

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

Sophie Merle en collaboration avec Béatrice Robinson

Maigrir facilement avec le régime EFT



www.SophieMerle.com www.DivineCommande.com

www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]



Sophie MERLE

Créatrice du procédé **“JEcommande”**, et de la méthode **“EFT-Tape, tape...Commande!**, 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 **“Maigrir facilement avec le régime EFT”** 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-Tape, tape...Commande! “

“EFT-Psychologie énergétique”

“EFT et Feng Shui”

aux éditions Dervy/Médicis
et Grand Livre du Mois (LE CLUB)

Maigrir facilement avec le régime EFT EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]



Pour un abonnement gratuit au courrier régulier
“Santé et plénitude par les techniques énergétiques”
veuillez vous rendre sur le site:

www.SophieMerle.com



Maigrir facilement avec le régime EFT EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

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



“Maigrir facilement avec le régime EFT”

Un ouvrage de Sophie MERLE

[Première édition 2004 -Seconde édition 2012,
troisième édition 2016]

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos ... 7

Chapitre Un...14

La pratique de EFT - [Notice importante] ... 14

Les étapes de la routine de soins d'EFT ... 15

1) La concentration ... 15

2) L'évaluation ... 15

3) La mise en scène ... 16

4) La ronde de tapping avec le "rappel" ... 20

Illustration des points de tapping ... 25/26

6) La réévaluation ... 27

La version abrégée de la ronde de tapping ... 29

Les rondes suivantes ... 30

Chapitre Deux ...32

Une perte de poids très réussie avec le "Régime EFT"

Béatrice Robinson interviewée par Sophie Merle ... 32

Chapitre Trois...93

L'assertion du positif par le tapping sur le renflement occipital ... 93

Tapping quotidien pour maigrir facilement ... 96

La "Méthode de Choix" du Dr Patricia Carrington ... 104

Le tapping temporel ...107

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Chapitre Quatre ... 109

La méthode “EFT-Tape, tape...Commande!”

de Sophie MERLE ... 109

Traitement d'un problème ... 111

Annoncer le problème ... 111

Évaluer le degré de détresse ... 111

Acceptation du problème tel qu'il est ... 112

L'exploration magique ... 113

Formule de traitement global du problème ... 116

Réévaluation du niveau de détresse ... 117

Traitement de ce qu'il reste d'inconfort ... 117

Autres ouvrages par Sophie MERLE ... 121



Maigrir facilement avec le régime EFT EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Avant-propos

Après m’être intéressée à de nombreuses méthodes vouées au bien-être, j’ai découvert au tout début des années deux-mille le summum de l’efficacité en ce domaine: les techniques de “Psychologie énergétique”. Du jamais vu pour traiter à peu près n’importe quel problème. Parmi ces techniques, en chef de file, se tient **Emotional Freedom Techniques** ou plus couramment nommée **l’EFT** (i-f- ti), une technique créée par **Gary Craig** aux USA dans le courant des années 90.

Relativement simple à maîtriser, c’est l’outil parfait pour élucider nos problèmes de poids. Emotional Freedom Techniques se traduit littéralement par “**Techniques de libération émotionnelle**”. Une libération qui s’effectue à travers notre système énergétique, lieu où se traitent les vrais raisons de notre mal-être dans l’existence.

Le présent ouvrage contient un long interview avec une jeune femme nommée **Béatrice ROBINSON**. J’ai rencontré Béatrice en 1999 lors d’une tournée en librairies pour la promotion de mon livre “**Feng Shui: l’outil de l’harmonie pour réussir sa vie**” publié par les Editions Dervy.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Nous avons immédiatement sympathisé et sommes restées en contact depuis, tout d'abord liée par ce Feng Shui tout à fait étonnant.

Cependant, pour tout étonnant qu'il soit, le Feng Shui est loin de pouvoir tout nous donner, tel que les ouvrages de Feng Shui le préconisent généralement. J'étais d'ailleurs la première à m'en soucier puisque certains de mes clients continuaient de buter contre les sempiternels mêmes problèmes, ce dont je me sentais évidemment coupable. Cela jusqu'à ma découverte de l'EFT, comprenant alors les dessous cachés de la réussite du Feng Shui.

NOTE: Si le sujet vous intéresse, vous pouvez consulter l'ouvrage disponible en librairie que j'ai consacré au Feng Shui combiné à la pratique d'EFT, "EFT et Feng Shui" aux éditions Dervy et Grand Livre du Mois (LE CLUB)

J'ai été très impressionnée par le cheminement qu'a effectué Béatrice pour se délester de son excédent de poids. Bien que son succès soit loin d'être unique dans les annales d'EFT, la particularité de son histoire tient dans une démarche qui s'est opérée "en solo".

Autrement dit, Béatrice n'a pas eu recours à l'aide d'un praticien professionnel d'EFT, mais s'est servie toute

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

seule des instructions que je lui ai données par courrier électronique, de celles qu'elle a glanées sur le site officiel d'EFT www.emofree.com dirigé par son fondateur Gary Craig (il y offre aussi son manuel gratuitement en plus d'innombrables articles en anglais - voir aussi maintenant www.EFTUniverse.com), puis dans mon livre paru en 2004 aux Editions de Médicis: "Technique énergétique EFT pour la santé, l'épanouissement affectif et la plénitude matérielle" (nommé dans les éditions suivantes "EFT-Psychologie énergétique").

Un beau jour, sans rien m'en dire durant nos échanges épistolaires habituels, j'ai reçu un courrier de Béatrice m'annonçant qu'elle avait perdu énormément de poids avec EFT, prenant des notes quotidiennes sur sa manière de procéder. Une démarche réussie dont vous trouverez tout le détail dans l'interview qui suit la section d'apprentissage d'EFT.

Béatrice est devenue très vite experte dans la pratique d'EFT. La routine de soins s'apprend en un rien de temps et vous pourrez vous aussi promptement la maîtriser. A ma connaissance, rapides et indolores, il n'existe pas de façons plus simples que les modalités énergétiques pour s'extraire de ses problèmes.

Nous avons la chance de vivre à une époque qui nous donne les moyens d'enrichir notre existence, acquérant

Maigrir facilement avec le régime EFT EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

des connaissances nouvelles qui vont au delà de l'entendement que nous en avons généralement. Un enrichissement de notre existence rendu possible par l'harmonisation énergétique de notre organisme, ce dont bien des gens sont encore loin de se douter ou qu'ils réfutent carrément.

Il faut dire aussi que cette réalité n'est pas spécialement aisée à comprendre, nos cinq sens nous indiquant peu la véracité d'un monde où l'ensemble de la création est de nature purement énergétique, y compris tous les aspects de notre existence. Il est cependant crucial de savoir que cette réalité énergétique existe, afin d'arriver à saisir le fonctionnement de l'EFT.

La théorie de base sur laquelle repose les prouesses de l'EFT est la suivante:

“Tout ce qui nous fait souffrir dans l'existence provient d'une perturbation dans le système énergétique de notre organisme.”

Par conséquent, seule une régulation du flot de l'énergie à travers notre organisme s'avère nécessaire pour connaître le bien-être physique, émotionnel et matériel auquel nous aspirons. Un concept stupéfiant auquel il faut certes s'habituer !

Maigrir facilement avec le régime EFT EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Par le biais de l'EFT, l'harmonieuse circulation de l'énergie se réalise en sollicitant les méridiens (comme dans l'acupuncture chinoise), voies que l'énergie emprunte à travers notre organisme pour le vivifier. Un travail énergétique qui se réalise en tapotant légèrement une très courte série de points situés sur le visage, le haut du corps et les mains, tout en se concentrant mentalement sur le problème que l'on veut résoudre.

Les blocages d'énergie coupables du problème (qui peut être de n'importe quel ordre: physique, émotionnel ou purement matériel) vont alors se fondre dans le flot énergétique, liquidant à plus ou moins brève échéance le problème vécu dans la vie de tous les jours.

EFT fait partie d'une nouvelle génération de soins thérapeutiques qui s'impose avec vigueur à travers le monde, révolutionnant les manières traditionnelles de traiter la souffrance.

Des modalités connues sous les simples termes de 'tapping', d'acupuncture émotionnelle, de médecine énergétique, de thérapie des méridiens ou de Psychologie énergétique.

Combattre nos problèmes en s'attaquant à eux de l'extérieur ne mène nulle part, sinon à nous fatiguer inutilement. Tout ce qui nous barre l'accès à ce que nous

Maigrir facilement avec le régime EFT EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

désirons se trouve en nous, et c'est là qu'il convient d'aller pour faire sauter les barrières qui en freinent la réalisation.

EFT, partant du principe que n'importe laquelle de nos souffrances provient d'un trouble énergétique, rétablit l'harmonie que nous recherchons par un traitement rapide, indolore et sans généralement aucun effet secondaire. Ces soins sont en outre d'une simplicité enfantine à exécuter (une fois que l'on a bien saisi comment faire). Dès lors, à peu près n'importe qui peut s'en servir tout seul, y compris les enfants.

Le mot souffrance ici englobe toutes les douleurs, qu'elles soient dues à des maux physiques, à des situations pénibles dans la vie courante (problèmes de poids, pénuries d'argent, mauvaises relations conjugales, phobies, etc.), ou qu'elles émanent de souvenirs impossibles à oublier.

Votre harmonie énergétique rétablie, vous connaîtrez inmanquablement le succès là où vous connaissiez l'échec auparavant. Vos joies dans la vie vont s'accroître et vos projets se réaliser d'une manière bien plus facile qu'à l'accoutumée.

Une fois abattues les barrières qui se dressaient devant vous, vous serez à même d'avancer librement dans

Maigrir facilement avec le régime EFT EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

la direction de votre choix. Ce qui ne veut évidemment pas dire que vous n'aurez plus jamais aucun problème, mais que vous trouverez rapidement leur solution par le simple redressement de votre harmonie énergétique.



Maigrir facilement avec le régime EFT
EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Chapitre UN: La pratique de l'EFT

Notice importante

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 physique, mentale et émotionnelle, et de ne pas cesser une prise de médicaments sans l'avis de votre médecin traitant.

Bien que la plupart de gens obtiennent des résultats spectaculaires avec EFT- Emotional Freedom Techniques, et bien qu'EFT n'ait apparemment jamais fait de mal à quiconque depuis sa création, Sophie Merle, auteur/éditeur du présent ouvrage et ses assistants techniques, ne peuvent vous garantir que EFT, qui en est encore à un stade expérimental, réponde à vos attentes, ni que la technique soit aussi facile à pratiquer pour vous que pour d'autres. En outre, le propos de EFT n'est pas de se substituer au suivi d'une thérapie en cours, mais d'y coopérer en vue de faciliter un bien-être optimal. Gary Craig, créateur de EFT, et Sophie Merle, représentant EFT dans ces pages, ne sont pas des physiciens 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.

Maigrir facilement avec le régime EFT EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Les cinq étapes de la pratique de EFT

1) La concentration sur le problème

Le fait de porter son attention sur la souffrance ressentie, provoquée par un blocage d'énergie déjà ancré dans le système énergétique, sert à maintenir l'activité des turbulences coupables de la souffrance jusqu'à dissolution du blocage. Sans la mise en place de cette cible précise, le tapping viserait dans le vide et serait sans effet.

2) L'évaluation du degré de souffrance

L'objectif d'une bonne pratique de EFT, c'est d'arriver à éliminer complètement une émotion douloureuse ou une souffrance physique. L'évaluation sert à estimer leur intensité avant chaque ronde de tapping, afin de pouvoir évaluer les progrès parcourus à la fin de celle-ci. Dans le langage technique de l'EFT, cette étape se nomme: identifier les "Unités subjectives de détresse" (Subjective Units of Distress ou SUD).

L'évaluation s'effectue sur une échelle de 0 à 10, le chiffre 10 indiquant une douleur émotionnelle ou physique intense et le 0 marquant sa disparition complète.

Maigrir facilement avec le régime EFT EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Il est important d'évaluer le niveau de souffrance telle qu'on la ressent au moment de commencer la ronde de tapping, et non pas en jugeant d'une intensité passée, ou comme on espère se sentir plus tard. Le premier chiffre qui se présente à l'esprit est généralement le bon.

Servez-vous de ce chiffre pour évaluer votre progression, même si vous doutez de sa justesse. D'une manière moins précise, vous pouvez aussi juger de l'intensité d'une souffrance en la qualifiant de "faible", "modérée" ou "forte".

3) La "mise en scène" (présentation et acceptation du problème.

La mise en scène est une étape cruciale qui sert à instruire votre esprit subconscient des changements que vous désirez. Au cas où il n'en serait pas spécifiquement averti, il peut fort bien s'y opposer, exerçant une protection qui ne répond plus à vos besoins.

Lorsqu'on lutte perpétuellement contre les mêmes problèmes, c'est qu'ils sont liés à une défense de notre esprit subconscient selon des directives que nous lui avons nous-mêmes données un jour, sans nous en douter consciemment. Ce sont ces refus inconscients de solutionner nos problèmes qui nous empoisonnent

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

l'existence, nous empêchant d'avoir ce que nous voulons et que la mise en scène neutralise.

Cette mise en scène s'effectue en prononçant une phrase qui exprime *spécifiquement* l'émotion ou la douleur physique que l'on veut éliminer, tout en stimulant un point énergétique particulier. La phrase stipule que l'on s'accepte totalement, malgré tous ses défauts, problèmes et souffrances. Une affirmation qui cesse la lutte intérieure un moment, le temps d'effectuer une ronde libératrice de tapping sans interférence inconsciente.

Pour une douleur, vous diriez “Je m'accepte complètement, même si j'ai cette douleur à l'estomac”. Quand l'acceptation de soi et de ses problèmes est difficile, et elle l'est pour bon nombre d'entre-nous, il faut prendre cette étape comme un jeu, sans se soucier de la véracité de la phrase, nous souvenant que nous faisons toujours de notre mieux selon nos capacités du moment.

La phrase de mise en scène se construit toujours de la même façon, il n'y a que le segment associé au problème qui change. En voici d'autres exemples :

- “Je m'accepte complètement, même si j'ai pris vingt-cinq kilos.”

Maigrir facilement avec le régime EFT EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

- “Je m’accepte complètement, même si je ne suis pas mon régime.”
- “Je m’accepte complètement, même si je déteste mon physique.”
- “Je m’accepte complètement, même si je m’essouffle dans les escaliers”
- “Je m’accepte complètement même si j’ai atteint la barre fatidique des 100 kg”.
- “Je m’accepte complètement, même si je n’arrive plus à maigrir.” etc.

La phrase se répète trois fois de suite, préférablement tout haut et avec emphase, en massant en rond (selon les aiguilles d’une montre) **le point Sensible** ou en frappant vigoureusement **le point Karaté**, en même temps que l’on porte son attention sur la douleur physique ou l’émotion exprimée dans la phrase.

Pour trouver le point Sensible :

- Portez votre main à la base du cou à l’endroit où se tient le noeud d’une cravate. Descendez sur une dizaine de centimètres, puis cherchez ce point à gauche (ou à droite si vous préférez). Vous le

Maigrir facilement avec le régime EFT EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

trouverez quelque part dans cette zone. Certains peuvent ressentir une douleur assez vive en pressant dessus, dû à un engorgement du système lymphatique, car ce point n'est pas lié au réseau des méridiens.

Pour trouver le point Karaté :

- Ce point se situe 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.

Il est préférable de se servir du point Sensible, mais le point Karaté est également très efficace. Bien entendu, vous ignorerez le point Sensible si, pour la moindre raison, vous ne pouvez pas exercer une pression sur cette partie de votre corps. Dans ce cas, utilisez le point Karaté.

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

Immédiatement après l'étape de mise en scène qui sert à faire tomber momentanément les résistances intérieures, il faut commencer très vite la ronde de

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

tapping, l'étape libératrice d'EFT. Une ronde de tapping s'effectue en tapotant légèrement du bout de l'index et du majeur la série de points décrite plus bas, tout en répétant une courte phrase de rappel du problème, une fois seulement à chaque point.

Ce rappel se compose du segment de la phrase de mise en scène lié au problème. Par exemple, pour une mise en scène telle que "Même si je déteste mon physique, je m'accepte complètement", le rappel sera "Je déteste mon physique". Cette courte phrase de rappel du problème se répète à chaque point d'intervention, tout en gardant l'attention fixée sur l'émotion que l'on ressent, tel qu'un sentiment de honte ou de colère, par exemple.

La ronde de tapping suit un mouvement qui va du visage aux mains en descendant (ceci pour simplifier la mémorisation des points, car on peut aussi effectuer les tapping "dans le désordre").

Vous pouvez utiliser n'importe quelle main pour tapoter les points, voire changer de main en milieu de ronde, et stimuler les points sur le côté du corps qui vous convient le mieux, et même changer de côté en cours de route si vous en avez envie.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Il faut donner entre sept et dix petits coups sur chaque point d'intervention, suivant la longueur de la phrase de rappel (pas moins de cinq), sans compter les battements durant la séquence, ce qui autrement gêne la concentration sur le problème. Certains donnent de petits coups très rapides, d'autres beaucoup plus lents. Suivez votre propre rythme, sans frapper trop fort, juste assez pour stimuler les points.

Une ronde complète de tapping (il existe une version abrégée expliquée plus loin), se présente comme un sandwich : une ronde de tapping, la gamme du point Gamut, une autre ronde de tapping.

(Illustration des points de tapping P.25 et 26)

- 1) **Sourcil** : le point se trouve au début du sourcil du côté du nez.
- 2) **Extérieur de l'oeil** : le point se trouve sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil.
- 3) **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.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

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

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

6) 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.

7) Sous le bras : le point se trouve à une dizaine de centimètres sous l'aisselle, là où se place la bande latérale d'un soutien-gorge. On peut tapoter ce point du bout des cinq doigts.

8) 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.

9) Pouce : le point se trouve à la base de l'ongle du côté extérieur de la main.

10) Index : le point se trouve à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

11) Majeur : le point se trouve à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.

12) Auriculaire : le point se trouve à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.

13) 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.

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.

Il faut tout d'abord trouver le **point Gamut**. Il 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, tout au long de la **gamme du point Gamut** qui s'effectue de la manière

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

suivante:

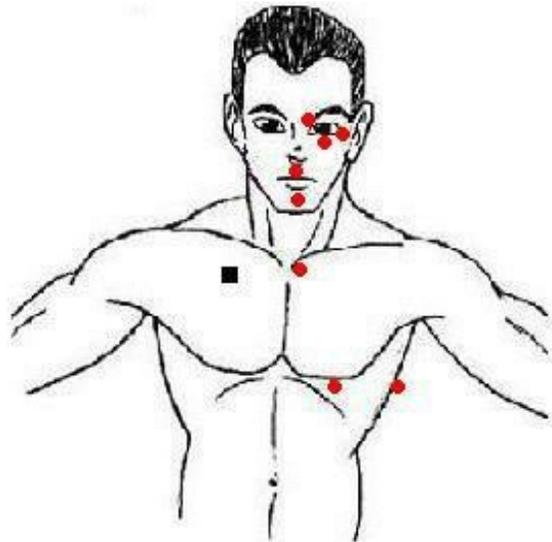
- a) Fermer les yeux
- b) Ouvrir les yeux
- c) Regarder vers le bas à droite en gardant la tête droite
- d) Regarder vers le bas à gauche en gardant la tête droite
- e) Tracer un cercle complet avec les yeux sans bouger la tête
- f) Tracer un cercle inverse avec les yeux sans bouger la tête
- g) Fredonner de la gorge un petit air connu pendant 3 secondes
- h) Compter rapidement de 1 à 5
- i) Fredonner la même chose à nouveau

Le milieu de la séquence achevée avec la gamme du point Gamut, la première partie de la ronde se répète en stimulant à nouveau les mêmes points (de 1 à 13), afin de dissoudre au mieux le blocage d'énergie présent.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

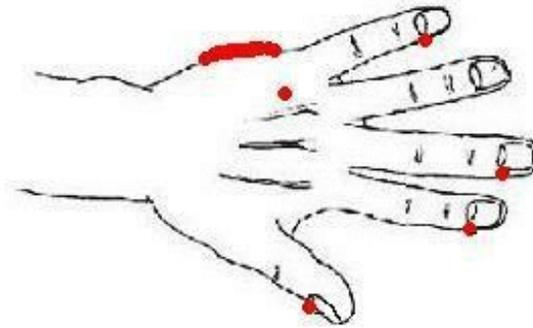
Illustration des points de tapping
sur le visage et le torse



Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Illustration des points de tapping sur la main



Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

5) Réévaluation du niveau de souffrance

Cette étape sert à évaluer les progrès faits durant la ronde de tapping qui vient de s'achever. Admettons qu'un 7 quantifiait au départ notre niveau de souffrance, sommes-nous arrivés à un tranquille 0 en terminant la ronde ? A un 3 ou à un 5 ? Ou sommes-nous restés cloués sur place nanti d'un 7 irréductible? Peut-être même avons-nous atteint un chiffre supérieur tel un 10?

Toutes ces possibilités peuvent se présenter pour les raisons suivantes lorsque l'apaisement recherché tarde à s'opérer:

- Notre attention s'est dissipée au cours de la ronde de tapping. La flèche (la ronde d'EFT) a ainsi manqué sa cible (le problème).
- Nous n'avons pas décrit notre problème assez spécifiquement dans la phrase de mise en scène, ou n'avons pas employés les bons mots (voire les plus crus), ou manqué d'emphase dans son énoncé.
- Un aspect différent du problème s'est présenté. Gary Craig, créateur de l'EFT, compare un problème spécifique à une table ornée d'innombrables pieds (les aspects différents du problème) et qu'il faut

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

faire tomber un à un pour que s'écroule le plateau de la table (la cause fondamentale du problème). Cependant, la tâche se trouve considérablement facilitée du fait qu'en abattant moins d'un tiers des pieds qui retiennent le plateau de la table, les autres tombent d'eux-mêmes, sans avoir d'autres efforts à fournir. Ceci s'appelle "l'effet de ressemblance". Une ronde d'EFT élimine un aspect (un pied de la table), puis un autre se présente, supprimé à son tour, jusqu'à ce que, soudainement, il n'y ait plus aucun pied à ôter. La table se désintègre en même temps qu'apparaît la solution de problème, ou que celui-ci n'ait tout à coup plus d'importance pour nous.

- Votre esprit inconscient appréhende une libération et a réactivé vos défenses avant que la ronde de tapping ait eu le temps de faire son effet.

La version abrégée de la ronde de tapping

Cette version abrégée est celle dont on se sert pour ainsi dire tout le temps dans la pratique d'EFT, à condition de progresser normalement. Sinon, il faut immédiatement revenir à la version longue.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

La version abrégé s'effectue *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 :

- 1) **Sourcil** : le point se trouve au début du sourcil du côté du nez.
- 2) **Extérieur de l'oeil** : le point se trouve sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil.
- 3) **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.
- 4) **Sous le nez** : le point se trouve au centre de l'espace entre le nez et la lèvre supérieure.
- 5) **Creux du menton** : le point se trouve dans le creux entre la lèvre inférieure et la bosse du menton.
- 6) **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.
- 7) **Sous l'aisselle** : le point se trouve à une dizaine de centimètres sous l'aisselle, là où vient se placer la bande

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

latérale d'un soutien-gorge. On peut tapoter ce point du bout des cinq doigts.

8) 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.

Les rondes suivantes

La mise en scène diffère car l'on tient compte ici de l'évaluation du niveau de souffrance restant à la fin de la ronde précédente. Même quand la réévaluation est à la hausse ou que le chiffre est resté pareil, la phrase s'ajuste en se fixant sur ce qui reste à traiter du problème.

Admettons que la phrase de mise en scène de la ronde précédente ait été: "Même si je me hait en maillot de bains, je m'accepte complètement", et que l'on n'ait pas atteint un niveau d'indifférence à ce sujet, on effectuera la ronde suivante en construisant la phrase de façon à traiter le restant du problème de haine: "Même si je me hais encore en maillot de bains, je m'accepte complètement", accompagnée du rappel "Ce restant de haine" durant la ou les rondes suivantes, jusqu'à ce que la haine que l'on se porte disparaisse pour faire place à une vue des choses nettement plus saine.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

EFT ne change pas la réalité des choses. Le procédé dissout la charge émotive (le blocage d'énergie) liée à une situation, nous permettant de procéder librement à son élimination de notre vie. Identique pour les souvenirs douloureux. Ils nous restent en mémoire, mais sans plus aucun pouvoir de nous faire du mal en nous attristant ou nous mettant en colère.



Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Chapitre deux

Une perte de poids très réussie avec le “Régime EFT”

Béatrice ROBINSON interviewée par **Sophie MERLE**

Sophie Merle: Chère Béatrice, savez-vous que vous êtes tout à fait étonnante. Je connais peu de gens, moi la première, qui s'accrocheraient à la pratique quotidienne de EFT comme vous le faites depuis quelques mois pour perdre du poids. Mais d'où vous vient cette persistance ?

Béatrice Robinson: Ma persistance vient des résultats extraordinaires que j'obtiens avec EFT. Et puis c'est tellement facile. Pour la première fois de ma vie je ne reprends pas les kilos que je perds et continue de maigrir sans trop d'efforts, sinon persévérer dans ma pratique d'EFT. C'est tout à fait magique !

S. M.: Magique. C'est un mot qui revient souvent dans la pratique d'EFT...

B. R.: Une chose me dérange tout de même pour ce qui est de ma persistance. Je n'ai pratiqué EFT quotidiennement qu'au début de ma prise en charge,

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

après je ne tapotais qu'à la demande, lorsque j'avais l'impression de ne plus avancer correctement, tout comme je continue à le faire aujourd'hui.

S. M.: Depuis quand exactement vous servez-vous d'EFT ?

B. R.: Familiarisée avec la technique EFT depuis près de deux ans maintenant, et après l'avoir utilisée avec succès sur divers problèmes: douleurs, problèmes d'enfants, tristesse, souvenirs traumatisants, il me restait à mon sens encore un sujet inexploré, puisque Gary Craig (créateur d'EFT) disait bien de l'essayer sur tout !

S. M.: C'est vrai qu'on hésite souvent à utiliser EFT sur des problèmes permanents ou qu'on pense être "trop gros" pour qu'EFT puisse nous en libérer ...

B. R.: C'était tout à fait mon cas. Je trimballais mon problème de poids depuis tellement longtemps, et j'avais emmagasiné tant de raisons d'être obèse que je ne pensais pas pouvoir un jour perdre ma graisse, m'aidant simplement de quelques points d'acupuncture sur le haut de mon corps, et qui plus est, des mêmes points qui m'avaient déjà permis de dissoudre certains gros soucis.

S. M.: Depuis quand luttiez-vous contre votre excès de poids ?

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

B. R.: En fait depuis toujours. J'étais ce que l'on appelle un beau bébé (3,950 kg) puis une petite fille bien portante. J'ai encore en mémoire les bulletins de visites médicales pratiquées à l'école mentionnant mon excès de poids et ce, malgré une activité physique importante. En effet, je pratiquais la gymnastique 8 heures par semaine, faisais partie d'une équipe sportive qui prenait part à différents concours et championnats nationaux. Mais la première envolée s'est faite au moment de la séparation de mes parents. La seconde après le décès de mon papa quand j'avais quinze ans.

S. M.: Une envolée de kilos bien écrasante ...

B. R.: Quand j'ai mis mon premier bébé en route, je me souviendrai toujours de la première visite chez mon médecin pour la déclaration de grossesse. J'étais enceinte de cinq semaines et je pesais 103 kilos. C'est la première fois que je constatais que j'avais dépassé la barre fatidique des 100 kilos.

S. M.: J'imagine votre choc !

B. R.: C'est certain que c'était pas une nouvelle agréable. 103 kilos, c'était aussi le poids de ma mère lorsque j'avais 15 ans. C'est vous dire que j'ai eu droit à l'hérité familiale. D'ailleurs ce n'était pas rare d'entendre que

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

toute ma famille maternelle était comme ça, et c'était même devenu une de mes phrases favorites concernant mon excès de poids. Je ne pouvais rien y faire puisque c'était héréditaire. Mais en fait d'hérédité, j'avais surtout hérité de mauvaises habitudes alimentaires!

S. M.: Il est certain que l'hérédité a bon dos. Il est facile de lui coller nos échecs et déboires dans l'existence, sans essayer de réussir là où nos parents ont échoués ...

B. R.: En ce qui me concerne, je ne pouvais plus me trouver d'excuses. Avançant vers un âge où risquaient d'apparaître de nombreux problèmes de santé tels que diabète, cholestérol, hypertension, triglycérides, etc., il me fallait réagir et me prendre en mains.

S. M.: En somme, c'est par peur que vous avez essayé EFT sur votre problème de poids ?

B. R.: Il y avait bien de quoi avoir peur, d'autant plus que mon médecin traitant venait de me proposer une gastroplastie, chose que je refusais absolument. Je ne voulais en aucun cas subir une intervention chirurgicale, ni infliger à ma petite famille l'image d'une personne qui mange du bout des lèvres pour ne pas renvoyer tout ce qu'elle vient d'avalier.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

S. M.: Vu sous cet angle, je vous comprends parfaitement!

B. R.: De plus, je trouve cette pratique inhumaine et ne suis pas convaincue de son efficacité dans le temps. L'estomac a la faculté de se rétrécir mais aussi de s'agrandir. Je pense qu'à la longue il doit pouvoir reprendre une taille proportionnelle à notre capacité d'avalier. Tout au plus on doit manger moins vite pour passer l'anneau, mais avec l'entraînement qui doit se mettre en place par la suite, je pense très sincèrement que l'on doit pouvoir regrossir.

S. M.: Il y a également un aspect émotionnel qui entre en ligne de compte dans les problèmes de poids ...

B. R.: Bien entendu et cette pratique mécanique ne pouvait me satisfaire. Je savais que mes soucis de poids étaient aussi dûs à des problèmes émotionnels que cet anneau ne pouvait résoudre, et qu'il risquait même, vu mon opposition à cette procédure, d'en créer de nouveaux. Il me fallait autre chose qu'une opération chirurgicale pour me délester de mes émotions refoulées.

S. M.: Voici les grands mots lâchés! Dans la pratique d'EFT, il est évident qu'il n'y a pas de séparation entre le corps et l'esprit. Les émotions dites "réprimées ou refoulées" sont ancrées dans notre corps énergétique,

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

formant des blocages d'énergie qui sont responsables de nos souffrances, inclus les kilos en trop.

B. R.: J'en suis également convaincue et aux premières loges pour en témoigner. C'est au niveau énergétique qu'il faut opérer pour arriver à résoudre ses problèmes. J'avais la solution d'un suivi par un psychologue ou un psychiatre, mais raconter mes histoires ne pouvait m'apporter de soulagement. Je l'avais remarqué avec mon médecin traitant avec qui je m'étais sentie très à l'aise pour parler de ma vie, mais je n'en avais tiré qu'une nouvelle excuse pour rester obèse.

S.M.: C'est bien les excuses. D'ailleurs avec EFT on en fait grand cas. On commence par s'accepter complètement, tel que l'on est, avec tous ses défauts, manques, et faiblesses. C'est étonnant au début car personne n'a l'habitude de s'accepter, et surtout pas avec ses bourrelets de graisse!

B.R.: Je pense que dans la pratique d'EFT c'est cette première étape la plus difficile: s'accepter tel que l'on est, alors que c'est ce que l'on fuit le plus! Il faut vraiment se dire que l'on n'a rien à perdre à proférer ces paroles. De toutes manières je n'avais pas le choix. Il fallait que je trouve une solution qui ne viendrait pas grossir ma liste d'excuses et qui me donnerait envie de me

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

reprendre en mains. Désormais, j'allais dissoudre toute cette graisse de réserve qui m'encombrait depuis toujours... mais cette fois, c'était la bonne !

S.M.: Si j'ai bien compris, votre premier vrai succès sans jamais reprendre vos kilos perdus, c'est avec EFT que vous l'avez obtenu ?

B.R.: En effet. Et croyez-moi, je suis spécialiste des régimes, tantôt accompagnée, tantôt seule chez moi, mais en général je me faisais toujours suivre étroitement, au moins par mon médecin traitant.

S.M.: Les gens et leurs histoires de régime, on pourrait en écrire des volumes entiers ...

B.R.: Je suis passée par tous les régimes à 220 calories ...

S.M.: Je connaissais les régimes à 500 calories, mais à 220, c'est impossible, vous viviez de l'air du temps !

B.R.: Je dis bien 220 calories par jour, avec pour toute nourriture pendant un mois: des protéines de lait, un yaourt, une orange, une pomme, du café noir sans sucre et du bouillon sans aucun morceau de légume dedans par vingt-quatre heures. C'était l'époque où on jurait que pour mincir il fallait crier famine.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

S.M.: Comme pendant la guerre où certaines personnes étaient maigres comme des coucous parce qu'elles n'avaient rien à manger. Si on peut appeler cela de la chance, ces gens n'étaient pas entourés de monceaux de victuailles comme vous deviez l'être durant ce régime draconien, ajoutant à votre supplice ...

B.R.: Heureusement, je n'étais pas en famille, mais en clinique spécialisée entourée de médecins. Au bout de trois jours mon estomac s'est rétréci et ce n'était plus la faim qui me tenaillait, mais plutôt l'envie de mordre dans un morceau de viande.

S.M.: Combien de kilos avez-vous perdu durant cette incarcération volontaire ?

B.R.: Le bilan de mon mois a été une perte de huit kilos ...

S.M.: Seulement huit kilos en un mois ...

B.R.: Que je me suis empressée de reprendre en sortant...

S.M.: Le truc habituel. Comme tant d'autres, vous avez souffert pour des prunes !

B.R.: De toute évidence, de passer de 220 calories à 800 puis à 1500 ne m'avait pas été très bénéfique ce qui

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

semble parfaitement logique aujourd'hui, mais qui ne sautait pas aux yeux à l'époque. On pensait qu'après avoir maigri on pouvait remonter le taux de calories sans aucune conséquence, à partir du moment qu'il était raisonnable. Mais même raisonnable lorsque l'on passe de 220 à plus, car il était impensable de conserver une diète de 220 calories par jour en reprenant des activités normales, on ne peut que s'alourdir.

S.M.: S'alourdir en consommant 500 calories par jour tout en s'activant normalement, faut le faire. Ce qui prouve bien l'intelligence du corps qui fait ses petites réserves en vue de la prochaine famine. Il faut le comprendre, il s'attend au pire !

B.R.: Deux années ont passé et une nouvelle tentative s'est présentée dans une clinique, mais cette fois avec un régime à 800 calories.

S.M.: Mais vous mangiez comme une ogresse dans cette clinique, presque quatre fois plus que dans l'autre, c'était Byzance!

B.R.: J'ai perdu le même poids, 8 kilos en un mois, une perte qui s'est soldée par une reprise de poids, aggravée comme d'habitude de plusieurs kilos supplémentaires.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

S.M.: Il paraît qu'en numérologie le chiffre 8 indique la récolte des semences en mesure des efforts fournis. Ce chiffre vous a-t-il poursuivi longtemps dans vos pertes et reprises de poids

B.R.: C'est amusant que vous me posiez cette question. Pour mon fils aîné, j'avais pris 13 kilos, faisant extrêmement attention de limiter les dégâts. Mais mes fringales nocturnes ont eu raison de mes bonnes intentions, et j'ai pris 8 kilos le dernier mois. Je me réveillais chaque nuit vers deux heures du matin et ne pouvais me rendormir qu'après avoir dévoré un sandwich au fromage. Je ne mangeais pas pour deux, mais je faisais tout de même un repas de plus. D'ailleurs mon fils en a récupéré une dentition et des os d'une solidité à toute épreuve !

S.M.: D'avoir pris 13 kilos en tout durant votre grossesse, c'était pas énorme. Mais évidemment, s'ils venaient s'ajouter aux 103 kilos de votre première pesée chez le médecin ...

B.R.: Ces kilos je les ai perdus quelques temps après lors d'un régime riche en protéines. Je m'inspirais alors d'un régime à la mode, celui de Démis Roussos et je perdis cette année-là 30 kilos, repris évidemment car cette technique, bien qu'efficace, ne pouvait être tenue

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

longtemps et ne correspondait pas à une manière habituelle de se nourrir. Donc comme on dit: Chassez le naturel il revient au grand galop .., je rajoutais quelques nouveaux kilos à mon poids initial.

S.M.: Et si ce n'était que des kilos, mais s'y ajoute la culpabilité de ne pas avoir été capable de rester mince, une image de soi que l'on déteste de plus en plus, le découragement ...

B.R.: Lorsque l'idée d'avoir un second enfant me traversa l'esprit, je pensais aussitôt qu'obèse comme j'étais, je risquais de mettre sa vie et la mienne en danger. Je décidais donc de me remettre au régime et perdis à nouveau 30 kilos, pris 8 kilos durant ma grossesse et repris tout plein de kilos à la naissance de mon fils. Ce que je viens de vous raconter sont les grands épisodes des pertes de poids de mon existence.

S.M.: Votre histoire ressemble à celles de bien d'autres gens. Cet excès de poids est comme une fatalité. Une sorte de malédiction impossible à contrecarrer ...

B.R.: Ces grands épisodes ont été entrecoupés de nombreux autres régimes nettement moins spectaculaires. En fait j'ai passé une vie entière à toujours essayer de faire attention, me privant continuellement de toutes

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

sortes de bonnes choses. Lorsque je craquais et me les autorisais, elles avaient un effet désastreux, car au lieu d'un carré de chocolat au passage, l'envie avait grandie et n'était assouvie qu'avec une demi-tablette.

S.M.: Le besoin d'assouvir ses désirs est complètement naturel. On ne peut lutter contre bien longtemps. Le problème vient de ce que l'on cherche à combler des désirs dénaturés par des troubles émotionnels ...

B.R.: A ce sujet, j'avais même rencontré un professeur endocrinologue qui n'avait eu pour soutien que de me demander: "Mais pourquoi voulez-vous maigrir?. Vous avez un mari qui a l'air de vous adorer comme vous êtes!". J'étais obèse, j'avais réussi à aller le voir après une attente de trois mois, et alors que j'attendais une recette miracle de sa part, ou du moins une aide, il remettait en cause mes raisons de maigrir ...

S.M.: Je lui donne raison à cet homme qui pratiquait EFT sans le savoir! Il cherchait à vous faire accepter votre obésité. Ce n'est jamais en rejetant un problème qu'on arrive à s'en débarrasser. D'ailleurs si cette démarche fonctionnait, cela se saurait. La réponse de ce médecin me rappelle la réflexion d'un de mes fils quand il était petit: "t'embête pas avec un régime, tu es mariée!". Il devait déjà savoir que les hommes regardent les

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

maigrichonnes quand ils sont dehors, mais qu'ils rentrent à la maison avec les rondettes!

B.R.: En y réfléchissant mieux, lorsque notre décision de perdre du poids est prise, on y arrive relativement bien. Il est vrai que le large éventail des régimes proposés nous permet de trouver celui qui nous convient le mieux, espérant qu'il nous sera facile à suivre jusqu'au bout. Évidemment, il ne faut pas faire les choses n'importe comment, et en tout état de cause, j'ai toujours tenu à voir un médecin au mois une fois par mois pour qu'il contrôle ma tension, mes pulsations... et que tout aille correctement.

S.M.: Il est vivement conseillé d'en faire autant lorsqu'on pratique EFT, un ajout à l'arsenal de guérison. Un bon praticien ne suggérera jamais à quiconque de cesser une prise de médicaments ou de ne plus aller voir son médecin.

B.R.: D'autant plus qu'il est votre allié. Il vous connaît, et sait mieux que quiconque l'effort que vous avez à fournir et son soutien est un atout non négligeable. Il est également là pour vous épauler, vous rassurez sur votre état de santé en vérifiant que tout va bien.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

S.M.: Revenons à EFT. Vous saviez qu'il manquait quelque chose à tous ces régimes que vous aviez faits ?

B.R.: Je me demandais pourquoi tant de retours à mon poids de départ suite à ces régimes, avec toujours un supplément de kilos à la clef.

S.M.: C'est la question cruciale. Pourquoi toujours regrossir ? Pourquoi toujours retourner à son poids initial, y ajoutant quelques kilos pour parfaire la mesure ?

B.R.: J'avais déjà quelque peu été éclairée par le livre "Dis-moi où tu as mal" de Michel Odoul (publié aux Editions Dervy) qui dit que "l'obésité et les excès de poids sont le signe d'une insécurité matérielle et affective par rapport à l'avenir proche ou lointain. Ils signifient également que nous avons de la difficulté à intégrer des phases de notre vie où nous avons rencontré des manques et pénuries." Ceci s'alignait sur ce que m'avait dit mon médecin à l'énoncé de ma vie, qualifiant mon obésité "d'obésité d'après-guerre" où les gens faisaient des réserves de graisse pour parer aux éventuelles restrictions à venir.

S.M.: J'avais une grand-mère en Suisse qui s'occupait beaucoup de moi quand j'étais petite. Elle avait des montagnes de conserves alimentaires qu'elle planquait

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

derrière son lit. C'était ses "réserves de fer", une obligation du gouvernement Suisse. Chaque habitant devait avoir de quoi se nourrir, il me semble pour un an, s'assurant d'effectuer une rotation afin que ces produits restent toujours consommables. Inutile de vous dire aussi sa fierté du "beau bébé" que j'étais. Il n'y avait pas de danger pour qu'on puisse penser qu'elle me nourrissait mal! J'en ai d'ailleurs gardé de l'amour pour tout ce qui touche aux joies de la table, avec une réputation de bien savoir nourrir mon petit monde. Pas question de rationnement ni d'économie en ce domaine !

B.R.: C'est pareil chez moi. Je suis un fin cordon-bleu et j'adore voir le plaisir que je fais à ma famille et à mes amis en leur concoctant de bons petits plats.

S.M.: C'est exactement la raison pour laquelle on "s'accepte complètement" dans la pratique d'EFT. Sans cet intérêt pour la nourriture, qui bien sûrs n'a pas que du bon quand on entasse les kilos, on ne pourrait pas créer toute cette joie autour de soi.

B.R.: A propos de restrictions, mon médecin m'a aussi dit une chose qui m'a permis de faire le lien définitif avec l'EFT: "Il faudrait que vous puissiez vous dire qu'aujourd'hui les magasins sont pleins de morceaux de sucre et qu'il est inutile de continuer à conserver tout ce

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

sucre en réserve, qui d'ailleurs depuis le temps doit être périmé ..!" Ce à quoi j'ai répondu à son grand étonnement: "OK, ça je sais faire!". Il devenait évident que je ne pouvais perdre mon excédant de poids définitivement, sans résoudre certains problèmes émotionnels. Bien entendu, je pensais qu'EFT m'aiderait dans cette démarche. Il s'agissait de lever certains ordres que j'avais pu donner à mon subconscient à certains moments de ma vie, et aujourd'hui, je pouvais lever ce garde-fou.

S.M.: Un garde-fou qui s'exprime en reprenant aussitôt le poids perdu lors d'un régime...

B.R.: En fait, pour une raison que l'on n'élucide pas forcément, on se sabote en mangeant trop dans certaines circonstances: que ce soit lorsqu'on s'ennuie, lorsqu'on est stressé, lorsqu'on a peur, lorsqu'on est content d'une de nos performances par exemple... aussi bien pour une émotion négative que pour une émotion positive, sous forme en ce cas d'une récompense.

S.M.: Vous dites avoir utilisé EFT avec succès sur divers problèmes depuis deux ans. Vous parliez de problèmes avec l'un de vos enfants...

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

B.R.: J'avoue avoir découvert EFT un peu brutalement. Je ne savais plus quoi faire. Mon fils, alors âgé de 12 ans, avait des nausées quotidiennement et de là, avait développé une phobie de vomir. Il avait peur de vomir en permanence, à la maison, à l'école; en voiture, et très vite a refusé de se rendre à l'école.

S.M.: Ce n'est déjà pas drôle pour un adulte, mais c'est un vrai cauchemar pour un enfant, sans parler de celui des parents qui ne savent généralement pas quoi faire ...

B.R.: Vous pouvez le dire! Il a vu plusieurs médecins, généraliste, homéopathe, neurologue, gastro-entérologue qui n'ont découvert aucune pathologie et qui nous ont conseillé un suivi par un psychiatre. Au début il voyait le pédopsychiatre 3 fois par semaine. Les visites étaient difficiles car il fallait prendre la voiture, et le voyage était un vrai calvaire pour mon fils. Nous avons eu à décommander certaines consultations, car cette phobie était vraiment impossible à surmonter.

S.M.: C'est le propre des phobies. Elles vous emprisonnent dans un carcan qui se fait de jour en jour plus étouffant, vous faisant vivre dans une terreur dont les gens dits "normaux" ne peuvent se figurer l'atrocité. Et je sais de quoi je parle, étant guérie d'une agoraphobie carabinée...

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

B.R.: Un jour j'ai songé au Feng Shui, me demandant ce que j'avais bien pu faire de travers pour avoir tant de soucis de santé à la maison. Je vous ai donc re-contactée...

S.M.: Et je vous ai tout de suite répondu que je voyais mal comment le Feng Shui pouvait résoudre le problème de votre fils !

B.R.: Vous m'avez alors parlé d'EFT, me proposant aussitôt de m'enseigner la technique par courrier électronique. C'était bien avant la sortie de votre premier livre sur EFT ...

S.M.: Quand on tient quelque chose d'aussi génial qu'EFT, on veut en faire profiter le maximum de gens. D'ailleurs il doit bien y en avoir dans le tas à qui je pompe l'air avec mon tapping! Vous au moins, l'étrangeté d'EFT ne vous a pas rebutée, ni votre fils non plus. Maintenant qu'EFT l'a débarrassé de cette épouvantable phobie, il doit chaudement s'en féliciter. Et moi j'en profite ici pour vous applaudir à nouveau. Vous avez été fantastique !

B.R.: Merci ! Dès que j'ai pu mémoriser les points de tapping et la technique de base, je l'ai tentée sur mon fils avec son accord. De nombreux aspects sont remontés jusqu'à ses plus jeunes années à la maternelle. Puis petit

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

à petit les obstacles sont tombés.

S.M.: C'est là que vous avez su maîtriser EFT avec brio. En allant dans le détail ...

B.R.: Il avait dans sa classe un élève au comportement dégoûtant. Un autre qui faisait un bruit spécial avec sa gorge et qui donnait toujours l'impression qu'il allait vomir. Mais la goutte d'eau qui a fait déborder le vase, c'est un de ses copains qui lors d'un déplacement pour un match de basket a vomi dans notre voiture.

S.M.: Et quand on sait à quel point c'est contagieux...

B.R.: Nous avons tapoté sur tout. Puis nous avons entamé une sorte de rééducation. Nous avons utilisé la "technique du film" pour s'imaginer reprendre la voiture pour aller à l'école et tapotions à la moindre émotion.

S.M.: Dans la pratique d'EFT, il y a de qu'on nomme "la minute miraculeuse", où une ronde ou deux de tapping suffisent pour débarrasser quelqu'un de son problème, parfois très grave. Mais bien que cela arrive souvent, c'est tout de même loin d'être la généralité. Vous avez fait exactement ce qu'il fallait en allant chercher des faits précis, et en effectuant des rondes de tapping sur plein de menus détails.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

B.R.: Avant EFT, après 4 semaines intenses chez le pédopsychiatre il n’y avait toujours aucun progrès ...

S.M.: Cela s’explique très bien avec EFT. Au lieu de les dissoudre par le tapping, le fait de parler de ses problèmes provoque des turbulences énergétiques qui ancrent les blocages d’énergie encore plus profondément dans l’organisme. C’est la raison pour laquelle on peut passer dix ans de sa vie sur un divan à raconter ses misères à son psychiatre, sans amoindrir le mal qu’elles nous font. Avec EFT cela ne pas se produire. Il faut parfois être patient pour arriver à se guérir, mais jamais on ne parle d’années. C’est plutôt par heures que l’on compte ...

B.R.: Les vacances de février sont arrivées avec l’absence de visite chez le médecin, lui-même en vacances. Au bout de dix jours de tapping, Louis m’a dit: “Maman, je crois que je pourrais reprendre l’école à la rentrée”.

S.M.: Ses peurs s’étaient progressivement dissoutes, toutes ancrées dans son organisme sous forme de blocages d’énergie. Ceux-ci disparus, il lui était devenu impossible de faire remonter ses anciennes peurs, les blocages qui leurs correspondaient ayant disparus ...

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

B.R.: Louis a effectivement repris l'école dès la fin de ses vacances. Les nausées n'avaient pas encore complètement disparues mais il arrivait à les gérer. A chaque fois il tapotait sur les souvenirs qui remontaient ou sur ses sensations de nausée. Il a passé d'excellentes vacances sans aucun médicament anti-nauséeux.

S.M.: Le plus étonnant dans toute cette histoire, c'est le comportement de votre fils. Qu'il ait eu le courage de faire son tapping, et l'intelligence de comprendre que cette technique bizarre pouvait réduire ses nausées et l'extirper de sa phobie sort de l'ordinaire!

B.R.: Je suis bien d'accord! A la rentrée dans la classe supérieure, nous n'en avons pas parlé tout de suite. Mon mari et moi n'osions pas aborder le sujet de peur de le "rebrancher" sur ses nausées. La rentrée s'est passée à merveille. Un jour, je lui ai glissé à l'occasion: "n'oublie pas que si tu as le moindre souci tu as l'EFT...! Il m'a répondu: "mais t'inquiète pas, c'est ce que je fais!"

S.M.: Sans cet Internet, où serions-nous !

B.R.: C'est sûr que sans cette correspondance avec vous par l'Internet, avec tous ces kilomètres qui nous séparent, je ne saurais peut-être même pas encore qu'EFT existe, et que cette technique peut vous accompagner partout dans

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

la vie de tous les jours. Je vous en remercie encore.

S.M.: Passons maintenant à votre démarche personnelle avec EFT pour perdre du poids ...

B.R.: J'ai commencé par avoir de fortes résistances à abattre. Je ne croyais pas du tout à l'EFT pour résoudre mon problème de poids, et je ne savais surtout pas par où commencer. Comme j'étais certaine que cette nouvelle tentative allait échouer, je n'en ai parlé à personne, même pas à vous. Je tenais à garder le secret pour ne pas être encore plus déçue si je n'arrivais pas à maigrir. Au bout d'une quinzaine de jours de tiraillements, je me suis dit que c'était sûrement une résistance de mon subconscient. J'ai décidé de tapoter sur ce problème juste pour voir. Je m'étais déjà procurée un gros cahier pour faire un journal de ma démarche, et voici certaines des phrases que j'ai utilisées comme mises en scène et rappels:

[NOTE: souvenez-vous que la première phrase est celle de la mise en scène qui se répète trois fois de suite tout en frappant le point Karaté ou en massant le point Sensible, et que la phrase de rappel se dit une seule fois à chaque point de la séquence abrégée de tapping. Il faut aussi porter toute son attention sur les émotions que l'on ressent à l'énoncé des phrases et faire autant de rondes

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

qu'il en faut, jusqu'à ce que la charge émotionnelle se dissipe. Quand des souvenirs particuliers remontent au cours des rondes, il faut passer à leurs traitements aussitôt que possible.]

- Même si je sais qu'EFT ne pourra jamais m'aider à maigrir, je m'accepte complètement.
Rappel: EFT ne pourra jamais m'aider à maigrir.
- Même si EFT marche pour les autres mais ne marchera jamais pour moi, je m'accepte complètement.
Rappel: EFT marche pour les autres mais pas pour moi.
- Même si je sais que je vais encore échouer avec ce régime, je m'accepte complètement.
Rappel: Je vais encore échouer avec ce régime.
- Même si je ne veux plus jamais me priver de nourriture, je m'accepte complètement.
Rappel: Je ne veux plus jamais me priver de nourriture.
- Même si c'est les autres qui m'obligent à maigrir, je m'accepte complètement.
Rappel: Les autres m'obligent à maigrir.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

- Même si j'ai ce grave problème de poids et que je ne veux pas maigrir, je m'accepte complètement.
Rappel: J'ai ce grave problème de poids mais je ne veux pas maigrir.
- Même si tout ce que j'ai fait pour maigrir n'a jamais servi à rien, je m'accepte et m'aime complètement et me le pardonne entièrement.
Rappel: Mes régimes servent jamais à rien.
- Même si je veux maigrir mais que je n'y arrive pas, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.
Rappel: Je n'arriverai jamais à maigrir.
- Même si c'est injuste d'être grosse parce que je ne mange pas plus que les autres, je m'accepte complètement.
Rappel: C'est injuste d'être grosse je ne mange pas plus que les autres.
- Même si j'ai honte d'être obèse, je m'aime et je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.
Rappel: J'ai honte d'être obèse.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

- Même si je suis handicapée par mon poids, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.
Rappel: Je suis handicapée par mon poids.
- Même si je ne fais plus jamais de régime, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.
Rappel: Je ne ferai plus jamais de régime.
- Même si je ne sais plus quoi faire pour maigrir, je m'accepte complètement.
Rappel: Je ne sais plus quoi faire pour maigrir.
- Même si je ne veux plus me soucier de mon poids, je m'accepte complètement.
Rappel: Je ne veux plus me soucier de mon poids.
- Même si j'ai été blessée par les réflexions méchantes des autres sur mon poids, je m'accepte complètement.
Rappel: Ces réflexions méchantes des autres sur mon poids.
- Même si je suis outrée par la méchanceté des gens envers les personnes obèses, je m'accepte complètement.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Rappel: La méchanceté des gens envers les personnes obèses me révolte.

- Même si je me laisse aller à grossir, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.
Rappel: Je me laisse aller à grossir.
- Même si je me dégoûte d'être obèse, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.
Rappel: Je me dégoûte d'être obèse.
- Même si je n'ai pas envie de prendre soin de moi et de toutes façons je n'ai pas le temps, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.
Rappel: Je n'ai pas envie de prendre soin de moi et de toutes façons j'ai pas le temps.
- Même si je me sens coupable de m'occuper de moi, je m'accepte complètement.
Rappel: Je me sens coupable de m'occuper de moi.
- Même si j'ai peur qu'on ne me reconnaisse plus si je deviens mince, je m'accepte complètement.
Rappel: Cette peur de perdre mon identité.
- Même si j'ai peur que ma personnalité change si je deviens mince, je m'accepte complètement.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Rappel: Cette peur de changer de personnalité.

- Même si je refuse de maigrir parce que mes rondeurs font mon charme, je m'accepte complètement.
Rappel: Je refuse de perdre le charme de mes rondeurs.
- Même si j'ai peur d'être toute fripée si je deviens mince, je m'accepte complètement.
Rappel: Je serai toute fripée si je deviens mince.
- Même si j'ai peur de devenir prétentieuse en devenant mince, je m'accepte complètement.
Rappel: J'ai peur de devenir prétentieuse en étant mince.
- Même si j'ai peur d'attirer le regard des hommes en étant mince, je m'accepte complètement.
Rappel: J'ai peur d'attirer le regard des hommes en étant mince.
- Même si j'ai peur de chercher à plaire en devenant mince, je m'accepte complètement.
Rappel: j'ai peur de chercher à plaire en devenant mince.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

- Même si je ne me donne pas le droit d'être séduisante, je m'accepte complètement.
Rappel: Je ne veux pas être séduisante.

S.M.: Béatrice, vous êtes une mine d'or avec toutes ces phrases de mise en scène et de rappel que vous avez notées dans votre journal!

B.R.: Je dois vous dire que j'ai commencé cette démarche avec EFT presque uniquement pour aider les autres obèses. Le succès qu'on avait eu avec Louis et sa phobie de vomir me donnait confiance dans l'EFT, mais je me sentais coupable de l'essayer juste pour moi sur mon problème de poids.

S.M.: Il vous fallait une excuse pour entreprendre cette démarche personnelle. Une excuse très payante puisque vos objectifs se sont doublement réalisés: vous avez perdu énormément de poids sans le regagner en vous aidant d'EFT, et vous encouragez à présent les autres en leur ouvrant ici votre journal ...

B.R.: EFT m'a vraiment changé la vie. D'abord j'ai beaucoup plus de vitalité et suis bien plus gaie. On me fait aussi plein de compliments sur mon apparence qui sont très appréciables. Une amie que je ne vois que quelques fois par an m'a dit: "Tu as drôlement changé, tu es

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

superbe ...”. Elle m’a aussi confié qu’elle n’avait pas osé trop insister les dernières fois qu’elle m’avait vue, car elle avait peur que ce soit une maladie qui m’ait fait perdre du poids, mais que là, me voyant tellement radieuse, elle ne doutait plus de la raison de mon amincissement.

S.M.: Mis à part les problèmes dits “irréversibles”et encore, avec EFT on peut arriver à en atténuer grandement les douleurs psychologiques et physiques, je ne vois pas quels sont les problèmes qui peuvent lui résister ...

B.R.: Un de mes gros blocages a été quand j’ai atteint le poids de mon fils aîné. Je me sentais tellement coupable qu’il ait également des soucis de poids que je ne pouvais descendre plus bas. Mes lectures m’ont amenée à cette conclusion: on prend du poids lorsqu’on subit un abandon. Mon fils a subi l’abandon de son “géniteur” qui ne s’est jamais occupé de lui, et qui ne l’a jamais pris avec lui après notre séparation. Je trimballais la culpabilité de lui avoir imposé la séparation d’avec son père. En fait, son père était libre de le prendre autant qu’il le voulait et ne l’a jamais fait, alors que moi j’étais toujours présente à ces côtés. Voici ma démarche avec EFT qui a fait sauter ce blocage, lié aussi aux abandons que j’avais moi-même subi au cours de ma vie :

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

- Même si j'ai atteint le poids de Jacques et que je n'arrive plus à maigrir, je m'accepte complètement.
Rappel: J'ai atteint le poids de Jacques et je n'arrive plus à maigrir.
- Même si je suis coupable des soucis de poids de Jacques, je m'accepte complètement.
Rappel: Je suis coupable des soucis de poids de Jacques.
- Même si c'est ma faute si son père a abandonné Jacques, je m'accepte complètement.
Rappel: C'est ma faute si son père a abandonné Jacques.
- Même si je suis responsable des souffrances de Jacques, je m'accepte complètement et me pardonne entièrement ma séparation d'avec son père.
Rappel: Je suis responsable des souffrances de Jacques par ma séparation d'avec son père.
- Même si Jacques ne pourra jamais perdre son excès de poids, je m'aime et je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.
Rappel: Jacques ne perdra jamais son excédent de poids.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Cette culpabilité que j'avais que tout était de ma faute dans l'excès de poids de Jacques s'est très vite dissipée. J'en suis rapidement arrivée à la conclusion qu'il pouvait se mettre lui aussi au tapping, et éliminer son embonpoint s'il le voulait bien... Cette manie de me sentir toujours responsable des problèmes des autres est bien partie aussi grâce à l'EFT. Mais il m'a fallu quand même utiliser la "Méthode de choix" du Dr. Patricia Carrington.

- Même si j'endosse tous les problèmes des autres, je choisis de me libérer de cette manie, et de laisser aux autres la responsabilité de leurs actions.
- Même si j'ai mal dans le dos à force d'endosser tous les problèmes des autres, je choisis de me libérer de ce fardeau encombrant qui n'a rien à faire sur mon dos.
- Même si je me sens coupable de ne pas endosser tous les problèmes des autres, je choisis de pouvoir aider efficacement les autres sans me charger de leurs fardeaux.
- Même si je n'ai pas l'habitude de laisser les autres porter leurs fardeaux tout seul, je choisis d'agir d'une manière qui les soulage sans plus jamais m'alourdir.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

- Même si les autres sont habitués à se décharger de leurs fardeaux sur moi, je choisis de ne plus en prendre toute la responsabilité.
- Même si je ne sais pas comment faire pour ne plus endosser les problèmes des autres, je choisis de continuer à me dévouer à eux sans m'alourdir de leurs fardeaux.

[NOTE: Les explications de la “Méthode de Choix” du Dr. Patricia Carrington se trouvent dans les annexes de cet ouvrage à la page 104.]

S.M.: Vous disiez avoir grandement souffert d'abandon vous aussi ...

B.R.: Lorsque mes parents se sont séparés j'étais encore bien jeune, et je savais que c'était ma mère qui souhaitait partir. Elle avait abandonné mon père et mon frère, mais m'avait prise avec elle. Allait-elle finir par m'abandonner aussi ? Cette peur était constamment présente, puisqu'elle ne manquait jamais d'utiliser le chantage pour arriver à ses fins.

S.M.: Si les parents pouvaient se douter de l'impact de certaines de leurs remarques ...

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

B.R.: Lorsque je rentrais du collège, souvent tard car j’habitais à trois kilomètres à pieds de mon école, je me mettais à mes devoirs. Et lorsque l’heure de manger arrivait, ma mère qui ne passait guère de temps dans sa cuisine n’avait jamais préparé le repas. Il faut dire qu’elle ne mangeait pas le soir, alors pourquoi aurait-elle préparé un repas pour moi ?

S.M.: J’ai connu quelqu’un qui assistait aux repas de sa mère sans qu’elle lui propose rien à manger. C’était pas mal non plus dans le genre mère indigne !

B.R.: Ma mère gardait des enfants et je n’avais pas le droit de toucher à ce qu’il y avait dans le réfrigérateur car c’était habituellement pour eux. Alors je me faisais chauffer un bol de café au lait dans lequel je trempais des tartines bien beurrées. Effectivement à ce régime je ne pouvais que prendre du poids, mais je répondais aussi à un sentiment “d’abandon” de la part de ma mère qui ne subvenait pas à mes besoins.

S.M.: Vous aviez largement matière à faire votre tapping...

B.R.: Oui, son désintérêt m’a vraiment marquée et je ne comprenais pas pourquoi elle agissait ainsi. Pourtant je ne pensais pas avoir démérité. Je me suis sentie aussi très

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

abandonnée au décès de mon père, ce qui je pense explique ma grosse prise de poids à cette époque. J'avais quinze ans et demi et pouvais mieux comprendre ce qui se passait. A ce moment, j'ai réellement pris conscience des qualités de mon père et des défauts de ma mère. Voici le travail que j'ai effectué avec EFT à l'égard de ma mère:

- Même si ma mère ne m'a jamais aimée, je m'accepte complètement.
Rappel: Ma mère ne m'a jamais aimée.
- Même si je soupçonne ma mère d'avoir commandité mon enlèvement lorsque j'avais 3 ans, je m'aime et je m'accepte complètement.
Rappel: Je la soupçonne d'avoir commandité mon enlèvement.
- Même si j'ai pris des coups de ceinture à mon retour, je m'aime et je m'accepte complètement.
Rappel: Ces coups de ceinture à mon retour.
- Même si je l'ai déçue en réapparaissant, je m'aime et je m'accepte complètement.
Rappel: Sa déception en me voyant réapparaître.
- Même si je n'aime pas ma mère, je m'accepte complètement.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Rappel: Je n'aime pas ma mère.

- Même si je ne pouvais pas me défendre contre le désintérêt de ma mère, je m'accepte complètement.

Rappel: Je ne pouvais pas me défendre contre le désintérêt de ma mère.

- Même si ma mère ne me préparait pas à manger le soir, je m'accepte complètement.

Rappel: Ma mère ne me préparait pas à manger le soir.

- Même s'il n'y avait rien dans le frigo pour moi, je m'accepte complètement.

Rappel: Rien dans le frigo pour moi.

- Même si j'étais livrée à moi-même quand je rentrais de l'école, je m'accepte complètement.

Rappel: Livrée à moi-même en rentrant de l'école.

- Même si je ne pouvais rien manger d'autre que du pain beurré en rentrant du collège, je m'accepte complètement.

Rappel: Je ne pouvais manger que du pain beurré en rentrant du collège.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

- Même si je devais servir de boniche à ma mère, je m'accepte complètement.
Rappel: Ma mère se servait de moi comme d'une boniche.
- Même si je suis devenue son souffre-douleur quand elle a évincé mon frère et mon père, je m'aime et me le pardonne entièrement.
Rappel: J'étais le souffre-douleur de ma mère.
- Même si ma mère ne subvenait pas à mes besoins, je m'accepte complètement.
Rappel: Ma mère ne subvenait pas à mes besoins.
- Même si les personnes qui le savaient n'intervenaient pas, je m'aime et je m'accepte complètement.
Rappel: Personne n'est jamais intervenu pour m'aider.
- Même si le médecin savait le mal que ma mère me faisait sans me secourir, je m'aime et je m'accepte complètement.
Rappel: Ce médecin qui savait et ne m'a pas secourue.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

- Même si ma mère savait se montrer sous son meilleur jour pour ne pas se faire prendre, je m'accepte complètement et me pardonne entièrement de n'avoir pas su me défendre contre elle.
Rappel: Je n'arrivais pas à me défendre elle gagnait toujours.
- Même si personne n'osait contredire ma mère et l'empêcher de me maltraiter, je m'aime et je m'accepte complètement.
Rappel: Personne n'osait empêcher ma mère de me maltraiter.
- Même si ça fait 27 ans que je refuse de la voir, je m'accepte complètement et suis parfaitement en accord avec mon envie de ne plus jamais la revoir.
Rappel: Ce refus de revoir ma mère.
- Même si j'ai moi-même abandonné ma mère, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.
Rappel: Cette culpabilité d'avoir abandonné ma mère.
- Même si le sort de ma mère m'indiffère et que je ne me soucis jamais de ce qu'elle devient, je m'aime et je m'accepte complètement et me le pardonne

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

entièrement.

Rappel: Je n'ai pas le droit d'être indifférente au sort de ma mère.

- Même si je n'arrive pas à lui pardonner tout le mal qu'elle a fait à mon père, je m'aime et je m'accepte complètement.

Rappel: Tout ce mal qu'elle a fait à mon père.

- Même si j'étais incapable d'aider mon père à se défendre contre ma mère, je m'aime et je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.

Rappel: J'étais incapable d'aider mon père à se défendre contre ma mère.

- Même si je lui en veux de m'avoir privée du bonheur de mieux connaître et d'apprécier mon père, je m'aime et je m'accepte complètement.

Rappel: Elle m'a privée du bonheur de mieux connaître et d'apprécier de mon père.

- Même si je me refuse à lui pardonner sa lâcheté envers mon père qui ne savait pas se défendre, je m'accepte complètement et me pardonne de ne rien avoir pu faire pour lui.

Rappel: Je refuse de pardonner sa lâcheté à ma

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

mère.

Comme vous voyez il y avait une charge émotionnelle énorme, et mille et une raisons de s'entourer d'une "carapace de graisse" pour se protéger. Grâce à l'EFT, j'ai fait un énorme travail qui me permet aujourd'hui d'avancer plus sereinement dans la vie. Pour moi aujourd'hui c'est de l'histoire ancienne. Par contre, il y a encore une seule chose que je ne suis pas encore arrivée à faire avec EFT. Je n'arrive pas à oublier tout le mal que ma mère a pu faire à mon père et à mon frère. Je pense que ceci est dû au fait que mon père soit décédé et que plus rien ne peut changer sa vie. Mon frère a eu des comportements incorrects à son tour que je ne peux pas accepter, même s'il a subi des sévices étant petit. Je pense qu'il en est de même pour ma mère qui a sûrement reproduit des gestes et mépris dont elle a été victime. Mais si aujourd'hui pour moi ce qu'elle devient m'indiffère complètement, je ne peux pas lui pardonner ce qu'elle a fait à mon père et à mon frère. Pourtant il faudra bien un jour y arriver. Je ne veux pas continuer à vivre dans cette haine indéfiniment.

S.M.: Le problème avec le pardon c'est qu'on s'imagine qu'il faut oublier le mal qu'on nous a fait. Mais ce n'est pas cela du tout. On n'avalise pas le comportement odieux des gens qui nous ont maltraités. Avec EFT, on

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

coupe tous les ponts énergétiques qui nous relie encore à eux. Autrement dit, on supprime l'impact des blessures reçues resté ancré dans notre système énergétique. C'est alors que l'on peut véritablement parler d'indifférence. Une fois le pardon accordé à votre mère et à votre frère pour ce qu'il est devenu à son tour, vous n'aurez peut-être toujours pas envie de les revoir, mais vous ne ressentirez plus la moindre animosité envers eux. Ils auront alors véritablement disparus de votre vie, vous laissant dorénavant vivre dans une paix intérieure complète.

B.R.: Je comprends mieux le pardon d'EFT maintenant!

S.M.: Vous dites avoir pris réellement conscience des qualités de votre père à son décès. Sa perte a dû être d'autant plus éprouvante que vous perdiez votre seul vrai soutien.

B.R.: Mon père était un homme droit, travailleur et respectueux. Il n'a jamais cherché à se défendre des méchancetés de ma mère. Peut-être en savait-il plus sur son passé et lui pardonnait aux vues de ce qu'elle avait vécu? Je pense qu'il y a de lourds secrets dans leur vie à l'un comme à l'autre. Mon père avait quand même fait dix-sept ans de légion, et je ne pense pas qu'on s'engage ainsi par plaisir. J'ai compris des tas de choses et d'horribles images me sont revenues en mémoire. C'était

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

trop tard, mon père était mort et n'avait pas eu droit à tout mon égard et à mon soutien car j'étais aveuglée par les paroles de ma mère, alors que lui ne disait rien d'autre que: "tu es trop jeune pour comprendre".

S.M.: J'imagine que vous avez une kyrielle de phrases de mise en scène dans votre journal ayant trait à tout ceci ...

B.R.: J'ai beaucoup travaillé avec l'EFT sur mon père, un sujet bien chargé d'émotions.

- Même s'il est parti avant que je puisse lui dire combien je l'aime ...
- Même s'il ne me défendait pas contre ma mère ...
- Même s'il m'a caché des choses sur sa vie ...
- Même s'il me répétait que j'étais trop jeune pour comprendre ...
- Même si j'étais trop orgueilleuse pour l'entendre ...
- Même si sa manière de se nourrir me dégouttait ...
- Même si je ne savais pas qu'il ne pouvait pas faire autrement ...
- Même si ma mère l'a détruit ...
- Même si j'étais trop jeune pour comprendre qu'il avait besoin d'aide ...
- Même si je n'ai pas pu l'aider ...
- Même si je ne l'ai jamais remercié de m'avoir retrouvée quand je me suis fait enlever ...

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

- Même si ma mère me montait contre lui et que je la croyais ...
- Même si je n'ai pas vu que c'était un homme extraordinaire ...
- Même s'il est mort dans la misère ...
- Même si je ne peux plus rien faire pour lui maintenant qu'il est mort ...
- Même s'il me manque toujours énormément ...

S.M.: Après avoir fait tout ce travail, avez-vous remarqué un changement dans vos envies alimentaires ?

B.R.: En effet, mes choix d'aliments se sont portés tout naturellement sur les légumes, les fruits, les viandes et poissons moins gras, les desserts allégés.

S.M.: Vous êtes-vous sentie privée de nourriture ?

B.R.: Cela m'est arrivé. Quand j'ai la sensation de me priver, je me pose la question de savoir de quoi je me sens privée et pourquoi? Quelle en est l'intensité et je tapote dessus, puis je tapote également sur tout ce qui remonte, sur tout ce que cela me rappelle. Et la sensation disparaît! Il s'agit toujours d'un remake d'une situation semblable et l'EFT est l'arme absolue pour faire sauter ce blocage.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

S.M.: Vous arrive-t-il de vous laissez aller à consommer des choses “interdites” ?

B.R.: Je me suis donnée quartier libre à Noël et au jour de l’an, sachant que je prendrais comme tout le monde 1 ou 2 kilos durant cette période. Mais cette fois-ci, j’ai tapoté sur la culpabilité que j’éprouvais de manger sans faire attention, alors que j’avais choisi de perdre du poids. J’ai pris effectivement 2 kilos, mais seulement 2 au lieu des 5 ou 6 que je prenais habituellement les autres années. Une semaine après les fêtes j’avais déjà reperdu ces 2 kilos.

S.M.: Alors que d’habitude je suppose qu’il vous fallait nettement plus de temps pour perdre ces 5 ou 6 kilos gagnés, et peut-être même les gardiez-vous ?

B.R.: Avec EFT, vous êtes maître de la situation. C’est vous qui décidez. Vous cernez le problème pour en sortir les raisons négatives qui vous poussent dans le sens inverse de ce que vous voulez, et vous tapotez... Les moments difficiles ne durent pas avec EFT. Il faut seulement penser à l’utiliser dès que quelque chose vous dérange, et vous éviterez ainsi toute reprise de poids.

S.M.: Et ces fameux paliers dans les régimes où le poids stagne, en avez-vous rencontré et y êtes-vous restée longtemps ?

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

B.R.: Les paliers que j'ai rencontré ont été les mêmes que dans mes régimes précédents. Psychologiquement, je bloquais aux mêmes moments avec la peur de reprendre mon poids, et là encore plus qu'à l'accoutumée, auxquels les tapotements d'EFT étaient la meilleure réponse.

- Même si je ne veux pas peser moins que Jacques ...
- Même si je reprends tout le poids que j'ai perdu ...
- Même si je n'arrive jamais à perdre toute ma graisse de réserve ...
- Même si je ne peux plus mettre mes nouvelles affaires ...
- Même si de refaire une garde-robe coûte cher
- Même si je ne peux pas descendre plus bas que mon poids actuel de ...
- Même si mon poids ne fait jamais moins de ...
- Même si je ne sais pas ce qui m'empêche de continuer à maigrir ...
- Même si je mange trop de pain ...
- Même si j'ai du mal à éliminer ce que je mange ...
- Même si je ne bois pas assez d'eau ...
- Même si j'en ai marre de faire ce régime ...
- Même si je bloque au même poids qu'à ma grossesse...

(J'ai adoré la sensation d'être enceinte et ce, pour mes deux garçons. Sentir mon bébé dans mon ventre était une

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

sensation très agréable. Je voulais communiquer avec lui, j'étais très heureuse de "fabriquer" ce petit bout que j'allais pouvoir aimer comme jamais je ne l'avais été, et comme il le méritait. De plus je ne voulais pas trop grossir, mais si je grossissais tout le monde me le pardonnait).

- Même si j'ai repris mon poids lorsque mon père est décédé ...
- Même si je me suis sentie abandonnée lorsque mes parents se sont séparés ...
- Même si j'ai peur de reprendre le poids que j'ai perdu...
- Même si j'ai peur de subir un nouvel échec ...
- Même si j'ai peur de ne pas pouvoir subvenir à nos besoins ...

(C'était ce que j'avais ressenti après mon divorce. Mon fils aîné avait 4 ans et avec les mêmes charges, mais plus qu'un seul salaire, je devais continuer ma route. Je n'avais plus de meubles puisque mon ex-mari avait repris ceux qu'il avait avant de nous marier. Et lorsque j'ai rejoint ce palier tous ces souvenirs sont remontés. L'appartement à remeubler au plus vite pour que mon fils ne souffre pas de ce manque. Je n'avais encore jamais travaillé là-dessus.)

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

- Même si je n'avais plus aucun soutien financier du père de Jacques ...
- Même si j'ai vraiment eu peur de ne pas arriver à m'en sortir ...
- Même si je ne supportais pas de vivre dans cet appartement vide ...
- Même si j'ai peur d'être privée de nourriture par manque d'argent ...
- Même si c'est pas naturel de perdre du poids en automne ...
- Même si j'ai tendance à faire des réserves pour l'hiver...
- Même si on a plus faim quand il fait froid ...

S.M.: Comment réagissez-vous aux compliments que les autres vous font depuis que vous avez perdu tout ce poids?

B.R.: Cela me fait évidemment très plaisir. On me dit souvent: "Tu as drôlement minci .., tu as sacrément décollé.., tu as la taille qui se creuse de plus en plus.., tu as complètement changé ta façon de t'habiller .., tu portes des affaires plus près du corps et ça te va bien .., tu as l'air bien plus décontractée ..." Une grand-mère que je connais bien m'a même dit avec des yeux d'experte: "Oh mais vous avez perdu au moins deux tailles de soutien-gorge ! ...Oh oui! au moins deux tailles!".

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

S.M.: Vous est-il arrivé de faire du tapping sur les compliments que les gens vous font parce que vous n'arrivez pas à y croire vraiment ?

B.R.: Jamais en ce qui concerne ma perte de poids. En fait je suis tellement fière d'avoir réussi à perdre tout ce poids, que si l'on ne me disait rien, je penserais que les gens sont jaloux! Mais j'ai eu beaucoup de chance, car ceux que je connais sont très heureux de me voir si amincie.

S.M.: Et lorsque vous allez vous habiller dans les magasins, vous dirigez-vous directement vers les petites tailles ?

B.R.: Cette année j'ai pu faire les soldes des magasins et me trouver des pantalons à 7 Euros et à ma taille! Avant, j'étais obligée de choisir des vêtements dans des catalogues spécialisés et de les payer à des prix fous. Aussi lorsque je perdais du poids, je ne pouvais pas imaginer que cela puisse être définitif et je gardais toujours très précieusement mes affaires trop larges au cas où... Aujourd'hui je me suis débarrassée de toutes ces affaires qui ne m'allaient plus, car l'idée de regrossir fait vraiment partie du passé.

S.M.: L'image que vous avez de vous-même est-elle devenue celle de quelqu'un de plutôt mince ou vous

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

voyez-vous encore obèse ?

B.R.: Je ne me sens plus ni obèse ni grosse, mais pas encore mince. Je n'ai jamais été mince alors je n'y pense pas. Ce que je veux, c'est être "normale", ni grosse ni maigre. Etre bien dans ma peau, m'habiller comme je le souhaite, ne plus craindre le regard des autres mais pouvoir l'interpréter à mon avantage. Ne plus aussi me cogner à tout, ne plus avoir à appeler mes hommes à l'aide parce que je ne peux pas me glisser derrière quelque chose. Ne plus être le point de mire des gens quand je suis en société, ni alimenter leurs conversations.

S.M.: La honte d'être trop gros, avec ce regard méprisant des autres sur soi ou une indifférence qui fait mal ...

B.R.: C'est certain et j'ai dû tapoter sur plein de souvenirs. Comme si les obèses faisaient exprès d'être ventrus en s'empiffrant de nourriture. Comme si je n'aurais pas préféré me mettre en short l'été et en maillot de bains au bord de l'eau, et me baigner avec mon conjoint et mes enfants, plutôt que de crever de chaud à côté, pour quand même profiter d'un moment avec eux sans les priver à cause de mon handicap!

- Même si les obèses s'empiffrant ...
- Même si tout le monde croit que je fais exprès

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

d'être obèse...

- Même si les gens pensent que je pourrais moins manger...
- Même si les gens pensent que je devrais me mettre au régime...
- Même si les gens pensent que je me laisse aller...
- Même si j'attire la pitié à ceux qui consentent à un handicap...
- Même si je fais rire les enfants ...
- Même si les gens se moquent de moi ...
- Même si les gens ont peur que je tombe et les écrase...
- Même si je suis repoussante ...
- Même si je dois m'habiller avec des vêtements que je n'aime pas...
- Même si j'ai honte de me montrer en maillot de bains...
- Même si je ne peux pas me baigner avec les miens ...
- Même si j'ai ce gros ventre ...
- Même si j'ai ces grosses cuisses ...

S.M.: C'est la peur d'être obèse qui fait réagir les gens ainsi. Ils ont peur que cela leur arrive aussi. Mais fiers d'avoir la "volonté" de s'éviter ce fléau, ils ne comprennent pas pourquoi les gros n'en font pas tout autant !

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

B.R.: Je dois dire que l'EFT m'a vraiment changé la vie... et celle de ceux qui me sont chers! Je peux maintenant facilement les accompagner lors de leurs expéditions en montagne. Une joie que je n'ai pas souvent pu apprécier tellement j'avais peur de me tordre les pieds, de me faire mal aux hanches, que mes genoux lâchent ou que mes lombaires me fassent souffrir. Mon plus jeune fils, photographe animalier en herbe, qui avait l'habitude de me voir à la traîne avec mon mari, m'a dit dernièrement lors d'une promenade: "Eh bien maintenant je suis obligé de courir pour vous rattraper!".

S.M.: Vous avez retrouvé toute votre agilité ...

B.R.: C'est sans comparaison possible. J'effectue maintenant mes déplacements et activités domestiques avec aisance. Je suis le bricoleur de la maison. Je construis, répare, monte et démonte ce qui a besoin d'être révisé. Je peux vous dire mon étonnement d'avoir été capable de me glisser sous l'évier de la cuisine lorsque notre robinet a lâché et qu'il a fallu le changer. Sans parler de la facilité d'utiliser un marche-pied pour atteindre les hauteurs sans avoir peur de le briser ou même de tomber. Avant, il me fallait un escabeau sur lequel je devais me caler pour ne pas perdre l'équilibre, et d'ailleurs j'ai vérifié le poids qu'il pouvait supporter à son achat ...

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

S.M.: Je me réjouie de vous savoir si amincie pour toutes les bonnes raisons que vous nous avez énumérées. Je ne vous ai pas revue depuis que vous avez perdu tout ce poids, mais je dois vous dire que ce que vous avez nommé un “surpoids répugnant”, ne m’est pas apparu aussi répugnant que vous le dites. Vous aviez sans doute quelques rondeurs, mais un charme que bien des maigres vous envieraient! J’ai une photo de vous sous les yeux, prise au temps de ce surpoids, et il n’y a bien que vous pour parler en ces termes de votre physique!

B.R.: La haine que les obèses se portent est infinie ! Nous sommes envahis d’images de filles à la beauté parfaite, joint aux conseils qu’il faut suivre pour arriver à leur ressembler. Comme si c’était si simple avec un peu de volonté. D’ailleurs les obèses passent souvent pour des nigauds. Dans les films il n’est pas rare de voir un gros tenir le rôle de l’idiot parfait ...

S.M.: Le mal que tout cet étalage de beauté “fabriquée” nous fait. Ces filles sont les premières à nous dire les heures qu’elles passent à se faire belle. C’est leur métier. Mais nous ne voyons que le résultat final, étonnées de ne pas y arriver à moindres efforts. Qu’on le veuille ou non, nous sommes touchées par cette perfection qu’il nous est forcément impossible d’atteindre. Mais d’un autre côté, tout cet étalage de beauté n’a pas que du mauvais. Cela

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

nous pousse à améliorer notre apparence et nos intérieurs de vie. En somme, à nous occuper de nous ...

B.R.: Je crois qu'il ne faut pas tout de suite viser la minceur, ni même parler réellement d'objectifs pour ne pas créer de nouvelles possibilités de blocages. Mais plutôt accepter la perte de poids que l'on constate en se rappelant qu'un kilo de perdu correspond à cinq kilos de charge en moins sur les articulations des hanches. Et qu'une perte de 10% de notre poids permet déjà de modifier considérablement les analyses de sang si l'on a des soucis de ce côté là. Avant d'envisager de perdre du poids durablement il faut être bien dans sa tête et se réconcilier avec son corps. Ce qui est facile à faire avec EFT.

S.M.: Oui, apprendre à se connaître. Savoir pourquoi on fait ceci plutôt que cela, pourquoi cette fringale, ce désir d'allumer un cigarette, ce souhait de ne voir personne ...

B.R.: A mon sens, il faut analyser ce que l'on mange sur une période de 1 à 2 semaines, et de quelle manière on le mange. Si c'est tranquillement assis à une table ou à la volée, si on prend le temps de mâcher ou si on avale tout rond. Si on est du style actif ou sédentaire. Si on prend le temps de vivre ou si on n'a jamais une minute pour soi. Et bien entendu, réfléchir un peu aux moments de notre vie

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

où on a eu tendance à grossir, ou au contraire à être disposé à mincir. Il faut dégager nos raisons de vouloir mincir, faire le point en somme. Mettre tout ceci par écrit nous aide ensuite à préparer notre travail avec EFT, à dégager les phrases sur lesquelles nous allons tapoter pour avancer dans notre démarche.

S.M.: De toutes les raisons que vous aviez de vouloir maigrir, je serais bien étonnée qu'une seule ait eu trait à votre mari qui vous adore, kilos en trop ou pas !

B.R.: J'ai toujours eu en tête de perdre ma surcharge pondérale. Même si on paraît supporter notre obésité, je ne crois pas que l'on veuille rester comme ça, même avec un mari aimant! Ayant ébranlé de nombreux verrous qui m'obligeaient à rester obèse, je me suis sentie instinctivement prête. J'ai commencé tout naturellement à avoir envie de plus de fruits, à faire attention de ne jamais reprendre deux fois du même plat, à manger plus souvent du poisson et des viandes blanches, à remplacer l'entrecôte de boeuf par un bon steak, à limiter les féculents remplacés par les légumes verts... puis j'ai constaté que la perte de poids s'était amorcée. Ce qui est bien sûr le catalyseur de tout régime.

S.M.: Vous souffriez certainement physiquement aussi...

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

B.R.: Après avoir perdu mes premiers 25 kilos, j'avais encore mal au dos et j'étais déçue de ne toujours pas pouvoir lasser mes chaussures. Après une prescription de kinésithérapie j'ai appris à trouver mes nouvelles marques, à me dérouiller, à faire les gestes qui ménageaient mon dos meurtri par une hyper-lordose de tant d'années d'obésité à me cambrer pour soutenir mon ventre. On ne passe pas d'une corpulence à l'autre sans soucis, les appuis ne sont plus les mêmes. On peut changer les choses sans avoir à souffrir de gros exercices souvent inefficaces et même dangereux pour notre charpente.

S.M.: Dans la pratique d'EFT il est bien sûrs vivement conseillé de continuer à voir son médecin traitant, de ne pas cesser une prise de médicaments sans son avis, et d'aller voir n'importe quel autre professionnel de la santé si besoin est. EFT ne remplace pas les soins traditionnels, mais augmente considérablement leur efficacité. Cela a été maintes fois prouvé.

B.R.: Voir son médecin et faire un bilan de santé est très important. Lui parler de notre projet de maigrir et glaner quelques conseils alimentaires nous apportent une aide précieuse. Notre docteur est sans doute la personne la mieux placée pour nous soutenir dans notre régime. J'insiste sur le fait que même si on gère son amincissement de manière autonome comme je l'ai fait,

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

il faut savoir s'entourer de personnes compétentes lorsque le besoin se fait sentir.

S.M.: Vous êtes la première à dire que le “Régime EFT” permet de maigrir très facilement, d'où le titre de cet ouvrage, par ailleurs largement confirmé car je connais de nombreuses personnes qui peuvent en témoigner. Cependant, trouvez-vous le mot “facile” vraiment juste ?

B.R.: Ce mot est tout à fait juste car j'ai éliminé tous mes blocages en tapotant dessus. Mais je ne vous cache pas qu'il y a eu des moments difficiles, en particulier quand je suis arrivée à mon poids charnière de 100 kilos. Je me sentais très mal psychologiquement et physiquement ...

S.M.: Que s'est-il passé ?

B.R.: Dans un sens comme dans l'autre, ces 100 kilos ont toujours été une barre fatidique très dure à passer. C'était le moment de choisir ce que je voulais faire avec ma carapace. Je voyais bien que je mangeais beaucoup plus de pain, ce pain qui m'avait tant nourrie, et que j'avais envie de grignoter. Sans EFT, j'aurais sans doute laissé tomber mon régime. En plus, je faisais un blocage intestinal. Voici mes phrases pour traverser cette étape très difficile :

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

- Même si j'ai ce souci d'intestins ...
- Même si mes intestins sont bloqués ...
- Même si je suis arrivée à mon poids fatidique ...
- Même si je suis bloquée à 100 kilos ...
- Même si 100 kilos est un poids charnière pour moi ...
- Même si je veux garder ma carapace de graisse ...
- Même si j'ai besoin de garder mes kilos en trop ...
- Même si je me bourre de pain ...
- Même si j'ai toujours faim ...
- Même si je grignote entre les repas ...
- Même si je mange tout ce chocolat ...
- Même si je n'arrive pas à me débloquenter ...
- Même si je suis en mauvaise santé ...

J'ai beaucoup baillé durant mes exercices, sur de nombreuses phrases. En particulier avec toutes les phrases qui traitaient du poids charnière, et qui comportaient le mot "poids". J'ai aussi eu très soif et j'ai bu beaucoup d'eau.

S.M.: C'est très important de boire beaucoup d'eau après une session d'EFT, cela aide à évacuer les blocages d'énergie et toutes les toxines qui se sont accumulées dans le corps à cause même de ces blocages ...

B.R.: Depuis cette séance d'EFT, je n'ai plus eu aucune envie de grignoter entre les repas et plus envie de me

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

bourrer de pain. Le chocolat ne m'attirait plus non plus. Comme je mange toujours une collation dans l'après-midi, je me rabats maintenant avec plaisir sur une petite portion de fromage allégé avec un tout petit bout de pain. Le plus étonnant, c'est que j'ai la sensation que le pain ne peut plus me faire grossir à présent. J'en mange toujours mais très raisonnablement. C'est sa surconsommation qui est nocive. L'autre jour à l'anniversaire de mon amie la plus proche il y avait un énorme buffet froid. Tout y était : saumon frais, saumon fumé, rosbif, rôti de porc, des étalages de charcuterie en tout genre, salades diverses de pâtes, riz, crudités. Des saladiers de mayonnaise, etc...

S.M.: Arrêtez, vous me donnez faim!

B.R.: Il y avait vraiment un choix incomparable de victuailles, de quoi réveiller toutes les envies et de bâfrer à s'en faire péter la panse ...

S.M.: Ce que vous n'avez évidemment pas fait ...

B.R.: Exactement et sans me priver. Je me suis dirigée vers le saumon, les carottes râpées, les tomates, le riz. Comme c'était la fête, j'ai même pris un verre de bon vin et du champagne pour accompagner le dessert. D'ailleurs le quart de la part de gâteau m'a largement suffit et le reste est très vite parti dans l'assiette de mon plus jeune fils.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

S.M.: J'allais vous demander si vous suiviez un régime draconien. Il semblerait plutôt que vous ne vous priviez pas de grand-chose ...

B.R.: Je ne me sens privée de rien. Vous savez, quand dans un même repas vous mangez une salade ou des crudités, une portion de 120 g de poisson ou de viande, 150 à 200 g de légumes, 100g de féculents et un dessert, vous ne pouvez pas avoir faim. Quand j'ai envie de quelque chose qui m'est "interdit", je tapote dessus et l'envie disparaît. J'ai compris que c'est toujours associé à un autre besoin que je ne n'autorise pas à combler. Comme quand je suis crevée mais que je ne me donne pas le droit d'aller me reposer. Cette façon de suivre mon régime fait vraiment partie de moi maintenant. Mes nouvelles habitudes alimentaires sont très saines et complètes et ne nécessitent aucun apport supplémentaire en vitamines.

S.M.: Dès l'instant où l'on se nourrit d'aliments frais en suivant un régime équilibré, il n'est pas nécessaire de se bourrer de suppléments vitaminiques. Ici aux Etats-Unis, je vois des gens prendre des capsules pleine d'ingrédients dont on se sert normalement chez nous pour cuisiner, comme des pilules d'ail ou de poivre. J'ai d'ailleurs une amie qui a toujours son sac bourré de suppléments en tous

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

genres, liquides, solides, en poudre ...Et quand elle part en voyage, c'est une grosse valise qu'il lui faut rien que pour y enfourner tout son barda de "produits sains"!

B.R.: Nous y arrivons tout doucement en France aussi !

S.M.: Je termine toujours mes consultations d'EFT par ce que je nomme "l'assertion du positif". Vous êtes-vous servie de cet aspect important du processus ?

B.R.: Absolument. A la fin de toutes mes séances d'EFT, je tapote toujours le "positif" à l'arrière de la tête (voir "Assertion du positif" dans l'annexe). Je commence aussi toutes mes journées en me tapotant autour de l'oreille (voir "tapping temporal" P.111) avec cette phrase :

- "Je me libère chaque jour facilement de mes kilos de réserve sans aucun risque pour ma santé."

S.M.: Nous arrivons à la conclusion de cet interview avec encore une importante question à vous poser : Vous restez-il beaucoup de colère pour tous les mauvais traitements que l'on vous a infligé?

B.R.: De la colère, non. Ni ressentiment, ni tristesse ... et je pense que c'est l'un des miracles de l'EFT ! Je crois que j'ai perdu beaucoup trop de temps à courir après mon

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

passé, alors que mon avenir est si brillant. J'ai un mari et deux fils que j'adore et qui me le rendent bien. Il y a très longtemps j'ai choisi d'avoir des enfants pour les rendre heureux et les soutenir. Aujourd'hui je suis en parfaite harmonie avec mon petit monde. A discuter avec vous sur ce problème de pardon au cours de cet interview, et après avoir effectué une courte séance d'EFT le même jour, je pense avoir oublié le mal que ma mère nous a fait. Franchement, cela ne me touche plus de la même façon. Si ma mère a fait un choix différent, c'est elle que ça regarde, ni mon père, ni mon frère, ni moi-même n'en sommes responsables. Je crois que chacun est capable de choisir sa voie et de la suivre le plus fidèlement possible. Mais j'avoue que je ne me reconnais pas. Moi qui avait l'habitude de me culpabiliser pour tous les malheurs des autres. Je suis enfin libérée de cette idée qui m'empêchait d'avancer. Sans EFT et vous-même Sophie, pour me le faire découvrir et m'apprendre à m'en servir, j'en serai encore certainement à me demander ce que j'ai bien pu faire de mal pour avoir été confrontée à tant d'animosité ! Mais ne croisons-nous pas sur notre route les gens qu'il faut lorsque le moment est venu?

S.M.: Absolument ! Et en voici encore la preuve : suite à la parution de "Chassez votre phobie du bout des doigts", je désirais créer un manuel qui traiterait des problèmes de poids avec EFT. Alors que je réfléchissais au meilleur

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

format à lui donner, votre courrier m’annonçant votre démarche est arrivé. Il ne pouvait pas mieux tomber. Je vous remercie infiniment de m’avoir accordé cet interview pour la présentation de ce manuel, que je clos maintenant par vos derniers mots reçus tout à l’heure ...

B.R.: Je voudrais souligner deux choses extraordinaires sur lesquelles j’avais tapoté: je n’ai pas flétri et personne ne m’a dit: “Oh pardon, je ne t’avais pas reconnue!” Hier, je suis allée quelque part où j’ai rencontré plusieurs personnes qui ne m’avaient pas revues depuis quelques temps et dont voici les commentaires : “Tu es splendide! ... Comme tu es devenue belle! ... Tu as l’air en pleine forme et radieuse! ... Mais comment as-tu fait pour fondre comme ça? ... Tu es magnifique!”. Vous conviendrez que c’est agréable à entendre, mais rassurez-vous, je ne suis pas devenue prétentieuse et vaniteuse pour autant !

Je remercie sincèrement Béatrice Robinson de m’avoir ouvert son coeur (et son journal) avec tant de générosité pour la création de ce manuel. L’interview s’est effectué sur plusieurs jours par correspondance électronique.



Maigrir facilement avec le régime EFT
EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Chapitre trois - Annexes

L’assertion du positif par le tapping sur le Renflement Occipital

Afin de ne pas laisser un “vide” après avoir évacué les données négatives engrangées dans l’esprit subconscient, il convient de lui donner de nouvelles directives en formulant clairement ce que l’on désire, stimulant simultanément un point situé derrière le crâne au-dessus du cou, nommé le “renflement occipital (il se trouve plus facilement quand on penche la tête en avant).

L’assertion du positif s’effectue en déclarant distinctement ce que l’on veut, tout en tapotant cette petite bosse continuellement. Pour vous mettre en train, une liste d’affirmations positives vous est offerte plus loin, mais il vaut mieux composer les vôtres, celles qui s’appliquent à ce que vous désirez personnellement.

Articulez vos envies au temps présent comme si ce que vous vouliez s’était déjà réalisé. Et n’ayez pas peur de voir grand. Nos désirs se réalisent toujours dès que nos blocages intérieurs sont supprimés avec EFT.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

- Je m'accepte complètement exactement comme je suis aujourd'hui.
- J'apprends à me voir avec respect et amour.
- Je suis bien plus que mon corps.
- Mon apparence physique me plaît chaque jour davantage.
- Je suis un être unique nanti d'une beauté unique que j'exprime de mieux en mieux.
- Le regard des autres se pose toujours agréablement sur moi.
- Je m'accorde le droit de maigrir facilement.
- Je suis disposé(e) à atteindre mon poids idéal de ... kilos dans les ... mois qui viennent.
- Je transforme facilement ma façon de me nourrir.
- Mes goûts ont changés et ma nouvelle alimentation me fait maigrir tout naturellement.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

- Je me sens plein(e) de vitalité et suis en excellente santé.
- Je tire un trait sur mon passé et avance dorénavant librement.
- Je suis très facilement mon régime, mes exercices physiques et ma routine avec EFT.
- J'ai largement les moyens de prendre très bien soin de moi.
- Je me sens complètement en sécurité partout où je me trouve.
- Je suis très à l'aise en société et me présente toujours avec assurance.
- J'attire les autres par mon éclat intérieur.
- Je suis fier(e) de mes réalisations et mes efforts sont richement récompensés.



Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Exercice de tapping quotidien pour maigrir facilement et rester mince

Point Karaté - (Prononcez les phrases suivantes en effectuant le tapping sur ce point).

- Même si j'ai ce problème de poids, je m'accepte complètement avec toutes mes faiblesses et mes imperfections. Si je savais comment m'éviter ces souffrances il y a longtemps que je l'aurais fait. J'ai de l'estime et du respect envers moi-même malgré toutes mes difficultés. Bien que ce problème de poids soit arrivé sans mon consentement volontaire, je l'accepte avec toutes ses limites et ses contraintes.
- Même si ce problème de poids est un vrai calvaire et même si j'ignore pourquoi je suis affligé de ces tourments, je m'accepte complètement. Et même si cette situation me trouble profondément avec ses graves retombées sur mon bien-être, et même si je suis incapable d'atteindre mon poids idéal et de le conserver, je m'accepte complètement et exactement tel (le) que je suis aujourd'hui.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

- Même si j'ai la conviction que rien ne me délivrera jamais de ce problème de poids, et même si j'ai déjà maintes fois essayé sans jamais y arriver, je m'accepte complètement. Et même si je manque des qualités nécessaires pour m'en sortir, et même si les autres ne comprennent rien à mon problème, et même si personne ne peut rien faire pour m'aider, je m'accepte complètement. Et même si je suis désespéré(e) et meurtri(e), si tout me déçoit continuellement, je m'attends à bénéficier d'une prodigieuse libération de ce problème de poids.

Continuation de l'exercice :

Cette partie de l'exercice dissout les blocages d'énergie imprégnés d'instructions négatives qui sont à l'origine de votre problème de poids. Le mot "profond" attaché au trait spécifique de chaque énoncé, indique des données engrangées dans votre subconscient dont, par définition, vous n'avez aucune idée consciente.

Les points suivants 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.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Sourcil: “Je me libère chaque jour davantage de l’anxiété profonde qui occasionne mon problème de poids.”

Coin de l’oeil: “Je me libère chaque jour davantage de la détresse profonde qui occasionne mon problème de poids.”

Sous l’oeil: “Je me libère chaque jour davantage des carences profondes qui occasionnent mon problème de poids.”

Sous le nez: “Je me libère chaque jour davantage des obsessions profondes qui occasionnent mon problème de poids.”

Creux du menton: “Je me libère chaque jour davantage de la honte profonde qui occasionne mon problème de poids.”

Clavicule: “Je me libère chaque jour davantage de l’adversité profonde qui occasionnent mon problème de poids.”

Sous l’aisselle: “Je me libère chaque jour davantage des regrets profonds qui occasionnent mon problème de poids.”

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Sous le sein: “Je me libère chaque jour davantage des colères profondes qui occasionnent mon problème de poids.”

Pouce: “Les afflications profondes qui occasionnent mon problème de poids s’apaisent chaque jour davantage.”

Index: “Les manques profonds qui occasionnent mon problème de poids se combent chaque jour davantage.”

Majeur: “Les dépendances profondes qui occasionnent mon problème de poids se défont chaque jour davantage.”

Auriculaire: “Les doutes profonds qui occasionnent mon problème de poids s’effacent chaque jour davantage.”

Dessus de la tête (tapotez vers l’arrière du plat des cinq doigts): “Je consacre toute mon énergie retrouvée à me défaire facilement et agréablement de mon problème de poids. Mes aspirations sont justifiées et je m’accorde le droit de supprimer ce problème pour toujours.

Sourcil : J’ai tout ce poids en trop.

Extérieur de l’oeil: J’en ai besoin pour me sentir bien.

Sous l’oeil: Je ne veux pas me priver de ce que j’aime manger.

Sous le nez: J’ai honte de mon apparence physique.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Creux du menton: Mon excès de poids me gêne.

Clavicule: Je n'arriverai jamais à atteindre mon poids idéal.

Sous le bras: Tous ces manques que je n'arrive pas à combler.

Sous le sein: Je suis en colère contre moi.

Prendre une respiration lente et profonde

Sourcil : Je peux facilement perdre tout le poids que je veux.

Extérieur de l'œil: Je n'ai plus besoin de mon excès de poids pour me protéger.

Sous l'œil: Tout ce que j'aime manger convient parfaitement à mon régime.

Sous le nez: Mon apparence physique s'améliore continuellement.

Creux du menton: Je me sens tous les jours davantage à l'aise dans mon corps.

Clavicule: Je chemine tranquillement vers mon poids idéal.

Sous le bras: Je comble tous mes manques de plus en plus facilement.

Sous le sein: Je tourne la page du passé et j'oublie tout le mal qu'on m'a fait.

Prendre une respiration lente et profonde

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Sourcil : J'ai encore tant de chagrin

Extérieur de l'oeil: J'ai peur de l'avenir

Sous l'oeil: J'ai besoin d'engranger pour me sentir en sécurité.

Sous le nez: Les autres se moquent de mon excès de poids.

Creux du menton: Il me manque tant de choses pour connaître le bonheur.

Clavicule: Je me sens seul(e) et abandonné(e)

Sous le bras: J'ai pris tellement de mauvaises décisions dans ma vie.

Sous le sein: J'ai tant de rancune envers moi-même et les autres.

Prendre une respiration lente et profonde

Sourcil : Toute la peine que j'ai en moi se dissipe chaque jour davantage.

Extérieur de l'oeil: Mon avenir s'annonce superbe.

Sous l'oeil: Je me sens complètement en sécurité avec ce que je possède déjà.

Sous le nez: Je me sens aimé et apprécié des gens que j'aime.

Creux du menton: Je réalise de mieux en mieux tout ce qui contribue déjà à mon bonheur.

Clavicule: Je m'entoure de plus en plus facilement de gens aimants et attentionnés.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Sous le bras: Je prends maintenant d'excellentes décisions qui me servent à la perfection.

Sous le sein: Si j'avais su comment mieux faire dans le passé, je l'aurais évidemment fait et me pardonne à présent toutes mes erreurs.

Prendre une respiration lente et profonde

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 retrouvée.

- “J’ai décidé de me délivrer de mon problème de poids à tout jamais et suis fin prêt(e) à le voir disparaître complètement.”
- “Je sais que je détiens les ressources nécessaires pour éliminer ce problème de poids à tout jamais.”
- “Plus rien ne m’oblige à garder ce problème de poids et je retrouve maintenant toute ma liberté d’action.”

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

- “Je suis émerveillé (e) de la facilité avec laquelle j’élimine mon problème de poids.”
- “Je ne 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 bien-être physique.”
- “J’ai atteint mon poids idéal de ... kilos.”
- “Je conserve facilement mon poids idéal de ... kilos.”
- “Ma vie est devenue très agréable et je connais à présent une profonde sérénité.”



Maigrir facilement avec le régime EFT
EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

La méthode de “Choix” du Dr Carrington

La méthode dite de “Choix” du Dr. Carrington (The Choice Method) s’emploie beaucoup dans la pratique d’EFT. Le procédé s’effectue par série de trois rondes successives (en se servant des mêmes points que pour la version abrégée d’EFT), munies d’une mise en scène différente qui s’agrémentent d’un choix positif.

Ce choix s’introduit à la place de la phrase standard d’EFT: “Je m’accepte complètement”, et se place 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. En voici la description détaillée sur un problème lié à des difficultés à suivre un régime:

- “Même si mon régime est trop difficile à suivre avec tous ces gens qui mangent n’importe quoi autour de moi, *je choisis de continuer mon régime facilement et avec grand plaisir.*

Comme pour la méthode standard d’EFT, le procédé débute par l’évaluation du niveau de détresse à l’évocation du problème, suivie de l’étape de mise en scène en stimulant le point Sensible ou le point Karaté,

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

tout en répétant trois fois de suite la phrase exprimant le problème suivie de la solution choisie.

Première ronde:

Celle-ci s'effectue en utilisant uniquement le rappel du problème à chaque point de la séquence standard d'EFT. Sourcil : Mon régime est trop difficile à suivre. Coin de l'oeil : Mon régime est trop difficile à suivre. 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 continuer mon régime facilement et avec grand plaisir. Coin de l'oeil : Je choisis de continuer mon régime facilement et avec grand plaisir. Et ainsi de suite ...

Troisième ronde:

Celle-ci s'effectue en alternant le rappel du problème et l'option choisie. Sourcil : Mon régime est trop difficile à suivre. Coin de l'oeil : Je choisis de continuer mon régime facilement et avec grand plaisir. Sous l'oeil : Mon régime est trop difficile à suivre. Sous le nez : Je choisis de continuer mon régime facilement et avec grand plaisir. Et ainsi de suite, la ronde se terminant toujours sur l'option positive : au point sous la poitrine en utilisant la séquence

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

abrégée 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 de Choix, si besoin est, jusqu'à ce que l'option positive deviennent évidente intellectuellement.



Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Le tapping temporal

Le “tapping temporal” s’utilise pour ancrer de nouvelles idées en soi. Très facile à exécuter, cette technique énergétique supprime les habitudes nocives et les comportements préjudiciables, qu’elle remplace par de nouvelles manières de faire positives et constructives.

Exerçant une action calmante sur le système nerveux, elle cesse la lutte que nous menons dans une situation donnée, nous permettant d’agir d’une façon complètement bénéfique. Une transformation intérieure qui autorise des changements spectaculaires dans la vie de tous les jours.

Explications de la procédure

Pour commencer, décidez d’un problème que vous désirez résoudre, ce qui pourrait être une habitude nocive, une condition de vie difficile, un souvenir culpabilisant, etc., puis décrivez son contraire dans une phrase affirmative.

Prenons exemple sur le problème suivant: ”Je suis incapable de me priver pour suivre mon régime”. La

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

phrase affirmative exprimant le contraire du problème sera ici: “J’ai une régime très facile à suivre qui me permet de maigrir en satisfaisant toutes mes envies alimentaires.” Cette phrase doit être bâtie selon votre propre langage et exprimer ce que vous désirez vraiment, aussi irréel que votre souhait puisse vous sembler à l’heure où vous le formulez.

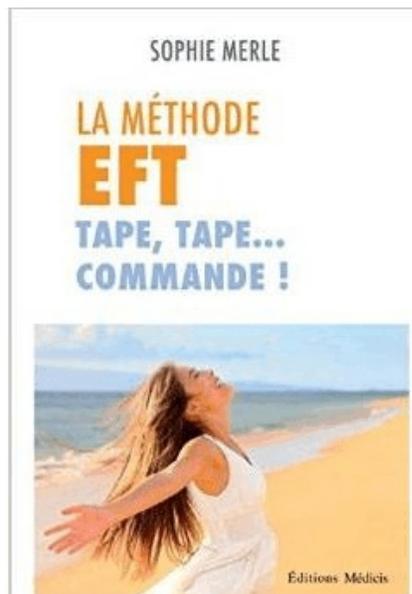
Répétez ensuite trois fois de suite votre phrase tout en vous tapotant le tour de l’oreille droite du bout des cinq doigts, débutant devant l’oreille à la hauteur du conduit auditif, ensuite montez, tournez autour de l’oreille, et finissez de l’autre côté à la même hauteur qu’au départ. Effectuez ce tapping Temporal plusieurs fois par jour, en laissant au moins une demi-heure s’écouler entre chaque utilisation.



Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Chapitre Quatre: 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

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Lorsque j'ai écrit l'ouvrage "**Maigrir facilement avec le régime EFT**" 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 "**EFT-Tape, tape... Commande!**" incorporant à EFT un ingrédient qui en décuple les effets positifs 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!

Maigrir facilement avec le régime EFT EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

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 maigrir comme je veux”
- “J’ai atteint un palier qui m’empêche de continuer à maigrir”
- “Je n’aime pas mon physique ”
- “Je me sens à l’écart des autres”
- “J’ai d’énormes problèmes de poids”

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.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

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

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

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 ne jamais arriver à maigrir et à être mince.

Nous procédons ainsi:

Dessus de la tête: Jamais je n'arriverai à maigrir et à être mince 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

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

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.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

La ronde terminée, vous tenez le point et prenez une respiration lente et 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 ne jamais arriver à maigrir et à être mince. Nous pourrions continuer en disant:

- “Je suis incapable de maigrir parce que...”.
- “Jamais je ne serai mince parce que...”.
- “J’ai tendance à l’embonpoint parce que ...”, 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.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

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 dizaines de secondes.

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

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

Puis continuez ...

6) Réévaluation du niveau de détresse

Songez au problème qui vous a incité à effectuer le traitement. Pour notre exemple, il s'agit d'une peur de ne pas pouvoir maigrir et être mince. Comment vous sentez-vous maintenant par rapport au problème quand vous y songez ? Sur une échelle graduée 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

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

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...

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

- 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.

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.

Il est bien évident que dans la cas d'une transformation corporelle à accomplir, qu'il faut du temps avant de voir des résultats. Le problème se compose de différents aspects à traiter tous les jours si possible. Dès qu'un obstacle se présente, telle qu'une énorme fringale par exemple (sans vraie faim derrière), faites l'exercice suivant:

- Dites: “J'ai cette énorme fringale parce que ...” et vous répétez l'expression “parce que” encore une bonne dizaine de secondes silencieusement en vous concentrant bien sur cette fringale qui vous a pris. Ensuite, l'esprit toujours concentré sur la fringale,

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

répétez les mots “Paix, amour, lumière” en silence pendant une trentaine de secondes. Lorsque vous avez terminé l’exercice il y a fort à parier que la fringale sera complètement passée.



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

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Autres ouvrages par Sophie MERLE

Chez les libraires:

“EFT-Tape, tape...Commande” Éditions Médecis et Grand Livre du Mois - LE CLUB - (2015)

“JE commande - Demandez et vous recevrez”. Éditions Médecis 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 Médecis (2004). Titre épuisé. *Parution de la seconde édition sous le titre:*

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

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

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

Nombreux autres titres disponibles sous format électronique (e-book) sur le site www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Maigrir facilement avec le régime EFT

EFT avec Sophie MERLE [EFT-Adv/carrington]

Pour de plus amples renseignements sur les e-books ou autres produits, de même que pour des sessions individuelles, vous pouvez me contacter en passant par mon site www.SophieMerle.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 mon site www.SophieMerle.com
