

Un ouvrage de la série des guides pratiques EFT-Emotional Freedom Techniques

Sophie MERLE

# Chassez votre phobie du bout des doigts

Dissipez vos peurs, terreurs et angoisses avec  
EFT- Emotional Freedom Techniques



[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) / [www.EFT-EnergyPsychology.com](http://www.EFT-EnergyPsychology.com)  
[www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)

## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---



### Sophie MERLE

Conceptrice du procédé “JEcommande”™  
et de la méthode “EFT-Tape, tape...Commande!”™  
[www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)

**Sophie Merle** réside aux Etats-Unis, d’où elle dirige la Fondation Française EFT-Emotional Freedom Techniques, établie (2004) en vue de propager les bienfaits de l’EFT dans les pays francophones. Outre “Chassez votre phobie du bout des doigts”, qui vous est proposé ici en téléchargement immédiat, Sophie Merle est l’auteur de nombreux ouvrages disponibles chez les libraires, notamment:

“JE commande - Demandez et vous recevrez”  
“EFT-Psychologie énergétique”  
et “EFT et Feng Shui”  
aux éditions DERVY/Médecis  
et Grand Livre du Mois (LE CLUB)

## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-3-



Pour un abonnement gratuit au courrier régulier  
“Santé et plénitude par les techniques énergétiques”  
veuillez vous rendre sur le site:  
[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) ou [www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)



**AVIS IMPORTANT:** 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: [FondationEFT@aol.com](mailto:FondationEFT@aol.com)

## TABLE DES MATIÈRES

**Notice importante ... 7**

**AVANT-PROPOS - Félicitations ! ... 8**

Les souffrances phobiques ... 9

L'origine de votre phobie ... 10

Tout est énergie ... 11

EFT et Feng Shui ... 11

L'essor des techniques énergétiques ... 12

La naissance de l'EFT ... 12

Un bref aperçu de l'EFT ... 15

Comment profiter à fond de cet ouvrage ... 16

Faites-vous la promesse d'effectuer les exercices ... 15

Les résultats de l'EFT ... 16

**CHAPITRE 1 - Les bases de l'EFT**

Le concept fondamental de l'EFT ... 20

Les émotions négatives ... 21

EFT et la négativité ... 22

L'esprit inconscient ... 23

L'origine des blocages d'énergie ... 25

Oppositions intérieures : sabotage et stagnation ... 26

**CHAPITRE 2 - La pratique de l'EFT**

La séquence de soins d'EFT ... 31

La concentration sur le problème ... 32

L'évaluation du degré de souffrance ... 32

La mise en scène ... 33

la ronde de tapping avec la phrase de rappel ... 35

Les points de tapping ... 37

La gamme du point Gamut ... 40

Réévaluation du degré de souffrance ... 42

La version abrégée de la ronde de tapping ... 43

# Chassez votre phobie du bout des doigts

## EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-5-

L’assertion du positif (renflement occipital) ...	44
Variantes dans l’exécution de l’EFT...	46
Sessions de groupe avec l’EFT ...	47
“L’emprunt des bénéfiques” ...	47
La méthode du Dr. Carrington ...	49
Les méridiens du corps ...	51
Fonctions émotionnelles des méridiens ...	53

### CHAPITRE 4 - Les piliers de la réussite de l’EFT

Viser des faits précis ...	58
La technique du film : cibler des événements précis ...	60
Traiter un problème sous tous ses angles ...	62
Viser le coeur du problème ...	64
Suivre le fil des souvenirs ...	66
Faire l’essai d’EFT sur n’importe quel problème ...	67
Choisir les bonnes phrases de mise en scène ...	67

### CHAPITRE 5 - Traiter les troubles phobiques ...

Les atouts de l’EFT dans le traitement des phobies ...	69
Les phobies sont toutes les mêmes ...	70
S’exercer aux rondes de tapping ...	72
Eliminer les oppositions inconscientes ...	72
Abattre les résistances à l’EFT ...	74
Effacer les traces de l’événement déclencheur ...	80
Effacer les traces de tous les incidents phobiques ...	84
Le traitement des attaques de panique ...	85
Transformer les croyances négatives ...	86
En conclusion ...	91
S’exercer à la gratitude ...	92

### Annexe I - L’aide du Feng Shui dans la guérison des phobies ...

Les principes essentiels du Feng Shui ...	98
Remettre de l’ordre chez soi ...	98
L’entrée dans votre habitation ...	99

# Chassez votre phobie du bout des doigts

## EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-6-

Les voies de passage ... 100  
Angles saillants, objets pointus, formes hautes et étroites ... 101  
Toilettes et salles de bains ... 102  
Chambre à coucher ... 102  
Cuisine ... 103  
Enrichir le Ch'i de votre habitation ... 104

**Annexe II - La Mécanique quantique ... 105**  
(Extrait du livre “Feng Shui : l’outil de l’harmonie pour réussir sa vie” de Sophie Merle aux Editions Dervy)

**Annexe III - La méthode “EFT-Tape, tape... Commande!” conçue et développée par Sophie MERLE ... 109**  
Instructions pour le traitement d’un problème ... 112  
Annoncer le problème ... 112  
Évaluer le degré de détresse ... 112  
Acceptation du problème tel qu’il est ... 113  
L’exploration magique ... 113  
Formule de traitement global du problème ... 115  
Réévaluation du niveau de détresse ... 116  
Traitement de ce qu’il reste d’inconfort ... 116

**Autres ouvrages par Sophie MERLE ... 117**



## **Notice importante**

Bien que la plupart de gens obtiennent souvent des résultats spectaculaires avec EFT- Emotional Freedom Techniques, et bien qu'EFT n'ait apparemment jamais fait de mal à quiconque depuis sa création, **Sophie Merle**, auteur/éditeur du présent ouvrage et ses assistants techniques, ne peuvent vous garantir qu'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 d'EFT n'est pas de se substituer au suivi d'une thérapie en cours, mais d'y contribuer en vue de faciliter un bien-être optimal.

**Gary Craig**, créateur d'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.

**\*\*\*** Vous êtes priés 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.



## AVANT-PROPOS

### Félicitations!

Vous qui souffrez de phobies, vous voici libre. Vous venez de trouver la clef qui va vous permettre de fuir cette prison infernale que sont les phobies. Vous la tenez au bout de vos doigts, et son maniement est aussi aisé que de tourner le loquet d'une porte pour sortir d'un endroit. Vous allez enfin pouvoir pénétrer dans ce monde si chèrement convoité où vous pouvez faire absolument tout ce que vous voulez sans ressentir le moindre inconfort phobique.

### *Imaginez votre bonheur...*

- Sans peurs et terreurs incontrôlables ...
- Sans angoisses étouffantes ...
- Sans crainte d'une humiliation publique ...
- Sans tourments incessants ...
- Sans hantise d'un événement à venir ...
- Sans pression ou sarcasmes des autres ...
- Sans vertiges, nausées ou palpitations ...

### *quand vous n'aurez plus jamais à vous dire...*

- Je vis dans une constante détresse, mes peurs contrôlent mon existence ...

### *Mais au contraire...*

- Je fais tout ce que je veux quand bon me semble ...
- Je me sens partout très à mon aise ...
- Je suis libre !



## **Faisons un pacte**

### ***De mon côté...***

Je m'engage à vous fournir toutes les informations qu'il vous faut pour vous libérer de votre phobie. La méthode que je vais vous enseigner à amplement fait ses preuves.

Vous en doutez ? Dites-vous que c'est parfaitement normal. Il y a peu de temps encore, vous ne saviez sans doute même pas que les modalités de soins énergétiques existaient. Mais vous n'aurez jamais à regretter le temps passé à apprendre à vous servir de l'EFT. Vous verrez, c'est très simple dès lors que vous avez compris le processus.

### ***De votre côté ...***

C'est un évident un engagement complet envers vous-même qu'il nous faut pour conclure ce pacte. Faites-vous la promesse, là, maintenant, à l'instant, de prendre EFT sérieusement.

Si vous me suivez pas à pas, vous tenez les moyens de vous extirper de votre phobie. D'autres avant vous se sont sortis de situations phobiques épouvantables avec EFT et il n'y a aucune raison pour que vous ne parveniez pas à vous en sortir vous aussi.

## **Les souffrances phobiques**

Peu importe le nom donné à une phobie, elles sont toutes hideuses à vivre dès qu'elles font partie d'un quotidien. On peut cohabiter avec la terreur de se balader en pédalo quand on habite loin d'une plage, mais pas avec celle de rencontrer des gens nouveaux, ni de marcher dans la rue, actions qui se font journallement.

Quand on ne peut pas s'éloigner de chez soi, monter dans une voiture, traverser un pont, ou faire n'importe quoi d'autre, sans ressentir une peur si intense qu'on pense en succomber, notre vie se transforme en un long cauchemar dont les autres, dits "normaux", ne peuvent se figurer l'atrocité.

Ils en comprennent d'autant moins la souffrance que les tests médicaux, même effectués en plein épisode phobique, reviennent pratiquement toujours normaux. D'ailleurs, la plupart des phobiques sont en excellente santé, car de la vitalité il en faut pour vivre avec une phobie !

## L'origine de votre phobie

*Tout d'abord, voici d'où elle n'est pas originaire...*

- Votre phobie n'est pas due à vos "pensées négatives"
- Votre phobie n'est pas due à un "déséquilibre chimique"
- Votre phobie n'est pas due à un "manque de courage"
- Votre phobie n'est pas due à une "éducation désastreuse"
- Votre phobie n'est pas due *en premier lieu* à ce que vous croyez qu'elle est!

***Votre phobie est due en premier lieu à des blocages  
qui perturbent violemment le flot de l'énergie  
à travers votre organisme.***

# Chassez votre phobie du bout des doigts

## EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-11-

### Tout est énergie

- “Toute la matière est un champ énergétique” (Albert Einstein 1879-1955)
- “Le médecin doit examiner l’invisible pour éteindre le feu à sa source ” (Paracelse 1493-1541)

Une seule et même énergie est la substance fondamentale de tout ce qui existe dans la création (voir Mécanique quantique en annexe II de cet ouvrage, page 107).

S’exprimant de toutes les façons possibles et imaginables, la santé, l’épanouissement affectif, la plénitude matérielle, sont de nature purement énergétique, et procèdent d’un flot harmonieux de l’énergie à travers notre corps et tout autour de nous.

Pour nous être favorable, l’énergie doit pouvoir circuler à travers notre corps et tout autour de nous (dans notre environnement) ) sans rencontrer d’obstacle sur son parcours ni se souiller, car sitôt qu’elle se corrompt, les problèmes commencent.

### EFT et Feng Shui

Vous avez sans doute déjà entendu parler du Feng Shui, science ancestrale d’origine chinoise, dont les principes nous aident à créer des lieux de vie extraordinairement bienfaisants grâce au maintien optimal de l’énergie à travers notre habitat.

La même chose s’effectue avec EFT, mais au niveau du corps. Ces deux sciences réunies, le Feng Shui et EFT, ont fait l’objet d’un livre où je vous explique en détail comment les appliquer conjointement. Vous pouvez vous le procurer en librairie sous le titre : “EFT et Feng Shui” aux Editions Dervy et (LE CLUB)

A la fin du présent ouvrage, dans l'annexe Feng Shui (à la page 96), je vous offre une liste de données à appliquer chez vous, afin de faire participer l'énergie de votre environnement à la guérison de votre phobie. Ce sont des principes très faciles à suivre et dont vous bénéficierez grandement.

## **L'essor des techniques énergétiques**

Des recherches récentes indiquent que les modalités de soins énergétiques prennent de plus en plus d'importance dans le domaine de la santé. Leur essor est mondial. C'est en fait une des professions qui se développent le plus actuellement. La raison de ce succès tient dans ce que ces nouvelles modalités allouent des guérisons spectaculaires, s'adressant à la cause fondamentale des difficultés de santé (ou autres problèmes dans l'existence), qui n'est autre qu'une violente perturbation énergétique.

Le mot "tapping" est une expression anglo-saxonne qui veut dire "frapper" ou "taper", et qui s'emploie habituellement pour parler de EFT - Emotional Freedom Techniques.

## **La naissance de l'EFT**

EFT est né d'une phobie, si l'on peut dire, et descend en droite ligne du tout premier procédé de soins énergétiques ayant réussi à en éliminer une sur le champ, et dont voici le récit:

Mary a peur de l'eau. Une frayeur si intense qu'elle peut à peine se laver, et ne sort jamais quand il pleut. Depuis longtemps, la vue de l'eau lui cause des malaises intolérables.

Mary a déjà consulté de nombreux spécialistes et suivi différents traitements, mais rien n'y fait. Cette phobie contrôle toujours son existence.

## Chassez votre phobie du bout des doigts EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-13-

Il y a déjà plusieurs mois qu'un psychiatre, du nom de **Roger Callahan**, spécialisé dans le traitement des phobies, lui prodigue des soins. Mary commence à pouvoir s'approcher de la piscine du jardin, mais non sans ressentir ses malaises habituels des heures durant.

A cette époque, le Dr. Callahan, conscient de ses limites thérapeutiques, s'intéresse aux méridiens de l'acupuncture chinoise. Un jour, tandis que Mary se plaint de troubles à l'estomac, et sachant que le méridien de l'estomac passe sous l'oeil, il lui demande de tapoter cet endroit de son visage.

A cet instant, Mary se lève, annonce "c'est fini", et s'élance vers la piscine. Le docteur lui court derrière, aussi vite qu'il peut, effrayé par cette soudaine réaction, car il craint pour Mary qui ne sait évidemment pas nager. Mais elle est là, à s'asperger gaiement le visage, clamant victoire sur sa phobie. Elle ne ressent plus ni peur, ni malaises physiques.

Quelques heures plus tard, Mary faisait sa toute première promenade sur la jetée, un soir de tempête, follement heureuse des embruns qui l'éclaboussaient, tandis que le Dr. Callahan, tout aussi heureux, se félicitait d'avoir trouvé le moyen de guérir les phobies.

### ***Roger Callahan, précurseur des modalités énergétiques***

Le Dr. Callahan est le tout premier à s'être servi des méridiens du corps pour guérir les troubles psychologiques, l'acupuncture chinoise s'occupant essentiellement de soigner les souffrances corporelles depuis des millénaires.

Nous étions au tout début des années Quatre-vingt, et l'ère des techniques de soins énergétiques s'amorçait sur la guérison spectaculaire de Mary, avec l'institution de la "**Callahan Technique**", devenue plus tard "**TFT-Thought Field Therapy**", d'où l'EFT procède directement.

## Chassez votre phobie du bout des doigts EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-14-

### *Gary Craig entre en scène*

L'EFT a été conçu par **Gary Craig** après avoir longuement étudié sous l'égide du Dr. Callahan et s'être heurté à la complexité toujours grandissante de "TFT-Thought Field Therapy". Ingénieur diplômé de l'Université de Stanford (USA), Gary Craig, nanti d'un esprit scientifique, ne pouvait agréer à une difficulté jugée inutile et s'opposait également au silence exigé par le Dr. Callahan qui prévenait la libre propagation de TFT.

Depuis lors, grâce à l'infatigable volonté de Gary Craig d'aider les gens à vivre sans souffrance, joint à une générosité devenue proverbiale, EFT est à présent la technique de soins énergétiques la plus employée à travers le monde. Psychiatres, psychologues, et autres professionnels de la santé s'en servent assidûment, lui confectionnant une renommée qui se fait chaque jour plus éclatante.

Cependant, il se cache une sombre histoire derrière EFT. Une histoire que j'ai intitulée "L'essor fulgurant de EFT, ses retombées et controverses" et que je vous invite à lire sur le site [www.EFT-EnergyPsychology.com](http://www.EFT-EnergyPsychology.com)

De nombreux livres ont été écrits sur EFT (principalement en anglais dans un premier temps), expliquant une méthode que chacun peut mettre à profit, sans besoin d'aide professionnelle.

La routine de soins s'apprend très facilement et produit des résultats extraordinaires dans la vie de ceux qui s'en servent seuls. Ce que vous ne manquerez pas de constater, si vous suivez les instructions que je vais vous donner dans un instant. Mais auparavant, voici un bref aperçu de l'EFT.

## Un bref aperçu de l'EFT

EFT est un procédé d'acupuncture "psychologique" qui s'effectue par le truchement des méridiens du corps, tapotant légèrement et du bout des doigts une courte série de points sur le visage, le haut du corps, et les mains, tout en gardant son attention fixée sur la souffrance physique ou émotionnelle que l'on désire supprimer.

La simplicité avec laquelle EFT se manie, met sa pratique à la portée de n'importe qui veut bien se donner la peine de l'apprendre. Il ne vous faudra pas plus d'une heure pour en comprendre tous les rouages.

Une guérison complète et définitive s'accomplit dès lors que l'équilibre énergétique est restauré. Et comme une ronde de tapping prend moins d'une minute à faire, il est parfois possible d'éliminer une peur viscérale en quelques instants.

***EFT ne s'en tient cependant pas qu'au traitement des phobies, éliminant ...***

- Les angoisses, le stress, l'anxiété, l'insécurité, le manque de confiance en soi, le trac, la timidité...

***mais supprime aussi ...***

- Les croyances négatives, les blocages créatifs...
- Les pénuries d'argent...
- L'appauvrissement affectif...
- La solitude, le rejet, les chagrins d'amour...
- Les souvenirs tragiques, le désespoir, les regrets...
- Les désillusions, les doutes, les errements dans la vie...

## Chassez votre phobie du bout des doigts EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-16-

- La colère, les rancunes, la culpabilité, les remords...
- Les douleurs physiques, la fatigue, les insomnies, les cauchemars ...
- Les besoins additifs, les habitudes nocives, les obsessions ...
- Et plein d'autres choses encore...

La plus grande difficulté de l'EFT réside dans son originalité. Certes, nous n'avons pas l'habitude de traiter nos problèmes comme émanant de blocages d'énergie. C'est une notion entièrement nouvelle qui est en train d'opérer un bouleversement complet, tant dans le domaine des soins corporels et émotionnels, que dans celui du développement personnel.

### Comment profiter à fond de cet ouvrage

*Lisez-le une première fois en entier...*

*Pour comprendre ...*

- Le rôle de votre esprit inconscient sur l'assise de votre phobie ...
- Que la "négativité" n'est pas la bête noire que l'on croit ...
- Comment se sont formés les blocages d'énergie responsables de votre phobie ...

*Pour vous faire aussi une bonne idée ...*

- De la routine de tapping ...
- Du procédé spécifiquement utilisé pour vous délivrer de votre phobie ...



## Chassez votre phobie du bout des doigts EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-17-

### *Pour apprécier également le fait qu'avec EFT ...*

- Vous n'aurez jamais à "traverser" vos peurs ...
- Vous n'aurez jamais à faire preuve de "courage" ...
- Et qu'un tournant sensationnel vous attend !

Vous allez vous délivrer de votre phobie et vivre enfin la vie normale dont vous rêvez. Pour vous en convaincre, et si vous parlez anglais, il suffit que vous alliez faire un tour sur le nouveau site officiel de l'EFT ([www.EFTUniverse.com](http://www.EFTUniverse.com)). Vous y trouverez maints témoignages de gens qui ont vu leurs phobies fondre comme neige au soleil. Certains de ces textes sont disponibles en français sur mes sites.

### **Faites-vous la promesse d'effectuer les exercices**

Vous tenez la clef de votre liberté. Allez-vous la laisser de côté et rester engoncé dans cette misérable phobie, ou vous en extirper, suivant pas à pas les instructions que je vais vous donner? Vous ne risquez absolument rien à me suivre. EFT est parfaitement indolore et n'a jamais fait de mal à quiconque depuis sa création.

### *Consacrez une période intensive à EFT ...*

Les cas de phobies rapidement disparues ne se comptent plus dans la pratique de l'EFT, le tapping dissolvant les blocages d'énergie qui en sont coupables. Peur de la solitude, de parler en public, de voyager en avion, de monter dans un ascenseur, ou n'importe quelle autre détresse phobique, EFT les fera s'envoler à tout jamais en rétablissant votre harmonie énergétique.

## Chassez votre phobie du bout des doigts EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-18-

Dès que le mouvement harmonieux de l'énergie sera rétabli dans votre organisme, il vous sera désormais impossible de ressentir vos anciennes peurs. Vous pourriez toujours essayer de récupérer votre phobie, cette tâche serait irréalisable, sans plus aucun blocage d'énergie pour lui donner corps.

### Les résultats de l'EFT

Le nombre de blocages d'énergie contribuant à une phobie varie d'une personne à l'autre. De ce fait, plusieurs sessions sont généralement nécessaires pour s'en libérer complètement. Mais d'ores et déjà, vous pouvez vous dire que chaque blocage dissout, équivaut à ébranler chaque fois plus fortement l'assise de votre phobie, jusqu'à son élimination complète dans votre vie.

Une ronde de tapping d'EFT, l'outil excavateur des blocages d'énergie responsables de votre phobie, s'effectuant en moins de 30 secondes, faites le calcul du temps qu'il vous faudrait pour vous en débarrasser, si elle n'était due qu'à quelques menus blocages!

Ces guérisons quasiment instantanées se nomment "One-minute wonders" dans la pratique de l'EFT, un terme pouvant se traduire par "la minute extraordinaire", et qui ont fait sa renommée à travers le monde. Cependant, aussi étonnamment efficace que l'EFT soit, tout le monde ne peut pas s'attendre à ce genre de résultats immédiats.

#### *Et ceci pour différentes raisons, parmi lesquelles :*

- Vous avez besoin de temps pour vous acclimater progressivement à une nouvelle vie sans phobie.
- Vous recevez des égards dus à votre phobie que vous avez inconsciemment peur de perdre.

## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-19-

- Votre phobie se compose d'éléments indispensables à votre bien-être, avec des données engrangées dans votre esprit inconscient qui viennent directement s'opposer à une délivrance rapide.

Or, si ces raisons peuvent venir freiner votre processus de libération, il n'en reste pas moins vrai, qu'à courte échéance, vous vivrez cette liberté. C'est un fait acquis dans la pratique bien menée de l'EFT, telle que je vous la montre dans ce livre.

**Alors, puisque vous voici prêt(e) à triompher de votre phobie ... en avant toute !**



## **CHAPITRE 1 - Les bases de l'EFT**

### **Le concept fondamental de l'EFT**

Le concept sur lequel l'EFT repose pour la guérison des phobies, tant au point de vue de leurs troubles physiques que psychologiques, tient dans la phrase suivante :

***“Toutes les émotions négatives  
proviennent d’une perturbation  
dans le système énergétique du corps”***

Une perturbation s’opérant dans le réseau des méridiens de notre corps... causée par des blocages d’énergie... qui s’y sont ancrés lors de circonstances traumatisantes ... pouvant dater de plusieurs décennies ... qu’une idée... un souvenir... ou un événement stimulent soudainement... produisant la souffrance ressentie.

Or, que sont les peurs et les terreurs qui alimentent les phobies, sinon des émotions négatives ? Donc de pures et simples frictions énergétiques, que l'EFT rectifie, liquidant les phobies en question.

***Pour l'EFT, n’importe quelle phobie  
provient uniquement de blocages d’énergie!***

Le traitement n’a plus rien de comparable aux expédients conventionnels. Avec l'EFT, la petite pilule calmante que l’on avale en vitesse au ressenti d’une peur, est remplacée par quelques rondes de tapping qui vont dissoudre le blocage d’énergie, responsable de la peur éprouvée. Il n’est plus question ici non plus de longues palabres, espérant dénicher la cause d’une phobie pour tenter de l’élucider.

## **Les émotions négatives**

Qui n'a entendu parler des bienfaits d'une attitude "positive" pour régler ses problèmes dans l'existence ? Une myriade d'ouvrages ont été publiés sur le sujet, et bien des gens en connaissent le fonctionnement par coeur. Or, rien n'a changé dans leur vie, sinon peut-être l'ampleur de leurs problèmes.

Les gourous du "Nouvel Age" nous incitent à changer notre perception des choses. Ils voudraient nous faire dire que tout va bien, alors que tout va mal, avec le succès que nous savons, puisque nous ne sommes pas aptes à nous mentir à nous-mêmes. L'échec de cet enseignement est évident, car il nous est impossible de dire blanc si nous voyons noir. Cette gymnastique mentale ne peut rien changer à notre réalité. Nous ne pouvons policer notre vérité profonde.

Certes, nos pensées "négatives" sont responsables de nos échecs et déboires dans la vie. C'est un fait certain. Cependant, ce n'est jamais en les niant ou les chassant comme des malpropres que l'on parvient à "penser positif", tel qu'on nous le suggère dans la plupart des ouvrages traitants d'accomplissement personnel. D'ailleurs, si ce moyen fonctionnait, cela se saurait !

Et s'il ne fonctionne pas, c'est parce que ces pensées, dites négatives, proviennent d'une partie de nous-même que nous devons accepter pour qu'elle s'intègre en nous, et non pas la brutaliser et la repousser. Ce que l'on hait de soi ou de sa vie, toutes ces choses que l'on rejette parce qu'on en souffre, vont y rester solidement ancrées, en raison même de ce rejet.

## **EFT et la négativité**

Comme vous le verrez plus tard, lorsque nous aborderons les explications pratiques de l'EFT, la négativité, tant au point de vue de nos émotions que de nos situations déplaisantes dans l'existence, s'accepte complètement dans la phase de mise en scène du traitement.

Cette négativité, qui fait partout ailleurs l'objet d'une condamnation, devient ici un pont qui conduit à la guérison. Souvenez-vous, les émotions négatives sont uniquement dues à des perturbations dans le réseau des méridiens de notre corps provenant de blocages d'énergie. Ainsi, mieux cette négativité s'exprime honnêtement, mieux la flèche de l'EFT peut l'éliminer, frappant de plein fouet les blocages d'énergie coupables des troubles ressentis.

Autrement dit, les peurs, l'anxiété, le stress, la colère, le pessimisme, le désespoir, les habitudes nocives, le manque d'argent, les mauvaises relations, ou n'importe quelle autre situation difficile auxquelles nous collons forcément une étiquette négative, provient de ces blocages d'énergie.

Au regard de l'EFT, rien n'est plus normal que le renforcement de nos difficultés dès lors que nous luttons contre. Par ce biais, nous menons un combat perdu d'avance puisque nos problèmes, aussi pénibles à vivre soient-ils, possèdent des caractéristiques précises dont nous avons un puissant besoin.

Ces tracas existent parce qu'ils nous apportent quelque chose de crucial, dont nous ne réalisons pas consciemment l'importance. Ceci s'effectue dans les profondeurs de notre être, en réponse aux exigences de parties fragmentées de nous-même qui vivent dans la peur et la souffrance. Et dont nous prenons inconsciemment soin ...

## **L'esprit inconscient**

Notre esprit inconscient (souvent nommé aussi le "subconscient") est la force créatrice de notre vie selon les programmes qui sont engrangés en lui. De là, il ordonne, structure et organise absolument tout ce qui nous arrive (ou ne nous arrive pas) dans l'existence. Son rôle sur la marche de nos affaires est essentiel, avec une puissance de réalisation prodigieuse.

Notre plus grand problème dans l'existence, celui qui dépasse de loin tous les autres réunis, c'est que nous laissons notre esprit inconscient décider de tout (suivant sa programmation), sans jamais lui donner de commandes différentes de manière ferme et consciente. Nous avançons ainsi au petit bonheur la chance, sans réaliser que nous avons les moyens de décider où nous désirons aller dans la vie.

Ce sont nos croyances et convictions profondes qui servent de schéma directeur à notre esprit inconscient. Pour nous guider, il suit l'idée que nous avons de nous-même et du monde qui nous entoure, qui n'est autre que le bilan de nos expériences passées et des conclusions que nous en avons tirées. Un aperçu des choses qui se trouve continuellement renforcé par ce qui nous arrive, puisque ce qui nous arrive répond en tout point à cet aperçu entièrement personnel.

Nous ne pouvons avoir de meilleur allié en ce monde, ni de pire ennemi que notre esprit inconscient dès lors qu'il nous boucle dans des situations intolérables, tenant pour acquis des données dont nous ne voulons plus consciemment.

Il procède selon ce que nous lui avons dicté un jour, sans jamais modifier de lui-même les informations qu'il collectionne. L'inconscient ne tient pas compte de nos désirs de calme et de contentement, pourtant clairs à nos yeux, mais n'entend que nos commentaires, aussi destructifs soient-ils.

## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-24-

Autrement dit, nos observations créent notre réalité qui se conforme strictement à ce que nous attendons d'elle.

***Or, si certaines observations nous servent à merveille, telles que ...***

- J'ai une santé de fer
- Je réussis tout ce que j'entreprends
- Je ne manquerai jamais d'argent
- Je peux compter sur mes amis
- Ma vie a un sens

***En revanche, d'autres sont sévèrement contrariantes...***

- Je ne me sortirai jamais de cette phobie
- Personne ne m'aime
- Il ne m'arrive jamais rien de bien
- Je manquerai toujours d'argent
- Je n'ai pas les compétences voulues pour réussir

Il est bien évident que nous ne recherchons pas la souffrance à dessein. Mais par notre conditionnement éducatif, nous avons presque tous acquis la certitude de ne pas être vraiment à la hauteur des demandes de la vie, ou que le malheur est toujours prêt à nous tomber dessus.

Continuellement confrontés à l'affreuse misère des gens, à l'injustice, à la barbarie, ne nous lassant pas de regarder les mêmes faits atroces à la télé, d'en entendre mille fois le même récit, nous sommes persuadés de vivre dans un monde difficile où tout marche de travers. Notre esprit inconscient ne se dira jamais "ces croyances sont complètement idiotes, je vais les modifier". Il les officialisera toutes dans notre vie courante.



Personne ne peut dire au juste où se trouve notre esprit inconscient. Mais l'on sait que les données qui régulent notre existence sont en nous. Elles se trouvent dans notre système énergétique. Celles qui nous font joyeusement avancer dans la vie, circulent librement, tandis que celles qui nous causent des problèmes, bloquent le flot de l'énergie à travers notre corps.

Notre dialogue intérieur nous fournit un bon moyen de connaître les données engrangées dans notre esprit inconscient. Dès que cette conversation nous met de mauvaise humeur, fait monter des peurs, de la colère, du chagrin, de la honte, ou toute autre sensation pénible, nous tenons les données responsables de nos blocages d'énergie, donc de nos difficultés quotidiennes.

## **L'origine des blocages d'énergie**

Un blocage d'énergie se forme dans le réseau des méridiens de notre corps, chaque fois que nous ne parvenons pas à "digérer" un événement douloureux. C'est la raison pour laquelle certaines personnes ne se rétablissent jamais d'un coup dur, alors que d'autres s'en remettent très vite. Les premières vont dorénavant être quotidiennement dérangées par la moindre chose leur rappelant ce qu'elles ont vécu, et, incapables de passer l'éponge, vivent dans un passé douloureux dont elles ne peuvent s'échapper.

\_\_\_\_\_ Nos blocages d'énergie sont gorgés d'informations. Et bien qu'ils puissent se comparer à un amoncellement de rochers dans une rivière perturbant violemment le cours tranquille de l'eau, ils sont loin d'être faits de matière inerte. L'énergie est une substance vivante, pensante, active. Et pour en revenir à l'analogie précédente, c'est comme si ces rochers décidaient d'eux-mêmes de nous bloquer un passage.

## **Oppositions intérieures: sabotage et stagnation**

Les conclusions que nous avons tirées de nos expériences passées établissent nos limites. Ce sont les bornes qui nous confinent à l'intérieur de cette fameuse zone de confort, dont nous parlent les "maîtres" de la croissance personnelle, omettant cependant d'y voir sa véritable importance dans notre vie.

### ***Ils nous disent :***

- Dépassez vos limites !
- Brisez vos barrières !
- Foncez dans l'inconnu !
- Jetez le vieux pour repartir à neuf !
- Débutez un nouveau chapitre à votre vie !

Ce qui nous donne pour résultat de plonger dans le dépit. Car combien de décisions hâtives auront été prises au nom de ces injonctions, pour être amèrement regrettées plus tard, comme de divorcer pour des peccadilles ou de quitter un bon emploi.

Et combien de situations vite bouclées pour se retrouver aussitôt dans une autre au même relief? Comme "Françoise" qui s'est mariée huit fois, ou "Marianne" qui passe sa vie à faire des régimes en prenant chaque fois plus de poids, ou "Paul" qui a cinq faillites à son actif, ou "Jacques" avec ses douze manuscrits qu'il ne parvient jamais à finir, ou "Julie", qui tombe systématiquement malade dès qu'elle s'apprête à partir en vacances ...

Pourquoi avons-nous continuellement les mêmes problèmes? Pourquoi retombons-nous souvent dans les mêmes situations? Et vous, n'avez-vous pas déjà essayé maints traitements pour vous libérer de votre phobie ?

## Chassez votre phobie du bout des doigts EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-27-

Pourquoi n'accomplissez-vous pas ce que d'autres parviennent à faire si facilement ? Ce n'est pourtant pas l'envie qui vous en manque. Alors, foncez dans l'inconnu, dépassez vos peurs. Voyons, vous avez du courage, montrez-le !

Vous n'y arrivez pas ? Rien qu'à l'idée vous commencez même à vous sentir mal, vertiges, nausées, palpitations, avec l'impression qu'il y a comme un mur infranchissable devant vous ?

Ce mur existe bel et bien, même s'il n'est fait que d'une image. C'est votre esprit inconscient qui l'érige, parce qu'il refuse de vous voir avancer en terrain inconnu (danger). Il va donc vous signaler vos limites par des symptômes physiques, suffisamment douloureux pour que vous en teniez compte. Vous allez ainsi vite réaliser qu'il vous suffit de faire machine arrière pour vous sentir tout de suite mieux, apprenant à ne plus jamais vous approcher de ce mur pour ne pas souffrir, malgré un besoin éperdu de le franchir.

Votre esprit inconscient vous barre l'accès à des contrées qu'il juge trop dangereuses pour vous, et crée toutes les interférences nécessaires pour vous maintenir dans votre abri personnel, aussi déplaisant soit-il. Peu importe que vous changiez de ville, de pays, de conjoint, de travail, ou changiez de traitement pour éliminer votre phobie, tôt ou tard, nous allez vous retrouver au même point, à faire face aux mêmes limites, aux mêmes obstacles, aux mêmes problèmes ...

Ces bornes qui nous cantonnent dans des situations toujours identiques, se nomment une "Inversion psychologique" dans le langage de l'EFT. Un terme qui décrit une action dont nous n'avons pas conscience, puisqu'elle s'effectue au niveau de notre esprit inconscient qui nous empêche strictement d'avoir, d'être, et de faire ce que nous voulons consciemment si cela comporte le moindre danger en fonction de nos programmes.

## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-28-

Une inversion psychologique se tient derrière tous nos problèmes insolubles ou à répétition. C'est elle qui nous fait agir de manière toujours identique, retombant perpétuellement dans les mêmes erreurs, nous "forçant" à recréer sans fin les mêmes situations. C'est l'unique coupable de nos blocages et stagnation dans la vie.

### *Une inversion psychologique se montre clairement lorsque ...*

- Nous continuons à faire ce que nous ne voulons plus faire...
- Nous ne faisons pas ce que nous voudrions faire ...
- Nous perdons l'intérêt pour nos entreprises ...
- Nous remettons des choses cruciales au lendemain...
- Nous laissons les autres profiter honteusement de nous ...
- Nous passons notre temps à nous occuper de tout le monde sauf de nous...
- Nous sommes coincés dans une situation odieuse ...
- Nos désirs ne sont jamais exaucés ...
- Nous souffrons toujours des mêmes manques ...
- Nous avons perdu tout espoir ...
- Nous ne savons même plus ce que nous voulons ...
- Nous avons une image désastreuse de nous-même ...
- Nous sommes fascinés par le malheur des gens ...

Nos inversions psychologiques nous conduisent à douter de nos capacités, à ne pas prendre soin de nous, à nous sentir victime des circonstances et à nous complaire dans nos misères. Ce sont elles qui nous barrent l'accès au bonheur affectif, à la plénitude matérielle, et à la guérison de nos problèmes de santé. Elles nous bornent dans l'isolement, la frustration, le chagrin et la culpabilité.

Tant que ce mécanisme est en place, il nous est absolument impossible de changer le cours des choses. La programmation de notre esprit inconscient ne peut l'autoriser, car nos croyances profondes ne s'accordent pas avec ce que nous déclarons vouloir ouvertement, aussi fermes que nos intentions puissent nous paraître.

## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-29-

Par exemple, vous pouvez vous dire clairement : “je veux gagner beaucoup d’argent”, mais avoir des idées sous-jacentes qui vont contrecarrer vos plans, des “oui, mais” tels que :

- Personne dans ma famille n’a jamais gagné beaucoup d’argent ...
- Je n’ai pas les compétences requises pour gagner beaucoup d’argent ...
- Je n’aime pas les gens qui ont de l’argent ...
- Je ne me vois pas vivre dans l’aisance ...
- Je vais perdre mes amis si je gagne plus d’argent qu’eux ...
- Si je gagne beaucoup d’argent, je serai obligé d’en donner aux autres ...
- Si j’ai un travail lucratif, je n’aurai plus le temps de faire ce que j’aime ...

Vous qui souffrez de phobies, il est bien évident que vous n’avez pas consciemment envie d’endurer ce cauchemar. Mais par derrière, nichées dans votre esprit inconscient, se trouve toujours une série de convictions profondes, sans lesquelles votre phobie ne pourrait exister.

- Je ne mérite pas de m’en sortir ...
- Je ne fais jamais rien de bien ...
- Je suis incapable de me prendre en charge ...
- Je vais mourir si je reste seul(e) ...

## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-30-

- Le monde est dangereux ...

Des convictions profondes qui sont à la source de votre mal-être, et que l'EFT peut vous aider à transformer radicalement sans aucune souffrance.



## **CHAPITRE 2 - La pratique de l'EFT**

Nous voici arrivés aux explications détaillées de la pratique de l'EFT. Elles sont longues pour que vous puissiez bien comprendre le processus, mais vous verrez à l'usage que EFT est simple. Une ronde complète de tapping s'exécute en moins d'une minute, et pour la ronde abrégée, en une trentaine de secondes seulement.

Il est tentant d'esquiver l'apprentissage de la ronde complète, d'autant que l'on ne s'en sert pour ainsi dire jamais, la ronde abrégée étant généralement suffisante pour régler n'importe quel problème. Mais il faut tout de même la connaître en cas d'arrêt des progrès.

Les points à stimuler sont identiques pour les deux versions. La différence réside dans la reprise de la ronde après avoir accompli une procédure particulière (la gamme du point Gamut) qui rétablit l'équilibre entre les deux hémisphères du cerveau.

### **La séquence de soins de l'EFT**

Tant pour la version longue qu'avec l'abrégée, la séquence de soins s'effectue en cinq étapes successives, dont voici le sommaire :

- 1) Concentration sur le problème
- 2) Evaluation du degré de souffrance
- 3) Mise en scène
- 4) Ronde de Tapping
- 5) Réévaluation du degré de souffrance

## 1) La concentration sur le problème

- Porter son attention sur ce que l'on ressent (peur, colère, chagrin, nausées, vertige, palpitation, difficulté à respirer, etc.), est nécessaire pour bien viser le blocage d'énergie responsable de la souffrance éprouvée. Sans la mise en place de cette cible précise, le tapping viserait dans le vide.
- Si vous ne parvenez pas à nommer vos émotions, concentrez-vous sur votre mal-être, sans l'identifier précisément. L'important, c'est que vous portiez toute votre attention sur cet inconfort émotionnel ou physique, car cela maintient la cible que doit toucher EFT bien en place.

## 2) L'évaluation du degré de souffrance

- Alors qu'une seule ronde est parfois suffisante pour éliminer une souffrance à fond, en règle générale, il en faut plusieurs. L'évaluation du degré de souffrance sert à noter les progrès parcourus au fur et à mesure que l'on effectue les rondes de tapping.
- Cette évaluation s'accomplit sur une échelle qui va de zéro à dix, ce dernier chiffre indiquant une douleur physique ou émotionnelle intense, et le zéro signalant sa disparition complète.
- Il faut évaluer le degré de souffrance telle qu'on la ressent à l'instant de commencer une ronde, (et non pas telle qu'elle était à un autre moment, ni comme on espère se sentir plus tard).
- Tenez compte du premier chiffre qui vous traverse l'esprit, même si vous n'êtes pas certain de son exactitude. D'une manière moins précise, vous pouvez effectuer cette



évaluation en qualifiant votre mal-être de “faible”, “modéré” ou “fort”.

### ***L’effet “Apex” dans l’évaluation***

Il peut se produire un phénomène très étrange dans la pratique de l’EFT, nommé l’effet “Apex”, qui tient dans l’oubli complet de la teneur d’un problème en fin de session, y compris de l’intensité de la souffrance qui l’accompagnait. Ceci est évidemment une bonne chose, à condition de donner crédit à EFT et de continuer à s’en servir. Vous remarquerez surtout cet effet d’oubli en aidant vos amis. Ils iront mieux, mais vous donneront toutes sortes d’autres raisons qu’EFT !

### **3) La mise en scène**

La mise en scène est une étape qui sert à mettre votre subconscient au diapason de ce que vous désirez consciemment. Autrement dit, elle sert à faire taire vos résistances intérieures un moment, le temps d’effectuer la ronde de tapping (la phase d’élimination du trouble visé), qui suit immédiatement après, lui donnant toutes chances de faire effet.

Ces résistances ou “inversions psychologiques” déjà citées, sont des défenses inconscientes, toujours à contrecarrer vos plans dès que vous ne parvenez pas à solutionner un problème. C’est la raison pour laquelle vous avez toujours votre phobie, malgré tous les efforts que vous avez pu fournir pour vous en sortir. Votre subconscient s’acharne à vous la faire garder pour des raisons que vous ignorez. Autrement dit, il est programmé de façon à vous empêcher de guérir.

Ce refus du subconscient à coopérer se traite en énonçant une phrase d’acceptation complète de soi-même et de son

problème, tout en stimulant le point Sensible ou le point Karaté.

Comme ces points sont interchangeable, vous pouvez stimuler celui qui vous convient le mieux, vous souvenant que le point Sensible est parfois plus efficace. Le point Sensible ne fait pas partie du réseau des méridiens. S'il est ainsi nommé, c'est qu'il est souvent douloureux lorsque l'on presse dessus. Cette sensibilité est due à un engorgement du système lymphatique qui disparaît généralement quand ce point est stimulé régulièrement.

### ***Localisation du point Sensible***

- Pour trouver le point Sensible, portez votre main à la base de votre cou (au noeud d'une cravate), descendez ensuite de quelques centimètres, puis cherchez ce point à gauche. Vous le trouverez quelque part dans cette zone. Ce point se stimule en pressant dessus d'un mouvement circulaire selon les aiguilles d'une montre.

### ***Localisation du point Karaté***

- 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 pour trancher un objet d'un coup sec dans la pratique des arts martiaux. Ce point se frappe vigoureusement du plat des doigts de l'autre main.

Maintenant que vous avez localisé ces deux points et choisi celui que vous préférez stimuler durant l'étape de mise en scène, celle-ci se poursuit en répétant ***trois fois de suite*** une phrase particulière. De type standard, cette phrase insère toujours l'acceptation complète de soi-même et de la souffrance que l'on cherche à éliminer :

## Chassez votre phobie du bout des doigts

-35-

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

- Je m’accepte complètement, même si ... (là vous énoncez votre problème).

Ex: “Je m’accepte complètement même si j’ai peur de rester seule.” Ex : “Je m’accepte complètement même si je refuse de sortir dehors.”

Vous n’avez pas besoin de croire aux tenants de cette phrase. Ce qui compte, c’est le tombé de vos résistances intérieures qui s’effectue en la prononçant clairement.

En voici d’autres exemples :

- Je m’accepte complètement, même si je suis incapable de monter dans un ascenseur.
- Je m’accepte complètement, même si ma vie est un enfer avec cette phobie.
- Je m’accepte complètement, même si les autres se moquent de mes peurs.

Cette phrase d’acceptation de soi-même et des situations dans lesquelles on se trouve, aussi imparfaites soient-elles, se dit de préférence tout haut et avec autant d’emphase que possible.

En principe, les phobies s’accompagnent d’une forte inversion psychologique qui empêche leur guérison (et que l’étape de mise en scène rectifie). Pour d’autres problèmes, elle peut ne pas être présente, mais en cas de phobies elle est pratiquement toujours là.

### 4) La ronde de tapping avec la phrase de “rappel”

Tout de suite après l’étape de mise en scène qui suspend momentanément vos résistances intérieures, il faut immédiatement

## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-36-

accomplir la ronde de tapping, la phase de dissolution du blocage d'énergie responsable de votre malaise.

- La ronde de tapping s'effectue en tapotant légèrement les points décrits plus bas, tout en répétant une courte phrase de rappel du problème énoncé dans la mise en scène. Par exemple pour le cas déjà cité, “Je m'accepte complètement, *même si je suis incapable de monter dans un ascenseur*”, le rappel sera : “Incapable de monter dans un ascenseur”.
- Vous noterez que la ronde de tapping suit un mouvement descendant qui va du visage aux mains, ceci uniquement par commodité mnémorique, car l'ordre n'est pas crucial dès l'instant où tous les points sont stimulés.
- Vous pouvez utiliser la main droite ou la main gauche, à votre choix, et stimuler les points sur le côté du corps qui vous convient le mieux, voire changer de côté en cours de ronde, les méridiens étant pour la plupart bilatéraux.
- Il faut donner entre sept et dix petits coups légers sur chaque point, mais sans compter les battements, ce qui ne ferait que gêner la concentration qui doit se faire sur l'objet de la souffrance en traitement.
- Une ronde complète de tapping (la version longue) se présente comme un sandwich, incorporant une action spécifique, nommée la gamme du point Gamut, entre deux séries de points de tapping identiques.

## Les points de tapping sur le visage et le torse



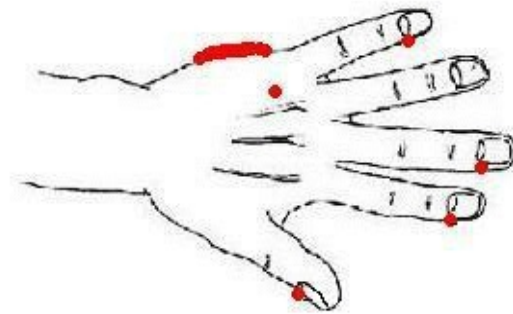
## Chassez votre phobie du bout des doigts

-38-

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

- **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 l'aisselle** : le point se trouve à une dizaine de centimètres sous l'aisselle, là où vient se placer 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.



## Points de tapping sur la main

- **Pouce** : le point se trouve à la base de l'ongle du côté extérieur de la main.
- **Index** : le point se trouve à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.

## Chassez votre phobie du bout des doigts

-40-

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

- **Majeur** : le point se trouve à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.
- **Auriculaire** : le point se trouve à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.
- **Point Karaté** : 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.

Ce qui précède est la première partie de la ronde complète de tapping, analogue à la première tranche de pain d'un sandwich.

### Gamme du point Gamut

Voici maintenant la **gamme du point Gamut** qui se place en son centre. C'est un procédé qui équilibre les deux hémisphères du cerveau, permettant au système énergétique de dissoudre plus facilement un blocage en cas de résistance.

Le **point Gamut** se situe sur le dessus de la main, dans le "V" formant la prolongation de l'auriculaire et du majeur. Cette zone se frappe du plat des doigts de l'autre main, en même temps que l'on garde l'esprit fixé sur son problème, tout au long de la **gamme du point Gamut** qui s'effectue de la manière suivante:

- a) Fermer les yeux
- b) Ouvrir les yeux
- c) Regarder vers le bas à droite en gardant la tête droite
- d) Regarder vers le bas à gauche en gardant la tête droite



## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-41-

- e) Tracer un cercle complet avec les yeux sans bouger la tête
- f) Tracer un cercle inverse avec les yeux sans bouger la tête
- g) Fredonner de la gorge un petit air connu pendant 3 secondes
- e) Compter rapidement de 1 à 5
- f) Fredonner la même chose à nouveau pendant trois secondes

Le milieu de la séquence achevée avec la gamme du point Gamut, la première partie de la ronde se répète, stimulant à nouveau exactement les mêmes points :

- **Sourcil:** le point est au début du sourcil du côté du nez.
- **Extérieur de l'oeil:** le point est sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil.
- **Sous l'oeil:** le point est sur l'os de l'orbite à la verticale de la pupille quand on regarde droit devant soi.
- **Sous le nez:** le point est au centre de l'espace entre le nez et la lèvre supérieure.
- **Creux du menton:** le point est dans le creux entre la lèvre inférieure et la bosse du menton.
- **Clavicule:** le point est 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.

## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-42-

- **Sous l'aisselle:** le point est à une dizaine de centimètres sous l'aisselle, là où se trouve la bande latérale d'un soutien-gorge. On peut tapoter ce point du bout des cinq doigts.
- **Sous le sein:** le point est juste en dessous du mamelon chez les hommes, et chez les femmes dans le même axe sous la masse mammaire.
- **Pouce:** le point est à la base de l'ongle du côté extérieur de la main.
- **Index:** le point est à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.
- **Majeur:** le point est à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.
- **Auriculaire:** le point est à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.
- **Point Karaté:** le point est 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.

### 5) Réévaluation du degré de souffrance

Cette réévaluation vous permet de noter les progrès parcourus au cours de la ronde de tapping que vous venez d'effectuer. Vous devez vous concentrer exactement sur ce qui vous a conduit à l'entreprendre.

## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-43-

Admettons que vous ayez fait cette ronde sur un sentiment de colère évalué au chiffre 9. Reportez-vous sur ce sentiment précis, même si une émotion différente a fait surface (comme de la tristesse par exemple), ce qui s'avérerait être un angle différent du problème.

### La version abrégée de la ronde de tapping

Cette version abrégée est celle dont on se sert pour ainsi dire toujours dans la pratique de l'EFT. Elle s'effectue en suivant la procédure normale des cinq étapes de la version complète, sauf qu'elle ne comporte plus que les points d'intervention qui vont du visage au point sous la poitrine :

- **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.

## Chassez votre phobie du bout des doigts

-44-

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

- **Sous l'aisselle:** le point se trouve à une dizaine de centimètres sous l'aisselle, là où vient se placer 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.

### L'assertion du positif par le tapping sur le renflement occipital

Une séance réussie d'EFT se termine toujours dans une grande sensation de paix intérieure et de liberté nouvelle. Un moment parfait pour donner de nouvelles directives à son subconscient, par le biais de ce que l'on nomme "l'Assertion du positif par le tapping sur le renflement occipital".



Illustration du point occipital

## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-45-

Le renflement occipital est un point de rencontre des méridiens situé derrière la tête. Il 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.

Ce procédé ne fait pas partie de la technique EFT en tant que telle, dont l'objectif est de gommer le négatif. C'est un ajout qui permet de terminer une session en beauté, tout en instruisant notre partenaire intérieur des tâches qu'il aura dorénavant à faire pour nous.

L'assertion du positif s'effectue en déclarant distinctement ce que l'on désire, tout en tapotant cette petite bosse continuellement. Voici quelques exemples d'assertions positives possibles :

- Je me sens partout complètement en sécurité.
- Je garde mon calme dans n'importe quelle situation.
- Je vois clairement la route à suivre pour réussir dans toutes mes entreprises.
- Je suis apprécié(é) de ceux qui me sont importants.
- Je me sens parfaitement à l'aise quand je parle en public.
- L'amour est entré dans ma vie pour y rester.
- Les choses tournent toujours en ma faveur.
- Je possède tout ce que je désire dans la vie.
- Ma carrière prend un essor fabuleux.

- En tout domaine je vais de l'avant avec tout l'appui dont j'ai besoin.
- Je connais un renouveau merveilleux.

## **Variantes dans l'exécution de l'EFT**

### **La pression douce sur les points**

Le tapping fait une percée foudroyante à travers le monde entier. Il sera donc bientôt courant de voir les gens l'exécuter dans n'importe quelle situation. En attendant, on peut ne pas avoir envie de le faire devant les autres. Pour rester discret, il suffit d'exercer une pression douce sur chaque point de la séquence, tout en prenant une respiration profonde. Le malaise ressenti disparaîtra tout aussi bien qu'en tapotant les points visiblement.

### **La stimulation continue des points**

Lorsqu'une émotion forte vous submerge, telle une peur panique, vous pouvez esquisser l'étape de mise en scène, et passer directement au tapping en stimulant continuellement les points de haut en bas, et de bas en haut, jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre calme.

### **La stimulation d'un seul point**

Dans les moments de grande appréhension ou de peur panique, vous pouvez ne solliciter qu'un seul point, jusqu'à ce que l'émotion se dissipe complètement. Avec l'expérience, vous remarquerez qu'il y a un point de la séquence dont la stimulation vous est particulièrement profitable. Stimulez ce point favori, ou sinon, celui de la clavicule ou celui du début du sourcil.

### **La stimulation simultanée des points**

La stimulation des méridiens bilatéraux peut se faire des deux côtés à la fois si l'on veut, ou par un frappement alterné des points. Il est possible aussi de stimuler en même temps le point sous le nez et celui situé dans le creux du menton.

### **La stimulation imaginée des points**

Lorsque vous aurez pris l'habitude d'effectuer de "vraies" rondes de tapping, vous pourrez les faire en imagination. Il vous suffira de fermer les yeux, de bien vous concentrer sur votre souffrance, et d'effectuer les séquences en pensées. Ce procédé fonctionne à merveille si vous parvenez à garder l'esprit bien concentré sur ce que vous êtes en train de faire.

### **"L'emprunt des bénéfiques"**

\_\_\_\_\_ Le terme "Emprunt des Bénéfiques" (Borrowing Benefits) vient de la découverte d'un lien guérisseur existant entre tous les témoins d'une session de tapping, bien que chacun y apporte un problème différent. Cet ingrédient d'emprunt offre des avantages considérables. Il permet de former un petit groupe où chacun à son tour se livre à son problème, dans des sessions qui profitent à tout le monde.

### ***Déroulement d'une session de groupe***

Chaque participant note l'incident précis qu'il désire traiter sur une feuille de papier, inscrivant un chiffre entre 0 et 10 qui témoigne de son degré d'intensité émotionnelle. Par exemple, si vous êtes affligé d'une peur des hauteurs, n'inscrivez pas "ma peur

## Chassez votre phobie du bout des doigts EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-48-

des hauteurs”, mais “ma panique sur cette route de montagne en traversant les Alpes” ou “ma terreur à l’idée que j’allais sauter du balcon” ou “quand ce crétin m’a poussé devant la falaise”.

Tandis que la session de tapping se déroule devant eux, chaque participant répète exactement les mêmes mots, stimule les mêmes points que la personne pour qui s’effectue le traitement, tout en jetant de temps en temps un rapide regard sur le titre donné à leurs problèmes personnels.

Puis une réévaluation du niveau de souffrance s’effectue en fin de session, avec la surprise fréquente de voir ces problèmes entièrement résolus émotionnellement. Sinon, il suffit de continuer sur le même problème lors des sessions suivantes.

Il est important d’arriver à l’élimination complète de la charge émotionnelle liée à l’événement en traitement avant de passer à un autre.

Le conducteur de la session de tapping peut également prendre note d’un problème qui lui est personnel, avant de commencer.

Il est possible à la personne traitant son problème devant les autres de ne pas le verbaliser tout fort. Auquel cas la mise en scène tiendra compte de la discrétion souhaitée. Il sera dit : “Je m’accepte complètement, même si j’ai ce problème”, plutôt que d’aller dans le détail. L’évaluation du niveau de souffrance pourra alors servir pour les mises en scène suivantes, tel que par exemple, “Je m’accepte complètement, même s’il reste encore ce 8 à mon problème”. L’individu se concentrera fortement sur les émotions spécifiques qu’il ressent, une seule à la fois par ronde, car ce sont des aspects différents du même problème. Honte, culpabilité, conséquences du problème, et ainsi de suite.



## La méthode du Dr. Carrington

Une variante très employée dans la pratique de l'EFT, nommée "The Choices Method" (pouvant se traduire par "La méthode des choix possibles"), a été conçue par le Dr. Patricia Carrington. Le procédé s'effectue par série de trois rondes successives, munies d'une mise en scène agrémentée d'un choix positif.

Ce choix s'introduit en substitution de la phrase standard de l'EFT, "Je m'accepte complètement", et vient se placer immédiatement après l'annonce du problème, exprimant très précisément l'alternative souhaitée.

La bonne désignation du choix est essentielle et demande un peu d'habileté. Nous sommes nombreux à pouvoir décrire nos problèmes dans le détail, mais à ne pas savoir ce qu'on aimerait avoir à la place. Astreints à choisir une alternative positive avec cette méthode, nous voici poussés à trouver des idées.

Un mécanisme naturel se met alors en marche, où chaque fois que l'on pense à son problème, la préférence se fait entendre aussi, produisant les changements désirés, souvent très rapidement. En voici la description détaillée sur un problème de difficultés à respirer :

- "Même si j'ai l'impression d'étouffer, *je choisis de pouvoir respirer à fond très calmement.*"

Comme pour la méthode standard de l'EFT, le procédé débute par l'évaluation du niveau de détresse à l'évocation du problème, suivie de l'étape de mise en scène, stimulant le point Sensible ou le point Karaté, en répétant trois fois de suite la phrase exprimant le problème, suivie de la solution choisie.

## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-50-

**Première ronde:** Celle-ci s'effectue en utilisant uniquement le rappel du problème à chaque point de la séquence standard de l'EFT. Sourcil: cette impression d'étouffer, Coin de l'oeil: cette impression d'étouffer. Et ainsi de suite ...

**Deuxième ronde:** Celle-ci s'effectue immédiatement après (sans réévaluation du niveau de détresse) en utilisant uniquement le rappel de l'alternative choisie. Sourcil : je choisis de pouvoir respirer à fond très calmement. Coin de l'oeil : je choisis de pouvoir respirer à fond très calmement Et ainsi de suite ...

**Troisième ronde:** Celle-ci s'effectue en alternant le rappel du problème et l'option choisie. Sourcil: cette impression d'étouffer. Coin de l'oeil: je choisis de pouvoir respirer à fond très calmement. Sous l'oeil: cette impression d'étouffer. Sous le nez: je choisis de pouvoir respirer à fond très calmement. Et ainsi de suite, la ronde se terminant toujours sur l'option positive: au point sous la poitrine en utilisant la séquence courte ou au point Karaté en se servant de la séquence longue (auquel cas, durant la gamme du point Gamut, on continue à introduire le rappel du problème qui est stipulé au point précédent).

Une nouvelle évaluation du niveau de détresse s'effectue ensuite, avec la reprise des trois étapes de la méthode, si besoin est, jusqu'à ce que l'option positive se fasse évidente intellectuellement.

### Les méridiens du corps

La rapide introduction qui suit vous est proposée par simple curiosité, car, sinon savoir où se trouvent les points à stimuler dans la séquence de tapping, aucune connaissance particulière des méridiens n'est requise pour bien se servir de l'EFT.

## Chassez votre phobie du bout des doigts

-51-

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

Les méridiens forment un réseau de canaux qui transportent l'énergie à travers tout le corps. Il y en a quatorze en tout. Douze passent par des organes et viscères dont ils empruntent le nom, et se présentent par couples Yin/Yang de chaque côté du corps, symétriquement. Les deux autres sont unilatéraux, et ne suivent pas l'horloge des "marées" propre aux couples.

Les points à la surface servent aussi de portails par lesquels l'énergie environnante pénètre et ressort du corps dans un va-et-vient permanent.

Les méridiens forment un ensemble intimement uni. Chacun d'eux est en fait le segment particulier d'une seule et même "rivière d'énergie" (aux nombreux affluents), qui s'enfonce et remonte à la surface du corps, où elle change de polarité Yin/Yang. Les points de tapping de l'EFT sont localisés à ces endroits d'inversion de polarité, et dispensent un traitement complet de tous les méridiens.

Du bon mouvement de l'énergie dans ce système de transport, dépend notre santé physique et émotionnelle. Un flot trop rapide, trop lent, rompu quelque part, voire qui circule dans le mauvais sens, est le fondement de notre mal-être.

Ce concept se résume dans la phrase modèle de l'EFT: "Toutes les émotions négatives sont dues à une perturbation dans le système énergétique du corps". Emotions qui jouent sur notre santé physique puisqu'il n'existe aucune séparation entre le corps et l'esprit.

Avec l'EFT, une douleur physique peut se résorber en soignant une affliction émotionnelle, et inversement. C'est la raison pour laquelle on s'attache de près aux sensations physiques au cours des séquences de Tapping. Il se produit d'ailleurs souvent un phénomène curieux où les douleurs physiques commencent à se promener à travers tout le corps. Des douleurs que l'on "chasse"

## Chassez votre phobie du bout des doigts

-52-

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

alors à coup de rondes de tapping pour le plus pur soulagement de nos souffrances émotionnelles.

Le méridien prend le nom de la localité qu'il parcourt, en s'imbibant de la personnalité énergétique de l'élément (cycle des cinq éléments chinois) auquel il est associé, et à qui est attribué un couple organe/viscères :

Le Bois gouverne le Foie et la Vésicule biliaire

Le Feu gouverne le Coeur et l'Intestin grêle (et de surcroît le couple Maître Coeur-Yin/Triple Réchauffeur-Yang)

La Terre gouverne la Rate-Pancréas et l'Estomac

Le Métal gouverne les Poumons et le Gros intestin

L'Eau gouverne les Reins et la Vessie

Il faut vingt-quatre heures à l'énergie pour faire un tour complet du corps. Chaque tronçon s'effectue sur une durée de deux heures, période durant laquelle elle est la plus active. L'énergie est de nature Yin quand elle traverse un organe (Coeur, Rate-Pancréas, Poumons, Reins, Foie) ou Yang quand ce sont des viscères (Gros intestin, Intestin grêle, Estomac, Vessie, Vésicule biliaire).

1h/3h : Yin - Bois - Foie

3h/5h.: Yin - Métal - Poumons

5h/7h.: Yang - Métal - Gros intestin

7h/9h : Yang - Terre - Estomac

9h/11h : Yin - Terre - Rate-Pancréas

11h/13h :Yin - Feu - Coeur

13h/15h : Yang - Feu - Intestin grêle

15h/17h : Yang - Eau - Vessie

17h/19h : Yin - Eau - Reins

19h/21h : Yin - Feu - Maître Coeur (circulation/sexe)

21h/23h : Yang - Feu - Triple Réchauffeur (Thyroïde)

23h/1h : Yang - Bois- Vésicule biliaire

Le Canal Central, de nature Yang (aussi appelé le méridien “Curieux”), en association avec le Canal Gouvernant, de nature Yin, forment un couple à part et sont unilatéraux. Le premier contrôle les méridiens Yin et le second contrôle les méridiens Yang.

### Fonctions émotionnelles des méridiens

#### Point Sensible

Ce point, par lequel débutent les séquences d’EFT (à moins d’avoir une préférence pour le point Karaté), n’est pas situé sur le réseau des méridiens, bien que sa stimulation contribue à les rééquilibrer, en révisant leur polarité Yin/Yang. C’est un point situé le long du système lymphatique, dont la sensibilité dénote un engorgement, qu’une stimulation régulière fait généralement disparaître. Ce point est utile à l’affranchissement des “inversions psychologiques”, pactes instaurés dans des programmes inconscients en faveur d’une protection nécessaire à un certain moment, mais qui pose de sévères restrictions à présent.

#### Point Karaté

Autre point de choix (avec le point Sensible) pour l’affranchissement des “inversions psychologiques”. De surcroît, sa stimulation calme les appréhensions, l’anxiété, le trac, chasse les sentiments de tristesse et de découragement, le pessimisme, le manque de confiance (en soi, les autres, la vie ...), et libère du besoin de rester absorbé dans ses problèmes. Développe les capacités intellectuelles et améliore la perspicacité.

#### Sourcil

Libération des peurs viscérales et de l’inhibition de l’action. Résout la stagnation et les frustrations. Développe la force intérieure, l’intuition, améliore le ressenti des émotions, donne de l’ambition et le courage d’effectuer les changements qui remettent

sur le “droit chemin”, celui qui nous permet d’exprimer librement nos talents innés.

### **Coin de l’œil**

Libération des sentiments de rage, de haine, des rancunes obsessionnelles et du besoin de vengeance. Résout l’excessif et l’agité. Développe une vue juste sur l’ensemble des choses, améliore l’expression constructive de la colère, aide à prendre des décisions réfléchies, à mettre ses idées en pratique, à se tourner vers l’avenir fort des expériences passées.

### **Sous l’œil**

Libération des attachements excessifs, des soucis obsessionnels, des idées fixes. Résout le vide que l’on porte en soi, l’insatisfaction profonde, le manque de confiance dans l’avenir. Développe la juste expression des sentiments affectifs, améliore la bonne assimilation des expériences, ouvre l’esprit aux connaissances nouvelles, aide à donner et à recevoir de manière équilibrée et à se sentir profondément satisfait.

### **Sous le nez**

Libération de la timidité, de la modestie excessive, de la honte de soi, des retenues maladroites. Résout la gaucherie, la gêne de se montrer aux autres, la peur de parler en public. Développe le caractère et l’originalité personnelle, améliore l’aisance en société, et donne l’audace d’exister à part entière, sans se soucier de ce que les autres pensent de soi.

### **Creux du menton**

Libération des sentiments d’échec et de culpabilité. Eloigne les regrets et les remords, résout l’accablement, la désolation et les tourments. Améliore les possibilités d’oubli et de pardon. Soulage du besoin de réprimer ceux qui nous ont fait du mal ou de se punir soi-même. Aide à accepter les choses telles qu’elles sont. Développe la volonté d’aller de l’avant.

## Clavicule

Libération des peurs qui empêchent d'avancer dans la vie et de vivre une existence paisible. Délivrance des névroses d'angoisse, des phobies (terreur de la solitude, de la foule, des hauteurs, etc.) Réduit l'épouvante, l'agitation et l'affolement. Prenez l'habitude de stimuler ce point du bout des cinq doigts quand une émotion forte vous submerge (une envie de pleurer, une grande inquiétude pour quelqu'un, une immense colère, une peur panique, etc.), vous effectuerez un rapide retour au calme.

## Sous l'aisselle

Libération des sentiments qui empêchent d'assimiler les nombreuses joies de l'existence. Réduit le pessimisme, le défaitisme, l'accablement, l'amertume, l'ennui, le renoncement, et toutes ces idées qui répriment les plaisirs et la joie. Accroît la confiance en soi, donne de l'espoir en fortifiant les sensations de contentement.

## Sous le sein

Libération du désarroi, de la confusion et des tergiversations intérieures. Réduit les doutes, l'irrésolution et l'étroitesse d'esprit qui condamnent à la stagnation, source de frustrations et de colère. Facilite la revue saine des situations avec une juste appréciation des faits. Aide à élaborer des plans d'action, à prendre des décisions importantes, et à effectuer des changements en toute connaissance de cause.

## Le pouce

Libération des afflictions profondes, des peines qui tournent à l'obsession. Réduit la souffrance intérieure, l'inclination au malheur, les sensibilités extrêmes, et la bonté à outrance (au risque de s'y perdre). Soigne les plaies intérieures laissées par des événements tragiques, et les séquelles des sévices émotionnels qui nous ont été infligés. Délivre du besoin de conserver un souvenir dans la tristesse, ou de rester lié au passé par souci de châtement.

## L'index

Libération intérieure par l'absolution des offenses. Réduit le besoin de ressasser les griefs et de rester accroché aux misères du passé. Elimine la rigidité de pensée et l'inflexibilité des rancunes. Facilite une clémence qui s'installe d'elle-même dès lors que nos plaies intérieures sont pansées. Un pardon que l'on s'accorde à soi-même aussi, pour toutes nos fautes passées et erreurs de parcours.

## Le majeur

Libération des sentiments d'infériorité et du manque de confiance en soi. Réduit l'esprit de soumission et les conformités de tutelle. Délivre du besoin de se tenir sous le joug des autres. Facilite l'indépendance et l'expression libre de sa propre personnalité. Donne de l'enthousiasme, excite les passions tout en protégeant des excès, et soigne les problèmes liés à la sexualité.

## L'annulaire

Ce point est omis dans la séquence complète d'EFT car sa fonction est identique à celle du point Gamut.

## L'auriculaire

Libération du besoin de se tenir en retrait, tout comme de la nécessité de se faire remarquer à tout prix. Pour ceux qui feraient bien de sortir de leur trou pour améliorer leurs finances, se faire des amis ou dénicher l'âme soeur, la stimulation de ce point réduit les peurs liées au grand monde, d'où nous puisons toutes nos ressources matérielles et affectives.

## Le point Gamut

Libération de l'emprisonnement dans lequel les certitudes enferment. La stimulation de ce point accroît les capacités à ouvrir son coeur (donner et recevoir de l'affection et de l'amour), et réduit les besoins d'isolement et de claustration conduisant à se sentir rejeté et abandonné des autres. Calme aussi les douleurs physiques et les sentiments dépressifs.



## CHAPITRE 4 - Les piliers de la réussite de l'EFT

### Viser des faits précis

La visée de faits précis est d'une importance cruciale dans la bonne pratique de l'EFT, car mieux les composants d'une souffrance sont précisément ciblés, mieux le tapping peut éliminer les blocages d'énergie qui les occasionnent. La tendance des débutants, et unique cause de leur manque éventuel de succès, réside dans une approche trop globale de leur problème, qu'ils décrivent en termes vagues, tels que :

“Je suis incapable de surmonter mes peurs”

“Tout le monde me maltraite”

“J'ai eu une enfance épouvantable”

“Mon père me méprise”

“Je me sens abandonné par ma famille”

“Ma vie est un cauchemar”

Les situations qui viennent d'être mentionnées, aussi vraies soient-elles, se composent d'une multitude d'événements précis. Elles sont analogues à une forêt (le problème dans son ensemble), dont les arbres représentent chacun un événement douloureux, sans lesquels la situation (la forêt) ne pourrait exister. Et tout comme il est impossible d'abattre tous les arbres d'une forêt d'un seul coup de hache, il est fortement improbable que l'on puisse arriver à supprimer un problème d'une seule poussée d'EFT (bien que cela ce soit déjà vu).

Il faut généralement s'attaquer à un arbre à la fois (les faits séparés qui forgent le problème), sinon les progrès risquent de passer inaperçus. C'est en voulant raser toute une forêt d'un seul geste que les gens n'obtiennent pas les résultats escomptés, et qu'ils abandonnent le procédé, prétendant à tort que l'EFT ne “fonctionne pas pour moi”.

Par exemple, plutôt que de travailler sur un terme aussi général que : “Je me sens abandonné par ma famille”, il faut viser les événements spécifiques qui donnent corps à cette douloureuse allégation, tels que :

“Mon père m’a jeté dehors le jour de mes quinze ans ...”

“J’ai entendu mes parents dirent des horreurs sur moi ...”

“Je n’ai pas été invité au mariage de ma soeur ...”

“Ma mère a oublié de venir me chercher à mon premier jour de maternelle ...”

“J’ai été déshérité ...”

Ce sont ces événements précis qui sont à l’origine du sentiment: “Je me sens abandonné par ma famille.” L’impression d’être abandonné témoigne de faits qui se sont déjà produits. Ce sont les preuves, sans lesquels il ne pourrait y avoir de sentiment d’abandon. Si ces évidences n’existaient pas, il n’y aurait aucune raison de se sentir rejeté par sa famille.

On ne peut appuyer assez sur l’importance de traiter des événements précis dans la pratique de l’EFT. C’est votre garantie de succès. Il faut neutraliser la charge émotionnelle liée aux événements précis (couper les arbres) qui donnent corps à la forêt (le problème dans son ensemble). Chaque arbre supprimé va rendre la forêt de moins en moins dense, jusqu’à son élimination complète.

Lorsque l’on procède ainsi, l’évaluation des progrès est aisée. Parti d’une forte intensité émotionnelle à l’évocation d’un souvenir précis, il est facile de noter le soulagement rapide et complet qu’offre le traitement. On acquiert ainsi une bonne confiance dans le procédé.

### ***Un phénomène curieux : “l’effet de ressemblance”***

Ce que l’on nomme “l’effet de ressemblance” est un atout qui supprime soudainement un problème complètement, dissolvant

l'ensemble des blocages d'énergie qui lui donnait corps (il peut y en avoir des milliers), en raison de la ressemblance des faits formant le problème.

Par exemple, la forêt étiquetée "Abandonné par ma famille" possède une grande variété d'arbres (la diversité des événements donnant corps à cette allégation), mais aussi différents soient-ils, ils ont un thème commun qui les relie solidement entre eux. De ce fait, couper un arbre (neutraliser la charge émotionnelle d'un événement), affecte l'assise des autres arbres (la charge émotionnelle d'événements plus ou moins semblables), et l'on peut observer une forêt entière totalement disparaître en supprimant quelques arbres seulement (entre cinq et quinze).

### **La technique du film:**

#### **Un moyen de cibler des événements précis**

Cette technique consiste à effectuer un parcours mental d'une situation précise. Comme un film, l'incident a un début, un milieu et une fin. C'est un scénario composé d'un dialogue spécifique et d'activités précises qui évoquent des situations détaillées.

Prenons à nouveau l'exemple: "Je me sens abandonné par ma famille". Si vous vouliez faire un documentaire sur le sujet, il vous faudrait filmer des scènes spécifiques, montrant des faits précis relatifs à cette situation d'abandon. Si vous ne pouvez créer des scènes précises, c'est que vous abordez votre problème de manière trop globale.

Quand un événement dure plus de quelques minutes, il faut le découper en segments distincts, possédant chacun son sommet émotionnel. Pour être bien certain de travailler sur un événement précis, procédez de la manière suivante :

***Quel titre donneriez-vous à cet événement ?***

## Chassez votre phobie du bout des doigts

-60-

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

“Mon père m’a jeté dehors le jour de mes quinze ans” ou “Ma mère a oublié de venir me chercher à mon premier jour de maternelle”, sont des titres qui dénotent des événements courts et précis, tandis que “Ma sœur se complait à m’humilier” ou “Mon père m’a toujours maltraité”, impliquent des expériences multiples qui doivent faire l’objet de titres particuliers et de traitements distincts.

### *Combien de temps dure cet événement ?*

Si vous répondez : “plusieurs jours”, c’est qu’il ne cible pas un événement précis. Il ne doit pas durer plus de quelques minutes et posséder un plus ou moins fort crescendo émotionnel.

Évaluez ensuite son degré d’intensité émotionnelle, le chiffre 10 indiquant la plus grande souffrance possible. Cependant, ne plongez pas dans cette souffrance. Avec EFT, c’est inutile. On travaille sur les événements “de loin”, pour s’en rapprocher au fur et à mesure que l’intensité émotionnelle s’affaiblit.

En cas de souffrance émotionnelle intense, commencez par effectuer quelques rondes de tapping, répétant le titre de l’événement à chaque point de la séquence. Cela fera descendre le niveau de souffrance, sans avoir à plonger dans le détail de la situation pour commencer.

Ensuite, raconter l’événement, débutant quelques instants avant qu’il ne prenne place, et arrêtez-vous dès que vous sentez la moindre souffrance monter, pour effectuer vos rondes de tapping. Et poursuivez ainsi jusqu’à la fin de l’incident, stoppant net dès que des sentiments douloureux font surface.

Effectuez une fois de plus la narration complète de l’épisode,

cessant immédiatement de parler dès qu'une émotion douloureuse se présente encore. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous puissiez raconter tout l'événement, sans ressentir la moindre contrariété. EFT ne supprime pas les souvenirs, mais remplace le chagrin, la colère, les remords, ou tout autre sentiment déchirant, par une profonde paix intérieure.

Pour en revenir à l'analogie de la forêt, la technique "du film", permet d'éliminer un arbre (supprimer la souffrance émotionnelle liée à un événement précis), puis un autre, et un autre encore, jusqu'à ce qu'une série ait été *complètement* déracinée, laissant un champ propre et dégagé grâce à "l'effet de ressemblance". De ce fait, libérant soudainement la personne de son problème entièrement.

### Traiter un problème sous tous ses angles

Il suffit souvent d'exécuter une ronde ou deux de tapping sur un événement spécifique, pour en retirer complètement l'écharde douloureuse, aussi vive soit-elle. Ces états bénis ont un nom dans le langage d'EFT, ils se nomment "La minute extraordinaire". Une minute ou deux pour supprimer à tout jamais une souffrance que l'on porte en soi depuis des lustres, c'est bien sûr quelque chose qui sort de l'ordinaire.

Mais parfois aussi, et malgré un travail diligent, un problème peut rester entier. Cette situation ne met pas EFT en cause, mais tient à une application où tous les aspects d'un événement n'ont pas été entièrement traités.

Prenons exemple sur un accident de voiture où les rondes effectuées sur le terme "cet accident" n'ôtent rien aux sentiments qu'il évoque, ni à la phobie de rouler en voiture qu'il a pu engendrer depuis. Il faut alors se poser quelques questions qui vont

soulever les aspects à traiter:

***Qu'est ce qui me dérange le plus dans cet accident ?***

Supposons que vous répondiez : “Ce sont les phares de la voiture qui va nous rentrer dedans”. Faites alors vos rondes sur “ces phares” ou “ma terreur à la vue de ces phares”, ou quelque autre phrase reflétant cet instant d’angoisse. Lorsque vous pouvez revoir ces phares en mémoire sans ressentir de peur, continuez en vous demandant :

***Qu'est-ce qui m'agite encore quand je repense à cet accident ?***

Ce seront peut-être les hurlements entendus, une colère monstre contre celui qui a causé l’accident, ou vous ne vous remettez pas d’avoir perdu votre voiture. Ce sont des aspects différents de l’événement sur lesquels il est essentiel de faire des rondes de tapping.

Puis revoyez une dernière fois l’accident au complet. Il ne devrait plus rester la moindre trace de détresse, donc plus aucun blocages d’énergie pouvant donner corps à une phobie. Il ne restera plus que le souvenir neutre d’un événement malencontreux.

Les événements dramatiques possèdent généralement des parties distinctes, qui doivent chacune faire l’objet d’un traitement séparé.

***Par exemple pour un souvenir de guerre:***

- La vue du sang ...
- Le regard désespéré d’un camarade de combat ...
- Le bruit d’une grenade fraîchement dégoupillée ...

***Pour un acte de violence:***

- L'haleine de l'assaillant ...
- Les coups reçus ...
- La douleur d'une pénétration ...

***Pour une peur de parler en public :***

- La vue du microphone ...
- Le regard de l'audience posé sur soi ...
- Le souvenir d'un incident où l'on s'est ridiculisé ...

***Un nouvel aspect peut se présenter aussi par le ressenti d'une émotion différente:***

- Une violente colère se transforme en profond chagrin ...
- Des remords se changent en rancœur ...
- Une peur se fait désir de vengeance ...

**Viser le coeur du problème**

Nous employons souvent l'expression "C'est l'histoire de ma vie" à l'évocation de nos problèmes, souffrant continuellement des mêmes maux :

- Nous sommes toujours à cours d'argent ...
- Nos relations de couple ne durent pas ...
- Les gens nous mentent honteusement ....
- Nos mérites passent continuellement inaperçus ...
- Rien de bien ne nous arrive jamais ...
- Nous avons continuellement des problèmes, les uns après les autres...

## Chassez votre phobie du bout des doigts EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-64-

Des histoires uniquement dues à un violent déséquilibre énergétique, que l'EFT permet d'effacer, supprimant les données intérieures qui les perpétuent par le rétablissement harmonieux du flot de l'énergie à travers notre organisme.

Un problème est le sempiternel remake d'un premier événement, généralement lointain, qui lui sert de fondement. Par exemple, une phobie des hauteurs peut provenir d'un jour où un petit malin a cru drôle de nous pousser près d'une falaise, voire de la lecture d'un livre palpitant où l'héroïne se trouve violemment bousculée dans le vide.

Le choc reçu va ainsi créer un blocage d'énergie dans notre système énergétique, dorénavant le détonateur de cette peur des hauteurs, et qu'il faudra viser précisément pour s'en débarrasser.

Mais avez-vous observé l'utilité de cette peur des hauteurs, aussi débilatante soit-elle ? Vous voyez ici le subconscient à l'oeuvre, protégeant l'individu de tout risque de tomber dans le vide grâce à sa phobie, puisqu'il est certain que ce malheur peut lui arriver. C'est la raison d'ailleurs pour laquelle le traitement traditionnel des phobies donne rarement de bons résultats.

Le subconscient refuse de participer à la guérison, alors que son assentiment est garanti dans la pratique d'EFT. Un accord que l'on obtient lors de la phase préparatoire de la séquence de tapping (la mise en scène).

***Pour arriver au coeur d'un problème, il suffit de se poser quelques questions :***

- Qu'est ce que ce présent problème me rappelle ?
- Quand ai-je eu ce sentiment pour la première fois ?
- S'il y avait quelque chose derrière ce problème, qu'est-ce que ce serait ?
- Si je pouvais revivre ma vie, quels sont les événements ou les



gens que j'éviterais ?

Si vous dites, "je ne sais pas", cherchez mieux ou échafaudez une réponse. Vous viserez généralement dans le mille.

### **Suivre le fil des souvenirs**

Un souvenir menant au suivant, dès que vous aurez traité le premier à fond, vous pouvez passer au second, puis au troisième, dans un enchaînement rapide, tel le souvenir d'une claque bien sentie, menant à se remémorer une punition imméritée ou une réflexion cinglante.

Il se peut aussi que vous commenciez par travailler sur une rupture sentimentale récente, pour vous souvenir d'autres liaisons désastreuses, pour en arriver à la conclusion que votre mère ne vous a jamais aimé. En une seule session, vous pouvez ainsi neutraliser plein de mauvais souvenirs. Quand ils vous reviennent en mémoire, ne vous arrêtez pas. Continuez vos séquences de tapping!

Après chaque traitement, demandez-vous : "Qu'est ce que cela me rappelle ?", et travaillez sur les souvenirs qui montent. Parfois de nombreuses guérisons peuvent s'effectuer en une seule session.

### **Essayer EFT sur n'importe quel problème**

Pour comprendre toute l'étendue des possibilités de l'EFT et l'utiliser efficacement, certaines de nos convictions doivent être revues, comme de croire qu'il faut nous soigner avec des remèdes différents : un cachet contre le mal de tête, un autre pour calmer une allergie, etc..

Ce n'est évidemment pas une "mauvaise croyance", puisque ces remèdes soulagent nos souffrances. Cependant, un traitement "identique pour tout" n'ayant jamais existé auparavant, il ne fait pas encore partie de nos croyances. De ce fait, il nous est difficile de croire qu'un même remède peut servir, à la fois, au soulagement d'une migraine, à l'élimination d'une phobie, au redressement d'une situation financière ou à l'amélioration d'une vie de couple. Et pourtant, c'est exactement ce que EFT nous permet d'accomplir.

## **Le choix des phrases de mises en scène**

Les phrases de mises en scène incorporent toujours la teneur spécifique de nos problèmes. Par conséquent, elles nous sont complètement personnelles et ne peuvent donner lieu à un manuel qui en établirait une liste détaillée pour chaque problème. Cette liste n'adresserait que des généralités alors que la spécificité (votre vécu) est essentielle dans la bonne pratique d'EFT.

Avec EFT, on ne tourne jamais autour du pot. Les sentiments les plus négatifs sont même recherchés, afin d'effectuer le meilleur travail d'élimination possible, conduisant à voir les choses d'un regard neutre et serein en fin de session.



## **CHAPITRE 5 - Traiter les troubles phobiques**

L'attrait extraordinaire de l'EFT, c'est que vous allez pouvoir éliminer votre phobie sans jamais devoir affronter vos peurs "pour de vrai". Jamais, au grand jamais, vous n'aurez à affronter une situation "réelle" tant qu'elle vous fera peur.

Vous n'effectuerez vos "tests" que lorsque vous en éprouverez le désir. Une envie qui vous viendra tout naturellement dès que l'idée d'accomplir quelque chose n'occasionnera plus les bouleversements énergétiques habituels. Autrement dit, lorsque tous les blocages d'énergie liés à votre phobie seront dissous.

EFT fonctionne vite et bien. Les phobies disparues en une session ne se comptent plus, et la vôtre peut très bien s'en aller "comme par magie" en quelques rondes de tapping. Vous verrez bien à l'essai. Mais ne baissez surtout pas les bras si tel n'est pas le cas. Certaines phobies comportent de multiples aspects (d'innombrables blocages d'énergie), et de ce fait, demandent forcément plus de temps à disparaître. Mais votre phobie se dissipera, comme pour les autres.

La seule chose qu'il vous faut pour réussir, c'est le désir de vous débarrasser de votre phobie. Ne cherchez pas plus loin, les modalités énergétiques sont le procédé idéal. Donnez-vous la peine de faire ce qui vous est montré plus loin avec EFT, et vous n'aurez qu'à vous en féliciter !

## **Les atouts de l'EFT dans le traitement des phobies**

EFT n'a jamais fait de mal à quiconque depuis sa création. Vous pouvez vous en servir en toute confiance. S'il vous arrivait de ressentir de la fatigue au terme d'une session, c'est uniquement en raison de la remise en mouvement de l'énergie à travers votre organisme. Cette fatigue passagère est bon signe.

Les modalités énergétiques sont l'ultime outil du bien-être. Il n'existe aucune autre méthode à l'heure actuelle qui puisse éliminer votre phobie aussi facilement que les techniques énergétiques. Dès que vous aurez mémorisé la très rapide séquence de soins d'EFT, vous pourrez l'utiliser où que vous soyez pour vous tranquilliser.

EFT accomplit sa besogne au niveau énergétique de votre corps, dispersant les blocages d'énergie qui sont responsables de vos malaises, tant physiques qu'émotionnels. Sa mécanique de tapping rectifie les perturbations occasionnées par n'importe quelle situation phobique. Ni l'ampleur de vos terreurs, ni l'ancienneté de votre phobie ne jouent sur son efficacité.

EFT vous convie à accepter toutes vos peurs et vos terreurs, toutes vos faiblesses et vos imperfections. C'est d'ailleurs votre moyen d'en guérir, puisque que chaque "défaut" est intimement lié à un blocage d'énergie. Mieux vous saurez les admettre dans une visée précise, mieux EFT saura vous en libérer.

EFT n'impose aucune contrainte, et par conséquent, ne demande aucun acte de courage. Il ne vous sera jamais ordonné de faire quoi que ce soit d'angoissant. Si l'envie vous en dit, vous pouvez toujours effectuer EFT en pleine situation phobique, vous en verriez immédiatement le côté spectaculaire, mais c'est choisir la difficulté.

L'objectif d'EFT, c'est d'arriver à éliminer les blocages d'énergie responsables de vos malaises avant d'affronter la situation. Ceux-ci dissous, vous ne pourrez que vous sentir tout à fait tranquille dans une situation qui autrefois vous remplissait de terreur.

EFT débloque les émotions prises au piège dans votre organisme, entièrement faites de détresse et de manques, et toujours liées à un système de croyance destructeur. Elles parsèment votre réseau énergétique, et sont recueillies selon leurs genres par des méridiens spécifiques. Bien que ces informations ne soient pas nécessaires au bon fonctionnement de l'EFT, vous en trouverez le détail P.51

## **Les phobies sont toutes les mêmes**

Il y a une myriade de noms officiellement donnés aux phobies. Mais ceux-ci ne font que révéler l'objet particulier auxquelles elles sont liées. La peur débilante que chacun de ces sujets déclenchent est strictement la même. De ce fait, toutes les phobies se traitent de la même façon avec EFT, puisque ...

***n'importe quelle phobie provient de blocages d'énergie,  
perturbant violemment l'organisme de la personne  
qui en souffre.***

Ces blocages d'énergie sont identifiables par les troubles psychologiques et physiques qu'ils occasionnent. Par exemple, pour votre cas de phobie, chaque fois qu'une situation vous fait éprouver de la peur, avec tous les symptômes physiques qui l'accompagnent: mains moites, bouche sèche, étouffements, diarrhée, vomissements, douleurs thoraciques ou tout autre dérangement organique, c'est parce que la situation soulève automatiquement des barrières énergétiques dans le réseau des méridiens de votre corps.

## Chassez votre phobie du bout des doigts

-70-

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

Sans la levée possible de ces blocages d'énergie, que le tapping dissout, il n'y a plus de souffrance possible. La situation ne change pas, mais elle ne génère plus aucune peur, ni aucun des symptômes physiques qui l'accompagnaient.

Vous avez ici la dynamique toute simple des procédés énergétiques pour enrayer vos crises de panique, cesser vos angoisses de parler en public, de voyager en avion, de rencontrer des gens nouveaux, ou l'abjecte terreur qui vous prend à la vue de certains animaux. Peu importe la nature de votre phobie, qu'elle n'ait que de menues retombées sur l'organisation de votre existence ou crée des ravages, la marche à suivre est la même avec EFT.

On n'a jamais vu une phobie résister à EFT. Et comme toutes les autres, la vôtre baissera les armes aussi. Mais plus question ici d'attaquer un adversaire de plein front. Vous n'aurez ni lutte à mener, ni expéditions à accomplir en territoires ennemis. Ces randonnées cruellement douloureuses, que certains jugent utiles au combat d'une phobie sont inutiles avec EFT.

Vous obtiendrez victoire, si l'on peut dire, sans bouger de votre canapé. Simplement et facilement, avec juste assez d'envie de vous délester de votre phobie pour effectuer vos exercices de tapping. Elle disparaîtra, tel un ciel nuageux chassé par le vent, auquel succède le beau temps.

Le parcours qui s'offre à vous dans les pages suivantes ne ressemble à aucun autre. Il mène tout droit à votre libération en congédiant les gardiens de votre phobie. Ce qui nécessite uniquement de rééquilibrer harmonieusement l'énergie qui circule à travers votre organisme. Une action parfaitement indolore et relativement aisée à accomplir. Comme je viens de vous le dire, la seule chose dont vous ayez besoin, c'est l'envie de faire votre tapping de manière persistante. Et nous commencerons d'ailleurs par un exercice qui vous aidera en ce sens.

## **S'exercer aux rondes de tapping**

Comme vous le savez déjà, une séquence de tapping se résume à tapoter une série de points de rencontre des méridiens, tout en se concentrant sur sa souffrance (physique ou émotionnelle), tourments uniquement ressentis en raison d'une perturbation énergétique que le tapping se charge de calmer.

De ce fait, et avant toute chose, il est indispensable que vous appreniez comment faire une séquence de tapping. Reportez-vous à la page 31 où vous sont données toutes les explications, et exercez-vous jusqu'à ce que vous puissiez la faire machinalement.

Vous serez sans doute tenté d'omettre l'apprentissage de la version longue de tapping, d'autant que la version courte est tout aussi puissante. Mais par principe et pour faire les choses à fond, je vous conseille de maîtriser la version longue aussi. En outre, vous pouvez n'utiliser que la version longue si vous en avez envie, et jamais la courte.

## **Eliminez les oppositions inconscientes**

Si vous avez une phobie, c'est parce que votre subconscient la juge utile au "bon" fonctionnement de votre existence. Ce qui est d'ailleurs la cause de vos difficultés à vous en séparer. Cette phobie vous est salutaire pour des raisons fondées sur vos détresses intérieures, s'accompagnant de données inconscientes qui lui servent de schéma directeur pour vous protéger. C'est son attribut. Notre subconscient est là pour nous défendre. Avec néanmoins un "hic" dans la mécanique ...

- Que se passe-t-il de notre participation dans cette union ?
- Pourquoi ne savons-nous même pas de quels dangers notre subconscient nous protège ?

## Chassez votre phobie du bout des doigts

-72-

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

- Mais surtout, comment nous est-il possible de reprendre notre véritable rôle, qui est celui de “Maître à servent” et non pas l’inverse ?

Cette place de contrôle, avec pour allié un servent infiniment puissant, vous pouvez la reprendre tout naturellement. Les modalités énergétiques vous en donnent les moyens. Avec EFT vous allez pouvoir guérir votre phobie et goûter à la liberté que vous convoitez. La seule chose qui puisse vous empêcher de réussir, c’est de ne pas vous servir de la clef qui vous est procurée dans ces pages.

EFT fait déjà partie du quotidien d’un grand nombre de gens. Ils s’en servent pour éliminer leurs problèmes, pour soulager les mille et un bobos de leurs enfants, aider leurs amis, collègues de travail, voire de complets étrangers. Mais il y a aussi tous ceux qui commencent par douter de l’efficacité de ce procédé curieux, avec ce tapping qui peut vraiment sembler ridicule.

Quand les gens refusent d’essayer quelque chose qui peut les soulager de leurs souffrances, d’un côté, ils s’y sentent attirés, mais de l’autre, ils le rejettent, vous pouvez être certain qu’il y a du subconscient à l’oeuvre par derrière. On le voit ici exercer ses fonctions de protection “à sa façon”, Comme lorsque l’on veut maigrir, sans être capable de suivre un régime plus de huit jours, ou s’arrêter de fumer sans pouvoir le faire.

La trouée exceptionnelle de l’EFT vient de ce que ces résistances inconscientes (inversions psychologiques), si difficiles à faire tomber en thérapie conventionnelle, se suppriment aisément dans la phase de mise en scène. Cette première étape qui s’occupe justement de ces résistances du subconscient, refusant strictement d’organiser notre existence autrement à cause de dangers possibles.

Par exemple, votre subconscient se fichera pas mal que vous fumiez, malgré toute la mauvaise presse que peuvent avoir les



## Chassez votre phobie du bout des doigts

-73-

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

cigarettes, parce que vous adoucissez ainsi une anxiété profonde. Il vous “protège” de souffrir en vous “forçant” à continuer de fumer, au mépris de votre envie consciente d’arrêter.

Et c’est exactement ce qui peut se produire pour le traitement de votre phobie. D’ailleurs il est plus que probable que votre subconscient commence par s’opposer au traitement EFT. S’il vous a affligé de votre phobie, c’est pour de “bonnes raisons” qu’il ne lâchera pas de sitôt.

Vous le savez bien, vous qui avez déjà essayé d’éliminer ce fléau de votre vie. Votre subconscient tient à vous sauvegarder d’une liberté qu’il juge dangereuse, selon des instructions que vous lui avez données à votre insu consciente. Et c’est là tout le problème !

### Abattre les résistances à l’EFT

L’exercice qui vous est proposé plus loin sert à mettre votre subconscient au diapason de la guérison que vous souhaitez. Je vous conseille de le refaire à chaque fois que vous aurez envie de laisser tomber le processus ...

Vous pouvez aussi le faire journallement, soit avant les sessions de tapping que vous adressez spécifiquement aux troubles particuliers de votre phobie, ou en traitement unique, disons, pour tester l’efficacité de l’EFT !

Dans ce cas, effectuez l’exercice au moins trois fois par jour, jusqu’à ce que vous puissiez commencer à traiter vos peurs particulières “en imagination”. Vous avez toute la vie devant vous. Avancez à votre rythme, mais ne lâchez pas votre démarche. Vous arriverez au terme de la guérison souhaitée.

## Chassez votre phobie du bout des doigts

-74-

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

Si vous ne voyez aucune solution à votre problème, je peux vous certifier qu'en effectuant cet exercice seulement (mais je conseille bien entendu de faire le reste aussi), que vous irez mieux. En fait, vous irez de mieux en mieux ... et de mieux en mieux ... et de mieux en mieux ... jusqu'au jour où vous noterez une différence énorme dans votre comportement. Vous effectuerez des choses qui vous semblaient impossibles auparavant, quasiment sans le vouloir!

Pour vous faciliter la pratique régulière de cet exercice, l'emplacement exact des points de tapping vous est donné. Il comporte trois parties distinctes.

### ***Première partie de l'exercice:***

La première partie se compose de la mise en scène, l'étape bizarre de l'EFT avec son acceptation complète de vous-même et de votre phobie. Mais vous n'avez pas besoin d'en croire un seul mot. Même si vous détestez votre situation, le fait de frapper le point Karaté en annonçant que vous acceptez les choses telles qu'elles sont, fera que votre subconscient abattra mystérieusement ses oppositions éventuelles à votre guérison.

**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'un coup sec). Prononcez les phrases suivantes en frappant ce point du plat des doigts de l'autre main :

- Même si j'ai cette phobie, je m'accepte complètement avec toutes mes angoisses, mes peurs et mes tourments. Malgré toutes mes faiblesses et toutes mes imperfections, j'ai de l'estime et du respect envers moi-même. Si je savais comment m'éviter ces souffrances, il y a longtemps que je l'aurais fait. Bien que cette phobie soit arrivée sans mon consentement volontaire, je l'accepte avec toutes ses

limites et ses contraintes.

- Même si mes peurs me font subir un vrai calvaire, et si j'ignore pourquoi je suis affligé de cette souffrance, je m'accepte complètement. Et même si j'ai dû cesser d'importantes activités, si je suis incapable d'accomplir certaines choses, si cette situation me coûte très cher, et si elle a des conséquences graves sur mon entourage, je m'accepte complètement et exactement comme je suis.
- Même si j'ai la conviction que rien ne me délivrera jamais de ma peur de ... (dites ce que c'est), j'ai déjà essayé et ce n'est pas cette méthode bizarre qui réussira, je m'accepte complètement. Même si je manque de concentration, si j'ai du mal à apprendre des choses nouvelles, si les autres se moquent de moi, si personne ne peut m'aider à guérir de cette phobie, je m'accepte complètement. Même si je suis désespéré(e) et meurtri(e), si tout me déçoit continuellement, je veux bien essayer le tapping et m'attends à pouvoir m'en servir très facilement et à en obtenir une guérison complète de tous mes troubles phobiques.

***Seconde partie de l'exercice:***

Cette partie de l'exercice dissout les blocages d'énergie, imprégnés d'instructions négatives qui sont à l'origine de votre phobie.

Les points se tapotent du bout de deux doigts (sauf indiqué autrement), en prononçant, à haute voix ou silencieusement, la phrase qui leur est associée. **A la fin de chacune d'elle, tenir le point en prenant une respiration profonde.**

Vous pouvez substituer au mot "phobie" le terme qui désigne

## Chassez votre phobie du bout des doigts

-76-

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

celle dont vous souffrez (agoraphobie, claustrophobie, etc.), ou dire: “ma peur de parler en public”, “ma terreur de rester seule”, ou “ma peur de me faire attaquer dans mon sommeil”. Le mot “profond” attaché au trait spécifique de chaque énoncé, indique des données engrangées dans votre esprit inconscient, et dont, par définition, vous n’avez aucune idée consciente.

**Sourcil** (le point se trouve au début du sourcil du côté du nez): “La **détresse** profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent.”

**Coin de l’oeil** (le point se trouve sur l’os de l’orbite à la fin du sourcil): “La **confusion** profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent.”

**Sous l’oeil** (le point se trouve sur l’os de l’orbite, à la verticale de la pupille en regardant devant soi): “L’**insatisfaction** profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent.”

**Sous le nez** (le point se trouve au centre de l’espace entre le nez et la lèvre supérieure): “L’**impuissance** profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent.”

**Creux du menton** (le point se trouve dans le creux entre la lèvre inférieure et le menton): “L’**humiliation** profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent.”

**Clavicule** (le point se trouve à droite ou à gauche du “V” central qui joint les deux clavicules, le frapper du bout des cinq doigts): “Les **contraintes** profondes qui sont responsables de ma phobie se dissipent à présent.”

**Sous l’aisselle** (le point se trouve à une dizaine de centimètres sous l’aisselle, là où vient se placer la bande latérale d’un soutien-gorge, le tapoter du bout des cinq doigts): “Les **déceptions** profondes qui sont responsables de ma phobie se dissipent à présent.”

## Chassez votre phobie du bout des doigts

-77-

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

**Sous le sein** (se trouve juste en dessous du mamelon chez les hommes, et chez les femmes, dans le même axe sous la masse mammaire): “La **colère** profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent.”

**Pouce** (se trouve à la base de l’ongle du côté extérieur de la main): “L’**injustice** profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent.”

**Index** (se trouve à la base de l’ongle sur côté tourné vers le pouce): “L’**animosité** profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent.”

**Majeur** (se trouve à la base de l’ongle sur le côté tourné vers le pouce): “Les **carences** profondes qui sont responsables de ma phobie se dissipent à présent.”

**Auriculaire** (se trouve à la base de l’ongle sur le côté tourné vers le pouce): “L’**assujettissement** profond qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent.”

**Dessus de la tête** (tapotez vers l’arrière du plat des cinq doigts): “Je consacre maintenant toute l’énergie que je viens de retrouver à la guérison de cette phobie, mes aspirations sont justifiées et j’ai le droit de guérir.”

### *Troisième partie de l’exercice:*

**Protubérance occipitale** - (*point de rencontre des méridiens situé derrière la tête, à la base du crâne, quelques centimètres au-dessus du cou. La protubérance est plus facile à trouver quand on penche la tête en avant*). Répétez, *trois fois de suite*, les phrases de votre choix parmi la liste suivante, tout en frappant ce point du plat des doigts. Mais vous pouvez aussi créer les vôtres, que vous composerez au temps présent. Exprimez-y bien l’idée de votre liberté

## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-78-

retrouvée, avec tout le bonheur que vous allez en éprouver.

- “J’ai décidé de me délivrer de ma phobie et suis fin prêt(e) à la voir disparaître.”
- “Je sais que je détiens les ressources intérieures nécessaires pour éliminer ma phobie.”
- “Plus rien maintenant ne m’oblige à garder cette phobie et je retrouve la liberté.”
- “Je suis époustouflé(e) de la facilité avec laquelle j’ai pu me guérir de cette phobie.”
- “Je ne me suis jamais aussi bien senti(e) de ma vie!”
- “Je fais maintenant tout ce que je veux dans la plus grande aisance.”
- “Je profite à fond des bienfaits que m’apporte ma nouvelle liberté.”
- “Je vis à présent dans la tranquillité et le bonheur d’être autonome.”
- “Ma vie est devenue très agréable et je connais enfin la sérénité.”

### Effacez les traces psycho-énergétiques de l’événement déclencheur

Il y a des gens qui ne sont pas prônes aux phobies. Certaines situations peuvent leur faire très peur, mais ils passent aussitôt l’éponge sur ce qui vient de leur arriver. L’incident ne laissera aucune trace dans leur système énergétique.

Mais pour vous qui souffrez de phobie, la mémoire

## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-79-

énergétique de l'événement déclencheur est toujours présente dans votre organisme, aussi vive des années plus tard que si l'incident venait de se produire. C'est donc par-là qu'il faut entamer le traitement avec EFT.

Vous n'avez certainement pas oublié le jour où tout a commencé. Ce moment où vous avez été saisi d'une peur telle, qu'elle allait dorénavant régenter votre existence. Il vous faut revisiter cet incident du début à la fin, effectuant votre tapping jusqu'à disparition complète de toute sa charge émotionnelle.

***Pour ce faire, vous pouvez procéder de différentes façons :***

- En compagnie d'une personne amie
- En notant l'histoire par écrit
- En revisitant les lieux où l'incident s'est produit

***Le traitement en compagnie d'une personne amie***

Si vous décidez d'effectuer le traitement en compagnie d'une personne amie, vous allez lui raconter l'incident en détail. Entamez votre tapping par la mise en scène suivante, tout en stimulant le point **Karaté** :

- Même si j'ai vécu cet incident effroyable, je m'accepte complètement.
- Même si ma vie n'est plus la même depuis, j'ai plein de respect pour moi.
- Même si j'ai peur de retraverser en mémoire ces moments difficiles, je choisis de le faire en toute sécurité dans le calme et la tranquillité.

## Chassez votre phobie du bout des doigts

-80-

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

Commencez votre histoire quelques instants avant que le drame ne se produise. Si vous ressentez le moindre malaise avant de débiter votre narration, faites immédiatement quelques rondes de tapping jusqu'à ce qu'il se dissipe. Puis continuez, en stoppant net pour faire vos rondes au plus petit signe d'inconfort.

Il est conseillé à la personne qui vous accompagne d'effectuer les mêmes rondes de tapping sur elle-même aussi, et de stimuler continuellement (de bas en haut, et de haut en bas) les points de tapping sur votre corps dans les passages douloureux, si vous oubliez ou ne pouvez le faire vous-même. Une souffrance seulement due à une perturbation énergétique, que le tapping continu sur votre corps va corriger. Surtout ne cesser pas de faire le tapping dans les moments inconfortables. C'est votre outil de guérison par la dissolution des blocages d'énergie qui occasionnent cet inconfort.

Dès que vous avez retrouvé votre calme suite à un inconfort, reprenez l'histoire juste avant l'endroit où vous l'avez laissée pour faire votre tapping. Le passage devrait alors s'effectuer sans plus aucun problème. Mais refaites quelques rondes au cas où il resterait quelque chose. C'est très important, ne passez pas à la suite de l'histoire avant d'avoir "récurer" cette mare à fond. Et procédez ainsi jusqu'à la fin de l'histoire.

Puis racontez l'histoire encore une fois, de bout en bout, stoppant pour faire de nouvelles rondes de tapping au moindre inconfort physique ou émotionnel. A la fin de cette session, vous devriez pouvoir revivre en mémoire l'incident sans ressentir la plus petite gêne. Vous en aurez effacé toutes les traces énergétiques.

### ***Le traitement en procédant par écrit***

Si vous décidez d'effectuer le traitement en procédant par écrit, la marche à suivre est pratiquement la même qu'avec une personne amie. Avant de commencer à coucher l'histoire sur papier, effectuez la mise en scène suivante en stimulant le point **Karaté**



## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-81-

*(mais vous pouvez aussi exécuter la mise en scène préconisée dans le traitement en compagnie d'une personne amie):*

- Même si cet incident m'a vraiment fait très peur et qu'il a déclenché ma phobie, je m'accepte complètement avec toutes mes faiblesses et mes imperfections.
- Même s'il me paraît peu probable que j'arrive à me débarrasser de ma phobie, je m'accepte complètement avec toutes les limites qu'elle m'impose.
- Même si je me prépare à évoquer cet incident sur papier, je me sens parfaitement en sécurité, et sais déjà tout le bien qui m'attend au terme de cette démarche, que j'effectue dans la plus grande aisance.

Débutez l'histoire de l'événement déclencheur quelques instants avant qu'il se produise. Puis continuez d'écrire, cessant immédiatement au moindre signe d'inconfort physique ou émotionnel pour effectuer des rondes de tapping. Concentrez-vous bien sur ce que vous ressentez, et faites autant de rondes qu'il en faut pour dissiper complètement ces sensations.

Reprenez ensuite l'histoire juste avant la levée de l'inconfort que vous avez traité. Si vous ressentiez encore de la gêne, c'est un aspect nouveau qui fait surface. Faites alors quelques rondes pour le dissiper à son tour. Poursuivez de la sorte jusqu'à la fin de l'histoire, puis relisez-la de bout en bout, en effectuant au besoin d'autres rondes de tapping. Vous serez assuré d'en avoir effacé toute trace énergétique, lorsque vous ne ressentirez plus aucune gêne à la dernière lecture de l'incident.

***Le traitement en revisitant les lieux où l'incident s'est produit***

## Chassez votre phobie du bout des doigts EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-82-

Ne soyez pas embarrassé de faire vos rondes de tapping devant les gens qui pourraient se trouver là. Si quelqu'un vous demande ce que vous faites, expliquez-lui ce qu'est EFT ! Il serait étonnant qu'on se moque de vous. Nous souffrons pratiquement tous d'anxiété, et n'importe qui sera plutôt curieux d'en savoir plus sur ce tapping libérateur.

L'idéal serait d'effectuer ce périple avec une personne amie. Celle-ci pourra vous accompagner dans vos rondes, et vous inciter à les poursuivre, au cas où l'envie vous prendrait de repartir de l'endroit. Sur place, vous allez pouvoir effectuer un rapide travail de nettoyage des traces énergétiques de l'incident.

Immobilisez-vous pour faire des rondes de tapping dès que la peur vous prend. Ne forcez rien. Les rondes de tapping vont très vite vous tranquilliser. Restez sur place jusqu'à ce vous soyez complètement détendu. Faites autant de rondes qu'il en faut avant de continuer. Vous ne risquez rien. L'inconfort ressenti provient uniquement d'une perturbation énergétique que le tapping sert à dissiper.

Vous n'avez ni à "traverser" vos peurs, ni à "foncer" dedans avec EFT. Vous restez au seuil, à faire des rondes qui vont les effacer au fur et à mesure (en supprimant les blocages qui leurs correspondaient à travers votre système énergétique). Procédez tranquillement, à votre rythme. La seule chose qui compte, c'est de persévérer dans votre démarche avec EFT.

Au cas où vous trouveriez ce périple trop dur à compléter, refaites le chemin parcouru en imagination, tout en effectuant le tapping continuellement sur les moments difficiles, et tout particulièrement, sur celui qui vous a décidé à rebrousser chemin. Et faites votre tapping sur toutes les idées négatives que vous pourriez avoir sur vos performances, dont voici quelques exemples:

- Même si j'ai rebroussé chemin...

## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-83-

- Même si j'ai eu trop peur de continuer...
- Même si je ne peux pas me sortir de cette phobie ...
- Même si j'ai échoué...
- Même si je ne suis pas comme les autres...

### ***Effacez les traces psycho-énergétiques de tous vos incidents phobiques***

- Etablissez dans un cahier spécial une liste de tous les incidents phobiques dont vous avez gardé le souvenir. Choisissez un titre pour décrire l'incident, tel "Ma traversée des Alpes" ou "Ma honte à cette soirée chez Marthe". Quand l'heure sera venue de travailler dessus, vous entrerez alors dans le détail.
- Il faudrait trouver une centaine d'événements si votre phobie est du genre à vous accompagner partout. En cas de phobie "simple", tel une peur des rats, notez vos quelques rencontres : "Ce rat dans la cuisine", "Ma descente à la cave", etc.
- Prenez votre temps pour établir cette liste. Vous pouvez toujours commencer à traiter les premiers incidents, sans attendre de l'avoir complétée.
- Chaque événement catalogué doit être court et précis. Une situation qui a duré plusieurs heures, voire plusieurs jours, comprend des épisodes différents qui se traitent à part. Ce sont les moments de peur intense qui doivent faire l'objet de rondes continues jusqu'à ce qu'elle disparaisse.

- Pour bien faire, appliquez EFT sur un événement particulier chaque jour, ou plus si vous le pouvez. Travaillez sur un événement à la fois, jusqu'à ce que toute la charge émotionnelle s'évapore. Si vous voyez qu'elle diminue difficilement, faites plusieurs rondes de tapping sous tous les angles possibles.
- Généralement, le travail sur un événement spécifique ne prend que quelques moments. A ce rythme, vous aurez effacé la marque douloureuse de près d'une centaine d'événements en trois mois. Vous pouvez dès lors vous en imaginer les bienfaits. Essayez de consacrer au moins une quinzaine de minutes chaque jour au procédé.

### Le traitement des attaques de panique

Dans les moments de grande anxiété ou d'attaque de panique, il faut stimuler les points de la séquence courte (sourcil, coin de l'oeil, sous l'oeil, sous les nez, creux du menton, clavicule, sous l'aisselle, sous le sein), *de haut en bas et de bas en haut continuellement*, jusqu'à ce que le calme revienne. Il est souvent inutile d'effectuer l'étape de mise en scène dans ces moments de grande agitation.

Cette séquence continue peut même être réduite à trois points : le point sous l'oeil, le point de la clavicule, le point sous l'aisselle. Ou si l'on préfère encore, on peut ne stimuler que le point de la clavicule. Pour rester discret, on peut presser chacun des points, en prenant une respiration profonde, plutôt que d'effectuer le tapping.

Ceux qui souffrent d'attaques de panique vivent dans la constante appréhension d'une prochaine crise, source même de leur phobie. Une angoisse qui contrôle chacun de leurs faits et gestes, et que l'exercice suivant, à effectuer trois fois par jour, va supprimer

graduellement :

Prononcez **3 fois de suite** ce qui suit en frappant le point Karaté :

- “Même si je vis dans la constante appréhension d’une prochaine attaque de panique, et que cette peur contrôle mon existence, je m’accepte complètement. Et même si je ne vois pas comment me libérer de ces crises de panique, je me respecte et m’accepte malgré tous mes tourments, que je suis en train de supprimer grâce aux profonds changements qui s’effectuent actuellement en moi.”

Puis effectuer une ronde de tapping en répétant une fois à chaque point ce qui suit :

- “Ma peur d’une prochaine attaque de panique ”

## **Transformer les croyances négatives**

Si le déclencheur d’une crise phobique (ou de n’importe quel autre problème) semble provenir d’une situation extérieure, sa cause première réside dans des convictions négatives solidement ancrées en soi, dont il faut neutraliser la composante énergétique pour ne plus se trouver affecté par la situation en question.

Vous trouverez plus bas un recueil d’attestations douloureuses, conçu pour vous aider à retrouver de mauvais souvenirs, afin d’en supprimer l’empreinte restée gravée dans votre système énergétique. L’objectif ici est de cicatriser vos blessures intérieures dont vos croyances négatives sont issues, car moins on a de chagrin et de colère enfouis en soi, mieux on se porte.

Choisissez parmi les attestations qui suivent, celles qui s’appliquent le mieux à vos souffrances personnelles. Notez-les par

## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-86-

écrit en consignait toutes vos évidences, autrement dit, les souvenirs précis qu’elles vous remettent en mémoire. Puis effectuez vos rondes de tapping sur chaque événement, *jusqu’à ce que la charge émotionnelle se dissipe complètement.*

Comme exemple, prenons l’attestation : “Je me sens abandonné(e)”. Celle-ci implique que la personne a vécu des situations où elle s’est sentie rejetée, exclue, repoussée, négligée, etc., dont les sujets pourraient être :

- Mon père m’a jeté dehors en pleine nuit quand j’avais dix ans.
- Ma mère a couvert mes soeurs de cadeaux pour Noël sans rien me donner.
- Marie m’a ignorée devant ses amis.
- Ils m’ont renvoyé à tort de mon travail
- J’ai perdu mon procès par négligence de l’avocat.
- Et ainsi de suite ...

C’est sur tous les événements précis qui lui reviendront en mémoire, que la personne devra appliquer EFT, en s’attardant sur tous les détails blessants, jusqu’à ce qu’ils aient perdu leur capacité de la mettre en colère ou de l’attrister.

**Sélection d’attestations douloureuses** (mises au féminin pour simplifier l’orthographe)

## Chassez votre phobie du bout des doigts

-87-

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

- Je me sens abandonnée (rejetée, exclue, repoussée, négligée...)
- J'ai été trahie (injustement accusée, dénoncée, calomniée, déshonorée, attaquée...)
- J'ai été maltraitée (tourmentée, humiliée...)
- J'ai été privée d'amour (d'affection, de soins...)
- Le bonheur n'est pas pour moi (j'ai capitulé depuis longtemps, je ne m'en sortirai jamais ...)
- J'ai perdu tout ce qui m'était cher (je suis inconsolable, anéantie...)
- Je suis complètement absorbé par mes problèmes (je me complais à raconter mes malheurs...)
- Je m'en remets toujours aux autres (j'évite de prendre des décisions, je ne m'impose jamais ...)
- Je dois toujours tout faire seule (personne n'est là pour me protéger, me soutenir...)
- Je ne sais pas demander de l'aide (je n'arrive pas à exprimer mes besoins...)
- J'ai mal éduqué mes enfants (je suis une mauvaise mère, la communication est coupée...)
- J'ai un lourd secret (j'ai des choses à me reprocher, j'ai contribué à ma perte...)
- Je ne fais confiance à personne (je ne me confie jamais, je ne montre pas mes faiblesses...)

## Chassez votre phobie du bout des doigts

-88-

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

- Je trouve que tous les gens sont cruels (menteurs, malhonnêtes, violents, méprisables...)
- Personne ne m'a montré le bon chemin (je manque d'éducation pour réussir...)
- Je suis habitué(e) à souffrir (je ne guérirai jamais, ce problème est insoluble...)
- Je n'aurai jamais ce que je veux dans la vie (je manquerai toujours d'argent, je resterai toujours seule...)
- Rien de bien ne m'arrive jamais (tout tourne toujours mal pour moi...)
- J'ai éliminé tous mes besoins d'affection (d'amour, d'argent, de joie...)
- Je ne suis pas acceptée par les autres (je suis différente, choquante, trop originale...)
- Je suis insignifiante (invisible, mon opinion ne compte pas dans les conversations...)
- J'ai tous les défauts de la terre (lesquels plus précisément? Les preuves?)
- Je me sens détestée par ... (nom de la personne)
- Je déteste ... (nom de la personne)
- Je suis trop stupide (trop laide, trop âgée, trop jeune, trop grande, trop petite ... )
- Je ne peux pas me délier de ma promesse (j'ai fait un pacte, ma vie ne m'appartient pas...)



## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-89-

- Je n'arriverai jamais à (m'acquitter de cette dette, de ces obligations...)
- J'ai peur de perdre (de manquer, d'échouer...)
- J'ai peur de la solitude (des séparations, confrontations, d'être surveillée...)
- J'ai peur de grossir (de maigrir, de perdre mes cheveux, de tomber malade...)
- J'ai peur de parler en public (des inconnus, d'être loin de chez moi...)
- J'ai peur du noir (de la foule, des endroits clos, du vide, de prendre l'avion...)
- J'ai peur de perdre le contrôle (de mon argent, de mes enfants, mari, maison...)
- J'ai peur des rats (serpents, araignées, oiseaux, chiens, chats...)

### En conclusion ...

Lorsqu'on travaille seul(e) avec l'EFT, il est facile d'effacer la marque douloureuse d'à peu près n'importe quel souvenir, ou de retrouver très vite son calme dans les moments de chagrin ou de colère, cependant, il peut s'avérer plus ardu de supprimer un problème majeur très rapidement en raison de ses nombreux aspects. .

Des aspects qui peuvent prendre la forme d'une colère rentrée que l'on se refuse à exprimer, ou de sentiments de

## Chassez votre phobie du bout des doigts EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-90-

culpabilité trop douloureux à dévoiler ouvertement. Or tant qu'il reste des aspects non traités à un problème, ceux-ci continuent à lui servir de support.

Si la libération de votre problème tarde à se manifester en effectuant EFT seul(e), effectuer vos séances avec une personne de confiance. Celle-ci verra clairement les aspects qui vous échappent, et vous aidera à les traiter. Le fait de cheminer à deux ou en groupe, multiplie les effets bénéfiques de l'EFT.

Notre vie s'enrichit immensément lorsque nous permettons aux autres de nous aider, et acceptons gracieusement leur soutien émotionnel et affectif. Nous vivons dans un monde riche et abondant qui ne demande qu'à répondre à nos besoins. Nous ne pouvons cependant recevoir ce qu'on nous offre, si l'on vit renfermé sur soi-même, incapable d'accepter les bienfaits qui se présentent à nous, ni de voir les bonnes choses qui sont déjà présentes dans notre existence.

### S'exercer à la gratitude

L'exercice proposé plus loin sert à ouvrir nos portes intérieures en grand, afin d'arriver à nous nourrir émotionnellement de la mine d'aspects heureux que contient déjà notre vie actuelle, malgré ses flagrantes imperfections.

Prononcez **3 fois de suite** ce qui suit en frappant le point **Karaté** :

- “Même si je suis incapable d'apprécier pleinement la mine d'aspects heureux dont je bénéficie déjà dans ma vie, je m'accepte complètement. Et même si mes problèmes et tourments retiennent toute mon attention, si mes manques sont si importants qu'ils m'empêchent de discerner

## Chassez votre phobie du bout des doigts EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-91-

clairement tous les bienfaits dont je profite déjà, je m'accepte complètement et respecte cette partie de moi-même qui vit dans le chagrin et le désespoir.”

Puis effectuer une ronde de tapping en répétant à chaque point la phrase qui l'accompagne:

**Sourcil** : “L'anxiété profonde qui m'empêche d'apprécier les aspects heureux de ma vie se dissipe à présent. “

**Coin de l'oeil** : “Malgré mes peines et mes tourments, j'ai le droit de découvrir les aspects heureux de ma vie et de m'en réjouir.”

**Sous l'oeil** : “Ma vie m'apporte des satisfactions profondes que je décèle maintenant aisément.”

**Sous le nez** : “Mon incapacité à me satisfaire des bienfaits qui enrichissent déjà ma vie se dissipe complètement.”

**Creux du menton** : “Je ressens chaque jour davantage un plus grand bien-être et une profonde satisfaction.”

**Clavicule** : “Mes peines et mes tourments se dissipent de manière surprenante.”

**Sous l'aisselle** : “A présent, je vois clairement tous les aspects heureux de mon existence qui se font de jour en jour plus satisfaisants.”

**Sous le sein** : “J'éprouve une profonde reconnaissance pour tous les bienfaits dont je bénéficie déjà dans ma vie.”

**Protubérance Occipitale** : stimulez ce point derrière la tête en décrivant les aspects heureux de votre vie, et tous les bienfaits dont

## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-92-

vous bénéficiez déjà, de même que ceux qu'il vous plairait d'avoir. Dans ce cas, composez vos phrases au temps présent, comme si vous étiez déjà en possession de ce que vous désirez. Répétez les affirmations choisies trois fois de suite.

### *En voici quelques exemples :*

- Je suis disposé(e) à progresser en affrontant l'inconnu s'il le faut.
- Les choses ont changé, tout va de mieux en mieux dans ma vie.
- J'entreprends de nouveaux projets avec tout l'appui dont j'ai besoin.
- Les décisions que je prends tournent toujours à mon avantage.
- Je me sens complètement en sécurité financièrement.
- Je suis très à l'aise en société.
- Je me présente partout avec assurance.
- Les gens apprécient mes compétences et me respectent.
- Mes efforts sont richement récompensés.
- Je suis bien entouré(e) et peux toujours compter sur mes proches.
- J'accepte pleinement l'amour, l'amitié, et toutes les bonnes choses que la vie m'envoie.
- Je suis acceptée et aimée telle que je suis.

## Chassez votre phobie du bout des doigts EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-93-

- Je prends les mesures nécessaires à mon bonheur.
- J'ai le droit de vivre une vie heureuse où tous mes besoins sont comblés.
- Mes lendemains s'annoncent sous les meilleurs auspices.
- Je suis émerveillé(e) des coïncidences heureuses qui jalonnent mon existence.
- Je peux me fier à mon instinct, mes impressions sont toujours justes.
- Je me perfectionne chaque jour davantage et progresse à grands pas.
- Je garde mon calme en toutes circonstances.
- L'ennui a complètement disparu de ma vie.
- J'ai retrouvé mon équilibre et la paix intérieure.
- Je connais un renouveau merveilleux.



## ANNEXE 1 - L'aide du Feng Shui dans la guérison des phobies

## Chassez votre phobie du bout des doigts EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-94-

Vous trouverez les règles de base du Feng Shui dans les pages suivantes. Bien qu'elles ne constituent qu'un infime fragment des préceptes nécessaires à une application complète du Feng Shui, elles auront le mérite de produire du Ch'i dans votre demeure et de l'enrichir. Ce sont des principes faciles à suivre pour faire participer votre environnement à la guérison de votre phobie. Vous en bénéficierez grandement.

Pour une réalisation plus poussée du Feng Shui, notamment quels sont les préceptes à appliquer dans chaque pièce de votre habitation, ou comment marier le procédé EFT au Feng Shui, deux de mes livres disponibles en librairie vous en donneront tout le détail :

- **“Feng Shui : l’outil de l’harmonie pour réussir sa vie”** aux Editions Dervy et Grand Livre du Mois (LE CLUB)
- **“EFT et Feng Shui”** aux éditions Dervy/ Médicis et Grand Livre du Mois (LE CLUB)

Le Feng Shui est une science naturelle plusieurs fois millénaire. D'origine chinoise, le mot veut dire “Vent et Eau” et se prononce “fong chouai” ou “feng choui” selon les endroits. Ses principes s'appuient sur une étude attentive des lois mystérieuses de la nature, dont les données, au fil des siècles, ont été minutieusement répertoriées. Les premiers écrits datent de près de trois mille ans, mais sa pratique remonte à bien plus loin encore.

Toute la magie du Feng Shui repose sur la notion d'un monde purement énergétique, imprégné d'un courant, nommé “Ch'i”, qui nous est immensément bénéfique. Les mesures qui permettent de l'attirer dans nos habitations, couplées à son entretien, constituent la raison même du Feng Shui.

## Chassez votre phobie du bout des doigts

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-95-

A l'orée du vingtième siècle, la physique s'est enrichie d'une toute nouvelle branche: la Mécanique quantique. Au moyen d'un appareillage extrêmement sophistiqué, autorisant des descentes vertigineuses au coeur de la matière, cette science moderne est venue confirmer les données ancestrales du Feng Shui. Notre univers n'est composé que d'énergie. A sa base, il ne forme plus qu'un ensemble intimement uni, toujours en mouvement, où tout est vivant et issue de la même substance (voir Mécanique quantique en annexe II p.107).

Cette substance créatrice est le "Ch'i". Bouillonnante de vie, elle nous aide à croître et à prospérer. Mais ses qualités sont fragiles. Sitôt que les conditions physiques d'un endroit ne favorisent plus son mouvement naturel, le Ch'i perd ses attributs créatifs, se transformant en onde malsaine excessivement destructrice. Quand le Ch'i se trouve dépouillé de ses pouvoirs féconds, il prend alors le nom de "Sha".

Le Sha s'installe dans les endroits rarement utilisés, inquiétants, sombres et malpropres, mais aussi dans les lieux surpeuplés ou surchargés de meubles et d'objets. Il s'accumule dans les débarras, les caves humides et les greniers encombrés. Il s'engouffre dans les longs couloirs, débouche des passages étroits, émane des eaux croupies, règne en maître dans les lieux exposés aux intempéries ou assombris par la végétation, et enfin, se produit à partir de tout ce qui se décompose. C'est dire si la beauté et l'harmonie sont des composants indispensables à la vitalité du Ch'i.

Le Ch'i apprécie les passages curvilignes bien dégagés, les endroits harmonieusement agencés, joliment éclairés, gracieusement colorés, parés d'objets plaisants, au mobilier confortable et aux senteurs délicates. Les lieux joyeux, les sons mélodieux, et l'eau l'attirent comme un aimant. Une eau parée des qualités qui le régénère.

L'endroit où nous vivons joue un rôle fondamental sur la qualité de notre existence. Dans la théorie du Feng Shui, un bâtiment est un corps vivant qui possède une conscience propre à son état d'être. De la cave au grenier, chaque espace correspond à une partie bien définie de son organisme, dont les conditions se perpétuent sur la vie des gens qui l'occupent.

Nos habitations contiennent toujours du Ch'i en abondance lorsque nous y sommes confortablement installés, heureux et prospères. Sans le savoir, nous appliquons tous le Feng Shui chez nous. C'est quelque chose qui nous vient naturellement, reflétant les domaines satisfaisants de notre existence. Notre environnement physique maintient notre bonheur entre ses murs ... ou notre malheur.

## Les principes essentiels du Feng Shui

### ✓ *Remettre de l'ordre chez soi*

La forme générale de votre demeure, sa structure intérieure, ses abords immédiats, son entrée, la disposition du mobilier, les objets, les couleurs, et tout particulièrement son entretien, jouent un rôle crucial sur votre bien-être. Ce dernier point est d'ailleurs si important, qu'il est de règle de commencer par remettre de l'ordre chez soi selon des mesures particulières.

Nous racontons symboliquement l'histoire de notre vie par le biais des choses qui nous entourent, s'exprimant dans un langage très simple à comprendre : tout ce qui est moche et dégingué, tout ce qui est chargé de mauvais souvenirs ou qui embarrasse l'espace sans servir à rien, décrit nos peines et nos misères.

Pour changer ce discours déprimant, la marche à suivre est facile. Il suffit de réparer tout ce qui est cassé, d'enjoliver tout ce



qui a perdu son éclat, de remplacer tout ce qui ne fonctionne plus, de se séparer de tout ce qui est devenu inutile, et surtout, de se défaire des choses qui nous lient à une époque triste de notre passé, tels une literie, certains objets, papiers ou photos.

La règle, c'est de vivre avec des choses véritablement utiles ou qui ont une présence réconfortante. Séparez-vous aussi des cadeaux que vous gardez par obligation. Ce qui partage notre espace agit profondément sur nous, tant de manière bénéfique que maléfique.

Vous pouvez amasser tant que vous voulez, là n'est pas la question, à condition de créer un ensemble harmonieux où tout est à sa place et au meilleur de sa forme. Avec ce Ch'i tout rafraîchi, vous serez de meilleure humeur, les événements heureux se feront plus fréquents et vous oublierez de ruminer les mauvais moments du passé.

### ✓ *L'entrée dans votre habitation*

Les abords immédiats de votre entrée doivent être aussi accueillants que possible. Ne placez rien qui puisse gêner le passage, car le Ch'i passe par là pour pénétrer chez vous. Elaguez la végétation, mettez un bel éclairage de nuit, un beau et grand paillason. Dedans comme dehors, faites en sorte que votre entrée se remarque par sa beauté.

Votre porte doit pouvoir s'ouvrir à fond, sans aucun meuble dans l'entrée qui puisse réduire le mouvement du Ch'i. Au cas où l'entrée serait naturellement sombre, laissez-y une lumière allumée durant la journée. Le cristal de bohème ayant la propriété de corriger les imperfections du Ch'i, il est conseillé de suspendre une boule façonnée au plafond, ou un lustre garni de pendeloques. Ce cristal doit être de qualité, attention aux copies en plastique !

✓ ***Les voies de passage***

N'encombrez pas votre espace car le Ch'i nécessite de la place pour se mouvoir. Si vous pouvez passer d'un endroit à l'autre dans la plus grande aisance, y compris les bras chargés de paquets, le Ch'i le peut aussi. Autrement, bougez tout ce qui gêne la circulation. Veillez aussi à enlever tout ce qui embarrasse l'ouverture complète des portes.

Dès que le Ch'i perd sa cadence, il se dépouille de ses qualités bienfaisantes. Attention donc aux longs couloirs qu'il va traverser en trombe. Pour freiner son avancée, accrochez des tableaux au mur à intervalles réguliers et des tapis au sol. N'installez pas de miroir au bout d'un couloir, mais une belle plante sur un piédestal, ou quelque'autre arrangement décoratif. Les couloirs sombres doivent être bien éclairés. Parez les prises de lampes de nuit si vous ne voulez pas laissez les grandes lumières toujours en marche.

✓ ***Angles saillants, objets pointus, formes hautes et étroites***

Ces trois conditions ont la particularité de projeter une "flèche empoisonnée", aux retombées extrêmement nocives sur votre propre énergie et celle baignant votre habitation. Tout ce qui se trouve directement dans leur champ de tir va en souffrir cruellement.

Commencez par vérifier qu'aucune de ces flèches ne visent votre porte d'entrée depuis l'extérieur, tels un pylône, le tronc d'un arbre ou une branche, l'angle d'un toit voisin, la tranche d'un panneau publicitaire, etc. Si vous découvrez quelque chose de

## Chassez votre phobie du bout des doigts

-99-

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

menaçant, plusieurs remèdes sont possibles, notamment l'installation d'un miroir "Pa-kua" protecteur. Ceci est un remède "mystique" utilisé depuis perpette par les orientaux et que vous pouvez vous procurer dans leurs magasins. Prenez-en un qui ait une glace plate (ni convexe ni concave), et posez-le de manière à ce qu'il renvoie la flèche à sa source.

Vérifier également les fenêtres en utilisant le même remède. N'installez jamais ce miroir à l'intérieur de votre habitation. Vérifiez aussi qu'aucun objet pointu ne vise la porte d'entrée depuis l'intérieur. Si tel est le cas, changez l'objet de place ou tournez sa pointe contre un endroit "neutre".

Partez aussi à la découverte de ces flèches à travers votre habitation et camouflez-les au moyen d'une plante, d'un paravent ou d'une étoffe. Parez à tout ce qui vise un endroit où vous séjournez longuement: table, bureau, canapés, fauteuil, lit, etc.

### ✓ *Toilettes et salles de bains*

Un lien mystérieux existe entre l'eau et le Ch'i, avec une propension de la part du Ch'i à filer hors d'une habitation par les canalisations, en particulier par la cuvette des toilettes. Ne prenez pas ce conseil à la légère et partez en guerre contre votre habitude de ne pas refermer le couvercle, ou celle de quelqu'un de votre entourage. Et faites immédiatement réparer la moindre fuite d'eau.

Ne laissez pas la porte de la salle de bains ouverte tout de suite après vos ablutions, l'humidité qui s'en échappe nuit à l'équilibre énergétique de toute votre habitation. Ouvrez la fenêtre en grand ou mettez la ventilation.

S'il y a assez de lumière naturelle, installez une belle plante dans la salle de bains qui stabilisera le Ch'i. Veillez à la propreté de

## Chassez votre phobie du bout des doigts -100- EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

l'endroit et décorez-le joliment. Laissez une lampe de nuit perpétuellement allumée dans les salles de bains et toilettes sans fenêtre.

### ✓ *Chambre à coucher*

Placez votre lit de manière à voir qui entre dans la chambre sans que la porte ouvre directement sur le lit. L'ordre et la symétrie doivent régner ici. Laissez autant d'espace de chaque côté du lit, avec tables de nuit et lampes similaires. N'accrochez aucun objet lourd au dessus du lit. En cas de poutres apparentes, faites-les disparaître derrière une étoffe, et n'entreposez rien sous le lit.

Enlevez toute illustration dénotant la violence ou la tristesse, de même que tout équipement sportif. Si votre chambre a un bureau, camouflez les factures à payer, et gardez la table bien rangée quand vous allez vous coucher. Evitez d'avoir un miroir qui reflète votre lit, surtout si vous êtes insomniaque. Aux heures de sommeil, dissimulez-le derrière un rideau ou placez une étoffe dessus.

### ✓ *Cuisine*

Cet endroit doit être parfaitement bien organisé, ventilé et lumineux. Si une porte de toilettes ou de salle de bains donne dans votre cuisine, accrochez un miroir dessus (côté cuisine) et gardez-la toujours bien fermée. Au cas où il y aurait aussi un accès direct dans votre chambre à coucher depuis la cuisine, fermez toujours la porte quand vous êtes aux fourneaux.

Les énergies de l'eau et du feu ne doivent pas pouvoir se côtoyer. Au cas où votre évier et gazinière seraient installés côte à côte, placez un objet en bois entre les deux pour faire tampon (planche à découper, rouleau de papier essuie-tout, cuillers en bois,

etc.)

Les couteaux et objets pointus doivent être rangés dans les tiroirs. N'entreposez sur les comptoirs que très peu de choses, lampes, panier de fruits frais, quelques objets décoratifs, et dissimulez le reste dans les placards.

Masquez les tuyaux d'évacuation d'eau et n'en faites jamais des éléments décoratifs en les peignant d'une couleur différente. Les plafonds clairs sont préconisés. Dans les cuisines sombres et peu spacieuse, si possible orner l'un des murs d'un grand miroir.

### ✓ **Enrichir le Ch'i de votre habitation**

Vous pouvez enrichir n'importe quel aspect de votre existence en bonifiant les secteurs qui leurs correspondent à travers votre habitation. Il y en a neuf différents qu'on localise suivant leur position cardinale et qui s'enrichissent au moyen d'objets particuliers. Les menus conseils donnés ici ne sont qu'une très succincte introduction au Bagua (bagou-a). Un outil fabuleux du Feng Shui.

Les neuf secteurs se trouvent dans le Bagua complet de votre habitation (la surface entière de toute votre résidence), mais aussi dans chaque pièce. Par commodité d'utilisation, vous pouvez n'utiliser que votre salon pour y installer les enrichissements préconisés.

- **Est:** Ce secteur est lié à votre santé physique et émotionnelle, et recueille votre mémoire du passé. Pour y enrichir un Ch'i indispensable à la libération de votre phobie, placez-y une ou plusieurs plantes au feuillage arrondi ou un magnifique bouquet de fleurs fraîches. Eliminer les fleurs séchées, à moins qu'elles soient traitées pour garder une

## Chassez votre phobie du bout des doigts -102-

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

apparence de fraîcheur. Vous pouvez aussi suspendre un tableau illustrant une végétation magnifique.

- **Sud-est:** Ce secteur est lié à la réussite de vos entreprises et vous protège contre les accidents. Le Ch'i ici s'enrichit de la même manière qu'au secteur précédent, avec une très belle lampe en supplément.
- **Sud:** Ce secteur est associé à la motivation et à l'action. C'est la clarté d'un nouveau jour, l'enthousiasme retrouvé. Le Ch'i s'enrichit ici de lumière et de chaleur. Mettez-y une plante magnifique, une belle lampe, de grosses bougies, du rouge en abondance, un tableau illustrant un animal ou un personnage puissant (sans air menaçant), ou encore un objet en cuir (canapés, etc.), ou revêtant le pelage d'un animal (coussins, etc.).
- **Sud-ouest:** Ce secteur est lié à la confiance en soi, à l'ouverture aux autres et à l'accès facile aux choses nécessaires pour s'épanouir. Le Ch'i dans cette encoignure bénéficie d'une très belle lumière, et de deux beaux objets ayant une apparence identique ou complémentaire.
- **Ouest:** Ce secteur est associé aux grandes joies de l'existence. De là, le Ch'i nous aide à accomplir jusqu'au bout les tâches que l'on s'est données. Et qui plus est, en nous amusant le plus possible. Il s'enrichit ici d'un très bel objet en métal, blanc ou sphérique, ou de quelque chose de saugrenu, de bariolé ou d'enfantin. N'y placez pas de végétation.
- **Nord-ouest:** Ce secteur est lié au monde extérieur et à toutes les bonnes choses qu'il peut nous offrir. Le Ch'i s'occupe ici de nous en apporter le meilleur, veillant sur notre habitation, et sur nous aussi dès que nous mettons le

nez dehors. Il s'enrichit comme le secteur précédent, sauf que le saugrenu y est remplacé par des objets à connotation religieuse ou évoquant une protection intemporelle.

- **Nord:** Ce secteur est associé à une avancée libre dans l'existence, sans obstructions pour nous faire stagner ou dévier de nos buts. Reliée aux émotions, son énergie nous aide à faire face à l'inconnu dans les meilleures conditions psychologiques possibles. Le Ch'i s'y alimente de tout ce qui touche à l'eau et au domaine marin. Coquillages, fontaine de table, illustration de bateaux, vues océane. Evitez les tempêtes et les images de bateaux en perdition !
- **Nord-est:** Ce secteur facilite la compréhension et l'expérience de choses nouvelles, incitant (sereinement) à nous extirper du train-train dans lequel nous finissons par nous engoncer. Telle une "force paisible", le Ch'i nous conduit ici à prendre des décisions très bénéfiques à long terme. Il s'enrichit de lumière douce, d'objets "érudits" (livres, portrait d'un personnage connu pour ses découvertes, etc.) ou de l'image d'une montagne (sans eau).
- Le secteur **central** est lié à l'énergie de tous les autres secteurs qui lui 'tournent' tout autour. Son Ch'i nous maintient en paix malgré la "folie" du monde qui nous entoure et facilite les bienfaits de tous les autres secteurs sur notre existence. Cet endroit, souvent un lieu de passage, peut se laisser libre de tout enrichissement. Sinon, le jaune lui sied bien et le rouge aussi, de même que la lumière et les formes carrées, rectangulaires ou octogonales (table à café, boîtes, etc.)

## ANNEXE II - La Mécanique quantique

Au tournant du vingtième siècle, à l'émergence de la

physique atomique, science qui vise à explorer la matière jusqu'en ses ultimes profondeurs, une véritable révolution scientifique et philosophique s'est opérée: notre monde physique s'est en quelque sorte dématérialisé, se révélant tissé de la même texture énergétique, sans distinction possible entre un objet et un autre.

Etat latent de la réalité, passage obligé de l'indéterminé au tangible, le vide est saturé d'énergie fécondante, à l'origine de tout ce qui existe. L'ensemble de la création n'est qu'un perpétuel transvasement d'énergie: la matière dense se formant à partir de particules qui se nourrissent du vide, s'alourdissant jusqu'à acquérir une masse, puis se diluant à nouveau dans le vide, provoquant ainsi le changement constant qui caractérise la marche du monde.

Dans les abysses de l'univers, la matière se montre sous une forme mouvante, constituée de particules atomiques. Une particule atomique se présente comme un emboîtement sous-jacent de particules subatomiques, dont la dernière est nommée "particule élémentaire" (jusqu'au jour où des moyens techniques plus poussés permettent de la diviser encore).

L'exploration du monde subatomique s'effectue au moyen de puissants accélérateurs de particules, qui décomposent l'atome en ses constituants élémentaires, dans un télescope gigantesque, provoqué par une poussée d'énergie propulsée à une vitesse proche de celle de la lumière. Les traces laissées par les particules sont détectées et enregistrées par un appareillage d'une extrême sophistication, puis décodées par des virtuoses de l'arithmétique abstraite.

Les profondeurs de l'univers sont situées dans une contrée que le commun des mortels ne peut franchir, bien au-delà des limites que nous imposent nos cinq sens et notre esprit rationnel.



La version littérale du mot “univers” est “un seul chant” (uni: seul - verse: chant). Les mathématiques sont le langage de la nature et l’ordre sous-jacent du monde s’exprime en formes abstraites, d’une somptueuse élégance. A l’échelon de l’infiniment petit, tout n’est plus qu’une constante fluctuation d’énergie, se dévoilant dans une mélodie incomparable de beauté (à ce qu’en disent les privilégiés du langage quantique!).

Les principes de base de la physique classique, formulés par Newton, stipulent que notre monde est gouverné par des lois immuables, qui le font progresser dans un mouvement similaire à celui d’une horloge, c’est à dire, de manière strictement prévisible. A l’inverse, les théories de la physique quantique (établies par d’innombrables et solides expériences) révèlent que rien ne possède de forme définie avant d’être observé, que l’univers est indéterminé, et sujet à des fluctuations imprévisibles (qu’une chose peut exister et ne pas exister en même temps), et que le présent ne détermine pas le futur avec précision (qu’une cause ne produit pas un effet qu’il est possible de connaître d’avance).

Le monde de l’infiniment petit n’est pas gouverné par des lois irrévocables, mais par ce qu’on nomme le “principe d’incertitude” (formulé en 1927 par Werner Heisenberg). Les théoriciens de la physique quantique, se rapprochent actuellement de la découverte de l’unique agent fondateur de l’univers, et tentent d’établir l’ultime équation (qui rassemblerait tous les principes connus dans une théorie unifiée).

Notre monde de tous les jours nous offre une réalité bien différente des principes énoncés par la physique quantique, absolument impossible à concevoir rationnellement. Même Albert Einstein, vers la fin de sa vie, ne put admettre toute l’implication révolutionnaire, liées à ses propres découvertes sur la manifestation de l’univers. C’est pourtant lui qui a initié le développement de la physique moderne, en démontrant, le premier, que le vide et la

matière sont rigoureusement identiques.

Ce qui nous paraît si solide est pour ainsi dire constitué de vide. En effet, toute la création physique n'est composée que d'atomes dans lesquels réside un noyau, et si l'on voulait comparer l'atome, à la salle des Pas perdus de la gare Saint-Lazare, son noyau, en proportion, ne serait pas plus grand qu'un grain de sable!

Sous la puissante lentille optique de la physique quantique, la matière se décompose jusqu'à disparaître dans le néant, un vide bouillonnant de vie, fondement absolu de tout ce qui existe, un lieu où l'énergie change continuellement de formes, les particules apparaissant et disparaissant dans le vide à des vitesses prodigieuses.

Dans ce monde des profondeurs, l'énergie, le temps et les distances forment un ensemble intimement lié, où les électrons se donnent la réplique dans des échanges d'énergie et d'informations, parfois ondes, parfois particules, se revêtant différemment selon leurs affinités relationnelles, ou évaluant instantanément des décisions prises par leurs semblables en un autre point de l'univers.

Dans la réalité quantique les événements se produisent spontanément, sans qu'on puisse en suivre le cheminement. Il est impossible, à ce jour, de prédire les phénomènes subatomiques avec précision, parce qu'on ne peut pas connaître le point de départ d'un électron en mutation, en même temps que son point d'arrivée, ni rien savoir de son trajet ou même de son existence dans l'intervalle. Il n'est question que de probabilités, mesurables par des équations, quant à elles, parfaitement fiables.

Mais plus étrange encore, l'évidence quantique ne se montre que lorsqu'elle est observée. En quelque sorte, l'observation produit la réalité. La présence de celui qui observe le champ vibratoire, de même que ce qu'il s'attend à y "voir", provoque ce qu'il voit.

## Chassez votre phobie du bout des doigts -107- EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

L'observateur d'une expérience quantique fait partie intégrante de l'expérience. Sans lui, le monde de l'infiniment petit n'existe pas. L'univers participe ainsi à sa propre création, dans un dialogue constant avec lui-même, tissant une trame unique et indivisible.

En plein coeur du mois de décembre 1900, Max Plank faisait une découverte cruciale, en notant que l'énergie n'est pas continue, mais qu'elle se libère en paquets séparés, donnant ainsi naissance à la Mécanique quantique (ou physique quantique). La "mécanique" est un terme de physique qui désigne l'étude du mouvement, et un "quantum", la quantité de quelque chose. Dès 1927, les fondations de la Mécanique quantique (ou l'étude du mouvement des quanta), étaient mises en place.

Découverte par Benoît Mandelbrot au milieu des années 1970, la géométrie fractale, du mot latin "fractus" (brisé ou fragmenté), s'est développée en donnant corps à des formules qui permettent de créer, sur ordinateur, des images fascinantes de beauté. D'une complexité extrême, nommées "Empreintes de Dieu" par certains, ces images peuvent être agrandies, en tout point, jusqu'au dimensions de l'univers, autrement dit, à l'infini.

Extrait du livre de Sophie Merle aux Editions Dervy  
*"Feng Shui: l'outil de l'harmonie pour réussir sa vie"*



## Annexe III -

### La Méthode “EFT-Tape, tape... Commande!”

*l’alliance prolifique du puissant procédé JEcommande  
à la dynamique de tapping de EFT*

Technique de psychologie énergétique  
conçue et développée par Sophie MERLE  
[www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)

Lorsque j’ai écrit l’ouvrage “Chassez votre phobie du bout des doigts” en 2004, j’étais loin de me douter du chemin que j’allais parcourir au sein de la **Psychologie énergétique** dans les années qui viendraient.

Cherchant toujours à augmenter les résultats que nous offrent la pratique des techniques énergétiques tout en diminuant les efforts qu’il nous faut accomplir pour y parvenir, j’en suis venue à concevoir d’autres façons de procéder qu’avec l’EFT pour guérir nos souffrances. Des façons plus rapides, plus douces, et surtout nettement plus faciles à maîtriser par tout un chacun.

De là, la création de la Méthode “Tape, tape... Commande” incorporant à l’EFT un ingrédient qui en décuple les effets au centuple: le procédé “JEcommande”!

Essayez et vous verrez par vous-même. Lorsque vous avez un problème à régler, les résultats de la procédure engagée avec la méthode “EFT-Tape, tape...Commande!” frisent le merveilleux!

## **Instructions pour le traitement d'un problème**

### **1) Annoncer le problème**

Pour commencer, vous annoncez le problème au court d'une phrase qui en donne le titre soit par écrit ou vous en prenez note mentalement.

Par exemple:

- “Je suis incapable de prendre l'avion”
- “Voir une araignée me terrorise”
- “Ma vie est triste”
- “Je me sens abandonné(e) de tous”
- “Personne ne m'aime”.

Vous exposez votre problème clairement. Vous exprimez votre vérité sans détour. Ce n'est pas le moment de donner dans le “positif”. Un problème peut s'avérer positif plus tard, une fois qu'on s'en est sorti. Sur le moment et comme c'est dans la nature d'un problème que d'être désagréable à vivre, inutile de se forcer à y chercher le positif.

### **2) Évaluer le degré de détresse**

Ensuite vous évaluez le niveau de détresse que vous cause votre problème sur une échelle marquée de 0 à 10, le chiffre 10 indiquant une détresse maximale. Le premier nombre qui s'impose à votre esprit lorsque vous songez au problème est le bon.

### 3) Acceptation du problème tel qu'il est

Cette étape d'acceptation s'effectue en stimulant le point Karaté en même temps que l'on procède à la lecture, lentement et attentivement de ce qui suit:

#### Point Karaté:

- “Même si ce problème me cause de profondes souffrances, je m'accepte malgré tout pleinement car si je savais quoi faire pour ne pas le subir , il y a longtemps que je l'aurais fait. Et je m'accepte avec toutes mes faiblesses et avec tous mes tourments sachant que je fais toujours de mon mieux en toutes circonstances compte tenu de mes possibilités et capacités du moment. Et cette situation ne fait pas exception à la règle. Ainsi je m'accepte exactement comme je suis aujourd'hui peu importe le degré de négativité que ce problème soulève dans ma vie et en moi émotionnellement ou son niveau d'inconfort physique.” *[Répétez la lecture de ce paragraphe trois fois de suite.]*

### 4) L'exploration magique

Il s'agit là de commencer par nommer son problème clairement. La phrase établie fait alors l'objet d'une requête auprès de notre propre conscience supérieure au cours d'une ronde de tapping, l'expression “parce que” l'incitant à aussitôt collecter toutes les “raisons, causes et origines” du problème cité.

Un problème qui sera pour notre exemple une peur de prendre l'avion.

**Nous procédons ainsi:**

**Dessus de la tête:** J'ai peur de prendre l'avion parce que .., parce que .., parce que .., etc.

**IMPORTANT:** Là vous répétez l'expression "parce que" en silence une bonne dizaine de secondes (à peu près 14 fois, mais inutile de compter, faites comme ça vous vient) pendant que vous effectuez le tapping sur le point désigné en portant bien votre attention sur le problème en traitement (c'est votre rôle le plus important afin de montrer clairement la cible à votre conscience supérieure). Fermez les yeux si vous le désirez. Si des idées vous viennent sur les causes possibles du problème, ne les repoussez pas mais laissez la recherche se faire sans intervenir consciemment. Puis vous continuez avec la ronde normale de tapping, en répétant tout simplement à chaque point (silencieusement) "parce que" exactement comme vous l'avez fait au point précédent, c'est à dire une bonne dizaine de secondes l'esprit centré sur la situation en générale, sans chercher à trouver consciemment les causes possibles du problème. Ceci est du domaine de votre conscience supérieure (votre Sagesse Intérieure) qui a accès à des informations qui vous sont par définition complètement inaccessibles.

**Sourcil:** parce que .., etc.

**Coin de l'oeil:** parce que .., etc.

**Sous l'oeil:** parce que .., etc.

**Sous le nez:** parce que .., etc.

**Creux du menton:** parce que .., etc.

**Clavicule:** parce que .., etc.

**Sous le bras:** parce que .., etc.

**Sous le sein:** parce que .., etc.

La ronde terminée, vous tenez le point et prenez une respiration lente de profonde. Puis vous continuez avec le segment

suivant, prenant le problème sous autant d'angles possibles en vous basant sur les idées qui vous viennent à l'esprit par rapport à votre vécu en liaison avec le problème. Prenons l'exemple de la peur de prendre l'avion. Nous pourrions continuer en disant:

- “Je suis incapable de prendre l'avion parce que...”.
- “J'ai eu une attaque de panique en avion parce que...”.
- “Je me sens terriblement mal à l'idée de prendre l'avion parce que ...”, etc., etc.

C'est le moment ici de déballer franchement toutes vos idées et croyances à propos du problème que vous désirez traiter. Servez-vous d'autant de phrases que vous en avez envie. Ne vous limitez surtout pas.

Lorsque vous avez bien vidé votre sac, que vous êtes allé(e) à fond dans le “négatif”, que vous avez clairement signalé les diverses souffrances que vous cause le problème en question, vous effectuez alors la formule de traitement global du problème.

### **5) Formule de traitement global du problème**

- Je commande au plus haut de degré de perfection la guérison immédiate, complète et permanente dans la grâce et l'aisance de toutes les raisons, causes et origines de l'ensemble des données qui participent de n'importe quelle façon qui soit à l'élaboration de tous les différents aspects du problème cité.

Répétez maintenant le mot “lumière” en silence pendant une bonne dizaine de secondes. Lorsque c'est fait, prenez une bonne respiration lente et profonde.

Puis continuez ...



- En remplacement de ce problème je commande au plus haut degré de perfection l'intégration immédiate, complète et permanente à tous les niveaux de mon être de l'ensemble des données qui me sont nécessaires pour exprimer le meilleur de moi-même et m'épanouir avec grâce et aisance dans la paix, l'amour et la lumière.

Répétez maintenant en silence les mots "paix, amour, lumière" pendant une bonne dizaine de secondes.

Lorsque c'est fait, prenez une respiration lente et profonde. Buvez un peu d'eau. Délassez-vous un instant. Puis continuez ...

## **6) Réévaluation du niveau de détresse**

Songez au problème qui vous a incité effectuer le traitement. Pour notre exemple, il s'agit d'une peur de prendre l'avion. Comment vous sentez-vous maintenant par rapport au problème quand vous y songez ? Sur une échelle maquée de 0 à 10, le chiffre 10 signifiant une détresse maximale, quel est ce chiffre à présent ? Prenez-en note mentalement ou par écrit.

## **7) Traitement de ce qu'il reste d'inconfort**

Concentrez-vous un instant sur ce que vous ressentez encore comme inconfort tant de manière physique qu'émotionnelle lorsque vous songez à votre peur (ici celle de prendre l'avion), puis lisez attentivement ce qui suit:

- "JE commande au plus haut degré de perfection l'annulation de tout programme conscient ou inconscient fondé sur une impossibilité d'éliminer ce problème. Toute croyance

négative à propos de ce qu’il m’est possible d’accomplir dans la vie fond et se désintègre maintenant dans la paix, l’amour et la lumière en même temps que tous les schémas comportementaux adoptés consciemment ou inconsciemment dans le but de limiter mon bien-être dans la vie ou de le bloquer.”

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

Puis continuez ...

- Toutes les informations et traces énergétiques ayant trait à l’élaboration et au maintien de ce problème se désintègrent immédiatement dans la lumière en y incorporant toutes formes possibles de malédiction ou influences négatives provenant de n’importe quelle source, y compris de moi-même sous forme de vœux que j’aurais pu émettre en vue de me punir ou de m’empêcher d’être libre et de bénéficier d’une vie heureuse.

Répétez maintenant en silence les mots “paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaines de secondes. Lorsque c’est fait, prenez une bonne respiration lente et profonde puis continuez...

- Je suis à présent transformé(e) au plus profond de moi-même et vibre désormais à l’unisson d’une vie complètement débarrassée de ce problème. Je me comporte dorénavant avec grâce et aisance dans les situations qui me troublaient auparavant. Je suis désormais en parfait alignement avec mon plan de vie le plus heureux et le plus épanouissant qui soit pour moi. Je suis en paix maintenant.

## Chassez votre phobie du bout des doigts -115- EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

Puis répétez en silence les mots “paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaine de secondes. Lorsque c’est fait, prenez une respiration lente et profonde trois fois de suite (inspirez lentement par le nez, expirez lentement par la bouche). Et buvez un peu d’eau.



Je vous souhaite de tout coeur de connaître le bonheur et la sérénité que vous désirez. Vous pouvez y parvenir en pratiquant les exercices qui vous ont été proposé tout au long de cet ouvrage. Mes meilleures pensées vous accompagnent.

Bien chaleureusement,

*Sophie Merle*

Pour de plus amples détails, notamment les instructions concernant la procédure **d’éveil du potentiel**, veuillez voir le manuel de la méthode “EFT-Tape, tape...Commande!” disponible en librairies.



## **Autres ouvrages par Sophie MERLE**

### **Chez les libraires:**

**“JE commande - Demandez et vous recevrez”**. Éditions Médicis et Grand Livre du Mois - LE CLUB - (2012)

**“EFT-Emotional Freedom Techniques: Technique énergétique pour la santé, l'épanouissement affectif et la plénitude matérielle”**. Editions Médicis (2004). Titre épuisé. *Parution de la seconde édition sous le titre:*

**“EFT Psychologie énergétique”**. Editions Médicis (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club).

**“EFT et Feng Shui”**. Editions Médicis (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club)

**“L'harmonisation énergétique du corps et de l'habitat: Les techniques méridiennes et le Feng Shui à l'oeuvre dans votre vie”**. Editions Le Dauphin Blanc 2005 (édition épuisée).

**“FENG SHUI : L'outil de l'harmonie pour réussir sa vie”**. Editions Dervy et Grand Livre du Mois (Le Club).

**“Le guide magique du Tarot divinatoire: 9240 combinaisons interprétées.”** Editions du Rocher 1997 (édition épuisée).

## Chassez votre phobie du bout des doigts -117- EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

**Titres disponibles sous format électronique (e-book) sur le site:**  
[www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)

**“CHASSEZ VOTRE PHOBIE DU BOUT DES DOIGTS”**. Cet ouvrage explique de manière détaillée comment pratiquer EFT pour traiter l’anxiété chronique et les phobies.

**“MAIGRIR FACILEMENT AVEC LE RÉGIME EFT”**. Cet ouvrage explique de manière détaillée comment pratiquer EFT pour se délester facilement de ses kilos en trop et se maintenir à son poids idéal.

**“LE BONHEUR”**. Cet ouvrage explique de manière détaillée comment pratiquer EFT pour trouver la joie de vivre (ou la retrouver).

**“RECUEIL DE TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES”**. Cet ouvrage vous introduit aux modalités énergétiques les plus renommées, accompagné de nombreux protocoles de soins émotionnels couvrant la plupart des situations désagréables que l’on rencontre couramment dans la vie.

**“RECUEIL DE PROTOCOLES EFT”**. Cet ouvrage comprend vingt protocoles de soins présentés sous forme de séances complètes de EFT d’une durée moyenne de une heure à peu près.

**“GUIDE PRATIQUE DU PROCÉDÉ ZENSIGHT”**. Cet ouvrage fournit une description détaillée de la pratique du procédé Zensight et s’accompagne de nombreux protocoles de soins énergétiques, notamment d’un destiné à la réharmonisation des différents centres énergétiques du corps.

**“LE GUIDE PRATIQUE DU FENG SHUI FACILE”**  
[www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)

## Chassez votre phobie du bout des doigts EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

-118-

### Protocoles présentés sous format audio (MP3) :

**“Je doute de l’efficacité de EFT”** - Ce protocole audio vous est offert en cadeau sur le site [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

**“Abondance et Opulence”** - Ce protocole au moyen du puissant procédé Zensight, se présente sous forme d’une session complète de soins énergétiques d’une durée de 32 minutes, où vous vous laissez bercer par la narration d’une série de phrases spécifiquement élaborées dans le but de guérir les raisons profondes de vos manques d’argent et autres soucis matériels, vous servant d’un mot spécifique qui indique à votre esprit inconscient d’effectuer le travail de guérison que vous lui soumettez. Disponible en téléchargement MP3 immédiat sur le site [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) au coût de 21.95 Euros, vous en obtiendrez une copie que vous pourrez enregistrer sur CD, ou écouter à votre convenance sur ordinateur ou iPod.

**"La réharmonisation énergétique avec le procédé Zensight"** est disponible en téléchargement audio (Mp3) au coût de 49.95 Euros sur le site [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) . Vous en obtiendrez une copie que vous pourrez enregistrer sur CD ou écouter à votre convenance sur ordinateur ou iPod. Ce protocole de réharmonisation de vos différents centres énergétique se présente sous forme d'une session complète d'une durée de 43 minutes où je vous guide de bout en bout. Créée par Carol Ann Rowland, psychothérapeute spécialisée dans le traitement des traumatismes psychiques, le procédé Zensight est une technique de soins énergétiques qui fait appel à nos pouvoirs personnels de guérison en incitant l'aide directe de son esprit inconscient.

**Titres disponibles sur le site:**

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

**Guide pratique du procédé “Jecommande”**- Cet ouvrage explique de façon détaillée comment se servir d’une technique non seulement très facile à manier mais surtout extraordinairement efficace en raison de prodigieuses facultés qui nous permettent d’accéder et de communiquer consciemment avec la partie la plus élevée de nous-même, cette partie d’origine divine qui pourvoit à tout ce dont nous avons besoin dans la vie pour nous sentir parfaitement heureux et satisfaits.

**Manuel de la méthode “Tape, tape...Commande!”**

Cet ouvrage explique en détail comment utiliser la méthode “Tape, tape ... Commande!” qui est l’union prolifique du puissant procédé “Jecommande...” à la dynamique de tapping de EFT-Emotional Freedom Techniques. Si vous aimez le tapping, vous allez adorer la méthode “Tape, tape...Commande” qui va vous en faciliter grandement l’utilisation. Plus de simplicité pour une efficacité surmultipliée!

**Instaurer dans sa vie un profond bien-être matériel avec le procédé “Jecommande...”.**

Cet ouvrage s’applique à vous donner les moyens d’accroître richement votre bien-être matériel dans la vie. Il s’agit d’un protocole de soins énergétiques très facile à suivre, dont la seule difficulté réside dans un engagement de votre part à le faire tous les jours pendant trois semaines. Croyez-moi, ce ne sera pas du temps de perdu! (Protocole présenté sous format audio disponible aussi).

**“Tracez joliment votre chemin dans la vie avec le procédé Jecommande et vivez chaque jour dans la grâce et l’aisance”**

Le titre de l’ouvrage raconte tout à lui tout seul!

**“Eveillez vos phénoménales capacités de réalisation heureuse dans la vie avec le procédé Jecommande”**

Voici un ouvrage qui vous explique en détail comment intégrer les

## Chassez votre phobie du bout des doigts -120- EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

---

données nécessaires à l'éveil de capacités encore jamais démontrées. Disons par exemple que vous avez une peur bleue de parler en public. Vous pouvez, au moyen du procédé Jecommande, "télécharger" les informations nécessaires à la fabrication de programmes inconscients qui vont vous permettre de parler en public sans ressentir tous les symptômes de peur qui vous paralysaient auparavant.

Pour de plus amples renseignements sur les e-books ou autres produits, de même que pour des sessions individuelles, vous pouvez me contacter à l'adresse suivante: [FondationEFT@aol.com](mailto:FondationEFT@aol.com)



Vous souhaitant de tout coeur une vie remplie de grâces et de miraculeux bienfaits, je vous dis à très bientôt lors d'un prochain courrier "Psychologie Quantique" auquel vous pouvez vous abonner gratuitement sur le site [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)