

Un ouvrage de la série des guides pratiques de Psychologie énergétique
www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Sophie MERLE

EFT- Emotional Freedom Techniques Instructions de base



Cet ouvrage vous est offert en cadeau par Sophie MERLE,
praticienne diplômée EFT-Adv/Carrington
www.SophieMerle.com



Sophie MERLE

Conceptrice du procédé quantique “Jecommande” (Divine Commande) et de la méthode “EFT-Tape, tape, commande!”.

Auteur de nombreux ouvrages, notamment “Procédé quantique “Jecommande” (Divine Commande), “EFT-Tape, tape, commande!”, “EFT-Psychologie énergétique” et “EFT et Feng Shui”, “Feng Shui - L’outil de l’harmonie pour réussir sa vie” aux éditions Dervy (groupe Trédaniel) et Grand Livre du Mois (LE CLUB). Dernière parution chez Dervy : **“Les Pervers narcissiques - Se désintoxiquer de leurs effets nocifs sur notre vie - Une solution spirituelle à un problème concret”**.

www.SophieMerle.com

www.DivineCommande.com

www.EFT-EnergyPsychology.com

www.SophieMerle-Jecommande.com

www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

[Table des matières P.5]



Pour un abonnement gratuit au courrier régulier
“Psychologie énergétique avec Sophie MERLE”
veuillez vous rendre sur le site :
www.SophieMerle.com



AVIS IMPORTANT: 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. Contact: FondationEFT@aol.com

EFT-Emotional Freedom techniques est une méthode de soins énergétiques (dites de TAPPING) conçue, créée et développée par Gary Craig : www.emofree.com



Avec Gary CRAIG (San Diego 2012)

**Gary Craig offre sur son site (www.emofree.com) un manuel EFT gratuit, ainsi qu'une copieuse littérature et l'abonnement à sa dépêche hebdomadaire. Il propose aussi un vaste choix de CD et vidéos pour un apprentissage de EFT presque gratuit.
(Uniquement en anglais)**



Table des matières

Avec Gary CRAIG à San Diego ...	4
Notice importante ...	6
Avant-propos ...	7
La routine de soins de EFT ...	10
La concentration sur le problème ...	10
L'évaluation du degré de souffrance ...	11
La mise en scène ...	12
La ronde de tapping avec la phrase de "rappel" ...	15
Illustration des points de tapping ...	20
La réévaluation ...	21
Les rondes suivantes ...	23
Le tapping sur le renflement occipital ...	25
Version abrégée de la séquence de tapping (et autres raccourcis) ...	29
"The Floor to Ceiling Eye Roll"(rouler les yeux du sol au plafond) ...	31
Variantes dans l'exécution du tapping ...	32
La pression douce sur les points ...	32
La stimulation continue des points ...	32
La stimulation d'un seul point ...	32
La stimulation simultanée des points ...	33
La stimulation imaginée des points ...	33
Le tapping à distance ...	33
EFT durant la narration d'un épisode traumatisant ...	33
Résumé de la routine de soins de EFT ...	36
Liste d'ouvrages par Sophie Merle ...	40

Notice Importante :

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 vous garantir que EFT, qui en est 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.

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 offre EFT uniquement en tant que coach spécialisé dans l'aide à l'épanouissement personnel.

Vous êtes prié 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. En outre, le propos de EFT n'est pas de se substituer au suivi d'une thérapie en cours, mais d'y coopérer en vue de faciliter un bien-être optimal.

EFT- Emotional Freedom Techniques

Avant-propos

Procédé connu sous les appellations interchangeables de “Médecine énergétique”, “Psychologie énergétique/quantique”, “Acupuncture émotionnelle”, “Thérapie des méridiens” ou “Méthode de tapping”, Emotional Freedom Techniques ou EFT (e-f-ti) est une méthode créée, conçue et développée par Gary Craig aux USA (www.emofree.com) dans les années quatre-vingt dix, et qui 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.

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 absolument nécessaire.

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

Ce rétablissement énergétique s'exécute par un tapotement léger sur certains points précis du visage, du haut du corps et des mains, tout en portant son attention sur la souffrance physique ou émotionnelle ressentie. Les blocages d'énergie qui la provoque vont alors rapidement se dissoudre, libérant la personne du mal qu'elle éprouvait.

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. Ce qui explique pourquoi certaines personnes reprennent

rapidement le dessus à la suite d'un événement difficile, tandis que d'autres sont incapables de retrouver la paix. Ces dernières souffrent d'un déséquilibre énergétique qui est la véritable cause de leurs tourments.

Dès que les blocages d'énergie liés aux traumatismes sont dissous, la détresse disparaît. Le souvenir des événements cesse de faire impitoyablement souffrir.

Sans blocages d'énergie et les turbulences qu'ils occasionnent dans le système énergétique, la pensée est neutre, dépourvue de sentiments déplaisants.



La routine de soins de 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.

Ces turbulences énergétiques vont vous faire éprouver des sentiments particuliers, voire une pression ou une douleur quelque part à travers votre corps. C'est alors que vous passerez à l'étape d'évaluation du degré de la souffrance que vous ressentez ...

2. L'évaluation du degré de souffrance ressentie

Qu'elles soient d'ordre émotionnel ou physique, l'objectif de EFT, c'est d'arriver à guérir les souffrances à fond. L'évaluation sert à estimer leur intensité avant chaque ronde de tapping, de façon à pouvoir noter les progrès parcourus à la fin.

On identifie les "unités subjectives de détresse" (Subjective Units of Distress ou SUD), jusqu'à cessation de la souffrance, l'évaluation s'effectuant sur une échelle de 0 à 10, le chiffre 10 indiquant une douleur émotionnelle ou physique intense et le 0 marquant sa disparition complète.

Quelques conseils de bonne évaluation :

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 (formulation de la séquence de tapping)

La mise en scène est une étape 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.

Lorsque l'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 croit imméritées. Ce sont ces refus inconscients qui nous gâchent l'existence, nous barrant l'accès aux bienfaits désirés, et que la mise en scène de EFT permet de neutraliser.

La mise en scène s'effectue en prononçant une phrase qui exprime spécifiquement l'émotion ou la douleur physique que l'on désire traiter, 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”.

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 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.

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.

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

- Pour trouver le point Sensible: portez votre main à la base du cou à l'endroit où se tient le noeud d'une cravate. Descendez sur une dizaine de centimètres, puis cherchez ce point à gauche. 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.

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

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

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. Telle que voici ...

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 décrite plus loin, 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 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.

La ronde de tapping suit un mouvement descendant qui va du visage aux mains. Vous pouvez utiliser n'importe quelle main pour tapoter les points, voire changer de main en milieu de ronde, et stimuler les points sur le côté du corps qui vous convient le mieux, et même changer de côté en cours de route si vous en avez envie.

Il faut donner entre sept et dix petits coups sur chaque point d'intervention, 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.

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: 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.
- 9) **Pouce** : Le point se trouve à la base de l'ongle du côté extérieur de la main.
- 10) **Index** : Le point se trouve à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.
- 11) **Majeur** : Le point se trouve à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.
- 12) **Auriculaire** : Le point se trouve à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.
- 13) **Point Karaté** : Le point se trouve sur la tranche de la main, entre la base de l'auriculaire et le début du

poignet, l'endroit dont on se sert dans la pratique des Arts martiaux pour trancher un objet d'un coup sec. On frappe ce point vigoureusement du plat des doigts de l'autre main.

Ce qui précède est la première partie de la ronde complète de tapping, analogue à la première tranche de pain d'un sandwich.

Voici maintenant la gamme du point Gamut qui se place en son centre. C'est un procédé qui équilibre les deux hémisphères du cerveau, permettant de dissoudre plus facilement un blocage en cas de résistance inconsciente.

- Il faut tout d'abord trouver le point Gamut. Il se situe sur le dessus de la main, dans le "V" formant la prolongation de l'auriculaire et du majeur.

Cette zone se frappe du plat des doigts de l'autre main, tout au long de la gamme du point Gamut qui s'effectue de la manière suivante:

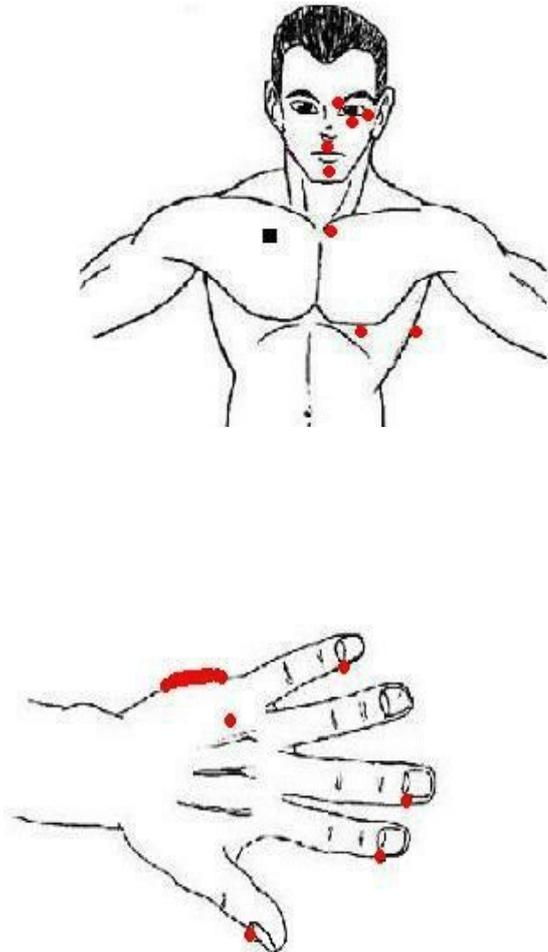
- a) Fermer les yeux
- b) Ouvrir les yeux
- c) Regarder vers le bas à droite en gardant la tête droite

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

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

Avant de continuer les explications, voici une illustration de l'emplacement des points de tapping de la séquence standard de EFT:

Illustration des points de tapping



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

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 (même les plus crus), ou vous avez manqué d'emphase dans son énoncé.

c) Un aspect différent du problème s'est présenté :

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.

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.



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

EFT ne change pas la réalité des choses. Le procédé dissout la charge émotionnelle (produite par un blocage d'énergie occasionnant une forte perturbation énergétique dans le corps) liée à un événement.

Le souvenir reste, mais il a perdu son pouvoir de nous faire du mal.

Lorsque vous avez atteint la libération recherchée, vous pouvez alors procéder à l'étape suivante qui consiste à pourvoir votre esprit inconscient de nouvelles données tout en effectuant le tapping sur un point qui se trouve derrière la tête, nommé le renflement occipital, comme voici ...

Le tapping sur le renflement occipital

Étape d'assertion du positif



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.

Le renflement occipital est un point de rencontre des méridiens situé derrière la tête, que l'on stimule pour équiper son esprit inconscient de nouvelles données, après avoir effacé les anciennes au cours des rondes de tapping.

NOTICE IMPORTANTE : L'assertion du positif par le tapping sur le renflement occipital est une étape qui ne fait PAS officiellement partie de la technique EFT, dont l'objectif principal est de gommer le négatif.

C'est cependant un ajout important qui permet de terminer les sessions sur une note positive, tourné vers un avenir heureux.

Une sessions réussie de EFT offre toujours la paix intérieure avec une sensation nouvelle de liberté, mais qu'allons-nous en faire ? Que désirons-nous ?

Il faut alors déclarer ses envies distinctement tout en tapotant cette petite bosse derrière la tête continuellement. Articulez vos désirs en n'ayant pas peur de voir grand car ils vont forcément se réaliser puisque EFT en aura supprimé les obstacles.

Bien qu'il soit préférable de composer vos propres affirmations, celles qui s'appliquent le mieux à votre situation, notant précisément de ce que vous désirez être, faire ou avoir en remplacement du problème que vous venez de traiter avec EFT, en voici une courte liste pour vous donner quelques idées.

Chaque affirmation se répète trois fois de suite en même temps que l'on tapote continuellement le renflement occipital.

- **Je m'accepte complètement comme je suis aujourd'hui.**
- **J'apprends chaque jour davantage à me voir avec respect et amour.**
- **Je me sens de mieux en mieux dans mon corps.**

- **Mon apparence physique me plaît chaque jour davantage.**
- **Je suis nanti(e) d'une beauté unique que j'exprime de mieux en mieux.**
- **Mes souffrances passées guérissent et j'avance dorénavant de plus en plus librement dans la vie.**
- **Je me sens parfaitement en sécurité partout où je me trouve.**
- **Je suis fier(e) de mes réalisations et mes efforts sont richement récompensés.**
- **Je reçois toute l'aide dont j'ai besoin pour réussir dans la vie.**
- **Ma situation financière fait un bond prodigieux en avant.**
- **Je prends aisément toutes les mesures nécessaires à mon bien-être.**
- **La vie m'apporte régulièrement d'immenses joies.**
- **Je suis disposé(e) à progresser en affrontant l'inconnu s'il le faut.**
- **Les choses changent et tout va de mieux en mieux pour moi dans la vie à tout point de vue.**
- **J'entreprends de nouveaux projets avec tout l'appui dont j'ai besoin.**
- **C'est un fait, les décisions que je prends tournent toujours à mon avantage.**

- **J'accepte l'amour, l'amitié, et toutes les bonnes choses que la vie m'apporte.**
- **Mes lendemains s'annoncent sous les meilleurs auspices.**
- **Je suis émerveillé(e) des coïncidences heureuses qui jalonnent mon existence.**
- **Je connais un renouveau merveilleux.**



Version abrégée de la séquence de tapping **_____ (et autres raccourcis) _____**

La version abrégée s'accomplit en suivant la procédure normale des cinq étapes de la version complète mentionnée plus haut, sauf qu'elle ne comporte plus autant de points d'intervention.

Cette version courte est celle dont on se sert pour ainsi dire toujours. Il est cependant important de connaître la routine de base 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.

La formule abrégée 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 puisqu'ils servent d'instruments de tapping.

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

Et d'autres raccourcis sont encore possibles ...

Omettre la mise en scène:

La séquence courte ne prend plus qu'une vingtaine de secondes à faire, mais d'autres raccourcis sont encore possibles. Vous pouvez vous dispenser de l'étape de mise en scène, passant directement au tapping accompagné de la phrase de rappel du problème à chaque point. Nous n'avons pas toujours d'oppositions intérieures et les quelques secondes de gagnées sont appréciables.

Cependant, prenez bien note de votre progression dès la première ronde et réintroduisez l'étape de mise en scène immédiatement si vous ne constatez aucun progrès, témoignage d'une incompatibilité entre vos désirs conscients et inconscients. Les rondes suivantes seraient inutiles sans l'intervention de la mise en scène dont l'objectif est d'annuler ce contraste.

“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.



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.

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!

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 traumatisant

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 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. Mais vous pouvez aussi ne stimuler qu'un seul point...

- soit votre favori, ou ...
- le point Gamut sur le dessus de la main, ou...
- le point 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 détresse.



Résumé de la routine de soins de EFT

Comme vous le savez déjà, la routine de soins de EFT se résume à tapoter une série de points de rencontre des méridiens (dans une version longue ou abrégée de la séquence de tapping), tout en portant son attention sur sa souffrance (physique ou émotionnelle) - tourments uniquement ressentis en raison d'une perturbation énergétique que le tapping se charge de calmer.

Vous serez sans doute tenté d'omettre l'apprentissage de la version longue de tapping, d'autant plus volontiers que la version courte est tout aussi puissante. Mais par principe et pour faire les choses à fond, je vous conseille de maîtriser la version longue aussi. En outre, vous pouvez n'utiliser que cette dernière si vous en avez envie. Exercez-vous à accomplir la séquence de tapping "mécaniquement"

Sommaire de la routine de soins de EFT

- Portez votre attention sur l'émotion que vous cause le problème ou sur la douleur physique ressentie.
- Évaluez entre 0 et 10 l'intensité de l'émotion ou de la douleur, 10 étant le plus fort.
- Répétez trois fois de suite la phrase de mise en scène (de préférence tout haut), en stimulant le point Sensible ou le point Karaté.

- **Effectuez la ronde de tapping avec la courte phrase de rappel (à dire une fois seulement à chaque point, si possible tout haut) en stimulant d'un frappement continu les points suivants :**

Première partie:

- 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**
- 9) Pouce**
- 10) Index**
- 11) Majeur**
- 12) Auriculaire**
- 13) Point Karaté**

Etape centrale avec la Gamme du point Gamut (tout en tapotant le point Gamut):

- a) Fermez les yeux**
- b) Ouvrez les yeux**
- c) Regardez vers le bas à droite en gardant la tête droite**

- d) Regardez vers le bas à gauche en gardant la tête droite**
- e) Tracez un cercle complet avec les yeux sans bouger la tête**
- f) Tracez un cercle inverse**
- g) Fredonnez un petit air connu pendant 3 secondes**
- h) Comptez rapidement de 1 à 5**
- i) Fredonnez la chanson à nouveau 3 secondes**

Troisième Partie (qui est la reprise exacte de la première partie) :

- 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**
- 9) Pouce**
- 10) Index**
- 11) Majeur**
- 12) Auriculaire**
- 13) Point Karaté**

Réévaluez ensuite le degré d'intensité de l'émotion qui accompagnait le problème, puis effectuez autant de rondes qu'il en faut pour dissiper ses effets physiques ou émotifs, vous souvenant que les rondes subséquentes tiennent compte des progrès parcourus lors de la première ronde, même s'ils ne sont pas apparents sur l'échelle des valeurs subjectives de détresse.

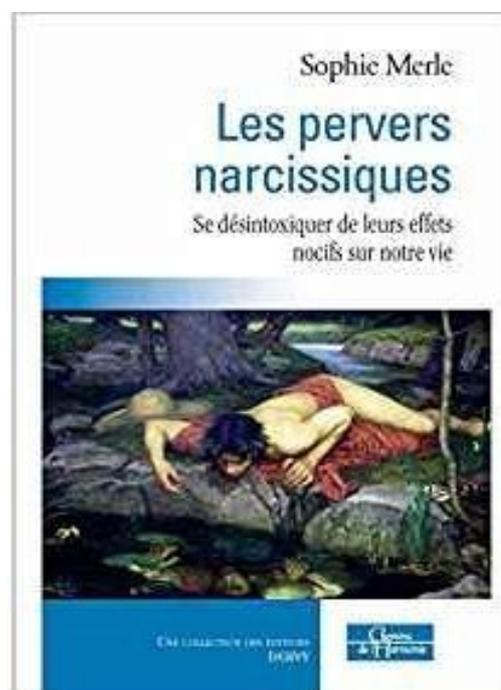


C'est de tout coeur que je vous souhaite une vie remplie de grâces et de miraculeux bienfaits en ces temps de profonde transformation humaine. À très bientôt, Sophie

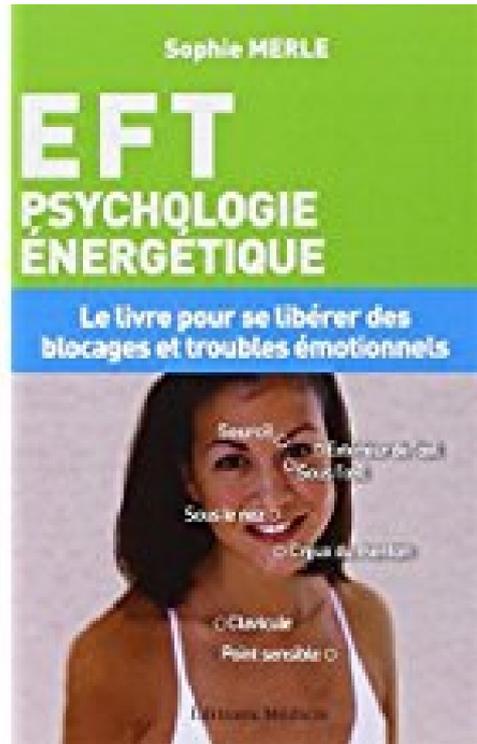


Ouvrages par Sophie MERLE

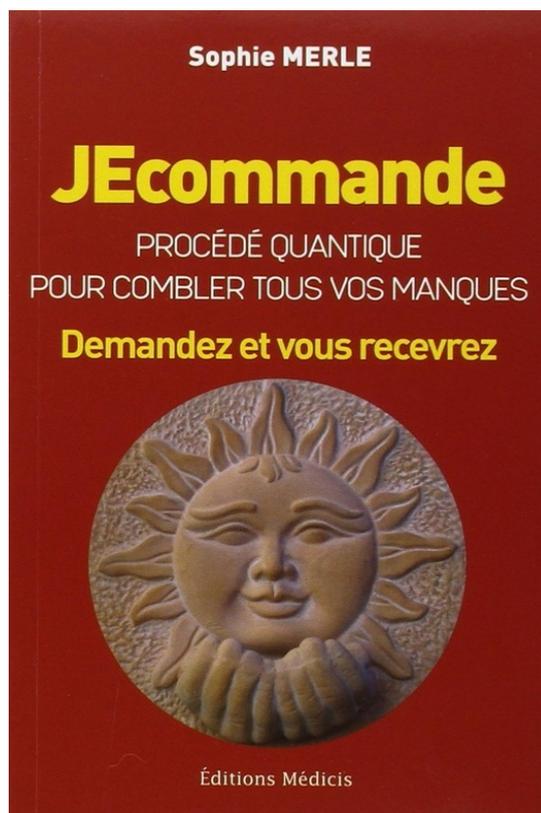
Titres parus en librairies



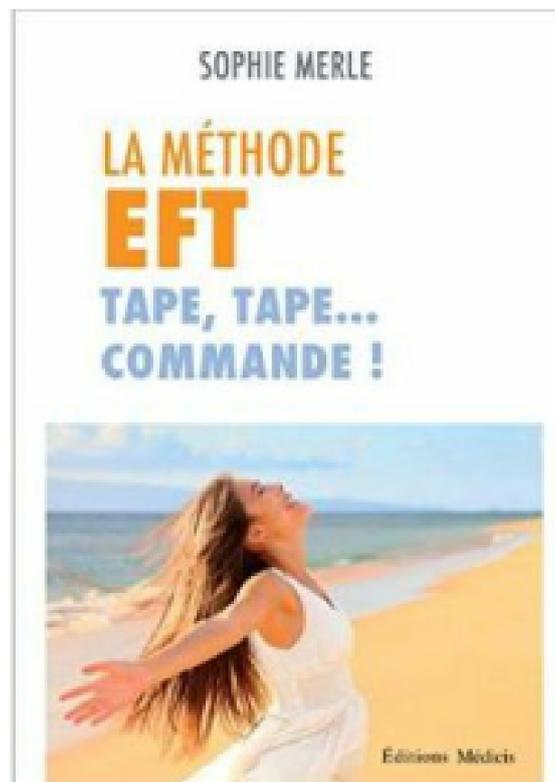
Les pervers narcissiques - Se désintoxiquer de leurs effets nocifs sur notre vie - Une solution spirituelle à un problème concret. Editions Dervy (Les chemins de l'harmonie 2017) et Grand Livre du Mois (Le Club).



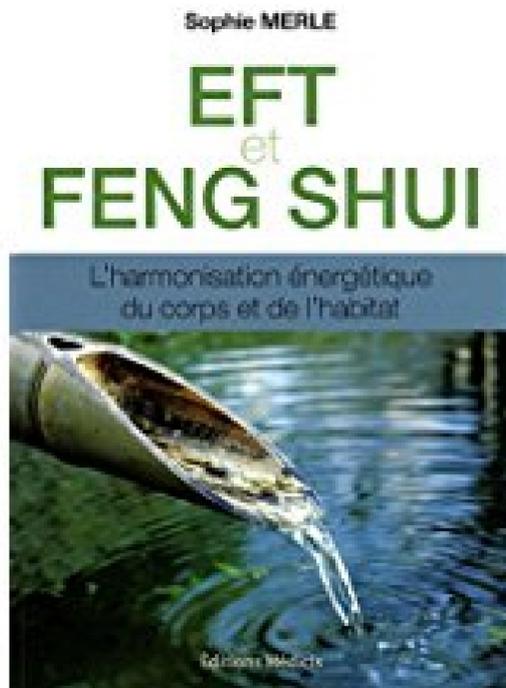
“EFT-Emotional Freedom Techniques: Technique énergétique pour la santé, l’épanouissement affectif et la plénitude matérielle”. Editions Médicis (2004). Titre épuisé. Parution de la seconde édition sous le titre: “EFT Psychologie énergétique”. Editions Médicis (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club).



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



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



**“EFT et le Feng Shui”. Editions Médicis (2009)
et Grand Livre du Mois (Le Club)**



“FENG SHUI: L’outil de l’harmonie pour réussir sa vie”. Editions Dervy (1999) et Grand Livre du Mois (Le Club).



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



Sur le sujet brûlant de la perversité narcissique et de ses dégâts.

[sous format numérique aux éditions du soleil]

www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Les pervers narcissiques - Se désintoxiquer de leurs effets toxiques sur notre vie.

- Un programme de sept modules de traitement quantique à pratiquer chez soi sans rendez-vous de groupe. Chaque module est muni d'un document explicatif et du protocole de traitement quantique qui s'y applique également présenté sous format audio. www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Rompre les cordons énergétiques & attaches éthériques toxiques.

- Les situations toxiques dans lesquelles nous sommes englués jusqu'au cou prennent formes dans notre vie selon des informations dites quantiques qui s'imposent en dehors de notre volonté consciente. Pris au piège d'une relation malsaine, nous ne nous appartenons plus, happés que nous sommes dans un solide réseau de cordons énergétiques et liens éthériques impossibles à sectionner ailleurs qu'au niveau quantique de notre être. www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Le Deuil Amoureux.

- Ce protocole quantique est principalement élaboré dans le but d'aider ceux et celles qui ont eu une relation ou sont encore en relation intime avec un individu à la personnalité dite "perverse narcissique". Peu importe que la relation soit terminée ou qu'elle soit en instance de rupture, ou que l'on songe sérieusement à se séparer, les souffrances émotionnelles ressenties sont profondes. Le deuil amoureux n'est pas à prendre à la légère. C'est une des expériences de vie les plus déchirantes qui soient et certains ne s'en remettent pour ainsi dire jamais. Il leur en reste une profonde affliction qui va continuer (parfois jusqu'à la fin de leurs jours) à leur dicter inconsciemment leurs possibilités de bonheur affectif à long terme dans une bonne relation de couple. www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Se libérer d'un schéma d'abandon/séparation avec le procédé quantique JEcommande.

- Si vous avez la nette impression qu'un gouffre vous sépare de ce qui ferait votre bonheur dans la vie, n'allez pas chercher plus loin, ce gouffre se nomme un SCHÉMA d'ABANDON (séparation). Si on vous a souvent menti dans la vie, si vous vous êtes souvent fait voler et escroquer, si on vous a souvent fait miroiter des choses que vous n'avez

jamais reçues, fait des promesses jamais tenues, c'est que vous souffrez d'un schéma d'abandon/séparation. La trahison, les tromperies et l'infidélité, tout ce qui ressemble de près ou de loin à un manque, à une perte ou à un échec procède directement d'un schéma d'abandon (doublé automatiquement d'un schéma de séparation) www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Retrouver le BONHEUR.

- 9 exercices quantiques ultra puissants pour rebâtir votre vie au-delà de vos plus folles espérances suite à une relation toxique.

www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Nettoyage quantique des énergies ancestrales négatives, mauvais sorts et sortilèges avec le procédé JEcommande

- Traitement quantique des énergies ancestrales nocives au développement personnel et à l'épanouissement dans la vie. Nous sommes tous nés porteurs de l'A.D.N. de nos parents, y compris de la souffrance encodée dans leurs gènes. C'est notre héritage génétique. Mais ce n'est pas parce qu'on hérite d'informations génétiques nuisibles à notre bien-être que l'on doit en subir passivement les mauvais effets ou en faire cadeau à nos enfants. www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

**Les informations fournies dans ce guide
sont extraites de l'ouvrage "L'EFT
classique" que vous pouvez vous procurer
à l'achat aux éditions du Soleil
www.SophieMerle-editions-du-soleil.com
Nombreux autres titres disponibles sous
format électronique (pdf, mp3).**



**À votre succès
et bonheur dans la vie !**