychologie énergétique s'apprennent vite et sont aisées à pratiquer dans un cadre

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

thérapeutique ou seul(e) chez soi. Vous puiserez gratuitement sur mon site plein d'exercices énergétiques à faire pour débloquer les forces prodigieuses de réalisation personnelle qui résident en chacun de nous.

À partir de quoi je vous souhaite de connaître tout le succès que vous recherchez par la Psychologie énergétique. Les techniques qui en émanent sont des outils de choix pour éveiller vos ressources innées et vous faire ainsi découvrir le bonheur de vivre par l'expression libre de votre plein potentiel de réussite dans l'existence. Ce dont je suis la preuve vivante...



Née à Paris de mère suisse et de père français, je fais partie de la formidable génération du "baby boom" d'après-guerre et des jeunes années cinquante avec la particularité d'avoir copieusement détesté mon enfance. Malheureuse à souhait, je n'ai que des horreurs à dire sur mon enfance et adolescence. Ma mère disait que j'avais "La maladie de la persécution" et à bien y réfléchir, elle avait raison. J'avais de toute évidence le don de me faire martyriser !

Enfant "impossible", nantie d'un père perdu dans la nature, d'une mère que je qualifierais de pas mal "déglinguée", je n'avais pour alliée qu'une grand-mère sensationnelle d'intelligence et de drôlerie (la mère de mon père). Rejetée, maltraitée, battue, enfermée à triple tour durant des semaines d'affilées, à force est arrivé ce qui devait forcément arriver: une super névrose d'angoisse !

La goutte d'eau qui a fait déborder le vase s'est produite autour de mes dix-huit ans, me faisant aussitôt basculer dans une monstrueuse agoraphobie. Tout était devenu trop pour quelqu'un d'aussi sensible que moi. Il aurait fallu que je sois différente, surtout que je sois indépendante. Ah! Si seulement j'avais été indépendante, rien de tout ça ne serait arrivé.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

L'indépendance c'était ma leçon de vie. C'était ce que j'avais à apprendre et pour cela il fallait sans doute que je commence par me nourrir l'esprit d'idées mal embouchées sur moi-même, sur ma valeur en tant qu'individu pour mieux pouvoir ensuite m'en délivrer.

Voilà qui est à peu près fait maintenant. Dans un présent où je respire enfin la merveilleuse odeur d'une liberté bien méritée. Alors vive les thérapies ! Vive l'éveil spirituel ! Vive la vie !

Bien chaleureusement,

**Sophie**

Printemps 2014 à Las Vegas (USA)



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## L'EFT CLASSIQUE

Tout ce que vous  
voulez (et devez  
savoir) pour bien  
vous en servir.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## La Psychologie énergétique

Mise au point aux USA par Gary Craig dans les années quatre-vingt-dix, EFT (Emotional Freedom Techniques) est une technique dite de "Psychologie énergétique", terme forgé dans les jeunes années quatre-vingt-dix par le Dr. Fred Gallo, une sommité dans le domaine.

Le terme "Psychologie énergétique" englobe toutes les thérapies qui oeuvrent au niveau des champs énergétiques du corps (le niveau atomique de notre être), tenant compte de l'union inséparable du corps et de l'esprit, ainsi que des composants énergétiques de tous les problèmes.

Au coeur du monde physique existe une dimension non physique que les scientifiques de pointe décrivent comme une onde saturée d'information. 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.

La Psychologie énergétique et la nouvelle biologie (biologie quantique) entretiennent d'étroites relations. Gary Craig compte parmi ses amis d'éminents physiciens qui s'accordent à dire que l'EFT est l'outil complémentaire aux grandes avancées que connaît actuellement la science dans le domaine de la génétique, notamment dans celui plus récent de *l'épigénétique*.

Prenant appui sur ces données scientifiques révolutionnaires, la Psychologie énergétique, outre EFT, 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.

Ainsi et comme il en est avec tous les autres modèles du domaine de la Psychologie énergétique, EFT considère l'être

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

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.

C'est la désorganisation du mouvement naturel de cette énergie vitale incapable d'insuffler ses informations partout où elle devrait autrement pouvoir circuler sans encombre qui est à l'origine de nos difficultés, aussi bien au point de vue de la santé que de l'affectif ou des finances. D'où un ajustement nécessaire en cas de problèmes auquel pourvoit l'EFT.



Les techniques du domaine de la Psychologie énergétique sont des procédures de croissance personnelle que n'importe qui peut utiliser pour découvrir et supprimer les systèmes de croyances qui sont à la source de nos souffrances.

De plus ces techniques sont relativement faciles à utiliser par n'importe qui voulant bien s'en donner la peine. Travaillant au niveau énergétique (quantique) elles nous aident à nous transformer profondément en nous délivrant de nos carences et souffrances, telles que ...

- Pénuries d'argent
- Appauvrissement affectif
- Solitude
- Rejet
- Chagrins d'amour
- Colère/rage
- Rancune
- Culpabilité/honte
- Regrets/grande nostalgie du passé
- Croyances négatives
- Blocages créatifs
- Souvenirs tragiques

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

- Désespoir
- Manque de confiance en soi
- Trac
- Timidité débilitante
- Désillusions
- Démotivation
- Procrastination
- Doutes
- Confusion
- Errements dans la vie
- Problèmes de poids
- Phobies
- Crises d'angoisse
- Stress à outrance
- Anxiété,
- Insécurité
- Besoins additifs
- Habitudes nocives
- Obsessions/compulsion
- Fatigue chronique
- Douleurs physiques,
- Insomnies
- Cauchemars
- ou tout autre problème aux racines émotionnelles.

Rétablir son harmonie énergétique fait réussir là où l'on a toujours connu l'échec. Les barrières se lèvent enfin, autorisant une progression libre en direction de son choix.

**Le rétablissement du courant de l'énergie vitale à travers notre corps lui permet de s'auto-guérir.**

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Concept à retenir :

■ EFT est une modalité de soins d'autant plus séduisante qu'elle autorise souvent de profonds changements sans l'aide d'un thérapeute. Notez bien cependant qu'il vaut mieux faire route avec un professionnel en cas de problèmes graves. Les instructions données dans cet ouvrage ne visent qu'au soulagement de nos tensions de tous les jours, comme une peur de parler en public, une gêne financière, des relations affectives médiocres, ou de petites douleurs qu'on soigne à l'aspirine. Pour les états plus sérieux, le soutien d'un praticien expérimenté est souhaitable, sinon indispensable.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Les origines de l'EFT

Les origines de l'EFT remontent en fait à des milliers d'années du temps de la découverte en Chine du réseau des méridiens du corps. Ces méridiens où de fines aiguilles sont insérées en des points précis pour nous aider à conserver notre santé ou à la rétablir dans la pratique de l'acupuncture .

Ouvrant également par le biais des méridiens du corps, EFT est une variante de l'acupuncture chinoise traditionnelle sauf qu'ici un léger tapotement du bout des doigts sur une rapide série de points vient dûment remplacer la complexité des traitements habituels en acupuncture.

Dans les jeunes années soixante quelques chercheurs occidentaux commençaient à étudier l'acupuncture classique chinoise parmi lesquels le Dr Georges Goodheart fondateur de la "kinésiologie appliquée" et découvreur du "test musculaire", ainsi que le Dr John Diamond, ce dernier s'intéressant plus particulièrement à l'aspect émotionnel associé à chacun des quatorze principaux méridiens du corps.

Se basant sur les travaux pionniers de ces derniers, le Dr Roger Callahan, psychologue agréé en Californie, est le tout premier à avoir découvert en 1979 la puissance du tapping sur les points des méridiens pour soigner les phobies.



Cette découverte majeure s'est précisément produite un jour que le Dr Callahan se trouvait en session chez lui dans son cabinet avec une patiente souffrant d'une phobie de l'eau telle qu'elle ne pouvait jamais prendre de douches ni même sortir par temps de pluie. Un travail qui avait débuté depuis plus d'un an sans donner de résultats probants. En ce jour, assise près de la piscine, voici sa patiente "Mary" soudainement prise de violentes nausées à la seule pensée de l'eau à proximité.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Le Dr Callahan, se souvenant de ce qu'il avait appris sur le réseau des méridiens lui demanda alors de se tapoter sous l'oeil, ce point correspondant au méridien de l'estomac. Après plusieurs secondes de tapping, Marie s'écria: "C'est parti" tout en se précipitant vers la piscine pour s'asperger le visage d'eau sous le regard ahuri du Dr Callahan . Le soir même Mary testait sa guérison en allant sur la plage sous une pluie diluvienne. Elle pataugeait dans les vagues totalement libérée de sa phobie de l'eau.

Le Dr Callahan venait de trouver sa voie, créant tout d'abord "The Callahan Technique", puis quelques temps plus tard "Thought Field Therapy" (TFT), appellation sous laquelle la technique est toujours connue aujourd'hui. Le Dr Callahan est décédé à un âge avancé en 2013 et c'est son épouse à présent qui tient les rênes de l'entreprise qu'il a fondé.

"Thought Field Therapy" nécessite l'emploi extensif du test musculaire donnant ainsi les informations nécessaires à l'élaboration d'algorithmes complexes où figurent une série de points particuliers à stimuler en fonction du problème à traiter.

Ce moyen par le test musculaire de détecter les meilleurs points à utiliser lors des séquences de tapping n'est plus de mise avec EFT.

Gary Craig a été l'un des tous premiers élèves du Dr. Roger Callahan, déboursant une fortune colossale pour s'initier à la technique. Très complexe et difficile à exécuter sans l'aide d'un praticien expérimenté, Gary Craig s'est employé à rendre la procédure facilement accessible au plus grand nombre de gens, non seulement en réduisant sa complexité, mais en offrant son apprentissage pour ainsi dire gratuitement.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## La nouvelle physique

Depuis l'avènement de la nouvelle physique au confins du dix-neuvième siècle, science appelée “physique quantique” (ou encore “mécanique quantique”), il ne fait plus aucun doute que nous sommes au-delà des apparences physiques des êtres de nature purement énergétique et qu'il y a une force super intelligente à l'oeuvre dans l'univers.

La nouvelle physique nous explique clairement que nous vivons dans un champ infini d'énergie. Comme le disait Albert 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.

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 pailles 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.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

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.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

## La science de l'épigénétique

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

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.

Les recherches menées depuis près de quarante ans par le professeur Bruce Lipton, biologiste de renommée mondiale et auteur (en autres) du best-seller "La biologie des croyances", démontrent clairement que " ... les gènes et l'A.D.N. ne contrôlent pas notre biologie comme on le croyait", mais qu'au contraire " ... l'A.D.N. est contrôlé par des signaux provenant de l'extérieur de la cellule, y compris par nos pensées". L'idée qu'il existe une source d'information au delà des gènes est révolutionnaire.

Ainsi notre destinée ne serait pas inscrite immuablement dans le code de l'A.D.N. 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 fait radicalement changer d'idées sur un sujet donné, 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.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

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, il s'avère que nos cellules ont le choix entre des options infinies pour créer notre existence physique.

**Nos cellules littéralement transforment l'esprit en la matière. Le corps et l'esprit ne font qu'un.**



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.

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.

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.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Notre mécanisme d'auto-guérison

Notre corps est équipé d'un programme latent de guérison qui est inscrit dans nos gènes. La célèbre neuro-physicienne 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.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Un monde fait à la fois de matière et d'énergie

EFT oeuvre à la guérison de nos souffrances par des voies naturelles, rapides, efficaces, et surtout parfaitement insolites pour nous qui n'avons pas l'habitude de nous voir comme possédant une dimension énergétique. Dimension aux retombées cruciales sur notre bien-être dans tous les domaines de notre existence.

Nous avons souvent tendance à penser que la matière est une chose et que l'énergie en est une autre. Tout dans le monde des apparences est néanmoins à la fois physique et énergétique. Nous existons dans un monde entièrement composé d'une seule et même énergie. Une énergie fondamentale qui, dans un mouvement perpétuel, imprègne et vivifie tout ce qui existe dans la création, y compris le vide, formant un monde fondamentalement indivisible.

L'énergie vibre à des fréquences variées qui sont mesurables. Plus la matière est dense, plus sa vibration est basse, plus elle donne l'impression d'être parfaitement inerte. Mais rien n'est inerte car tout être vivant, toute chose, tout espace, toute situation, tout sentiment est pure énergie, dont les vibrations s'influencent mutuellement, s'attirant ou se repoussant dans un mouvement qui nous est plus ou moins bénéfique. Seule une diversité vibratoire est responsable de cette différence d'apparence, ainsi que du vide et du temps qui semblent séparer les choses et les événements.



Qu'on y croit ou pas, qu'on en ait la preuve ou qu'on ne l'ait pas, il n'en reste pas moins vrai (scientifiquement parlant) que l'énergie est la réalité première de l'univers. Tout ce qui se

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

voit, tout se qui s'entend, tout ce qui se touche, tout ce qui se sent, tout ce qui se consomme, est composé en premier lieu d'énergie.

Sous chaque chose, quelle soit vivante ou inerte, sous chaque situation, sous chaque condition, se tient une énergie vaporeuse qui lui donne sa forme et sa substance physique ou son caractère abstrait et intangible (comme ce qui s'éprouve, tel un gros chagrin inconsolable par exemple).

Le temps qui s'écoule, l'espace vide entre les objets, la séparation des corps, tout cela n'existe pas au niveau le plus profond de notre réalité où ne réside plus qu'une seule et unique masse d'énergie qui se modèle selon les gabarits préétablis du monde visible.

Sans gabarit ni schéma à suivre pour apparaître concrètement dans le monde matériel, l'énergie reste onde mouvante, en attente d'être façonnée, telle une masse de terre glaise à laquelle un sculpteur peut donner la forme qui lui plaît.

Le sculpteur, c'est chacun de nous avec à notre entière disposition une masse infinie d'énergie à laquelle nous imposons formes et gabarits. Sans le vouloir, sans le savoir, nous limitons l'énergie que nous utilisons, nous la forçons à s'établir dans des coffrages étroits qui nous empêchent d'évoluer à l'aise, de nous développer, de grandir et de nous épanouir dans la vie.



Tout est une question d'énergie et plus exactement de sa quantité et de sa qualité. Pour vivre à l'aise, libre et heureux, notre énergie doit être fluide et mouvante, sans restriction. Aucun obstacle ne doit perturber son cheminement à travers notre organisme car sitôt qu'un blocage apparaît le long de sa route, les ennuis commencent, pouvant toucher n'importe quel

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

domaine de notre existence (l'affectif, le financier, etc.,) et pas seulement notre santé physique et morale.

Une restriction d'énergie vitale est à l'origine de toutes nos souffrances et limitations dans la vie et par conséquent des émotions négatives qui en résultent. Car et contrairement à ce qui est dûment professé dans les cercles soit-disant bien avisés du "Nouvel âge", ce ne sont pas nos émotions négatives qui sont à l'origine de nos problèmes et difficultés existentielles, mais le rationnement d'énergie vitale que l'on s'impose involontairement.

La souffrance émotionnelle procède d'un bouleversement du flot de l'énergie à travers la structure énergétique du corps.

Des troubles énergétiques provenant de chocs émotionnels non résolus sont la véritable cause de toutes nos peines, angoisses, et tourments. Lorsqu'un événement ne laisse pas de traces dans le système énergétique, l'évoquer ne produit aucun sentiment de peur, de tristesse, de colère, etc.

Les sentiments dits négatifs sont inévitables lorsqu'on n'arrive pas à faire ce qu'on veut, et indiquent tout simplement qu'on vit une situation inacceptable. Avec EFT, il n'est jamais question de chercher à trouver un angle apaisant aux situations difficiles, ni de "traverser" ses peurs pour les "conquérir". EFT rétablit l'harmonie énergétique par le biais des méridiens de l'acupuncture chinoise, chemins qu'emprunte l'énergie pour se mouvoir à travers l'organisme.

EFT est l'outil qui nous permet de changer et de transformer, voire d'éliminer les formes, gabarits et schémas qui sont source de petitesse dans notre vie. Ceux qui nous font mal aux entournares, ceux qui nous limitent, ceux qui nous rapetissent, ceux qui nous amoindrissent, ceux qui nous diminuent, et finissent par nous réduire à néant.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

N'importe quelle situation dans notre vie est de nature purement énergétique au même titre que les croyances, sentiments, pensées et émotions qui les engendrent. Au niveau sous-jacent de notre réalité, il n'y a qu'une seule masse d'énergie, continuellement en mouvement nommé "Point Zéro"

Le Point Zéro peut être comparé à une sorte d'entrepôt où tous les possibles sont là sous forme d'information en attente d'être choisies (observées) pour être créés tangiblement ou transformés lorsqu'elles sont sources de problèmes tangibles dans nos vies. Informations qui en émergeant du point Zéro ont pris une densité énergétique suffisante pour qu'on puisse les observer clairement à l'aide de nos cinq sens. Le point zéro ne se perçoit qu'à travers ce qu'il produit.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## L'esprit inconscient

Il est important de comprendre le rôle de l'esprit inconscient tel qu'on le conçoit dans la pratique de l'EFT. L'esprit inconscient y est perçu comme un allié, un compagnon puissant que la nature nous a donné pour nous protéger.

C'est malheureusement aussi devenu un compagnon avec qui nous avons perdu l'habitude de communiquer, parfois jusqu'au point d'avoir oublié sa présence. De ce fait, nous lui laissons volontiers le soin de gouverner entièrement notre existence sans intervenir consciemment, même si son rôle n'est pas celui de maître mais de servent.

Et bien que notre esprit inconscient continue de forger notre destinée en visant essentiellement notre bien-être, les résultats sont là pour nous prouver qu'il est temps de reprendre notre place à l'avant. Bien ou mal articulés, notre esprit inconscient suit nos ordres à la lettre. Mais la plupart du temps et sans le réaliser consciemment, ceux-ci réduisent nos options et par conséquent nos possibilités d'action.

L'inconscient règle notre conduite en fonction des conclusions, plus ou moins justes que nous avons tiré d'événements qui se sont produits dans notre vie, se fiant à nos assentiments passés du temps où la communion était encore libre, c'est à dire à une époque de notre jeunesse où nous n'avions pas encore assez d'expérience pour juger les choses par nous-même. Ayant de la sorte gobé sans sourciller les pires mensonges et idioties, diktats assénés par des gens mal renseignés mais plein d'autorité sur notre jeune existence, nous voici en possession d'un esprit inconscient bien mal informé lui aussi.

Nous disposons ainsi d'une liste impressionnante de décrets et de croyances immuables auxquels notre esprit inconscient fait constamment référence pour nous maintenir sur la voie choisie. Et le plus curieux, c'est que la vie se charge

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

toujours d'approuver nos résolutions engrangées inconsciemment.

De cette manière la vie placera des gens mal intentionnés sur notre chemin après qu'on ait décrété ne plus pouvoir faire confiance à personne justifiant nos prédictions sur l'honnêteté des gens. Si nous avons plutôt décidé d'augmenter notre vigilance à la suite d'une expérience déplaisante, c'est ce choix qui limiterait alors nos possibilités de rencontres blessantes avec des menteurs et des profiteurs.

Nous savons depuis l'avènement des thérapies méridiennes que tout ce que l'esprit inconscient contient en terme de programmes est ancré dans notre système énergétique. De ce fait, c'est là où nous allons avec EFT pour renouer le contact et ainsi reprendre un rôle dynamique et positif dans la conduite de notre existence.



À ce sujet, les gens qui s'intéressent aux techniques de croissance personnelle en ont souvent exploré de très nombreuses, parvenant rarement aux résultats escomptés. Le motif ? C'est qu'il y manque fréquemment un élément crucial qui est le travail d'épuration des ordres restrictifs donnés à son esprit inconscient, ordres dont nous n'avons d'ailleurs généralement pas la moindre idée de façon consciente.

Rien ne nous empêche d'avoir tout ce que nous voulons dans l'existence, mis à part le frein qu'exerce notre esprit inconscient en raison des consignes fixes que nous lui avons données (nos programmes). Ces instructions effacées, la voie est libre. Dès lors, il ne nous reste plus qu'à développer les talents endormis qui vont nous permettre de réaliser nos ambitions. Et nous en avons toutes les capacités.

En fait, sans ces qualités qui ne demandent qu'à s'exprimer, nous ne serions même pas tentés de poursuivre les

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

objectifs qui nous intéressent. Par conséquent EFT est un outil de choix pour éveiller ces ressources innées et découvrir toutes les joies que la vie nous réserve dès que nos barrières sont tombées.

**Nous amorçons une ère nouvelle où  
l'épanouissement n'est plus un vain mot, mais  
rendu possible par une réharmonisation de notre  
système énergétique. Notez cependant que EFT  
comporte un ingrédient essentiel à son succès:  
la persistance !**



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## EFT est une technique dite de “tapping”

L'EFT est également connu sous le terme interchangeables de “Acupuncture émotionnelle”, “Thérapie des méridiens” ou de “Méthode de tapping”. Version psychologique de l'acupuncture, c'est par le réseau des méridiens du corps que l'on passe avec EFT pour régler nos problèmes. Une procédure que résume cette courte phrase :

***“Toutes les émotions négatives émanent d'une perturbation dans le système énergétique du corps produite par des blocages d'énergie.”***

La pression sur certains points des méridiens du corps pour retrouver la santé physique est pratiquée en Chine depuis plus de cinq mille ans mais l'idée de les stimuler par un léger tapotement pour se libérer de traumatismes émotionnels, de maux physiques ou d'un ensemble de pensées restrictives est relativement nouvelle.

Les méridiens sont comme des fleuves qui transportent l'énergie à travers l'organisme. Il y en a quatorze différents liés à des états émotifs distincts. Le méridien de l'estomac par exemple produit une vive anxiété quand le mouvement harmonieux de l'énergie est perturbé.

EFT exerce une action libératrice sur tous les chocs émotionnels que nous avons endurés au cours de notre vie escortés de leurs peurs et croyances restrictives, des plus bénins aux plus violents, ancrés depuis dans notre système énergétique sous forme de blocages d'énergie.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Peu importe que le choc date d'hier ou soit très ancien, énorme ou menu, simple d'aspect ou très complexe, la bonne utilisation de l'EFT permet, dans la plupart des cas, d'accéder au calme et de retrouver l'usage de ses moyens innés par la dissolution de ces blocages d'énergie grâce au tapping effectué sur les points des méridiens.

Aux vues d'EFT, ce n'est pas la réminiscence d'un événement douloureux qui produit la souffrance émotionnelle, même si le fait d'y penser y contribue. La détresse est due à une perturbation dans le système énergétique qui se met en route chaque fois que l'on pense à l'événement (de façon consciente ou inconsciente). Si cet événement n'avait pas laissé de traces dans le système énergétique, son évocation ne produirait aucune réaction désagréable.

Ceci explique pourquoi certaines personnes reprennent rapidement le dessus à la suite d'un événement difficile, tandis que d'autres sont incapables de retrouver leur paix intérieure. Ces dernières endurent un blocage d'énergie qui est la véritable cause de leurs tourments. Dès que le blocage se dissout, la détresse émotionnelle disparaît et son souvenir par conséquent cesse de faire impitoyablement souffrir.

Sans blocages d'énergie et les turbulences qu'ils occasionnent dans le système énergétique, la pensée est neutre, entièrement dépourvue de charge émotionnelle négative.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Le “zzzzzt” déclencheur de nos malaises émotionnels

Gary Craig compare le flux énergétique dans le corps aux circuits électriques d'une télévision. Pour autant que l'électricité se propage normalement dans l'appareil, le son et l'image sont clairs.

Mais imaginez que quelqu'un ouvre le panneau arrière de la télévision et commence à “tripatouiller” les circuits électriques ? Il se produira ce qu'il nomme un “zzzzzt” dérégulant le flux d'électricité qui nourrit l'appareil. Le téléviseur nous signalera alors clairement sa version d'une “émotion négative”.



De la même façon, lorsque nos systèmes énergétiques se dérèglent, il se produit un “zzzzzt” identique à l'intérieur de nous. Auquel cas un tapotement adéquat suffira à régler à nouveau la “machine électrique” que nous sommes fondamentalement.

En psychologie traditionnelle il est convenu qu'un souvenir traumatisant est la cause directe du malaise émotionnel qu'il nous fait ressentir. Il se trouve en fait une étape intermédiaire entre le souvenir et le malaise émotionnel qu'il engendre, ceci étant une perturbation sévissant dans le système énergétique du corps. C'est cette perturbation énergétique, ce “zzzzzt” qui en est la cause première.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

- **Première étape** : le souvenir traumatisant.
- **Deuxième étape** (étape intermédiaire): le "zzzzzt" (perturbation dans le système énergétique)
- **Troisième étape** : la souffrance émotionnelle (l'émotion négative).
- Par conséquent il ne peut y avoir de troisième étape qu'en passant par la seconde.

Si un souvenir ne déclenche pas de "zzzzzt", il ne peut pas faire ressentir d'émotions négatives (douloureuses). Le souvenir est neutre ce qui signifie que toutes les émotions dites "négatives" n'ont qu'une seule cause : un "zzzzzt" électrique dans le corps.

Ceci voulant dire que toutes les émotions négatives se traitent de la même façon avec EFT: par le tapping qui résorbe le "zzzzzt".

Des troubles énergétiques provenant de chocs émotionnels non résolus sont la véritable cause de toutes nos peines, angoisses et tourments. Ce n'est pas l'évocation d'un souvenir malheureux qui produit la souffrance morale, et ne joue qu'un rôle secondaire.

La détresse ressentie provient de blocages d'énergie qui se sont formés lorsque le choc émotionnel s'est produit, initiant une perturbation énergétique qui se met en route chaque fois que l'on se remémore l'événement ou que l'on pense à des choses qui lui ressemblent. Lorsqu'un événement ne laisse pas de traces dans le système énergétique, l'évoquer ne produit aucun sentiment de peur, de tristesse, de colère, etc.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## L'inversion psychologique

L'inversion psychologique est une découverte issue de la kinésiologie appliquée extrêmement importante car c'est elle qui nous empêche d'effectuer des progrès dans le domaine des sports, de l'affectif, du financier, voire qui se trouve à l'origine de notre impossibilité à atteindre un but dans la vie.

Gary Craig explique qu'une inversion psychologique se produit lorsque la polarité du système énergétique est inversée, comme des piles placées à l'envers dans un appareil électrique, celui-ci ne peut fonctionner.

Une inversion psychologique emprunte souvent la forme de ce que les psychiatres et psychologues nomment un "avantage annexe". Autrement dit, il s'agit d'un blocage qui sert à quelque chose ayant à voir avec un sentiment de sécurité, comme par exemple, "Si je gagne plus d'argent mes impôts vont augmenter. Et j'en paie déjà suffisamment comme ça..."



À mon sens cependant une inversion psychologique est un problème à part entière avec des racines qui reposent dans le passé, et se traite comme n'importe quel autre problème.

Dans la pratique de EFT, les rondes débutent par ce qu'on nomme "la mise en scène" avec frappement sur le point Karaté, ou massage du point Sensible, tout en répétant trois fois de suite une phrase d'acceptation de soi-même en dépit des difficultés que l'on veut traiter avec EFT.

Une étape qui aurait pour but (toujours dans la pratique de EFT) d'éliminer une inversion psychologique éventuelle pouvant empêcher la ronde de tapping qui suit immédiatement après d'effectuer son travail de guérison.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Or, et tandis que cette étape de mise en scène s'avère grandement efficace pour apprendre à s'accepter et à s'aimer en toutes circonstances, je ne pense pas qu'elle ait la moindre incidence sur le succès du traitement. D'ailleurs, si je vous avais près de moi, il ne me faudrait pas plus de quelques minutes pour vous prouver que EFT fonctionne pour vous comme pour tous les autres, inversion psychologique ou pas !

Je pense que ce qui nous empêche de bénéficier de EFT dans le traitement d'un sujet donné malgré les énormes efforts que l'on peut fournir et notre persistance, repose non pas sur une inversion psychologique en tant que telle, mais plutôt sur un schéma qui est à l'origine d'autres situations dans notre vie où nous ne parvenons pas à obtenir ce que nous voulons peu importe le mal que l'on se donne pour l'obtenir.

Des aspects sur lesquels il convient de s'attarder avec EFT pour enfin progresser avec EFT ainsi que dans sa vie comme on l'entend, c'est à dire tout à fait librement.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## L'effet "APEX"

L'effet "Apex" est un phénomène surprenant qui se produit bien souvent dans la pratique de l'EFT ou autres techniques énergétiques. Nous sommes alors incapables de nous souvenir du problème qui nous a incité à effectuer un traitement de tapping en premier lieu. Et donc encore moins aptes à lui attribuer le succès de notre guérison.

■ Voir plus loin le transcrit de la session de tapping qui a pris place avec Madi où l'effet "apex" se montre clairement au cours du traitement de sa phobie des insectes.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Les points de tapping de EFT

Une image valant mille mots, voici tout de suite une illustration de l'emplacement des points de tapping que nous utilisons dans la pratique de l'EFT.

**Illustration des points localisés sur le haut du corps :**



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Descriptif de l'emplacement des points de tapping sur le haut du corps :

Le point **Sensible** . Pour trouver ce point 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. 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.

- 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.

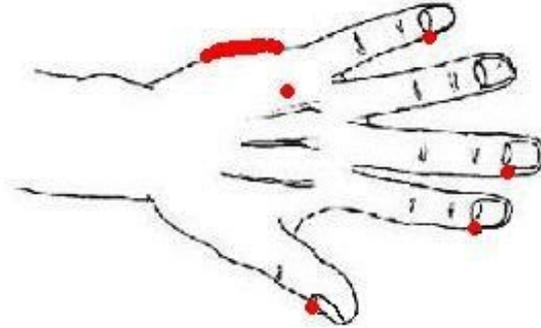
# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Illustration des points localisés sur la main :**



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Descriptif de l'emplacement des points de tapping sur la main:

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.

## Concepts à retenir :

■ Une 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, 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.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## La gamme du point Gamut

Maintenant que vous savez où se situent l'ensemble des points de tapping utilisés dans la pratique de EFT, il est nécessaire de vous familiariser avec "La gamme du point Gamut" (aussi nommée "La gamme des neuf actions"). Une procédure qui s'utilise uniquement lorsqu'on se sert de la série complète des points de tapping.

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.

- 1) Sourcil
- 2) Extérieur de l'oeil
- 3) Sous l'oeil.
- 4) Sous le nez
- 5) Creux du menton
- 6) Clavicule.
- 7) Sous le bras
- 8) Sous le sein
- 9) Pouce
- 10) Majeur
- 11) Auriculaire

*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 de dissoudre plus facilement un blocage en cas de résistance inconsciente.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

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 :

## La gamme du point Gamut

- 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 la série.

- 1) Sourcil
- 2) Extérieur de l'oeil
- 3) Sous l'oeil.
- 4) Sous le nez
- 5) Creux du menton
- 6) Clavicule.
- 7) Sous le bras
- 8) Sous le sein
- 9) Pouce
- 10) Majeur
- 11) Auriculaire

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Concepts à retenir :

■ Lorsque le Dr Roger Callahan a développé ce qui s'appelait encore au départ "La Technique Callahan", il a d'abord instauré le tapping sur les points des méridiens. Ce n'est que plus tard qu'il a inclus dans la routine de soins ce qu'il a appelé la "Gamme du point Gamut" ou la "Gamme des neuf actions". Cette étape est sans doute la plus bizarre de toute la routine de soins de EFT.

■ La gamme du point Gamut (ou gamme des neuf actions) a comme objectif de perfectionner les qualités d'intelligence du cerveau en stimulant certains nerfs qui y sont reliés. Lorsque l'on fredonne un petit air connu, le côté droit du cerveau est stimulé, tandis que le côté gauche (celui de la logique) est stimulé lorsqu'on compte ceci s'effectuant en alternance (mouvements oculaires, fredonner, compter) tandis que l'on tapote continuellement le point gamut. Chacune des positions des yeux active différentes zones du cerveau.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Version abrégée (courte) de la séquence de tapping

La formule abrégée d'une ronde de tapping ne comporte plus 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, et ceux des doigts se trouvent forcément stimulés aussi puisqu'ils servent d'instruments de tapping.

Pour la séquence courte de EFT vous ne stimulez plus que les 8 premiers points de la séquence complète :

- 1) Début du sourcil
- 2) Coin extérieur de l'oeil
- 3) Sous l'oeil
- 4) Sous le nez
- 5) Creux du menton
- 6) Clavicule
- 7) Sous le bras
- 8) Sous le sein

### Concepts à retenir :

■ La version courte de la séquence de tapping, celle dont on se sert le plus couramment dans la pratique de EFT puisque généralement tout à fait suffisante, ne comporte que les points qui vont du sommet de la tête à celui sous le sein. Mais du fait que les doigts servent d'instruments de tapping, les points qui s'y trouvent sont automatiquement stimulés aussi.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

■ Le traitement des problèmes dans la pratique de EFT s'effectue au cours de ce que l'on nomme des "rondes de tapping". Une ronde de tapping comprend la stimulation de certains points de tapping dont le nombre peut varier en longueur selon que l'on se sert de la version abrégée ou de la série complète.

■ Bien que nous utilisions rarement la séquence complète de EFT telle qu'elle vient de vous être démontrée (la recette de base complète), il est important de la connaître avant de se servir des raccourcis généralement appliqués par les praticiens aguerris lorsqu'ils effectuent une séance de tapping comme vous le verrez plus loin.

■ La version abrégée de la séquence de tapping est celle dont on se sert pour ainsi dire toujours. Il est cependant important de connaître la séquence complète, même si elle est rarement utilisée dans la pratique courante de EFT. En effet, Gary Craig ne s'en sert pour ainsi dire plus depuis longtemps, mais insiste sur son apprentissage afin de pouvoir l'utiliser en cas de résistance au traitement régulier.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## “The Floor to Ceiling Eye Roll”

(Rouler les yeux du sol au plafond)

À l'occasion d'une élimination presque parfaite de la souffrance initiale (l'évaluation est tombée à 1 ou à 2), une rapide technique nommée “The Floor to Ceiling Eye Roll” (pouvant se traduire par “Hausser les yeux du sol au plafond”), permet souvent de la faire complètement disparaître. Elle s'exécute de la manière suivante:

- 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 répétant la phrase de rappel du problème, mais sans compter les secondes pour ne pas vous distraire du problème.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## La respiration claviculaire

En de très rares occasions, peut-être dans 5% des cas, il se produit une sorte de désorganisation énergétique qui empêche le traitement de tapping de faire effet. Il s'agit d'un problème qui se corrige par ce qu'on nomme "la respiration claviculaire". Le traitement ne prend que deux minutes à faire et permet ensuite au tapping de faire effet.

### La marche à suivre :

- ✓ Éloignez vos coudes et vos bras de votre corps de manière à ce que seuls vos doigts touchent votre corps.
- ✓ Vous pouvez commencer avec la main droite ou la main gauche, cela n'a pas d'importance, c'est comme vous voulez. Ici nous allons commencer par la main droite . Ainsi ...
- ✓ Placez deux doigts de votre main *droite* sur le point de la clavicule de *droite*.
- ✓ Placez deux doigts de votre main *gauche* sur le point Gamut de la main *droite*.

### Puis effectuez la respiration claviculaire ainsi :

- Prenez une bonne inspiration et retenez l'air dans vos poumons le temps d'effectuer 7 tapotements.
- Lâchez l'air à moitié puis retenez votre respiration le temps d'effectuer 7 tapotements.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

- Expirez l'air restant puis retenez votre respiration le temps d'effectuer 7 tapotements.
- Retenez votre respiration le temps d'effectuer 7 tapotements.
- Respirez normalement tout en effectuant 7 tapotements.

**Placez maintenant 2 doigts de la main droite sur le point de la clavicule gauche et reprenez la respiration de la même façon que précédemment:**

- Prenez une bonne inspiration et retenez l'air dans vos poumons le temps d'effectuer 7 tapotements.
- Lâchez l'air à moitié puis retenez votre respiration le temps d'effectuer 7 tapotements.
- Expirez l'air restant puis retenez votre respiration le temps d'effectuer 7 tapotements.
- Retenez votre respiration le temps d'effectuer 7 tapotements.
- Respirez normalement tout en effectuant 7 tapotements.

**Pliez vos 2 doigts de la main droite et placez la jointure poings fermés sur le point de la clavicule droite et reprenez exactement le même type de respiration que précédemment:**

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

- Prenez une bonne inspiration et retenez l'air dans vos poumons et bloquez le temps d'effectuer 7 tapotements.
- Lâchez l'air à moitié puis retenez votre respiration le temps d'effectuer 7 tapotements.
- Expirez l'air restant puis retenez votre respiration le temps d'effectuer 7 tapotements.
- Retenez votre respiration et bloquez le temps d'effectuer 7 tapotements.
- Respirez normalement tout en effectuant 7 tapotements.

**Déplacez vos deux doigts toujours pliés de la main droite et placez leurs jointures sur la clavicule gauche. Reprenez exactement le même type de respiration que précédemment :**

- Prenez une bonne inspiration et retenez l'air dans vos poumons et bloquez le temps d'effectuer 7 tapotements.
- Lâchez l'air à moitié puis retenez votre respiration le temps d'effectuer 7 tapotements.
- Expirez l'air restant puis retenez votre respiration le temps d'effectuer 7 tapotements.
- Retenez votre respiration et bloquez le temps d'effectuer 7 tapotements.
- Respirez normalement tout en effectuant 7 tapotements.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Refaites maintenant exactement la même chose en débutant cette fois-ci l'exercice de la main gauche si vous vous êtes servi(e) de la main droite auparavant, ou vice versa.**

**Concepts à retenir :**

■ Cet exercice de respiration claviculaire est une correction développée par le Dr. Roger Callahan (créateur de "Thought Field Therapy" d'où l'EFT émane).

■ Effectuez l'exercice de respiration claviculaire *uniquement* si vous n'obtenez aucun résultat dans votre pratique *bien menée* de la recette de base de EFT.

■ Si vous utilisez la recette de base avec diligence mais vos résultats sont malgré tout extraordinairement lents, voire nuls alors effectuez l'exercice de respiration claviculaire avant chaque séquence de tapping. Ceci aura pour effet de dégager les obstacles avant qu'ils ne se présentent et de s'en soulager d'avance.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Fonctions émotionnelles des points de tapping de EFT

Bien qu'il ne soit pas nécessaire de connaître la teneur émotionnelle des points de tapping qui sont stimulés durant la pratique de l'EFT pour en tirer tous les bénéfices voulus, en voici tout de même le détail plus bas au cas où le sujet vous intéresserait.

### Les points situés sur le haut du corps :

#### Le point "Sensible"

Ce point, par lequel débutent les séquences d'EFT (à moins d'avoir une préférence pour le point Karaté comme vous le verrez expliqué plus loin), n'est pas situé sur le réseau des méridiens, bien que sa stimulation contribue à les rééquilibrer, en révisant leur polarité Yin/Yang. C'est un point situé le long du système lymphatique, dont la sensibilité dénote un engorgement, qu'une stimulation régulière fait généralement disparaître. Ce point est utile à l'affranchissement des "Inversions psychologiques", pactes inconscients instaurés en faveur d'une protection nécessaire à un certain moment, mais qui pose de sévères restrictions à présent.

#### Point du "Sourcil"

Libérations des peurs viscérales et de l'inhibition de l'action. Résout la stagnation et les frustrations. Développe la force intérieure, l'intuition, améliore le ressenti des émotions, donne de l'ambition et le courage d'effectuer les changements qui remettent sur le "droit chemin", celui qui nous permet d'exprimer librement nos talents innés.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## **Point du “Coin de l’œil”**

Libération des sentiments de rage, de haine, des rancunes obsessionnelles et du besoin de vengeance. Résout l'excessif et l'agité. Développe une vue juste sur l'ensemble des choses, améliore l'expression constructive de la colère, aide à prendre des décisions réfléchies, à mettre ses idées en pratique, à se tourner vers l'avenir fort des expériences passées.

## **Point “Sous l’œil”**

Libération des attachements excessifs, des soucis obsessionnels, des idées fixes. Résout le vide que l'on porte en soi, l'insatisfaction profonde, le manque de confiance dans l'avenir. Développe la juste expression des sentiments affectifs, améliore la bonne assimilation des expériences, ouvre l'esprit aux connaissances nouvelles, aide à donner et à recevoir de manière équilibrée et à se sentir profondément satisfait.

## **Point “Sous le nez”**

Libération de la timidité, de la modestie excessive, de la honte de soi, des retenues maladroites. Résout la gaucherie, la gêne de se montrer aux autres, la peur de parler en public. Développe le caractère et l'originalité personnelle, améliore l'aisance en société, et donne l'audace d'exister à part entière, sans se soucier de ce que les autres pensent de soi.

## **Point “Creux du menton”**

Libération des sentiments d'échec et de culpabilité. Eloigne les regrets et les remords, résout l'accablement, la désolation et les tourments. Améliore les possibilités d'oubli et de pardon. Soulage du besoin de réprimer ceux qui nous ont fait du mal ou de se punir soi-même. Aide à accepter les choses telles quelles sont. Développe la volonté d'aller de l'avant.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Point "Clavicule"

Libération des peurs qui empêchent d'avancer dans la vie et de vivre une existence paisible. Délivrance des névroses d'angoisse, des phobies (terreur de la solitude, de la foule, des hauteurs, etc.) Réduit l'épouvante, l'agitation et l'effolement. Prenez l'habitude de stimuler ce point du bout des cinq doigts quand une émotion forte vous submerge (une envie de pleurer, une grande inquiétude pour quelqu'un, une immense colère, une peur panique, etc.), vous effectuerez un rapide retour au calme.

## Point "Sous l'aisselle"

Libération des sentiments qui empêchent d'assimiler les nombreuses joies de l'existence. Réduit le pessimisme, le défaitisme, l'accablement, l'amertume, l'ennui, le renoncement ainsi que toutes les idées et croyances qui répriment les plaisirs et la joie. Accroît la confiance en soi, donne de l'espoir en fortifiant les sensations de contentement.

## Point "Sous le sein"

Libération du désarroi, de la confusion et des tergiversations intérieures. Réduit les doutes, l'irrésolution et l'étroitesse d'esprit qui condamnent à la stagnation, source de frustrations et de colère. Facilite la revue saine des situations avec une juste appréciation des faits. Aide à élaborer des plans d'action, à prendre des décisions importantes, et à effectuer des changements en toute connaissance de cause.

## Les points situés sur la main :

### Le point "Karaté"

Autre point de choix (avec le point "Sensible") pour l'affranchissement des "Inversions psychologiques". De surcroît, sa stimulation calme les appréhensions, l'anxiété, le

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

trac, chasse les sentiments de tristesse et de découragement, le pessimisme, le manque de confiance (en soi, les autres, la vie en générale, etc.), et libère du besoin de rester absorbé dans ses problèmes. Développe les capacités intellectuelles et améliore la perspicacité.

## **Le point du pouce**

Libération des afflications profondes, des peines qui tournent à l'obsession. Réduit la souffrance intérieure, l'inclination au malheur, les sensibilités extrêmes, et la bonté à outrance (au risque de s'y perdre). Soigne les plaies intérieures laissées par des événements tragiques, et les séquelles des sévices émotionnels qui nous ont été infligés. Délivre du besoin de conserver un souvenir dans la tristesse, ou de rester lié(e) au passé par souci de châtement. —

## **Point de l'index**

Libération intérieure par l'absolution des offenses. Réduit le besoin de ressasser les griefs et de rester accroché(e) aux misères du passé. Elimine la rigidité de pensée et l'inflexibilité des rancunes. Facilite une clémence qui s'installe d'elle-même dès lors que nos plaies intérieures sont pansées. Un pardon que l'on s'accorde à soi-même aussi, pour toutes nos fautes passées et erreurs de parcours.

## **Le point du majeur**

Libération des sentiments d'infériorité et du manque de confiance en soi. Réduit l'esprit de soumission et les conformités de tutelle. Délivre du besoin de se tenir sous le joug des autres. Facilite l'indépendance et l'expression libre de sa propre personnalité. Donne de l'enthousiasme, excite les passions tout en protégeant des excès, et soigne les problèmes liés à la sexualité.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Le point de l'annulaire

Ce point est omis car sa fonction est identique à celle du point "Gamut".

## Point de l'auriculaire

Libère du besoin de se tenir en retrait, tout comme de la nécessité de se faire remarquer à tout prix. Pour ceux qui feraient bien de sortir de leur trou pour améliorer leurs finances, se faire des amis ou dénicher l'âme soeur, la stimulation de ce point réduit les peurs liées au grand monde d'où nous puisons toutes nos ressources matérielles et affectives.

## Le point "Gamut"

Délivre de l'emprisonnement dans lequel les certitudes enferment. La stimulation de ce point accroît les capacités à ouvrir son cœur (donner et recevoir de l'affection et de l'amour), et réduit les besoins d'isolement et de claustration conduisant à se sentir rejeté et abandonné des autres. Calme aussi les douleurs physiques et les sentiments dépressifs.

**IMPORTANT :** Cary Craig a ajouté au fil du temps un point à la série. Il s'agit du point du "Sommet de la tête". Un point de jonction de tous les méridiens qui circulent à travers le corps.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Mémoriser l'emplacement des points de tapping de l'EFT

Comme vous l'avez vu il existe une version longue et une version courte des points de tapping utilisés dans la pratique de EFT. Nous servant de la version courte le plus souvent il est néanmoins indispensable de connaître la version longue aussi afin de pouvoir l'utiliser quand celle-ci s'avère nécessaire à l'occasion.

Ainsi nous allons maintenant passer à un exercice d'apprentissage et de mémorisation de l'emplacement des points dans leur ensemble par le biais d'un protocole comportant dix "rondes" de tapping, dont les cinq premières incluent une description précise de l'emplacement des points, facilitant le processus d'apprentissage. Les cinq rondes suivantes cèdent le pas à la mémorisation pure.

Chaque point stimulés au cours des dix rondes de tapping qui vont suivre comporte une phrase où sont stipulés les données thérapeutiques spécifiquement liées au point en question.

De la sorte non seulement apprendrez-vous par coeur la localisation précise de tous les points utilisés dans la pratique de EFT, mais profiterez en même temps d'une intervention bénéfique sur la qualité du flot de l'énergie qui circule à travers votre réseau des méridiens.

**Notez à propos du point de l'annulaire :** Le point de l'annulaire est omis dans les séquences longues de tapping car sa fonction est identique à celle du point "Gamut".

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Protocole de mémorisation

Pour bénéficier au mieux du protocole qui va suivre, choisissez de traiter un problème qui sévit présentement dans votre vie. Et prenez-en note par écrit (donnez-lui un titre, comme par exemple, "Je n'ose pas m'imposer". Et évaluez votre degré de détresse lorsque vous y songez avant de commencer le protocole afin de bien pouvoir juger de vos progrès en fin de la session. Peut-être qu'une guérison complète de votre détresse vous attend. Tout est possible !

### Ronde 1

**Point Karaté** (situé 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.)

- J'accepte d'avoir des problèmes à régler dans ma vie. L'existence de ces problèmes ne retire rien à ma vraie valeur humaine.

**Point du "Sourcil"** (situé au début du sourcil du côté du nez.)

- J'accepte d'avoir parfois très peur dans la vie. L'existence de mes peurs et terreurs dans la vie ne retire rien à ma vraie valeur humaine.

**Point de "l'Extérieur de l'oeil"** (situé sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil.)

- J'accepte de ressentir de la colère. L'existence de cette colère ne retire rien à ma vraie valeur humaine.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Point “Sous l’œil”** (situé sur l’os de l’orbite à la verticale de la pupille quand on regarde droit devant soi.)

- J’accepte d’être mécontent(e) de la tournure très contraignante qu’ont certains aspects de ma vie. L’existence de cette insatisfaction ne retire rien à ma vraie valeur humaine.

**Point “Sous le nez”** (situé au centre de l’espace entre le nez et la lèvre supérieure.)

- J’accepte les bornes qui me limitent dans la vie. L’existence de mes limites et blocages ne retire rien à ma vraie valeur humaine.

**Point du “Creux du menton”** (situé dans le creux entre la lèvre inférieure et la bosse du menton.)

- J’accepte d’avoir échoué et manqué certains buts importants dans ma vie. L’existence de ces échecs ne retire rien à ma vraie valeur humaine.

**Point de la “Clavicule”** (situé 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.)

- J’accepte de ressentir de profondes émotions négatives en réaction à certaines personnes ou situations. L’existence de cette négativité en moi ne retire rien à ma vraie valeur humaine.

**Point “Sous le bras”** (situé à une dizaine de centimètres sous l’aisselle, là où se place la bande latérale d’un soutien-gorge.)

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

- J'accepte de manquer d'espoir à l'occasion et de ne plus croire en la bonté de la vie. L'existence de ce désespoir ne retire rien à ma vraie valeur humaine.

**Point "Sous le sein"** (situé juste en dessous du mamelon chez les hommes et chez les femmes dans le même axe sous la masse mammaire.)

- J'accepte de ne plus savoir parfois où j'en suis dans la vie. L'existence de ce profond désarroi ne retire rien à ma vraie valeur humaine.

**Point "Gamut"** (situé sur le dessus de la main, dans le "V" formant la prolongation de l'auriculaire et du majeur.)

- J'accepte de manquer parfois cruellement d'amour et de compassion envers mon prochain. L'existence de cette indifférence affective ne retire rien à ma vraie valeur humaine.

**Point du "Pouce"** (situé à la base de l'ongle du côté extérieur de la main.)

- J'accepte mon incapacité à oublier le mal que j'ai subi dans la vie. L'existence de mes rancœurs ne retire rien à ma vraie valeur humaine.

**Point de "l'Index"** (situé à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.)

- J'accepte de vivre dans le passé. L'existence de ce besoin
- de ressasser le passé ne retire rien à ma vraie valeur humaine.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Point du "Majeur"** (situé à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.)

- J'accepte de ne pas remettre mes croyances en question. L'existence de cet assujettissement aux idées qui m'ont inculquées par autrui au cours de ma vie ne retire rien à ma vraie valeur humaine.

**Point de "l'Auriculaire"** (situé à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.)

- J'accepte mon sentiment d'être séparé(e) des autres. L'existence de cet isolement ne retire rien à ma vraie valeur humaine.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.  
Puis poursuivez...

## Ronde 2

**Point Karaté** (situé 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.)

- Mes problèmes m'absorbent l'esprit en ce moment.

**Point du "Sourcil"** (situé au début du sourcil du côté du nez.)

- Mes peurs m'accompagnent partout en ce moment.

**Point de "l'Extérieur de l'oeil"** (situé sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil.)

- Ma colère est bien réelle en ce moment.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Point “Sous l’œil”** (situé sur l’os de l’orbite à la verticale de la pupille quand on regarde droit devant soi.)

- Je tourne en rond en ce moment.

**Point “Sous le nez”** (situé au centre de l’espace entre le nez et la lèvre supérieure.)

- Je ne sais plus quoi faire pour me libérer de ce problème en ce moment.

**Point du “Creux du menton”** (situé dans le creux entre la lèvre inférieure et la bosse du menton.)

- C’est désolant d’en être arrivé(e) là.

**Point de la “Clavicule”** (situé 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.)

- J’ai l’impression que ma vie ne m’appartient pas à cause de ce problème.

**Point “Sous le bras”** (situé à une dizaine de centimètres sous l’aisselle là où se place la bande latérale d’un soutien-gorge.)

- J’ai perdu l’espoir de connaître le bonheur à cause de ce problème.

**Point “Sous le sein”** (situé juste en dessous du mamelon chez les hommes, et chez les femmes dans le même axe sous la masse mammaire.)

- Je suis désespéré(e) en ce moment.

**Point “Gamut”** (situé sur le dessus de la main, dans le “V” formant la prolongation de l’auriculaire et du majeur.)

- Personne ne m’aide en ce moment.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Point du "Pouce"** (situé à la base de l'ongle du côté extérieur de la main.)

- Je n'ai pas de chance en ce moment.

**Point de "l'Index"** (situé à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.)

- Jamais je ne pourrai pardonner le mal qu'on m'a fait avec ce problème.

**Point du "Majeur"** (situé à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.)

- Je ne suis pas libre d'agir comme je veux en ce moment.

**Point de "l'Auriculaire"** (situé à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.)

- Je suis seul(e) à me débattre contre tout en ce moment.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.  
Puis poursuivez...

## Ronde 3

**Point Karaté** (situé 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.)

- C'est normal dans les circonstances actuelles d'avoir l'esprit totalement absorbé par mes problèmes.

**Point du "Sourcil"** (situé au début du sourcil du côté du nez.)

- C'est normal dans les circonstances actuelles d'avoir peur.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Point de "l'Extérieur de l'oeil"** (situé sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil.)

- C'est normal dans les circonstances actuelles d'être en colère.

**Point "Sous l'oeil"** (situé sur l'os de l'orbite à la verticale de la pupille quand on regarde droit devant soi.)

- C'est normal dans les circonstances actuelles de tourner en rond.

**Point "Sous le nez"** (situé au centre de l'espace entre le nez et la lèvre supérieure.)

- C'est normal dans les circonstances actuelles de ne plus savoir quoi faire pour m'en sortir.

**Point du "Creux du menton"** (situé dans le creux entre la lèvre inférieure et la bosse du menton.)

- C'est normal dans les circonstances actuelles d'être tourmenté(e).

**Point de la "Clavicule"** (situé 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.)

- C'est normal dans les circonstances actuelles d'avoir l'impression de perdre le contrôle de sa vie.

**Point "Sous le bras"** (situé à une dizaine de centimètres sous l'aisselle, là où se place la bande latérale d'un soutien-gorge.)

- C'est normal dans les circonstances actuelles de perdre espoir.

**Point "Sous le sein"** (situé juste en dessous du mamelon chez les hommes, et chez les femmes dans le même axe sous la masse mammaire.)

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

- C'est normal dans les circonstances actuelles de se sentir désemparé(e).

**Point "Gamut"** (situé sur le dessus de la main, dans le "V" formant la prolongation de l'auriculaire et du majeur.)

- C'est normal dans les circonstances actuelles de se sentir seul(e) au monde.

**Point du "Pouce"** (situé à la base de l'ongle du côté extérieur de la main.)

- C'est normal dans les circonstances actuelles de s'imaginer que l'on manque de chance.

**Point de "l'Index"** (situé à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.)

- C'est normal dans les circonstances actuelles d'être encore incapable de pardonner à autrui ce qui s'est passé.

**Point du "Majeur"** (situé à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.)

- C'est normal dans les circonstances actuelles d'avoir le sentiment de ne pas pouvoir agir comme on veut.

**Point de "l'Auriculaire"** (situé à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.)

- C'est normal dans les circonstances actuelles de ne pas toujours recevoir le soutien inconditionnel que l'on attend d'autrui.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.  
Puis poursuivez...

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Ronde 4

**Point Karaté** (situé 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.)

- Tout va bien s'arranger. Mes appréhensions se dissipent calmement à présent.

**Point du "Sourcil"** (situé au début du sourcil du côté du nez.)

- Tout va bien s'arranger. Mes peurs se dissipent calmement à présent.

**Point de "l'Extérieur de l'oeil"** (situé sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil.)

- Tout va bien s'arranger. Ma colère se dissipe calmement à présent.

**Point "Sous l'oeil"** (situé sur l'os de l'orbite à la verticale de la pupille quand on regarde droit devant soi.)

- Tout va bien s'arranger. Mon obsession se dissipe calmement à présent.

**Point "Sous le nez"** (situé au centre de l'espace entre le nez et la lèvre supérieure.)

- Tout va bien s'arranger. Le chaos dû à la situation se dissipe calmement à présent.

**Point du "Creux du menton"** (situé dans le creux entre la lèvre inférieure et la bosse du menton.)

- Tout va bien s'arranger. Mes regrets se dissipent calmement à présent.

**Point de la "Clavicule"** (situé à droite ou à gauche du "V" central qui joint les deux clavicules, juste sous la bosse de

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

l'os. Le point se frappe du bout des cinq doigts plus fortement qu'ailleurs.)

- Tout va bien s'arranger. Mon affolement se dissipe calmement à présent.

**Point "Sous le bras"** (situé à une dizaine de centimètres sous l'aisselle, là où se place la bande latérale d'un soutien-gorge.)

- Tout va bien s'arranger. Mon accablement se dissipe calmement à présent.

**Point "Sous le sein"** (situé juste en dessous du mamelon chez les hommes, et chez les femmes dans le même axe sous la masse mammaire.)

- Tout va bien s'arranger. Mon désarroi se dissipe calmement à présent.

**Point "Gamut"** (situé sur le dessus de la main, dans le "V" formant la prolongation de l'auriculaire et du majeur.)

- Tout va bien s'arranger. Mes idées contraires à ce fait se dissipent calmement à présent.

**Point du "Pouce"** (situé à la base de l'ongle du côté extérieur de la main.)

- Tout va bien s'arranger. Les séquelles de ce problème se dissipent calmement à présent.

**Point de "l'Index"** (situé à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.)

- Tout va bien s'arranger. Mon ressentiment se dissipe calmement à présent.

**Point du "Majeur"** (situé à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.)

- Tout va bien s'arranger. Mon impuissance à régler ce problème se dissipe calmement à présent.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Point de "l'Auriculaire"** (situé à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.)

- Tout va bien s'arranger. De l'aide m'arrive à présent de tous les côtés.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

Puis poursuivez...

## Ronde 5

**Point Karaté** (situé 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.)

- La situation s'arrange vite maintenant.

**Point du "Sourcil"** (situé au début du sourcil du côté du nez.)

- Je peux maintenant ne plus m'inquiéter.

**Point de "l'Extérieur de l'oeil"** (situé sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil.)

- Je peux maintenant retrouver mon calme.

**Point "Sous l'oeil"** (situé sur l'os de l'orbite à la verticale de la pupille quand on regarde droit devant soi.)

- Je peux maintenant ne plus continuellement penser à ce problème.

**Point "Sous le nez"** (situé au centre de l'espace entre le nez et la lèvre supérieure.)

- Je peux maintenant remettre de l'ordre dans mes affaires.

**Point du "Creux du menton"** (situé dans le creux entre la lèvre inférieure et la bosse du menton.)

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

- Je peux maintenant cesser d'avoir des regrets.

**Point de la "Clavicule"** (situé 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.)

- Je peux maintenant retrouver mon calme.

**Point "Sous le bras"** (situé à une dizaine de centimètres sous l'aisselle là où se place la bande latérale d'un soutien-gorge.)

- Je peux maintenant oublier mes fâcheries.

**Point "Sous le sein"** (situé juste en dessous du mamelon chez les hommes, et chez les femmes dans le même axe sous la masse mammaire.)

- Je peux maintenant voir les choses clairement.

**Point "Gamut"** (situé sur le dessus de la main, dans le "V" formant la prolongation de l'auriculaire et du majeur.)

- Je peux maintenant vraiment me rendre compte de toute la chance que j'ai.

**Point du "Pouce"** (situé à la base de l'ongle du côté extérieur de la main.)

- Je peux maintenant me désenchaîner totalement de cette douloureuse situation.

**Point de "l'Index"** (situé à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.)

- Je peux maintenant oublier mes rancunes.

**Point du "Majeur"** (situé à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.)

- Je peux maintenant reprendre fermement les rênes de ma vie.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Point de "l'Auriculaire"** (situé à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.)

- Je peux maintenant compter sur le soutien des autres dans cette situation.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

Puis poursuivez...

## Ronde 6

*(Maintenant commencent les rondes sans plus notifier la localisation précise des points pour aider encore mieux à la parfaite mémorisation souhaitée.)*

**Point Karaté** : Je comprends et me pardonne toutes mes faiblesses dans cette situation.

**Sourcil** : Je comprends les raisons de ma terreur.

**Extérieur de l'oeil** : Je comprends les raisons de ma colère.

**Sous l'oeil** : Je comprends les raisons de mon obsession.

**Sous le nez** : Je comprends les raisons de mon agressivité.

**Creux du menton** : Je comprends les raisons de mes regrets.

**Clavicule** : Je comprends les raisons de mon affolement.

**Sous le bras** : Je comprends les raisons de mon amertume.

**Sous le sein** : Je comprends les raisons de ma confusion.

**Gamut** : Je comprends les raisons de mon écoeurement.

**Pouce** : Je comprends les raisons morbides de la situation.

**Index** : Je comprends les raisons de ma rancune.

**Majeur** : Je comprends les raisons de mes contraintes.

**Auriculaire** : Je comprends les raisons de ma fièvre.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

Puis poursuivez...

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Ronde 7

**Point Karaté** : J'apprends ma leçon dans cette situation.

**Sourcil** : Finies pour moi les situations terrorisantes.

**Extérieur de l'oeil** : Finies les situations haineuses.

**Sous l'oeil** : Finies les situations obsessionnelles.

**Sous le nez** : Finies les situations menaçantes.

**Creux du menton** : Finies les situations regrettables.

**Clavicule** : Finies les situations de panique.

**Sous le bras** : Finies les situations de pertes.

**Sous le sein** : Finies les situations équivoques.

**Gamut** : Finies les situations repoussantes.

**Pouce** : Finies les situations malsaines.

**Index** : Finies les situations impardonnables.

**Majeur** : Finies les situations inadmissibles.

**Auriculaire** : Finies les situations sans issue.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

Puis poursuivez...

## Ronde 8

**Point Karaté** : Cette situation m'aura beaucoup appris.

**Sourcil** : J'ai appris comment maîtriser mes angoisses.

**Extérieur de l'oeil** : J'ai appris comment exprimer à bon escient ma colère.

**Sous l'oeil** : J'ai appris comment respecter mes besoins.

**Sous le nez** : J'ai appris comment m'imposer.

**Creux du menton** : J'ai appris comment ne plus me punir.

**Clavicule** : J'ai appris comment garder mon calme.

**Sous le bras** : J'ai appris comment conserver mes biens.

**Sous le sein** : J'ai appris comment m'exprimer clairement.

**Gamut** : J'ai appris comment faire preuve de discernement.

**Pouce** : J'ai appris comment m'éloigner des gens malsains.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Index** : J'ai appris comment me libérer du jouc d'autrui.

**Majeur** : J'ai appris comment m'épargner des pertes.

**Auriculaire** : J'ai appris comment éviter à tout jamais ce même genre de situation.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

Puis poursuivez...

## Ronde 9

**Point Karaté** : En fin de compte ce problème me fait réaliser toute l'ampleur de ma force intérieure.

**Sourcil** : En fin de compte ce problème me fait faire un énorme bond en avant.

**Extérieur de l'oeil** : En fin de compte ce problème m'autorise à mieux me connaître.

**Sous l'oeil** : En fin de compte ce problème renforce la confiance que j'ai en moi.

**Sous le nez** : En fin de compte ce problème m'autorise à faire clairement valoir mes droits.

**Creux du menton** : En fin de compte ce problème me montre comment m'affirmer sans crainte des retombées.

**Clavicule** : En fin de compte ce problème me permet de vivre dorénavant paisiblement.

**Sous le bras** : En fin de compte ce problème me fait bien réaliser toute la valeur des choses.

**Sous le sein** : En fin de compte ce problème me permet de mieux savoir comment défendre mes droits à l'avenir.

**Gamut** : En fin de compte ce problème me montre comment prendre de bien meilleures décisions à l'avenir.

**Pouce** : En fin de compte ce problème m'ouvre les yeux sur la nature malsaine de certaines situations ou relations dans ma vie.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Index** : En fin de compte ce problème m'autorise à respecter mes besoins.

**Majeur** : En fin de compte ce problème m'autorise à savoir comment conserver la main-mise sur mes acquis.

**Auriculaire** : En fin de compte ce problème me montre clairement comment bien gérer ce genre de situation à l'avenir.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.  
Puis poursuivez...

## Ronde 10

**Point Karaté** : Je suis en mesure maintenant d'exprimer librement ma force intérieure.

**Sourcil** : Je suis en mesure maintenant d'effectuer librement un énorme bond en avant.

**Extérieur de l'oeil** : Je suis en mesure maintenant d'apprécier librement l'être merveilleusement puissant que je suis.

**Sous l'oeil** : Je suis en mesure maintenant d'exprimer librement mes besoins en toute confiance.

**Sous le nez** : Je suis en mesure maintenant de faire valoir mes droits librement.

**Creux du menton** : Je suis en mesure maintenant de m'affirmer librement en toute sécurité.

**Clavicule** : Je suis en mesure maintenant d'apprécier librement le calme revenu dans ma vie.

**Sous le bras** : Je suis en mesure maintenant d'apprécier librement ce qui m'appartient sans m'en sentir coupable.

**Sous le sein** : Je suis en mesure maintenant d'apprécier librement l'ensemble de mes nouveaux acquis dans la vie.

**Gamut** : Je suis en mesure maintenant d'apprécier librement le côté malsain d'une situation pour m'en protéger.

**Pouce** : Je suis en mesure maintenant d'exprimer librement mon mécontentement en toute situation sans plus tergiverser.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Index** : Je suis en mesure maintenant de faire entièrement confiance aux forces de l'univers qui me protègent toujours.

**Majeur** : Je suis en mesure maintenant de conserver librement ce qui me revient de droit.

**Auriculaire** : Je suis en mesure maintenant de gérer à mon avantage et librement n'importe quelle situation difficile et compliquée pouvant se présenter à nouveau dans ma vie.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.  
Et buvez de l'eau.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## La recette de base de l'EFT

### La routine de soins comporte cinq étapes successives

1. La concentration sur le problème
2. L'évaluation du degré de souffrance ressentie
3. La mise en scène (formulation de la séquence de tapping)
4. La ronde de tapping avec la phrase de "rappel"
5. La réévaluation du degré de souffrance

#### 1) La concentration sur le problème

Cette première étape consiste à porter votre attention sur le problème que vous désirez résoudre, afin d'activer les turbulences énergétiques que vont produire les blocages d'énergie liés au problème en question et qui sont déjà ancrés dans votre système énergétique.

Sans cette mise en place initiale, la séquence de soins viserait dans le vide et serait sans effet.

Les turbulences énergétiques provoquées par l'évocation des difficultés que vous désirez traiter vont vous faire éprouver des sentiments particuliers de nature "négative", voire une pression ou une douleur quelque part à travers votre corps.

Sachez que vous ne risquez en aucun cas de décupler les effets douloureux du problème en vous penchant dessus tel que vous l'avez peut-être entendu dire par ceux qui pratiquent les (malencontreux) tenants de la supposée "Loi de l'attraction".

Vous ne vous attirerez aucun ennui supplémentaires en exprimant haut et fort la nature exacte de vos difficultés, bien au contraire.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Ainsi portez votre attention sur vos difficultés en vous disant toute la vérité sur ce que vous ressentez vraiment par rapport à la situation que vous désirez traiter aussi "négative" cette vérité soit-elle. De toutes façons ce ressenti est déjà présent en vous et il ne sert à rien de le recouvrir de bons sentiments. Se forcer à agir de la sorte nous fait grand mal.

Mieux nous vivons de façon éveillée (consciente), bien au courant de ce qui se passe véritablement en nous mieux nous nous portons. Il faut toujours s'avouer clairement sa propre vérité.

Au cas néanmoins où cette vérité serait emplie de sentiments haineux envers vous même (culpabilité, honte, etc.), ne vous appesantissez pas dessus. Sachez dès maintenant que l'on fait toujours de son mieux en toutes circonstances selon nos capacités du moment.

Les humains sont des êtres foncièrement bons et si nous ne sommes pas toujours en mesure d'exprimer cette bonté innée, nous n'en sommes pas véritablement à blâmer. D'autres aspects entrent en ligne de compte.

## 2) L'évaluation du degré de souffrance ressentie

Identifier les "Unités Subjectives de Détresse"

Quelles soient d'ordre émotionnel ou physique, l'objectif principal de l'EFT, c'est d'arriver à guérir les souffrances à fond. L'évaluation sert ainsi à estimer l'intensité d'une souffrance avant chaque ronde de tapping, de façon à pouvoir noter les progrès parcourus en fin de ronde.

Cette étape d'identification des "Unités Subjectives de Détresse" (Subjective Units of Distress ou SUD), 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.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

■ Il est important d'évaluer le niveau de souffrance telle qu'on la ressent à l'instant présent 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 façon moins précise, vous pouvez aussi juger de l'intensité d'une souffrance en la qualifiant de "faible", "modérée" ou "forte".

Lorsque vous avez évalué ce degré de souffrance (qu'il vaut mieux noter par écrit), vous passez alors à l'étape suivante ...

## 3) La mise en scène

(Etape de présentation et d'acceptation de ce qui est)

Lorsqu'on passe son temps à lutter contre les mêmes problèmes, c'est qu'ils sont étroitement liés à une censure exercée par son inconscient selon des directives que nous lui avons nous-mêmes données (le plus souvent 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 choses que l'on croît imméritées.

Ce sont ces refus inconscients qui nous gâchent l'existence, nous barrant l'accès aux bienfaits désirés et que l'étape de la mise en scène de EFT permet de neutraliser. Une cruciale qui instruit l'esprit inconscient des changements profonds que l'on désire effectuer, car s'il n'est pas averti, il peut s'y opposer catégoriquement.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

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

La phrase stipule que l'on s'accepte, 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 inconsciente. Pour une douleur, vous diriez:

- “Je m'accepte complètement, même si j'ai cette douleur à l'épaule”.

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 panique de monter en avion.”
- “Je m'accepte complètement, même si j'ai pris cette très mauvaise décision.”
- “Je m'accepte complètement, même si je ressens cette profonde colère contre mon mari.”
- “Je m'accepte complètement, même si j'ai tous ces kilos en trop”.
- “Je m'accepte complètement, même si je fume.” etc.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

\_\_\_\_\_ 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 au choix en frappant vigoureusement le point *Karaté*, tout en portant son attention sur la douleur physique ou l'émotion exprimée dans la phrase.

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

■ 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*.

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 de EFT.

## 4) La ronde de tapping avec la phrase de "rappel"

Une ronde de tapping s'effectue en tapotant légèrement du bout de l'index et du majeur la série de points choisie entre la version longue ou la version abrégée en répétant une courte phrase de *rappel* du problème, une fois seulement à chaque point.

Le *rappel* se compose du segment de la phrase de mise en scène lié au problème. Par exemple, pour une phrase telle que "Même si je ressens cette profonde colère contre mon mari, je

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

m'accepte complètement", le rappel sera "Cette profonde colère".

Ce rappel se répète à chaque point d'intervention en gardant l'attention fixée sur l'émotion ressentie, tel qu'un sentiment d'humiliation ou de frustration, par exemple.

Lorsque la ronde de tapping est terminée, vous passez alors à l'étape de réévaluation de votre niveau de souffrance, telle que voici ...

## 5) La réévaluation du degré de souffrance

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 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 de 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 (mêmes les plus crus), ou vous avez manqué d'emphase dans son énoncé.
- **c)** Un aspect différent du problème s'est présenté.
- **d)** Votre esprit inconscient appréhende une libération et a réactivé vos défenses avant que la ronde de tapping ait eu le temps de faire son effet. Il suffit alors d'effectuer d'autres rondes de tapping, tel que démontré page suivante.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Concepts à retenir :

- Gary Craig, créateur de 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 autres efforts.
- Ceci s'appelle "l'effet de ressemblance" dans la pratique de EFT: une ronde de tapping 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 revête soudainement plus aucune importance.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Les rondes suivantes

La mise en scène diffère dans les rondes suivantes, parce que l'on tient compte des progrès parcourus au cours de la ronde précédente.

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 de son esprit inconscient en le réassurant de son véritable 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 profonde colère contre mon mari, je m'accepte complètement",

vous construirez les mises en scène suivantes s'il y avait encore de la colère en utilisant la phrase: "Même si je ressens *encore* de la colère contre mon mari, je m'accepte complètement", une phrase accompagnée du rappel "Ce restant de colère" durant les rondes suivantes, jusqu'à ce que l'indifférence vienne remplacer la colère ressentie.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Les piliers de la réussite de EFT

### *Les aspects: traiter un problème sous tous ses angles*

Il suffit parfois d'exécuter une ronde ou deux de tapping pour arriver à guérir complètement une très grande souffrance. Un état nommé "La minute miraculeuse" dans le langage de EFT. Une minute ou deux pour supprimer à tout jamais quelque chose dont on souffrait depuis des lustres, cela sort évidemment de l'ordinaire.

Cependant, il arrive aussi qu'un problème reste entier malgré un travail que l'on pense avoir effectué avec diligence. Une situation qui tient à ce que tous les aspects du problème n'ont pas encore été traités. Prenons exemple sur un accident de voiture où les rondes de tapping effectuées sur le terme "cet accident" n'ôtent rien aux sentiments qu'il évoque. Il faut alors se poser quelques questions qui vont soulever les aspects à traiter.

"Qu'est ce qui me dérange le plus dans cet accident?". Supposons que vous répondez: "Ce sont les phares de la voiture qui va nous rentrer dedans". Faites alors vos rondes sur "ces phares" ou "ma terreur à la vue de ces phares".

Lorsque vous pouvez vous remémorer ces phares sans ressentir d'angoisse, continuez en vous demandant:

"Qu'est-ce qui me trouble encore quand je pense à cet accident?". Ce seront peut-être alors les hurlements entendus ou une grande colère contre celui qui a causé l'accident.

Ce sont des aspects différents de l'événement sur lesquels il est essentiel de faire des rondes de EFT. Puis revoyez une dernière fois l'accident au complet se produire. Il ne devrait plus rester la moindre trace de détresse, donc plus aucun blocages d'énergie. Seulement le souvenir neutre d'un événement malencontreux.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Les événements dramatiques possèdent généralement des parties distinctes, qui doivent être traitées séparément. Comme par exemple les coups reçus, l'haleine de l'assaillant, ou la douleur d'une pénétration en cas de viol.

Un autre aspect peut également se présenter par un changement d'émotion, comme une grande colère qui se transforme tout à coup en profond chagrin, ou des remords qui se changent en rancœur. Des émotions issues d'un même événement qu'il faut également traiter à part.

## *Viser des faits précis*

La visée de faits précis est d'une importance cruciale, car mieux les composants d'une souffrance sont précisément ciblés, mieux le tapping peut éliminer les blocages d'énergie qui les occasionnent. La tendance des débutants, et unique cause de leur manque éventuel de succès, réside dans une approche trop globale de leur problème, qu'ils décrivent en termes vagues, tels que :

“Je suis incapable de surmonter mes peurs”

“Tout le monde me maltraite”

“J'ai eu une enfance épouvantable”

“Mon père me méprise”

“Je me sens abandonné par ma famille”

“Ma vie est un cauchemar”

Les situations qui viennent d'être mentionnées, aussi vraies soient-elles, se composent d'une multitude d'événements précis. Elles sont analogues à une forêt (le problème dans son ensemble), dont les arbres représentent chacun un événement douloureux, sans lesquels la situation (la forêt) ne pourrait exister.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Et tout comme il est impossible d'abattre tous les arbres d'une forêt d'un seul coup de hache, il est fortement improbable que l'on puisse arriver à supprimer un problème d'une seule poussée de EFT (bien que cela ce soit déjà vu).

Il faut généralement s'attaquer à un arbre à la fois (les faits séparés qui forgent le problème), sinon les progrès risquent de passer inaperçus.

C'est en voulant raser toute une forêt d'un seul geste que les gens n'obtiennent pas les résultats escomptés, et qu'ils abandonnent le procédé, prétendant à tort que EFT ne "fonctionne pas pour moi".

Ainsi plutôt que de travailler sur un terme aussi général que "Je me sens abandonné par ma famille", il faut viser les événements spécifiques qui donnent corps à cette douloureuse allégation, tels que :

"Mon père m'a jeté dehors le jour de mes quinze ans ..."

"J'ai entendu mes parents dirent des horreurs sur moi ..."

"Je n'ai pas été invité au mariage de ma soeur ..."

Ce sont ces événements précis qui sont à l'origine du sentiment : "Je me sens abandonné par ma famille." L'impression d'être abandonné témoigne de faits qui se sont déjà produits. Ce sont les preuves, sans lesquels il ne pourrait y avoir de sentiment d'abandon. Si ces évidences n'existaient pas, il n'y aurait aucune raison de se sentir rejeté par sa famille.

On ne peut appuyer assez sur l'importance de traiter des événements précis dans la pratique de EFT. C'est votre garantie de succès. Il faut neutraliser la charge émotionnelle liée aux événements précis (couper les arbres) qui donnent corps à la forêt (le problème dans son ensemble). Chaque arbre supprimé va rendre la forêt de moins en moins dense, jusqu'à son élimination complète.

Lorsque l'on procède ainsi, l'évaluation des progrès est aisée. Parti d'une forte intensité émotionnelle à l'évocation

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

d'un souvenir précis, il est facile de noter le soulagement rapide et complet qu'offre le traitement. On acquiert ainsi une bonne confiance dans le procédé.

## *Un phénomène curieux: "l'effet de ressemblance"*

Ce que l'on nomme "l'effet de ressemblance" est un atout qui supprime soudainement un problème, dissolvant l'ensemble des blocages d'énergie qui lui donnait corps (il peut y en avoir des milliers), en raison de la ressemblance des faits qui le forment.

Par exemple, la forêt étiquetée "Abandonné par ma famille" possède une grande variété d'arbres (la diversité des événements donnant corps à cette allégation), mais aussi différents soient-ils, ils ont un thème commun qui les relie solidement entre eux.

De ce fait, couper un arbre (neutraliser la charge émotionnelle d'un événement), affecte l'assise des autres arbres (la charge émotionnelle d'événements plus ou moins semblables), et l'on peut observer une forêt entière totalement disparaître en supprimant quelques arbres seulement (entre cinq et quinze).

## *La technique du film: un moyen de cibler des événements précis*

Cette technique dite "du film", consiste à effectuer un parcours mental d'une situation précise. Comme dans un film, l'incident a un début, un milieu et une fin. C'est un scénario composé d'un dialogue spécifique et d'activités précises qui évoquent des situations détaillées.

Prenons à nouveau l'exemple: "Je me sens abandonné par ma famille". Si vous vouliez faire un documentaire sur le sujet,

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

il vous faudrait filmer des scènes spécifiques, exposant des faits précis relatifs à cette situation de rejet et d'abandon. Si vous ne pouvez créer des scènes précises, c'est que vous abordez votre problème de manière trop globale.

Quand un événement dure plus de quelques minutes, il faut le découper en segments distincts, possédant chacun son sommet émotionnel. Pour être bien certain de travailler sur un événement précis, procédez de la manière suivante :

*Quel titre donneriez-vous à cet événement ?*

“Mon père m’a jeté dehors le jour de mes quinze ans” ou “Ma mère a oublié de venir me chercher à mon premier jour de maternelle”, sont des titres qui dénotent des événements courts et précis, tandis que “Ma soeur se complaît à m’humilier” ou “Mon père m’a toujours maltraité”, impliquent des expériences multiples qui doivent faire l’objet de titres particuliers et de traitements distincts.

*Combien de temps dure l'événement ?*

Si vous répondez, “plusieurs jours”, c’est que vous ne ciblez pas un événement précis. Il ne doit pas durer plus de quelques minutes et posséder un plus ou moins fort crescendo émotionnel.

Évaluez ensuite son degré d’intensité émotionnelle, le chiffre 10 indiquant la plus grande souffrance possible. Cependant, ne plongez pas dans cette souffrance. Avec EFT, c’est inutile. On travaille sur les événements “de loin”, pour s’en rapprocher au fur et à mesure que l’intensité émotionnelle s’affaiblit.

En cas de souffrance émotionnelle intense, commencez par effectuer quelques rondes de tapping, répétant le titre de l’événement à chaque point de la séquence. Cela fera descendre le niveau de souffrance, sans avoir à plonger dans le détail de

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

la situation pour commencer.

Ensuite, raconter l'événement, débutant quelques instants avant qu'il ne prenne place, et arrêtez-vous dès que vous sentez la moindre souffrance monter, pour effectuer vos rondes de tapping. Et poursuivez ainsi jusqu'à la fin de l'incident, stoppant net dès que des sentiments douloureux font surface.

Effectuez une fois de plus la narration complète de l'épisode, cessant immédiatement de parler dès qu'une émotion douloureuse se présente. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous puissiez raconter tout l'événement, sans ressentir la moindre contrariété.

EFT ne supprime pas les souvenirs, mais remplace le chagrin, la colère, les remords, ou tout autre sentiment déchirant, par une profonde paix intérieure.

Pour en revenir à l'analogie de la forêt, la technique "du film", permet d'éliminer un arbre (supprimer la souffrance émotionnelle liée à un événement précis), puis un autre, et un autre encore, jusqu'à ce qu'une série ait été *complètement* déracinée, laissant un champ propre et dégagé grâce à "l'effet de ressemblance". De ce fait, libérant soudainement la personne de son problème.

## ***Allez au coeur du problème***

Nous employons souvent l'expression "C'est l'histoire de ma vie" en parlant de nos problèmes, souffrant perpétuellement des mêmes maux, comme par exemple ...

- Nous sommes toujours cours d'argent ...
- Nos relations de couple ne durent pas ...
- Les gens nous mentent honteusement ...
- Nos mérites passent continuellement inaperçus ...

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

- Rien de bien ne nous arrive jamais ...
- Nous avons continuellement des problèmes, les uns après les autres ...

Un problème est la sempiternelle reprise d'un premier événement, généralement lointain, qui lui sert de fondement. Pour arriver à savoir ce que ce premier événement pourrait être, il est utile de se poser les questions suivantes:

- Qu'est ce que ce problème me rappelle?
- Quand ai-je eu ce sentiment pour la première fois ?
- Si quelque chose se cachait derrière ce problème, qu'est-ce que ce serait ?
- Si je pouvais revivre ma vie, quels sont les événements ou les gens que j'éviterais ? Si vous répondez "je ne sais pas", cherchez mieux ou échafaudez une réponse. Vous viserez généralement dans le mille.

## *Suivre le fil des souvenirs*

Un souvenir menant au suivant, dès que vous aurez traité le premier à fond, vous pouvez passer au second, puis au troisième, dans un enchaînement rapide, tel le souvenir d'une claque bien sentie, menant à se remémorer une punition imméritée ou une réflexion cinglante.

Il se peut aussi que vous commenciez par travailler sur une rupture sentimentale récente, pour vous souvenir d'autres liaisons désastreuses, pour en arriver à la conclusion que votre mère ne vous a jamais aimé. En une seule session, vous pouvez ainsi neutraliser plein de mauvais souvenirs. Quand ils vous reviennent en mémoire, ne vous arrêtez pas. Continuez vos rondes de tapping.

Après chaque traitement, demandez-vous: "Qu'est ce que cela me rappelle?", et travaillez sur les souvenirs qui montent.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Parfois de nombreuses guérisons peuvent s'effectuer en une seule session.

## *Essayer EFT sur n'importe quel problème*

Pour comprendre toute l'étendue des possibilités de EFT et l'utiliser efficacement, certaines de nos convictions doivent être revues, comme de croire qu'il faut nous soigner avec des remèdes différents, comme un cachet pour le mal de tête, un autre pour calmer une allergie, etc..

Ce n'est évidemment pas une "mauvaise croyance", puisque ces remèdes soulagent nos souffrances. Cependant, un traitement "identique pour tout" n'ayant encore jamais existé, il ne fait pas encore partie de nos croyances. De ce fait, il nous est difficile de croire qu'un même remède puisse servir à la fois au soulagement d'une migraine, à l'élimination d'une phobie, au redressement d'une situation financière ou à l'amélioration d'une vie de couple. Et pourtant, c'est exactement ce que EFT nous permet d'accomplir.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Quelques variantes dans l'exécution du tapping

### *La pression douce sur les points*

Le tapping fait une percée foudroyante à travers le monde entier. Il sera donc bientôt courant de voir les gens l'exécuter dans n'importe quelle situation. En attendant, on peut ne pas avoir envie de le faire devant les autres. Pour rester discret, il suffit d'exercer une pression douce sur chaque point de la séquence, tout en prenant une respiration profonde. Le malaise ressenti disparaîtra tout aussi bien qu'en tapotant les points visiblement.

### *La stimulation continue des points*

Lorsqu'une émotion forte vous submerge, telle une peur panique, vous pouvez esquisser l'étape de mise en scène, et passer directement au tapping en stimulant continuellement les points de haut en bas, et de bas en haut, jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre calme.

### *La stimulation d'un seul point*

Dans les moments de grande appréhension ou de peur panique, vous pouvez ne solliciter qu'un seul point, jusqu'à ce que l'émotion se dissipe complètement. Avec l'expérience, vous remarquerez qu'il y a un point de la séquence qui vous est particulièrement profitable. Stimulez ce point favori, ou sinon, celui de la clavicule ou celui du début du sourcil.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## *La stimulation simultanée des points*

La stimulation des méridiens bilatéraux peut se faire des deux côtés à la fois si l'on veut, ou par un frappement alterné des points. Il est possible aussi de stimuler en même temps le point sous le nez et celui situé dans le creux du menton.

## *La stimulation imaginée des points*

Lorsque vous aurez pris l'habitude d'effectuer de "vraies" rondes de tapping, vous pourrez les faire en imagination. Il vous suffira de fermer les yeux, de bien vous concentrer sur ce qui vous dérange, et d'effectuer les séquences en pensées. Ce procédé fonctionne à merveille si vous parvenez à garder la concentration sur ce que vous êtes en train de faire.

## *Le tapping à distance*

La véracité d'un monde énergétique où absolument tout est intimement lié se montre clairement lorsqu'on effectue EFT pour quelqu'un d'autre que soi (à distance). Nous pouvons ainsi faire taire les aboiements d'un chien dans le voisinage, les hurlements d'un enfant dans un avion, ou calmer la détresse d'un ami.

Ceci s'accomplit de deux façons possibles. Soit en faisant les rondes de tapping sur soi-même, se mettant momentanément à la place de la personne ou de l'animal, ou par la stimulation imaginée des points de tapping sur leur corps.

Certains se demanderont si nous avons le droit d'interférer dans la vie des autres à leur insu. Sur quoi, Gary Craig, créateur de EFT, répond que nous ne demandons la permission de personne pour les juger ou nous mettre en colère contre eux. Des sentiments qui les atteignent aussi sûrement que nos bonnes intentions!

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Pour soulager la détresse émotionnelle (chagrin, colère, peur, etc.) de quelqu'un, faites des rondes de tapping en imagination sur son corps (ou le vôtre) de haut en bas et de bas en haut *continuellement*, pendant que la personne vous raconte ce qui se passe dans sa vie.

## *EFT durant la narration d'un épisode traumatique*

Nous passons pas mal de temps à ressasser nos problèmes habituels, racontant nos misères à qui veut bien les entendre, ce qui a pour résultat de les renforcer plutôt que de les éliminer. Pour en finir une bonne fois pour toutes, rien de tel que de les verbaliser en même temps que l'on stimule continuellement les points de la séquence courte de EFT.

C'est un procédé qui s'emploie aussi bien seul(e) qu'en compagnie d'un auditoire. La narration doit se faire avec le maximum d'émotions, dans sa version la plus négative possible. Racontez tout ce qui vous passe par la tête pendant que vous effectuez vos rondes sans vous arrêter.

Vous pouvez aussi ne stimuler qu'un seul point, soit votre favori, le point Gamut sur le dessus de la main, ou celui de la clavicule. Vous supprimerez ainsi les blocages d'énergie qui sont la véritable cause de votre mal-être.

Faites-en autant lorsque vous entendez des gens se lamenter sur leurs malheurs. Vous leur apporterez un réconfort important sans avoir à les convertir à EFT, et protégerez par la même occasion votre propre système énergétique de ces épanchements de négativité.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Exemple d'une session complète (Traitement d'une phobie des insectes avec l'EFT)

**Transcrit complet de la session avec "Madi" sur sa phobie des insectes volants qui a duré environ une heure et demie.**

Lisez attentivement le compte-rendu de la session avec Madi qui va suivre, ce qui vous permettra de bien comprendre comment vous y prendre lorsque vous pratiquerez vous-même EFT en session avec autrui. Une lecture lente et attentive est essentielle à une bonne compréhension des chapitres qui vont suivre, ceux-ci traitant précisément des aspects inhérents au traitement.

**Sophie** : Raconte-moi un peu comment ça s'est passé.

**Madi** : J'étais pas comme ça quand j'étais petite. C'est arrivé plus tard quand je suis venue ici à Las Vegas.

**Sophie** : Mais la dernière fois quand tu as eu ce bouton de fièvre, vous étiez ...

**Madi** : On était à Sedona, on était au resto, assises dehors et puis tout d'un coup j'entends un gros truc - comme un hélicoptère, ici ils appellent ça un "June Bug" mais je ne sais pas comment ça s'appelait et puis je l'entends venir. Ça fait un bruit super fort et tout d'un coup je vois un gros machin noir et ça me vient dessus. Je ne sais pas si c'est parce que j'étais habillée en jaune ou si c'était les cheveux ou mon odeur mais ça ne me lâchait pas et puis personne ne faisait rien autour de moi. Il y avait maman et moi et puis deux femmes derrière nous et puis il y avait trois serveurs et tout le monde était là en train de me regarder et personne n'a rien fait pour faire sortir

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

l'insecte. Je me cachais les yeux, je tournais la tête à droite et à gauche. Et puis ça a duré à peu près une minute. Maman à la fin lui a soufflé dessus. Elle avait peur de le toucher aussi, elle lui soufflait dessus et il est parti. Alors là je me trouvais drôle et je rigolais de ma tête et en même temps je pleurais. C'était pleurer et rigoler - incontrôlable. Je n'arrivais pas à m'arrêter et au bout d'un moment c'est parti. \*\*\*\*\*

**Sophie** : quand tu me racontais cette histoire, qu'est-ce que tu ressentais ? De la peur ?

**Madi** : un peu de ... ah tu sais, comme quand on frotte des pierres ensemble.

**Sophie** : de l'électricité ?

**Madi** : juste un peu d'électricité mais n'empêche j'avais envie de rigoler. Je trouve ça drôle comme histoire. Avoir peur d'un insecte.

**Sophie** : ton énorme bouton de fièvre alors il a poussé instantanément ?

**Madi** : oui une seconde après.

**Sophie** : est-ce que l'insecte est revenu ?

**Madi** : non il est parti pour de bon. Dès qu'il est parti je me suis touché la lèvre. Il y avait deux petits boutons. Tout petit. Moi je pensais que c'était des boutons que j'avais pas remarqué. Je fais à maman : "Il y a des boutons que j'ai pas remarqué tout à l'heure" et puis alors ça c'est accumulé. Un, deux, trois, quatre, cinq, pop, pop, pop, pop, pop, comme ça. Dix minutes après j'avais un gros bouton de fièvre.

**Sophie** : et ensuite vous avez dîné normalement ? C'était le soir ?

**Madi** : le resto ouvrait à cinq heures trente alors on a commencé à dîner vers six heures. Le gros machin est arrivé avant qu'on soient servies. On a discuté avec les femmes

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

derrière. Elles ont rigolé aussi de ma tête; puis le reste de la soirée, c'était bien. Ma mère me fait : "Ah t'es grave toi. Il faut faire quelque chose !"

**Sophie** : bon nous y voilà ! Alors je vais te demander de fermer les yeux et de te remémorer la scène et de me dire l'impression qu'elle te donne. Est-ce que tu arrives à faire monter quelque chose ? Est-ce que tu ressens quelque chose dans ton corps ?

**Madi** : c'est sur le moment. Hier soir j'ai ouvert la porte et il y avait un cafard sur le mur à coté de la porte. Pas directement devant moi. C'était pas un obstacle pour passer. Alors ça allait, j'avais l'oeil dessus. J'ouvre la porte, j'entre, je fais : "Oh ça va bien" et puis à peine je suis à travers la porte, le truc, il a volé vers moi. Ça c'était hier soir.

**Sophie** : ils sont vraiment attirés par toi (rires).

**Madi** : je saute en courant. Ma mère me fait: "Qu'est-ce qu'il y a ? Qu'est-ce qu'il y a ?". J'ai claqué la porte derrière moi mais on n'a pas trouvé de cafard. Il s'est sans doute envolé au moment où je me suis dit : "ça y est il ne va pas me sauter dessus".

**Sophie** : bon, bien, bien, on va commencer ... répète derrière moi ... **Point Karaté** : "Même si tous ces insectes volants qui me sautent dessus me font peur je m'aime et je m'accepte malgré tout avec toutes mes peurs et j'ai bien raison d'avoir peur parce que ces insectes n'ont aucune raison de me voler autour parce que j'ai peur et malgré mes peurs je m'aime et je m'accepte complètement. Et même si j'ai cette peur bleue des insectes qui volent autour de moi je ne sais pas ce qui leur prend de tous vouloir voler autour de moi (rires de Madi) je m'aime et je m'accepte complètement. Et même si j'ai cette peur bleue des insectes, je m'accepte complètement. » **Dessus de la tête** : tous ces insectes qui me volent autour ... **Sourcil** : tous ces insectes qui me volent autour ... **Coin de l'oeil** : tous ces insectes qui sont attirés par moi ... **Sous l'oeil** : tous ces

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

insectes qui me font peur ... **Sous le nez** : je ne veux pas qu'ils volent autour de moi ... **Creux du menton** : mais je n'ai aucun contrôle ... **Clavicule** : ces insectes me volent autour ... **Sous le bras** : ces gros insectes qui volent droit sur moi ... **Sous le sein** : ces insectes qui me viennent droit dessus ... **Dessus de la tête** : encore hier soir ... **Sourcil** : cet insecte qui m'arrivait droit dessus ... **Coin de l'oeil** : c'était un cafard ... **Sous l'oeil** : un ignoble cafard ... **Sous le nez** : il me volait droit dessus ... **Creux du menton** : comme à Sedona ... **Clavicule** : j'ai eu peur ... **Sous le bras** : j'ai eu très peur ... **Sous le sein** : j'ai eu très peur... **Dessus de la tête** : n'importe qui aurait eu peur ... **Sourcil** : il n'y a rien de bizarre avec moi ... **Coin de l'oeil** : n'importe qui aurait eu peur ... **Sous l'oeil** : il y en a même d'autres qui auraient hurlés ... **Sous le nez** : mais moi j'ai pleuré ... **Creux du menton** : mais moi j'ai pleuré ... **Clavicule** : il y en a d'autres qui auraient hurlés ... **Sous le bras** : mais moi j'ai pleuré ... **Sous le sein** : j'ai pleuré ... **Dessus de la tête** : cet insecte énorme qui me tournait autour ... **Sourcil** : cet insecte énorme qui m'est arrivé dessus ... **Coin de l'oeil** : cet insecte énorme qui m'est arrivé droit dessus ... **Sous l'oeil** : et je ne savais pas quoi faire ... **Sous le nez** : personne pour m'aider ... **Creux du menton** : personne ne m'a aidée ... **Clavicule** : je me suis retrouvée toute seule à essayer de me défendre ... **Sous le bras** : contre cette bête énorme ... **Sous le sein** : qui me volait autour ...

Prends une respiration profonde. Et dis moi ... essaie de revoir la scène ... qu'est-ce que tu ressens maintenant ... qu'est-ce-que ça te rappelle cette scène ?

**Madi** : je faisais confiance aux gens autour de moi pour m'aider ...

**Sophie** : et les gens ne t'ont pas aidée ?

**Madi** : non, ils ne comprenaient pas.

**Sophie** : comment est-ce que tu t'es sentie quand personne ne

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

t'a aidée ?

**Madi** : les brefs moments où j'ai pu ouvrir les yeux, je les voyais debout à me regarder.

**Sophie** : qu'est-ce que t'as pensé ?

**Madi** : la première chose que je me suis dit c'est "en France quelqu'un m'aurait aidée".

**Sophie** : Alors, allons-y ... **Point Karaté** : "Même si personne ne m'a aidée alors que c'était évident que j'avais besoin d'aide, je m'aime et je m'accepte complètement même si personne ne m'a aidée. Même si j'avais vraiment besoin d'aide et qu'une fois de plus je n'ai pas reçu l'aide que j'attendais des autres, je m'aime et je m'accepte complètement. Même si les gens autour de moi restaient les bras ballants alors qu'ils auraient vraiment pu m'aider, d'ailleurs en France ils l'auraient fait, mais ici en Amérique, on ne le fait pas, je m'aime et je m'accepte complètement." **Dessus de la tête** : L'Amérique c'est pas la France ... **Sourcil** : en Amérique on ne trouve pas le même genre d'aide qu'en France ... **Coin de l'oeil** : ici on ne m'aide pas ... **Sous l'oeil** : en France j'avais du soutien ... **Sous le nez** : en Amérique j'en ai pas ... **Creux du menton** : en Amérique j'ai pas de soutien ... **Clavicule** : en tous cas pas le même soutien que j'avais en France ... **Sous le bras** : ces gens qui me regardaient me débattre ... **Sous le sein** : dans une situation que je jugeais dangereuse ... **Dessus de la tête** : j'avais vraiment besoin d'aide ... **Sourcil** : mais les gens me regardaient les bras ballants ... **Coin de l'oeil** : ils en avaient rien à faire ... **Sous l'oeil** : ils en avaient absolument rien à faire ... **Sous le nez** : ils voyaient bien que j'avais besoin d'aide ... **Creux du menton** : mais ils ne faisaient rien pour m'aider ... **Clavicule** : ils ont pas bougé le petit doigt ... **Sous le bras** : c'est pas en France qu'on aurait fait ça ... **Sous le sein** : en France je reçois de l'aide ... **Dessus de la tête** : ici en Amérique j'en ai pas ...

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Prends une respiration profonde. Revois les gens qui ne t'aidaient pas. Comment ça va ? Qu'est-ce que tu ressens maintenant ?

**Madi** : pas grand chose parce que je sais que c'est dans ma tête ... eux savaient ... ils étaient peut-être habitués ...

**Sophie** : et toi, comment tu te sens maintenant par rapport à ça, parce que là maintenant tu es en train de rationaliser, mais toi, qu'est-ce que ça te fait encore qu'on ne t'ai pas aidée ?

**Madi** : je pense que je n'étais pas comprise ... eux ils pensaient que ... c'est pas grave pour eux ... donc c'est pas grave pour moi ... mais c'est grave pour moi.

**Sophie** : donc t'étais incomprise ?

**Madi** : oui ...

**Sophie** : alors, allons-y ... **Point Karaté** : "Même si de toute évidence personne ne me comprenait et pensait que je faisais trop d'histoire pour pas grand chose parce qu'ils avaient peut-être l'habitude de voir ces bêtes là ... mais moi j'en avais une peur bleue ... et une fois de plus je me suis sentie incomprise ... et de toute évidence on ne me comprenait pas, je m'aime et je m'accepte complètement. Même s'il y a plein de situations dans ma vie où je me sens complètement incomprise, je m'aime et je m'accepte complètement, même si de toute évidence on ne me comprend pas, même quand les sources de ma souffrance sont évidentes, je m'aime et je m'accepte complètement." **Dessus de le tête** : on ne me comprend pas ... **Sourcil** : même quand c'est évident et que ça se voit comme le nez au milieu de la figure, on ne me comprend pas ... **Coin de l'oeil** : même si ma souffrance est évidente ... **Sous l'oeil** : autour de moi on ne me comprend pas ... **Sous le nez** : autour de moi on ne me comprend pas ... **Creux du menton** : je suis une incomprise ... **Clavicule** : on ne me comprend pas ... **Sous**

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**le bras** : et cette situation d'insecte démontre bien la façon dont je suis incomprise ... **Sous le sein** : je suis incomprise ...

Prends une respiration profonde. Qu'est-ce-que ça te rappelle dans la vie de tous les jours depuis que tu es arrivée ici à Las Vegas ... tu dis que cette peur des insectes t'a prise quand tu es arrivée ... c'est quand ... c'est quoi la première fois ?

**Madi** : on sortait de la piscine avec "Bridget", Maman et "Samy". On faisait juste une marche après le dîner ... donc on était près de la piscine ... il faisait nuit ... et ils avaient arrosé la pelouse ... alors tous les cafards étaient sur le passage. Il y en avait un, deux, trois, puis tout à coup il y en avait trop et j'ai commencé à crier et j'ai sauté sur ma soeur ...

**Sophie** : OK, alors vas-y, frappe le point de la clavicule, là, pendant que tu racontes cette histoire ... alors commence depuis le début ... bon, vous étiez en train de vous promener ...

**Madi** : oui ... on faisait le tour de la maison ...

**Sophie** : donne-moi un niveau de détresse quand tu te remémoires ce souvenir ... une évaluation ... par exemple disons que 10 serait un niveau de peur intense ou de détresse intense ...

**Madi** : juste o peur, un peu de dégoût et tout d'un coup là ça a cliqué jusqu'à 10 et depuis ce jour là ...

**Sophie** : recommence l'histoire ... tu te promenais avec ta mère, ta soeur ...

**Madi** : oui, je me promenais avec la famille après le dîner et on était autour de la piscine ...et puis ils avaient commencé à arroser la pelouse et puis toute l'eau faisait sortir les cafards jusqu'au passage ...

**Sophie** : alors là, tu les vois les cafards ?

**Madi** : comme des petits points.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Sophie** : voilà, alors vas-y ... **Point Karaté** : “Même s’il y avait tous ces cafards autour de moi qui courraient dans tous les sens et j’ai eu si peur et j’étais si dégoûtée, je m’aime et je m’accepte complètement malgré tout et même si ces cafards sortaient de partout, il y en avait partout, partout, des points noirs partout qui sont encore dans ma mémoire et qui me font si peur et qui me dégoûtent, je m’aime et je m’accepte complètement avec tout le dégoût qui m’habite, avec toutes les peurs qui m’habitent, c’est vrai que de voir des centaines de cafards sortir c’est bien dégoûtant et je m’accepte avec tout le dégoût que je ressens.” **Dessus de la tête** : cette image qui me reste en mémoire ... **Sourcil** : tous ces cafards, il y en avait partout ... **Coin de l’œil** : tous ces cafards, il y en avait partout, ils sortaient de partout, c’était comme dans un film d’horreur ... **Sous l’œil** : tous ces cafards, il y en avait partout, ils arrivaient de tous les cotés, c’était dégoûtant, comme dans un film d’horreur ... **Sous le nez** : tous ces cafards, il y en avait des milliers, ils avançaient vers moi ... **Creux du menton** : tous ces cafards, c’était vraiment dégoûtant, je ne savais pas quoi faire ... **Clavicule** : tous ces cafards, tous ces cafards qui avançaient vers moi ... il y en avait des milliers ... ils sortaient sur le chemin ...c’était comme dans un film d’horreur. **Sous le bras** : tous ces cafards qui sortaient dans tous les sens ... je les voyais marcher dans tous les sens ...

**Sophie** : comment est-ce que tu expliquais ça ? Ils étaient noirs, ils étaient ...

**Madi** : je ne sais pas ... ils te rentrent dedans ... ils ont peur et au lieu de partir de l’autre coté, ils te voient pas en fait ... et puis ils te rentrent carrément dedans ...

**Sophie** : alors là tu avais tous ces cafards qui étaient prêts à te monter dessus ?

**Madi** : oui, et ils ne le savaient même pas ...

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

*Sophie* : oui ...

*Madi* : oui ...

*Sophie* : alors, vas-y ... **Sous le sein** : tous ces cafards qui ne me voyaient même pas ... qui ne comprenaient pas ma peur ... j'étais invisible ... tous ces cafards dégoûtants ... Continue à frapper le point. Prends maintenant une respiration profonde et l'image de tous ces cafards, tu l'as encore ?

*Madi* : oui.

*Sophie* : alors, qu'est-ce-que tu as fait ... tu as crié ?

*Madi* : je ne me souviens pas exactement si j'ai crié mais j'ai sauté dans les bras de ma soeur ...

*Sophie* : alors tu vois tous ces cafards autour de toi et qu'est-ce que tu te dis ?

*Madi* : en fait maintenant que j'y pense avec le tapping, je crois que c'est le fait qu'ils forcent leur direction, je sens que je suis forcée de les supporter alors que je ne veux pas.

*Sophie* : Voilà, alors ... **Point Karaté** : "Même si une fois de plus je voulais aller dans une direction et qu'on m'obligeait à aller dans l'autre, et que ça me dégoûtait mais je n'avais pas le choix, tous ces cafards qui m'arrivaient dessus, qui ne faisaient pas attention à moi, je voulais avancer dans une direction et eux me repoussaient dans l'autre, je m'aime et je m'accepte complètement. Même si je me sens tout à fait sans pouvoir, que des milliers de cafards ont plus de pouvoir que moi, je m'aime et je m'accepte complètement." **Dessus de la tête** : cette nuée de cafards ... **Sourcil** : j'avais aucun pouvoir ... **Coin de l'oeil** : ils avançaient vers moi ... **Sous l'oeil** : ils ne me voyaient pas ... **Sous le nez** : ma présence ne les dérangeait pas ... **Creux du menton** : ils avançaient où ils voulaient aller ... et moi je ne comptais pas ... **Clavicule** : il n'y a qu'eux qui comptent ... **Sous le bras** : il n'y a qu'eux qui comptent ... **Sous le sein** : il

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

n'y a qu'eux qui comptent ... **Dessus de la tête** : tous ces cafards qui allaient où ils voulaient aller ... **Sourcil** : même en me passant sur le corps s'il le fallait ... **Coin de l'oeil** : ils ne bougeaient pas d'un iota en suivant leur direction ... ils allaient où ils voulaient ... **Sous l'oeil** : même en me passant sur le corps ... **Sous le nez** : je n'avais aucun contrôle sur la situation ... **Creux du menton** : absolument aucun contrôle sur la situation ... **Clavicule** : ces cafards avaient le contrôle sur ma vie ... **Sous le bras** : ces cafards avaient le contrôle sur moi ... **Sous le sein** : ces cafards avaient le contrôle sur mon corps ... **Dessus de la tête** : j'avais perdu le contrôle ... **Sourcil** : j'ai perdu le contrôle ... **Coin de l'oeil** : j'ai perdu le contrôle ... **Sous l'oeil** : personne ne fait attention à moi ... **Sous le nez** : personne ne tient compte de moi ... **Creux du menton** : personne ne m'aide ... **Clavicule** : c'est comme si je ne comptais pas ... **Sous le bras** : c'est comme si je ne comptais pas ... **Sous le sein** : c'est comme si je ne comptais pas ...

Prends une respiration profonde, et ces cafards, comment tu les vois maintenant ?

**Madi** : la vue que j'avais d'eux, c'est pas que je ne comptais pas, c'est juste dans leur panique tout d'un coup ils commencent à courir dans tous les sens et c'est là qu'ils vous montent dessus ...

**Sophie** : et là, ils te sont monté dessus ?

**Madi** : je ne me souviens pas. Je ne crois pas, peut-être le bout du doigt de pied. Ça je ne m'en souviens pas mais ça aurait pu arriver ...

**Sophie** : alors comment est-ce que t'as réagit ?

**Madi** : je ne veux pas leur marcher dessus ...

**Sophie** : mais est-ce que tu as crié ... tu as pleuré ?

**Madi** : je n'ai pas pleuré la première fois parce que c'était quelque chose de nouveau ...

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Sophie** : alors les gens autour de toi, ta mère, ta petite famille, ils ont réagit comment ?

**Madi** : pour eux ça n'avait pas beaucoup d'importance ... mais ma soeur, ma demie-soeur, elle m'a portée jusqu'à la maison ...

**Sophie** : ah bien, c'était plutôt gentil ... alors tu as reçu de l'aide là ...

**Madi** : oui, mais ça m'a quand même surprise d'avoir cette réaction ...

**Sophie** : raconte-moi à nouveau toute l'histoire et dès que tu sens quelque chose qui te dérange tant soit peu dans ce que tu vas me raconter ...

**Madi** : je crois que j'ai compris ce qui me dérangeait ... je n'aime pas être envahie ...il me faut mon espace et il faut me donner le temps de réfléchir à ce que je veux ou que je ne veux pas ... là je n'ai pas eu le temps ... c'est ce que je viens de remarquer ...

**Sophie** : alors cette sensation, donne-moi un chiffre entre 1 et 10 sur cette sensation qu'on a envahi ton espace ...

**Madi** : oh là, là, j'aime pas ça du tout ...

**Sophie** : alors maintenant c'est quoi ?

**Madi** : un 10.

**Sophie** : bon, allons-y ... **Point Karaté** : "Même si je déteste qu'on m'envahisse et de ne plus avoir d'espace à moi, je m'aime et je m'accepte complètement. J'accepte entièrement tous mes besoins d'avoir autant d'espace qu'il me faut. Et même si j'ai manqué d'espace et que je me suis sentie envahie par cette nuée de cafards et bien d'autres choses depuis que je suis arrivée à Las Vegas, je m'aime et je m'accepte complètement avec toutes mes sensations d'étouffement, avec toutes mes sensations de manquer d'espace, avec toutes mes sensations d'être envahie." **Dessus de la tête** : cet envahissement ...

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Sourcil** : depuis que je suis arrivée à Las Vegas j'ai manqué d'espace ... **Coin de l'oeil** : ce manque d'espace ... **Sous l'oeil** : je me suis sentie envahie ... **Sous le nez** : je me suis complètement sentie envahie ... **Creux du menton** : je n'ai plus mon espace à moi ... **Clavicule** : en France j'avais tout l'espace qu'il me fallait ... **Sous le bras** : en France j'avais ma mère à moi toute seule ... **Sous le sein** : en France j'avais tout l'espace qu'il me fallait ... **Dessus de la tête** : aux USA on m'a envahie ... **Sourcil** : aux USA je n'ai plus mon espace ... **Coin de l'oeil** : ici on m'a envahie ... **Sous l'oeil** : ici on m'a tout pris ... **Sous le nez** : ici je n'ai aucun contrôle ... **Creux du menton** : j'ai aucun contrôle ... **Clavicule** : on m'a envahie ... **Sous le bras** : on m'a envahie ... **Sous le sein** : on m'a envahie ... **Dessus de la tête** : je ne veux pas qu'on m'envahisse ... **Sourcil** : j'ai besoin d'espace pour m'épanouir ... **Coin de l'oeil** : j'ai vraiment besoin d'espace ... **Sous l'oeil** : j'ai le droit de me donner de l'espace ... **Sous le nez** : j'ai le droit de contrôler ma vie ... **Creux du menton** : j'ai le droit de contrôler l'espace qu'il me faut ... **Clavicule** : non je n'ai pas le droit ... **Sous le bras** : on m'envahie ... **Sous le sein** : on m'envahie ... **Dessus de la tête** : j'ai aucun contrôle ... **Sourcil** : j'ai absolument aucun contrôle ... **Coin de l'oeil** : on m'a envahie ... **Sous l'oeil** : j'ai été obligée de me laisser envahir ... **Sous le nez** : on m'a pris tout mon espace ... **Creux du menton** : j'ai rien pu faire pour me protéger ... **Clavicule** : alors quand j'ai vu tous ces cafards arriver sur moi ... **Sous le bras** : envahir mon espace ... **Sous le sein** : j'ai été prise de terreur ... **Dessus de la tête** : la même terreur que j'ai ressenti quand on m'a volé mon espace dans les vraies situations de ma vie ... **Sourcil** : une terreur que je n'ai pas pu exprimer alors ... **Coin de l'oeil** : parce que je suis trop gentille ... **Sous l'oeil** : parce que ce ne sont pas des choses qu'on fait ... **Sous le nez** : parce qu'on n'a pas le droit d'exprimer ce genre d'émotions ... **Creux du menton** : il faut tout partager ... **Clavicule** : il faut tout donner ... **Sous le bras** : il faut se laisser envahir sans rien dire ... **Sous le sein** : avec le

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

sourire ... **Dessus de la tête** : mais là j'avais le droit de hurler ... **Sourcil** : tous ces cafards qui m'arrivaient dessus ... **Coin de l'oeil** : tous ces cafards qui me volaient mon espace ... **Sous l'oeil** : là j'avais le droit de crier ... **Sous le nez** : de m'exprimer ... **Creux du menton** : ça m'a fait un bien fou ... **Clavicule** : c'est pour ça que j'ai gardé cette envie de hurler chaque fois que je vois un insecte me voler autour ... qui me vole dessus ... ça me fait du bien ... **Sous le bras** : ça me fait du bien d'avoir peur des insectes ... **Sous le sein** : ça me fait du bien ... **Dessus de la tête** : je peux m'exprimer ... **Sourcil** : ça me donne le droit de m'exprimer ... **Coin de l'oeil** : ça me donne le droit d'exprimer mes émotions ... **Sous l'oeil** : sans qu'on me juge vraiment ... **Sous le nez** : à part ces deux bonnes femmes qui ne faisaient rien pour m'aider ... **Creux du menton** : qui me regardaient comme deux idiotes ... **Clavicule** : qui n'ont rien fait pour m'aider ... **Sous le bras** : alors qu'avec cette histoire de cafard ... **Sous le sein** : au moins ma soeur m'a portée ... **Dessus de la tête** : ma soeur m'a aidée ... **Sourcil** : alors que maintenant on ne m'aide même plus ... **Coin de l'oeil** : alors j'ai autant intérêt à laisser tomber cette peur des insectes et de l'oublier ... **Sous l'oeil** : de ne plus m'en servir ... **Sous le nez** : je n'en ai plus besoin ... **Creux du menton** : elle ne me sers plus à rien ... **Clavicule** : parce que depuis que je suis arrivée aux États-Unis j'ai grandi, je peux mieux m'exprimer ... **Sous le bras** : si j'ai besoin d'espace je peux me le donner ... **Sous le sein** : alors qu'à l'époque je ne pouvais pas me le donner, mais maintenant je peux me donner tout l'espace que je veux, de mieux en mieux, maintenant que je rentre dans l'âge adulte plus personne ne m'envahira parce que j'ai le contrôle sur ma vie ...

Prends une respiration profonde et revois tous ces cafards qui t'arrivaient dessus. En fait raconte-moi la scène encore une fois, et puis si tu as des choses qui montent, dis-le moi ...

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Madi** : alors, on marchait Bridget et moi devant. Ma mère et Samy derrière et puis les cafards il y en a qui étaient posés et il y en avait qui sortaient des cotés.

**Sophie** : alors là quand tu vois cette image, qu'est-ce-que ça te fait ? Est-ce que ça te donne le même sentiment de répulsion et de perte de contrôle ... comment tu te sens ? Est-ce qu'il y a encore une petite pointe de quelque chose qui te dérange ? On fera du tapping dessus, c'est que le travail n'est pas terminé, la charge émotionnelle n'est pas tout à fait guérie.

**Madi** : non, je crois que ça va ...

**Sophie** : alors continue maintenant l'histoire, donc tu avais tous ces cafards autour de toi qui de toute évidence ne te voyaient pas ...

**Madi** : ils ne me voyaient pas et il y en avait que je ne voyais pas non plus et puis c'était des petits points noirs qui sursautaient et commençaient à courir dans tous les sens ...

**Sophie** : donc quand tu vois cette image, quel effet ça te fait ?

**Madi** : rien.

**Sophie** : alors que tout à l'heure ça t'aurait fait quelque chose et maintenant c'est fini ?

**Madi** : oui, rien.

**Sophie** : mais c'est normal. Tout ça c'était ancré dans ton système énergétique, toute cette scène était ancrée, toutes les informations, toutes les peurs, toutes les décisions que tu as prises à ce moment là, tout s'est ancré dans ton système énergétique ce qui fait qu'à chaque fois que tu as un insecte qui vient voler vers toi, tout ... c'est comme un programme si tu veux, comme une cassette enregistrée, et puis hop, ça te fait monter ta peur, et toutes les choses inconscientes, toutes les croyances, tout ce qui est attaché à cet événement revenait, remontait en mémoire dans ton corps, partout, partout dans ton monde intérieur. Donc, ta soeur te prend dans ses bras, elle

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

est beaucoup plus grande que toi donc elle a pu te soulever facilement ...

**Madi** : oui, comme un sac à dos.

**Sophie** : comme un sac à dos, donc pour toi tu m'as dit que c'était un 10 quand tu te remémorais cette situation c'était un bon 10 et maintenant ? Donne-moi le chiffre qui te reste.

**Madi** : peut-être un 2 ..

**Sophie** : Un 2 ?

**Madi** : oui, parce que je ne veux pas leur marcher dessus, je ne veux pas les tuer non plus.

**Sophie** : voilà, tu ne veux pas leur faire de mal ...

**Madi** : non, parce que je n'ai pas le droit ...

**Sophie** : alors vas-y ... **Point Karaté** : "Même si je n'ai pas le droit de me défendre, même si je n'ai pas le droit de faire de mal, parce que j'ai peur de faire du mal même si je ne pouvais pas me défendre contre les cafards parce que j'avais peur de leur faire du mal et que j'étais sans moyen de défense je m'accepte complètement. Même s'il me reste ce 2 émotionnel encore attaché à cette situation parce que je ne veux pas faire de mal, parce que je pense que je vais faire du mal si je prends mon espace et si j'avance comme j'ai envie d'avancer à mon rythme, de faire du mal aux autres, voire à des cafards si j'avance et que je me défends quand on m'envahi, je m'aime et je m'accepte complètement. Même si de prendre mon pouvoir me fait peur parce que j'ai peur de faire du mal aux autres et que je préfère souffrir en silence que de faire du mal aux autres, je m'aime et je m'accepte complètement. Et même si j'ai pris la décision qu'il fallait qu'on me secoure quand on vient m'envahir, je sais maintenant que j'ai le pouvoir d'avancer à ma guise parce que j'ai bien grandi depuis cet événement et que je m'aime et m'accepte complètement. Et j'aime ma façon de ne pas vouloir faire de mal aux autres, mais il y a des tas de moyens d'avancer et de prendre mon espace sans faire aucun

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

mal aux autres." **Dessus de la tête** : j'osais pas avancer parce que j'avais peur de faire du mal à ces cafards ... **Sourcil** : cette peur de faire du mal aux autres ... **Coin de l'oeil** : cette peur de faire du mal aux autres si j'avance à ma guise ... **Sous l'oeil** : cette peur de faire du mal ... **Sous le nez** : cette peur de faire du mal aux autres si j'avance à ma guise ... **Creux du menton** : mais je peux avancer à ma guise sans faire de mal aux autres ... **Clavicule** : il n'y a aucun conflit ... **Sous le bras** : je peux avancer sans faire de mal aux autres ... **Sous le sein** : je veux avancer sans faire de mal aux autres ... **Dessus de la tête** : ces cafards auraient courus dans tous les sens et aucun ne se serait fait écraser par moi ... **Sourcil** : ils avaient le sens du danger ... **Coin de l'oeil** : j'aurais pu avancer ... **Sous l'oeil** : reprendre tout mon espace ... **Sous le nez** : sans faire de mal à personne ... **Creux du menton** : même pas à ces cafards ... **Clavicule** : cette peur de faire du mal aux autres ... **Sous le bras** : cette peur de faire du mal aux autres ... **Sous le sein** : cette peur de faire du mal aux autres ...

Prends une respiration profonde et revois cette situation et tout particulièrement l'aspect qui te faisait monter ce 2 en densité émotionnelle.

Qu'est-ce qu'il reste maintenant ? Revois toute la scène et dis-moi s'il reste encore quelque chose ... (long silence de Madi). Comment est-ce que tu vois la scène ? Est-ce qu'elle a pris de la distance ?

**Madi** : oui, j'ai du mal à ...

**Sophie** : oui, c'est ça ...

**Madi** : oui, j'ai même du mal à m'en souvenir (rires).

**Sophie** : bien oui, c'est ça parce que tout l'ancrage énergétique si tu veux vient d'être dissous par le tapping. Voilà. Alors maintenant on va retourner dans la scène ... mais avant, dans cette scène là, quand tu vois ta mère, ta soeur, et tout ça, t'es bien ? Ils ont bien réagis ? T'es contente ? Ça y est, alors on

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

peut dire que c'est réglé ? Et même toi par rapport à cette scène, comment tu te sens toi par rapport à tes réactions ? Est-ce que ça va ? Tu te sens bien ? C'était normal ?

**Madi** : oui, très normal.

**Sophie** : oui, très normal. Compte tenu de la situation, c'était normal.

**Madi** : oui, très normal.

**Sophie** : donc on peut dire que la situation est réglée ?

**Madi** : oui.

**Sophie** : donc retournons à Sedona. Et puis revois cette bête qui avance vers toi, qui te tourne autour et qui ne te lâche pas, et ce manque d'aide ...

**Madi** : oui, enfin oui (sur un ton perplexe).

**Sophie** : tu entends encore le bourdonnement de cette grosse bête ?

**Madi** : non, ce que je vois, c'est un gros truc noir qui m'arrive dessus. C'est lourd. Ça part et ça vient.

**Sophie** : bon, alors vas-y .. **Point Karaté** : "Même si j'ai toujours cette image de cet insecte qui allait et venait, je ne savais pas ce qu'il voulait, il envahissait mon espace, il était perdu et je ne savais pas ce qu'il voulait, il en avait après moi, il était gros, beaucoup trop gros pour un insecte, j'avais jamais vu une bête pareille, qui m'avancait dessus, qui ne me lâchait pas, qui envahissait mon espace et personne n'était là pour m'aider, et je le vois toujours avancer vers moi ..."

Quelle impression ça te fait, tu ressens du dégoût, de la peur ?

**Madi** : non, ça ne me dérange plus maintenant, je me dis que si ça arrivait encore, j'aurais ...

**Sophie** : mais il y a cinq minutes tu le voyais. Est-ce que c'est la même image qui se présente à toi ?

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Madi** : oui, parce que ... je ne sais pas pourquoi, je n'arrêtais pas de me cacher les yeux, j'avais peur que ça me saute aux yeux ...

**Sophie** : alors vas-y ... **Dessus de la tête** : j'avais peur que cette bête me fasse du mal ... **Sourcil** : fallait que je me cache les yeux ... **Coin de l'oeil** : fallait que je m'empêche de regarder la situation ... **Sous l'oeil** : j'avais trop peur ... **Sous le nez** : je ne savais pas quoi faire ... **Creux du menton** : je ne savais pas quoi faire ... **Clavicule** : maintenant je réagis autrement ... **Sous le bras** : mais je ne savais vraiment pas quoi faire ... **Sous le sein** : je ne comprenais pas ce qu'il fallait faire ... **Dessus de la tête** : cet insecte qui me tournait autour ... **Sourcil** : en quelque sorte qui m'attaquait ... **Coin de l'oeil** : et personne pour m'aider ... **Sous l'oeil** : ces gens qui restaient les bras ballants ... **Sous le nez** : sans rien comprendre à la situation ... **Creux du menton** : mais je me sentais quand même en danger ... **Clavicule** : on envahissait mon espace ... **Sous le bras** : cette situation me faisait peur ... **Sous le sein** : c'était pas une situation normale ... **Dessus de la tête** : cette bête qui m'arrivait droit dessus ... **Sourcil** : cette bête qui m'arrivait droit dans les yeux ... **Coin de l'oeil** : cette bête qui arrivait sur moi ...

Tiens le point et prends une respiration profonde. Comment ça va, tu vois encore la bête ? Est-ce qu'elle te fait toujours aussi peur ? Est-ce que tu te sens toujours autant sans défense ?

**Madi** : non (réfléchissant), non, non.

**Sophie** : revois toute la situation du début jusqu'à la fin et dis-moi s'il reste encore quelque chose ...

**Madi** : ce qui reste c'est quand je me cachais les yeux, j'avais peur de la sentir sur moi.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Sophie** : oui, alors allons-y ... **Dessus de la tête** : j'avais peur qu'elle se pose sur moi ... **Sous l'oeil** : j'avais vraiment peur qu'elle se pose sur moi ... **Sous le nez** : j'avais les yeux fermés et je ne voyais pas ce qu'elle faisait ... **Creux du menton** : j'étais sans défense ... **Clavicule** : j'avais les yeux fermés ... **Sous le bras** : je ne voyais pas ce qu'elle faisait ... **Sous le sein** : j'étais sans défense ... **Dessus de la tête** : j'avais peur que cette bête se pose sur moi ... **Sourcil** : j'avais peur qu'elle viole mon espace ... **Coin de l'oeil** : mais je ne voyais rien ... **Sous l'oeil** : je m'attendais seulement au pire ... **Sous le nez** : j'avais les yeux fermés et je m'attendais au pire ... **Creux du menton** : j'avais perdu tout contrôle ... **Clavicule** : cette bête avait tout le contrôle ... **Sous le bras** : elle pouvait faire de moi ce qu'elle voulait ... **Sous le sein** : se poser sur moi si ça lui chantait ...

Prends une respiration profonde. Tu la sens toujours la bête ? Comment tu te sens par rapport à ça ? C'est fini ?

**Madi** : oui c'est fini. Plutôt un 1 ...

**Sophie** : Qu'est-ce qui te fait dire qu'il reste encore un 1 ? Qu'est-ce qui te dérange encore dans toute cette situation ? C'est ton manque de contrôle ? C'est quoi ? C'est le côté répugnant de la chose ?

**Madi** : non, parce qu'en fait quand s'est arrivé je ne savais pas ce que c'était. J'avais peur que ça pique.

**Sophie** : donc là maintenant c'est fini ?

**Madi** : là ça va, je sais que ce n'est pas grave. Je le vois se poser et puis ne rien faire.

**Sophie** : oui, mais avant tu ne savais pas. Maintenant quand tu le vois venir sur toi en imagination, ça ne te fait plus peur ?

**Madi** : quand je pense à ce qui s'est passé avant, c'était peut-être l'inconnu. Je ne savais pas ce qu'elle voulait la bête. Il y avait plein de monde autour.

**Sophie** : mais là, ça te dérange encore ?

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Madi** : non, pas trop.

**Sophie** : pas trop, ou zéro, zéro ?

**Madi** : pas trop.

**Sophie** : donc ça pourrait être le 1 qui reste encore ? Bon ...

**Point Karaté** : "Même si ce qui me fait encore peur quand je me remémore cette situation, c'est le coté inconnu de la chose. Je ne savais pas si cette bête était venimeuse, si elle pouvait vraiment me faire du mal et je me sentais à sa merci et j'étais complètement dans l'inconnu, jamais j'avais rencontré un insecte pareil, je ne savais vraiment pas comment me défendre, j'étais vraiment dans une situation inconnue et ça m'a fait peur et je me suis sentie envahie et je sentais qu'on allait me faire du mal, comme chaque fois que je me suis sentie envahie dans le passé, je m'aime et je m'accepte complètement." **Dessus de la tête** : j'ai peur de l'inconnu ... **Sourcil** : j'ai peur qu'on m'envahisse ... **Coin de l'oeil** : cette bête m'arrivait dessus ... **Sous l'oeil** : je ne savais pas si elle allait me faire du mal ... **Sous le nez** : elle m'envahissait ... **Creux du menton** : elle m'arrivait droit dessus ... **Clavicule** : dans mon espace ... **Sous le bras** : et je ne savais pas comment me défendre ... **Sous le sein** : en fait je ne connaissais rien à la situation ... **Dessus de la tête** : j'avais aucun point de référence ... **Sourcil** : je savais seulement que ça allait m'envahir ... **Coin de l'oeil** : et que ça risquait de me faire du mal ... **Sous l'oeil** : et j'avais peur ... **Sous le nez** : j'avais aucun contrôle ... **Creux du menton** : je ne savais pas comment me défendre ... **Clavicule** : cette bête qui m'arrivait dessus ... **Sous le bras** : que je ne connaissait pas ... **Sous le sein** : je ne savais pas comment me défendre ...

Prends une respiration profonde (Madi baille). C'est bien de bailler, c'est parce que ton corps se relaxe. Tu comprends, quand il y a des blocages d'énergie on est tendu et le fait de bailler, ça montre bien que les blocages d'énergie se dissolvent et que tu te relaxes.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Madi** : ah oui, je suis fatiguée, fatiguée ...

**Sophie** : mais en fait c'est plutôt de la relaxation que de la fatigue. Et d'ailleurs après la session tu vas boire beaucoup d'eau et puis si tu peux dormir. Il y a des gens qui ont envie de dormir, d'autres qui ont envie de danser ...

**Madi** : je crois que je vais m'allonger un peu. Je suis un peu fatiguée.

**Sophie** : mais surtout boire de l'eau. Alors maintenant ça va bien ?

Revois la scène avec ce gros bourdon, on peut l'appeler comme ça ?

**Madi** : on étaient assises, puis on papotaient, et puis le truc est venu ... (gros rires).

**Sophie** : tu ne te souviens plus ? Voilà, ça c'est typique. On appelle ça "l'effet apex" dans la pratique des techniques énergétiques.

**Madi** : comment est-ce que je peux ne pas me souvenir ...

**Sophie** : ah oui, un truc qui t'a fait si peur ... qui t'a fait pousser un gros bouton de fièvre dans la minute qui a suivie ...

**Madi** : je revoyais tout comme dans un film, mais là j'arrive plus ...

**Sophie** : ça prouve que tu as éliminé les blocages d'énergie, tes souvenirs ne te font plus peur. Voilà, c'est fini. Alors, si, on va quand même revisiter la scène hier soir avec le cafard avant de terminer la session. Hier soir, donc encore une fois, tu as un insecte, hein, un gros cafard volant ? Ce qu'ils appellent ici un "palmeto bug", ça c'est vraiment dégouttant, oui, ça fait peur, hein ?

**Madi** : quand c'est loin, ça va ...

**Sophie** : tout à l'heure quand tu me racontais ça, tu ne le voyais pas de si loin, tu avais quand même peur.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Madi** : oui.

**Sophie** : maintenant tu le vois de loin, la situation ne t'apparaît plus pareille. Mais hier soir, qu'est-ce que tu as fait quand t'as vu cet insecte ...

**Madi** : c'est parce que je lui faisais confiance, je pensais qu'il allait rester là bas.

**Sophie** : oui.

**Madi** : et je crois que c'est quand j'ai ouvert la porte qu'il y a eu une vibration qui l'a fait sursauter et là il m'a sauté dessus.

**Sophie** : est-ce qu'il t'a sauté dessus vraiment, il s'est envolé en allant vers toi ?

**Madi** : oui.

**Sophie** : alors cette impression qu'est-ce que ça te fait ? Tu vois cette bête t'arriver dessus ...

**Madi** : ça ne me fait pas grand chose.

**Sophie** : là, rien du tout ? Même pas un petit 1 ? Rien du tout ?

**Madi** : non, j'ai même du mal à me souvenir de ce qui se passait. Non, j'ai juste sauté à l'intérieur. J'ai fermé la porte derrière moi, et puis j'ai couru à l'intérieur. Mais il n'était pas derrière moi.

**Sophie** : là, quand tu te remémoires cette situation, tu n'as aucune émotion qui monte ?

**Madi** : non, pas trop.

**Sophie** : non, pas trop, dis-moi, c'est un 1 ?

**Madi** : oui.

**Sophie** : t'as quand même un 1.

**Madi** : c'est la confiance qu'il allait rester là où il était et que juste au moment où je pensais que c'était fini, il ...

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Sophie** : alors voilà ... **Point Karaté** : “Même si je ne peux pas faire confiance à mes intuitions, je pensais que cet insecte allait rester là où il était, mais manque de pot, il a décidé de s'envoler, et droit sur moi, je m'aime et je m'accepte complètement, malgré toute la peur que j'ai eu de voir cet insecte, ce gros cafard voler vers moi. C'est franchement dégouttant . Personne n'a envie d'avoir un gros cafard qui vous vole dessus et je croyais qu'il allait rester tranquillement dans son coin, mais pas du tout, il s'est envolé et qu'est-ce qu'il a fait ? (rires), il s'est mis à voler, et il a volé droit sur moi ! Mais pourquoi est-ce qu'il a volé droit sur moi ? Je ne le saurai jamais. Il a volé droit sur moi et malgré ça, je m'aime et je m'accepte complètement.” **Dessus de la tête** : J'ai fait confiance à ce cafard. Je lui faisais confiance ... **Sourcil** : comme je fais confiance aux gens ... **Coin de l'oeil** : mais ce cafard a trahi ma confiance ... **Sous l'oeil** : comme souvent on a trahi ma confiance ... **Sous le nez** : comme souvent les gens m'ont trahie ... **Creux du menton** : ce cafard a trahi ma confiance ... **Clavicule** : comme on a souvent trahi ma confiance ... **Sous le bras** : on a souvent trahi ma confiance ... **Sous le sein** : mais là je pardonne à ce cafard ... **Dessus de la tête** : après tout ce n'est qu'un cafard ... **Sourcil** : et ma peur des insectes est terminée à présent ... **Coin de l'oeil** : ma phobie des insectes est terminée à présent ... **Sous l'oeil** : je fais savoir à toutes les différentes parties de moi-même ... **Sous le nez** : que je vais continuer mon travail de guérison ... **Creux du menton** : toutes les situations où j'ai été trahie ... **Clavicule** : mais je n'ai plus besoin des insectes ... **Sous le bras** : pour rejouer les épisodes dramatiques de ma vie ... **Sous le sein** : j'ai le contrôle ... **Dessus de la tête** : les insectes sont mes amis ... **Sourcil** : les insectes sont mes amis ... **Coin de l'oeil** : les insectes son mes amis ... **Sous l'oeil** : les insectes sont mes amis ... **Sous le nez** : j'en ai décidé ainsi. **Creux du menton** : j'en ai décidé ainsi ...continue à frapper le point.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Tiens le point et prends une respiration profonde. Alors on continuera si tu veux à travailler sur les situations où tu t'es sentie trahie, si tu en ressens le besoin. Revois maintenant le cafard d'hier soir qui te volait dessus, ça te fait toujours peur ?

**Madi** : plus peur.

**Sophie** : c'est fini ?

**Madi** : oui je crois. Enfin, on verra si j'aurai peur la prochaine fois.

**Sophie** : oui, bien surs. On voit ça après, à l'expérience. Ça montre si ça a marché ou si ça n'a pas marché. Tu verras bien. Ce sera un teste. C'est évident. Mais en tous cas toutes les 3 situations avec les insectes sur lesquelles on a travaillé ne te font plus peur, ne te font plus monter d'émotions de détresse, rien du tout ?

**Madi** : rien du tout.

**Sophie** : bien, tu me tiens au courant.

**Madi** : oui, à coup sur.

**Sophie** : voilà !

**Notes de Sophie** : Lorsque j'ai téléphoné à Madi le lendemain de la session pour savoir comment elle allait, le test avait déjà eu lieu la veille au soir. Elle était dans sa chambre avec son ordinateur sur les genoux quand un insecte est venu envahir son espace et a volé tout autour d'elle. D'ordinaire, prise de peur et de dégoût elle aurait tout lâché et serait sortie en courant de la chambre, et serait allée se réfugier dans le couloir et aurait appelé sa mère à la rescousse. Là rien du tout. Elle a laissé la bête lui tourner autour sans bouger. La situation ne la dérangeait absolument pas.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Les outils EFT utilisés durant la session de traitement

Ici vous trouverez une analyse et un découpage de la session par segments vous notifiant des facettes importantes du traitement telles que :

- Utilisation de la technique “Retracer les faits”.
- Prise en compte des “inversions psychologiques”
- Prise en compte des aspects différents du problème.
- Précision et spécificité (aller dans le détail).
- Tester le segment du traitement qui a pris place avec évaluation des résultats.
- Utilisation de la technique dite “du film” avec narration des faits restants à traiter.

### Les “inversions psychologiques”.

Je vous rappelle que ce que l'on nomme une “inversion psychologique” est une opposition inconsciente à la réussite du traitement pour des raisons bienfaites à certains niveaux d'existence mais qui s'avèrent malgré tout extraordinairement nuisibles à notre épanouissement dans la vie.

Nous pouvons par exemple vivre dans une pauvreté difficile à endurer au quotidien en raison d'une haine féroce envers les gens fortunés dont nous n'avons pas franchement conscience formant néanmoins un puissant programme de manifestation de nos carences matérielles, nous protégeant ainsi de toutes possibilités de ressembler de n'importe quelle façon qui soit à quelqu'un de fortuné.

La découverte de l'inversion psychologique provient de la kinésiologie appliquée créée par le Dr George Goodheart.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Les “Inversions psychologiques” se traitent en début de ronde en acceptant les choses telles qu'elles sont. Et non plus en y résistant comme nous n'avons que trop tendance à le faire, repoussant nos problèmes des quatre-fers et nous avec.

Le traitement s'effectue en stimulant le point karaté tel que souligné chaque fois qu'il prend place dans la session avec Madi.

## **Repérage des aspects du problème à traiter.**

Gary Craig compare un problème à une table qui aurait de très nombreux pieds, représentant chacun un aspect différent du problème et qu'il faut “sectionner” l'un après l'autre pour que s'écroule de la plateau de la table représentant la cause fondamentale du problème.

Pour que le plateau d'une table puisse exister il faut qu'il se soit produit un jour, souvent lointain, un événement marquant ayant laissé une forte empreinte dans le système énergétique.

À partir de cet instant le plateau de la table se fera de plus en plus solide au fur et à mesure que des pieds supplémentaires viendront consolider son assise. Pieds qui se formeront à chaque nouvelle preuve flagrante du problème. Par exemple, pour un problème d'abandon, chaque fois qu'un événement nous aura donné l'impression d'être exclu(e) ou rejeté(e).

## **Précision et spécificité (aller dans le détail).**

Poser des questions aide à se rendre au coeur du problème. Prêter une bonne écoute est indispensable au déroulement du traitement où les points importants doivent être ensuite passés à la moulinette guérisseuse du tapping.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## **Evaluation des résultats de la ronde de tapping.**

Un bon moyen de tester vos résultats est en vous servant de la technique dite “du film” comme démontré plus loin. Et revenez sur votre travail en effectuant des rondes de tapping jusqu'à ce que l'intensité émotionnelle tombe à zéro.

## **Utilisation de la technique dite “du film” avec narration des faits.**

C'est la technique qui vous permet de vérifier la qualité de votre travail de tapping. Demandez à la personne de vous raconter à nouveau le problème en traitement. S'il y reste une forte connotation émotionnelle, cessez immédiatement la narration pour effectuer une nouvelle séquence de tapping.

**Notice importante :** Vous noterez lors des rondes de tapping qui prendront place durant la session que nous utilisons un point de tapping situé sur le “dessus de la tête”. Il s'agit d'un point de tapping que Gary Craig a ajouté à la série en raison de sa localisation sur le dessus de la tête qui le situe à un point de rencontre de tous les méridiens du corps.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Étude de la session par segments

*Nous commençons toujours par retracer les faits :*

**Sophie** : Raconte-moi un peu comment ça s'est passé.

**Madi** : J'étais pas comme ça quand j'étais petite. C'est arrivé plus tard quand je suis venue ici à Las Vegas.

**Sophie** : Mais la dernière fois quand tu as eu ce bouton de fièvre, vous étiez ...

**Madi** : On était à Sedona, on était au resto, assises dehors et puis tout d'un coup j'entends un gros truc - comme un hélicoptère, ici ils appellent ça un "June Bug" mais je ne sais pas comment ça s'appelait et puis je l'entends venir. Ça fait un bruit super fort et tout d'un coup je vois un gros machin noir et ça me vient dessus. Je ne sais pas si c'est parce que j'étais habillée en jaune ou si c'était les cheveux ou mon odeur mais ça ne me lâchait pas et puis personne ne faisait rien autour de moi. Il y avait maman et moi et puis deux femmes derrière nous et puis il y avait trois serveurs et tout le monde était là en train de me regarder et personne n'a rien fait pour faire sortir l'insecte. Je me cachais les yeux, je tournais la tête à droite et à gauche. Et puis ça a duré à peu près une minute. Maman à la fin lui a soufflé dessus. Elle avait peur de le toucher aussi, elle lui soufflait dessus et il est parti. Alors là je me trouvais drôle et je rigolais de ma tête et en même temps je pleurais. C'était pleurer et rigoler - incontrôlable. Je n'arrivais pas à m'arrêter et au bout d'un moment c'est parti.

**Sophie** : quand tu me racontais cette histoire, qu'est-ce que tu ressentais ? De la peur ?

**Madi** : un peu de ... ah tu sais, comme quand on frotte des

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

pierres ensemble.

**Sophie** : de l'électricité ?

**Madi** : juste un peu d'électricité mais n'empêche j'avais envie de rigoler. Je trouve ça drôle comme histoire. Avoir peur d'un insecte.

**Sophie** : ton énorme bouton de fièvre alors il a poussé instantanément ?

**Madi** : oui une seconde après.

**Sophie** : est-ce que l'insecte est revenu ?

**Madi** : non il est parti pour de bon. Dès qu'il est parti je me suis touché la lèvre. Il y avait deux petits boutons. Tout petit. Moi je pensais que c'était des boutons que j'avais pas remarqué. Je fais à maman : "Il y a des boutons que j'ai pas remarqué tout à l'heure" et puis alors ça c'est accumulé. Un, deux, trois, quatre, cinq, pop, pop, pop, pop, pop, comme ça. Dix minutes après j'avais un gros bouton de fièvre.

**Sophie** : et ensuite vous avez dîné normalement ? C'était le soir ?

**Madi** : le resto ouvrait à cinq heures trente alors on a commencé à dîner vers six heures. Le gros machin est arrivé avant qu'on soient servies. On a discuté avec les femmes derrière. Elles ont rigolé aussi de ma tête; puis le reste de la soirée, c'était bien. Ma mère me fait : "Ah t'es grave toi. Il faut faire quelque chose !"

\*\*\*\*\*

## ***Emploi de la technique dite du "film" :***

**Sophie** : bon nous y voilà ! Alors je vais te demander de fermer les yeux et de te remémorer la scène et de me dire l'impression qu'elle te donne. Est-ce que tu arrives à faire monter quelque chose ? Est-ce que tu ressens quelque chose dans ton corps ?

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Madi** : c'est sur le moment. Hier soir j'ai ouvert la porte et il y avait un cafard sur le mur à coté de la porte. Pas directement devant moi. C'était pas un obstacle pour passer. Alors ça allait, j'avais l'oeil dessus. J'ouvre la porte, j'entre, je fais : "Oh ça va bien" et puis à peine je suis à travers la porte, le truc, il a volé vers moi. Ça c'était hier soir.

**Sophie** : ils sont vraiment attirés par toi (rires).

**Madi** : je saute en courant. Ma mère me fait: "Qu'est-ce qu'il y a ? Qu'est-ce qu'il y a ?". J'ai claqué la porte derrière moi mais on n'a pas trouvé de cafard. Il s'est sans doute envolé au moment où je me suis dit : "ça y est il ne va pas me sauter dessus".

**Sophie** : bon, bien, bien, on va commencer ...

Répète derrière moi ...

\*\*\*\*\*

## **Mise en scène :**

**Point Karaté** : "Même si tous ces insectes volants qui me sautent dessus me font peur je m'aime et je m'accepte malgré tout avec toutes mes peurs et j'ai bien raison d'avoir peur parce que ces insectes n'ont aucune raison de me voler autour parce que j'ai peur et malgré mes peurs je m'aime et je m'accepte complètement. Et même si j'ai cette peur bleue des insectes qui volent autour de moi je ne sais pas ce qui leur prend de tous vouloir voler autour de moi (rires de Madi) je m'aime et je m'accepte complètement. Et même si j'ai cette peur bleue des insectes, je m'accepte complètement."

\*\*\*\*\*

## **Ronde de tapping :**

**Dessus de la tête** : tous ces insectes qui me volent autour ...

**Sourcil** : tous ces insectes qui me volent autour ... **Coin de**

**l'oeil** : tous ces insectes qui sont attirés par moi ... **Sous l'oeil**

: tous ces insectes qui me font peur ... **Sous le nez** : je ne veux

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

pas qu'ils volent autour de moi ... **Creux du menton** : mais je n'ai aucun contrôle ... **Clavicule** : ces insectes me volent autour ... **Sous le bras** : ces gros insectes qui volent droit sur moi ... **Sous le sein** : ces insectes qui me viennent droit dessus ... **Dessus de la tête** : encore hier soir ... **Sourcil** : cet insecte qui m'arrivait droit dessus ... **Coin de l'oeil** : c'était un cafard ... **Sous l'oeil** : un ignoble cafard ... **Sous le nez** : il me volait droit dessus ... **Creux du menton** : comme à Sedona ... **Clavicule** : j'ai eu peur ... **Sous le bras** : j'ai eu très peur ... **Sous le sein** : j'ai eu très peur... **Dessus de la tête** : n'importe qui aurait eu peur ... **Sourcil** : il n'y a rien de bizarre avec moi ... **Coin de l'oeil** : n'importe qui aurait eu peur ... **Sous l'oeil** : il y en a même d'autres qui auraient hurlés ... **Sous le nez** : mais moi j'ai pleuré ... **Creux du menton** : mais moi j'ai pleuré ... **Clavicule** : il y en a d'autres qui auraient hurlés ... **Sous le bras** : mais moi j'ai pleuré ... **Sous le sein** : j'ai pleuré ... **Dessus de la tête** : cet insecte énorme qui me tournait autour ... **Sourcil** : cet insecte énorme qui m'est arrivé dessus ... **Coin de l'oeil** : cet insecte énorme qui m'est arrivé droit dessus ... **Sous l'oeil** : et je ne savais pas quoi faire ... **Sous le nez** : personne pour m'aider ... **Creux du menton** : personne ne m'a aidée ... **Clavicule** : je me suis retrouvée toute seule à essayer de me défendre ... **Sous le bras** : contre cette bête énorme ... **Sous le sein** : qui me volait autour ...

\*\*\*\*\*

## *Evaluation des résultats de la ronde et repérage d'aspects pour la suite du traitement:*

Prends une respiration profonde. Et dis moi ... essaie de revoir la scène ... qu'est-ce que tu ressens maintenant ... qu'est-ce que ça te rappelle cette scène ?

**Madi** : je faisais confiance aux gens autour de moi pour m'aider ...

**Sophie** : et les gens ne t'ont pas aidée ?

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Madi** : non, ils ne comprenaient pas.

**Sophie** : comment est-ce que tu t'es sentie quand personne ne t'a aidée ?

**Madi** : les brefs moments où j'ai pu ouvrir les yeux, je les voyais debout à me regarder.

**Sophie** : qu'est-ce que t'as pensé ?

**Madi** : la première chose que je me suis dit c'est "en France quelqu'un m'aurait aidée".

**Sophie** : Alors, allons-y ...

\*\*\*\*\*

## ***Nouvelle séquence de tapping -***

### ***Mise en scène :***

**Point Karaté** : "Même si personne ne m'a aidée alors que c'était évident que j'avais besoin d'aide, je m'aime et je m'accepte complètement même si personne ne m'a aidée. Même si j'avais vraiment besoin d'aide et qu'une fois de plus je n'ai pas reçu l'aide que j'attendais des autres, je m'aime et je m'accepte complètement. Même si les gens autour de moi restaient les bras ballants alors qu'ils auraient vraiment pu m'aider, d'ailleurs en France ils l'auraient fait, mais ici en Amérique, on ne le fait pas, je m'aime et je m'accepte complètement."

\*\*\*\*\*

### ***Ronde de tapping :***

**Dessus de la tête** : L'Amérique c'est pas la France ... **Sourcil** : en Amérique on ne trouve pas le même genre d'aide qu'en France ... **Coin de l'oeil** : ici on ne m'aide pas ... **Sous l'oeil** : en France j'avais du soutien ... **Sous le nez** : en Amérique j'en ai pas ... **Creux du menton** : en Amérique j'ai pas de soutien ... **Clavicule** : en tous cas pas le même soutien que j'avais en

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

France ... **Sous le bras** : ces gens qui me regardaient me débattre ... **Sous le sein** : dans une situation que je jugeais dangereuse ... **Dessus de la tête** : j'avais vraiment besoin d'aide ... **Sourcil** : mais les gens me regardaient les bras ballants ... **Coin de l'oeil** : ils en avaient rien à faire ... **Sous l'oeil** : ils en avaient absolument rien à faire ... **Sous le nez** : ils voyaient bien que j'avais besoin d'aide ... **Creux du menton** : mais ils ne faisaient rien pour m'aider ... **Clavicule** : ils ont pas bougé le petit doigt ... **Sous le bras** : c'est pas en France qu'on aurait fait ça ... **Sous le sein** : en France je reçois de l'aide ... **Dessus de la tête** : ici en Amérique j'en ai pas ...

\*\*\*\*\*

## ***Evaluation des résultats de la ronde et repérage d'aspects pour la suite du traitement:***

Prends une respiration profonde. Revois les gens qui ne t'aidaient pas. Comment ça va ? Qu'est-ce que tu ressens maintenant ?

**Madi** : pas grand chose parce que je sais que c'est dans ma tête ... eux savaient ... ils étaient peut-être habitués ...

**Sophie** : et toi, comment tu te sens maintenant par rapport à ça, parce que là maintenant tu es en train de rationaliser, mais toi, qu'est-ce que ça te fait encore qu'on ne t'ai pas aidée ?

**Madi** : je pense que je n'étais pas comprise ... eux ils pensaient que ... c'est pas grave pour eux ... donc c'est pas grave pour moi ... mais c'est grave pour moi.

**Sophie** : donc t'étais incomprise ?

**Madi** : oui ...

**Sophie** : alors, allons-y ...

\*\*\*\*\*

## ***Nouvelle séquence de tapping -***

### ***Mise en scène :***

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Point Karaté** : “Même si de toute évidence personne ne me comprenait et pensait que je faisais trop d’histoire pour pas grand chose parce qu’ils avaient peut-être l’habitude de voir ces bêtes là ... mais moi j’en avais une peur bleue ... et une fois de plus je me suis sentie incomprise ... et de toute évidence on ne me comprenait pas, je m’aime et je m’accepte complètement. Même s’il y a plein de situations dans ma vie où je me sens complètement incomprise, je m’aime et je m’accepte complètement, même si de toute évidence on ne me comprend pas, même quand les sources de ma souffrance sont évidentes, je m’aime et je m’accepte complètement.”

\*\*\*\*\*

## ***Ronde de tapping :***

**Dessus de le tête** : on ne me comprend pas ... **Sourcil** : même quand c’est évident et que ça se voit comme le nez au milieu de la figure, on ne me comprend pas ... **Coin de l’oeil** : même si ma souffrance est évidente ... **Sous l’oeil** : autour de moi on ne me comprend pas ... **Sous le nez** : autour de moi on ne me comprend pas ... **Creux du menton** : je suis une incomprise ... **Clavicule** : on ne me comprend pas ... **Sous le bras** : et cette situation d’insecte démontre bien la façon dont je suis incomprise ... **Sous le sein** : je suis incomprise ...

\*\*\*\*\*

## ***Repérage d’aspects pour la suite du traitement:***

Prends une respiration profonde. Qu’est-ce-que ça te rappelle dans la vie de tous les jours depuis que tu es arrivée ici à Las Vegas ... tu dis que cette peur des insectes t’a prise quand tu es arrivée ... c’est quand ... c’est quoi la première fois ?

**Madi** : on sortait de la piscine avec “Bridget”, Maman et “Samy”. On faisait juste une marche après le dîner ... donc on était près de la piscine ... il faisait nuit ... et ils avaient arrosé la

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

pelouse ... alors tous les cafards étaient sur le passage. Il y en avait un, deux, trois, puis tout à coup il y en avait trop et j'ai commencé à crier et j'ai sauté sur ma soeur ...

\*\*\*\*\*

## ***Narration des faits avec traitement énergétique immédiat sur la densité émotionnelle :***

**Sophie** : OK, alors vas-y, frappe le point de la clavicule, là, pendant que tu racontes cette histoire ... alors commence depuis le début ... bon, vous étiez en train de vous promener ...

**Madi** : oui ... on faisait le tour de la maison ...

**Sophie** : donne-moi un niveau de détresse quand tu te remémoires ce souvenir ... une évaluation ... par exemple disons que 10 serait un niveau de peur intense ou de détresse intense ...

**Madi** : juste 0 peur, un peu de dégoût et tout d'un coup là ça a cliqué jusqu'à 10 et depuis ce jour là ...

\*\*\*\*\*

## ***Reprise de la narration de l'histoire :***

**Sophie** : recommence l'histoire ... tu te promenais avec ta mère, ta soeur ...

**Madi** : oui, je me promenais avec la famille après le dîner et on était autour de la piscine ...et puis ils avaient commencé à arroser la pelouse et puis toute l'eau faisait sortir les cafards jusqu'au passage ...

**Sophie** : alors là, tu les vois les cafards ?

**Madi** : comme des petits points.

**Sophie** : voilà, alors vas-y ...

\*\*\*\*\*

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## *Nouvelle séquence de tapping -*

### *Mise en scène :*

**Point Karaté** : “Même s’il y avait tous ces cafards autour de moi qui courraient dans tous les sens et j’ai eu si peur et j’étais si dégoûtée, je m’aime et je m’accepte complètement malgré tout et même si ces cafards sortaient de partout, il y en avait partout, partout, des points noirs partout qui sont encore dans ma mémoire et qui me font si peur et qui me dégoûtent, je m’aime et je m’accepte complètement avec tout le dégoût qui m’habite, avec toutes les peurs qui m’habitent, c’est vrai que de voir des centaines de cafards sortir c’est bien dégoûtant et je m’accepte avec tout le dégoût que je ressens.”

\*\*\*\*\*

### *Ronde de tapping :*

**Dessus de la tête** : cette image qui me reste en mémoire ...  
**Sourcil** : tous ces cafards, il y en avait partout ... **Coin de l’œil** : tous ces cafards, il y en avait partout, ils sortaient de partout, c’était comme dans un film d’horreur ... **Sous l’œil** : tous ces cafards, il y en avait partout, ils arrivaient de tous les cotés, c’était dégoûtant, comme dans un film d’horreur ... **Sous le nez** : tous ces cafards, il y en avait des milliers, ils avançaient vers moi ... **Creux du menton** : tous ces cafards, c’était vraiment dégoûtant, je ne savais pas quoi faire ... **Clavicule** : tous ces cafards, tous ces cafards qui avançaient vers moi ... il y en avait des milliers ... ils sortaient sur le chemin ...c’était comme dans un film d’horreur. **Sous le bras** : tous ces cafards qui sortaient dans tous les sens ... je les voyais marcher dans tous les sens ...

\*\*\*\*\*

### *Repérage d’aspects supplémentaires pour la suite de la ronde :*

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Sophie** : comment est-ce que tu expliquais ça ? Ils étaient noirs, ils étaient ...

**Madi** : je ne sais pas ... ils te rentrent dedans ... ils ont peur et au lieu de partir de l'autre côté, ils te voient pas en fait ... et puis ils te rentrent carrément dedans ...

**Sophie** : alors là tu avais tous ces cafards qui étaient prêts à te monter dessus ?

**Madi** : oui, et ils ne le savaient même pas ...

**Sophie** : oui ...

**Madi** : oui ...

**Sophie** : alors, vas-y ...

\*\*\*\*\*

## ***Suite de la ronde :***

**Sous le sein** : tous ces cafards qui ne me voyaient même pas ... qui ne comprenaient pas ma peur ... j'étais invisible ... tous ces cafards dégoûtants ...

\*\*\*\*\*

## ***Evaluation des résultats de la ronde et repérage d'aspects pour la suite du traitement:***

Continue à frapper le point. Prends maintenant une respiration profonde et l'image de tous ces cafards, tu l'as encore ?

**Madi** : oui.

**Sophie** : alors, qu'est-ce que tu as fait ... tu as crié ?

**Madi** : je ne me souviens pas exactement si j'ai crié mais j'ai sauté dans les bras de ma soeur ...

**Sophie** : alors tu vois tous ces cafards autour de toi et qu'est-ce que tu te dis ?

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Madi** : en fait maintenant que j'y pense avec le tapping, je crois que c'est le fait qu'ils forcent leur direction, je sens que je suis forcée de les supporter alors que je ne veux pas.

**Sophie** : Voilà, alors ...

\*\*\*\*\*

## ***Nouvelle séquence de tapping -***

### ***Mise en scène :***

**Point Karaté** : “Même si une fois de plus je voulais aller dans une direction et qu'on m'obligeait à aller dans l'autre, et que ça me dégoûtait mais je n'avais pas le choix, tous ces cafards qui m'arrivaient dessus, qui ne faisaient pas attention à moi, je voulais avancer dans une direction et eux me repoussaient dans l'autre, je m'aime et je m'accepte complètement. Même si je me sens tout à fait sans pouvoir, que des milliers de cafards ont plus de pouvoir que moi, je m'aime et je m'accepte complètement.”

\*\*\*\*\*

### ***Ronde de tapping :***

**Dessus de la tête** : cette nuée de cafards ... **Sourcil** : j'avais aucun pouvoir ... **Coin de l'oeil** : ils avançaient vers moi ... **Sous l'oeil** : ils ne me voyaient pas ... **Sous le nez** : ma présence ne les dérangeait pas ... **Creux du menton** : ils avançaient où ils voulaient aller ... et moi je ne comptais pas ... **Clavicule** : il n'y a qu'eux qui comptent ... **Sous le bras** : il n'y a qu'eux qui comptent ... **Sous le sein** : il n'y a qu'eux qui comptent ... **Dessus de la tête** : tous ces cafards qui allaient où ils voulaient aller ... **Sourcil** : même en me passant sur le corps s'il le fallait ... **Coin de l'oeil** : ils ne bougeaient pas d'un iota en suivant leur direction ... ils allaient où ils voulaient ... **Sous l'oeil** : même en me passant sur le corps ... **Sous le nez** : je n'avais aucun contrôle sur la situation ... **Creux du menton** : absolument aucun contrôle sur la situation ...

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Clavicule** : ces cafards avaient le contrôle sur ma vie ... **Sous le bras** : ces cafards avaient le contrôle sur moi ... **Sous le sein** : ces cafards avaient le contrôle sur mon corps ... **Dessus de la tête** : j'avais perdu le contrôle ... **Sourcil** : j'ai perdu le contrôle ... **Coin de l'oeil** : j'ai perdu le contrôle ... **Sous l'oeil** : personne ne fait attention à moi ... **Sous le nez** : personne ne tient compte de moi ... **Creux du menton** : personne ne m'aide ... **Clavicule** : c'est comme si je ne comptais pas ... **Sous le bras** : c'est comme si je ne comptais pas ... **Sous le sein** : c'est comme si je ne comptais pas ...

\*\*\*\*\*

## ***Evaluation des résultats de la ronde et repérage d'aspects pour la suite du traitement:***

Prends une respiration profonde, et ces cafards, comment tu les vois maintenant ?

**Madi** : la vue que j'avais d'eux, c'est pas que je ne comptais pas, c'est juste dans leur panique tout d'un coup ils commencent à courir dans tous les sens et c'est là qu'ils vous montent dessus ...

**Sophie** : et là, ils te sont monté dessus ?

**Madi** : je ne me souviens pas. Je ne crois pas, peut-être le bout du doigt de pied. Ça je ne m'en souviens pas mais ça aurait pu arriver ...

**Sophie** : alors comment est-ce que t'as réagit ?

**Madi** : je ne veux pas leur marcher dessus ...

**Sophie** : mais est-ce que tu as crié ... tu as pleuré ?

**Madi** : je n'ai pas pleuré la première fois parce que c'était quelque chose de nouveau ...

**Sophie** : alors les gens autour de toi, ta mère, ta petite famille, ils ont réagit comment ?

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Madi** : pour eux ça n'avait pas beaucoup d'importance ... mais ma soeur, ma demie-soeur, elle m'a portée jusqu'à la maison ...

**Sophie** : ah bien, c'était plutôt gentil ... alors tu as reçu de l'aide là ...

**Madi** : oui, mais ça m'a quand même surprise d'avoir cette réaction ...

**Sophie** : raconte-moi à nouveau toute l'histoire et dès que tu sens quelque chose qui te dérange tant soit peu dans ce que tu vas me raconter ...

**Madi** : je crois que j'ai compris ce qui me dérangeait ... je n'aime pas être envahie ... il me faut mon espace et il faut me donner le temps de réfléchir à ce que je veux ou que je ne veux pas ... là je n'ai pas eu le temps ... c'est ce que je viens de remarquer ...

**Sophie** : alors cette sensation, donne-moi un chiffre entre 1 et 10 sur cette sensation qu'on a envahi ton espace ...

**Madi** : oh là, là, j'aime pas ça du tout ...

**Sophie** : alors maintenant c'est quoi ?

**Madi** : un 10.

**Sophie** : bon, allons-y ...

\*\*\*\*\*

## ***Nouvelle séquence de tapping -***

### ***Mise en scène :***

**Point Karaté** : "Même si je déteste qu'on m'envahisse et de ne plus avoir d'espace à moi, je m'aime et je m'accepte complètement. J'accepte entièrement tous mes besoins d'avoir autant d'espace qu'il me faut. Et même si j'ai manqué d'espace et que je me suis sentie envahie par cette nuée de cafards et bien d'autres choses depuis que je suis arrivée à Las Vegas, je m'aime et je m'accepte complètement avec toutes mes

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

sensations d'étouffement, avec toutes mes sensations de manquer d'espace, avec toutes mes sensations d'être envahie.”

\*\*\*\*\*

## *Ronde de tapping :*

**Dessus de la tête** : cet envahissement ... **Sourcil** : depuis que je suis arrivée à Las Vegas j'ai manqué d'espace ... **Coin de l'oeil** : ce manque d'espace ... **Sous l'oeil** : je me suis sentie envahie ... **Sous le nez** : je me suis complètement sentie envahie ... **Creux du menton** : je n'ai plus mon espace à moi ... **Clavicule** : en France j'avais tout l'espace qu'il me fallait ... **Sous le bras** : en France j'avais ma mère à moi toute seule ... **Sous le sein** : en France j'avais tout l'espace qu'il me fallait ... **Dessus de la tête** : aux USA on m'a envahie ... **Sourcil** : aux USA je n'ai plus mon espace ... **Coin de l'oeil** : ici on m'a envahie ... **Sous l'oeil** : ici on m'a tout pris ... **Sous le nez** : ici je n'ai aucun contrôle ... **Creux du menton** : j'ai aucun contrôle ... **Clavicule** : on m'a envahie ... **Sous le bras** : on m'a envahie ... **Sous le sein** : on m'a envahie ... **Dessus de la tête** : je ne veux pas qu'on m'envahisse ... **Sourcil** : j'ai besoin d'espace pour m'épanouir ... **Coin de l'oeil** : j'ai vraiment besoin d'espace ... **Sous l'oeil** : j'ai le droit de me donner de l'espace ... **Sous le nez** : j'ai le droit de contrôler ma vie ... **Creux du menton** : j'ai le droit de contrôler l'espace qu'il me faut ... **Clavicule** : non je n'ai pas le droit ... **Sous le bras** : on m'envahie ... **Sous le sein** : on m'envahie ... **Dessus de la tête** : j'ai aucun contrôle ... **Sourcil** : j'ai absolument aucun contrôle ... **Coin de l'oeil** : on m'a envahie ... **Sous l'oeil** : j'ai été obligée de me laisser envahir ... **Sous le nez** : on m'a pris tout mon espace ... **Creux du menton** : j'ai rien pu faire pour me protéger ... **Clavicule** : alors quand j'ai vu tous ces cafards arriver sur moi ... **Sous le bras** : envahir mon espace ... **Sous le sein** : j'ai été prise de terreur ... **Dessus de la tête** : la même terreur que j'ai ressenti quand on m'a volé mon espace dans les

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

vraies situations de ma vie ... **Sourcil** : une terreur que je n'ai pas pu exprimer alors ... **Coin de l'oeil** : parce que je suis trop gentille ... **Sous l'oeil** : parce que ce ne sont pas des choses qu'on fait ... **Sous le nez** : parce qu'on n'a pas le droit d'exprimer ce genre d'émotions ... **Creux du menton** : il faut tout partager ... **Clavicule** : il faut tout donner ... **Sous le bras** : il faut se laisser envahir sans rien dire ... **Sous le sein** : avec le sourire ... **Dessus de la tête** : mais là j'avais le droit de hurler ... **Sourcil** : tous ces cafards qui m'arrivaient dessus ... **Coin de l'oeil** : tous ces cafards qui me volaient mon espace ... **Sous l'oeil** : là j'avais le droit de crier ... **Sous le nez** : de m'exprimer ... **Creux du menton** : ça m'a fait un bien fou ... **Clavicule** : c'est pour ça que j'ai gardé cette envie de hurler chaque fois que je vois un insecte me voler autour ... qui me vole dessus ... ça me fait du bien ... **Sous le bras** : ça me fait du bien d'avoir peur des insectes ... **Sous le sein** : ça me fait du bien ... **Dessus de la tête** : je peux m'exprimer ... **Sourcil** : ça me donne le droit de m'exprimer ... **Coin de l'oeil** : ça me donne le droit d'exprimer mes émotions ... **Sous l'oeil** : sans qu'on me juge vraiment ... **Sous le nez** : à part ces deux bonnes femmes qui ne faisaient rien pour m'aider ... **Creux du menton** : qui me regardaient comme deux idiots ... **Clavicule** : qui n'ont rien fait pour m'aider ... **Sous le bras** : alors qu'avec cette histoire de cafard ... **Sous le sein** : au moins ma soeur m'a portée ... **Dessus de la tête** : ma soeur m'a aidée ... **Sourcil** : alors que maintenant on ne m'aide même plus ... **Coin de l'oeil** : alors j'ai autant intérêt à laisser tomber cette peur des insectes et de l'oublier ... **Sous l'oeil** : de ne plus m'en servir ... **Sous le nez** : je n'en ai plus besoin ... **Creux du menton** : elle ne me sers plus à rien ... **Clavicule** : parce que depuis que je suis arrivée aux États-Unis j'ai grandi, je peux mieux m'exprimer ... **Sous le bras** : si j'ai besoin d'espace je peux me le donner ... **Sous le sein** : alors qu'à l'époque je ne pouvais pas me le donner, mais maintenant je peux me donner tout l'espace que je veux, de mieux en mieux, maintenant que

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

je rentre dans l'âge adulte plus personne ne m'envahira parce que j'ai le contrôle sur ma vie ...

\*\*\*\*\*

## ***Evaluation des résultats de la ronde et repérage d'aspects pour la suite du traitement avec reprise de la narration de l'histoire :***

Prends une respiration profonde et revois tous ces cafards qui t'arrivaient dessus. En fait raconte-moi la scène encore une fois, et puis si tu as des choses qui montent, dis-le moi ...

**Madi** : alors, on marchait Bridget et moi devant. Ma mère et Samy derrière et puis les cafards il y en a qui étaient posés et il y en avait qui sortaient des cotés.

**Sophie** : alors là quand tu vois cette image, qu'est-ce-que ça te fait ? Est-ce que ça te donne le même sentiment de répulsion et de perte de contrôle ... comment tu te sens ? Est-ce qu'il y a encore une petite pointe de quelque chose qui te dérange ? On fera du tapping dessus, c'est que le travail n'est pas terminé, la charge émotionnelle n'est pas tout à fait guérie.

**Madi** : non, je crois que ça va ...

**Sophie** : alors continue maintenant l'histoire, donc tu avais tous ces cafards autour de toi qui de toute évidence ne te voyaient pas ...

**Madi** : ils ne me voyaient pas et il y en avait que je ne voyais pas non plus et puis c'était des petits points noirs qui sursautaient et commençaient à courir dans tous les sens ...

\*\*\*\*\*

## ***Test et repérages d'aspects supplémentaires :***

**Sophie** : donc quand tu vois cette image, quel effet ça te fait ?

**Madi** : rien.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Sophie** : alors que tout à l'heure ça t'aurait fait quelque chose et maintenant c'est fini ?

**Madi** : oui, rien.

**Sophie** : mais c'est normal. Tout ça c'était ancré dans ton système énergétique, toute cette scène était ancrée, toutes les informations, toutes les peurs, toutes les décisions que tu as prises à ce moment là, tout s'est ancré dans ton système énergétique ce qui fait qu'à chaque fois que tu as un insecte qui vient voler vers toi, tout ... c'est comme un programme si tu veux, comme une cassette enregistrée, et puis hop, ça te fait monter ta peur, et toutes les choses inconscientes, toutes les croyances, tout ce qui attaché à cet événement revenait, remontait en mémoire dans ton corps, partout, partout dans ton monde intérieur. Donc, ta soeur te prend dans ses bras, elle est beaucoup plus grande que toi donc elle a pu te soulever facilement ...

**Madi** : oui, comme un sac à dos.

**Sophie** : comme un sac à dos, donc pour toi tu m'as dit que c'était un 10 quand tu te remémorais cette situation c'était un bon 10 et maintenant ? Donne-moi le chiffre qui te reste.

**Madi** : peut-être un 2 ..

**Sophie** : Un 2 ?

**Madi** : oui, parce que je ne veux pas leur marcher dessus, je ne veux pas les tuer non plus.

**Sophie** : voilà, tu ne veux pas leur faire de mal ...

**Madi** : non, parce que je n'ai pas le droit ...

**Sophie** : alors vas-y ...

\*\*\*\*\*

**Nouvelle séquence de tapping -**

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## *Mise en scène :*

**Point Karaté :** "Même si je n'ai pas le droit de me défendre, même si je n'ai pas le droit de faire de mal, parce que j'ai peur de faire du mal même si je ne pouvais pas me défendre contre les cafards parce que j'avais peur de leur faire du mal et que j'étais sans moyen de défense je m'accepte complètement. Même s'il me reste ce 2 émotionnel encore attaché à cette situation parce que je ne veux pas faire de mal, parce que je pense que je vais faire du mal si je prends mon espace et si j'avance comme j'ai envie d'avancer à mon rythme, de faire du mal aux autres, voire à des cafards si j'avance et que je me défends quand on m'envahi, je m'aime et je m'accepte complètement. Même si de prendre mon pouvoir me fait peur parce que j'ai peur de faire du mal aux autres et que je préfère souffrir en silence que de faire du mal aux autres, je m'aime et je m'accepte complètement. Et même si j'ai pris la décision qu'il fallait qu'on me secoure quand on vient m'envahir, je sais maintenant que j'ai le pouvoir d'avancer à ma guise parce que j'ai bien grandi depuis cet événement et que je m'aime et m'accepte complètement. Et j'aime ma façon de ne pas vouloir faire de mal aux autres, mais il y a des tas de moyens d'avancer et de prendre mon espace sans faire aucun mal aux autres."

\*\*\*\*\*

## *Ronde de tapping :*

**Dessus de la tête :** j'osais pas avancer parce que j'avais peur de faire du mal à ces cafards ... **Sourcil :** cette peur de faire du mal aux autres ... **Coin de l'oeil :** cette peur de faire du mal aux autres si j'avance à ma guise ... **Sous l'oeil :** cette peur de faire du mal ... **Sous le nez :** cette peur de faire du mal aux autres si j'avance à ma guise ... **Creux du menton :** mais je peux avancer à ma guise sans faire de mal aux autres ... **Clavicule :** il n'y a aucun conflit ... **Sous le bras :** je peux avancer sans faire de mal aux autres ... **Sous le sein :** je veux avancer sans faire de mal aux autres ... **Dessus de la tête :** ces

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

cafards auraient courus dans tous les sens et aucun ne se serait fait écraser par moi ... **Sourcil** : ils avaient le sens du danger ... **Coin de l'oeil** : j'aurais pu avancer ... **Sous l'oeil** : reprendre tout mon espace ... **Sous le nez** : sans faire de mal à personne ... **Creux du menton** : même pas à ces cafards ... **Clavicule** : cette peur de faire du mal aux autres ... **Sous le bras** : cette peur de faire du mal aux autres ... **Sous le sein** : cette peur de faire du mal aux autres ...

\*\*\*\*\*

## *Evaluation des résultats de la ronde et repérage d'aspects pour la suite du traitement avec retour vers la scène :*

Prends une respiration profonde et revois cette situation et tout particulièrement l'aspect qui te faisait monter ce 2 en densité émotionnelle.

Qu'est-ce qu'il reste maintenant ?

Revois toute la scène et dis-moi s'il reste encore quelque chose ... (long silence de Madi).

Comment est-ce que tu vois la scène ?

Est-ce qu'elle a pris de la distance ?

**Madi** : oui, j'ai du mal à ...

**Sophie** : oui, c'est ça ...

**Madi** : oui, j'ai même du mal à m'en souvenir (rires).

**Sophie** : bien oui, c'est ça parce que tout l'ancrage énergétique si tu veux vient d'être dissous par le tapping. Voilà. Alors maintenant on va retourner dans la scène ... mais avant, dans cette scène là, quand tu vois ta mère, ta soeur, et tout ça, t'es bien ? Ils ont bien réagis ? T'es contente ? Ça y est, alors on peut dire que c'est réglé ? Et même toi par rapport à cette scène, comment tu te sens toi par rapport à tes réactions ? Est-ce que ça va ? Tu te sens bien ? C'était normal ?

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Madi** : oui, très normal.

**Sophie** : oui, très normal. Compte tenu de la situation, c'était normal.

**Madi** : oui, très normal.

**Sophie** : donc on peut dire que la situation est réglée ?

**Madi** : oui.

\*\*\*\*\*

**Test du travail de tapping qui a déjà été effectué et repérage des aspects nécessitant éventuellement encore un traitement :**

**Sophie** : donc retournons à Sedona. Et puis revois cette bête qui avance vers toi, qui te tourne autour et qui ne te lâche pas, et ce manque d'aide ...

**Madi** : oui, enfin oui (sur un ton perplexe).

**Sophie** : tu entends encore le bourdonnement de cette grosse bête ?

**Madi** : non, ce que je vois, c'est un gros truc noir qui m'arrive dessus. C'est lourd. Ça part et ça vient.

**Sophie** : bon, alors vas-y .

\*\*\*\*\*

**Nouvelle séquence de tapping -**

**Mise en scène :**

**Point Karaté** : "Même si j'ai toujours cette image de cet insecte qui allait et venait, je ne savais pas ce qu'il voulait, il envahissait mon espace, il était perdu et je ne savais pas ce qu'il voulait, il en avait après moi, il était gros, beaucoup trop gros pour un insecte, j'avais jamais vu une bête pareille, qui m'avancait dessus, qui ne me lâchait pas, qui envahissait mon

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

espace et personne n'était là pour m'aider, et je le vois toujours avancer vers moi ...”

\*\*\*\*\*

## ***Repérage d'aspects :***

Quelle impression ça te fait, tu ressens du dégoût, de la peur?

**Madi** : non, ça ne me dérange plus maintenant, je me dis que si ça arrivait encore, j'aurais ...

**Sophie** : mais il y a cinq minutes tu le voyais. Est-ce que c'est la même image qui se présente à toi ?

**Madi** : oui, parce que ... je ne sais pas pourquoi, je n'arrêtais pas de me cacher les yeux, j'avais peur que ça me saute aux yeux ...

**Sophie** : alors vas-y ...

\*\*\*\*\*

## ***Ronde de tapping :***

**Dessus de la tête** : j'avais peur que cette bête me fasse du mal ... **Sourcil** : fallait que je me cache les yeux ... **Coin de l'oeil** : fallait que je m'empêche de regarder la situation ... **Sous l'oeil** : j'avais trop peur ... **Sous le nez** : je ne savais pas quoi faire ... **Creux du menton** : je ne savais pas quoi faire ... **Clavicule** : maintenant je réagis autrement ... **Sous le bras** : mais je ne savais vraiment pas quoi faire ... **Sous le sein** : je ne comprenais pas ce qu'il fallait faire ... **Dessus de la tête** : cet insecte qui me tournait autour ... **Sourcil** : en quelque sorte qui m'attaquait ... **Coin de l'oeil** : et personne pour m'aider ... **Sous l'oeil** : ces gens qui restaient les bras ballants ... **Sous le nez** : sans rien comprendre à la situation ... **Creux du menton** : mais je me sentais quand même en danger ... **Clavicule** : on envahissait mon espace ... **Sous le bras** : cette situation me faisait peur ... **Sous le sein** : c'était pas une situation normale ... **Dessus de la tête** : cette bête qui m'arrivait droit dessus ...

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Sourcil** : cette bête qui m'arrivait droit dans les yeux ... **Coin de l'oeil** : cette bête qui arrivait sur moi ...

\*\*\*\*\*

***Evaluation des résultats de la ronde et repérage d'aspects à traiter éventuellement encore avec retour visuel vers la scène :***

Tiens le point et prends une respiration profonde.

Comment ça va, tu vois encore la bête ? Est-ce qu'elle te fait toujours aussi peur ? Est-ce que tu te sens toujours aussi sans défense ?

**Madi** : non (réfléchissant), non, non.

**Sophie** : revois toute la situation du début jusqu'à la fin et dis-moi s'il reste encore quelque chose ...

**Madi** : ce qui reste c'est quand je me cachais les yeux, j'avais peur de la sentir sur moi.

**Sophie** : oui, alors allons-y ...

\*\*\*\*\*

***Continuation de la ronde :***

**Dessus de la tête** : j'avais peur qu'elle se pose sur moi ... **Sous**

**l'oeil** : j'avais vraiment peur qu'elle se pose sur moi ... **Sous le**

**nez** : j'avais les yeux fermés et je ne voyais pas ce qu'elle faisait

... **Creux du menton** : j'étais sans défense ... **Clavicule** :

j'avais les yeux fermés ... **Sous le bras** : je ne voyais pas ce

qu'elle faisait ... **Sous le sein** : j'étais sans défense ... **Dessus**

**de la tête** : j'avais peur que cette bête se pose sur moi ...

**Sourcil** : j'avais peur qu'elle viole mon espace ... **Coin de l'oeil**

: mais je ne voyais rien ... **Sous l'oeil** : je m'attendais

seulement au pire ... **Sous le nez** : j'avais les yeux fermés et je

m'attendais au pire ... **Creux du menton** : j'avais perdu tout

contrôle ... **Clavicule** : cette bête avait tout le contrôle ... **Sous**

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**le bras** : elle pouvait faire de moi ce qu'elle voulait ... **Sous le sein** : se poser sur moi si ça lui chantait ...

\*\*\*\*\*

## ***Evaluation des résultats de la ronde et repérage d'aspects supplémentaires pour la suite éventuelle du traitement :***

Prends une respiration profonde. Tu la sens toujours la bête ? Comment tu te sens par rapport à ça ? C'est fini ?

**Madi** : oui c'est fini. Plutôt un 1 ...

**Sophie** : Qu'est-ce qui te fait dire qu'il reste encore un 1 ? Qu'est-ce qui te dérange encore dans toute cette situation ? C'est ton manque de contrôle ? C'est quoi ? C'est le côté répugnant de la chose ?

**Madi** : non, parce qu'en fait quand s'est arrivé je ne savais pas ce que c'était. J'avais peur que ça pique.

**Sophie** : donc là maintenant c'est fini ?

**Madi** : là ça va, je sais que ce n'est pas grave. Je le vois se poser et puis ne rien faire.

**Sophie** : oui, mais avant tu ne savais pas. Maintenant quand tu le vois venir sur toi en imagination, ça ne te fait plus peur ?

**Madi** : quand je pense à ce qui s'est passé avant, c'était peut-être l'inconnu. Je ne savais pas ce qu'elle voulait la bête. Il y avait plein de monde autour.

**Sophie** : mais là, ça te dérange encore ?

**Madi** : non, pas trop.

**Sophie** : pas trop, ou zéro, zéro ?

**Madi** : pas trop.

**Sophie** : donc ça pourrait être le 1 qui reste encore ? Bon ...

\*\*\*\*\*

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## *Nouvelle séquence de tapping -*

### *Mise en scène :*

**Point Karaté :** "Même si ce qui me fait encore peur quand je me remémore cette situation, c'est le côté inconnu de la chose. Je ne savais pas si cette bête était venimeuse, si elle pouvait vraiment me faire du mal et je me sentais à sa merci et j'étais complètement dans l'inconnu, jamais j'avais rencontré un insecte pareil, je ne savais vraiment pas comment me défendre, j'étais vraiment dans une situation inconnue et ça m'a fait peur et je me suis sentie envahie et je sentais qu'on allait me faire du mal, comme chaque fois que je me suis sentie envahie dans le passé, je m'aime et je m'accepte complètement."

\*\*\*\*\*

### *Ronde de tapping :*

**Dessus de la tête :** j'ai peur de l'inconnu ... **Sourcil :** j'ai peur qu'on m'envahisse ... **Coin de l'oeil :** cette bête m'arrivait dessus ... **Sous l'oeil :** je ne savais pas si elle allait me faire du mal ... **Sous le nez :** elle m'envahissait ... **Creux du menton :** elle m'arrivait droit dessus ... **Clavicule :** dans mon espace ... **Sous le bras :** et je ne savais pas comment me défendre ... **Sous le sein :** en fait je ne connaissais rien à la situation ... **Dessus de la tête :** j'avais aucun point de référence ... **Sourcil :** je savais seulement que ça allait m'envahir ... **Coin de l'oeil :** et que ça risquait de me faire du mal ... **Sous l'oeil :** et j'avais peur ... **Sous le nez :** j'avais aucun contrôle ... **Creux du menton :** je ne savais pas comment me défendre ... **Clavicule :** cette bête qui m'arrivait dessus ... **Sous le bras :** que je ne connaissait pas ... **Sous le sein :** je ne savais pas comment me défendre ...

\*\*\*\*\*

### *Evaluation des résultats de la ronde et repérage d'aspects supplémentaires éventuels:*

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Prends une respiration profonde (Madi baille). C'est bien de bailler, c'est parce que ton corps se relaxe. Tu comprends, quand il y a des blocages d'énergie on est tendu et le fait de bailler, ça montre bien que les blocages d'énergie sont dissous et que tu es relaxe.

**Madi** : ah oui, je suis fatiguée, fatiguée ...

**Sophie** : mais en fait c'est plutôt de la relaxation que de la fatigue. Et d'ailleurs après la session tu vas boire beaucoup d'eau et puis si tu peux dormir. Il y a des gens qui ont envie de dormir, d'autres qui ont envie de danser ...

**Madi** : je crois que je vais m'allonger un peu. Je suis un peu fatiguée.

**Sophie** : mais surtout boire de l'eau.

Alors maintenant ça va bien ? Revois la scène avec ce gros bourdon, on peut l'appeler comme ça ?

**Madi** : on étaient assises, puis on papotaient, et puis le truc est venu ... (gros rires).

\*\*\*\*\*

## *Évidence de l'effet "Apex"*

**Sophie** : tu ne te souviens plus ? Voilà, ça c'est typique. On appelle ça "l'effet apex" dans la pratique des techniques énergétiques.

**Madi** : comment est-ce que je peux ne pas me souvenir ...

**Sophie** : ah oui, un truc qui t'a fait si peur ... qui t'a fait pousser un gros bouton de fièvre dans la minute qui a suivie ...

**Madi** : je revoyais tout comme dans un film, mais là j'arrive plus ...

\*\*\*\*\*

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## *Suite du repérage d'aspects supplémentaires éventuels :*

**Sophie** : ça prouve que tu as éliminé les blocages d'énergie, tes souvenirs ne te font plus peur. Voilà, c'est fini. Alors, si, on va quand même revisiter la scène hier soir avec le cafard avant de terminer la session. Hier soir, donc encore une fois, tu as un insecte, hein, un gros cafard volant ? Ce qu'ils appellent ici un "palmeto bug", ça c'est vraiment dégoûtant, oui, ça fait peur, hein ?

**Madi** : quand c'est loin, ça va ...

**Sophie** : tout à l'heure quand tu me racontais ça, tu ne le voyais pas de si loin, tu avais quand même peur.

**Madi** : oui.

**Sophie** : maintenant tu le vois de loin, la situation ne t'apparaît plus pareille. Mais hier soir, qu'est-ce que tu as fait quand t'as vu cet insecte ...

**Madi** : c'est parce que je lui faisais confiance, je pensais qu'il allait rester là bas.

**Sophie** : oui.

**Madi** : et je crois que c'est quand j'ai ouvert la porte qu'il y a eu une vibration qui l'a fait sursauter et là il m'a sauté dessus.

**Sophie** : est-ce qu'il t'a sauté dessus vraiment, il s'est envolé en allant vers toi ?

**Madi** : oui.

**Sophie** : alors cette impression qu'est-ce que ça te fait ? Tu vois cette bête t'arriver dessus ...

**Madi** : ça ne me fait pas grand chose.

**Sophie** : là, rien du tout ? Même pas un petit 1 ? Rien du tout ?

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Madi** : non, j'ai même du mal à me souvenir de ce qui se passait. Non, j'ai juste sauté à l'intérieur. J'ai fermé la porte derrière moi, et puis j'ai couru à l'intérieur. Mais il n'était pas derrière moi.

**Sophie** : là, quand tu te remémoires cette situation, tu n'as aucune émotion qui monte ?

**Madi** : non, pas trop.

**Sophie** : non, pas trop, dis-moi, c'est un 1 ?

**Madi** : oui.

**Sophie** : t'as quand même un 1.

**Madi** : c'est la confiance qu'il allait rester là où il était et que juste au moment où je pensais que c'était fini, il ...

**Sophie** : alors voilà ...

\*\*\*\*\*

## ***Nouvelle séquence de tapping -***

### ***Mise en scène :***

**Point Karaté** : "Même si je ne peux pas faire confiance à mes intuitions, je pensais que cet insecte allait rester là où il était, mais manque de pot, il a décidé de s'envoler, et droit sur moi, je m'aime et je m'accepte complètement, malgré toute la peur que j'ai eu de voir cet insecte, ce gros cafard voler vers moi. C'est franchement dégoûtant . Personne n'a envie d'avoir un gros cafard qui vous vole dessus et je croyais qu'il allait rester tranquillement dans son coin, mais pas du tout, il s'est envolé et qu'est-ce qu'il a fait ? (rires), il s'est mis à voler, et il a volé droit sur moi ! Mais pourquoi est-ce qu'il a volé droit sur moi ? Je ne le saurai jamais. Il a volé droit sur moi et malgré ça, je m'aime et je m'accepte complètement."

\*\*\*\*\*

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## *Ronde de tapping :*

**Dessus de la tête** : J'ai fait confiance à ce cafard. Je lui faisais confiance ... **Sourcil** : comme je fais confiance aux gens ... **Coin de l'oeil** : mais ce cafard a trahi ma confiance ... **Sous l'oeil** : comme souvent on a trahi ma confiance ... **Sous le nez** : comme souvent les gens m'ont trahie ... **Creux du menton** : ce cafard a trahi ma confiance ... **Clavicule** : comme on a souvent trahi ma confiance ... **Sous le bras** : on a souvent trahi ma confiance ... **Sous le sein** : mais là je pardonne à ce cafard ... **Dessus de la tête** : après tout ce n'est qu'un cafard ... **Sourcil** : et ma peur des insectes est terminée à présent ... **Coin de l'oeil** : ma phobie des insectes est terminée à présent ... **Sous l'oeil** : je fais savoir à toutes les différentes parties de moi-même ... **Sous le nez** : que je vais continuer mon travail de guérison ... **Creux du menton** : toutes les situations où j'ai été trahie ... **Clavicule** : mais je n'ai plus besoin des insectes ... **Sous le bras** : pour rejouer les épisodes dramatiques de ma vie ... **Sous le sein** : j'ai le contrôle ... **Dessus de la tête** : les insectes sont mes amis ... **Sourcil** : les insectes sont mes amis ... **Coin de l'oeil** : les insectes sont mes amis ... **Sous l'oeil** : les insectes sont mes amis ... **Sous le nez** : j'en ai décidé ainsi. **Creux du menton** : j'en ai décidé ainsi ... continue à frapper le point.

\*\*\*\*\*

## *Evaluation des résultats de la ronde et repérage d'aspects encore à traiter :*

Tiens le point et prends une respiration profonde.  
Alors on continuera si tu veux à travailler sur les situations où tu t'es sentie trahie, si tu en ressens le besoin.  
Revois maintenant le cafard d'hier soir qui te volait dessus, ça te fait toujours peur ?

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

*Madi* : plus peur.

*Sophie* : c'est fini ?

*Madi* : oui je crois. Enfin, on verra si j'aurai peur la prochaine fois.

\*\*\*\*\*

## ***Test des résultats et vérification ultérieure :***

*Sophie* : oui, bien surs. On voit ça après, à l'expérience. Ça montre si ça a marché ou si ça n'a pas marché. Tu verras bien. Ce sera un test. C'est évident. Mais en tous cas toutes les 3 situations avec les insectes sur lesquelles on a travaillé ne te font plus peur, ne te font plus monter d'émotions de détresse, rien du tout ?

*Madi* : rien du tout.

*Sophie* : bien, tu me tiens au courant.

*Madi* : oui, à coup sur.

*Sophie* : voilà !

## **Appel téléphonique le lendemain pour contrôle :**

Lorsque j'ai téléphoné à Madi le lendemain de la session pour savoir comment elle allait, le test avait déjà eu lieu la veille au soir. Elle était dans sa chambre avec son ordinateur sur les genoux quand un insecte est venu envahir son espace et a volé tout autour d'elle. D'ordinaire, prise de peur et de dégoût elle aurait tout lâché et serait sortie en courant de la chambre, et serait allée se réfugier dans le couloir et aurait appelé sa mère à la rescousse. Là rien du tout. Elle a laissé la bête lui tournicoter autour sans bouger. La situation ne la dérangeait absolument pas.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Concepts à retenir :

■ Quand on guide quelqu'un lors d'une session de EFT, nous formulons les phrases selon ce que la personne nous aura spécifiquement raconté de son problème (en frappant sur les points) phrases qu'elle répète derrière nous tout en frappant les mêmes points. Pour simplifier, disons que la personne nous copie exactement.

■ Lorsque nous effectuons une session avec autrui nous portons notre attention sur les déséquilibres qui siègent dans le système énergétique de la personne produisant les effets négatifs qu'elle nous décrit. La correction de ces déséquilibres par le tapping est rapide comme vous avez pu le noter. La plupart des aspects problématiques soulevés durant la session disparaissent en quelques minutes à peine.

■ Certains problèmes peuvent exiger plusieurs séances de tapping, mais dans l'ensemble si l'on se concentre bien sur les aspects qui se présentent lorsqu'on effectue le travail de repérage (ou travail de détective comme Gary Craig le nomme) tel que démontré durant l'analyse de la session, les progrès parcourus sont énormes et souvent une seule séance suffit à guérir un problème comme vous l'avez vu avec Madi et sa phobie.

■ Avez-vous remarqué comme Madi a soudainement des difficultés à se souvenir de la scène première qui l'avait pourtant si profondément bouleversée et la raison principale de son désir d'effectuer un traitement de tapping ? Ceci se nomme l'effet "APEX" et se rencontre tout le temps dans la pratique de l'EFT. C'est d'ailleurs toute sa beauté : on oublie jusqu'à l'existence même du problème qui nous a conduit à vouloir une session de tapping en premier lieu ! Du fait que ce sont les résultats qui comptent cela n'a pas véritablement

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

d'importance sauf qu'il faut rendre à César ce qui lui appartient sans plus omettre d'attribuer la guérison au tapping que l'on a fait.

■ La véritable cause de la phobie de Madi se tenait dans son système énergétique. Toutes les informations liées à la création et à la permanence de sa phobie résidaient au sein du réseau des méridiens qui circulent à travers son corps sur lesquels nous avons effectué le tapping. Cette découverte est l'essence même de l'EFT.

■ Un système de circuits énergétiques traverse le corps, sur lequel se fonde la médecine orientale et l'acupuncture chinoise pour traiter toute forme de problèmes de santé depuis plus de cinq mille ans. En tapotant à la surface des points des méridiens qui traversent le corps, EFT nous donne les moyens de transformer notre santé physique et émotionnelle comme cette session avec Madi vient de nous le prouver une fois de plus.

■ Comme vous l'avez remarqué, les souvenirs traumatiques sont aussitôt traités par le tapping dès qu'on les repère. Ce ne sont pas les souvenirs en eux-mêmes qui font du mal, mais les perturbations énergétiques qu'ils causent au sein du système formant des blocages d'énergie que le tapping dissout prestement.

■ Vous avez également pu remarquer que compte tenu des souvenirs traumatiques soulevés durant la session que ceux-ci n'auront pratiquement jamais occasionné de véritable douleur émotionnelle à Madi. Un peu d'inconfort à l'occasion mais vite résorbé par le tapping.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

■ Peu importe le sujet vous travaillez avec EFT de la même manière étant donné que vous appliquez les rondes de tapping sur les souffrances particulières de la personne. Vous la laissez parler, et dès qu'une souffrance fait surface, vous lui faites faire des rondes de tapping sur tous les angles de cette souffrance, ce qui aura pour effet de réharmoniser son système énergétique, guérissant au passage la cause fondamentale des souffrances. en question. Cela n'a aucune importance que votre expertise avec EFT réside dans le domaine sportif ou financier ou affectif. Les bases sont les mêmes pour tout.

■ Le mieux c'est de faire du tapping sur toutes les détresses ressenties, et de continuer le tapping jusqu'à ce la personne ait retrouvé son calme et soit capable de voir la situation qui soulevait la détresse en question d'une manière nettement plus tranquille et sereine.

■ Sauf en des cas extrêmement rares (voir les "Abréactions"), EFT n'a jamais fait de mal à quiconque depuis sa création. Vous pouvez vous en servir en toute confiance. S'il vous arrivait de ressentir de la fatigue au terme d'une session, c'est uniquement en raison de la remise en mouvement de l'énergie à travers votre organisme. Cette fatigue passagère est un bon signe.

■ Les modalités énergétiques sont l'ultime outil du bien-être. Il n'existe aucune autre méthode à l'heure actuelle qui puisse éliminer une phobie aussi facilement. Dès que l'on a mémorisé la très rapide séquence de soins d'EFT, elle peut s'utiliser où que l'on soit pour se tranquilliser.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Les atouts de l'EFT dans le traitement des phobies

Les phobies sont probablement le problème qui se règle le plus facilement avec EFT et c'est pour moi à chaque fois une immense joie de voir comment je peux aider les gens à s'en sortir si vite et si bien. C'est vraiment mon sujet de traitement favori car on voit les résultats immédiatement dans les actions que les gens peuvent tout à coup effectuer, actions qu'ils étaient incapables d'exécuter quelques instants auparavant tétanisés qu'ils étaient par la peur. Et c'est moi qui vous parle. La plus grande phobie que la terre ait jamais porté !

Et phobique, je le serais encore si je n'avais pas eu la chance de connaître les techniques énergétiques. Je suis la preuve vivante de leur efficacité pour ce qui est de la question du "dépassement de soi-même" !

À vrai dire, j'ai tellement changé depuis que je pratique les différentes techniques de Psychologie énergétique que je ne me reconnais plus, ou tout juste ! Cela dit, une telle transformation ne s'est pas effectuée en cinq minutes, mais petit à petit, à force de persistance. Donc, si vous ne voyez pas immédiatement des changements notoires, continuez en dépit du manque évident de résultats. C'est parfois dans l'ombre que les plus belles réussites se forment, pour briller un jour de tout leur éclat.

EFT fonctionne vite et bien. Les phobies disparues en une seule session ne se comptent plus, et la vôtre peut aussi très bien « s'en aller comme par magie » en quelques rondes de tapping. Vous verrez bien à l'essai. Mais ne baissez surtout pas les bras si tel n'est pas votre cas. Certaines phobies comportent de multiples aspects (d'innombrables blocages d'énergie) et de ce fait demandent forcément plus de temps à

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

disparaître. Mais votre phobie se dissipera, comme pour les autres qui se sont servis de EFT.

L'attrait particulièrement séduisant de EFT, c'est que vous allez pouvoir éliminer votre phobie sans jamais devoir affronter vos peurs "pour de vrai". Jamais, au grand jamais, vous n'aurez à affronter une situation "réelle" tant qu'elle vous fera peur. Vous n'effectuerez vos "tests" que lorsque vous en éprouverez le désir. Une envie qui vous viendra tout naturellement, dès que l'idée d'accomplir quelque chose n'occasionnera plus les bouleversements énergétiques habituels. Autrement dit, lorsque tous les blocages d'énergie liés à votre phobie seront dissous.



## **Si vous souffrez d'une phobie, sachez que ...**

EFT accomplit sa besogne au niveau énergétique du corps, dispersant les blocages d'énergie qui sont responsables de vos malaises, tant physiques qu'émotionnels. La mécanique de tapping rectifie les perturbations occasionnées par n'importe quelle situation phobique. Ni l'ampleur de vos terreurs, ni l'ancienneté de votre phobie ne jouent sur son efficacité.

EFT vous convie à accepter toutes vos peurs et vos terreurs, toutes vos faiblesses et vos imperfections. C'est d'ailleurs votre moyen d'en guérir, puisque que chaque "défaut" est intimement lié à un blocage d'énergie. Mieux vous saurez les admettre dans une visée précise, mieux EFT saura vous en libérer.

EFT n'impose aucune contrainte et par conséquent ne demande aucun acte de courage. Il ne vous sera jamais ordonné de faire quoi que ce soit d'angoissant. Si l'envie vous en dit, vous pouvez toujours effectuer EFT en pleine situation

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

phobique, vous en verriez immédiatement le côté spectaculaire, mais c'est choisir la difficulté.

L'objectif d'EFT, c'est d'arriver à éliminer les blocages d'énergie responsables de vos malaises avant d'affronter la situation. Ceux-ci dissous, vous ne pourrez que vous sentir tout à fait tranquille dans une situation qui autrefois vous remplissait de terreur.

EFT débloque les émotions prises au piège dans votre organisme, entièrement faites de détresse et de manques, et toujours liées à un système de croyance destructeur. Elles parsèment votre réseau énergétique, et sont recueillies selon leurs genres par des méridiens spécifiques.

## Les phobies sont toutes les mêmes

Il y a une myriade de noms officiellement donnés aux phobies. Mais ceux-ci ne font que révéler l'objet particulier auxquelles elles sont liées. La peur débilante que chacun de ces sujets déclenchent est strictement la même. De ce fait, toutes les phobies se traitent de la même façon avec EFT, puisque ...

*N'importe quelle phobie provient de blocages d'énergie,  
perturbant violemment l'organisme corporel  
et émotionnel de la personne qui en souffre.*

Ces blocages d'énergie sont identifiables par les troubles psychologiques et physiques qu'ils occasionnent. Par exemple, pour votre cas de phobie chaque fois qu'une situation vous fait éprouver de la peur, avec tous les symptômes physiques qui l'accompagnent comme les mains moites, la bouche sèche, étouffements, diarrhée, vomissements, douleurs thoraciques ou tout autre dérangement organique, c'est parce que la

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

situation soulève automatiquement des barrières énergétiques dans le réseau des méridiens de votre corps.

Sans la levée possible de ces blocages d'énergie et que le tapping dissout il n'y a plus de souffrance possible. La situation ne change pas, mais elle ne génère plus aucune peur, ni aucun des symptômes physiques qui l'accompagnaient.

Vous avez ici la dynamique toute simple des procédés énergétiques pour enrayer vos crises de panique, pour cesser vos angoisses de parler en public, de voyager en avion, de rencontrer des gens nouveaux, ou terreur qui vous prend à la vue de certains animaux. Peu importe la nature de votre phobie, qu'elle n'ait que de menues retombées sur votre existence journalière ou crée des ravages, la marche à suivre est la même avec EFT.

On n'a jamais vu une phobie résister à EFT. Et comme toutes les autres, la vôtre baissera les armes aussi. Mais plus question ici d'attaquer un adversaire de plein front. Vous n'aurez ni lutte à mener, ni expéditions à accomplir en territoires ennemis. Ces randonnées si douloureuses que certains jugent encore utiles au combat d'une phobie.

Vous obtiendrez victoire, si l'on peut dire, sans bouger de votre canapé. Simplement et facilement avec juste assez d'envie de vous délester de votre phobie pour effectuer vos exercices de tapping. Votre phobie disparaîtra tel un ciel nuageux chassé par le vent auquel succède le beau temps.

Guérir votre phobie nécessite seulement de rééquilibrer harmonieusement l'énergie qui circule à travers votre organisme. Une action parfaitement indolore et relativement aisée à accomplir. La seule chose dont vous ayez franchement besoin, c'est l'envie de faire votre tapping de manière persistante.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Exercez-vous à faire la séquence “mécaniquement”

Comme vous le savez déjà, une séquence de tapping se résume à tapoter une série de points de rencontre des méridiens, tout en se concentrant sur sa souffrance (physique ou émotionnelle), tourments uniquement ressentis en raison d'une perturbation énergétique que le tapping se charge de calmer.

De ce fait, et avant toute chose, il est indispensable que vous appreniez comment faire une séquence de tapping jusqu'à ce que vous puissiez faire vos rondes de tapping machinalement.

## Éliminez vos oppositions inconscientes

Si vous avez une phobie, c'est parce que votre esprit subconscient la juge utile au “bon” fonctionnement de votre existence. Ce qui est d'ailleurs la cause de vos difficultés à vous en séparer. Cette phobie vous est salutaire pour des raisons fondées sur vos détresses intérieures, s'accompagnant de données qui lui servent de schéma directeur pour vous protéger.

C'est son attribut. Notre esprit subconscient est là pour nous défendre. Avec néanmoins un “hic” dans la mécanique ... Que se passe-t-il de notre participation dans cette union ? Pourquoi ne savons-nous même pas de quels dangers notre esprit inconscient nous protège ?

Mais surtout et avant tout, comment nous est-il possible de reprendre notre véritable rôle, qui est celui de “maître à servant” et non pas l'inverse ? Cette place de contrôle avec pour allié un cocher infiniment puissant vous pouvez la reprendre tout naturellement avec EFT.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Vous allez pouvoir éliminer votre phobie et goûter à la liberté que vous convoitez. La seule chose qui puisse vous empêcher de réussir, c'est de ne pas vous servir de la clef que EFT vous procure.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Session EFT en “solo”

[Extrait de l'ouvrage “EFT et Feng Shui”]

La session présentée ici vise à résoudre les dilemmes intérieurs de “Paul” suite à un événement inopportun. Mais EFT aurait pu tout aussi bien l'aider à guérir un souvenir lancinant, qu'une peur panique ou une douleur à l'estomac. C'est la même séquence qui s'emploie pour tous les problèmes, qu'ils soient d'ordre physique ou émotionnel.

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.

Or 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 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.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

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 un 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 ressentie.

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 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.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

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 quelqu'un de serviable”**, avec la phrase de rappel **“Je ne suis pas serviable”**.

La réévaluation lui annonce la fin de 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 ombre à son bien-être et à celui de sa proche famille.

## Concepts à retenir

■ La meilleure façon de travailler seul(e) avec EFT c'est avec un papier et un crayon. La session se déroule dans un suivi qui permet de pénétrer bien plus facilement au fond d'un problème. On ne s'égaré plus en cours de route. Chaque étape s'emboîte dans la suivante pour régler les croyances négatives au fur et à mesure qu'elles se présentent. Toutes liées à différents blocages d'énergie qui vont se dissiper au fil des rondes de Tapping.

■ La tendance des débutants et unique cause de leur manque éventuel de succès dans la pratique de EFT réside dans une approche trop globale de leur problème qu'ils décrivent en termes vagues.

■ Il suffit parfois d'exécuter une ronde ou deux de tapping pour arriver à guérir complètement une très grande souffrance. Un état nommé “La minute miraculeuse” dans le langage de EFT. Une minute ou deux pour supprimer à tout jamais quelque chose dont on souffrait depuis des lustres, cela

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

sort évidemment de l'ordinaire.

■ Il arrive parfois qu'un problème reste entier malgré un travail que l'on pense avoir effectué avec diligence. Une situation qui tient à ce que tous les aspects du problème n'ont pas été traités.

■ La visée de faits précis est d'une importance cruciale dans la pratique de EFT car mieux les composants d'une souffrance sont précisément ciblés, mieux le tapping peut éliminer les blocages d'énergie qui les occasionnent.

■ Les événements dramatiques possèdent généralement des parties distinctes, qui doivent être traitées séparément. Comme par exemple les coups reçus, l'haleine de l'assaillant, ou la douleur d'une pénétration en cas de viol.

■ Un autre aspect peut également se présenter par un changement d'émotion, comme une grande colère qui se transforme tout à coup en profond chagrin ou des remords qui se changent en rancœur. Des émotions issues d'un même événement qu'il faut également traiter à part.

■ **IMPORTANT** : En cas de souvenirs vraiment stressants, comme par exemple quelque chose qui a vraiment fait souffrir dans le passé, il faut **faire appel à un professionnel** qui peut guider car nous ne sommes pas toujours aptes à bien voir tous les aspects d'une situation.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Les abréactions et soins de secours

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 laquelle les thérapeutes n'hésitent d'ailleurs 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 a été téléchargé à plus d'un million de fois. Ceci prouve bien que pratiquement n'importe qui peut se servir seul de l'EFT sans aucun dommage émotionnel. Les dangers dans la pratique de EFT sont donc minimes, sinon inexistantes.

Connaissant les immenses possibilités de guérison de EFT, Gary Craig incite les gens à "essayer EFT sur tout", en leur suggérant 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.

En 1997, un questionnaire a été envoyé à 250 thérapeutes versés dans la pratique de EFT ou de Thought Field Therapy (TFT) 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. Il faut donc en tenir compte.

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 vont la traumatiser à nouveau sévèrement.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

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.

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 risquerait fort d'être complètement dépassé par les événements.

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.

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

## Traitement de secours en cas d'abréaction

- Effectuez sur la personne en situation d'abréaction 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 de peut lui arriver.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

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



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## La "pensée positive"

Vous découvrirez et sans doute avec plaisir que les techniques énergétiques vous donnent non seulement le droit de ressentir à fond toutes vos pensées négatives, mais que c'est l'expédient qui permet leur dissolution. Et quel soulagement après s'être essayé à l'exercice mythique de la "pensée positive", une fastidieuse gymnastique de l'esprit, bien souvent inutile. "Penser positif" ne devrait demander aucun effort mental, puisque nous sommes tous des êtres positifs et harmonieux à l'état naturel.

Ce qui nous rend "négatif", avec tous les problèmes que cela occasionne dans nos vies et dans celles des autres, provient de déséquilibres énergétiques qu'il suffit de corriger pour redevenir naturellement "positif".

En outre, chaque fois que l'on éprouve des émotions que l'on juge négatives, ces sentiments apparaissent pour nous annoncer qu'une partie de nous-même à besoin d'attention affective. Ce n'est donc pas en lui intimant l'ordre de se taire qu'on peut la calmer. Au contraire, car nous ne faisons ainsi qu'attiser sa révolte, jusqu'au point d'empoisonner toute notre existence.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Savoir ce qu'on veut

Une donnée absolument cruciale pour une belle transformation de sa vie, c'est de savoir exactement ce qu'on veut. Or, c'est probablement ce qu'il y a de plus difficile à cause des nombreuses déceptions que l'on a connu dans le passé. Mais si rien ne s'opposait plus à la réalisation de vos désirs, qu'est-ce que vous aimeriez être, faire ou avoir ?

Avec une idée délibérément claire de ce que vous voulez, joint à l'apaisement de vos peines avec EFT, vous verrez que tout se mettra en place pour vous donner satisfaction. C'est là où la magie d'une réharmonisation de votre système énergétique prend pleinement effet.

Il y a un côté merveilleux qui ne peut s'expliquer que par les liens étroits qui nous unissent à la providence universelle. Prenez le temps de réfléchir à ce que vous voulez afin de faire bouger ces forces surnaturelles en votre faveur. Pensez à la manière dont vous désirez croître et vous épanouir dans la vie. Pensez-y souvent. Et le reste suivra automatiquement.

Le meilleur moyen de transformer sa vie c'est en décidant de le faire. Les choses s'arrangent rarement par elles-mêmes. Et ceux qui se plaisent à dire qu'il faut laisser "pouirrir les situations" (j'en connais!), vont à coup sûr constater un jour ou l'autre une dégradation importante de la qualité de leur vie. C'est normal car la passivité n'est jamais bonne conseillère.

Nous avons les moyens de transformer notre existence en nous transformant nous-même. Or peu de gens acceptent cette idée. Ils préfèrent de loin ne rien faire ou dénoncer les mauvaises circonstances de leur vie. Car orienter sa vie délibérément n'est pas toujours facile et demande un certain zèle.

Il faut tout d'abord savoir ce qu'on veut et ensuite bien vouloir faire sauter les obstacles qui se présentent, toujours intérieurs même s'ils semblent venir du dehors.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Prenez le temps de réfléchir à ce que vous voulez afin de faire bouger les forces de l'univers en votre faveur. Pensez à la manière dont vous désirez croître et vous épanouir dans la vie. Et le reste suivra automatiquement.

L'harmonie énergétique une fois rétablie au sein de notre organisme, les entreprises se font aisées et les opportunités de bonheur se multiplient. Ce qui ne veut évidemment pas dire qu'on n'a plus jamais de problèmes, mais que l'on est apte à les résoudre rapidement en tempérant les conflits énergétiques qui leurs donnent corps.

Notez par écrit tout ce que vous désirez accomplir.

N'effectuez aucune censure sur vos désirs. Vous avez la possibilité de réaliser tous vos souhaits en pratiquant les modalités énergétiques qui vous aident à éliminer vos croyances limitatives et défenses inconscientes, seuls véritables obstacles.

Les techniques énergétiques ont largement fait leurs preuves. Il suffit seulement de s'en servir !

## Exprimez votre gratitude

Notez également par écrit tous vos accomplissements. Cet exercice est très puissant. Nous avons tous tendances à nous appesantir sur ce qui cloche en nous et dans notre vie, donnant à ces événements un poids qu'il convient de contrebalancer en prenant pleinement conscience des bonnes choses qui règnent aussi dans notre quotidien.

Prenez-en pleinement conscience et célébrez toutes ces petites choses qui font votre bonheur. Il y en a forcément une myriade. Jetez un regard neuf dessus. Le fait d'apprécier le bon qui règne déjà dans sa vie a le pouvoir d'en multiplier les effets.

La beauté particulière des différentes techniques issues de la Psychologie énergétique, c'est la liberté qu'elles donnent

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

à pratiquement tout un chacun de prendre personnellement sa vie en charge. Fabuleux outils de croissance personnelle, elles nous permettent de facilement corriger les raisons profondes de nos multiples bobos et misères dans l'existence, invariablement liés à des événements traumatiques de notre passé dont la charge émotionnelle est toujours active.

Les peines non résolues, celles qu'on laisse ensevelies au fin fond de soi sont responsables de tous nos problèmes. Il nous est impossible de connaître le profond bonheur qu'on attend dans la vie sans guérir cette souffrance faite de chagrin, peur, honte, colère, etc., issue d'événements traumatiques restés imprégnés dans chaque cellule de notre corps.

Un passé douloureux reste bien vivant au niveau inconscient où il mène la danse sur tout ce qui nous arrive de fâcheux dans l'existence. Les souffrances du passé ne s'enterrent pas mais se guérissent quand on veut pouvoir se développer dans tout l'éclat de son potentiel de naissance.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Procédure de paix personnelle

### La Procédure de sérénité d'EFT

Ce qui nous empêche de vivre une vie sereine, néanmoins bien remplie et intéressante, vient de ce que nous consacrons une grande partie de notre énergie à braver nos problèmes, épuisés dès le réveil par une journée qui s'annonce aussi ardue que les précédentes.

Ces tensions proviennent de blocages d'énergie ancrés dans notre système énergétique suite à des événements difficiles. Ceux-ci ont changé notre façon d'être, réduisant d'autant notre créativité et véritable personnalité.

C'est la raison pour laquelle nous avons une idée tronquée de nos possibilités naturelles, avec la peur de bouger hors de certaines limites, obéissant mainte fois à des diktats complètement idiots par souci de plaire aux autres.

Par exemple, imaginons qu'une personne importante de votre entourage dise de vos créations artistiques qu'elles ne valent pas un clou, bien que tout indique le contraire. Croyez-vous pouvoir continuer paisiblement sur votre belle lancée ?

Si l'impact de la remarque laisse son empreinte dans votre système énergétique, il n'en sera rien. À partir de cet instant tout commencera à aller de travers pour bloquer votre élan. Parce que vous aurez attaché une valeur d'or à l'opinion de l'aimable personne, vous lui donnerez mystérieusement raison.

Avec l'aide de votre subconscient qui aura pris bonne note du message : "Mes créations ne valent pas un clou" vous serez dans l'impossibilité de poursuivre vos occupations tranquillement, sans réaliser que les difficultés servent à vous prémunir d'une réussite qui serait mal vue par un personnage clé de votre entourage.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

L'idée que sa remarque puisse provenir d'un sentiment de rivalité ne vous aura même pas effleuré l'esprit. Voyons, juché sur le piédestal où vous l'avez placé, une telle bassesse ne saurait être digne de lui ou d'elle !

L'origine de la plupart de nos problèmes vient de nos envies profondes d'être accepté par les autres, qu'ils nous apprécient et nous protègent. À juste titre car leur estime nous apporte beaucoup, tant sur le plan privé que professionnel. Mais l'ennui, c'est qu'à vouloir trop bien faire notre véritable personnalité se dissout produisant des frustrations inévitables dès que nous dévions d'un chemin qui lui convient.

Il faut savoir aussi qu'un problème est parfois la solution parfaite à un autre, d'où nos difficultés à l'éliminer. Tel un besoin vital d'être pris en charge se trouvant assouvi par une incapacité à s'assumer financièrement. Nous avons appris que la lutte est nécessaire pour régler nos problèmes et qu'une réussite se mérite à force de discipline et de persévérance, mais nous ignorons que sans l'appui de notre inconscient qui pourvoit à la satisfaction de nos besoins profonds, tout le reste est inutile.



La Procédure de sérénité de EFT est une méthode puissante pour effectuer de profonds changements. La cause de nos problèmes disparaît d'elle-même en traitant les effets, c'est à dire les événements spécifiques liés au problème dans son ensemble.

Pour reprendre le cas cité plus haut, le traitement des nombreux événements prouvant l'incapacité à s'assumer financièrement (problème global), fera automatiquement dissoudre le blocage intérieur (le besoin d'être pris en charge), cause profonde du problème.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## La marche à suivre :

La Procédure de sérénité consiste à faire une liste de tous les incidents notoirement odieux qui se sont produits dans notre existence, de notre petite enfance aux cinq dernières années (omis dans ce palmarès) et d'appliquer EFT sur chacun d'eux, jusqu'à ce que la charge négative se volatilise complètement.

Il faut trouver au moins une centaine d'événements. Prenez votre temps. Vous pouvez toujours commencer à traiter les premiers souvenirs sans attendre d'avoir complété votre liste.

Mais ne soyez cependant pas étonné(e) si vous avez du mal à vous y mettre. C'est qu'une partie de vous-même a peur de s'aventurer dans l'inconnu. Merveilleusement bien adaptée aux circonstances de votre vie, elle ne veut surtout pas de changements. Si vous n'arrivez pas à établir votre liste, rassurez-la en effectuant quelques rondes d'EFT.

Utilisez des phrases de mise en scène telles que "Même si je n'arrive pas à faire ma liste, je m'accepte complètement" ou "Même si je n'ai jamais envie (ou le temps) de pratiquer EFT, je m'accepte complètement".

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.

L'histoire suivante vous aidera à mieux comprendre ce processus de différenciation, que l'on nomme aussi les aspects d'une situation.



Une adolescente à l'éducation très strict rentre chez ses parents après avoir séjourné chez une vieille tante, complètement dépassée par la responsabilité de s'occuper d'elle. Le seuil de la maison familiale à peine franchi,

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

l'adolescente reçoit une gifle magistrale de sa mère (*Premier épisode à traiter*).

La fureur maternelle est due au fait qu'elle vient d'apprendre, par un appel téléphonique de la tante, que sa jeune progéniture avait très probablement perdu sa virginité dans les bras d'un coquin du coin. Une accusation non fondée, mais qui donne lieu à une sermon carabinée de la mère sourde aux explications de sa fille. (*Autre épisode à traiter*).

Puis la punition tombe : une incarcération dans sa chambre jusqu'à la reprise des classes le mois suivant. Tous les sentiments ressentis durant la période de punition devront être traités séparément. Tels que l'injustice d'une punition imméritée, la colère ressentie contre la tante, la mère, la passivité d'un père resté en dehors du drame, voire la terreur d'être enfermée dans une maison vide quand la famille part à la campagne en fin de semaine, et cela jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune trace de souffrance émotive à l'évocation de la situation dans son ensemble.

Il faut aussi donner un titre aux événements spécifiques, "La gifle de ma mère", "Mon père est un lâche", "Ma vieille tante est une menteuse", sont des titres qui nomment bien les épisodes associés à l'histoire précédente. Vous devez employer les mots qui expriment ce que vous ressentez vraiment, même s'ils sont *abominablement* crus et qui décrivent une action bien précise. Ce n'est pas le moment de tourner autour du pot. Vous devez aller droit au but.

Pour bien faire appliquez EFT sur un événement particulier chaque jour ou plus si vous le pouvez. Travaillez sur un événement à la fois, jusqu'à ce que toute la charge émotive s'évapore. Si vous voyez que la charge émotionnelle diminue difficilement, faites plusieurs rondes de tapping sous tous les angles différents de la situation.

Généralement le travail sur un événement spécifique ne prend que quelques instants. À ce rythme, vous aurez effacé la marque douloureuse de près d'une centaine d'événements

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

en trois mois. Vous pouvez dès lors vous en imaginer les bienfaits. Essayez de consacrer au moins une quinzaine de minutes chaque jour au procédé.



La procédure consiste à établir une liste de tous les événements difficiles dont on se souvient, ainsi que de toutes les croyances restrictives échafaudées sur soi-même ou sur la vie en générale.

Puis d'appliquer EFT sur chaque récit, jusqu'à ce que la charge négative se volatilise complètement. Autrement dit, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune trace de souffrance à l'évocation de la situation ou du défaut mentionné.

L'objectif est de cicatrifier vos blessures intérieures, car moins vous aurez de chagrin en vous, mieux vous pourrez faire ce que vous voulez dans la vie, avançant librement dès que vous aurez déposé le lourd fardeau que vous promeniez auparavant partout avec vous.

Pour vous aider dans cette démarche, une série de domaines vous est proposée plus bas, établis pour vous aider à faire monter des souvenirs.

**Prenez une feuille de papier par domaine et notez-y tout ce qui se rapporte à votre vie personnelle:**

**Le domaine de l'abandon.** Notez ici toutes les situations où vous avez eu le sentiment d'être abandonné, délaissé, rejeté, repoussé, oublié, ignoré, exclu, banni.

**Le domaine de la trahison.** Notez ici toutes les situations où vous avez eu le sentiment d'être trompé, trahi, injustement accusé, dénoncé, calomnié, déshonoré.

**Le domaine des abus.** Notez ici toutes les situations où vous avez été maltraité, tourmenté, harcelé, attaqué, volé, humilié,

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

rabaissé, écrasé.

**Le domaine des privations.** Notez ici toutes les situations où vous avez été privé d'amour, d'affection, de soins, de ressources matérielles.

**Le domaine des pertes.** Notez ici tout ce que vous avez perdu dans le passé, tout ce qui vous a été dérobé (les gens, les situations, les objets qui vous semblent irremplaçables), ainsi que tout ce que vous avez peur de perdre maintenant ou dans le future.

**Le domaine du manque de confiance en soi.** Notez ici toutes les situations où vous avez eu le sentiment de ne pas être à la hauteur, avez eu honte de vous, avez été grandement intimidé par quelqu'un ou avez eu le trac.

**Le domaine de l'obsession.** Notez ici toutes les situations (ou les gens ) qui vous absorbe complètement l'esprit, ou les rituels incontournables que vous avez établi dans votre vie, la rendant excessivement difficile et compliquée.

**Le domaine de la culpabilité.** Notez ici toutes les situations qui vous donnent le sentiment d'avoir des choses à vous reprocher.

**Le domaine de la solitude.** Notez ici toutes les situations qui vous donnent le sentiment d'être seul, que personne n'est là pour vous aider et vous soutenir dans l'existence.

**Le domaine de l'indécision.** Notez ici toutes les situations passées où votre indécision vous a fait perdre des choses importantes, ou parlez de situations problématiques actuelles où vous ne savez pas quelles décisions prendre.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Le domaine de l'oubli de soi.** Notez ici toutes les situations où vous avez le sentiment d'avoir éliminé vos besoins personnels (de vous être sacrifié), que votre vie ne compte pas, ou d'être insignifiant aux yeux des autres.

**Le domaine de la victime.** Notez ici toutes les situations où vous avez le sentiment d'être victime de la vie ou de la méchanceté des gens avec l'impression que rien de bon ne pourra jamais vous arriver.

**Le domaine du ressentiment.** Notez ici toutes les situations où vous avez le sentiment d'être détesté par les autres, ou que vous les détestez vous-même. Notez également tous les traits personnels que vous n'aimez pas en vous ou chez les autres.

**Le domaine des peurs.** Notez ici toutes les situations qui vous font peur, comme la peur du noir, de la solitude, des confrontations, de tomber malade, de manquer d'argent, de prendre l'avion, de parler en public ...

Nos plaintes sont généralement liées à un problème particulier qui nous occupe l'esprit plus que tous les autres réunis, tels qu'une grave pénurie d'argent, une relation de couple désastreuse, les erreurs de conduite d'un enfant, une douleur chronique, ou le souvenir lancinant d'un événement tragique.

Leur résolution avec EFT produit une amélioration qui joue sur l'ensemble de notre vie. La joie retrouvée dans un couple, de l'argent à dépenser librement, une douleur disparue, rendent notre existence à nouveau attrayante.

EFT s'effectue sur un problème précis de notre existence à la fois en commençant par ce qui nous peine le plus.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**En exemple, voici comment “Marie” s’y est prise :**

Mariée à un homme radin qui ne lui donne que le strict minimum pour faire fonctionner la maison, et encore, plutôt mal que bien, Marie est confinée chez elle à s’occuper de leurs deux enfants adolescents à présent.

Depuis fort longtemps une dynamique difficile s’est installée dans le couple. Ils se parlent à peine, ne sortent pour ainsi dire jamais ensemble, et Marie doit se débrouiller seule pour prendre soin de ses besoins personnels qu’elle a d’ailleurs réduit au minimum par manque de ressources financières.

Pourtant, Marie pourrait avoir un métier lucratif. Elle en a tous les talents. Mais quelque chose l’empêche de s’y donner à fond. En outre, son mari réproouve ce qu’il nomme un “hobby”. Il trouve ce métier absurde et n’est généreux qu’en sarcasmes.

Marie est au bord du désespoir dans une vie sans joies, sans loisirs et sans argent, alors que ses possibilités de réalisation sont illimitées. Son horizon est bouché. Cependant seulement quelques mois plus tard son existence est transformée par une pratique quotidienne de EFT.

Elle a retrouvé du tonus. Elle est devenue nettement plus entreprenante. Un bon retour sur elle-même l’a aidé à jeter un regard neuf sur ses véritables besoins matériels et à prendre pleinement conscience de la réelle valeur de ses talents. Elle a récupéré son enthousiasme avec la parution d’un excellent article sur son travail dans un journal important.

Le développement personnel qu’elle a accompli avec EFT a facilité un rapprochement avec les autres, lui ouvrant en grand les portes du monde extérieur, source de nombreux profits de toutes sortes, l’aidant à accueillir à bras ouverts les bienfaits de la vie.

Elle s’est trouvée comme par enchantement poussée à mettre un point final à certains abus et à compléter un projet professionnel de taille (mis de côté depuis longtemps) qui lui

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

a rapporté d'importants dividendes.

Sa pratique de l'EFT lui a donné le courage d'effectuer des modifications importantes qui ont changé le cours de sa vie, l'aidant à prendre d'excellentes décisions et à se perfectionner rapidement dans son travail, gardant également un bon équilibre malgré une activité accrue et une rapide évolution de sa vie.

Le problème majeur de Marie s'avérant à première vue être du domaine financier, c'est à partir de cet aspect difficile de sa vie qu'elle a entamé son cheminement quotidien avec EFT.

Elle s'est procuré un carnet dans lequel elle a commencé par noter tous ses sentiments, sans exercer le moindre frein à sa négativité : "Je manquerai toujours d'argent", "Je n'arriverai jamais à gagner ma vie correctement", "Je n'ai pas les compétences requises pour réussir dans mon métier", "Je suis paresseuse", etc.

Puis elle y a rapporté toutes ses épreuves. Des revers de fortune les plus graves aux événements les plus anodins, chaque souvenir a trouvé sa place dans une longue liste d'événements douloureux, précisément liés à ses privations.

Cet inventaire lui a vite fait prendre conscience de manques autrement plus affligeants qu'une pénurie d'argent, notamment une carence affective profonde dès son plus jeune âge.

Marie a consacré du temps à sa liste. Mis à part l'expression de ses sentiments négatifs qui s'échappaient d'elle sans retenue, elle avait des difficultés à se souvenir d'événements précis. De ce fait, elle débutait chaque session de EFT par trois rondes de tapping sur le terme général "Je manquerai toujours d'argent" ou quelque'autre attestation du même genre.

Certains souvenirs lui revenaient alors en mémoire, qu'elle s'empressait de noter dans son calepin en leur donnant tout juste un titre.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Puis elle effectuait EFT tous les jours, sur un ou plusieurs événements de sa liste, jusqu'à ce que leurs souvenirs n'évoquent plus aucun tourment.

À ce rythme, les choses se sont vite améliorées. L'argent s'est fait plus abondant, les marques de considération plus fréquentes, les plaisirs plus nombreux, dans un enchaînement d'événements inhabituels qui lui fournissait la preuve des bienfaits de sa pratique quotidienne de l'EFT.

Outre la demi-heure qu'elle consacrait journalièrement à ses sessions personnelles, Marie effectuait aussi une rapide ronde ou deux de tapping au moindre signe de tension émotionnelle, dispersant immédiatement les sentiments négatifs qui commençaient à occuper son esprit.

Clôturant chaque session par "l'assertion du positif", Marie s'est vite rendue compte aussi de son immense pouvoir créatif, les assertions lui apportant rapidement les bienfaits souhaités.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Sessions de groupe avec EFT

### “L'emprunt des bénéfices”

Le terme “emprunt des bénéfices” (borrowing benefits) vient de la découverte d'un lien guérisseur entre tous les témoins d'une session de EFT, bien que chacun y apporte un problème différent. Cet ingrédient d'emprunt offre des avantages considérables. Il permet de former un petit groupe où chacun à son tour se livre à son problème, dans des sessions qui profitent à tout le monde.

#### *Déroulement d'une session de groupe*

Chaque participant note l'incident *précis* qu'il désire traiter sur une feuille de papier, inscrivant un chiffre entre 0 et 10 qui témoigne de son degré d'intensité émotionnelle. Par exemple, si vous êtes affligé d'une peur des hauteurs, n'inscrivez pas “ma peur des hauteurs”, mais “ma panique sur cette route de montagne en traversant les Alpes” ou “ma terreur à l'idée que j'allais sauter du balcon” ou “quand ce crétin m'a poussé devant la falaise”.

Tandis que la session de EFT se déroule devant eux, chaque participant répète *exactement* les mêmes mots, stimule les mêmes points que la personne pour qui s'effectue le traitement, tout en jetant de temps en temps un rapide regard sur le titre de leurs problèmes personnels.

Puis une réévaluation du niveau de souffrance s'effectue en fin de session avec la surprise fréquente de voir ses propres problèmes entièrement résolus émotionnellement. Sinon, il suffit de continuer sur exactement le même problème lors des sessions suivantes.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Le conducteur de la session peut également prendre note d'un problème personnel avant de commencer.

Il est possible à la personne traitant son problème devant les autres de ne pas en parler tout fort. 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'entrer dans les détails. L'évaluation du niveau de souffrance pourra alors servir pour les mises en scène suivantes, tel que par exemple, "Je m'accepte complètement, même s'il reste encore ce 8 à mon problème".

La personne se concentrera sur les émotions spécifiques qu'elle ressent, une seule à la fois par ronde, car ce sont des aspects différents du même problème. Honte, culpabilité, conséquences du problème, et ainsi de suite.

## Concepts à retenir :

■ Tandis que la session d'EFT se déroule devant eux, chaque participant répète *exactement* les mêmes mots, stimule les mêmes points, tout en jetant un rapide regard de temps en temps sur le titre de leurs problèmes personnels.

■ Il est de toute importance d'éliminer à fond la charge émotionnelle liée à l'événement que l'on a décidé de traiter avant de passer à un autre.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Techniques de tapping proches cousines de l'EFT



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Negative Affect Erasing (NAEM)

### Technique conçue par le Dr Fred Gallo

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:

1. **Point du troisième oeil** (entre les deux sourcils).
2. **Sous le nez** (au centre entre nez et la lèvre supérieure)
3. **Creux du menton** (entre la pointe du menton et la lèvre inférieure)
4. **Sternum** (au centre de la poitrine qu 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.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

- 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.

Cette étape accomplie, on refait à nouveau une évaluation des progrès. 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

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

portant votre attention sur le restant des émotions en traitement.

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.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Emotional Freedom & Healing Technique conçue par Richard Ross

### Format standard du protocole de soins 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 et me donne le droit de vivre maintenant de merveilleux changements.”

*Tenir le point et prendre une respiration profonde.*

(Ex: “Même si je gagne très mal ma vie en ce moment, je m’accepte et me respecte complètement et me donne le droit de vivre de merveilleux changements financiers maintenant.”)

#### Point karaté :

- “Je charge mon esprit supérieur de transformer ce problème \_\_\_\_\_, et la relation que j’entretiens avec de manière à ne jamais avoir envie de le récupérer ni lui donner passivement les moyens de revenir dans ma vie.”

*Tenir le point et prendre une respiration profonde.*

#### Sourcil :

- “Je guéris toute la tristesse logée dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu’en ses racines les plus profondes.”

*Tenir le point et prendre une respiration profonde.*

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Coin de l'oeil :

- “Je guéris toute l'insatisfaction logée dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu'en ses racines les plus profondes.”

*Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

## Sous l'oeil :

- “Je guéris toutes les peurs logées 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 l'humiliation logée dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu'en ses racines les plus profondes.”

*Tenir les points en prenant une respiration profonde.*

## Clavicule:

- “Je guéris tous les traumatismes logés dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu'en ses racines les plus profondes.”

*Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

## Sous l'aisselle :

- “Je guéris toute la culpabilité logée dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu'en ses racines les plus profondes.”

*Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Sous le sein :

- “Je guéris tout la nostalgie logée 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 logée 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 logé dans chaque branche de ce problème\_\_\_\_\_, jusqu'en ses racines les plus profondes.”

*Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

## Sourcil :

- “Je guéris tous les chocs émotionnels logés 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

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

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 eu ce problème car je sais que j'ai fait du mieux que j'ai pu dans cette situation.”

*tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez la phrase jusqu'au total de trois fois.*

- “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 :**

- “Je fais intervenir mon esprit supérieur dans toutes les branches de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu'en ses racines les plus profondes.”

*Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

- “Je libère toute l'énergie qui était 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.*

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Protubérance occipitale** (à l'arrière vers la base du crâne):  
Répétez chacune des phrases suivante trois fois de suite.

- J'ai confiance en moi et me sens en mesure d'exprimer le meilleur de moi-même en toutes situations.
- Je sais que j'ai les moyens de surmonter ce problème complètement.
- Bientôt ce problème ne sera plus qu'un très lointain souvenir et je me réjouis d'avance de tous les bienfaits que m'apportera sa disparition de ma vie.
- Ma vie est belle, prospère et sereine.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## La “Méthode de choix” (The Choice Method) du Dr Carrington

Variante très employée dans la pratique d'EFT, le procédé dit de la “Méthode de choix” s'effectue par série de trois rondes successives munie d'une mise en scène agrémentée d'un choix positif.

Celui-ci s'introduit en substitution de la phrase standard d'EFT: “Je m'accepte complètement” et se loge immédiatement après l'annonce du problème, exprimant très précisément l'alternative souhaitée.

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 d'exprimer clairement ce qu'on aimerait avoir à la place. Astreints cependant à choisir une alternative positive en utilisant cette méthode, nous voici poussés à trouver des idées.

Un mécanisme naturel se met alors en marche où chaque fois que l'on pense à son problème, la préférence se fait entendre aussi, produisant l'attitude souhaitée ou les changements désirés, souvent très rapidement.

### **Description de la méthode avec le problème :**

- “Même si je n'ai pas d'assurance pour payer ces dégâts d'eau, je choisis de trouver le moyen d'effectuer les réparations sans aucun frais de ma part et d'en être très satisfait.”

Le procédé débute par l'évaluation du niveau de détresse à l'évocation du problème, suivie de l'étape de mise en scène,

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

stimulant le point Sensible ou le point Karaté, en répétant trois fois de suite la phrase exprimant le problème suivi de la solution choisie, qui sera pour l'exemple :

- “Même si je n'ai pas d'assurance pour payer ces dégâts d'eau, je choisis de trouver le moyen d'effectuer les réparations sans aucun frais de ma part et d'en être très satisfait.”

**Première ronde :** Celle-ci s'effectue en utilisant uniquement le rappel du problème à chaque point de la séquence standard d'EFT.

- **Sourcil :** ces dégâts, **Coin de l'oeil :** ces dégâts, et ainsi de suite.

**Deuxième ronde :** Celle-ci s'effectue immédiatement après (sans réévaluation du niveau de détresse) en utilisant uniquement le rappel de l'alternative choisie.

- **Sourcil :** les réparations se font sans aucun frais de ma part et j'en suis très satisfait. **Coin de l'oeil :** les réparations se font sans aucun frais de ma part et j'en suis très satisfait. Et ainsi de suite.

**Troisième ronde :** Celle-ci s'effectue en alternant le rappel du problème et l'option positive :

- **Sourcil :** ces dégâts, **Coin de l'oeil :** les réparations se font sans aucun frais de ma part et j'en suis très satisfait, **Sous l'oeil :** ces dégâts, et ainsi de suite, en terminant toujours la ronde sur l'option positive qui se trouvera au point sous la poitrine en utilisant la séquence courte ou au point Karaté en se servant de la séquence longue,

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

auquel cas durant la phase du point Gamut on continue à introduire le rappel du problème qui est stipulé au point précédent).

Une nouvelle évaluation du niveau de détresse s'effectue ensuite, avec la reprise des trois étapes de la méthode, si besoin est, jusqu'à ce que l'option positive devienne émotionnellement une alternative possible, avec un peu de chance. Et la chance, c'est exactement ce qui nous arrive quand nos blocages intérieurs sont supprimés.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Simplified Energy Techniques (SET)

Procédé conçu par Steve Wells et Dr David Lake

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 l'indique (Simplified Energy Techniques) voulant dire en français : Techniques Énergétiques 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.

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.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

- **La gamme du point Gamut.** La nécessité de séquences de tapping comportant une série de points spécifiques à observer scrupuleusement s'est révélée inutile.
- **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

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

main. Ce qui s'effectue sans 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.

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.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Le procédé WHEE du Dr Daniel J. Brenor

**Le procédé WHEE est un dérivé de EFT et EMDR.**

WHEE se compare à EFT pour ce qui est de l'étape de "mise en scène". Néanmoins on n'utilise 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 sur ce qu'on ressent, un ressenti pouvant impliquer une souffrance émotionnelle ou bien 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 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 le 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.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

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.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## The Eight Step Process (ESP) “Méthode des huit poses” du Dr Fred Gallo

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.

La méthode 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 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.”

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**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" (l'embrassade du papillon) pendant une vingtaine de secondes.

## *L'embrassade du papillon :*

- 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 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 les circonstances 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

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

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 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 (l'embrassade du papillon) 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

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

traitement sur tous les aspects douloureux qui pourraient y subsister.

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.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## La Méthode “Tape, tape... Commande!” Technique conçue par Sophie MERLE

*L'alliance prolifique du puissant procédé quantique  
“JE commande” à la dynamique de tapping de l'EFT*

### Instructions pour le traitement d'un problème

#### 1) Annoncer le problème

Pour commencer, vous annoncez le problème au court d'une phrase qui en donne le titre soit par écrit ou vous en prenez note mentalement.

Par exemple:

- “J'arrive toujours en retard au travail”
- “Je déteste les dimanches”
- “Ma vie est triste”
- “Je me sens abandonné(e) de tous”
- “Personne ne m'aime”.

Vous exposez votre problème clairement. Vous exprimez votre vérité sans détour. Ce n'est pas le moment de donner dans le “positif”. Un problème peut s'avérer positif plus tard, une fois qu'on s'en est sorti. Sur le moment et comme c'est dans la nature d'un problème que d'être désagréable à vivre, inutile de se forcer à y chercher le positif.

#### 2) Évaluer le degré de détresse

Ensuite vous évaluez le niveau de détresse que vous cause votre problème sur une échelle marquée de 0 à 10, le chiffre 10 indiquant une détresse maximale. Le premier

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

nombre qui s'impose à votre esprit lorsque vous songez au problème est le bon.

### 3) Acceptation du problème tel qu'il est

Cette étape d'acceptation s'effectue en stimulant le point Karaté en même temps que l'on procède à la lecture, lentement et attentivement de ce qui suit:

#### Point Karaté:

- “Même si ce problème me cause de profondes souffrances, je m'accepte malgré tout pleinement car si je savais quoi faire pour ne pas le subir, il y a longtemps que je l'aurais fait. Et je m'accepte avec toutes mes faiblesses et avec tous 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 peu importe le degré de négativité que ce problème soulève dans ma vie et en moi émotionnellement ou son niveau d'inconfort physique.” *[Répétez la lecture de ce paragraphe trois fois de suite.]*

### 4) L'exploration magique

Il s'agit là de commencer par nommer son problème clairement. La phrase établie fait alors l'objet d'une requête auprès de notre propre conscience supérieure au cours d'une ronde de tapping, l'expression “parce que” l'incitant à aussitôt collecter toutes les “raisons, causes et origines” du problème cité. Un problème qui sera pour notre exemple une prise énorme de poids durant la semaine.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

*Nous procédons ainsi:*

**Dessus de la tête:** J'ai pris énormément de poids cette semaine parce que .., parce que .., parce que .., etc.

**IMPORTANT:** Là vous répétez l'expression "parce que" en silence une bonne dizaine de secondes (à peu près 14 fois, mais inutile de compter, faites comme ça vous vient) pendant que vous effectuez le tapping sur le point désigné en portant bien votre attention sur le problème en traitement (c'est votre rôle le plus important afin de montrer clairement la cible à votre conscience supérieure). Fermez les yeux si vous le désirez. Si des idées vous viennent à l'esprit sur les causes possibles du problème, ne les repoussez pas mais laissez la recherche se faire sans intervenir consciemment.

Puis vous continuez avec la ronde normale de tapping, en répétant tout simplement à chaque point (silencieusement) "parce que" exactement comme vous l'avez fait au point précédent, c'est à dire une bonne dizaine de secondes l'esprit centré sur la situation en générale, sans chercher à trouver consciemment les causes possibles du problème. Ceci est du domaine de votre conscience supérieure (votre Sagesse Intérieure) qui a accès à des informations qui vous sont par définition complètement inaccessibles.

**Sourcil:** parce que .., etc.

**Coin de l'oeil:** parce que .., etc.

**Sous l'oeil:** parce que .., etc.

**Sous le nez:** parce que .., etc.

**Creux du menton:** parce que .., etc.

**Clavicule:** parce que .., etc.

**Sous le bras:** parce que .., etc.

**Sous le sein:** parce que .., etc.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

La ronde terminée, vous tenez le point et prenez une respiration lente et profonde. Puis vous continuez avec le segment suivant, prenant le problème sous autant d'angles possibles en vous basant sur les idées qui vous viennent à l'esprit par rapport à votre vécu quotidien en liaison avec le problème. Prenons l'exemple de la prise de poids. Nous pourrions continuer en disant:

- “Je suis incapable de conserver mon poids idéal parce que...”.
- “Je grossis ‘rien qu’à regarder de la nourriture’ parce que...”.
- “Jamais je ne parviendrai à être belle et mince comme je veux parce que ...”, etc., etc.

C'est le moment ici de déballer franchement toutes vos idées et croyances à propos du problème que vous désirez traiter. Lorsque vous avez bien vidé votre sac, que vous êtes allé(e) à fond dans le “négatif”, que vous avez clairement signalé les diverses souffrances que vous cause le problème, vous effectuez alors la formule de traitement global du problème.

## 5) Formule standard de traitement global du problème

- Je commande au plus haut de degré de perfection la guérison immédiate, complète et permanente dans la grâce et l'aisance de toutes les raisons, causes et origines de l'ensemble des données qui participent de n'importe quelle façon qui soit à l'élaboration de tous les différents aspects du problème cité.

Répétez maintenant le mot “lumière” en silence pendant

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

une bonne dizaine de secondes. Lorsque c'est fait, prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

- En remplacement de ce problème je commande au plus haut degré de perfection l'intégration immédiate, complète et permanente à tous les niveaux de mon être et dimensions de mon existence de l'ensemble des données qui me sont nécessaires pour exprimer le meilleur de moi-même et m'épanouir avec grâce et aisance dans la paix, l'amour et la lumière.

Répétez maintenant en silence les mots "paix, amour, lumière" pendant une bonne dizaines de secondes.

Lorsque c'est fait, prenez une respiration lente et profonde. Buvez un peu d'eau. Délassez-vous un instant. Puis continuez ...

## 6) Réévaluation du niveau de détresse

Songez au problème qui vous a incité effectuer le traitement. Pour notre exemple, il s'agit d'une peur de prendre l'avion. Comment vous sentez-vous maintenant par rapport au problème quand vous y songez ? Sur une échelle maquée de 0 à 10, le chiffre 10 signifiant une détresse maximale, quel ce chiffre à présent ? Prenez-en note mentalement ou par écrit.

## 7) Traitement de ce qu'il reste d'inconfort

Concentrez-vous un instant sur ce que vous ressentez encore comme inconfort tant de manière physique qu'émotionnelle, puis lisez attentivement ce qui suit:

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

- “JE commande au plus haut degré de perfection l’annulation de tout programme conscient ou inconscient fondé sur une impossibilité d’éliminer ce problème. Toute croyance négative à propos de ce qu’il m’est possible d’accomplir dans la vie fond et se désintègre maintenant dans la paix, l’amour et la lumière en même temps que tous les schémas comportementaux adoptés consciemment ou inconsciemment dans le but de limiter mon bien-être dans la vie ou de le bloquer.”

Prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

- Toutes les informations et traces énergétiques ayant trait à l’élaboration et au maintien de ce problème se désintègrent immédiatement dans la lumière en y incorporant toutes formes possibles de malédiction ou influences négatives provenant de n’importe quelle source, y compris de moi-même sous forme de voeux que j’aurais pu émettre en vue de me punir ou de m’empêcher d’être libre et de bénéficier d’une vie heureuse.

Répétez maintenant en silence les mots “paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaines de secondes. Lorsque c’est fait, prenez une bonne respiration lente et profonde et puis continuez ...

- Je suis à présent transformé(e) au plus profond de moi-même et vibre désormais à l’unisson d’une vie complètement débarrassée de ce problème. Je me comporte dorénavant avec grâce et aisance dans les situations qui me troublaient auparavant. Je suis désormais en parfait alignement avec mon plan de vie le plus heureux et le plus épanouissant qui soit pour moi.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Je suis en paix maintenant.

Puis répétez en silence les mots “paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaines de secondes. Lorsque c’est fait, prenez une respiration lente et profonde trois fois de suite (inspirez lentement par le nez, expirez lentement par la bouche). Et buvez un peu d’eau.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Protocoles de tapping pour une rapide remise en forme.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Informations et conseils concernant la pratique des protocoles

- Ce n'est pas une nécessité, mais c'est commode d'enregistrer les protocoles ou d'avoir quelqu'un qui vous lise les phrases à haute-voix. Cela permet de mieux se laisser aller au rythme de la session.
- Effectuez les protocoles très tranquillement. Et cessez pour faire des rondes de haut en bas et de bas en haut continuellement, dès que des émotions fortes vous submergent, et cela jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre calme. Puis reprenez le protocole là où vous l'aviez laissé.
- Buvez de l'eau pendant et après vos sessions. Cela aide à dissoudre les blocages d'énergie et à les évacuer.
- Il se peut que vous dormiez plus profondément et plus longtemps qu'à l'accoutumée après avoir effectué un protocole avec l'impression que cela est dû à de la fatigue. Il s'agit seulement d'une nouvelle façon de vivre sans vos tensions habituelles.
- Les protocoles agissent de manière multidimensionnelle. Notez les coïncidences heureuses qui vont survenir, ainsi que tous les signes d'une transformation personnelle.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## L'assertion du positif par le tapping sur le renflement occipital Technique développée par Richard Ross, créateur de EF&H



Le renflement occipital 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. C'est un point de rencontre des méridiens situé derrière la tête que l'on stimule pour équiper le subconscient de nouvelles données, après avoir effacé les anciennes au cours de nos rondes de tapping.

Une séance réussie de EFT offre toujours la paix intérieure avec une sensation nouvelle de liberté. Mais qu'allons-nous faire avec ? Que désirons-nous ? Voici le moment venu de donner des directives claires à son subconscient, en procédant à "l'assertion du positif par le tapping sur le renflement occipital". Ce procédé ne fait pas partie de l'EFT dont l'objectif est de gommer le négatif. C'est un ajout qui permet de terminer une session sur une note positive tournée vers un avenir heureux.

**L'assertion du positif s'effectue en déclarant distinctement ce que l'on désire dans une phrase que l'on répète trois fois de suite tout en tapotant sans cesse cette petite bosse.**



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Soins énergétiques de secours

Voici quelques protocoles rapides à faire et faciles à mémoriser. Lorsque vous effectuez le tapping, n'oubliez pas de bien rester concentré(e) sur ce qui vous perturbe. Répétez les séquences suggérées deux/trois fois pour retrouver votre calme. Et si la situation devait vous perturber à nouveau un peu plus tard, recommencez. Cela ne prend que quelques secondes à faire.

*Séquence de tapping en cas d'extrême nervosité, de fièvre excessive :*

Point du sourcil  
Point sous l'œil  
Point sous le bras  
Point de la clavicule

*Séquence de tapping en cas de longue liste de choses à faire et vous vous sentez dépassé(e) par les événements :*

Point Karaté  
Point Sensible  
Point Karaté (encore)  
Point Gamut

*Séquence de tapping si une situation à venir vous inquiète fortement :*

Point sous l'œil  
Point de la clavicule

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## ***Séquence de tapping si quelque chose ou quelqu'un vous obsède :***

Point sous l'oeil  
Point de la clavicule  
Point sous le bras

## ***Séquence de tapping en cas de frustration, de forts sentiments de manque :***

Point du sourcil  
Point du coin de l'oeil  
Point sous l'oeil  
Point de la clavicule

## ***Séquence de tapping en cas de colère, de haine, de rage :***

Point Karaté  
Point du sourcil  
Point du coin de l'oeil  
Point sous l'oeil  
Point de la clavicule  
Point Gamut  
Point auriculaire  
Point Karaté

## ***Séquence de tapping en cas de sentiments de honte et de culpabilité :***

Point auriculaire  
Point de l'index

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Point de l'auriculaire  
Point de la clavicule

## *Séquence de tapping en cas de déchirement affectif :*

Point du sourcil  
Point sous l'oeil  
Point sous le bras  
Point de l'auriculaire  
Point de la clavicule  
Point Gamut

## *Séquence de tapping en cas de souvenirs dramatiques :*

Point du sourcil  
Point de la clavicule  
Point Gamut

Il se peut aussi que d'exercer un frappement léger sur un seul point vous permette de retrouver rapidement votre calme. Essayez le point de la clavicule ou celui sous l'oeil. Sinon, voyez celui qui fonctionne le mieux pour vous, chacun possédant une teneur émotionnelle particulière.

## *Protocole de réduction de stress :*

*"Tenir les points et respirer".*

Cette méthode est particulièrement efficace pour se soulager du stress tout en étant très commode à faire discrètement.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

*Du bout de l'index et du majeur (les coussinets) ...*

- Tenez **le point du sourcil** et prenez une respiration lente et profonde. Puis ...
- Tenez **le point du coin de l'oeil** et prenez une respiration lente et profonde. Puis ...
- Tenez **le point du dessous de l'oeil** et prenez une respiration lente et profonde. Puis ...
- Tenez **le point sous le nez** et prenez une respiration lente et profonde. Puis ...
- Tenez **le point du creux du menton** et prenez une respiration lente et profonde. Puis ...
- Tenez **le point de la clavicule** et prenez une respiration lente et profonde.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Réharmonisation des méridiens (selon leurs aspects émotionnels distincts)

Il s'agit ici d'un protocole qui utilise la version courte de la séquence de tapping comportant les points qui vont du sommet de la tête à celui sous le sein. Comme les doigts servent d'instruments de tapping, les points qui s'y trouvent sont automatiquement stimulés aussi.

### Sommet de la tête.

- Point de jonction de tous les méridiens qui circulent à travers le corps. Répétez **trois fois** de suite: "**Je suis calme et fais entièrement confiance à l'avenir**". *Effectuez encore une dizaine de frappements sur le point. Puis prenez une respiration lente et profonde.*

### Sourcil.

- Méridien de la vessie où se logent les peurs viscérales. Effectuez le tapping sur le point à **gauche** du corps en répétant trois fois de suite: "**Je n'ai aucun contrôle sur ce qui m'arrive dans la vie.**" *Effectuez encore une dizaine de frappements sur le point.* Puis passez au tapping sur le point à **droite** du corps en répétant trois fois de suite: "**J'exerce un excellent contrôle sur mon corps, sur mon esprit et sur ma vie.**" *Effectuez encore une dizaine de frappements sur le point. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde.*

### Coin de l'œil.

- Méridien de la vésicule biliaire où se logent les rancunes obsessionnelles. Effectuez le tapping sur le

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

point à **gauche** du corps en répétant trois fois de suite: **“J’aimerais bien pouvoir me venger de tout le mal que l'on m'a fait”** *Effectuez encore une dizaine de frappements sur le point puis passez au point à **droite** du corps en répétant trois fois de suite : “Je tire un trait sur le passé et m’en vais joyeusement de l’avant”.* *Effectuez encore une dizaine de frappements sur le point. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde.*

## Sous l’œil.

- Méridien de l’estomac où se logent les insatisfactions et manques en tous genres. Effectuez le tapping sur le point à **gauche** du corps en répétant trois fois de suite: **“Mes besoins restent souvent insatisfaits.”** Effectuez encore une dizaine de frappements sur le point, puis passez au même point situé cette fois-ci à **droite** du corps en répétant trois fois de suite : **“Mes besoins sont spontanément satisfaits au fur et à mesure que je les exprime clairement.”** *Effectuez encore une dizaine de frappements sur le point. Puis prenez une respiration lente et profonde.*

## Sous le nez.

- Méridien “Vaisseau gouvernant” où se logent les humiliations subies dans la vie ainsi que la honte et le rejet de soi qui en résultent. Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde après avoir répété trois fois de suite : **“Je ne m’aime pas complètement”.** Puis prenez encore une bonne respiration profonde après avoir répété trois fois de suite: **“Je possède une foule de qualités extraordinaires que j’exprime de mieux en mieux en m’appréciant chaque jour davantage.”** *Effectuez*

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

*encore une dizaine de frappements sur le point. Puis prenez une respiration lente et profonde.*

## Creux du menton.

- Méridien "Vaisseau de contrôle" où se logent les échecs et la culpabilité qui en résulte. Prenez une bonne respiration lente et profonde après avoir répété trois fois de suite: "**J'ai essuyé des échecs dans ma vie et raté des opportunités importantes.**" Puis prenez encore une bonne respiration lente et profonde après avoir répété trois fois de suite: "**Mes échecs font partie du passé et je connais maintenant le succès dans toutes les entreprises qui me tiennent à coeur.**" " *Effectuez encore une dizaine de frappements sur le point. Puis prenez une respiration lente et profonde.*

## Clavicule.

- Méridien des reins où se logent les névroses d'angoisse, les phobies et les épouvantes en tous genres. Effectuez le tapping sur le point à **gauche** du corps en répétant trois fois de suite: "**La vie me terrorise bien souvent.**" Effectuez encore une dizaine de frappements sur le point avant de passer au même point mais situé cette fois-ci à **droite** du corps en répétant trois fois de suite : "**Je me sens de plus en plus en sécurité partout où je me trouve.**" *Effectuez encore une dizaine de frappements sur le point. Puis prenez une respiration lente et profonde.*

## Sous le bras.

- Méridien Rate/Pancréas où se logent le pessimisme et le renoncement aux joies de la vie. Effectuez le tapping sur le point à **gauche** du corps en répétant trois fois de suite : "**Rien ne vaut franchement la peine**

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**d'être vécu.”** Effectuez encore une dizaine de frappements sur le point avant de passer au même point mais situé cette fois-ci à **droite** du corps en répétant trois fois de suite : **“Je retrouve un bel enthousiasme pour la vie et ressens de jour en jour davantage de joie.”** *Effectuez encore une dizaine de frappements sur le point. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde.*

## Sous le sein.

- Méridien du foie où se loge le désarroi et la confusion. Effectuez le tapping sur le point à **gauche** du corps en répétant trois fois de suite : **“J’ai souvent pris de très mauvaises décisions.”** Effectuez encore une dizaine de frappements sur le point avant de passer au même point mais situé cette fois-ci à **droite** du corps en répétant trois fois de suite : **“Je sais ce que je veux et les décisions que je prends tournent désormais toujours à mon avantage.”** *Effectuez encore une dizaine de frappements sur le point. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde.*



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Protocole de rapide remise en harmonie avec la vie.

(À faire au quotidien de préférence au levé)

### Point Karaté :

- “Aujourd’hui je fais de mon mieux et m’accepte exactement comme je suis avec toutes mes faiblesses et tous mes défauts !”

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

### Sommet de la tête :

- “Aujourd’hui j’aime franchement la vie et la vie me le rend bien !”

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

### Sourcils :

- “Aujourd’hui j’accepte ma part de responsabilité dans tout ce qui m’arrive !”

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

### Coin de l’œil :

- “Aujourd’hui toutes les décisions que je prends tournent invariablement à mon avantage !”

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Sous l'œil :

- “Aujourd’hui mes besoins sont entièrement satisfaits et je ressens un profond bonheur !”

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

## Sous le nez :

- “Aujourd’hui je me distingue par mes compétences et réussis facilement tout ce que j’entreprends !”

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

## Creux du menton:

- “Aujourd’hui je me sens parfaitement bien dans mon corps et dans ma tête !”

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

## Clavicule:

- “Aujourd’hui je conserve mon calme en toutes circonstances !”

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

## Sous l'aisselle :

- “Aujourd’hui tout changement qui s’opère dans ma vie s’avère inévitablement bénéfique à long terme !”

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Sous le sein :

- “Aujourd’hui je suis complètement libre d’aller de l’avant !”

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

## Pouce :

- “Aujourd’hui je ressens une profonde gratitude pour la beauté de la vie et ses innombrables bienfaits !”

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

## Index :

- “Aujourd’hui mon existence vaut franchement la peine d’être vécue !”

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

## Majeur :

- “Aujourd’hui je suis totalement apte à créer le bonheur partout où je me trouve !”

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

## Annulaire :

- “Aujourd’hui je suis en parfaite harmonie avec tout ce qui m'entoure !”

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Auriculaire :

- “Aujourd’hui je baigne dans l’amour et j’aime en retour de tout mon cœur !”

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

## Point Gamut :

- “Aujourd’hui ma vie est passionnante et m’apporte en tout domaine beaucoup de bonheur !”

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Point Karaté :** (à nouveau) “Aujourd’hui je n’ai aucun souci à me faire !”

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Résoudre les peines ensevelies au fin fond de soi

Les peines non résolues, celles qu'on laisse ensevelies au fin fond de soi sont responsables de tous nos problèmes. Il nous est impossible de connaître le profond bonheur qu'on attend de la vie sans guérir cette souffrance faite de chagrin, peur, honte, colère, etc., issue d'événements traumatiques restés imprégnés dans chaque cellule de notre corps.

Nombreux sont ceux qui disent qu'il ne faut pas revenir sur le passé. Que celui-ci est mort et enterré. Mais s'il est enterré de manière consciente, un passé douloureux reste bien vivant au niveau inconscient d'où il mène la danse sur tout ce qui nous arrive de fâcheux dans l'existence. Le passé ne s'enterre pas mais se guérit quand on veut pouvoir se développer dans tout l'éclat de son potentiel de naissance.

Faire fi de sa "négativité" est à la mode en ce moment car il paraît que la providence couronne de bienfaits ceux qui la repoussent allègrement. Et malheur à ceux qui ne suivent pas cette loi de l'univers soit-disant incontournable. On aura vraiment tout entendu. Bien évidemment qu'une loi pareille n'existe pas. N'avons-nous pas tous été plongés dans d'affreux tourments avant de sortir victorieux d'une situation désastreuse?

On ne repousse pas les ennuis en repoussant sa "négativité" mais au contraire en l'accueillant pleinement. Provenant d'émotions figées dans le passé, cris lancés par certaines parties de soi laissées à l'abandon dans des situations dramatiques, la moindre des choses est de leur porter secours, et non pas de les obliger à se taire.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

Lorsqu'une situation plonge dans la peur, la colère ou n'importe quelle forme de détresse émotionnelle, on peut être sûrs que les sentiments remontent à beaucoup plus loin, qu'ils sont issus d'anciens traumatismes que les circonstances présentes aiguïllonnent.

Les accepter et les ressentir à fond, voilà ce que l'on fait au moyen des techniques énergétiques pour s'en guérir. De toutes façons, on n'a jamais vu une vie se transformer dans le refus de s'écouter et de se comprendre.

L'art de guérir ses souffrances est devenu facile et confortable, pratiquement un jeu d'enfant depuis l'avènement des techniques énergétiques. Ce qui ne veut évidemment pas dire qu'il ne faille pas faire preuve de persistance.

Un passé fortement endolori ne se soigne pas en cinq minutes comme certains l'espèrent, abandonnant trop vite leur démarche de guérison. Mais lorsqu'on persiste, les résultats sont certains, avec une profonde joie de vivre qui revient tout naturellement.

Le secret avec les techniques énergétiques si simples à utiliser, c'est de traiter toutes les émotions douloureuses au moment où elles se présentent. Et si les circonstances le permettent, de traiter également les mémoires passées qui y sont associées.

## Écrire son histoire

Un autre moyen très efficace, c'est en couchant ses souffrances sur papier. En racontant précisément ce qu'on déteste dans sa vie présente. La colère que l'on porte à certains. Les misères subies.

Puis de se relire en s'acceptant exactement comme on est, tout en effectuant des rondes continues de EFT, jusqu'à

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

ce que l'on puisse lire nos écrits sans plus aucune détresse émotionnelle. En général cela se produit quand on rit tout à coup de soi, que l'on se sent subitement en sécurité, ou que l'on reprend espoir dans la vie.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Se libérer d'un puissant schéma de manques et de privations.

**Messieurs!** Comme il fallait faire un choix entre le masculin et le féminin, c'est le féminin qui l'emporte arbitrairement dans ce protocole ...)

**IMPORTANT:** Effectuez ce protocole très lentement. Au cas où des souvenirs difficiles feraient surface lors du segment suivant, veuillez immédiatement effectuer un traitement de tapping sur tous les aspects de la situation qui se présente. Puis reprenez le protocole là où vous l'avez laissé.

### Point Karaté :

- “Même si ma vie est pleine de privations et que je souffre de manques importants, je me respecte malgré tout totalement. Et même si je me sens pauvre par rapport aux autres et que j'ai souvent été humiliée à cause de ma situation matérielle, je me respecte malgré tout totalement. Et même si je n'ai jamais pu atteindre le niveau de prospérité matérielle que je veux dans la vie malgré tous les efforts que j'ai pu fournir jusqu'ici pour y arriver, je m'aime, je m'accepte et je me respecte malgré tout totalement.”

*Tenir le point et prendre un respiration lente et profonde.*

**Continuez à frapper le point Karaté en répétant trois fois de suite la phrase suivante :**

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

- Et même si je ressens de la colère envers moi-même, envers la vie, ou envers ceux que je tiens pour responsables des manques et privations que j'endure actuellement, je m'aime, je m'accepte et me respecte totalement avec tous les sentiments qui m'habitent en ce moment, aussi négatifs soient-ils.

*Répétez encore la phrase deux fois puis prenez une respiration lente et profonde tout en continuant de tenir le point.*

**IMPORTANT:** Là aussi, au cas où des souvenirs difficiles feraient surface au cours du long segment de tapping qui suit, veuillez immédiatement cesser ce protocole pour effectuer un traitement sur tous les aspects de la nouvelle situation qui se présente. Puis reprenez le protocole là où vous l'avez laissé.

1

**Sommet de la tête:** J'ai plein de soucis matériels ...

**Sourcil:** j'endure des difficultés financières ...

**Coin de l'oeil:** j'ai à peine de quoi vivre ...

**Sous l'oeil:** mes besoins ne sont pas comblés ...

**Sous le nez:** mes désirs sont insatisfaits ...

**Creux du menton:** je dois me priver de tout ...

**Clavicule:** et j'ai peur ...

**Sous le bras:** j'ai peur que ma situation empire ...

**Sous le sein:** j'ai peur de ce que l'avenir me réserve.

*Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

**Protubérance occipitale :** Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. (*Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.*)

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

2

**Sommet de la tête:** Ma vie est pleine de privations ...

**Sourcil:** j'ai des besoins qui restent toujours insatisfaits ...

**Coin de l'oeil:** je n'ai jamais assez d'argent ...

**Sous l'oeil:** j'y arrive à peine ...

**Sous le nez:** je ne peux jamais faire ce que je veux ...

**Creux du menton:** il me manque toujours l'argent qu'il me faut ...

**Clavicule:** pour faire ce que je veux ...

**Sous le bras:** et j'en ai assez ...

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

*Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

**Protubérance occipitale :** Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. (*Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.*)

3

**Sommet de la tête:** Je ne comprends pas pourquoi je dois me priver de tout ...

**Sourcil:** alors qu'il y en a d'autres qui peuvent se passer toutes leurs fantaisies ...

**Coin de l'oeil:** et ça a toujours été comme ça ...

**Sous l'oeil:** dès mon enfance les autres avaient plus que moi ...

**Sous le nez:** je me sentais déjà défavorisée par rapport à "..."  
(nommez une situation personnelle) ...

**Creux du menton:** on me donnait déjà moins qu'à "..."  
(nommez une situation personnelle) ...

**Clavicule:** c'est pas nouveau ...

**Sous le bras:** j'ai toujours subi des privations ...

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

*Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Protubérance occipitale :** Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. (*Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.*)

4

**Sommet de la tête:** La vie est dure avec moi ...

**Sourcil:** je dois toujours me battre ...

**Coin de l'oeil:** je dois toujours lutter ...

**Sous l'oeil:** je dois toujours me défendre contre des difficultés ...

**Sous le nez:** je n'ai jamais un instant de répit ...

**Creux du menton:** rien n'est jamais facile ...

**Clavicule:** la vie est difficile pour moi ...

**Sous le bras:** il m'arrive toujours de nouvelles épreuves ...

**Sous le sein:** jamais je ne m'en sortirai.

*Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

**Protubérance occipitale :** Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive.

*(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.)*

5

**Sommet de la tête:** J'ai perdu l'espoir de vivre dans la paix financière ...

**Sourcil:** j'ai perdu l'espoir d'avoir toujours plein d'argent devant moi ...

**Coin de l'oeil:** j'ai perdu l'espoir d'arriver à combler mes manques ...

**Sous l'oeil:** j'ai perdu l'espoir d'arriver à satisfaire mes envies et mes désirs ...

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Sous le nez:** je fais pourtant tout pour y arriver ...

**Creux du menton:** je me donne du mal ...

**Clavicule:** je travaille dur ...

**Sous le bras:** mais c'est inutile ...

**Sous le sein:** j'ai perdu l'espoir de vivre l'existence de mes rêves.

*Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

**Protubérance occipitale :** Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. *(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.)*

6

**Sommet du crâne:** Jamais je n'arriverai à avoir l'argent qu'il me faut pour vivre comme je veux ...

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

**Coin de l'oeil:** rien ne fonctionne comme je veux ...

**Sous l'oeil:** et si par hasard j'ai de l'argent ...

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

**Creux du menton:** je dois le dépenser d'une façon ou d'une autre ...

**Clavicule:** Je suis incapable d'avoir toujours plein d'argent devant moi ...

**Sous le bras:** je dois toujours jongler avec l'argent ...

**Sous le sein:** et continuellement me priver.

*Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

**Protubérance occipitale :** Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. *(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.)*

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

7

**Sommet de la tête:** J'ai enduré plein de privations tout au long de ma vie ...

**Sourcil:** je me suis souvent sentie humiliée à cause de ma situation matérielle ...

**Coin de l'oeil:** j'ai souvent eu honte de ne pas avoir assez d'argent ...

**Sous l'oeil:** on m'a rabaissée à cause d'un manque d'argent ...

**Sous le nez:** on m'a rejetée à cause d'un manque d'argent ...

**Creux du menton:** j'ai été maltraitée à cause d'un manque d'argent ...

**Clavicule:** j'ai été menacée à cause d'un manque d'argent ...

**Sous le bras:** j'ai été tourmentée à cause d'un manque d'argent ...

**Sous le sein:** j'ai été pénalisée à cause d'un manque d'argent.

*Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

**Protubérance occipitale :** Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive.

*(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.)*

8

**Point Karaté:**

- “Même si j'ai souvent manqué d'argent au cours de ma vie et que ne suis pas encore parvenue à m'enrichir comme je le souhaite, je m'accepte complètement avec toutes mes limites et 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 manques et privations il y a longtemps

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

que je l'aurais fait." (*répétez encore deux fois la phrase puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*)

9

**Sommet de la tête:** Toute la souffrance que j'ai vécue à cause d'un manque d'argent guérit à présent à tous les niveaux de mon être. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

**Sourcil:** Toute la détresse ressentie à n'importe quel niveau de mon être chaque fois que j'ai manqué d'argent guérit à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

**Coin de l'oeil:** Tous les traumatismes liés de n'importe quelle façon qui soit à l'élaboration du schéma de manques et de privations que j'ai enduré jusqu'à présent dans la vie guérissent maintenant à tous les niveaux de mon être. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

**Sous l'oeil:** Toutes les pénuries que m'ont causées le manque d'argent se combent à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

**Sous le nez:** L'origine de toutes les idées contraires à mon bien-être actuel et à venir que j'entretiens à n'importe quel niveau de mon être par rapport à l'argent et à ce qu'il peut me procurer guérit à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Creux du menton:** L'empreinte physique, mentale, émotionnelle, énergétique et spirituelle de tous les manques que j'ai enduré au cours de mon existence guérit à présent.  
*Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

**Clavicule:** Tous les chocs émotionnels et traumatismes liés aux manques et privations que j'ai enduré tout au long de ma vie guérissent à présent.  
*Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde*

**Sous le bras:** J'annule, révoque et neutralise tout ce qui me lie de n'importe quelle façon qui soit à une situation en gestation ayant le pouvoir de continuer à m'infliger des pénuries d'argent ou la perte de mes biens matériels.  
*Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

**Sous le sein:** Tout ce qui me lie encore de n'importe quelle façon qui soit aux manques et privations de toute nature, ainsi qu'aux pénuries d'argent ou à la perte de mes biens matériels (traits héréditaires, contrats sacrés, karma, etc.), guérit à présent.  
*Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

10

**Sommet de la tête:** J'apprends tranquillement à vivre dans l'aisance financière.

**Sourcil:** J'apprends tranquillement à franchement aimer et à respecter l'argent et les biens matériels sans jamais m'en sentir coupable.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Coin de l'oeil:** J'apprends tranquillement à m'imposer dans le domaine de l'argent.

**Sous l'oeil:** J'apprends tranquillement à combler mes besoins matériels.

**Sous le nez:** J'apprends tranquillement à apprécier mes qualités et à me sentir le droit d'en bénéficier financièrement.

**Creux du menton:** J'apprends tranquillement à exploiter mon immense potentiel inné et à en retirer de grandes richesses matérielles.

**Clavicule:** J'apprends tranquillement à faire fructifier mon patrimoine financier.

**Sous le bras:** J'apprends tranquillement à m'enrichir tous les jours davantage.

**Sous le sein:** J'apprends tranquillement à vivre dans l'abondance, à être prospère financièrement et à me sentir parfaitement en sécurité matériellement.

*Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

**Protubérance occipitale :** Je peux choisir ce que je veux dans la vie et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive.

*(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.)*

11

**Sommet de la tête:** Je sais déjà au fond de moi comment attirer l'argent et le conserver.

**Sourcil:** Je sais déjà au fond de moi comment attirer les biens matériels et à les conserver.

**Coin de l'oeil:** Je sais déjà au fond de moi comment attirer ce qui me manque et le conserver.

**Sous l'oeil:** Je sais déjà au fond de moi comment attirer l'abondance matérielle et la conserver.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Sous le nez:** Je sais déjà au fond de moi comment attirer la prospérité et la conserver.

**Creux du menton:** Je sais déjà au fond de moi comment attirer les bienfaits de la vie et les conserver.

**Clavicule:** Je sais déjà au fond de moi comment attirer la tranquillité matérielle et la conserver.

**Sous le bras:** Je sais déjà au fond de moi comment attirer la chance financière et la conserver.

**Sous le sein:** Je sais déjà au fond de moi comment attirer la protection divine sur tous mes biens et la conserver.

*Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

**Protubérance occipitale :** Je peux choisir ce que je veux dans la vie et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. *(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.)*

12

**Sommet de la tête:** Je suis capable de m'enrichir avec aisance.

**Sourcil:** Je suis capable de faire fructifier mes biens avec aisance.

**Coin de l'oeil:** Je suis capable de gérer mes finances avec aisance.

**Sous l'oeil:** Je suis capable de combler mes besoins avec aisance.

**Sous le nez:** Je suis capable de m'imposer dans le domaine de l'argent avec aisance.

**Creux du menton:** Je suis capable de prendre ma vie financière en charge avec aisance.

**Clavicule:** Je suis capable d'affronter n'importe quelle situation financière avec aisance.

**Sous le bras:** Je suis capable de donner et de recevoir avec aisance.

**Sous le sein:** Je suis capable de vivre dans la paix et la tranquillité de l'esprit.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

*Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

**Protubérance occipitale :** Je peux choisir ce que je veux dans la vie et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive.

*(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.)*

13

**Sommet de la tête:** Je possède la faculté de m'enrichir chaque jour davantage et je l'exploite pleinement.

**Sourcil:** Je possède la faculté d'effectuer des choses qui me terrorisaient auparavant et je l'exploite pleinement pour m'enrichir.

**Coin de l'oeil:** Je possède la faculté de vivre une vie riche sur tous les plans et je l'exploite pleinement.

**Sous l'oeil:** Je possède la faculté d'être totalement satisfaite de ce que j'ai déjà dans la vie et je l'exploite pleinement.

**Sous le nez:** Je possède la faculté d'être riche et prospère et je l'exploite pleinement.

**Creux du menton:** Je possède la faculté de rencontrer des gens qui peuvent m'enrichir en retour de mes services et je l'exploite pleinement.

**Clavicule:** Je possède la faculté de m'entourer exclusivement de gens optimistes et entrepreneurs et je l'exploite pleinement.

**Sous le bras:** Je possède la faculté de remplir mon quotidien de tâches plaisantes qui m'enrichissent financièrement chaque jour davantage et je l'exploite pleinement.

**Sous le sein:** Je possède la faculté de vivre une vie extraordinairement prospère et heureuse, et je l'exploite pleinement.

*Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Protubérance occipitale :** Je peux choisir ce que je veux dans la vie et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive.

*(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.)*

14

**Sommet de la tête:** Terminées sont mes façons conscientes et inconscientes de m'infliger des manques et des privations.

**Sourcil:** Terminées sont mes peurs conscientes et inconscientes de vivre un jour dans la misère.

**Coin de l'oeil:** Terminées sont mes raisons conscientes et inconscientes de ne pas me sentir déjà riche et prospère.

**Sous l'oeil:** Terminées sont mes attentes conscientes et inconscientes de perdre mes biens matériels.

**Sous le nez:** Terminés sont mes agissements conscients et inconscients qui m'empêchent de prospérer.

**Creux du menton:** Terminées sont les humiliations de ne pas avoir autant d'argent que les autres.

**Clavicule:** Terminée est la terreur de ne pas y arriver financièrement.

**Sous le bras:** Terminées sont les dettes qui s'accumulent sans pouvoir les payer.

**Sous le sein:** Terminé pour toujours est le schéma de manques et de privations qui a sévit dans ma vie jusqu'ici.

*Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

**Protubérance occipitale :**

J'entame une ère nouvelle extraordinairement bénéfique dans tous les domaines de ma vie. *(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde et faites une courte pause pour boire de l'eau.)*

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

15

**Sommet de la tête:** J'entame une ère nouvelle dans ma vie ...

**Sourcil:** que j'aborde calmement, confortablement.

**Coin de l'oeil:** Cette ère nouvelle dans ma vie ...

**Sous l'oeil:** j'en suis profondément reconnaissante et je l'aborde avec une immense gratitude.

**Sous le nez:** Elle m'apporte la paix de l'esprit ...

**Creux du menton:** m'autorise à croître et à m'épanouir ...

**Clavicule:** me redonne totalement confiance en la vie ...

**Sous le bras:** m'offre une myriade de bienfaits nouveaux ...

**Sous le sein:** c'est la vie que j'ai toujours voulu avoir.

*Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Et aussi, boire beaucoup d'eau dans les heures et les jours qui suivent ce traitement de tapping EFT.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## S'accepter totalement en dépit de tous ses défauts et faiblesses.

Qu'il s'agisse de n'importe quelle technique de soins énergétiques, toutes font appel à la compassion que l'on se doit, en dépit de tous nos défauts, manques et faiblesses.

L'acceptation de soi et des situations problématiques dans lesquelles on se trouve nous dégage d'une tension qui autrement ne fait qu'aggraver les choses. Ce n'est pas en se tapant dessus que l'on parvient à régler quoi que ce soit. Il n'est pas question évidemment de manquer à ses responsabilités, mais de réparer ses erreurs du mieux qu'on peut sans se marteler l'esprit plus avant.

La culpabilité et la honte de soi sont une façon de se punir, parfois d'une manière extraordinairement forte par rapport aux actes commis. Une vie entière peut être gâchée à cause de peccadilles oubliées depuis longtemps par les autres.

Sans compter qu'il peut arriver aussi que nos agissements, notoirement désastreux sur le moment, servent une cause bénéfique à long terme qu'on ne peut deviner d'avance.

Ce n'est pas parce qu'on est abreuvé de mauvaises nouvelles par les médias, au courant de tous les crimes qui se passent un peu partout, que nous sommes tous mauvais. Au contraire, les gens bons et généreux sont légions et la plupart d'entre-nous ne cherchons qu'à nous améliorer et à faire du bien autour de nous.

Il existe néanmoins une vraie difficulté à s'aimer et à se respecter complètement. Il y a toujours une réserve avec cette conscience du bien et du mal qui fait qu'on se juge constamment. On peut y arriver cependant (à s'accepter tel

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

qu'on est), et plutôt facilement en se servant uniquement de l'étape de « mise en scène » de EFT.

À la pratiquer assidûment, on fini par réaliser qu'on fait toujours de son mieux compte tenu des circonstances et qu'on ne cherche jamais à faire consciemment du mal autour de soi . Pas plus qu'on ne recherche la souffrance volontairement.



Voici donc un petit exercice à faire dès que vous vous jugez et vous critiquez, ou que vous n'arrivez pas à accepter une situation telle qu'elle est à l'heure actuelle. Accepter quelque chose ne veut pas dire qu'on ne fera rien pour la changer, mais simplement qu'on ne la repousse plus, dépensant pour ce faire une énergie énorme qui nous vide de notre vitalité et joie de vivre.

**Dites maintenant en frappant vigoureusement le point Karaté** (qui 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'une coup sec) :

- “Je m'aime et je m'accepte exactement comme je suis aujourd'hui”.
- “Je m'accepte avec tous mes problèmes.”
- “Et même si j'ai commis des tas d'erreurs dans la vie, je m'accepte avec toutes mes imperfections”.

*(Frapper le point Karaté tempère tout ce qui est exagéré, comme un sens extrême des responsabilités, un besoin constant de perfection, ou les idées trompeuses que l'on*

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

*entretien sur soi-même, sur les autres ou la marche du monde en général.)*

“Je m’accepte complètement même si ... “.

Que vous reprochez-vous? Des kilos en trop ? Une mauvaise coupe de cheveux ? D’avoir raté un entretien d’embauche ? De fumer ?

- “Je m’accepte complètement même si je suis incapable de ... ” . D’arrêter de fumer ? Suivre un régime ? Passer votre permis de conduire ? Trouver l’âme soeur ?
- “Je m’accepte complètement même si je suis terrorisé(e) à l’idée de ... “. De quoi avez-vous peur ? Peur de la foule ? De monter dans un ascenseur ? De parler en public?
- “Je m’accepte complètement même si on m’a ...”. Qu’est ce qui vous est arrivé ? Une trahison ? Un abandon ?

Pensez à frapper votre point Karaté en disant “Même si ..., je m’aime et je m’accepte complètement (ou j’ai un respect total pour moi malgré tout.)” chaque fois que vous avez tendance à mal vous jugez. Cet exercice fait de façon régulière vous apportera la paix intérieure.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Progresser joyusement

Vous pouvez utiliser ce procédé pour progresser dans n'importe quel domaine de votre vie. L'exercice 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. Puis localisez un point sensible qui se trouve à gauche au dessus de la poitrine. Pressez dessus en tournant selon les aiguilles, tout en répétant tout fort ce qui suit :

- "Je déclare être prêt(e) et avoir les moyens et 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 subconscient, 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 ce point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde.

*Les points suivants se tapotent du bout de deux doigts (sauf indiqué autrement), en prononçant, à haute voix la phrase qui leur est associée. A la fin de chacune d'elle, tenir le point en prenant une respiration profonde.*

**Sourcil** (le point se trouve au début du sourcil du côté du nez): "J'attire d'abondants bienfaits dans ma vie et me sens parfaitement en sécurité."

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Coin de l'oeil** (le point se trouve sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil): "Mes requêtes sont toujours bien reçues et je reçois à présent toute l'assistance dont j'ai besoin pour m'épanouir."

**Sous l'oeil** (le point se trouve sur l'os de l'orbite, à la verticale de la pupille en regardant devant soi): "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 profond niveau."

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

**Creux du menton** (le point se trouve dans le creux entre la lèvre inférieure et le menton): "Ma vie se fait chaque 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!"

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 la voir se manifester tangiblement dans votre existence. Répétez cet exercice quotidiennement, et vous noterez très vite des changements bénéfiques.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Tout est possible !

Voici une nouvelle façon d'utiliser l'EFT qui fait appel au miraculeux. Par définition, un miracle, c'est quelque chose de trop beau pour être vrai. On n'y croît pas. Mais voilà que l'on peut désormais envisager l'impossible en abattant nos barrières mentales et émotionnelles par le tapping de EFT ce qui permet soudainement et contre toute attente à "l'impossible" de se faire enfin possible et de se manifester concrètement.

**AVIS :** Je vous conseille d'effectuer ce protocole de soins EFT très lentement, en restant sur les phrases qui font monter des émotions fortes tout en maintenant le tapping sur le point en question jusqu'à ce que vous puissiez calmement passer au suivant. Aussi, si vous ne désirez pas frapper sur les points, vous pouvez simplement exercer une pression dessus.

### **Tout est possible à qui décide d'envisager l'impossible.**

- "J'ai décidé de \_\_\_\_\_. Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie."
- "J'ai décidé de \_\_\_\_\_ d'ici à \_\_\_\_\_. Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie."

### **Par exemple :**

- "J'ai décidé de guérir \_\_\_\_\_ (nommer le mal dont on souffre) d'ici à demain matin au plus tard. Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie."

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

- "J'ai décidé de trouver l'âme soeur à présent et de me marier avant \_\_\_\_ (la fin de l'année, d'ici l'été prochain, etc.) Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie.
- "J'ai décidé de rembourser toutes mes dettes dans les six mois qui viennent. Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie."
- "J'ai décidé de voir mon existence se transformer au delà de mes plus hautes espérances. Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie."



**Modèle de protocole :** (Pour créer votre propre protocole, changez simplement la phrase décrivant le choix que vous avez émis.)

- "J'ai décidé de désormais gagner plus de 7000 Euros par mois très facilement. Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie."

**Point Karaté :**

- "Même si je ne crois pas pouvoir facilement gagner plus de 7000 Euros par mois, c'est impossible et un miracle ne se produira pas dans ma vie, je m'accepte et me respecte profondément. Et même si le miraculeux n'a jamais fait partie de mon existence, je m'accepte et me respecte avec toutes mes limites et m'ouvre maintenant à l'idée que tout est possible et qu'un miracle peut se produire à tout moment dans ma vie." (Répétez le texte 3 fois de suite.)

*Tenir le point et prendre une respiration profonde.*

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Dessus de la tête** : J'ai décidé de gagner dès maintenant plus de 7000 Euros par mois très facilement.

**Sourcil** : J'ai décidé de gagner plus de 7000 Euros par mois dès maintenant.

**Coin de l'oeil** : J'ai décidé de gagner plus de 7000 Euros par mois très facilement.

**Sous l'oeil** : J'ai décidé de gagner plus de 7000 Euros par mois ...

**Sous le nez** : dès maintenant et très facilement.

**Creux du menton** : J'ai décidé de gagner dès maintenant et très facilement plus de 7000 Euros par mois.

**Clavicule** : J'ai décidé de gagner dès maintenant plus de 7000 Euros.

**Sous le bras** : J'ai décidé de dorénavant gagner plus de 7000 Euros par mois.

**Sous le sein** : J'ai décidé de désormais gagner facilement plus de 7000 Euros par mois.

*Tenir le point et prendre une respiration profonde.*

**Dessus de la tête** : Tout est possible ...

**Sourcil** : et un miracle peut se produire maintenant dans ma vie.

**Coin de l'oeil** : Un miracle se produit maintenant dans ma vie ...

**Sous l'oeil** : Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie.

**Sous le nez** : Un miracle se produit maintenant dans ma vie.

**Creux du menton** : Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie.

**Clavicule** : Un miracle se produit maintenant dans ma vie.

**Sous le bras** : Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Sous le sein :** Un miracle se produit maintenant dans ma vie.

*Tenir le point et prendre une respiration profonde.*

**Dessus de la tête :** Tout est possible et je peux désormais facilement gagner plus de 7000 Euros par mois.

**Sourcil :** Un miracle se produit maintenant dans ma vie qui m'autorise à désormais gagner facilement plus de 7000 Euros par mois.

**Coin de l'oeil :** Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie.

**Sous l'oeil :** J'ai les moyens désormais de gagner plus de 7000 Euros par mois très facilement.

**Sous le nez :** Un miracle se produit dans ma vie et je gagne à présent facilement plus de 7000 Euros par mois.

**Creux du menton :** Tout est possible pour moi y compris de gagner facilement plus de 7000 Euros par mois.

**Clavicule :** Un miracle se produit maintenant dans ma vie qui me permet de gagner dorénavant très facilement plus de 7000 Euros par mois.

**Sous le bras :** Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie.

**Sous le sein :** Je peux désormais gagner plus de 7000 Euros par mois très facilement.

*Tenir le point et prendre une respiration profonde.*

**Dessus de la tête :** Tout est possible et je trouve désormais les moyens de gagner plus de 7000 Euros par mois très facilement.

**Sourcil :** Tout est possible et je trouve les moyens de gagner désormais facilement plus de 7000 Euros par mois.

**Coin de l'oeil :** Tout est possible et je trouve maintenant des moyens honnêtes et faciles de gagner désormais plus de

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

7000 Euros par mois.

**Sous l'oeil** : Tout est possible et je trouve à présent les moyens de gagner dorénavant plus de 7000 Euros par mois de manière honnête et facile.

**Sous le nez** : Tout est possible et je trouve maintenant les moyens de gagner désormais plus de 7000 Euros par mois très facilement.

**Creux du menton** : Tout est possible et je trouve un moyen honnête et facile de gagner dès maintenant plus de 7000 Euros chaque mois.

**Clavicule** : Tout est possible et je trouve maintenant un moyen facile et agréable de gagner honnêtement plus de 7000 Euros par mois.

**Sous le bras** : Tout est possible et je trouve facilement le moyen de gagner agréablement plus de 7000 Euros par mois très honnêtement.

**Sous le sein** : Tout est possible et je trouve dès maintenant les moyens de gagner honnêtement et facilement plus de 7000 Euros chaque mois de manière constante et agréable.

*Tenir le point et prendre une respiration profonde.*

**Dessus de la tête** : C'est une bonne décision que de vouloir être à l'aise financièrement.

**Sourcil** : Vouloir gagner facilement plus de 7000 Euros par mois est un excellent choix.

**Coin de l'oeil** : J'ai le droit de vouloir m'enrichir financièrement.

**Sous l'oeil** : J'ai le droit de vouloir gagner de l'argent très facilement.

**Sous le nez** : J'ai le droit de conquérir facilement tout l'argent que je veux posséder.

**Creux du menton** : J'ai le droit d'être aussi riche que j'en ai envie.

**Clavicule** : J'ai le droit d'aimer vivre dans le luxe et l'abondance.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Sous le bras :** J'ai le droit d'avoir plus d'argent que j'en ai besoin pour bien vivre.

**Sous le sein :** J'ai le droit de recevoir continuellement de très grosses sommes d'argent.

*Tenir le point et prendre une respiration profonde.*

**Dessus de la tête :** Je sais que tout est possible et qu'un miracle peut se produire à tout moment dans ma vie.

**Sourcil :** Je sais maintenant que tout est possible.

**Coin de l'oeil :** Je sais à présent qu'un miracle peut se produire à tout moment.

**Sous l'oeil :** Tout est possible ...

**Sous le nez :** et un miracle peut se produire dans ma vie à tout moment.

**Creux du menton :** Je sais que tout est possible.

**Clavicule :** Je sais qu'un miracle peut venir à tout moment transformer ma vie très bénéfiquement.

**Sous le bras :** Je le sais.

**Sous le sein :** Tout est possible et un miracle peut se produire à tout moment dans la vie de chacun.

*Tenir le point et prendre une respiration profonde.*



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

# EFT

## Informations pratiques et concepts à retenir.



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

## Informations pratiques et concepts à retenir.

*Ce qui suit est dans l'ensemble une reprise de ce qui a déjà été révélé tout au long de cet ouvrage, écrits ici en termes néanmoins un peu différents afin de faciliter la mémorisation des tenants fondamentaux de l'EFT.*

**Du comportement de l'énergie à travers notre organisme dépend entièrement notre confort émotionnel et physique. Un concept inédit qui opère en ce moment une véritable révolution dans le domaine de la santé et du développement personnel. Les ferments d'une vie sereine et prospère sont en nous. Ils se trouvent au coeur même de notre corps physique qui est de nature fondamentalement énergétique**

👁️👁️👁️ La maison mère d'EFT (Emotional Freedom Techniques) est établie aux USA ([www.emofree.com](http://www.emofree.com)). Son créateur, Gary Craig, offre un vaste champ d'investigation d'EFT sur son site Internet, dont un corpus manuel gratuit. Vous y trouverez toutes les informations voulues sur les sujets de soins émotionnels ou physiques qui vous intéressent (en anglais).

👁️👁️👁️ EFT est utilisé à travers le monde entier par un nombre toujours croissant de professionnels de la santé adeptes de la médecine dites énergétique. Cependant, la technique est si simple à manier qu'elle s'emploie très bien

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

en “solo”, sans l'aide d'un praticien professionnel.

☞☞☞ Les démarches de la médecine énergétique dont EFT fait partie sont déroutantes, jusqu'à ses records d'efficacité, tout aussi singuliers. C'est d'ailleurs l'un de ses atouts majeurs. EFT peut éliminer une attaque de panique en quelques secondes, n'importe où, n'importe quand.

☞☞☞ EFT l'outil de l'épanouissement par excellence. Une clef remarquablement efficace pour s'extirper des situations qui nous empoisonnent la vie et dont le loquet n'est nulle part ailleurs qu'en nous-mêmes. 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.

☞☞☞ EFT s'effectue par le truchement des méridien du corps chenaux par lesquels l'énergie circule à travers notre organisme, et se pratique en tapotant, du bout des doigts, certains points sur le visage, le haut du corps et les mains, en même temps que l'on se concentre sur les émotions qui nous agitent.

S'envolent ainsi nos peurs et nos terreurs, nos peines et nos tourments, nos sentiments de culpabilité et nos vieilles rancunes, et bien entendu tous les symptômes physiques liés à ces états de souffrance émotionnelle.

Mais mieux encore, EFT nous libère enfin de toutes ces idées mal formées que nous avons sur nous-mêmes, premières et seules coupables de nos manques dans l'existence et du désarroi qui en résulte.

☞☞☞ Ce sont des blocages d'énergie qui sont la cause fondamentale de nos émotions dites négatives et la raison de nos comportements improductifs dans la vie. Ils suppriment nos ressources innées, nous brouillent les idées, sapent

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

notre courage, éteignent notre enthousiasme, et nous perturbent au point de nous empêcher d'oublier les mauvais moments ou le mal que l'on nous a fait.

Les événements ou les souvenirs aiguillonnent ces blocages, produisant une vive perturbation énergétique seule responsable des émotions douloureuses ressenties. Sans ces blocages d'énergie, point de détresse à l'évocation d'un souvenir, de peur ou de colère en réponse à une situation particulière, mais une réaction neutre et paisible.

☞☞☞ EFT s'adresse directement à la détresse qui ronge nos vies, mais avec une douceur infinie. Le chagrin se traite sans besoin de plonger dans le souvenir des circonstances initiales, les peurs paniques s'éliminent sur le champ, et s'en vont aussi, très paisiblement, tous ces sentiments douloureux qui nous rattachent aux gens qui nous ont fait du mal. Ces liens coupés, plus de peur, de courroux ou de culpabilité pour n'avoir pas su nous défendre, mais une vue saine sur le désordre intérieur de ces êtres blessants. Nous pouvons désormais tourner la page.

☞☞☞ L'apprentissage d'EFT est remarquablement aisé. En résumé, il suffit de mémoriser l'emplacement exact des quelques points à stimuler dans une séquence qui prend moins d'une minute à faire, toujours la même, et de traiter à fond le problème qui nous occupe, au cours de rondes de tapping successives, jusqu'à disparition de la souffrance émotionnelle ou physique qui l'accompagne.

La seule véritable difficulté d'EFT réside dans son originalité. Certes, nous n'avons pas l'habitude de nous tapoter le visage ou les mains pour nous délivrer de nos problèmes et encore moins de les accepter dans toute leur négativité comme EFT le stipule au début de chaque séquence. Une étape préparatoire qui peut sembler à première vue absurde. Car en effet pourquoi devoir accepter

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

un problème que l'on cherche précisément à éliminer ? Parce que nous participons activement à sa création, même si le motif nous échappe complètement de façon consciente. Et ce sont justement ces intentions cachées que nous devons accepter, car elles existent pour une raison qui répond à un besoin profond.

☞☞☞ Notre problème majeur dans la vie, celui qui l'emporte de loin sur tous les autres, c'est que nous avons oublié 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.

Nous n'avons pas la moindre idée de ses intentions à notre égard et avançons aveuglément, alors que nous pourrions décider à l'unisson de notre avenir. Notre esprit inconscient est en réalité notre meilleur allié en ce monde. Il veille sur nous avec un acharnement de chien de berger sur son troupeau ce qui fait qu'au moindre écart nous ramène derechef en lieu sûr.

Une vigilance qui fini cependant par nous porter ombrage quand sa conduite nous enferme en prison. 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 l'avons mis 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 nous n'avons plus de contrôle. Mais il y a de quoi avoir peur, d'autant plus que nous ignorons comment naviguer autrement ...

Mais si le monde était ainsi fait que nous devons vivre sous l'influence aveugle de nos programmes inconscients, cette époque est bien révolue. Nous avons maintenant les moyens, avec l'EFT (et autres procédés de Psychologie

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

énergétique), de reprendre les commandes de notre destinée, redonnant à notre esprit inconscient son juste titre d'équipier créant de la sorte l'association merveilleuse qui va nous accorder le droit de fabriquer notre existence selon nos désirs.

Cette transformation des rôles est la clef de notre contentement dans la vie. La nécessité de prendre les rênes de notre esprit inconscient (en y introduisant de bons programmes qui nous servent dans la vie plutôt que le contraire) a déjà donné naissance à maints procédés, parfois exceptionnellement efficaces, mais toujours longs et ardu. Et c'est ce qui a changé, du tout au tout depuis l'avènement des techniques énergétiques (quantiques).

La randonnée dans les profondeurs de notre être est devenue aisée. Elle est maintenant à la portée de n'importe qui veut bien s'en donner la peine. Et dans la plupart des cas sans besoin d'aide d'autrui.



# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---



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.

À très bientôt, Sophie



# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## Autres ouvrages par Sophie MERLE

### Titres parus en librairies

- **“Procédé quantique Jecommande”** Éditions Médicis (2012) 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).
- **“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 et Grand Livre du Mois (Le Club).
- **“Le guide magique du Tarot divinatoire: 9240 combinaisons interprétées.”** Editions du Rocher 1997 (édition épuisée).

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Titres disponibles sous format électronique (e-book document PDF) sur le site : [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) :**

**“CHASSEZ VOTRE PHOBIE DU BOUT DES DOIGTS”**. Cet ouvrage explique de manière détaillée comment pratiquer EFT-Emotional Freedom Techniques pour traiter l'anxiété chronique et les phobies.

**“MAIGRIR FACILEMENT AVEC LE RÉGIME EFT”**. Cet ouvrage explique de manière détaillée comment pratiquer EFT-Emotional Freedom Techniques 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-Emotional Freedom Techniques pour trouver la joie de vivre (ou la retrouver).

**“RECUEIL DE TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES”**. Cet ouvrage 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 couramment dans la vie.

**“RECUEIL DE PROTOCOLES EFT”**. Cet ouvrage 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.

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

## **“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 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 sur 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.

# L'EFT classique

Réponses d'une expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**Titres disponibles sur le site du procédé Jecommande:**  
**[www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com) ou [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.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 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).

# L'EFT classique

Réponses d'expertes aux milliers de questions que vous pouvez vous poser.

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

---

**“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 personnellement en passant par mon site [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

# Fin.