

L'EFT (Emotional Freedom techniques) vs le procédé JEcommande (Divine Commande). Leurs différences et similarités

Cet addendum m'a été expressément demandé par plusieurs lecteurs de ma newsletter suite à leur confusion bien naturelle quant à la différence d'approche de ces deux puissantes techniques de traitement quantique.

Pour comprendre ce qui les relie, voire ce qui les sépare, il est bien entendu nécessaire d'avoir une bonne idée de base, et mieux encore, de les avoir tant soit peu déjà pratiquées.

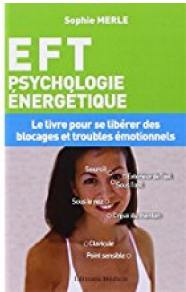
L'EFT et le procédé JEcommande (Divine Commande) sont des techniques dites "ÉNERGÉTIQUES" (ou "QUANTIQUES"). Leurs fonctions sont de nous aider à guérir nos détresses émotionnelles, source de tous nos maux existentiels, par le biais de notre corps qui est à la fois de nature physique et non physique.

EFT- Emotional Freedom Techniques de Gary Craig

L'EFT passe par la stimulation des méridiens d'acuponcture du corps (le tapping) afin de rétablir le flot harmonieux de l'énergie que des blocages en liaison à des traumatismes émotionnels perturbent parfois très sévèrement.

L'EFT est une variante de la technique CALLAHAN (Thought Field Therapy) créée dans les années quatre-vingt par le Dr. Roger Callahan.

Nécessitant la participation de praticiens professionnels, Gary Craig s'est employé à dévêtir la procédure de ces atours jugés inutiles, nous offrant l'EFT qui est à l'heure actuelle la technique énergétique la plus employée à travers le monde. Ceci tant sous la gouverne de praticiens certifiés qu'en auto-traitement.



Pour une description détaillée de la pratique de l'EFT, je vous conseille de vous procurer mon livre disponible en toute bonne librairie (ou sur les sites en ligne).

Le procédé JEcommande (Divine Commande)

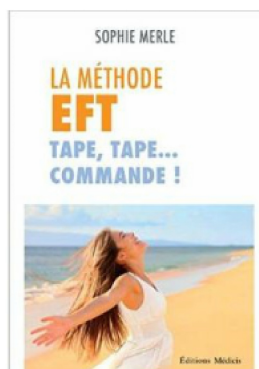
Le procédé JEcommande (que je nomme maintenant Divine Commande) est une technique INFORMATIONNELLE. C'est-à-dire que la procédure outrepassse le tapping sur les méridiens du corps pour s'engager par la parole dans le lieu même où sont entreposés les programmes qui gouvernent notre existence.



Pour une description détaillée de la pratique du procédé quantique JEcommande, je vous conseille de vous procurer mon livre disponible en toute bonne librairie (ou sur les sites en ligne).

La Méthode EFT-Tape, tape... Commande!

Sachant que le tapping de l'EFT restait une action favorisée par de nombreuses personnes, j'ai très vite créé la Méthode EFT-Tape, tape.. Commande!" qui combine harmonieusement le tapping de l'EFT à la vitesse prodigieuse d'intégration quantique du procédé Jecommande.



Pour une description détaillée de la pratique de la Méthode "EFT-Tape, tape... Commande!", je vous conseille de vous procurer mon livre disponible en toute bonne librairie (ou sur les sites en ligne).

Histoire et chemin de vie

Lorsque j'ai fait la connaissance de l'EFT vers la fin des années 90 aux USA (où je réside en famille depuis fort longtemps), je n'avais qu'une idée en tête, celle d'en propager au plus vite les bienfaits en pays francophones. Comme j'avais déjà un éditeur à Paris, celui-ci m'a fait confiance, produisant au printemps 2004, le tout premier ouvrage en langue française sur l'EFT.

Le succès a été immédiat. Un succès qui a vite fait boule de neige, aidé par la publication d'une newsletter qui comprend des milliers de fidèles lecteurs depuis sa mise en circulation. Abonnement gratuit sur mon site www.SophieMerle.com.

Experte professionnelle en EFT, une autre technique m'attirait aussi de très près: le procédé Be Set Free Fast (BSFF) du Dr. Larry Nims.

Ayant également fait ses classes auprès de Roger Callahan (créateur de TFT) à la même époque que Gary Craig (EFT), Larry NIMS en était vite arrivé à la conclusion que la stimulation sur les méridiens du corps était inutile. Il prônait en remplacement une injonction, qu'il nommait "mot clé", jugée amplement suffisante pour pénétrer l'inconscient, siège des programmes qui gouvernent notre vie.

Bien que très différent, BSFF se cache néanmoins derrière le procédé JÉcommande.

C'est en raison d'une profonde détresse émotionnelle, issue d'une sévère maltraitance dans l'enfance, ayant dûment donné lieu à une plongée dans les ténèbres à l'âge de 18 ans (syndrome d'anxiété généralisée), que je dois mon arrivée dans le monde fantastiques des techniques énergétiques.

J'avais finalement entre les mains de quoi retrouver une belle santé émotionnelle en même temps qu'un chemin de vie qui se traçait de lui-même devant moi. J'avais dès lors pour mission de transmettre un savoir pionnier capable de transformer profondément la vie de ceux qui souffrent comme j'en avais personnellement fait l'expérience.

C'est au cours d'une conférence animée par le professeur Bruce Lipton, un biologiste de renommée mondiale, qu'il m'a été donné de bien comprendre ce qui suscite l'intégration immédiate dans l'inconscient de ce qu'on désire lui voir ensuite

automatiquement accomplir dans notre existence. Je venais de franchir un pas de géant qui allait m'autoriser à mettre au point le merveilleux procédé JÉcommande (car merveilleux il l'est dans la pleine acceptation du terme).

Différences et similarités

Ce qui différencie en premier lieu l'EFT du procédé quantique JÉcommande, c'est l'inutilité de stimuler les points des méridiens auquel se joint également l'inutilité de partir à la recherche d'anciens traumatismes pour s'en libérer. Une recherche qui n'est plus de mise dans la pratique du procédé JÉcommande puisque celle-ci s'effectue en dehors de la conscience éveillée du pratiquant, autrement dit, en coulisses.

Tout se joue derrière le rideau sous l'intime supervision d'une force innée porteuse de toutes les ressources nécessaires à la réalisation parfaite de ce que nous lui demandons intentionnellement d'effectuer. Ou plus exactement ce que nous lui "ordonnons" (d'où le terme "... Commande!").

L'action physique du tapping dans les moments de grande détresse reste néanmoins un modèle important de traitement, procurant souvent un rapide soulagement.

Même si leurs approches diffèrent, il n'en reste pas moins vrai que le but ultime de l'EFT comme celui du procédé JÉcommande tient dans leurs moyens fondamentaux de nous permettre d'accéder au bonheur qui réside déjà au plus profond de chacun de nous.

Il n'y a rien de plus terrifiant que de traverser la vie tout courbé en s'échinant de la naissance à la mort sans rien savoir de nos fabuleux pouvoirs créatifs, les laissant en friche par ignorance de nos possibilités d'épanouissement heureux dans l'existence.

Notre façon de faire, certes bien involontaire, n'en reste pas moins un crime envers nous-mêmes. Un assassinat pur et simple, observant passivement depuis des milliers d'années l'humanité mourir dans des souffrances atroces. Un véritable suicide collectif qui est heureusement en train de cesser grâce à un nouveau savoir qui se propage à la vitesse de la lumière.

Le monde est en train de changer à vitesse grand V. L'humanité se transforme à toute allure. Nous avançons rapidement vers ce que les Sages appellent l'Âge d'or. Un moment béni de l'histoire où chacun se souviendra de ses origines célestes, s'unissant librement à son "grand Moi" pour se défaire d'un fardeau de souffrances dûment transmis de génération en génération, chacun de nous se l'appropriant gaillardement, victimes innocentes de notre environnement personnel de naissance.

Connaître le bonheur

Le bonheur, c'est la santé, l'épanouissement affectif et la plénitude matérielle dans la paix et le contentement qu'apporte la confiance en soi, en ses proches et en l'avenir.

Non pas une existence molle, sans relief ni challenges, mais une vie où l'on atteint ses objectifs et voit ses efforts récompensés,

procurant l'enthousiasme et le dynamisme nécessaires pour continuer à triompher des tribulations de la vie.

Le bonheur, c'est le mouvement. C'est distinguer la chance qui passe et la saisir au vol. C'est voir ses idées se matérialiser. C'est effectuer des rencontres fortuites qui font progresser dans la direction de son choix. C'est se donner les moyens de modifier à sa guise n'importe quelle situation déplaisante. C'est tenir soi-même la barre de navigation dans les flots houleux de la vie.

Le bonheur c'est avoir tout ce dont on a besoin pour exprimer le meilleur de soi-même, sachant accueillir les bienfaits de toute nature qui passent à notre portée.

Le bonheur, c'est de s'accepter tel que l'on est, en dépit de toutes ses imperfections. C'est se pardonner ses fautes. C'est avoir du respect envers soi-même et prendre soin de ses besoins. C'est se donner l'importance que l'on accorde aux autres.

Le bonheur, c'est d'avoir passé l'éponge sur les abus que l'on a subit un jour. C'est s'être délesté de ses peines, de ses ressentiments et tourments. C'est arriver à voir les aspects heureux de son existence malgré tout ce qu'il reste encore à améliorer.

Le bonheur ne se construit pas ...
Il s'acquière en éliminant tout ce qui lui fait obstacle.

Alors, vive l'EFT, vive le procédé JEcommande!

**Merci de votre présence ici
et à bientôt !**



**Nombreux titres disponibles sous format
électronique (pdf, mp3) sur le site des éditions du
soleil dirigé par Sophie MERLE :**
www.SophieMerle-editions-du-soleil.com