

Traiter un problème tenace

Protocole de tapping conçu par Sophie MERLE



Sophie MERLE

Praticienne diplômée EFT-Adv/Carrington.

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/Médecis et Grand Livre du Mois (LE CLUB)

Communiqué important :

Pas thérapeute au sens traditionnel du terme, j'enseigne des techniques **d'expansion de conscience** dans un **processus de croissance personnelle**. Des techniques qui nous aident à **exprimer le meilleur de nous-mêmes, à exploiter notre individualité, nos talents spéciaux**. Et c'est en ce sens que je vous propose le protocole de tapping "**Traiter un problème tenace avec EFT**" dans les pages suivantes. Bien que les gens obtiennent généralement d'excellents résultats en pratiquant le tapping, sachez que je ne peux en aucun cas vous garantir que l'EFT qui en est encore à un stade expérimental réponde à vos attentes. **Vous êtes prié(e) de consulter votre médecin avant d'entreprendre le protocole de tapping proposé plus loin 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.**

Traiter un problème tenace avec le tapping

(Un descriptif exact de l'emplacement des points de tapping utilisés dans ce traitement se trouve en fin de pages.)

Identifier le problème que vous désirez traiter

- Commencez par identifier un problème que vous avez depuis longtemps, sans jamais pouvoir le solutionner bien que vous fassiez continuellement des efforts en ce sens. Comme par exemple une impossibilité à guérir un problème physique (phobie, dépression, etc.) ou une situation (manque d'argent, mauvaises relations affectives, etc.).

Donnez un titre au problème que vous avez identifié.

- Un problème dont le titre sera ici pour notre exemple à modeler: *"Mes attentes de bonheur sont toujours déçues"*.

Évaluez votre degré de détresse

- Quel est votre niveau de détresse lorsque vous songez au problème que vous avez décidé de traiter ? Évaluez votre niveau de souffrance sur une échelle allant de 0 à 10, le chiffre 10 dénotant une détresse maximale. Notez le chiffre trouvé par écrit.

Identifiez la solution au problème.

- N'allez pas dans le détail car il s'agit là d'une tâche impossible à accomplir dans les conditions actuelles. Annoncez simplement par une courte phrase ce que vous désirez vivre en remplacement du problème, ce qui se trouve être généralement exactement son contraire.

Donnez un titre à la solution désirée.

- Une solution dont le titre sera ici pour notre exemple à modeler :
"Mes attentes sont toujours comblées de bonheur au-delà de mes plus hautes espérances."

Passez au protocole de tapping :

- Un protocole qui sera pour notre exemple à modeler : *"Mes attentes de bonheur sont toujours déçues"*. Inspirez-vous de ce protocole pour effectuer le vôtre qui naturellement traitera d'un problème différent.

Modèle de traitement

Exemple à modeler sur le problème :

"Mes attentes de bonheur sont toujours déçues".

Première étape du protocole

Le protocole débute par la formule standard d'acceptation de soi-même en dépit de la gravité du problème en traitement.

Point sensible (*répétez 3X de suite la phrase suivante tout en massant ce point continuellement*) :

- "Même si... (titre du problème), je m'accepte complètement en dépit de la gravité de ce problème et me pardonne entièrement tout ce que j'ai pu faire délibérément ou involontairement pour le manifester dans ma vie".

Répétez encore deux fois de suite la phrase en continuant de masser en rond ce point puis tenez-le en prenant une respiration lente et profonde.

Deuxième étape du protocole

Continuez maintenant par une description parlée de votre situation tout en effectuant des rondes de tapping continues décrivant précisément votre problème à chaque point de la série : **Sommet de la tête, Sourcil, Coin de l'œil, Sous l'œil, Sous le nez, Creux du menton, Clavicule, Sous le bras, Sous le sein .**

Vous pouvez également coucher sur papier tous les détails de la situation et seulement ensuite vous relire à voix haute ou à voix basse en effectuant des rondes de tapping continues (de haut en bas et de bas en haut) autant de fois qu'il en faut.

Comme ici dans notre exemple à modeler avec le problème "Mes attentes de bonheur sont toujours déçues".

"Mes attentes de bonheur sont toujours déçues. Quand tout me porte à croire qu'un bonheur m'attend, rien ne vient. C'est systématique. Dès que je compte sur l'arrivée d'un bienfait, d'un succès ou de n'importe quoi d'autre pouvant me satisfaire, une déception m'attend. C'est réglé comme du papier à musique. Il suffit que je me réjouisse d'avance de quelque chose pour que la situation me déçoive. Si je prévois m'amuser quelque part, je m'ennuis. Si je prévois une réussite, c'est l'échec. Dès l'instant où j'é mets consciemment l'idée qu'une situation comporte des éléments plaisants dont je vais forcément pouvoir bénéficier, rien ne se passe comme prévu. En conclusion, les bienfaits que j'attends des autres, de la vie et du monde en général ne me parviennent pas. Quand le ballon est dans le camp de l'autre, c'est échec et manque pour moi. Les circonstances ne se prêtent jamais ou bien rarement d'elles-mêmes à mon bonheur. Ce à quoi j'aspire dans la vie ne se produit jamais facilement. Rien ne vient naturellement. Je dois toujours fournir des efforts énormes pour avoir ce que je veux en ne pouvant compter que sur mes propres moyens. Il n'y a pas de bonnes et heureuses surprises dans ma vie ni de miracles jamais."

Troisième étape du protocole

Continuez en effectuant une ronde de tapping, reconnaissant à chaque point de la série que vous avez des raisons profondes d'avoir ce problème (même si vous n'en avez pas conscience), comme ici dans notre exemple à modeler :

Sommet de la tête : Ce problème répond à des besoins profonds.

Sourcil : Ce problème sert mes intérêts à certains niveaux de mon être ...

Coin de l'œil : Ce problème possède des aspects qui me sont nécessaires.

Sous l'œil : Je tiens à conserver ce problème ...

Sous le nez : parce que j'ai pris la décision de vivre cette réalité ...

Creux du menton : J'ai mes raisons ...

Clavicule : J'ai mes raisons d'avoir ce problème tenace ...

Sous le bras : J'accepte d'avoir ce problème ...

Sous le sein : Je prends l'entière responsabilité de ce problème dans ma vie.

Prenez une respiration lente et profonde en continuant à tenir le point.

Quatrième étape du protocole

Continuez en effectuant une ronde de tapping en reconnaissant à chaque point de la série que vous avez également de bonnes raisons de vouloir vous libérer du problème, prenant modèle sur notre exemple :

Sommet de la tête : Je suis à bout.

Sourcil : Ce problème me gêne la vie.

Coin de l'œil : Ce problème a assez duré.

Sous l'œil : Je veux pouvoir m'en libérer

Sous le nez : Je veux me libérer complètement de ce problème.

Creux du menton : Il est temps pour moi de me libérer de ce problème

Clavicule : J'ai l'intention de grandir et de me fortifier chaque jour davantage...

Sous le bras : et pour ça j'accueille librement tout ce qui est essentiel à mon épanouissement en remplacement de ce problème.

Sous le sein : j'en ai terminé avec ce problème qui a assez duré.

Prenez une respiration lente et profonde en continuant à tenir le point.

Cinquième étape du protocole

Effectuez maintenant deux rondes consécutives en décrivant à chaque point la solution que vous voyez à votre problème. Comme ici concernant notre exemple à modeler:

Sommet de la tête : Mes attentes sont dorénavant facilement comblées de bonheur bien au-delà de mes plus hautes espérances.

Sourcil : Dorénavant mes attentes se comblent facilement de bonheur bien au-delà de mes plus hautes espérances.

Coin de l'œil : J'ai finalement récupéré mes capacités naturelles à vivre une vie remplies de bienfaits.

Sous l'œil : Une multitude de bienfaits m'arrivent de tous les côtés par surprise.

Sous le nez : plus rien à présent ne peut bloquer les bienfaits que j'attends de la vie.

Creux du menton : Les bienfaits que j'attends de la vie me parviennent librement à présent.

Clavicule : J'ai le droit de connaître librement le bonheur que j'attends dans la vie.

Sous le bras : J'accepte maintenant librement tous les bienfaits qui peuvent faire mon bonheur dans la vie.

Sous le sein : Des bienfaits de toutes sortes et de toutes tailles bénissent librement ma vie à présent.

Prenez une respiration lente et profonde en continuant à tenir le point.

Sommet de la tête : J'accueille librement le bonheur dans ma vie.

Sourcil : J'aime la vie ...

Coin de l'œil : et j'ai le droit de me faire plaisir dans la vie ...

Sous l'œil : J'ai le droit de profiter à fond de la vie et de tous ses bienfaits.

Sous le nez : Personne ne peut me retirer le droit au bonheur.

Creux du menton : J'accepte maintenant librement tout ce que la vie a de meilleur à m'offrir ...

Clavicule : de me nourrir de ses innombrables joies...

Sous le bras : et d'exprimer pleinement mon fabuleux potentiel de naissance...

Sous le sein : en accueillant désormais tout ce qui m'est nécessaire pour le sustenter.

Prenez une respiration lente et profonde en continuant à tenir le point.

Sixième étape du protocole

Effectuez maintenant une ronde en vous pardonnant complètement d'avoir eu ce problème. Comme ici concernant notre exemple à modeler:

Sommet de la tête : Je me pardonne complètement tout ce qui m'a conduit à refuser les bienfaits de la vie.

Sourcil : Je me pardonne complètement tout ce qui m'a conduit à bloquer l'arrivée de bienfaits dans ma vie.

Coin de l'œil : Je me pardonne complètement tout ce qui m'a conduit à me refuser le droit de vivre dans le bonheur.

Sous l'œil : Je me pardonne complètement l'élaboration de programmes inconscients me conduisant à refuser les bienfaits de la vie pour répondre à certains besoins incompréhensibles consciemment.

Sous le nez : Je me pardonne complètement d'avoir eu des difficultés à accepter les bienfaits nécessaires à mon bonheur et épanouissement dans la vie.

Creux du menton : Je me pardonne complètement tout ce qui m'a conduit à me priver de bonheur dans la vie.

Clavicule : Je me pardonne complètement tout ce qui m'a conduit à appauvrir mon corps, mon âme et mon esprit.

Sous le bras : Je me pardonne complètement d'avoir tenté de me dépouiller de mes forces.

Sous le sein : Je me pardonne complètement toutes mes façons improductives de vivre ma vie dans le passé et vis à présent chaque jour dans une joie toujours renouvelée.

Prenez une respiration lente et profonde en continuant à tenir le point.

Septième étape du protocole

Réévaluez à nouveau votre niveau de détresse en songeant au problème qui vous a incité à effectuer le protocole. Comment vous sentez-vous à présent ? Refaites le protocole tous les jours pendant une semaine si vous ne voyez aucun résultat dans l'heure.



Descriptif de l'emplacement des points de tapping

Pour une illustration veuillez télécharger le manuel gratuit EFT qui se trouve sur la page d'accueil de mon site www.SophieMerle.com

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.

Sommet de la tête : Le point se situe sur le dessus de la tête un peu avant la chute du crâne et se frappe du plat des doigts de la main.

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

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

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

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

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

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

Sous 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.

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.





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

Pour une foule d'ouvrages sur la pratique de l'EFT et autres
techniques de soins énergétiques présentés à l'achat sous format
numérique veuillez visiter le site des **Éditions du Soleil** :
www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

