

## 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/Médicis 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 "**Guérir les souffrances d'une solitude mal vécue**" 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.**

## **Guérir l'abandon, son schéma et ses profondes souffrances.**

Issu de la newsletter du 9 juillet 2014 intitulée  
"L'abandon ça fait mal, aïe, aïe, ouille !"

Bonjour !

Que l'on reste chez soi ou que l'on parte ailleurs, les vacances d'été sont là avec leur cortège de changements. L'ambiance est différente. Les villes se vident, le bord de mer et les campagnes d'ordinaire désertés regorgent à présent de monde. La quotidien se transforme. Et si pour certains c'est une grande joie pour d'autres les vacances d'été sont synonymes de chagrin. Une profonde détresse s'installe en eux. La vie habituelle avec ses remparts protecteurs soudain s'écroule produisant un vide insoutenable.

Une des raisons premières de ce désespoir saisonnier provient généralement d'un violent sentiment d'abandon. Un schéma qui se répète à chaque fois que quelqu'un s'en va. Y compris lorsque la personne en question ne participe que de très loin au système de soutien que l'on s'est forgé, parfois en quelques secondes seulement. Sans parler de ce qu'on prend à l'occasion pour du rejet...

Ceux qui expriment un schéma d'abandon dans la vie portent en eux une plaie que la moindre égratignure ravive au sang. Une déchirure intérieure extraordinairement douloureuse qui provoque chez celui qui en souffre des comportements non moins douloureux. Un cercle infernal s'installe où tout est mis en place pour "protéger sa plaie". Sauf que par un de ces hasards dont la vie a le secret, c'est habituellement tout le contraire qui se produit.

Un schéma d'abandon prend racines dans la petite enfance au cours d'une série d'événements et de circonstances extérieures qui donnent fermement l'impression d'être non-voulu(e). Et qui dit "non-voulu(e)" pour un petit enfant, lui dit en réalité qu'il ne possède rien de bon. Ainsi profondément meurtri dans sa chair, que va-t-il faire ?

Cet enfant jusqu'à son dernier souffle des décennies plus tard va essayer par tous les moyens possibles de se faire accepter, à défaut de se faire aimer. Mais hélas sans jamais réussir dans son dessein, une mission impossible à accomplir en raison de cette meurtrissure première à travers laquelle tout continue de jouer dans sa vie. Et bonjour la galère...

Vous qui souffrez d'un schéma d'abandon, vous qui souffrez de ne pas vous sentir aimé(e), que faites-vous pour y pallier ? Que faites-vous pour vous protéger des abominables souffrances que cela vous cause ?

Je suis prête à parier tout ce qu'on voudra que vous en faites cent fois trop pour les autres. Toujours à vouloir plaire vous devenez celui ou celle sur qui on peut toujours compter. Vous devenez la personne qui se plie aux trente-six volontés d'autrui. Et cela jusqu'à ce que la moutarde vous monte au nez. Parce qu'après attention ...

Vous sentant trahi(e) dans vos attentes d'amour, d'affection, d'acceptation, de compréhension, etc., vous allez vous rebeller. Vous prendrez la fuite (pour souvent vite revenir), ou vous engagerez dans des conversations de sourds qui ne mènent nul part, ou entrerez en conflit ouvert avec ceux qui ne répondent pas exactement à ce que vous attendez d'eux. Dans chaque cas, rien ne se solutionne, et pour cause ...

Lorsque l'on est sujet à un schéma d'abandon, personne ne peut assez nous donner. Personne ne peut assez nous aimer. En fait personne ne peut en faire assez pour trouver grâce à nos yeux. Nous leur demandons d'ailleurs l'impossible car personne au monde n'est capable de nous apporter ce que nous voulons vraiment, c'est à dire panser la plaie monstrueusement douloureuse que nous portons en nous. Au mieux ils peuvent nous aider à l'oublier un instant. Mais jamais pour longtemps...

En réalité nous pourrions dire que si nous souffrons d'un schéma d'abandon, nous souffrons aussi d'un schéma qui fait de nous de parfaites victimes à la recherche d'un bourreau. Un être qui va devenir dans notre vie l'exemple parfait de l'égoïste qui prend tout sans jamais vraiment rien donner en échange, sinon un lot insupportable de souffrances en tout genre.

Et nous l'accuserons sans fin. Bourreau sans âme et conscience, nous l'accuserons de tous nos maux sans réaliser que la plaie vive que nous portons en nous depuis notre petite enfance est la seule et unique responsable de nos souffrances actuelles, notre bourreau ne faisant que l'aviver cruellement.

Ainsi sans cette plaie venue de l'enfance, personne ne peut nous faire de mal. Donc logiquement la seule chose qu'il nous reste à faire pour ne plus souffrir sous les griffes de quiconque c'est de guérir ce douloureux schéma d'abandon qui régule notre existence en la rendant extraordinairement difficile à vivre, ce qui est le propos même du protocole de tapping qui suit.

## Protocole de tapping pour guérir l'abandon, son schéma et ses profondes souffrances.

**Important :** Notez qu'il est nettement préférable de faire route avec un praticien qualifié dans le traitement des traumatismes en cas de très vives douleurs émotionnelles. Le protocole de tapping qui suit est essentiellement destiné à ceux qui possèdent un bel équilibre mental et émotionnel en dépit de leurs problèmes dans la vie. Pour les états plus sérieux, le soutien d'un praticien professionnel est souhaitable, sinon indispensable.

### Notice d'utilisation du protocole de tapping

*[Un descriptif de l'emplacement précis des points de tapping utilisés dans ce traitement se trouve en fin de pages.]*

Je vous conseille d'effectuer ce protocole de tapping 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.

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 traitement (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. Aussi, si vous ne désirez pas frapper sur les points, vous pouvez simplement exercer une pression douce dessus.

Pour une illustration des points de tapping et une information détaillée de la pratique de base de EFT, vous pouvez télécharger gratuitement un ouvrage sur la page d'accueil de mon site : [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

## Traitement

**Lisez le texte suivant tout en stimulant le point Karaté :**

"Même si l'abandon est quelque chose que j'ai connu dès ma toute jeune enfance, petit être sans défense contre la maltraitance, je décide en cet instant de me donner à moi-même toute la compréhension, toute la bienveillance, tout l'amour, tout le respect et la patience qui m'étaient tout naturellement dûs.

Malheureusement ce que j'attendais tout naturellement d'autrui n'est jamais venu et à la place j'ai connu l'abandon et la maltraitance. Un état malheureux qui persiste dans ma vie jusqu'à aujourd'hui. Ce n'est pourtant pas faute d'avoir essayé de changer les choses. Mais rien n'a jamais changé, c'est toujours pareil, abandons et maltraitance.

Je suis pourtant quelqu'un de bien, c'est évident. Je suis quelqu'un qui mérite de connaître le bonheur mais qui n'y parvient jamais malgré tous les efforts déployés en ce sens. Ce bonheur que j'espère a toujours eu le chic jusqu'à présent de se transformer en pétard mouillé dès qu'il semble vouloir apparaître dans ma vie.

Je comprends cependant enfin que la raison de cette situation malheureuse qui perdure à n'en plus finir dans ma vie, toujours la même emplie d'abandons et de maltraitance, je comprends finalement qu'elle provient directement d'une plaie vive que je porte en moi depuis que je suis au monde, une déchirure à l'intérieur de moi-même qui me fait atrocement souffrir depuis toujours.

Cette meurtrissure intérieure est la vraie coupable de mon incapacité à connaître autre chose que de mauvais traitements de la part de ceux qui devraient au contraire m'aimer et me chérir.

Mais Dieu m'est témoin, cette plaie vive qui m'a fait tant souffrir tout au long de ma vie, cette déchirure si douloureuse que je n'ai pas mérité de subir, je prends la responsabilité en cet instant de la guérir.

J'en ai à présent les moyens. Je ne suis plus une victime à qui l'on peut librement infliger de mauvais traitements. Ce temps là est révolu. Finis pour moi les abandons et les mauvais traitements.

Je suis un être nanti d'une magnifique puissance d'action sur ma destinée. Et dorénavant plus rien ne sera comme avant. Je ne laisserai plus jamais autrui me faire du mal. D'ailleurs je n'attirerai plus à moi des êtres en mesure de me maltraiter et m'engage en cet instant à faire le nécessaire pour me libérer facilement et avec grâce et aisance de tout ce qui m'enchaîne encore de n'importe quelle façon qui soit à la possibilité de connaître encore n'importe quelle forme de maltraitance de la part d'autrui.

Tout va dorénavant très bien aller pour moi et je m'aime et je m'accepte totalement dans toute l'horreur de mes plaies d'enfant injustement maltraité que je guéris à présent."

*Cessez maintenant le tapping, prenez une bonne respiration lente et profonde, et buvez une petite gorgée d'eau fraîche. Puis tout en reprenant*

*le tapping sur le point Karaté, relisez ce texte encore deux fois de suite, très lentement, en prenant une bonne respiration lente et profonde entre chaque lecture.*

**Important :** Restez sur les phrases qui font monter des émotions fortes durant les rondes de tapping qui vont prendre place maintenant tout en continuant le tapping sur le point sur lequel vous en êtes jusqu'à ce que vous puissiez calmement passer au suivant.

1)

**Sourcil :** La maltraitance fait partie de ma vie.

**Coin de l'oeil :** J'ai subi de très mauvais traitements ...

**Sous l'oeil :** depuis l'enfance...

**Sous le nez :** et ensuite tout au long de ma vie ...

**Creux du menton :** Je connais bien la maltraitance...

**Clavicule :** elle fait partie de ma vie.

**Sous le bras :** Je garde un vif souvenir de tous les mauvais traitements que j'ai subi ...

**Sous le sein :** tous ces gens qui m'on fait souffrir...

**Sommet de la tête :** je les vois bien et j'en souffre encore.

*Prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez tranquillement.*

2)

**Sourcil :** La maltraitance m'est familière.

**Coin de l'oeil :** Les mauvais traitements me sont familiers.

**Sous l'oeil :** Tout se termine toujours par là pour moi.

**Sous le nez :** Tous ces mauvais traitements que j'ai subi tout au long de ma vie ...

**Creux du menton :** Tous ces mauvais traitements ...

**Clavicule :** Tous ces mauvais traitements que l'on m'a infligé...

**Sous le bras :** Tous ces traitements infâmes ...

**Sous le sein :** Tous ces mauvais traitements injustes...

**Sommet de la tête :** Tous ces mauvais traitements que je garde en mémoire.



*Prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez tranquillement.*

3)

**Sourcil** : Ces mauvais traitements que j'ai du supporter contre mon gré...

**Coin de l'oeil** : Toutes ces humiliations, ce manque de respect que j'ai du supporter tout au long de ma vie...

**Sous l'oeil** : Tous ces abandons qui m'ont été imposés...

**Sous le nez** : Tous ces rejets ...

**Creux du menton** : Tous ces rejets ...

**Clavicule** : Tous ces abandons ...

**Sous le bras** : Tous ces rejets ...

**Sous le sein** : Tous ces abandons...

**Sommet de la tête** : Ce délaissement permanent.

*Prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez tranquillement.*

4)

**Sourcil** : Mais ce délaissement est normal ...

**Coin de l'oeil** : Puisqu'on me dit que je suis quelqu'un de mauvais...

**Sous l'oeil** : quelqu'un d'épouvantable ...

**Sous le nez** : quelqu'un qui mérite d'être maltraité ...

**Creux du menton** : quelqu'un qui mérite d'être ignoré ...

**Clavicule** : quelqu'un qui mérite d'être rejeté ...

**Sous le bras** : quelqu'un qui mérite d'être abandonné ...

**Sous le sein** : quelqu'un qui mérite de souffrir...

**Sommet de la tête** : alors je comprends pourquoi c'est normal qu'on me délaisse, normal qu'on me rejette, normal qu'on m'abandonne.

*Prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez tranquillement.*

5)

**Sourcil** : Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours entendu dire que j'étais un être mauvais ...

**Coin de l'oeil** : Dès ma toute jeune enfance j'entendais déjà dire à quel point j'étais un être mauvais ...

**Sous l'oeil** : à quel point j'étais un être épouvantable ...

**Sous le nez** : à quel point j'étais un être horrible...

**Creux du menton** : Et tout ça je l'ai fait mien ...

**Clavicule** : Tous ces dires je les ai totalement accepté ...

**Sous le bras** : Tous ces dires je suis finalement bien d'accord avec, je suis conditionnée à le croire ...

**Sous le sein** : à croire que je mérite la maltraitance d'autrui...

**Sommet de la tête** : que je mérite leurs mauvais traitements puisqu'on dit de moi que je suis un être malfaisant.

*Prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez tranquillement.*

6)

**Sourcil** : Ainsi j'attire à moi ce qui sied à l'idée que j'ai de moi-même depuis ma plus tendre enfance.

**Coin de l'oeil** : Ainsi j'attire à moi tous ceux qui peuvent continuer à me torturer dans la vie ...

**Sous l'oeil** : tous ceux qui peuvent continuer à me violenter ...

**Sous le nez** : tous ceux qui peuvent me rabaisser...

**Creux du menton** : tous ceux qui peuvent m'humilier...

**Clavicule** : tous ceux qui peuvent me mentir ...

**Sous le bras** : tous ceux qui peuvent abuser de moi ...

**Sous le sein** : tous ceux qui peuvent me tromper ...

**Sommet de la tête** : et qui sont naturellement enclins à me délaisser, me rejeter et m'abandonner.

*Prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez tranquillement.*

7)

**Sourcil** : Pas étonnant que j'essaie par tous les moyens de me faire accepter...

**Coin de l'oeil** : C'est pas étonnant du tout...

**Sous l'oeil** : que j'essaie par tous les moyens possibles de me faire aimer...

**Sous le nez** : que j'essaie de me faire apprécier ...

**Creux du menton** : que j'essaie de me faire respecter...

**Clavicule** : parce que j'essaie de ne plus souffrir...

**Sous le bras** : mais je suis marqué(e) par la souffrance ...

**Sous le sein** : marqué(e) par le rejet ...

**Sommet de la tête** : marqué(e) par le délaissement ...

*Prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez tranquillement.*

8)

**Sourcil** : Je suis marqué(e) depuis ma plus tendre enfance par le manque d'amour ...

**Coin de l'oeil** : depuis l'enfance je suis marqué(e) par les manques affectifs, les abandons, les rejets...

**Sous l'oeil** : marqué(e) par le manque de respect...

**Sous le nez** : marqué(e) par les humiliations ...

**Creux du menton** : marqué(e) par l'isolement ...

**Clavicule** : marqué(e) par les punitions...

**Sous le bras** : marqué(e) par les châtiments physiques...

**Sous le sein** : marqué(e) par les sanctions en tout genre...

**Sommet de la tête** : pas étonnant que je souffre tant.

*Prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez tranquillement.*

9)

**Sourcil** : Enfant j'étais sans défenses...

**Coin de l'oeil** : Comment aurai-je pu me défendre ?

**Sous l'oeil** : J'essayais pourtant ...

**Sous le nez** : puisque j'étais soit disant quelqu'un de mauvais...

**Creux du menton** : mais j'étais en fait sans défenses...

**Clavicule** : sans amour...

**Sous le bras** : sans soutien ...

**Sous le sein** : pas étonnant que j'étouffe de colère à présent...

**Sommet de la tête** : pas étonnant que j'étouffe de chagrin à présent.

*Prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez tranquillement.*

**10)**

**Sourcil** : Je suis déchiré(e) à l'intérieur de moi ...

**Coin de l'oeil** : C'est cette déchirure depuis l'enfance qui me fait tant souffrir.

**Sous l'oeil** : C'est cette déchirure qui régule à présent ma vie.

**Sous le nez** : C'est elle qui est à blâmer pour tout ce qui me fait mal actuellement.

**Creux du menton** : C'est elle qui m'incite à continuer à souffrir...

**Clavicule** : C'est elle qui me dicte ma vie inconsciemment...

**Sous le bras** : C'est cette déchirure intérieure qui mène ma vie depuis l'enfance.

**Sous le sein** : Et qui me cause tant de souffrances...

**Sommet de la tête** : tant de souffrances qui se terminent à présent. J'en ai décidé ainsi.

*Prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez tranquillement.*

**11)**

**Sourcil** : Cette déchirure se referme à présent.

**Coin de l'oeil** : Les plaies venues de mon enfance guérissent à présent.

**Sous l'oeil** : Les blessures dans ma vie issues de ces plaies guérissent à présent.

**Sous le nez** : Je suis en ce moment même en train de faire le nécessaire ...

**Creux du menton** : Je suis en train de guérir toutes les séquelles traumatiques de mon enfance.

**Clavicule** : Je suis en train même de guérir tout ce qui m'a fait souffrir tout au long de ma vie.

**Sous le bras** : Je suis en train d'effacer toutes les idées et les croyances malsaines qui m'habitent ...

**Sous le sein** : Toutes celles qui me font croire que je mérite de souffrir.

**Sommet de la tête** : Toutes celles qui me font croire jusqu'au plus profond de moi-même que je suis un être mauvais qui mérite d'être délaissé et abandonné.

*Prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez tranquillement.*

**12)**

**Sourcil** : En réalité rien n'est plus faux...

**Coin de l'oeil** : rien n'est plus mensonger ...

**Sous l'oeil** : rien n'est plus diffamatoire...

**Sous le nez** : Je suis en réalité un être extrêmement bon...

**Creux du menton** : un être créatif et généreux...

**Clavicule** : Je suis en réalité quelqu'un qui mérite entièrement d'être aimé et choyé ...

**Sous le bras** : quelqu'un qui mérite d'être respecté...

**Sous le sein** : quelqu'un qui mérite d'être bien considéré par autrui...

**Sommet de la tête** : Je suis en réalité un être magnifique plein de talents et de dispositions naturelles pour le bonheur.

*Prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez tranquillement.*

13)

**Sourcil** : J'ai bien assez souffert comme ça dans la vie.

**Coin de l'oeil** : Et tout ce que je n'ai jamais été capable de recevoir jusqu'ici en terme d'amour, de tendresse, d'affection et de respect, tout cela me revient à présent au centuple.

**Sous l'oeil** : Toutes les bonnes choses qui me sont dues de toute éternité viennent à moi librement maintenant.

**Sous le nez** : Cette programmation inconsciente qui me causait tant de souffrances auparavant est effacée...

**Creux du menton** : Et dès lors ce n'est plus que du bonheur qui m'arrive automatiquement...

**Clavicule** : Un bonheur que j'ai bien mérité dans la vie...

**Sous le bras** : Un bonheur que je suis dorénavant en mesure d'accueillir librement...

**Sous le sein** : Un bonheur que j'accepte de vivre entièrement.

**Sommet de la tête** : Un bonheur qui vient à moi joyeusement et que je suis désormais en mesure de conserver avec grâce et aisance dans la paix, l'amour et la lumière... dans la paix, l'amour et la lumière... dans la paix, l'amour et la lumière.  
Merci moi ! Merci la vie !

*Prenez une bonne respiration lente et profonde trois fois de suite et buvez un peu d'eau. Et si possible continuez à en boire à profusion dans les heures et les jours qui vont suivre.*



## **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](http://www.SophieMerle.com)

**Point Karaté** : La première étape des séquences de tapping (rondes) engage le point Karaté dont la stimulation développe et améliore la compréhension que l'on a de soi-même et du problème auquel on fait face. Elle est d'une importance capitale. Présente l'aspect distinct du problème qui sera traité dans la ronde de tapping. 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.

**Point sensible** : 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.

**Point occipital** : Aussi nommé 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.

**Sommet de la tête** : Le point se situe sur le dessus de la tête un peu avant la chute du crâne et se frappe légèrement *en rond* 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](http://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](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)

