

# S’accepter totalement en dépit de tous ses défauts et faiblesses.

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 **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**

### **Notice d’utilisation du protocole de tapping**

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.

Notez aussi qu’il est nettement préférable de faire route avec un praticien professionnel en cas de grande douleur émotionnelle. Le protocole de tapping qui suit est 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.

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, télécharger un ouvrage gratuitement sur la page d’accueil de mon site [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.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 ses 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 bien évidemment ici 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 continuellement abreuvé(e) de mauvaises nouvelles par les média, au courant de tous les crimes qui se passent un peu partout dans le monde, 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 qu’on est), et plutôt facilement en se servant uniquement de l’étape de « mise en scène » de EFT.

Par une pratique assidue 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.

## Protocole de tapping

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.

**Traitement** - La première étape du traitement 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. Le point Karaté 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.

**Dites maintenant en frappant vigoureusement le point Karaté :**

- “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 entretient sur soi-même, sur les autres ou la marche du monde en général.)*

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 ... “.** 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 ?

“ S’accepter totalement en dépit de tous ses défauts et faiblesses”

---

**“Je m’accepte complètement même si je suis terrorisé(e) rien qu’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.

Vous venez d'effectuer une session complète de tapping, comme les trente-huit autres qui vous sont proposées dans le "Recueil de protocoles de soins EFT". Pour plus d'informations veuillez visiter le site des éditions du Soleil [www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)



Psychologie énergétique avec Sophie MERLE [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

“ S’accepter totalement en dépit de tous ses défauts et faiblesses”

---



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)

