

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

Sophie MERLE

# L'AMOUR



**Module d'intégration  
quantique par le tapping**



## Sophie MERLE

Conceptrice du procédé "Jecommande" et de la méthode "EFT-Tape, tape, commande!". Auteur de nombreux ouvrages, notamment "Procédé quantique Jecommande (demandez et vous recevrez)", "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 Tredaniel) et Grand Livre du Mois (LE CLUB).

[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) / [www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)  
[www.EFT-EnergyPsychology.com](http://www.EFT-EnergyPsychology.com) / [www.SophieMerle-Jecommande.com](http://www.SophieMerle-Jecommande.com)  
[www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)





Pour un abonnement au courrier régulier gratuit  
"Psychologie énergétique avec Sophie Merle"  
veuillez vous rendre sur l'un ou l'autre de ces sites  
[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) ou [www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)





**AVIS LÉGAL:** 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:  
[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

Table des matières P. 6



## 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 personne depuis sa création, Sophie Merle, EFT-Adv, auteur/éditeur du présent ouvrage et propriétaire dirigeante de la Fondation Française EFT-Emotional Freedom Techniques, 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. 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. 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 en tant que coach spécialisé dans l'aide à l'épanouissement personnel. **AVIS : Vous êtes prié(e) 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.**



## Table des matières

Notice importante ...	5
Avant-propos ...	7
Protocole de tapping ...	12
Autres ouvrages par Sophie MERLE ...	38





## AVANT-PROPOS

Lorsque Maria Annell et Noëlle Cassan, organisatrices du magnifique Congrès virtuel de l'EFT, m'ont proposé d'y participer cette année encore, je ne me tenais plus de joie. Quel bonheur de pouvoir une fois de plus faire partie de leur panel d'experts dans la pratique de l'EFT.

**Le sujet qui m'intéresse particulièrement ces jours-ci, c'est l'horreur de vivre une relation avec ce qu'il est convenu de nommer un "pervers narcissique".** Les rapports que l'on entretient avec ce genre d'individu, qu'il soit homme ou femme, nous plongent dans un puits sans fond d'où il est très difficile de s'extirper, rien que par la chute dans le trou qui cause toujours son lot de dommages physiques et émotionnels.

Ce type de relation (avec un conjoint, un patron, un ami, un membre de la famille, un collègue de travail, etc.) nous est extraordinairement nocif du fait de son côté insidieux. Nous ne réalisons pas immédiatement ce qui se passe. D'autant que le PN fait tout pour paraître en toutes circonstances absolument parfait.

Pris en faute, il refusera toujours catégoriquement d'être tenu pour responsable de quoi que ce soit, entrant souvent dans des rages folles à l'idée que l'on puisse l'accuser. De fait, le PN rejette systématiquement la faute sur les autres ou sur de mauvaises circonstances coupables d'après lui de ses déboires dans la vie. Il n'y est personnellement jamais pour rien.



Tout ce qui va mal dans notre relation avec un PN est de la sorte bien entendu uniquement de notre faute. Et le pire, c'est que nous sommes la plupart du temps bien d'accord avec ce verdict...

**Un individu "pervers narcissique" (ou PN) a pour objectif dans la vie d'écraser autrui par les grands airs qu'il ou elle se donne en permanence.** Persuadé de détenir la vérité "universelle", le PN ne se gêne jamais pour nous imposer ses vues sur tout, y compris par la force si nécessaire. Dans ce cas, il se sert de punitions de plus en plus sévères. Et nous, pantins silencieux, nous subissons son opprobre sans oser nous y opposer par crainte de plus amples et douloureuses représailles.

**L'expression "pervers narcissique"** est un terme relativement nouveau qui n'y va pas par trente-six chemins pour appeler un chat, un chat. Et c'est tant mieux. De la sorte nous comprenons nettement mieux avec quel genre de personnage nous avons à composer au quotidien. Et par là nous enfuir au plus vite !

**Car le propre de tout individu répondant aux traits d'un PN, c'est le refus net et catégorique de se transformer.** S'étant fait depuis perpétue une idée bien arrêtée sur tout, souvent bête comme ses pieds (pour utiliser une expression enfantine qui veut bien dire ce qu'elle veut dire!), le PN n'est capable que d'entrer dans des rages folles ou de punir sévèrement celui ou celle qui osera le contredire.



C'est un sujet que je connais, hélas, très bien. Ayant vécu sous la coupe d'une mère malheureuse qui s'en prenait à la terre entière, et à moi en particulier, j'en suis ressortie à l'adolescence toute brisée. Nantie d'une agoraphobie qui m'a poursuivie durant de longues années, je suis bien placée pour savoir ce qu'est une jeunesse passée sans amour et sans soutien émotionnel.

**La maltraitance subie dans l'enfance ne cesse malheureusement pas lorsque l'on atteint l'âge adulte.** C'est en tout cas très rare. La plupart du temps ceux qui ont été maltraités dans l'enfance ont le don de se trouver (à leur insu consciente) d'autres personnes dans leur vie d'adulte qui continueront de jouer un rôle tout aussi malsain.

De là, la propension de tout enfant martyrisé dans l'enfance à se voir confronté plus tard à des situations menées de mains de maître par des individus qui les dominent méchamment, sinon cruellement. Sans parvenir à s'en défendre, tout comme dans leur enfance.

**L'amour, toujours l'amour!** Ce qui nous manque, pour nous qui avons été malmenés dans l'enfance, c'est l'amour. La seule et unique chose qui nous manque, c'est l'amour. Au final, seul l'amour est capable de nous faire grandir. Parce que le propre de tout enfant meurtri dans l'enfance, c'est d'avoir cessé de grandir par peur de mal faire. Vivant continuellement sous la critique et les sévices émotionnels et corporels, cet enfant meurtri et blessé jusqu'à l'âme ne connaît rien à l'amour.



**Un enfant qui vit encore à l'intérieur de nous-mêmes devenus adultes lorsque nous avons été maltraités dans l'enfance.** Et de là à dire que tant que nous ne nous serons pas chargés de la tâche de lui apprendre nous-mêmes qu'il mérite d'être heureux, choyé et aimé, il continuera à nous faire choisir des êtres avec qui partager notre vie parfaitement incapables de nous respecter (tels les PN) et de nous offrir le genre d'amour, d'affection et d'attention qui nous est fondamentalement nécessaire pour nous épanouir dans la vie.

**Perception, perspective et point de vue.** Chacun de nous est imprégné d'idées, de concepts et de croyances qui décident catégoriquement de la façon dont nous percevons les choses au quotidien. Logée au plus profond de nous, c'est une base de données "infaillibles" à laquelle nous faisons constamment référence pour juger de tout sans avoir besoin d'y penser plus avant, autrement dit nous agissons de façon purement automatique, inconsciente.

**L'inconscient est un instrument d'une puissance d'action phénoménale** qui a enregistré nos impressions sur tout ce qui nous est arrivé depuis l'instant de notre conception jusqu'à l'âge de six ans à peu près, formant des programmes qu'il rejoue ensuite inlassablement. Programmes qui sont en règle générale impossibles à transformer une fois en place dans l'appareil. De là des impressions, idées, croyances et convictions sur la vie qui ne varient pour ainsi dire jamais, ne faisant même que s'accroître toujours plus au fur et à mesure



que des preuves tangibles de leur bien- fondé nous sont données.

**Et tout se passe à notre insu consciente.** Nous n'avons aucune connaissance des programmes en vigueur dans l'appareil sinon par l'observation de ce qui en ressort concrètement dans notre vie. Une observation qui mène alors directement aux programmes responsables de leur création.

**Ainsi un manque d'amour dans l'existence provient essentiellement d'informations engrangées d'office dans l'appareil créatif qu'est notre esprit inconscient et qu'il n'a aucun moyen de changer de lui-même.** C'est à nous de le faire quand un programme s'avère source de manques importants, de limites et de privations. Impensables il y a encore peu de temps, nous en avons à présent les moyens notamment avec l'EFT dont nous allons nous servir maintenant.





## Si vous voulez bien me suivre, voici ...

Un protocole de tapping  
**EFT** pour vous aider à  
vous remettre **à flot** dans  
le domaine de **l'AMOUR**,  
que ce domaine dans votre  
vie soit encore à établir  
solidement ou à  
reconstruire parce  
qu'effondré, en ruine ...



## Quelques informations rapides sur les points de tapping de l'EFT

Conçue par Gary Craig dans les jeunes années quatre-vingt dix, Emotional Freedom Techniques, ou plus communément nommée EFT (e-f-ti), est une modalité de soin inédite qui nous autorise à nous rendre "derrière le voile" pour transformer notre vie

L'EFT rétablit l'harmonie énergétique par le biais des méridiens de l'acupuncture chinoise, chenaux qu'emprunte l'énergie pour se mouvoir à travers notre organisme. Un rétablissement qui s'exécute par un tapotement léger sur certains points précis du visage, du haut du corps et de la main.

*[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)]*

**Point Karaté :** (sert d'entame à la ronde). 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.

**1) 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.





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

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

4) **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.

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

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

7) **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.

8) **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.

9) **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.

*Une ronde de tapping utilise les 9 points* qui font suite au point Karaté dont la stimulation lui sert d'entame (la mise en scène). 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). 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.

*Fonctionnant de manière multidimensionnelle*, le protocole est bâti d'une façon qui touche tous les aspects évidents (et non-évidents) de nos problèmes relationnels et des émotions et sentiments qui les escortent, tant consciemment qu'inconsciemment.

Je vous conseille d'effectuer la session 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.

*Ayez de l'eau à portée de mains* durant la session et buvez-en autant que possible les jours suivants car cela aide à la dissolution des blocages d'énergie.

Il se peut que vous dormiez plus profondément et plus longtemps qu'à l'accoutumée, avec l'impression que cela est dû à de la fatigue. Il s'agit seulement d'une nouvelle façon de vivre *sans vos tensions habituelles*.





Pensez aussi à bien *prendre note des coïncidences heureuses* qui vont survenir suite au traitement, ainsi que les signes d'une belle transformation personnelle.

Nos problèmes dans la vie qu'ils soient de nature essentiellement affective ou reliés à d'autres domaines de la vie, ainsi que les souffrances émotionnelles qui en découlent procèdent d'un bouleversement du flot de l'énergie à travers la structure énergétique de notre corps. Un désordre auquel nous allons dûment remédier ici par le biais du tapping de l'EFT, une très simple, mais ultra-puissante modalité de soins énergétiques pour nous aider à retrouver un profond bien-être.





## Module d'intégration quantique par le tapping

Lorsque l'on s'en va jouer "derrière le voile" les pires situations peuvent se résorber en un instant. Cependant comme ce n'est pas toujours le cas, persister dans son engagement d'intégration quantique est conseillé pour obtenir des résultats probants. Il est dit notamment qu'il faut le plus souvent 21 jours pour arriver à transformer une situation déplaisante, s'obtenant toujours par une transformation personnelle qui se produit d'abord au fin fond de soi.

Peut-être verrez-vous des résultats époustouflants survenir immédiatement. Tout est possible. Je vous conseille néanmoins de prendre vos sessions de tapping très au sérieux. Vous voulez changer les choses n'est-ce pas? Alors donnez-vous les moyens de passer par le tapping à une vie remplie d'amour !

**Préparation au travail d'intégration quantique.** Pour être en mesure d'accueillir l'amour librement dans sa vie il est impératif de commencer par transformer les croyances et les comportements qui lui sont hostiles. Autrement dit, il faut effectuer un sérieux inventaire de nos capacités personnelles à vivre dans l'amour que l'on dit vouloir.

*Ainsi ...*





**Notez par écrit toutes les idées qui vous viennent en relation avec vos possibilités d'acquérir l'amour qui vous fait défaut.** Jetez sur papier toutes vos convictions et arguments contraires à l'amour. Négations, contraintes, sentiments d'infériorité et de frustration, ainsi que toutes les preuves que vous avez en rapport avec votre impossibilité à vous faire aimer et apprécier à votre juste valeur dans votre vie actuelle.

**Ecrivez sans vous relire et sans vous juger.** Ces idées sont ancrées dans votre système énergétique, cause première de vos détresses. Lorsque vous avez terminé votre diatribe, effectuez le protocole de tapping qui suit, afin d'en dissoudre les données énergétiques logées à travers votre organisme, vous libérant par la même occasion de ce qui donnait corps à vos manques affectifs et aux souffrances qui en découlent.

Si vous faites consciencieusement cet exercice, vous bénéficierez d'une transformation étonnante de votre situation, y compris par la possibilité nouvelle de vous en échapper dans les meilleures conditions qui soient.

Le protocole de tapping est pour commencer essentiellement tourné vers les souffrances endurées, notamment un sentiment qui remonte à l'enfance d'être non-voulu. Le rejet et l'abandon sont en ligne de mire, parce que c'est ce qui nous fait de toute évidence le plus souffrir...





**Point Karaté :**

“Même si ma vie est pleine de privations et que je souffre d’un cruel manque d’amour, je me respecte malgré tout totalement. Et si je me sens rejeté(e), délaissé(e), abandonné(e), je me respecte malgré tout totalement. Et même si je n’ai jamais connu l’amour auquel j’aspire dans la vie malgré tous les efforts fournis pour y arriver, je m’aime, je m’accepte et je me respecte totalement.” *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde. Puis continuez à frapper le point Karaté en répétant trois fois de suite la phrase suivante :*

“ Et même si je ressens de la colère envers moi-même, envers la vie, ou envers ceux que je tiens pour responsables du manque d’amour que j’endure actuellement, je m’aime, je m’accepte et me respecte totalement avec tous les sentiments qui m’habitent en ce moment, aussi négatifs soient-ils. *Répétez encore la phrase deux fois puis prenez une respiration lente et profonde tout en continuant de tenir le point.*

1.

**Sommet de la tête:** J’ai l’impression que personne ne m’aime vraiment dans la vie ... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

**Sourcil:** J’endure un vrai manque d’amour qui me fait profondément souffrir... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

**Coin de l’œil:** L’amour me manque cruellement... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)





**Sous l'œil:** mes besoins d'amour ne sont pas comblés...

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous le nez:** mes désirs d'amour sont insatisfaits...

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Creux du menton:** je dois me priver d'amour...

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Clavicule:** et j'ai peur de toujours continuer à manquer d'amour... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous le bras:** J'ai peur que ma situation empire...

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous le sein:** j'ai peur de ce que l'avenir me réserve.

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes puis prenez une respiration lente et profonde)*

**Point Karaté :** Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. Je peux vivre dans l'amour. *(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.)*

2.

**Sommet de la tête:** Ma vie est pleine de privations...

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sourcil:** j'ai des besoins qui restent toujours insatisfaits...

*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*





**Coin de l'œil:** je ne reçois jamais le soutien qui m'est nécessaire pour m'épanouir dans mes relations avec autrui... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous l'œil:** je me sens toujours en faute... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous le nez:** je ne peux jamais faire ce que je veux, ni rien demander... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Creux du menton:** je n'ose pas m'affirmer ... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Clavicule:** j'ai peur de m'affirmer... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous le bras:** et j'en ai assez de ne jamais être entendu(e)...*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous le sein:** c'est injuste. *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis prenez une respiration lente et profonde.)*

**Point Karaté :** Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. *(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.)*

3.

**Sommet de la tête:** Je ne comprends pas pourquoi je dois me priver dans mes relations avec autrui... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*





**Sourcil:** alors qu'il y en a d'autres qui peuvent se passer toutes leurs fantaisies...(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

**Coin de l'œil:** et ça a toujours été comme ça... (Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

**Sous l'œil:** Dès mon enfance les autres avaient plus que moi ... (Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

**Sous le nez:** je me sentais déjà défavorisée par rapport à "... " (nommez une situation personnelle)... (Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

**Creux du menton:** on me donnait déjà moins qu'à "... " (nommez une situation personnelle)... (Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

**Clavicule:** ce n'est pas nouveau... (Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

**Sous le bras:** j'ai toujours subi des privations... (Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

**Sous le sein:** c'est trop injuste. (Continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis prenez une respiration lente et profonde.)

**Point karaté :** Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. (Répétez la phrase **trois fois de suite** tout en continuant à stimuler ce point.)





4.

**Sommet de la tête:** La vie est dure avec moi... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sourcil:** je dois toujours me battre... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Coin de l'œil:** je dois toujours lutter... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous l'œil:** je dois toujours me défendre contre des difficultés... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous le nez:** je n'ai jamais un instant de répit... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Creux du menton:** rien n'est jamais facile... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Clavicule:** la vie est difficile pour moi... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous le bras:** il m'arrive toujours de nouvelles épreuves... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous le sein:** jamais je ne m'en sortirai. *(Continuez à stimuler le point quelques secondes puis prenez une respiration lente et profonde.)*

**Point karaté :** Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de combler tous mes manques. *(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.)*





5.

**Sommet de la tête:** J'ai perdu l'espoir de vivre une vie remplie d'amour...*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sourcil:** J'ai perdu l'espoir d'avoir des relations dans la vie pleine d'amour pour moi ... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Coin de l'œil:** J'ai perdu l'espoir d'arriver à combler mes manques d'amour...*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous l'œil:** J'ai perdu l'espoir d'arriver à satisfaire mes désirs d'amour dans la vie... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous le nez:** je fais pourtant tout pour y arriver... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Creux du menton:** je me donne du mal... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Clavicule:** je fais de gros efforts... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous le bras:** mais c'est inutile... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous le sein:** j'ai perdu l'espoir de vivre l'existence de mes rêves. *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis prenez une respiration lente et profonde.)*

**Point Karaté :** Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de combler tous mes manques. *(Répétez la phrase **trois fois de suite** tout en continuant à stimuler ce point.)*





6.

**Sommet du crâne:** Jamais je n'arriverai à avoir de l'amour dans ma vie ... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sourcil:** je sais que je n'y arriverai pas... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Coin de l'œil:** rien ne fonctionne comme je veux... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous l'œil:** et si par hasard j'ai un peu d'amour malgré tout... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous le nez:** je le perds aussitôt... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Creux du menton:** l'amour m'échappe d'une façon ou d'une autre... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Clavicule:** Je suis incapable de recevoir plein d'amour... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous le bras:** Je dois toujours faire sans ... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous le sein:** et continuellement me priver d'amour. *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis prenez une respiration lente et profonde.)*

**Point Karaté :** Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de combler tous mes manques. *(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.)*





7.

**Sommet de la tête:** J'ai enduré plein de privations tout au long de ma vie... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sourcil:** Je me suis souvent sentie humilié(e) dans mon enfance... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Coin de l'œil:** j'ai souvent eu honte de moi ...*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous l'œil:** on m'a souvent rabaissé(e)...*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous le nez:** on m'a souvent rejeté(e)...*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Creux du menton:** j'ai été maltraité(e)...*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Clavicule:** j'ai été menacé(e) ...*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous le bras:** j'ai été tourmenté(e) ...*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sous le sein:** j'ai été puni(e)... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis prenez une respiration lente et profonde.)*

**Point karaté :** Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de combler tous mes manques d'amour dans la vie. *(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.)*





8.

**Point Karaté:**

“Même si j'ai souvent cruellement manqué d'amour au cours de ma vie, je m'accepte complètement avec toutes mes limites et contraintes. Malgré toutes mes faiblesses, manques et imperfections, j'ai de l'estime et du respect envers moi-même. Si je savais comment m'éviter ces manques et ces privations il y a longtemps que je l'aurais fait.” (Répétez *encore deux fois* la phrase puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.)

9.

**Sommet de la tête:** Toute la souffrance que j'ai vécue à cause d'un manque d'amour dans ma vie guérit à présent à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

**Sourcil:** Toute la détresse ressentie à n'importe quel niveau de mon être chaque fois que j'ai manqué d'amour guérit à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

**Coin de l'œil:** Tous les traumatismes liés de n'importe quelle façon qui soit à l'élaboration du schéma de manque d'amour qui a marqué ma vie jusqu'à présent guérissent maintenant à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*





**Sous l'œil:** Toutes les pénuries que le manque d'amour m'a fait subir dans la vie se combleront à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

**Sous le nez:** L'origine de toutes les idées contraires à l'amour que j'entretiens à n'importe quel niveau de mon être guérit à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

**Creux du menton:** L'empreinte physique, mentale, émotionnelle, énergétique et spirituelle de tous les manques d'amour endurés au cours de mon existence depuis l'instant de ma conception guérit à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

**Clavicule:** Tous les chocs émotionnels et traumatismes liés aux manques et privations subit tout au long de ma vie guérissent à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

**Sous le bras:** J'annule, révoque et neutralise à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence tout ce qui me lie de n'importe quelle façon qui soit à une situation en gestation ayant le pouvoir de continuer à m'infliger un manque d'amour dans la vie. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

**Sous le sein:** Tout ce qui me lie encore de n'importe quelle façon qui soit aux manques et privations de toute nature, ainsi qu'aux pénuries d'amour ou à la perte de l'amour (traits héréditaires, contrats sacrés, karma, etc.),





guérit à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

10.

**Sommet de la tête:** J'apprends tranquillement à vivre dans l'amour maintenant. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sourcil:** J'apprends tranquillement à me respecter et à me faire respecter dans mes relations avec autrui. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Coin de l'œil:** J'apprends tranquillement à m'imposer dans le domaine des relations. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous l'œil:** J'apprends tranquillement à combler mes besoins d'amour et de soutien affectif dans la vie. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous le nez:** J'apprends tranquillement à apprécier mes qualités et à me sentir en droit d'être pleinement aimé(e) et respectée(e) dans mes relations avec autrui. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Creux du menton:** J'apprends tranquillement à exploiter mon immense potentiel inné d'amour et d'épanouissement affectif dans la vie et à en retirer un profond bonheur au quotidien. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Clavicule:** J'apprends tranquillement à développer m'amour dans ma vie. *(Continuez à frapper le point*





*quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous le bras:** J'apprends tranquillement à m'enrichir d'amour tous les jours davantage. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous le sein:** J'apprends tranquillement à vivre dans l'amour et à me sentir parfaitement en sécurité dans mes relations affectives avec autrui. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encor. Puis prenez une respiration lente et profonde.)*

**Point Karaté :** Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de combler tous mes manques d'amour dans la vie. *(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.)*

## 11.

**Sommet de la tête:** Je sais déjà au fond de moi comment attirer l'amour dans ma vie et à le conserver. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sourcil:** Je sais déjà au fond de moi comment attirer l'amour dans ma vie et comment m'en nourrir au quotidien. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Coin de l'œil:** Je sais déjà au fond de moi comment attirer l'amour qui me manque encore dans la vie. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous l'œil:** Je sais déjà au fond de moi comment bénéficier d'une abondance d'amour au quotidien dans ma vie. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*





**Sous le nez:** Je sais déjà au fond de moi comment vivre une vie remplie d'amour. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Creux du menton:** Je sais déjà au fond de moi comment attirer les bienfaits de la vie et les conserver. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Clavicule:** Je sais déjà au fond de moi comment attirer la tranquillité affective et la conserver. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous le bras:** Je sais déjà au fond de moi comment attirer la chance dans ma vie et la conserver. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous le sein:** Je sais déjà au fond de moi comment attirer la protection divine dans les domaines de ma vie et la conserver. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore puis prenez une respiration lente et profonde.)*

**Point karaté :** Je peux choisir ce que je veux dans la vie et l'obtenir. J'ai le pouvoir de combler tous mes manques d'amour dans la vie. *(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.)*

## 12.

**Sommet de la tête:** Je suis capable de me faire aimer avec aisance. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sourcil:** Je suis capable d'aimer moi-même avec aisance. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*





**Coin de l'œil:** Je suis capable de gérer mes relations affectives avec aisance. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous l'œil:** Je suis capable de combler mes besoins d'amour avec aisance. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous le nez:** Je suis capable de m'imposer dans le domaine de ma vie affective avec aisance. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Creux du menton:** Je suis capable de prendre ma vie affective en charge avec aisance. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Clavicule:** Je suis capable d'affronter n'importe quelle situation difficile dans ma vie avec aisance. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous le bras:** Je suis capable de donner et de recevoir de l'amour avec aisance. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous le sein:** Je suis capable de vivre dans la paix et la tranquillité de l'esprit avec aisance. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore puis prenez une respiration lente et profonde.)*

**Point Karaté :** Je peux choisir ce que je veux dans la vie et l'obtenir. J'ai le pouvoir de combler tous mes manques d'amour dans la vie. *(Répétez la phrase **trois fois de suite** tout en continuant à stimuler ce point.)*





13.

**Sommet de la tête:** Je possède la faculté de m'enrichir en tout domaine chaque jour davantage et je l'exploite pleinement. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sourcil:** Je possède la faculté d'effectuer des choses qui me terrorisaient auparavant et je l'exploite pleinement à présent avec grande aisance. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Coin de l'œil:** Je possède la faculté de vivre une vie riche sur tous les plans et je l'exploite pleinement à présent. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous l'œil:** Je possède la faculté d'être totalement satisfaite de ce que j'ai déjà dans la vie et je l'exploite pleinement à présent. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous le nez:** Je possède la faculté d'être riche et prospère en tout domaine de ma vie et je l'exploite à présent pleinement. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Creux du menton:** Je possède la faculté de rencontrer des gens qui peuvent profondément m'aimer et m'apprécier exactement comme je suis et je l'exploite pleinement à présent. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Clavicule:** Je possède la faculté de m'entourer exclusivement de gens optimistes et entrepreneurs et je l'exploite pleinement à présent. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*





**Sous le bras:** Je possède la faculté de remplir mon quotidien de tâches plaisantes qui m'enrichissent sur tous les plans chaque jour davantage et je l'exploite pleinement à présent. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous le sein:** Je possède la faculté de vivre une vie extraordinairement heureuse sur tous les plans et je l'exploite pleinement à présent. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore puis prenez une respiration lente et profonde.)*

**Point karaté :** Je peux choisir ce que je veux dans la vie et l'obtenir. J'ai le pouvoir de combler tous mes manques d'amour dans la vie. *(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.)*

#### 14.

**Sommet de la tête:** Terminées sont à présent mes façons conscientes et inconscientes de m'infliger des manques et des privations. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sourcil:** Terminées sont à présent mes peurs conscientes et inconscientes de ne jamais arriver à me faire aimer et apprécier d'autrui. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Coin de l'œil:** Terminées sont à présent mes raisons conscientes et inconscientes de ne pas me sentir déjà profondément aimé(e) et apprécié(e) dans mes relations avec autrui. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*





**Sous l'œil:** Terminées à présent sont mes attentes conscientes et inconscientes de perdre l'amour dès que je le rencontre. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous le nez:** Terminés à présent sont mes agissements conscients et inconscients qui m'empêchent de me faire profondément aimer dans la vie. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Creux du menton:** Terminées à présent sont les humiliations subies auparavant dans mes relations. *Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Clavicule:** Terminée à présent est la terreur que j'avais de mal faire dans mes relations avec autrui. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous le bras:** Terminés à présent pour moi sont les abandons et les rejets d'autrui. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous le sein:** Terminés pour toujours pour moi sont les schémas de manques et de privations que j'ai enduré jusqu'ici dans ma vie. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore puis prenez une respiration lente et profonde.)*

**Point karaté :** J'entame à présent une ère nouvelle extraordinairement bénéfique dans tous les domaines de ma vie. *(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde et faites une courte pause pour boire de l'eau.)*





15.

**Sommet de la tête:** J'entame à présent une ère nouvelle dans ma vie... *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sourcil:** que j'aborde paisiblement, calmement, confortablement. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Coin de l'œil:** Cette ère nouvelle dans ma vie... *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous l'œil:** j'en suis profondément reconnaissante et je l'aborde avec une immense gratitude. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous le nez:** Elle m'apporte la paix de l'esprit... *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Creux du menton:** Elle m'autorise à croître et à m'épanouir... *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Clavicule:** Elle me redonne totalement confiance en la vie... *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous le bras:** Elle m'offre une myriade de bienfaits nouveaux... *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

**Sous le sein:** c'est la vie que j'ai toujours voulu avoir. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore puis prenez une respiration lente et profonde et buvez un grand verre d'eau fraîche et si possible continuez à en boire à profusion dans les heures qui vont suivre.)*





**Que la vie vous soit douce et prospère,  
remplie de joie et de bonheur en ces  
temps de profonde transformation  
humaine.**

Et si vous désirez poursuivre sur la voie de  
l'énergétique, veuillez visiter le site des Éditions du  
Soleil pour une foule de livres numériques et audio:

[www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)

**FORUM :** [www.SophieMerle-JEcommande.com](http://www.SophieMerle-JEcommande.com)

