Printemps 2008 !

LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

par Sophie Merle, EFT-Adv

CET OUVRAGE VOUS EST OFFERT EN CADEAU

POUR FÊTER LES 4 ANS D’EXISTENCE FLORISSANTE

DE LA FONDATION FRANÇAISE EFT

(EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES)

SophieMerle.comLa Fondation Française EFT

Emotional Freedom Techniques

(Techniques de libération émotionnelle)

www.SophieMerle.com

Dédiée au rayonnement des modalités énergétiques

pour la santé, l’épanouissement affectif,

et la plénitude matérielle.

Fondée et dirigée par Sophie Merle, EFT-Adv



Pour un abonnement au courrier mensuel gratuit

“Santé et plénitude par le cheminement énergétique”

veuillez vous rendre sur le site de la Fondation Française EFT :

www.SophieMerle.com

(LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE, table des matières p.13)LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -3-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

par Sophie Merle, EFT-Adv

(PRINTEMPS 2008)

CET OUVRAGE

VOUS EST OFFERT EN CADEAU

POUR FÊTER LES QUATRE ANNÉES

D’EXISTENCE FLORISSANTE DE

LA FONDATION FRANÇAISE EFT

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

www.SophieMerle.com

AVIS IMPORTANT: Le matériel pédagogique présenté dans cet

ouvrage ne peut être reproduit, en partie ou en entier, sous quelque

forme qui soit (livres, articles, publications, séminaires, forums, CD,

DVD, MP3 files, etc.), sans le consentement par écrit de Sophie Merle.

Contact: FondationEFT@aol.com

(LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE, table des matières p.13)LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

-4-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Lettre de rencontre

Sophie Merle, EFT-Adv

“LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE” EST UN OUVRAGE QUE J’AI SPÉCIALEMENT

ÉCRIT POUR VOUS L’OFFRIR EN CADEAU AU MOIS D’AVRIL 2008, AFIN DE FÊTER

DIGNEMENT LES QUATRE ANNÉES D’EXISTENCE FLORISSANTE DE LA

FONDATION FRANÇAISE EFT-EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

QUI NE SERAIT RIEN SANS VOUS. MERCI.

Le 7 Avril 2008

Bonjour,

D’origine française, née à Paris, je vis depuis plus de vingt ans aux

Etats-Unis, d’où je dirige La Fondation Française EFT-Emotional Freedom

Techniques, crée le 7 avril 2004, en vue d’enseigner la pratique des

techniques énergétiques et d’en propager les bienfaits en France ainsi que

dans les nombreux pays francophones éparpillés à travers le monde. LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

-5-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

J’ai commencé à m’intéresser à la Psychologie énergétique au début

de l’an deux-mille après avoir assisté à un séminaire conduit par un docteur

en médecine énergétique très réputé. A l’époque, j’étais principalement

investie dans le Feng Shui (science orientale de l’harmonie de l’habitat),

auquel je reprochais souvent un manque de constance dans la livraison des

bienfaits promis. Je ne comprenais surtout pas pourquoi certains de mes

clients suivaient systématiquement mes instructions de travers. Parfois

aussi simples que de bouger une plante de place ou de la rempoter, ils n’y

parvenaient pas, se donnant toutes sortes d’excuses qui ne tenaient jamais

debout. Excuses dont j’ai découvert la raison lorsque j’ai découvert EFT,

que j’ai vite inclus dans ma pratique professionnelle du Feng Shui.

Nos espaces de vie miroitant à la perfection ce qui se passe en nous,

je réalisais très vite l’importance de mettre un terme à nos divers tourments,

de manière à pouvoir créer le cadre suprêmement harmonieux du Feng

Shui, source de tous ses bienfaits. Et je ne pouvais pas mieux trouver que

les techniques énergétiques pour guérir nos peines, y compris les plus vives.

On ne compte plus les phobies récalcitrantes à tout jamais envolées, les

peines éternelles enfinpensées, les pénuries matérielles finalement résolues,

ni la multitude de maux physiques que ces techniques énergétiques ont

permis de guérir, et souvent contre toute attente.

Las Vegas,où j’habite depuisplusdedix ans, estun endroit vraiment

magnifique, mais dur, voire impitoyable. Ce n’est pas pour rien qu’on

appelle cette ville “La cité des péchés” (Sin City), où il semble que les gens

viennent s’installer dans l’espoir d’un développement de leur forceLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

-6-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

intérieure. Ceci, bien entendu, de manière parfaitement inconsciente.

Confrontés à des situations qu’ils n’auraient jamais connues ailleurs, ils

passeront de l’enfer au paradis s’ils arrivent à exploiter un potentiel

personnel jusque là laissé en friche. Un cheminement difficile et laborieux,

mais dont la récompense leur vaudra tous les efforts fournis.

Nous ne sommes pas la proie des circonstances, mais exerçons notre

volonté sur les péripéties qui forment la trame particulière de notre

existence. Bien que difficile à comprendre rationnellement, il est indéniable

que nous bâtissons l’univers (délicieux ou infernal) dans lequel nous

évoluons quotidiennement.

Et ce n’est pas tout. Car une idée inaccoutumée sur les composants

de la matière doit aussi faire son petit bonhomme de chemin dans nos

esprits. Une idée si peu vérifiable à l’aide de nos cinq sens, que la majorité

des gens va immédiatement la réfuter. Certes, puisqu’allez dire à quelqu’un

de bien terre-à-terre que sa maison, son commerce ou ses enfants ne sont

qu’énergie, qu’ils n’ont fondamentalement rien de “solide”, et voyez si vous

ne passez pas pour complètement dingue!

Pourtant, il ne fait plus aucun doute aujourd’hui par les découvertes

de la physique quantique, vieille de plus d’un siècle, que l’ensemble de la

création n’est qu’une masse unique et infinie d’énergie, toujours en

mouvement, où absolument rien n’est séparé du reste. Une énergie en outre

saturée d’informations que nous avons les moyens de modifier. LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

-7-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

 Notre cheminement de tous les jours a un sens et notre réalité

quotidienne répond à la lettre à ce que nous attendons de nous-même, des

autres, et de la vie en général. Et c’est par la transformation de ces

croyances, logées au niveau énergétique de notre organisme, que nous

sommes en mesure d’éprouver l’ensemble des bienfaits que nous attendons

de la vie.

De bonnes âmes me disaient que la majorité des français ne

s’intéresseraient jamais auxsoinsénergétiques. Qu’avec leur esprit cartésien,

ils refuseraient même de les essayer. Il s’avère que ces empêcheurs de

tourner en rond se trompaient, malgré le large segmentde la population qui

les ignore encore. Mais patience, ils y viendront!

Pour preuves, il suffit de voir le succès grandissant du courrier de la

Fondation “Santé et plénitude par le cheminement énergétique” avec ses

milliers d’abonnés, ainsi que le franc succès des différents “Guides pratiques”

proposés en e-books sur le site de la Fondation.

De toute évidence, la Psychologie énergétique se porte à merveille en

France, comme en tout autre pays francophone. Il faut donc parfois se

méfier des conseils de prudence que l’on nous donne, car si j’avais écouté

tous ces gens bien intentionnés, je n’aurais jamais rien fait !

Depuis plus de dix ans que j’existe en plongéequasipermanente dans

une ambiance de soins énergétiques, ce que j’en vois touche au miraculeux.LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

-8-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

J’en suis même arrivée au point de me dire qu’il n’y a aucune

situation, aussi désespérée soit-elle, que ces soins particuliers ne puissent

éliminer ou au moins grandement améliorer. En fait, je n’ai jamais vu

quelqu’un échouer, l’échec ne pouvant se produire que par abandon.

Des recherches récentes indiquent que les modalités énergétiques

prennent de plus en plus d’importance dans le domaine de la santé physique

et mentale. Leur essor est mondial. S’adressant à la cause fondamentale des

souffrances, provenant essentiellement d’une violente perturbation

énergétique, elles allouent des guérisons spectaculaires en rétablissant le flot

naturel de l’énergie à travers l’organisme.

Les différentes méthodes inhérentes à la Psychologie énergétique

s’apprennent vite et sont aisées à pratiquer dans un cadre thérapeutique ou

seul(e) chez soi. Vous puiserez gratuitement sur le site de la Fondation

Française EFT-Emotional Freedom Techniques (www.SophieMerle.com)

plein d’exercices énergétiques à faire pour débloquer les forces prodigieuses

de réalisation personnelle qui résident en chacun de nous.

De nombreuse pages du site sont également consacrées à la pratique

de différentes techniques énergétiques, autorisant un premier apprentissage

que vous pouvez ensuite approfondir en vous procurant les guides pratiques

qui leurs correspondent, proposés en téléchargement immédiat sous format

électronique (e-books). LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

-9-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Pour vous tenir au courantdes dernières nouveautés dans le domaine

en pleine croissancede la Psychologie énergétique, ne manquez pas de vous

abonner à “Santé et plénitude par le cheminement énergétique”, le

courrier régulier gratuit de la Fondation Française EFT.

C’est de tout coeur que je vous souhaite de connaître le succès que

vous recherchez au moyen de la Psychologie énergétique. Les techniques

qui en émanent sont des outils de choix pour éveiller vos ressources innées

et vous faire ainsi découvrir le bonheur de vivre par l’expression libre de

votre plein potentiel de réussite dans l’existence.

Mes meilleures pensées vous accompagnent. Et si vous avez des

questions, n’hésitez pas à me contacter personnellement à l’adresse suivante:

FondationEFT@aol.com. Je vous répondrai aussitôt que possible.

Amicalement,

Sophie Merle

Printemps 2008. Las Vegas, Nevada, USA.LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

-10-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Autres livres par Sophie Merle

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Outre l’ouvrage que vous tenez devant vous, j’ai écrit d’autres livres

que vous pouvez vous procurer exclusivement en librairies ou seulement

sous format électronique (e-books) sur le site de laFondationFrançaise EFT

(www.SophieMerle.com).

Titres disponibles en librairies :

EFT-EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES : Technique énergétique pour

la santé, l’épanouissement affectif et la plénitude matérielle.

Editions Médicis

L’HARMONISATION ÉNERGÉTIQUE DU CORPS ET DE L’HABITAT : Les

techniques méridiennes et le Feng Shui à l’oeuvre dans votre vie.

Editions Le Dauphin Blanc

FENG SHUI : L’outil de l’harmonie pour réussir sa vie.

Editions Dervy et Grand Livre du Mois.

LE GUIDE MAGIQUE DU TAROT DIVINATOIRE : 9240 combinaisons

interprétées. Editions du RocherLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

-11-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Titres disponibles en téléchargement immédiat (e-books) sur le site de la

Fondation Française EFT (www.SophieMerle.com) :

“CHASSEZ VOTRE PHOBIE DU BOUT DES DOIGTS”. Un guide pratique

EFT pour soigner l’anxiété chronique et les phobies.

“MAIGRIR FACILEMENT AVEC LE RÉGIME EFT”. Un guide pratique EFT

pour se délester facilement de ses kilos en trop et se maintenir à son poids

idéal.

“LE BONHEUR”. Un guidepratiqueEFT pour trouver (ou retrouver) la joie

de vivre.

“RECUEIL DE TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES”. Un ouvrage contenant

l’explication détaillée des modalités énergétiques les plus renommées,

accompagné de nombreux protocoles de soins émotionnels couvrant la

plupart des situations désagréables que l’on rencontre couramment dans la

vie.

“RECUEIL DE PROTOCOLES EFT: comment pratiquer EFT avec succès”.

Cet ouvrage comprend vingtprotocoles de soins émotionnels présentés sous

forme de séances complètes d’une durée moyenne de une heure à peu près,

permettant à chacun de suivre un guide simple et facile sans plus se

demander si EFT est bien maîtrisé. LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -12-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

“GUIDE PRATIQUE DU PROCÉDÉ ZENSIGHT”. Cet ouvrage fourni une

description détaillée de la pratique du procédé Zensight (ZensightProcess)

et s’accompagne de nombreux protocoles de soins, notamment un protocole

de réharmonisation des différents centres énergétiques du corps.

“LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE”. Cet ouvrage offert gracieusement par

la Fondation Française EFT-Emotional Freedom Techniques, explique le

fondement de la médecine énergétique moderne dans sa version

thérapeutique liée aux soins psychologiques.

Autres titres e-book (en anglais):

“All ABOUT LOVE HEALING ”. Un ouvrage comprenant vingt-deux

protocoles de soins émotionnels avec le procédé Zensight, une modalité

énergétique étonnante, facile à faire et très efficace.

“MARVELOUS FENG SHUI”. Un ouvrage de base en anglais sur la pratique

du Feng Shui offert gracieusement.

“LOVE EASY DOES IT”. Un ouvrage de Tarot écrit en collaboration avec

Johanne Bibeau, offrant différents tirages aux combinaisons révélées.

LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -13-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

 Table des matières

Lettre de rencontre ... 4

Autres livres par Sophie Merle ... 10

Un Monde essentiellement fait d’énergie ... 14

Introduction à la Psychologie énergétique ... 20

Les techniques de soins énergétiques ... 35

Connaître un bonheur\* profond et durable ... 45

Pratiquer les techniques énergétiques ... 53

Témoignages ... 65

Consultations privées ... 82

Pour conclure ... 85

Adresses Internet ... 89

Lectures recommandées ... 91LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -14-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Un monde essentiellement fait d’énergie

 “Toute la matière est un champ énergétique”

 (Albert Einstein 1879-1955)

 “Le médecin doit examiner l’invisible pour éteindre le feu à sa source ”

(Paracelse 1493-1541)

La physique quantique :

(“Extrait de l’ouvrage: “FENG SHUI - L’outil de l’harmonie pour réussir sa vie” par

Sophie Merle, paru aux Editions Dervy et Grand Livre du Mois.)

“Au tournant du vingtième siècle, à l’émergence de la physique

atomique, science qui vise à explorer la matière jusqu’en ses ultimes

profondeurs, une véritable révolution scientifique et philosophique s’est

opérée: notre monde physique s’est en quelque sorte dématérialisé ... se

révélant tissé de la même texture énergétique, sans distinctionpossible entre

une chose et une autre.

En plein coeur du mois de décembre 1900, Max Plank faisait une

découverte cruciale, en notant que l’énergie n’est pas continue, mais qu’elle

se libère en paquets séparés, donnant naissance à la Mécanique quantique

(ou physique quantique). La “mécanique” est un terme de physique qui

désigne l’étude du mouvement, et un “quantum”, la quantité de quelque

chose. Dès 1927, les fondations de la Mécanique quantique (ou l’étude du

mouvement des quanta), étaient mises en place.LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -15-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Etat latent de la réalité, passage obligé de l’indéterminé au tangible,

le vide est saturé d’énergie fécondantes à l’origine de tout ce qui existe.

L’ensemble de la création n’est qu’un perpétuel transvasement d’énergie: la

matière dense se formant à partir de particules qui se nourrissent du vide,

s’alourdissant jusqu’à acquérir une masse, puis se diluant à nouveau dans le

vide, provoquant ainsi le changement constant qui caractérise la marche du

monde.

Dans les abysses de l’univers, la matière apparaît sous une forme

mouvante, constituée de particules atomiques. Une particule atomique se

présente comme un emboîtement sous-jacent de particules subatomiques,

dont la dernière est nommée “particule élémentaire” (jusqu’au jour où des

moyens techniques plus poussés permettent de la diviser encore).

L’exploration du monde subatomique s’effectue au moyen de

puissants accélérateurs de particules, qui décomposent l’atome en ses

constituants élémentaires, dans un télescopage gigantesque, provoqué par

une poussée d’énergie propulsée à une vitesse proche de celle de la lumière.

Les traces laissées par les particules sont détectées et enregistrées par

un appareillage d’une extrême sophistication, puis décodées par des virtuoses

de l’arithmétique abstraite. Les profondeurs de l’univers sont situées dans

une contrée que le commun des mortels ne peut franchir, bien au-delà des

limites que nous imposent nos cinq sens et notre esprit rationnel.

Les mathématiques sont le langage de l’univers et l’ordre sous-jacent

de la nature s’exprime en formes abstraites d’une somptueuse élégance. ALA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -16-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

l’échelon de l’infiniment petit, tout n’est plus qu’une constante fluctuation

d’énergie, se dévoilant dans une mélodie incomparable de beauté (à ce

qu’en disent les privilégiés du langage quantique!).

Les principes de base de laphysique classique, formulés par Newton,

stipulent que notre monde est gouverné par des lois immuables, qui le font

progresser dans un mouvement similaire à celui d’une horloge, c’est à dire,

de manière strictement prévisible.

A l’inverse, les théories de la physique quantique (solidement établies

par d’innombrables expériences) révèlent que rien ne possède de forme

définie avant d’être observé, que l’univers est indéterminé, et sujet à des

fluctuations imprévisibles (qu’une chose peut exister et ne pas exister en

même temps), et que le présent ne détermine pas le futur avec précision

(qu’une cause ne produit pas un effet qu’il est possible de connaître

d’avance). Le monde de l’infiniment petit n’est pas gouverné par des lois

irrévocables, mais par ce qu’on nomme le “principe d’incertitude” (formulé

en 1927 par Werner Heisenberg).

Les théoriciens de la physique quantique, se rapprochent actuellement

de la découvertede l’unique agent fondateur de l’univers, et tentent d’établir

l’ultime équation (qui rassemblerait tous les principes connus dans une

théorie unifiée).

Notre monde de tous les jours nous offre une réalité bien différente

des principes énoncés par la physique quantique, absolument impossibles à

concevoir rationnellement. Même Albert Einstein, vers la fin de sa vie, neLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -17-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

put admettre toute l’implication révolutionnaire de ses propres découvertes

sur la manifestation de l’univers. C’est pourtant lui qui a initié le

développement de la physique moderne,démontrant, le premier,que le vide

et la matière sont rigoureusement identiques.

Ce qui nous paraît si solide est pour ainsi dire constitué de vide. En

effet, toute la création physique n’est composée que d’atomes dans lesquels

résident un noyau, et si l’on voulait comparer l’atome à la salle des Pas

perdus de la gare Saint-Lazare, son noyau, en proportion, ne serait pas plus

grand qu’un grain de sable !

Sous la puissante lentille optique de la physique quantique, la matière

se décompose jusqu’à disparaître dans le néant,un vide bouillonnant de vie,

fondement absolu de tout ce qui existe, un lieu où l’énergie change

continuellement de formes, les particules apparaissant etdisparaissant dans

le vide à des vitesses prodigieuses.

Dans ce monde des profondeurs, l’énergie, le temps, et les distances

forment un ensemble intimement lié,où les électrons se donnent la réplique,

dans des échanges d’énergie et d’information, parfois ondes, parfois

particules, se revêtant différemment selon leurs affinités relationnelles, ou

en évaluant instantanément des décisions prises par leurs semblables en un

autre point de l’univers.

Dans la réalité quantique les événements se produisent spontanément,

sans qu’on puisse en suivre le cheminement. Il est impossible, à ce jour, de

prédire les phénomènes subatomiques avec précision, parce qu’on ne peutLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -18-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

pas connaître le point de départ d’un électron en mutation, en même temps

que son point d’arrivée, ni rien savoir de son trajet ou même de son

existence dans l’intervalle. Il n’est question que de probabilités, mesurables

par des équations, quant à elles, parfaitement fiables.

Mais plus étrange encore, l’évidence quantique ne se montre que

lorsqu’elle est observée.En quelque sorte, l’observation produit la réalité. La

présence de celui qui observe le champ vibratoire, de même que ce qu’il

s’attend à y trouver, provoque ce qu’il voit.

L’observateur d’une expérience quantique en fait intégralement

partie. Sans lui, le monde de l’infiniment petit n’existe pas. L’univers

participe ainsi à sa propre création, dans un dialogue constant avec luimême, tissant une trame unique et indivisible.

Découverte par Benoît Mandlebrot dans les années 1970, la

géométrie fractale, du mot latin “fractus” (brisé ou fragmenté), s’est

développée en donnant corps à des formules qui permettent de créer, sur

ordinateur, des images fascinantes de beauté. D’une complexité extrême,

nommées “Empreintes de Dieu” par certains, ces images peuvent être

agrandies, en tout point, jusqu’aux dimensions de l’univers, autrement dit,

à l’infini.”

Depuis l’avènement de la physique quantique il y a plus d’un siècle,

la réalité s’impose en sa dimension énergétique où tout est de nature

vibratoire, y compris notre équilibre psychique. Une seule et même énergie

est la substance fondamentale de tout ce qui existe dans la création.LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -19-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

S’exprimant de toutes les façons possibles et imaginables, la santé,

l’épanouissement affectif, la plénitude matérielle, sont de nature purement

énergétique aussi. Pour nous être favorable, l’énergie doit circuler (en nous

et tout autour de nous) sans rencontrer d’obstacle sur son parcours ni se

souiller, car sitôt qu’elle se corrompt, les problèmes commencent.

LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -20-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Introduction à la Psychologie énergétique

LE MONDE DE LA SANTÉ MENTALE EST EN PLEINE EFFERVESCENCE !

Finies les thérapies qui s’éternisent, révolu aussi l’assujettissement

obligatoire à une aideprofessionnelle, la guérison émotionnelle est devenue

facile, rapide, et pratiquement mise à la portée de tous depuis l’avènement

de la Psychologie énergétique. Ceci, grâce à des techniques insolites qui

opèrent au coeur même de notre corps dans son étendue énergétique.

Egalement connue sous l’appellation de “Médecine énergétique”,

“d’Acupuncture émotionnelle”, de “Thérapie des méridiens”, voire parfois

aussi de “Méthode de tapping”, la Psychologie énergétique, en compagnie

de ses différentes techniques de soins, effectue une percée triomphale à

travers le monde entier, y révolutionnant les manières habituelles de traiter

la souffrance. Un succès qui repose sur une action facile qui redonne leur

aisance naturelle au corps et à l’esprit , grâce à des procédures d’autant plus

séduisantes qu’elles autorisent souvent de profonds changements sans l’aide

d’un thérapeute.

AVIS IMPORTANT: Notez cependant qu’il vaut mieux faire route avec un professionnel en

cas de problèmes graves que de se servir seul (e) des techniques énergétiques. Les instructions

données sur les nombreuses pages du site de la Fondation, ainsi que dans mes différents

ouvrages, visent uniquement au soulagement denos tensionsde tous les jours, comme une peur

de parler en publique, une gêne financière, des relations affectives médiocres, ou de petites

douleurs qu’on soigne à l’aspirine. Pour les états plus sérieux, le soutien d’un praticien

expérimenté est souhaitable, sinon absolument nécessaire.LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -21-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Notre système énergétique exerce une influence capitale sur la qualité

de notre vie, car de là émanent toutes nos souffrances. Peines dues à un flot

d’énergie houleux dont l’apaisement va immédiatement déclencher le bien-

être recherché. Peu importe qu’il s’agisse d’un manque d’argent ou d’une

relation de couple désastreuse, des troubles énergétiques sont à l’origine de

tous nos problèmes dans la vie, avec une solution qui passe essentiellement

par une harmonieuse remise en circulation de notre énergie.

 Les techniques de psychologie énergétique soignent par l’entremise

des différents centres énergétiques de notre corps. Partant de là, quelques

minutes de “tapping” sur différents points d’acupuncture suffisent bien

souvent à la résolution d’un choc émotionnel, tel qu’on le remarque avec

EFT-Emotional Freedom Techniquesouautresprocéduresutilisant le réseau

des méridiens pour traiter les problèmes psychologiques. La personne peut

alors se souvenir de l’événement traumatique sans plus éprouver aucune

souffrance grâce au rééquilibrage énergétique que lui a procuré le tapping.

La signification donnée à l’expérience s’en trouvetransformée. Les émotions

liées au trauma ne sont plus figées dans le passé. Une énergie nouvelle

baigne la mémoire.

Bien que des situations malencontreuses semblent en être la cause

directe, des blocages d’énergie sont à l’origine de toutes nos détresses. De là

l’immense force de guérison des différentes techniques de la Psychologie

énergétique. Celles-ci jouent uniquement sur notre système énergétique où

se situent ces blocages, les dissolvant prestement pour nous libérer de notre

mal-être. LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -22-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Cette approche énergétique n’entre nullement en conflit avec les

thérapeutiques conventionnelles, y retirant tout juste le besoin de faire

longuement revivre aux gens les moments difficiles de leurs vies pour en

apaiser les souffrances et les comportements improductifs qui en découlent.

Des blocages d’énergie sont à l’origine de tous nos comportements

improductifs dans la vie. Ils suppriment nos ressources innées, nous

brouillent les idées, sapent notre courage, éteignent notre enthousiasme,

nous tenant dans un carcan étouffant où les changements auxquels nous

aspirons n’arrivent jamais à se produire. Des perturbations énergétiques

sont responsables de tous nos maux ...

Peurs, attaques de panique, phobies

Stress, anxiété, insécurité

Manque de confiance en soi, tract, timidité

Croyances négatives, blocages créatifs

Pénuries d’argent, appauvrissement affectif

Solitude, rejet, chagrin d’amour

Souvenirs dramatiques, désespoir, regrets

Echecs, désillusions, doutes, errements dans la vie

Rancune, colère, culpabilité, remords

Santé défaillante, fatigue chronique, insomnies, cauchemars

Migraines, difficultés respiratoires, problèmes de poids

Vertiges, nausées, douleurs physiques

Besoins additifs, habitudes nocives, manies, obsessions, etc.LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -23-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

L’influence du système énergétique surnosémotions,etdecefait, sur

la qualité de notre vie, et les techniques de Psychologie énergétique pour le

remettre d’aplomb, commencent tout juste à se faire connaître. Mais les

bonnes nouvelles se propagent vite.

Ces modalités sont en outre des outils de croissance personnelle par

excellence. Des clefs qui nous permettent de nous échapper rapidement des

situations qui nous empoisonnent la vie et dont le loquet n’est nul part

ailleurs qu’en nous-même. S’envolent ainsi nos peurs et nos terreurs, nos

peines et nos tourments, nos sentiments de culpabilité et nos vieilles

rancunes. Et bien entendu, tous les symptômes physiques liés à ces états de

souffrance émotionnelle.

Et mieux encore, ces techniques nous libèrent enfin de toutes ces

idées mal formées que nous avons sur nous-même, premières et seules

responsables de nos manques dans l’existence et du désarroi qui en résulte.

De plus, elle soignent nos peines avec grande douceur. Le chagrin se traite

sans besoin de se plonger dans le souvenirs des circonstances initiales et les

peurspaniques s’éliminentpromptement. S’en vont aussi paisiblement tous

les sentiments qui nous rattachent aux gens qui nous ont fait du mal. Ces

liens coupés, plus de peur, de courroux ou de culpabilité pour ne pas avoir

été capables de nous défendre, mais une vue saine sur le désordre intérieur

de ces êtres blessants. Nous pouvons désormais tourner la page.

Dans la pratique des techniques énergétiques, il n’est jamais question

de chercher à trouver un angle apaisant aux situations difficiles, ni de

“traverser” ses peurs pour les “conquérir”. Au contraire, dès qu’unLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -24-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

sentiment de peur, de chagrin ou de colère monte à l’évocation d’un

souvenir, on effectue une réharmonisation énergétique, afin de dissoudre

les blocages d’énergie, seuls et uniques responsables de la souffrance

émotionnelle ressentie. Les soins ne changent pas la réalité des choses. Le

procédé dissout la charge émotive liée à l’événement, toujours produite par

un blocage d’énergie occasionnant une forte perturbation énergétique dans

le corps. Le souvenir reste, mais il a perdusonpouvoir de nous faire du mal.

L’apprentissage des techniques de Psychologie énergétique est très

facile et leur maîtrise ne demande qu’un peu de pratique. En fait, la seule

vraie difficulté réside dans leur originalité. Certes! Nous n’avons pas

l’habitude de nous tapoter le visage pour éliminer nos problèmes comme

dans la pratique de EFT, et encore moins de faire directement appel aux

pouvoirs de guérison de notre inconscient, comme “Zensight Process” le

préconise.

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

Nous n’avons assurément pas l’habitude non plus de nous accepter

avec tous nos défauts et faiblesses, ni d’admettre la “négativité” qui règne

dans nos vies comme il est spécifiquement recommandé de le faire dans la

pratique des techniques énergétiques. Un rituel qui peut sembler à première

vue complètement absurde. Car en effet, pourquoi devoir accepter des

défauts ou situations que l’on cherche précisément à éliminer ?

Tout simplement parce que nous participons activement à leur

présence dans nos vies, même si le motif nous échappe complètement. CeLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -25-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

sont ces intentions cachées que nous devons accepter car elle existent pour

des raisons qui répondent à des besoins profonds.

Une de nos plus grande cause de souffrance émane d’une inaptitude

à nous pardonner nos erreurs passées et à nous apprécier complètement,

nous mettant ainsi en situation de blâme et de punition. Or, la punition ne

mène nulle part, sinon à nous faire souffrir inutilement.

Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais je ne me souviens pas

qu’une seule punition m’ait apporté quoi que ce soit de bon. J’ai beau

chercher dans ma mémoire, je ne vois pas ce qu’une raclée, une réflexion

cinglante ou d’avoir été enfermée dans ma chambre quand j’étais môme ont

pu faire pour que je “m’améliore”. Pour tout dire, je ne connais pas

d’expression plus idiote que l’adage populaire: “Qui aime bien, châtie bien”.

La punition n’est jamais donnée dans un esprit d’amour mais de blâme,

quand ce n’est pas de haine.

Dans la pratique de EFT, les séquences débutent toujours par une

phrase d’acceptation complète de soi-même, attestation indiquant à notre

esprit inconscient que nous sommes conscients de nos faiblesses, mais bien

disposés à les éliminer, en compagnie de tous les problèmes qui en

découlent. Mais comment, me direz-vous, bien disposé à éliminer mon

problème? Pourrait-il en être autrement, moi qui en souffre depuis si

longtemps? C’est comme une vraie punition!

Justement,n’y aurait-ilpas une punition cachée derrière bon nombre

de nos problèmes? Admettons que je me trouve mille et un défauts qui fontLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -26-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

que je me sente très mal à l’aise en société, et que pour ces raisons, je refuse

toute invitation et vive dans une détestable solitude? D’où vient mon

problème? Il provient directement d’une inaptitude à m’accepter telle que

je suis, me condamnant à vivre dans une solitude que je déteste. Ce qui ne

veut pas dire que je sois obligée de rester avec mes défauts (réels ou

imaginaires). Je peux facilement les corriger avec EFT ou toutes autres

modalités énergétiques.

Avec les techniques énergétiques, onne tourne jamais autour du pot.

Les problèmes se déclarent comme ils sont, avec toute la peine qui les

accompagne. Et qui plus est, sans jamais y porter de jugement déplaisant.

Il est évident,hormis les cas pathologiques, heureusement assez rares, que

la plupart des gens ne cherchent qu’à faire du bien autour d’eux et qu’ils se

critiquent âprement quand ils n’y parviennent pas. On s’accepte ainsi en

dépit de toutes ses faiblesses, manques et imperfections.

De surcroît, la myriade de défauts qu’on peut bien se trouver dans

tous les sens n’est rien. D’autant moins rien que la plupart du temps nous

avons accepté sans bronché l’opinion d’autrui, généralement émise par une

autorité (parent, professeur, patron, ami admiré, etc.), sans chercher à

savoir si elle s’appliquait réellement à nous. Des “vérités” souvent

révoltantes, dont on peut facilement neutraliser l’effet nocif sur la qualité de

notre existence au moyen des techniques de Psychologie énergétique.

La colère et le ressentiment ont bien mauvaise presse de nos jours. Il

parait que ce sont de vrais poisons qui nous consument. A juste titre, mais

c’est prendre le problème à l’envers. Ce qui nous consume, c’est notreLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -27-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

incapacité à reconnaître notre souffrance et à la soigner.

L’immuabilité des problèmes

Si nous en restons indéfiniment au même point, incapables de trouver

une solution à nos problèmes, ce n’est évidement pas par plaisir, mais à

cause d’un phénomène curieux qui rend toute progression impossible,

notamment dans un domaine particulier de notre vie, tel que l’affectif ou le

financier, pareil à un bâton qui viendrait continuellement se mettre en

travers de nos roues.

Le manque de chance n’a pourtant rien à y voir, bien au contraire,

car ce freinage sert à nous protéger. Il vient déjouer nos meilleurs plans

d’avancement en raison d’une puissante opposition intérieure, nommée une

“inversion psychologique”. Une inversion Psychologique sert de sentinelle

au statut quo. A l’affût du moindre écart, elle nous empêche par tous les

moyens possibles de modifier des décisions que nous avons prises dans le

passé (inconsciemment) pour assurer notre bien-être, voire notre survie.

Prenant davantage de vigueur chaque fois que nous essayons de lutter

contre (consciemment), ce sont ces éléments protecteurs qui nous clouent

sur place malgré nos plus puissants désirs de changement. Nous pensons

que les circonstances extérieures y sont pour quelque chose, alors que seul

est responsable notre esprit inconscient, dépositaire de toutes nos

résolutions passées. Meneur de jeu, c’est lui qui tient les ficelles et rien ne

peut s’accomplir sans son accord. LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -28-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Lorsqu’on passe son temps à lutter contre les mêmes problèmes, c’est

qu’ils sont étroitement liés à une censure exercée par son esprit inconscient

selon des directives que nous lui avons nous-mêmes données (le plus

souvent sans nous en douter consciemment). De ce fait, une pénurie

d’argent peut être liée au désir de sanctionner un proche dont le bien-être

dépend de nos gains, ou pour s’empêcher soi-même de profiter de choses

que l’on croît imméritées. Ce sont ces refus inconscients qui nous gâchent

l’existence, nous barrant l’accès aux bienfaits que l’on désire posséder de

manière consciente.

L’esprit inconscient

Notre problème majeur, celui qui l’emporte de loin sur tous les autres

réunis, c’est l’oubli que nous avons de l’existence de notre esprit inconscient.

Une ignorance accablante car sa force sur la marche de nos affaires est

prodigieusement influente, au point de décider de tout cequinous arrive (ou

ne nous arrive pas) dans la vie. A ce propos, avez-vous remarqué comme

nous retombons facilement dans les mêmes erreurs ?

Cette maladresse ne se produit pas par inadvertance. Elle est voulue

et gérée par notre esprit inconscient. Dans ce cas, c’est lui qui nous coupe les

ponts et qui nous claque les portes au nez. Lorsque notre esprit inconscient

a décidé que nous n’irions pas quelque part,nous pouvons toujours tempêter,

crier et pleurer, c’est inutile. Il suit une ligne de conduite qu’il ne changera

pas d’un iota malgré tout notre désespoir. Nous devons donc nous y prendre

autrement, réalisant enfin son existence et sa manière particulière de

fonctionner. Son concours peut alors se faire extraordinairement profitable.LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -29-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Les consignes emmagasinées dans notre esprit inconscient, celles qui

nousgênent si fortdans la vie courante,procèdentd’incidentsoù nous avons

perdu le front ou de situations dont nous avons tiré des conclusions fausses,

tant sur nous-même que sur la vie en générale. Il suit des ordres que nous

lui avons donné (souvent il y a fort longtemps), dans nos instants de

vulnérabilité, nous épargnant désormais les situations que nous n’avons pas

(à ce qu’il croit) les capacités de gérer. Il va ainsi faire de nous des

incompétents (dans certains domaines de notre vie), tandis que nos facultés

de réussite restent profondément endormies sous son aile.

Il est impossible d’éliminer un problème sans changer les données

inconscientes qui lui donnent corps. Des commandesutilesun jour mais qui

sont devenues obsolètes avec le temps, réduisant considérablement nos

options, et par conséquent, nos possibilités d’action. Partant de là, il est

inutile d’espérer se débarrasser d’une pénurie chronique d’argent, de

relations affectives médiocres ou d’une phobie, sans changer les consignes

profondes (les croyances) qui sont à l’origine de ces situations. L’esprit

inconscient repoussera toute idée nouvelle risquant de nuire à des états qu’il

croit véritablement voulus, et fera en sorte qu’on ne puisse les modifier.

Rien ne nous empêche de transformer notre existence à notre guise,

sinon le frein qu’exerce notre esprit inconscient en raison de consignes

opposées qu’il observe scrupuleusement. Des bornes qui nous empêchent

d’avoir, d’être et de faire ce que nous voulons consciemment et qui nous

cantonnent dans des situations intolérables. LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -30-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Ces consignes effacées, la voie est libre. Dès lors, il ne nous reste plus

qu’à développer les talents endormisqui vont nous permettre de réaliser nos

ambitions. Des qualités qui ne demandent qu’às’exprimer,puisque sans elles

nous n’éprouverions aucune envie de poursuivre les objectifs qui nous

intéressent.

Le confort auquel notre esprit inconscient pourvoit est une donnée

fantastique qui ne devient matière à chagrin qu’en raison de son mystère.

Nous sommes à mille lieuxde le connaître, etd’équipier futé et costaud, nous

le mettons aux commandes de notre existence où il n’a pas sa place. Nous

avançons ainsi au petit bonheur la chance, tremblant pour un avenir sur

lequel il nous semble avoir perdu tout contrôle. Mais il y a de quoi avoir

peur, d’autant plus que nous ne savons pas comment naviguer autrement.

Mais si le monde étaitainsi faitque nous devions vivre sous l’influence

aveugle de notre esprit inconscient, cette époque est bien révolue depuis

l’avènement des techniques énergétiques. Celles-ci nous offrent à présent les

moyens de reprendre fermement les commandes de notre destinée,

redonnant à notre esprit inconscient le titre d’équipier qui lui revient, créant

ainsi une association des plus fructueuses. Cet échange des rôles est la clef

de notre contentement dans la vie.

Les sentiments dits “négatifs”

La véritable cause des sentiments dits “négatifs” est un déséquilibre

énergétique provenant de blocages d’énergie issus d’anciens traumatismes.LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -31-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Dès que ces blocages sont dissous, la détresse est aussitôt remplacée par le

calme et la sérénité. Sans blocages d’énergie et les turbulences qu’ils

occasionnent dans le système énergétique, lapensée est neutre, dépourvue de

sentiments déplaisants. Vouloir à tout prix “rester positif” est un jeu

absurde qui oblige à s’éloigner de soi-même en faisant semblant d’être

quelqu’un d’autre. C’est aussi s’engager sur un terrain miné car bannir une

pensée négative est le plus sûr moyen de la conserver indéfiniment.

Quand on fait continuellement face à des obstacles, on se sent

forcément frustré, malheureux ou en colère. Pleins de ces fameuses pensées

négatives, honnies des gurus du “Nouvel âge”, dont le credo est de “penser

positif” envers et contre tout, pour arriver à réaliser ses désirs. Une erreur

qui fait des ravages, car policer ses émotions conduit invariablement à se

sentir de plus en plus mal émotionnellement (dépression, etc.), un état qui

s’accompagne parfois de grandes souffrances physiques dues aux blocages

d’énergie que cette suppression occasionne.

Les sentiments dits négatifs sont inévitables lorsqu’on n’arrive pas à

faire ce qu’on veut, et indiquent tout simplement qu’on vit une situation

inacceptable. Affronter le négatif et ne plus en faire fi, voilà le credo de la

Psychologie énergétique, où les problèmes se traitent dans le plus grand

respect de soi-même. Une négativité à qui l’on donne enfin la parole dans

une franche acceptation de toutes ses faiblesses et imperfections. La levée

de n’importe quel obstacle passe par-là, aidée par le rétablissement

harmonieuxde l’énergie àtravers son corps, selon les moyens inédits qui font

la particularité des différentes techniques de Psychologie énergétique. LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -32-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Vous découvrirez, et sans doute avec plaisir, que les techniques

énergétiques vous donnent non seulement le droitde ressentir à fond toutes

vos pensées négatives, mais que c’est l’expédient qui permet leur dissolution.

Et quel soulagement après s’être essayé à l’exercice mythique de la “pensée

positive”, une fastidieuse gymnastique de l’esprit, bien souvent inutile.

“Penser positif” ne devrait demander aucun effort mental, puisque nous

sommes tous des êtres positifs et harmonieux à l’état naturel. Ce qui nous

rend “négatif”, avec tous les problèmes que cela occasionne dans nos vies et

celles des autres, provient de déséquilibres énergétiques qu’il suffit de

supprimer pour redevenir naturellement “positif”.

En outre, chaque fois que l’on éprouve des émotions jugées négatives,

ces sentiments apparaissentpournousannoncerqu’unepartiede nous-même

à besoin d’attention affective. Ce n’est donc pas enlui intimant l’ordre de se

taire qu’on peut la calmer. Au contraire, car nous ne faisons ainsi qu’attiser

sa révolte, jusqu’au point d’empoisonner toute notre existence.

Savoir ce qu’on veut

Une donnée absolument cruciale pour une belle transformation de sa

vie, c’est de savoir exactement ce qu’onveut. Or, c’est probablement ce qu’il

y a de plus difficile à cause des nombreuses déceptions que l’on a connues

dans le passé. Mais si rien ne s’opposait plus à la réalisation de vos désirs,

qu’est-ce-que vous aimeriez être, faire ou avoir ? LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -33-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Le meilleur moyen de transformer sa vie, c’est de décider de le faire.

Les choses s’arrangent rarement par elles-mêmes. Et ceux qui se plaisent à

dire qu’il faut laisser “pourrir les situations” (j’en connais!), vont à coup sûr

constater un jour ou l’autre une dégradation importante de la qualité de leur

vie. C’est normal car la passivité n’est jamais bonne conseillère. Nous avons

les moyens de transformer notre existence en nous transformant nous-même.

Or, peu de gens acceptent cette idée. Ils préfèrent de loin ne rien faire ou

dénoncer les mauvaises circonstances de leur vie. Car orienter sa vie

délibérément n’est pas toujours facile etdemandeun certain zèle. Il faut tout

d’abord savoir ce qu’on veut et ensuite bien vouloir faire sauter les obstacles

qui se présentent, toujours intérieurs même s’ils semblent venir du dehors.

Avec une idée délibérément claire de ce que vous voulez, joint à

l’apaisement de vos peines au moyen de l’une ou l’autre des techniques

énergétiques, vous verrez que tout se mettra en place pour vous donner

satisfaction. C’est là où la magie d’une réharmonisation de votre système

énergétique prend pleinement effet. Il y a un côté merveilleux qui ne peut

s’expliquer que par les liens étroits qui nous unissent à la providence

universelle.

Prenez le temps de réfléchir à ce que vous voulez afin de faire bouger

les forces surnaturelles de l’univers en votre faveur. Pensez à la manière dont

vous désirez croître et vous épanouir dans la vie. Et le reste suivra

automatiquement. Car l’harmonie énergétique une fois rétablie au sein de

son organisme, les entreprises se font aisées et les opportunités de bonheur

se multiplient. Ce qui ne veut évidement pas dire qu’on n’a plus jamais deLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -34-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

problèmes, mais que l’onest apte à les résoudre rapidement en tempérant les

conflits énergétiques qui leurs donnent corps. Notez par écrit tout ce que

vous désirez accomplir. N’effectuez aucune censure sur vos désirs. Vous avez

la possibilité de réaliser tous vos souhaits en pratiquant les modalités

énergétiques. Ces diverses techniques vous permettent d’éliminer vos

croyances limitatives et défenses inconscientes.

Notre esprit inconscient tient avant tout à nous protéger de

changements qu’il juge hasardeux. Il ne sait pas faire la part des choses et

d’ailleurs ce n’est pas son rôle. C’est à nous de lui dire fermement où nous

désirons nous rendre, lui demandant au passage de balayer nos croyances et

comportements contraires aux bienfaits souhaités. Pour ce faire, vous avez

le choix parmi les multiples techniques de soins énergétiques qui ont

largement fait leurs preuves. Il suffit seulement de vous en servir!

Notez également par écrit tous vos accomplissements. Cet exercice est

très puissant. Nous avons tous tendances à nous appesantir sur ce qui cloche

en nous et dans notre vie, donnant à ces événements un poids qu’il convient

de contre-balancer en prenant pleinement conscience des bonnes choses qui

règnent aussi dans notre quotidien. Prenez-en pleinement conscience et

célébrez toutes ces petites choses qui font votre bonheur. Il y en a forcément

une myriade. Jetez un regard neufdessus. Le fait d’apprécier le bon qui règne

déjà dans sa vie a le pouvoir d’en multiplier les effets.

LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -35-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Les modalités de soins énergétiques

Les modalités énergétiques sont nombreuses et vous trouverez de multiple articles (que vous

pouvez consulter gratuitement) sur le site de la Fondation Française EFT

(www.SophieMerle.com).

La beauté particulière des différentes techniques issues de la

Psychologie énergétique, c’est la liberté qu’elles donnent à pratiquement tout

un chacun de prendre personnellement sa vie en charge. Fabuleux outils de

croissance personnelle, elles nous permettent de facilement corriger les

raisons profondes de nos multiples bobos et misères dans l’existence,

invariablement liées à des événements traumatiques de notre passé dont la

charge émotionnelle est toujours active.

Les peines non résolues, celles qu’on laisse ensevelies au fin fond de

soi sont responsables de tous nos problèmes. Il nous est impossible de

connaître le profond bonheur qu’on attend dans la vie sans guérir cette

souffrance faite de chagrin, peur, honte, colère, etc., issue d’événements

traumatiques restés imprégnés dans chaque cellule de notre corps.

Nombreux sont ceux qui disent qu’il ne faut pas revenir sur le passé.

Que celui-ci est mort et enterré. Mais s’il est enterré de manière consciente,

un passé douloureux reste bien vivant au niveau inconscient où il mène la

danse sur tout ce qui nous arrive de fâcheux dans l’existence. Les souffrances

du passé ne s’enterrent pas mais se guérissent quand on veut pouvoir arriver

à se développer dans tout l’éclat de son potentiel de naissance. LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -36-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Il existe de nombreuses modalités énergétiques différentes, qui

cependant sont toutes originaires des techniques présentées plus bas, issues

notamment de Thought Field Therapy (TFT) du Dr. Callahan, pour ce qui

est des techniques dites “méridiennes” comme EFT-Emotional Freedom

Techniques. Ou de Be Set Free Fast (BSFF) du Dr. Larry Nims, pour ce qui

est du procédé Zensight ou encore de ZPoint qui se servent directement de

l’esprit inconscient pour guérir les problèmes. Quant au procédé TAT (Tapas

Accupressure Technique de Tapas Fleming), il occupe encore une place à

part.

EFT-Emotional Freedom Techniques

Technique crée par Gary Craig

(Des explications détaillées sur la pratique de EFT vous sont offertes gratuitement sur le site de

la Fondation Française EFT: www.SophieMerle.com)

EFT se prononce “i-f-ti”, l’abrégé de Emotional Freedom Techniques,

et se traduit par “techniques de libération émotionnelle”. Si le mot

“techniques” s’écrit au pluriel, c’est parce qu’à ces débuts (1991), EFT

comprenait une série de procédés différents qui se sont révélés de peu

d’utilité avec le temps. Une séquence courte d’une trentaine de secondes est

à la base maintenant de la routine de soins de EFT.

EFT est un procédé d’acupuncture “psychologique” qui rétablit

l’harmonie énergétique par le biais des méridiens de l’acupuncture chinoise,

chemins qu’emprunte l’énergie pour se mouvoir à travers l’organisme. Ce

rétablissement énergétique s’exécute par un tapotement léger sur certains

points précis du visage, du haut du corps et des mains, tout en portant sonLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -37-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

attention sur la souffrance physique ou émotionnelle ressentie. Les blocages

d’énergie qui la provoque vont alors rapidement se dissoudre, libérant la

personne du mal qu’elle éprouvait.

Le manuel que Gary Craig (créateur de EFT) offre gratuitement sur

son site a été téléchargé à près d’un million de fois. Des milliers de

thérapeutes utilisent EFT à travers le monde entier. Pour une copie gratuite

traduite en français du manuel officiel de EFT, veuillez visiter le site de

Louise Gervais dont l’adresse se trouve dans lasection “adresses Internet” en

fin de volume.

EFT et Thought Field Therapy (TFT) du Dr. Callahan

EFT-Emotional Freedom Techniques descend en droite ligne de TFTThought Field Therapy du Dr. Roger Callahan, psychiatre spécialisé dans le

traitement des phobies, et le tout premier à s’être servi des méridiens du

corps pour guérir les troubles psychologiques, l’acupuncture traditionnelle

s’occupant essentiellement de soigner les souffrances corporelles depuis des

millénaires.

La naissance de TFT-Thought Field Therapy tient dans la guérison

spectaculaire d’une phobie, dont l’histoire mérite d’être racontée:

“Mary a peur de l’eau. Une frayeur si intense qu’elle peut à peine se

laver, et ne sort jamais quand il pleut. Depuis longtemps, la vue de l’eau luiLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -38-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

cause des malaises intolérables. Elle a déjà consulté de nombreux spécialistes

et suivi différents traitements, mais rien n’y fait. Cette phobie contrôle

toujours son existence malgré les soins que lui prodigue le Dr. Callahan

depuis plusieurs mois. Elle commence cependant à pouvoir s’approcher de

la piscine du jardin, mais non sans ressentir ses malaises habituels. A cette

époque, le Dr. Callahan, conscient de ses limites thérapeutiques, s’intéresse

aux méridiens de l’acupuncture chinoise. Un jour, tandis que Mary se plaint

de troubles à l’estomac, et sachant que le méridien de l’estomac passe sous

l’oeil, il lui demande de tapoter cet endroit de son visage. A cet instant, Mary

se lève, annonce “c’est fini”, et s’élance vers la piscine. Le docteur lui court

derrière aussi vite qu’il peut, effrayé par cette soudaine réaction, car il craint

pour Mary qui ne sait évidement pas nager. Mais elle est là, à s’asperger

gaiement le visage, clamant victoire sur sa phobie. Elle ne ressent plus ni

peur, ni malaises physiques. Quelques heures plus tard, Mary faisait sa toute

première promenade sur la jetée, un soir de tempête, follement heureuse des

embruns qui l’éclaboussaient, tandis que le Dr. Callahan, tout aussi heureux,

se félicitait d’avoir enfin trouver le moyen radical de guérir les phobies.”

Nous étions au tout début des années quatre-vingt, et l’ère des

techniques de soins énergétiques s’amorçait, avec l’institution de la “Callahan

Technique”, devenue plus tard “TFT-Thought Field Therapy”, d’où EFT

descend directement.

EFT a été conçu par Gary Craig, après avoir longuement étudié sous

l’égide du Dr. Callahan et s’être heurté à la complexité grandissante de “TFTThought Field Therapy”. Ingénieur diplômé de l’Université de Stanford,LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -39-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Gary Craig, nanti d’un esprit scientifique, ne pouvait agréer à une difficulté

jugée inutile, et s’opposait également au silence exigé par le Dr. Callahan qui

prévenait la libre propagation de TFT.

Depuis lors, grâce à l’infatigable volonté de Gary Craig d’aider les

gens à vivre sans souffrance, joint à une générosité devenue proverbiale, EFT

est à présent la technique de soins énergétiques la plus employée à travers le

monde. Psychiatres, psychologues, et autres professionnels de la santé s’en

servent assidûment, lui confectionnantune renomméequi se fait chaque jour

plus éclatante.

Be Set Free Fast (BSFF)

Technique crée par Larry Nims, Ph.D. Psychologue clinicien.

(Des explications détaillées sur la pratique de BSFF vous sont offertes gratuitement sur le site de

la Fondation Française EFT: www.SophieMerle.com)

Be Set Free Fast (BSFF), qui pourrait se traduire par “délivrez-vous

promptement”, traite le système énergétique, mais sans passer par le réseau

des méridiens (donc sans tapping). La technique existe depuis plus de vingt

ans, un âge canonique dans le domaine révolutionnaire de la Psychologie

énergétique où le Dr. Nims occupe une place prépondérante.

 Bien que l’un des tous premiers à s’être formé à la technique

“Callahan” (Thought Field Therapy-TFT), pour le Dr. Nims, le réseau des

méridiens de l’acupuncture ne joue aucun rôle déterminant sur l’apparitionLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -40-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

ou la disparition des problèmes. Ce qu’il démontre par un traitement tout

aussi efficace qui s’effectue sans tapping et sans même reconnaître l’existence

des méridiens. Le Dr. Nims se sert de l’esprit inconscient comme d’un

“fidèle serviteur”, aux fins d’extraire la souche des émotions négatives et

croyances limitatives qui engendre nos problèmes, nous obligeant à effectuer

des ajustements douloureux et à souffrir d’insatisfaction et de manques.

Traitant les mêmes problèmes à souche émotionnelle que les autres

techniques énergétiques ou traditionnelles, le procédé vise spécifiquement

les problèmes à leur source, au niveau de l’esprit inconscient, son importance

dans la création et le maintien des symptômes psychologiques et physiques

s’étant avérée cruciale. De ce fait, dans la pratique de BSFF, il est devenu

le mécanisme par lequel il est possible de les éliminer.

Comme pour les autres méthodes énergétiques, il n’est pas nécessaire

d’y “croire” pour que BSFF fonctionne. Les suggestions hypnotiques ou

n’importe quelle autre distraction ne jouent aucun rôle sur son efficacité. Si

BSFF fonctionne si bien sur l’élimination des problèmes, c’est parce que le

procédé vise et supprime leurs racines émotionnelles avec l’aide directe de

l’esprit inconscient.

Le procédé Zensight (Zensight Process)

(se prononce: zen-sa-it)

Technique crée par Carol Ann Rowland, MSW, RSW, psychothérapeute

spécialisée dans traitement des traumatismes émotionnels.LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -41-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

(Des explications détaillées sur la pratique du procédé Zensight vous sont offertes gratuitement

sur le site de la Fondation Française EFT: www.SophieMerle.com, où vous pouvez également

acheter le “Guide pratique du procédé Zensight” présenté sous format électronique (e-book).

Le procédé Zensight incorpore les meilleurs aspects de BSFF, EFT,

Energy Medicine, Focusing, ainsi que de EMDR (Eye Mouvement

Desensitization and Reprossessing), tout en faisant spécifiquement appel aux

pouvoirs de guérison de l’esprit inconscient au moyen d’un mot symbolique

ou d’une image.

Toute simple à pratiquer, Zensight est une modalité énergétique

remarquablement efficace dans le traitement des traumatismes psychiques,

de l’anxiété chronique, des phobies, des problèmes relationnels et financiers,

de même que des problèmes de santé quand ils émanent de troubles

émotionnels. Zensight favorise une guérison qui s’effectue simultanément

à tous les niveaux de notre être (physique, émotionnel, mental, énergétique

et spirituel), aidant à vivre paisiblement dans l’instant présent.

Le procédé ZPoint (ZPoint Process)

Technique énergétique crée par Grant Connolly

(Des explicationsdétaillées sur la pratiqueduprocédé ZPoint vous sont offertes gratuitement sur

le site de la Fondation Française EFT: www.SophieMerle.com )

Comme Be Set Free Fast et Zensight, le procédé ZPoint se sert d’un

mot symbolique en remplacement du tapping sur les points des méridiens,

comme il est d’usage de le faire avec EFT ou autres techniques méridiennes.LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -42-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

TAT-Tapas Accupressure Technique

Technique énergétique crée par Tapas Fleming

(Des explications détaillées sur la pratique du procédé TAT vous sont offertes gratuitement sur

le site de la Fondation Française EFT: www.SophieMerle.com, )

Tapas Accupressure Technique (TAT) est une technique simple et

efficace qui offre la paix intérieure, détend, accroît la vitalité et renforce les

aptitudes personnelles. TAT met facilement fin au stress, calme les réactions

allergiques et supprime les croyances négatives.

La procédure s’effectue en tenant légèrement quelques points

d’acupuncture sur le visage et l’arrière du crâne (la pose TAT) tout en

portant son attention sur le problème en traitement (les étapes TAT).

TAT est une modalité énergétique particulièrement efficace dans le

traitement des allergies, mais qui s’applique aussi bien sur n’importe quelle

autre forme de souffrance, comme l’anxiété, les troubles phobiques, les crises

d’angoisse.

Negative Affect Erasing (NAEM)

Technique énergétique crée par le Dr. Fred Gallo

(Des explications détaillées sur la pratiqueduprocédéNAEM vous sont offertes gratuitement sur

le site de la Fondation Française EFT: www.SophieMerle.com,)

NAEM est une trèsbrèvetechnique méridiennequi traite efficacement

les traumatisme psychiques, les phobies, l’anxiété, la dépression, ou tousLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -43-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

autres problèmes à souche émotionnelle. Se rapprochant de EFT (Emotional

Freedom Techniques) ainsi que de TFT (ThoughtField Therapy)pour ce qui

est du traitement des inversions psychologiques ainsi que de l’emploi quand

nécessaire des techniques qui leurs sont propres (Gamme du point Gamut,

etc.), NAEM n’inclus plus que quatre points de tapping.

Emotional Freedom & Healing (EF&H)

Technique issue de EFT et de BSFF crée par Richard Ross, instructeur

réputé.

(Denombreux exercices énergétiques guidés issus de EF&H vous sont offerts gratuitement sur

le site de la Fondation Française EFT: www.SophieMerle.com,)

Simplified Energy Techniques (SET)

Technique EFT simplifiée par Steve Wells and le Dr. David Lake

(Des explications détaillées sur la pratique du procédé SET vous sont offertes gratuitement sur

le site de la Fondation Française EFT: www.SophieMerle.com,)

La méthode SET- Simplified Energy Techniques, se compose d’un

ensemble de techniques énergétiques destinées au soulagement durable d’une

grande variété de problèmes émotionnels, ainsi qu’à certains maux

physiques.

Des nombreuses techniques et stratégies de la méthode SET ont été

adaptées et modifiées de EFT-Emotional Freedom de Gary Craig, et de TFT-LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -44-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Thought Field Therapy du Dr. Roger Callahan (dont EFT émane), suite à la

demande d’une plus grande simplicité d’utilisation.

SET, comme son nom l’indique (Simplified Energy Techniques:

Techniques Energétiques Simplifiées), est une méthode des plus simples à

pratiquer et qui s’introduit auprès des gens dans les séminaires ou en

consultations privées d’une manière autrement plus aisée que EFT ou TFT.

The “Choice Method”

Variante à EFT crée par le Dr. Patricia Carrington

(Des explications détaillées sur la pratique de “La méthode de Choix(The Choice Method)” vous

sont offertes gratuitement sur le site de la Fondation Française EFT: www.SophieMerle.com,)

La méthode dites “de Choix” du Dr. Carrington (The Choice Method)

s’emploie beaucoup dans la pratique de EFT. Le procédé s’effectue par série

de trois rondes de tapping successives, munies d’une mise en scène qui

s’agrémente d’un choix positif. Ce choix s’introduit à la place de la phrase

standard de EFT: “Je m’accepte complètement”, et se place immédiatement

après l’annonce du problème, exprimant très précisément l’alternative

souhaitée

LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -45-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Connaître un bonheur\* profond et durable

\* Vivre dans le bonheur, c’est vivre dans le bien-être, la grâce et l’optimisme,

 en paix avec soi-même, la vie et le monde en général, profondément

satisfait de ce que l’on possède déjà dans l’existence.

Connaître le bonheur, c’est vivre avec enthousiasme, profitant à fond

des bienfaits de la vie dans une parfaite confiance en l’avenir. Or nous

reculons souvent à l’idée que seules des bonnes chosespuissent nous arriver,

préférant parfois même nous attendre au pire, histoire de contrecarrer les

déconvenues possibles. Nousn’osons pas nous réjouir par crainte de voir nos

aspirations s’effondrer. Ni croire aux immenses bienfaits qu’une nouvelle vie

peut nous apporter. Ou mieux dit, croire aux immenses bienfaits qu’on a les

moyens de se donner à soi-même ...

Si au plan énergétique rien ne nous sépare fondamentalement des

autres, nous n’en vivons pas moins chacun dans notre propre univers. Un

monde caractérisé par l’adhésion à des convictions “inébranlables” sur

lesquelles s’établit notre réalité. Une notion qui en énerve assurément plus

d’un. Ah, si j’avais vraiment ce pouvoir, je n’irais pas me créer des problèmes

avec. C’est pourtant vrai que l’on se crée ses problèmes en raison de blessures

profondes dont l’empreinte énergétique magnétise des situations qui les

gardent enflammées, nous créant ainsi une vie pleine de souffrances. LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -46-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

 Nous “appâtons” les gens et les situations qui répondent à nos

attentes (conscientes et inconscientes)par les vibrations particulières qu’elles

émettent. Des “atomes crochus” qui peuvent heureusement se neutraliser

quand on “attrape” de mauvaises bêtes avec.

Tout se prend dans le bouillon énergétique primordial. Et ce qu’on y

prélève correspond toujours trait pour trait à ce qu’on veut “vraiment” au fin

fond de soi-même. Il n’y a jamais de mauvaise pêche. Seulement des prises

décevantes parce qu’on ignore les raisons qui ont fait courir ces proies

indésirables dans nos filets.

Nous sommes bourrés de contradictions. Par exemple, on dit vouloir

rencontrer l’âme soeur et en même temps on fait tout son possible pour

repousser l’amour. Ou on dit vouloir trouver un bon emploi sans jamais le

chercher. Pourquoi? Pourd’excellentes raisons. L’amour? Sûrement pas, j’ai

déjà bien assez souffert. Ou c’est trop tard, je ne trouverai jamais un bon

emploi. Je suis trop vieux, personne ne voudra jamais plus m’employer.

Expressions fortes dont les vibrations anéantissent toutes possibilités

d’alignement énergétique avec l’âme soeur ou le bon emploi. Nos manques

sont la conséquence naturelle de décisions prises de manière inconsciente,

répondant à des besoins emplis de chagrin, d’angoisse ou de colère.

 Quand on éprouve des doutes quand à l’amélioration possible d’une

situation ou la réalisation d’un projet, ou qu’on est incapable d’envisager la

disparition complète d’un problème, les circonstances nous donnent enLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -47-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

principe raison, car notre réalité s’établit selon l’adhésion à des convictions

profondes, conséquences d’expériences passées et des conclusions qu’on en

a tirées. Une perspective sur la vie dont l’ensemble des données sont

engrangées dans notre esprit inconscient,d’où s’organise l’ensemble de notre

existence.

Bien que cette notion de soi contrôlant ce qui nous arrive dans la vie

(le plus souvent inconsciemment , donc involontairement), ou au contraire,

ce qui ne nous arrive pas, soit difficile à admettre, il n’en est pas moins vrai

que nous sommes responsables des peines et des joies qui font la particularité

de notre univers personnel. Notre façon de penser et de réagir aux choses,

les décisions que nous prenons (ou ne prenons pas), nous viennent sans

effort (inconsciemment), affectant d’une manière ou d’une autre laqualité de

notre vie.

Tout ce que nous voulons sans réussir à l’avoir se tient derrière des

interdits recueillis par notre esprit inconscient,barrières faitesde convictions

dont les informations sont ancrées dansnotre système énergétique. Bien que

nichés au plus profond de nous, ces interdits sont souvent facilement

identifiables. Ce sont tous ces “oui, mais” que nous opposons à la réalisation

des choses que nous voulons. Comme par exemple de dire: “J’ai envie de

visiter la Chine, oui mais, je n’ai pas assez d’argent pour y aller.”

Les idées qui contrarient ce que l’on veut ont une puissance

phénoménale. Et ce sont ellesque l’onvisede plein fouetpour les neutraliser,LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -48-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

afin de pouvoir être, avoir ou faire ce que l’on souhaite, clef de notre bonheur

dans l’existence. Les techniques énergétiques servent à gommer les croyances

limitatives, faisant automatiquement place nette auxconvictionspositives qui

résident juste derrière. Des idées progressives et fructueuses jusque là

réprimées.

Les sentiments positifs de retour, une simple attestation des choses que

l’on veut est suffisante pour les obtenir. Plus de blocages, d’oppositions

majeures,d’auto-sabotage.La chance tourne, lesprojets aboutissent, etc. Les

voies possibles pour s’extraire d’une situationdifficile sont légions. C’est juste

qu’elles restent inaccessibles tant qu’on s’y oppose de manière inconsciente,

voire consciente.

Personne ne dira ouvertement préférer l’échec à la réussite. C’est

pourtant ce qui se produit dès qu’on ne parvient pas à réaliser ce qu’on veut.

Parce que certaines parties de soi, pour des raisons qui leurs sont propres, et

profitant de l’appui inconditionnel de notre esprit inconscient, nous en

empêchent par tous les moyens possibles.

Habitées de peurs issues de souffrances intolérables, ignorées sinon

bafouées et honnies à cause de la peine qu’elles nous font ressentir (cette

fameuse négativité dont il faut soit-disant se défendre à tout prix), ces parties

oubliées s’emparentdes rênesdenotre existence pour nous conduire où bon

leur semble, c’est à dire à plus de peur et de tourments puisqu’elles ne

connaissent rien d’autre. LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -49-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Mais nous n’allons pas nous laisser faire, et derechef entamer ces luttes

bien connues (pour maigrir, vaincre ses peurs, gagner l’amour de quelqu’un,

se dégager de ses dettes, cesser de fumer, etc.), qui vont être sources de

conflits monstres, tant au sein de notre vie que de nous-même. Se bagarrer

contre une situation revient toujours à partir en guerre contre soi-même.

Contre ce qui a oeuvré en nous pour la créer et qui continue d’en assurer le

maintien. Autant dire une offensive généralement perdue d’avance.

On peut tempêter tant qu’on veut contre les autres pour les situations

impossibles qu’ils nous font subir (et c’est vrai que ça fait du bien sur le

moment!), c’estnéanmoinsde l’énergie dépensée en pure perte. Personne ne

nous fait subir quoi que ce soit pour la bonne raison que nous choisissons

nous-même nos partenaires de jeu dans la vie. Ceux dont la personnalité est

la mieux adaptée au maintien de notre bonheur ou à celui de nos drames.

Impossible dès lors de changer quoi que ce soit au scénario ou à la

distribution des rôles, sans prendre conscience de notre responsabilité dans

l’élaboration des scènes qui font la particularité de notre vie.

Evidement, ce n’est pas de son bon vouloir qu’une jeune enfant va se

faire violer par un proche, ou que des affaires feront faillite. Si ce n’est que

la première se mettra inconsciemment en position de victime par les abus

émotionnels qu’elle aura déjà subit. Tandis que des décisions inconscientes

de rester démuni d’argent pourraient être la causepremière d’affaires parties

à vau-l’eau. LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -50-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Il n’est cependant pas question de se culpabiliser des horreurs qui se

produisent dans nos vies, mais simplement de savoir que’elle proviennent

toujours de soi. D’une incapacité à effacer l’empreinte laissée par certaines

expériences traumatiques sur notre système énergétique, toujours intimement

liées aux conclusions que nous en avons tirées, tant sur nous même que sur

le monde qui nous entoure.

Le mal que certainespersonnesnous fontdans lavie est une répétition

d’un mal bien plus ancien. Nous ne pouvons faire autrement que de répéter

inlassablement les mêmes événements traumatiques, attirant comme un

aimant le même genre de personnages détestables dans notre existence. Par

là, une partie cachée de soi nous incite à régler ce problème une bonne fois

pour toutes. Mais la plupart du temps, nous jouons plus volontiers un rôle

de victime des autres, plutôt que celui d’un être qui peut jouir de relations

heureuses par l’utilisation efficaces de ses capacités créatives.

Nous sommes nantis des facultés nécessaires à la confection d’une

existence profondément agréable sur tous les plans. Et ceux qui semblent

nous empêcher d’y parvenir, magnifiantnosdéfauts et faisant ressortir ce que

nous avons de pire en nous, sont présents pour des raisons bien précises. Ils

répondent à un besoin personnel faitd’un puissant manque d’estime envers

soi-même, dû à une acceptation bornée de ce que nos parents, éducateurs, et

petits copains d’enfance pensaient tout fort de nous.

Mais nous ne sommes plus obligés de porter crédit à leurs remarques,LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -51-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

dont l’écho peut se faire entendre une vie entière. Avec les techniques

énergétiques, nous avons maintenant les moyens d’effacer ces messages qui

nous ordonnent un comportement sans aucun rapport avec l’être que nous

sommes vraiment.

A l’évidence, le bonheur, c’est quand on ne manque de rien. Pour se

sentir satisfaits, certains auront besoin de très peu de choses, tandis que

d’autres en voudront beaucoup plus. Mais dans chaque cas, c’est l’accès

spontané à ces nécessités qui rend heureux. Or s’il est normal de devoir

fournir des efforts dans la vie, il est anormal de s’épuiser à trouver ce qui

manque d’avance pour atteindre ses objectifs.

Lorsqu’on se retrouve systématiquement face à un mur dès que l’envie

nous prend de faire quelque chose d’important à notre bien-être, il y de quoi

devenir dépressif. Un désespoir qui s’installe à force de ne jamais arriver à

rien réaliser de vraiment plaisant, doublé d’une grande colère envers soimême dont on a peu ou pas conscience. Mais il y a franchement matière à

se mettre en colère lorsqu’on sait intuitivement être à même de concrétiser

n’importe lequel de ses désirs.

Séduisant pour l’un, repoussantpour l’autre,un désir estun “appel de

l’âme” qui nous dicte d’agir. Mais comment faire quand tout n’est toujours

qu’empêchements et obstacle ? Quelque part entre les impulsions de réaliser

un désir et les moyens naturels que nous avons d’y parvenir se dressent ces

fameuses croyances limitatives. Toutes ancrées dans le système énergétiqueLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -52-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

où il est dit que réside l’esprit inconscient aussi. Inutile de pointer le doigt

ailleurs. L’esprit inconscient érige les obstacles comme il peut les détruire.

Nous sabotons “involontairement” nos chances de réussite pour des raisons

qui nous sont personnellement favorables quelque part.

De là l’inutilité de chercher à devenir “meilleur”. Une vérité qui rend

obsolète tout enseignement voué à l’amélioration de soi ou traitant de

développement personnel. Et qui désavoue les préceptes de la plupart des

gourous du nouvel âge avec leurs supposées “lois universelles du succès”,

démontrant toute l’absurdité du besoin de se corriger pour s’améliorer, étant

intrinsèquement déjà parfait(e) ...

Mais ne seriez-vous pas un peu trop rondelette pour être parfaite? Et

mon Dieu, mais vous fumez aussi? Et ce travail qui vous permet à peine de

joindre les deux bouts. Sans parler de vos problèmes de couple. Et je

prétends que nous sommes parfaits. Oui car nos “défauts et faiblesses” ne

participent pas directement à l’élaboration de nos problèmes. En outre, vous

n’êtes même pas en premier lieu responsable de ces situations qui procèdent

uniquement d’événements traumatiques dont vous n’avez pas pu effacer la

souffrance. Elles n’existent donc pas en fonction de défauts à corriger, mais

seulement de cette peine à guérir. Forte nuance!

 LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -53-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Pratiquer les techniques énergétiques

Vous trouverez GRATUITEMENT sur le site de la Fondation Française EFT

(www.SophieMerle.com) toutes les explications qui vous sont nécessaires pour

apprendre à bien vous servir de EFT, ainsi que de différentes autres techniques

énergétiques. Un grand nombre d’articles vous y sont également offerts.

Cependant, et en supplément de cet enseignement fourni gratuitement,

la Fondation propose également l’achat de différents Guides pratiques.

La Fondation Française EFT vous propose de nombreux Guides

pratiques en téléchargement immédiat (e-books), expliquant de manière

détaillée comment utiliser efficacement les techniques énergétiques pour

régler des problèmes spécifiques, tels que les problèmes de poids ou les

phobies, par exemple. A l’instar des éditions traditionnelles disponibles en

librairies, les ouvrages électroniques (e-books), sont uniquement accessibles

sur Internet par téléchargement immédiat sous format PDF. Cette méthode

de vente est encore assez inusitée, mais se pratique de plus en plus

couramment pour la diffusion rapide d’informations.

Le mode de paiement pour les e-books que la Fondation utilise

s’effectue à travers le site Paypal, l’organisme le plus sécuritaire qui soit. La

seule chose à ne jamais faire, c’est de répondre à un émail se disant d’eux et

d’y donner votre mot-de-passe. Sinon, vous ne risquez absolument rien en

vous rendant directement sur le site Paypal pour y effectuer vos transactions.LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -54-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

“La souffrance émotionnelle procède d’un bouleversement du flot de

l’énergie à travers la structure énergétique du corps”.

Cette courte phrase est le concept de base de EFT-Emotional Freedom Techniques

(techniques de libération émotionnelle).

“Maigrir facilement avec le régime EFT” (29.00 €)

“Maigrir facilement avec le régime EFT” raconte l’histoire de Béatrice,

une jeune femme d'une quarantaine d'années qui s'est battue toute sa vie

contre son obésité. Lorsqu'elle a fait la découverte de EFT, son médecin

traitant venait de lui suggérer une gastroplastie, effrayé par les graves

problèmes de santé qui s'annonçaient si elle ne perdait pas son embonpoint

au plus vite.

Béatrice est le cas typique de quelqu'un qui a énormément souffert de

son excédent de poids, avec la honte de se montrer aux autres, la culpabilité

de ne pas arriver à mincir, la peur des problèmes de santé à venir,

l'impossibilité de se déplacer à l'aise, joint au fardeau émotionnel laissé par

une enfance remarquablement difficile.

Un lot de chagrin et d'épouvante qu'elle avait stocké dans son corps

sous un embonpoint qui voulait dire : attention, ne me regardez plus et

surtout, ne me touchez plus. Si je suis replète c'estpour me protéger de vous

qui allez m'humilier et me maltraiter.

L'ouvrage “Maigrir avec le régime EFT”, hormis les explications

détaillées de la technique EFT, vous est présenté sous forme d'interview avec

Béatrice, dont le cheminement est admirable pour plusieurs raisons. D’abordLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -55-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

par l'énormité du poids que Béatrice a perdu. Elle se sent vraiment bien à

présent. Sa santé n'est plus en danger.

A deux doigts de subir une gastroplastie, l'opération est devenue

inutile. Finis également ses essoufflements en montant les escaliers, sa peur

de faire s'écrouler l'escabeau en grimpant dessus, sa traîne derrière les autres

dans leurs promenades en montagne, sa honte de se mettre en maillot de

bains, l'humiliation d'entendre le rire des enfants en la voyant apparaître.

Elle peut aussi se vêtir maintenant comme il lui plaît, trouvant ce qu'il lui

faut dans n'importe quel magasin d'habillement.

Ensuite, et ce n’est pas le moindre de ses accomplissements, Béatrice

a tiré un trait sur son passé. Tout le mal qu'elle a subit dans son enfance ne

peut plus venir la hanter. La charge émotionnelle en a été pour toujours

effacée. De sespropres mots,EFT a transformé son quotidien.Elle a retrouvé

toute sa joie de vivre et son amour-propre, se mouvant aussi avec une agilité

insoupçonnée.

Et pour finir, Béatrice sait qu'elle ne reprendra plus jamais ses kilos

perdus. Au moindre dérapage, elle s'applique aussitôt à la pratique de EFT,

dissipant immédiatement n'importe quel sentiment de privation. Ses goûts

alimentaires se sont également transformés. Son besoin de consommer de

grandes quantités de féculents, de matières grasses et de sucre s'est tout

naturellement évanoui.

EFT n'a pourtant rien de mystérieux pour qui sait que nous vivons

dans un monde purement énergétique au niveau sous-jacent de tout ce qui

existe dans la création. Qu'il s'agisse de notre corps, de nos émotions, de nos

problèmes dans la vie, de notre habitat, de notre travail, de nos amis, de nosLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -56-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

désirs, etc., absolument tout ce qui existe se compose essentiellement

d'énergie, y compris l'obésité ou l'impossibilité de se maintenir à son poids

idéal.

N’importe quel excès de poids provient d’une perturbation du flot de

l’énergie à travers le système énergétique de la personne qui en souffre.

L'impossibilité de maigrir, les reprises de poids, les sentiments de privation,

la haine que l'on se porte, les essoufflements, le désespoir, toutes les

expressions physiquesetémotionnellesd'unesurcharge de poids proviennent

uniquement de blocages d'énergie que EFT peut résoudre à tout jamais.

C’est aussi un outil de remise en forme qui vous suit absolument

partout, toujours disponible dès que le besoin s'en fait sentir. Avec EFT vous

pouvez immédiatement annuler la torture d'une envie "interdite" par votre

régime. Finis les fringales continuelles ou les monceaux de nourriture avalés

sans véritable faim.

EFT est l'outil de secours parfait dans les moments difficiles. Il en

déracine les causes émotionnelles profondes, qui ne sont autres que des

blocages d'énergie. Blocages qui perturbent violemment le fonctionnement

harmonieux de votre système énergétique, et uniques responsables des

moments difficiles que vous traversez. Ce sont ces blocages d'énergie dont

EFT s'occupe essentiellement, rétablissant le flot harmonieux de l'énergie à

travers votre corps sans vous occasionner la moindre souffrance.

EFT vous permet de maigrir facilement et de rester mince sans effort

à fournir, par le biais des méridiens de votre corps (les mêmes que ceux de

l'acuponcture chinoise), chenaux par lesquels l'énergie circule à travers votre

organisme. Il s'agit d'une forme toute nouvelle de traitement des problèmesLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -57-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

de poids qui opère actuellementune véritable révolution dans le domaine de

la santé.

Un nombre toujours croissant de psychiatres, psychologues et autres

médecins del'âme, s'en serventassidûment,contribuant à une renommée qui

se fait chaque jour plus éclatante. Cependant, et ce n’est pas le moindre de

ses mérites, EFT donne des résultats remarquables quand on l’utilise seul,

comme en témoigne Béatrice.

De plus, aucune connaissance en psychologie n’est requise pour bien

se servir de EFT, pas plus qu'il n’en faut concernant le système énergétique

et son bon fonctionnement. A peu près n'importe qui peut apprendre à se

servir de EFT en moins d'une heure.

Pour vous procurer “Maigrir facilement avec le régime EFT” (29.00 €), veuillez vous

rendre sur le site de la Fondation (www.SophieMerle.com) ou sur sa page directe de

vente: http://www.maigrir-facilement-avec-le-regime-eft.com/

“Chassez votre phobie du bout des doigts” (45.95 €)

(Guide pratique EFT pour la guérison des phobies)

EFT est le moyen radical d’éliminer nos peurs, terreurs et frayeurs.

De plus en plus nombreux sont ceux qui font appel à EFT en raison d’un

profond malaise dans leur existence, en particulier pour soigner l’inquiétude

chronique qui les ronge.

Si une petitepoint d’anxiété ouune légère dose de stress n’ont jamais

fait de mal à personne, il n’en va pas de même quand l’inquiétude se faitLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -58-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

détresse. Un désarroi si profond qu’il devient parfois impossible de quitter

sa maison ou d’assister à des fonctions sociales.

La vie devient alors franchement infernale avec un besoin constant

de se protéger, s’épargnant la possibilité de sombrer dans la terreur en

évitant toute personne, endroits ou situations susceptibles de la déclencher.

Ces troubles débilitants ont une façon d’apparaître soudainement

dans la vie des gens. La veille, ils fonctionnaient encore normalement et le

lendemain, plus rien n’est pareil. Ils courent alors chez leur médecin qui

leur prescrira des médicaments, entreprenant souvent dans la foulée une

thérapie comportementale afin de retourner au plus vite à leur vie d’antan.

Un espoir qui s’éteindra bientôt car ces traitements traditionnels vont

s’avérer longs, très longs, voire parfois franchement improductifs.

Le désespoir qu’exprime les gens qui souffrent d’angoisse fait mal à

entendre. Mais rares sont ceux qui parviennent à les comprendre. Leur

entourage sait qu’ils doivent être protégés, mais de quoi exactement? Il leur

semble incroyable qu’on ne puisse sortir de chez soi sans être pris de

malaises effrayants ou obligés d’effectuer de longs détours pour éviter de

traverser un pont ou de rouler sur une autoroute. Des évitements ridicules

pour ceux quin’ont jamais connus les affres d’une phobie avec leurs terreurs

quasiment impossibles à dominer.

Si vous souffrez d’agoraphobie ou de n’importe quel autre trouble

phobique, sachez qu’il existe un traitement rapide et parfaitement indolore.

Les nouvelles techniques dites “énergétiques” vous en donne les moyens, y

compris sans l’aide d’un praticien professionnel. Autrement dit, vous pouvez

les appliquer seul(e) et vous débarrasser une bonne fois pour toutes de

n’importe quelle phobie. LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -59-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

La vraie raison de vos malaises phobiques réside au sein même de

votre organisme qui est de nature essentiellement énergétique. Elle réside

dans un flot d’énergie qui se perturbe vivement dès que vous approchez de

l’objet de vos peurs ou y pensez.

Le monde extérieur n’a rien à voir en premier lieu avec votre phobie,

si ce n’est que de très loin. Tout se passe purement en vous.Par conséquent

et à l’encontre de la plupart des procédés conventionnels,pasquestion ici de

confrontationdirecte avec vos peurs envous exposant à l’objet de vos peurs,

et encore moins d’apprendre à vivre avec les terreurs qu’elle vous cause.

 Personne ne peut s’imaginer l’agonie d’une attaque de panique

(toujours associée à l’idée d’une mort imminente), sans avoir vécu soi-même

ce genre de bouleversementphysique et émotionnel. C’est l’horreur absolue

justement àcause de cette peurde mourir, obligeant à vivre continuellement

sur le qui-vive et à s’entourer de mille et une protections.

Les phobies que les gens endurent quotidiennement comme

l’agoraphobie (dont le terme englobe la peur d’une multitude de choses et

non pas seulementdes espacesdécouverts), les tiennent éloignés du courant

de la vie. Elles les empêchent d’accomplir ce qu’ils veulent, d’élaborer des

projets, d’effectuer des changements pourtant désirés. Elles leurs gâchent

la vie aussi sûrement que s’ils étaient bouclés à triple tour dans une cellule

de prison. Et tout ça, fondamentalement par peur de mourir. Une hantise

que EFT s’est révélé maître dans l’art de guérir.

Pour vous procurer “Chassez votre phobie du bout des doigts” (45.95€), veuillez

vous rendre sur le site de la Fondation Française EFT www.SophieMerle.com ou

vous le trouverez sous l’appellation de Guide pratique EFT pour la guérison des

phobies.LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -60-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

“Guide pratique du procédé Zensight” (29.95 €)

Comme dans la pratique de Be SetFree Fastdu Dr. Larry Nims, dont

Zensight procède directement, l’élimination des problèmes s’effectue (en

outre) au moyen de la verbalisation d’un mot symbolique.

La distinction entre le procédé Zensight et EFT, c’est qu’il n’est nul

besoin de déceler les racines précises d’un problème pour s’en guérir. C’est

l’esprit inconscient qui se charge de tout. On ne fait que lui indiquer le

problème dans son ensemble. Il va alors en déceler le motif de lui-même et

l’écarter de son plan d’action pour le réduire à zéro.

 Bâtit sur la plein notion de la présence en chacun de nous d’une

puissance innée de guérison, Zensight s’exerce sur le système énergétique

de notre corps gorgé de toutes les informations relatives à notre vie dans son

ensemble. Des données comprenant toutes nos croyances sur la réalité des

choses et nos possibilités personnelles, substances fondamentales de nos

problèmes par les mesures restrictives qu’elle établissent.

Avez vous remarqué comme les gens ont toujours les mêmes

problèmes? On dirait qu’ils se spécialisent dans des soucis particuliers qui

les accompagnent partout. Et seulement à cause de données intérieures qui

restent inchangées.

Effacez toutes ces attestations négatives que vous accolez à vos désirs.

Supprimez ces réponses automatiques dès qu’elles vous traversent l’esprit.

Foncez dessus avec Zensight. Ce ne sont que d’affreux mensonges sur vos

réelles possibilités qui sont faciles à gommer. Ceci fait, attendez-vous à des

surprises. Les circonstances s’emboîteront d’elles-mêmes pour solutionner

vos problèmes. Des choses impensables d’avance viendront spontanémentLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -61-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

à vous. Des rencontres inattendues se produiront. Vous recevrez

“miraculeusement” toute l’aide dont vous avez besoin.

Pour vous procurer le “Guide pratique du procédé Zensight” (29.95 €), veuillez

vous rendre sur le site de la Fondation : www.SophieMerle.com ou directement sur

sa page de vente: http://www.guide-pratique-zensightprocess.com/

“Recueil de techniques énergétiques” (24.95 €)

(Recueil de techniques énergétiques pour la santé, l'épanouissement affectif et la

plénitude matérielle.)

Ce recueil comprend Emotional Freedom Techniques (EFT), Emotional

Freedom & Healing (EF&H), Tapas Accupressure Technique (TAT), Be Set Free Fast

(BSFF), The Release Technique, Zensight Process, ZPoint Process, Feng Shui, etc.,

avec des instructions claires et précises ainsi que de nombreux protocoles de soins

pour une pratique simple et facile.

Voici donc enfin les techniques énergétiques les plus renommées

rassemblées sous un même toit. Ce recueil s'adresse tant aux praticiens

professionnels, qu'à ceux qui choisissent de cheminer seuls. D'une extrême

simplicité à maîtriser, ces modalités de soins énergétiques semblent presque

trop belles pour être vraies. Mais qu'onne s'y trompe pas, peu de problèmes

leurs résistent !

Et si les problèmes s'éliminent si facilement avec les techniques

énergétiques, c'est parce qu'ils sont interceptés à l'usine, autrement dit, au

sein même de notre anatomie énergétique, seul lieu où il se suppriment vite

et bien. LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -62-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Tout ce qui a le pouvoir de nous faire du mal, peu importe les

situations qui semblent d’évidence provoquer nos souffrances, émane de

perturbations sévissant au coeur de notre propre système énergétique. De

nos difficultés financières et affectives, à nos multiples malaises physiques,

c'est dans nos différents centres énergétiques que tout se joue ...

Produisant nos peurs, les attaques de panique, le stress, l’insécurité,

le manque de confiance en soi, le trac, la timidité, les croyances négatives,

les blocages créatifs, les pénuries d'argent, l’appauvrissement affectif, la

solitude, les sentiments de rejets, les chagrins d'amour, les souvenirs

traumatiques, le désespoir, les regrets, les échecs, les désillusions, les doutes,

les errements dans la vie, la rancune et la colère, la culpabilité et les

remords, ou encore, une santé défaillante, une fatigue chronique, les

insomnies et cauchemars, les migraines, les difficultés respiratoires, les

problèmes de poids, les vertiges, nausées, douleurs physiques, voire, les

besoins additifs, les habitudes nocives, les manies, les obsessions, etc., etc.,

etc., ces problèmes disparaissant aussitôt l’harmonie énergétique rétablie.

Parmi lesdifférentes techniquesénergétiquesquivous sont proposées

dans ce recueil, et les maints protocoles de soins qu'il contient, vous

trouverez de quoi régler les problèmes qui vous préoccupent actuellement.

Ces techniques agissent véritablement de manière miraculeuse. Mais pas par

magie. Seulement à cause d'une utilisation consciencieuse. Un désir de

transformer vos situations déplaisantes est indispensable, au même titre

qu'une prise de responsabilité quant à leur établissement dans votre vie.

Il n'est pas question néanmoins de vous accuser de quoi que ce soit.

Juste de reconnaître que vous avez le pouvoir d'attirer ou de repousser le

bien-être que vous désirez connaître dans l'existence. Ce n'est jamais parLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -63-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

hasard que nous ne trouvons pas la bonne solution à nos problèmes et que

certaines choses, pourtant ardemment souhaitées, continuent à nous faire

défaut. Ces manques accomplissent une mission importante, dont les

données siègent au plus profond de nous. Issus de décisions personnelles

formelles, codées dans les différents centres énergétiques de notre

organisme, les modifier est devenu un jeu d'enfant.

Et c'est toute la beauté de ces techniques insolites. Inutile de partir à

la recherche de quoi que ce soit dans son esprit inconscient, comme on le

fait d'ordinaire pour tenter de régler ses problèmes. Ici, tout s'effectue au

niveau énergétique du corps.

Pour vous procurer le “Recueil de techniques énergétiques” (24.95 €), veuillez vous

rendre sur le site de la Fondation : www.SophieMerle.com

“Recueil de protocoles de soins EFT” (79.95 €)

Cet ouvrage de 197 pages se compose de deux parties distinctes. La

première est consacrée aux explications détaillées de la pratique de EFT,

auxquelles succèdent d'autres informations se rapportant à différentes

techniques qui lui sont intimement apparentées.

La seconde partie contient vingt protocoles donnant chacun lieu à

une session complète de EFT d'une durée moyenne de une heure, protocoles

dédiés au traitement de problèmes courants, comme on en rencontre à peu

près tous un jour ou l'autre dans la vie. LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -64-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Vingt sessions, où je vous conduis de bout en bout d'une manière

simplissime à suivre. Vous n'aurez ainsi plus la question de savoir si vous

maniez EFT correctement, sa maîtrise vous étant fournie dans le

déploiement même des sessions formulées. Modèles originaux issus d’une

collection que j’ai accumulée au fil des ans, ces protocoles de soins sont

extraordinairement puissants.

Ce recueil de protocoles EFT s'adresse tant aux thérapeutes

professionnels qu'à ceux qui désirent cheminer seuls, car aucune

connaissance en psychologie n'est requise pour pratiquer EFT avec succès.

Pour vous procurer le “Recueil de protocoles EFT” (79.95 €), veuillez vous rendre

sur le site de la Fondation : www.SophieMerle.com

LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -65-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Témoignages

Les témoignages qui suivent incluent les coordonnées de ceux qui me les ont

spontanément envoyés afin d’être contactés si vous désirez avoir de plus

 amples renseignements sur leurs cheminements particuliers.

Témoignage de Johanne BIBEAU

website: www.DestinyTarot.com

émail: destarot@adelphia.net

"J'ai perdu mon fils en avril 2002. Un événement qui a aussitôt induit

en moi des changements émotionnels et physiques drastiques. Mes règles se

sont terminées sous le choc et ne sont jamais revenues. J'ai sombré dans une

profonde dépression et un "burnout" complet. Je n'arrivais plus du tout à

fonctionner. Une condition qui n'a fait qu'empirer au cours des ans. J'ai vu

plusieurs médecins qui m'ont prescrit des tas de médicaments que j'ai pris.

A cela, j'ai ajouté vitamines et suppléments, sans que rienn'y fasse. J'en étais

arrivée au point où je n'étais même plus capable de lire mes courriels. Mes

affaires enont soufferts, tout comme ma vie sociale. Puisque les médicaments

ne m'aidaient pas, j'ai cessé de les prendre, ne conservant plus que les

vitamines. En mai 2005, après avoir pris connaissance des techniques

énergétiques par la newsletter de Sophie, j'aidécidé d'avoir une session et l'ai

contactée. Après tout, je n'avais plus rien à perdre. Mais, ah!, ah!, ah!, un

miracle s'est produit! Depuis ce jour là, je fonctionne à nouveau tout à fait

normalement. Ma fatigue chronique a totalement disparue. J'ai repris mes

journées normales de travail. Et même ma sexualité est revenue. J'aiLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -66-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

finalement récupéré mon équilibre émotionnel après trois ans de galère. Et

ceci grâce à une seule session avec Sophie d'une heure à peine. Je ne peux

que recommander les techniques énergétiques et les changements miraculeux

qu'elles ont occasionnées dans ma vie."

Témoignages de Violaine MUSA

émail : musa.violaine@neuf.fr

Merci de votre message “Votre vie est en train de se transformer ... le

stade de germination ...”. J’ai connu cela il y a 15 ans, quand j’ai décidé

d’ouvrir mon cabinet. Et les suites de cette décision ont bouleversé (en plus

que “bon”!) ma vie. Les trois ou quatre dernières années ont été d’autant plus

difficiles que j’avais goûté à la “puissance” que nous donne la vie quand on

la respecte, et que brutalement je me suis retrouvée dans cette impuissance

insupportable mais vécue comme sans issue (en tous cas pas dans l’avenir

proche). Et voilà que tout se réenclenche (je le sens au plus profond de mes

tripes). C’est un moment extraordinaire. Je sens que j’ai dépassé

complètement l’impuissancedont j’aiparlé plushaut. Je constate chaque jour

qui passe (je pourrai même dire “chaque heure”) une amélioration globale -

psychique, physique et même spirituelle. J’ai retrouvé mon optimisme et ma

foi intacts. Je n’ai absolument plus d’oedème. Je viens de “rendre” 4kg (!!!).

Je suis repassée de la taille 38 pour mes chaussures à la taille 36 qui était la

mienne !!! (je l’ai vérifié aujourd’hui même puisqu’il a fallu que j’aille

justement m’en acheter une nouvelle paire). Mes cheveux redeviennent

beaux. Je n’ai plus de crises de boulimie et par dessus tout, je retrouve la

capacité de garder mon calme naturellement. WAOUH! J’ai parfois

l’impression de rêver ... ENFIN, j’y suis! Je remercie le Ciel, je remercieLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -67-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Sophie, et je me remercie. J’ai par moments le coeur qui déborde de

reconnaissance et d’amour. Je ne parlerai même pas de renaissance. Mais

bien plutôt de Naissance. J’ai l’impression de me donner moi-même la vie.

MA vie. Je vis des moments d’intensité de vie incroyables, magnifiques,

fabuleux. Je vous embrasse. Violaine

Second témoignage de Violaine:

Bonjour Sophie,

Mon "titre" professionnel : psychothérapeute (j'ai regroupé sous cette

appellation la psychothérapie, la relaxation, le travail énergétique ...). Oh oui!

j'ai l'intention d'inclure les techniques énergétiques dans ma pratique. C'est

d'une telle puissance ! Ce sera vraiment un outil extraordinaire pour mes

clients. Je suis heureuse de retrouver cet élan, cette espérance dans la vie qui

m'ont portée aussi fort jusqu'il y a trois ou quatre ans... de me retrouver,

pleine de cette vie que je sens revenir à grand pas... la veilleuse redevient

lumière. Vous y êtes pourbeaucoup...J'ai pris quelques jours de vacances, loin

de tout (et des ordinateurs...) Je suis rentrée hier. Je vais mieux... Une

épaisseur de mon enveloppe s'est envolée. Je prends conscience (et je ressens,

c'est ce "vécu"qui me fait prendre conscience) que je me sens différente, plus

légère, plus à distance... Je suis étonnée de constater que je n'éprouve plus de

honte, que la culpabilité ne me prend presque plus dans ses serres, et que

l'anniversaire du décès de mon père (c'était le 28 août) ne m'a pas rendue

malade comme l'année dernière. Voilà en gros. Il y a aussi deux autres

constats : d'abord, j'ai bien moins faim, et surtout plus de fringales du tout,

donc pas de grignotage... c'est bon signe, n'est ce pas ? ensuite, laLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -68-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

réharmonisation énergétique est un outil magnifique. J'ai pu constater à quel

point dès que je me sens envahie par une émotion qui commence à me

submerger le fait de réutiliser mon mot clef remet tout "en place" dans les

quelques secondes qui suivent. Un exemple ? Ce matin. Je roulais derrière

une voiture dans un village. Heureusement, le conducteur qui me précédait

roulait plutôt lentement. Un chien a soudainement voulu traverser et a été

heurté par cette voiture. J'ai VU le chien se précipiter sur la chaussée, je l'ai

VU heurté, renversé... Et je l'ai CRU blessé à mort. Il s'est relevé, a traversé

en courant comme s'il ne lui était rien arrivé, et est allé renifler un (ou une?)

caniche tenu(e) en laisse par son propriétaire. J'étais soulagée profondément

de l'avoir vu se relever et courir vers ce chien. Et en même temps, j'ai senti

une tornade monter à l'intérieur de moi, mes yeux brûler, les larmes prêtes

à couler. Je ne pouvais plus respirer, j'ai eu envie de mourir... Je me suis

entendue réciter mon mot clef, dix à quinze secondes... J'ai senti l'étau se

desserrer, j'ai recommencé une deuxième fois, puis une troisième. Et là, en

moins d'une minute, j'avais récupéré mon état d'avant. Vraiment, je suis

stupéfaite, émerveillée, enthousiasmée par la simplicité et l'efficacité de cet

outil. Et profondément rassurée, car je sais que j'ai là un moyen de sortir de

cette hyper réactivité que "la raison ne raisonne pas". (Mais le mot clé la

recadre... et me permet de me retrouver très rapidement en sécurité). Puis-je

vous dire que je pense beaucoup à vous ? et que je remercie le Ciel de vous

avoir mise sur mon chemin.

Amicalement,

ViolaineLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -69-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Témoignage de Sylviane BRODA

émail : sylviane.broda@orange.fr

Bonjour Sophie,

Votre MAGNIFIQUE CADEAU prouve que ma réalité a changé: je

reçois des cadeaux et quel cadeau que le votre dont j’ai déjà dévoré

l’introduction quantique! Comme tout chercheur, cette science nouvelle qui

rejoint les enseignements anciens me passionne. En appliquant certaines

disciplines j’ai déjà eu la preuve que la perception de la réalité par nos cinq

sens est bien limitée et que ce qui paraît si loin de nous est en fait dans nos

cerveaux ou nos êtres tout simplement!! C’est l’ignorance et la

méconnaissance des lois de la création qui nous éloigne de notre

magnificence et de notre puissance AINSI QUE DE NOS VIEUX BOBOS!!!

Ce qu’on dit les scientifiques de Bruxelles en très peu de mots sur l’EFT a

produit sur moi l’effet d’un coup de tonnerre. Et je me suis mise à travailler

dare-dare!! Cette paix ressentie aujourd’hui en moi a laissé la place à un

espace immensément libre dans ma tête et dans mon corps qu’il m’est

difficile d’en témoigner avec justesse. Tout cela grâce à des tapotements!!!!!!!

J’en déduis un certain nombre de constats: - Même si la spiritualité guide

nos pas- Même si, même si ... Nous sommes séparés de notre identité divine

infiniment créatrice par nos émotions tordues et nos systèmes de croyances

obsolètes et nous les gardons jusqu’à en mourir!!!! Je me fais une

représentation interne de ce qui se passe:un système électrique perturbé qui

nous éloigne de nous-même et du formidable potentiel créatif de nos

émotions réajustées. C’est si simple en réalité que j’en pleurerais si je n’avais

au coeur cette immense joie. L’EFT permet d’aller vite si on tronçonne bien

le saucisson comme je dis! Nos guides, anges, archanges, maîtres sont là bienLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -70-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

sûr mais il nous appartient par la loi du libre-arbitre de guérir nos émotions

par ce temps de grand éveil et de formidable défis à relever et c’est si simple!!!

ON n’a plus qu’à aller ensemencer le champ quantique de nouvelles

programmations!!! Et c’est une personne en recherche permanente qui vous

le dit!! Voilà Sophie ... je tire un GRAND COUP DE CHAPEAU à votre

vulgarisation de cette technique!! Vos recueils sont précieux, bien alimentés

scientifiquement. On sens qu’à la base, il y a un gros travail ET JE VOUS

REMERCIE VRAIMENT POUR TOUT.

De tout coeur, bien amicalement.

Sylviane

Témoignage de Annie WAGNER

émail : wagnerannie@hotmail.com

Bonjour Sophie Merle,

Je vous écris pour vous dire un Merci du fond du coeur. J'ai ressenti

une présence, une générosité, un professionnalisme et une gentillesse que

vous avez manifesté, Sophie, au cours de l'atelier Zensight samedi dernier à

Montréal. Je suis reconnaissante de ce cadeau que j'ai reçu. J'étais dans la

plénitude. Annie Wagner

Témoignage de Sandra BONADE

émail : Sandra.BONADE@maaf.fr

Bonjour Sophie,

Si je puis me permettre, vous tombez toujours à pic! J'avais mis de côté

la technique EFT étant prise par la formation de Feng Shui et je sentais un

mal-être diffus, pas très bien dans ma peau et dans ma tête et hop, votreLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -71-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

newsletter arrive et je me suis dis c'est vrai que cela fait longtemps que je ne

l'ai pas fait et rehop dès le soir même je m'y suis mise et j'ai dormi comme

un bébé. Je retiens la leçon je le fais maintenant tous les soirs. Merci encore

de m'avoir fait découvrir le Feng Shui et la technique EFT.

A bientôt, bien amicalement.

Sandra.

Témoignage de Gisèle CICCIARELLA

émail : Cicciarella@wanadoo.fr

Vous me faites rire en me disant que je suis courageuse d'avoir

introduit EFT dans ma pratique! Je ne fais que de l'EFT et seulement que ça.

Depuis que je pratique l'EFT, j'ai rangé dans un coin de ma tête toutes mes

références psycho! Ça ne demande aucun courage de pratiquer l'EFT avec

tous les résultats extraordinaires qu'on obtient! Ce serait bien bête de m'en

passer car l'EFT m'a permis de vraiment libérer mes patients, de réussir moimême, d'avoir plus d'argent car depuis que je l'utilise et pratique, mes

consultations ont doublé! Merci encore pour votre aide! Gisèle Cicciarella

Témoignage de Catherine Bouchié de Belle

émail : cbdebelle@yahoo.fr

Bonjour,

Je suis nouvellement abonnée à votre lettre d'information, et cela

m'apporte de la joie dan ma vie et de l'espoir aussi. Je voulais vous remercier

pour les protocoles, surtout celui sur se sentir abandonné. Je l'ai fait plusieurs

fois, d'abord sur le nom spécifique d'une personne, et ensuite avec les "êtresLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -72-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

humains". Ça m'a fait un bien fou et je me sens "redémarrer". Je vous

souhaite une bonne continuation.

A bientôt, amitié.

Catherine Bouchié de Belle.

Témoignage de Florence BASTIN

website : www.florence-bastin.com

émail : florencebastin@skynet.be

Bonjour,

Je reçois régulièrement votre newsletter. Mercipour sa richesse. Bien à vous.

Florence Bastin

Témoignage de Véronique BERTHON

émail : veroniqueberthon@wanadoo.fr

Chère Sophie,

MERCI, MERCI, MERCI pour cette extraordinaire générosité qui t'anime

et touche tout ce que tu expérimentes dans ta vie. Une amie de France.

Véronique

Témoignage d'Isabelle LEHU

website : www.chrisalide.net

émail : isabelle.lehu@club-internet.fr

Super.

Je travaille avec le protocole "abondance" dans le recueil des techniques

énergétiques. Et voici le bilan de mon week end sur le salon "Zénitude" quiLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -73-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

se déroulait à deux pas de chez moi :

-l'organisateur m'y a invité pour y faire des séances de Shiatsu (stand

immense gratuit)

-j'ai présenté deux conférences : "nutritionet émotions" (qui inclus l'EFT) et

"EFT: technique de libération émotionnelle".

A la première : 3 amis; à la deuxième: 20 personnes ( qui se sont inscrites à

un des ateliers qui suivent dans les prochains week end)

-j'ai beaucoup communiqué l'adresse de monsite internet et de mes activités

en Ateliers

-je suis passée à la télé : j'ai été filmée et interviewée

-deux centres de formations m'ont proposé des contrats pour aider les

personnes qui cherchent du travail à se trouver (EFT bien sur)

-je suis devenue vendeuse exclusive sur mon département du Goji

d'Himalaya : un fruit aux vertus extra-ordinaires

-et j'ai gagné un peu de sous

-et j'ai rencontré pleins de gens bien

-et j'ai reçu des cadeaux d'amitié de personnes que je ne connaissais pas avant

ce salon

et peut-être que j'en oublie. C'est génial !!!

Je vous souhaite plein de bonnes choses, à bientôt Sophie.

Isabelle

Témoignage de Claude-Fabienne HUSSON ALBERTONI

émail : cfhusson@yahoo.fr

Chère Sophie,

Je veux par la présente vous remercier chaleureusement pour les diversesLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -74-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

séances téléphoniques que nous avons faites ensemble avec Zensight et EFT.

J’ai adoré travailler avec vous. Jamais vous n’avez émis le moindre jugement,

la moindre critique à mon égard ce que j’ai particulièrement apprécié compte

tenu des thèmes souvent délicats que nous avons abordés. J’ai aimé votre

franchise, votre clarté, votre disponibilité et votre ouverture.

En outre, avoir la possibilité de faire ces séances par téléphone était géniale.

J’ai ainsi pu rester dans mon environnement familier et accueillant. De la

sorte, il m’a suffit de m’asseoir dans mon salon et d’ouvrir mon esprit à ces

séances enrichissantes et bienfaisantes. En plus, je trouve que quand il s’agit

d’aborder des sujets douloureux c’est une solution très sécurisante. Enfin, de

la sorte, le fait que vous soyez auxEtats-Unis et moi en Suisse n’a pas été un

obstacle, il nous a suffit de nous coordonner pour les horaires en raison du

décalage horaire, mais ce fut un jeu d’enfant !.

J’ai trouvé super que nous fassions alternativement Zensight et EFT en

fonction des problèmes à traiter et ceux qui faisaient surface en cours de

séance. Je connaissais déjà bien EFT, mais Zensight a été pour moi une vraie

révélation même si je l’avais déjà découvert par le biais de votre manuel.

C’est une méthode tellement douce et en même temps si efficace que c’est

presque difficile à croire. Le fait de ne pas devoir affronter directement les

traumatismes en y replongeant totalement et très apaisant et je suis bluffée

de voir comment tant EFT que Zensight amènent un soulagement tellement

rapide et sans douleur.

Depuis nos séances, j’ai constaté que pour les différents aspects des

problèmes que nous avons traités. je suis beaucoup plus calme, tranquille et

sereine que ce soit dans ma vie privée ou professionnelle et ça c’est un

magnifique cadeau dont je vous remercie. En plus, je fais facilement ZensightLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -75-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

pour moi, selon vos protocoles, car maintenant je sais comment cela se passe

et surtout ce que je dois ressentir en appliquant cette méthode.

Je vous souhaite le meilleur pour l’avenir et espère tout plein que nous

resterons en contact.

Avec toute mon amitié.

C.-F. Husson Albertoni, le 30 novembre 2007

Témoignage de Nicole ZOHAR

émail : nicole.zohar@free.fr

J’ai entendu parler d'EFT pour la première fois il y a plus de 4 ans et

j'ai tout de suite été touchée par cet outil merveilleux ; depuis, j'ai utilisé des

centaines de fois l'EFT, tant au niveau personnel, familial, que dans le cadre

de mon travailde coaching, avec des bénéfices merveilleux !! Je suis heureuse

de témoigner de l'extraordinaire richesse d'EFT ! Mon rêve est de voir EFT

se répandre partout, l'introduire dans les écoles, montrer à tous la simplicité

d'EFT et la "réponse" du corps ! merci d'avoir traduit également Zensight

que j'utilise aussi beaucoup personnellement. Amicalement. Nicole

Témoignages de Jean-Marc LAPORTE

émail: jeanmarc;laporte@aliceadsl.fr

Bonjour, merci pour vos courriers qui sont une source d'inspiration et

une mine. Je garde toujours avec moi le texte qui concernait la récupération

des parties égarées de soi-même...pour le plus grand bien des patients à qui je

le propose. Je pratique maintenant EFT depuis 8 mois dans ma pratiqueLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -76-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

professionnelle, en marge de monactivité principale qui est la Méthode Naet,

vous connaissez sans doute.

J'ai étudié de longues heures sur le manuel de Gary puis sur sa lettre

hebdomadaire avec tous les exemples cités. Je peux dire que j'ai vu des

"miracles" sur nombre de mes patients, à tel point que je trouve tout à fait

normal et banal de se guérir de ses maux par la puissance de la pensée. J'en

étais convaincu mais faut-il encore trouver la clé. Merci beaucoup pour tout

ce que vous faites. Cordialement,

Jean-Marc Laporte

P.S. J’ai à peine eu le temps d’expérimenter l’exercice TAT que vous proposez

et ce que j’en perçois est déjà impressionnant. Ces méthodes consistent

littéralement à enlever nos implants négatifs et d’utiliser pour cela une

interface psycho-énergétique comme on utilise un clavier. C’est émerveillant

de voir la subtilité et la simplicité de l’humain. Des outils comme cela ne

naissent pas par hasard et nous pouvons remercier pour cette incarnation

même si parfois c’est un peu dense.

Témoignage de Marie-Claudine DEFER

émail : mcdefer@brutele.be

blog : http://marie-claudine-eft.skynetblogs.be

La première personne que je remercie est Gary, bien sûr, grâce à qui

nous avons eu connaissance de cette formidable technique. La seconde est

Louise Gervais avec laquelle j'ai fait plusieurs stages et formation pour devenir

"Artiste EFT" puis enseignante de la méthode. Avec son professionnalisme et

sa bonne humeur, elle m'a beaucoup apporté. La troisième, c'est toi, ma chèreLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -77-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Sophie grâce à qui j'ai encore plus approfondi toutes les facettes de l'EFT. Et

tes lettre mensuelles sont à chaque fois bien attendues et appréciées! Tu

partages avec bonheur ton savoir et tu apportes beaucoup à des centaines de

personnes, moi comprise,hi,hi! Grâce àtes conseils, j'aide de mieux en mieux

les personnes qui viennent me voir et j'apprends encore et toujours comment

faire mieux, dans l'intérêt de chacun, chacune. Je donne aussi des extraits de

consultation sur mon blog dédié à l'EFT, pour aider les personnes qui me

disent souvent: "je ne sais pas quoi dire, quoi faire"

Merci Sophie, de tout coeur! Marie-Claudine

Témoignage de Elisabeth ELGARD

website : reflexolepradet.free.fr

émail : elisabethelgard@free.fr

J'ai lu votre livre ("Maigrir facilement avec le régime EFT"), il m'ouvre

beaucoup de possibilités et de perspectives. Il est clair, bien présenté et facile

à intégrer et à appliquer. J'avais découvert l'EFT via une vidéo sur le net 2

mois plus tôt, je trouve cela fascinant. Ne parlant pas anglais couramment, je

peine a décrypter les vidéos de Gary, c'est plus facile avec les EFT insights,

aussi, je vous remercie du travail de traduction que vous effectuez

régulièrement qui aide plein de gens comme moi. Cette année, en tant que

réflexologue, je participe à un forum du bien-être dans ma ville. L'an dernier,

j'y ai fait une conférence de réflexologie, et là, j'ai le projet d'y adjoindre une

présentation de l'EFT car c'est un outil vraiment merveilleux que je souhaite

partager avec le plus grand nombre. Merci de votre présence et de votre

action. Cordialement, Elisabeth Elgard LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -78-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Témoignages de Nathalie PUCHOUAU

émail : b.puchouau@free.fr

Je vous remercie beaucoup pour le guide pratique du procédé Zensight,

que j'ai acquis il y a deux mois, c'est une mine d'or. Je m'en suis servi dans

mon travail avec de très bons résultats notamment pour une dame âgée

atteintede maladiedeparkinson. J'espère vous rencontrer bientôt, voir même

faire un séance avec vous pour un problème de vue, ça a l'air si beau cette

technique Theta Healing. Amicalement, Nathalie

Second témoignage :

Je voudrais vous dire les merveilleux résultats sur cette dame de 76 ans

atteinte de maladie de parkinson (le témoignage que vous avez affiché dans

votre newsletter). Cette dame était complètement bloquée, elle ne pouvait plus

avancer, ses jambes étaient scotchées au sol, et bien après avoir travaillé en

EFT et Zensight, elle n'est plus bloquée, elle remarche et hier elle m'a

téléphoné après avoir travaillé 2 heures dans son jardin. Elle revit et chaque

matin quand elle se réveille elle dit:"merci, je suis guérie". Si vous saviez la

joie que cela met dans le coeur, lorsque quelqu'un affligé d'une telle maladie

connaît un soulagement si grand. Encore un tout grand merci pour vos

courriers si précieux à lire, et votre générosité de nous l'envoyer 2 fois par

mois. Amicalement. Nathalie

P.S. Aujourd'hui j'ai reçu un mail d'une kinésiologue Sylviane Broda qui

demandait des renseignements car elle aussi s'occupe d'une personne souffrant

de cette maladie, je lui aiditde vous commander le protocole Zensight car les

résultats sont spectaculaires, je lui ai expliqué que cette dame refait son jardin,

et qu' elle fait de grandes promenades. C'est beau de tels résultats, il faudrait

que la terre entière connaisse l'EFT. Nathalie Puchouau.LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -79-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Témoignages de Marie GAYDON

émail: jp.gaydon@orange.fr

Merci pour votre chaleur humaine. J'attends de vos nouvelles avec

impatience car j'ai toujours cette détresse respiratoire qui m'effraie et j'ai

parfois le sentiment que mon heure est arrivée.

Cordialement,

Marie Gaydon

Second témoignage :

Bonjour, je viens vous donner quelques nouvelles depuis que vous

m'avez conseillée d'utiliser TAT pour ma détresse respiratoire. Je l'ai fait

plusieurs fois pour cela et aussi pour ma dépendance à un anxiolytique que

j'étais parvenue à surmonter et dans laquelle je suis retombée suite aux

problèmes que j'avais évoqués. Je dois dire que depuis que j'ai fait TAT pour

cette dépendance, les problèmes respiratoires vont beaucoup mieux. Quand

je fais TAT, je me détends presque aussitôt. Je vais poursuivre encore ces

séances et vous tiens informée des résultats.

Je pense souvent à vous et vous remercie d'exister.

Marie Gaydon

P.S. Voici le témoignage de ma soeur à qui j'ai fait profiter de votre protocole

audio. Elle en tire un grand bénéfice.

Je ne vois aucun inconvénient à ce que S. Merle publie ce petit témoignage,

bien au contraire ... c'est à toi et à elle que je "dois" ces changements si

positifs dans ma vie et si ça peut en aider d'autres, pour moi ça n'est que du

bonheur ... Je continue à être très entourée d'amis de longue date et ces

marques de fidélité m'arrivent vraiment au bon moment. De quoi rechargerLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -80-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

mes batteries affectives bien à plat tous ces derniers temps. Cela peut paraître

anodin mais j'étais arrivée à un stade où mon équilibre affectif en dépendait.

Encore merci pour tout Marie.

Témoignage d'Isabelle GARBIN

émail : isabelle.garbin@wanadoo.fr

Bonsoir Sophie,

Je voulais vous dire simplement merci pour tout l'amour que je perçois

dans votre mail. Je serai bientôt initiée à EFT par une thérapeute à Paris, mais

j'essaie régulièrement de pratiquer l'harmonisation rapide des méridiens. J'en

ressens les bienfaits. Je vous souhaite un bon week-end dans le Colorado.

Je pense que nous nous rencontrerons un jour ...

Au plaisir de vous lire.

Harmonie à vous, Isabelle

Témoignage de Marie MENSEAU

émail: mariemenseau@alice.it

Chère Sophie,

J’aiparcouru rapidement votre ouvrage et j’ai la sensation d’avoir reçu

un très beau cadeau. Les protocoles recouvrent vraiment les principales

difficultés rencontrées. C’est vraiment un procédé qui me colle à la peau. Je

travaille déjà dans ce sens, mais cette méthode est vraiment parfaite. Elle

m’amène le maillon manquant qui se complète àla merveille avec ma pratique.

Ce n’est pas par hasard que je la découvre maintenant, très utile pour

décoincer une problématique personnelle et m’ouvre aussi de nouvellesLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -81-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

perspectives de travail.

J’ai une profonde gratitude pour toutes les personnes qui ont contribué à la

réalisation de cette méthode et à vous-même en particulier, pour la

transmettre en français. Je serai à Lyon la semaine prochaine où j’animerai un

atelier d’une journée sur l’amour et l’estime de soi. Je prévois de faire une

session collective Zensight, ce sera mon premier essai en groupe.

Très beau week-end à vous

Que la Grâce d’Amour remplisse votre cœur,

Marie

Témoignage de Liliane

émail : lilipub@orange.fr

Chère Sophie, bonsoir

Il y a quelques temps, vous m'avez été d'un grand secours pour la

guérison de Sultan, un petit chatqui était en bien mauvaise posture, et je vous

en remercie du fond du coeur. Maintenant , il est en pleine forme, et même

mieux qu'avant ! C'est fantastique !

Liliane

Vous trouverez de nombreux autres témoignages sur le site de

 La Fondation Française EFT - Emotional Freedom Techniques

www.SophieMerle.com

LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -82-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Consultations privées

L’objectif de la Fondation, tout comme de la publication de son

courrier régulier “Santé et plénitude par le cheminement énergétique”, est

de vous donner toutes les instructions voulues afin que vous puissiez résoudre

vos problèmes sans faire appel à un professionnel. Cependant je me tiens à

votre disposition au cas où vous ressentiriez la nécessité de cheminer à deux

un moment.

Attention!

J’offre aux lecteurs de cet ouvrage une ristourne de 50%

sur le prix habituel de mes consultations affiché plus bas!

L’efficacité de EFT pour transformer sa vie n’est plus à prouver. C’est

un moyen puissant de changer les choses, l’ancienneté d’une situation, sa

gravité, ou son étendue sur la vie (pénuries d’argent, solitude, etc.), reposant

uniquement sur des blocages d’énergie, que les techniques énergétiques

suppriment prestement.

Une excavation qui peut à l’occasion s’avérer laborieuse lorsque l’on

procède seul(e), pouvant passer à côté des souches émotionnelles attachées

aux problèmes sans les voir, bien qu’elles soient d’une visibilité évidente aux

yeux des autres. De là l’utilité parfois de s’offrir une aide professionnelle.

Consultations par téléphone

Les techniques énergétiques s’effectuent très facilement par téléphone.LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -83-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Je vous guide tout au long de la session, au bout de laquelle vous ressortez, à

coup sûrs, nanti(e) d’une force nouvelle. Le nombre de sessions nécessaires

à la disparition complète d’un problème ne dépend ni de son ancienneté, ni

de la profondeurd’unedétresse, mais du nombre de blocages énergétiques qui

y sont liés, difficiles à déterminer au départ. Cependant, vous pouvez vous

attendre à un soulagementnotoire, voire àune élimination complète de votre

problème assez rapidement.

Une session dure en moyenne une heure, et je prends la

communication téléphonique à ma charge pour la France, le Canada et les

Etats-Unis. Voiciplus bas les prix que je demande, en notant qu’un rabais de

50% vous est offert avec l’acquisition de ce livre.

Il suffit donc de réduire de moitié les prix annoncés :

C Le coût d’une session est de 170 Euros.

Cependant,pour un prix moindre, je vous propose un ensemble de 3 sessions,

à prendre sur une période de un mois.

C Le coût pour cet ensemble de 3 sessions est de 450 Euros. Au cas où

vous désireriez des sessions supplémentaires, la réduction à 150 Euros

par session s’applique toujours.

Pour une demande de consultation téléphonique, vous pouvez me

contacter par courrier électronique (FondationEFT@aol.com). N’hésitez pas

à le faire pour que nous puissions discuter du problème que vous désirez

résoudre.

Et s’il vous arrivait de ne pas vouloir entrer dans le détail de votre

problème, sachez que nous pouvons travailler sans que vous ayez besoin d’enLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -84-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

discuter les particularités. Il y a parfois des choses que l’on préfère tenir

secrètes, mais qui nous pèsent de plus en plus fort, sans rien apporter à

personne. Un poidsdont les techniques énergétiques peuvent facilement vous

soulager, tout en passant les circonstances de la situation entièrement sous

silence.

LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -85-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Pour conclure ...

Tout d’abord, un grand merci pour l’intérêt que vous portez à la

Psychologie énergétique, et par conséquent, aux moyens qui vous sont donnés

de vivre une existence florissante. Votre ouverture d’esprit vous place, d’ors

et déjà, parmi ceux qui peuvent, et qui vont changer le cours de l’histoire.

Une histoire comme on sait assez dramatique pour l’instant parce qu’elle

miroite les histoires personnelles de chacun, principalement faites de peurs

et de manques, formant une terre abondamment peuplée de gens au coeur

brisé et exténués de souffrances.

Lorsqu’André Malraux disait que le vingt-et-unième siècle serait

spirituel ou ne serait pas, il n’entendait sans doute pas dire qu’un regain de

religion sauverait le monde, mais qu’un retour aux sources en empêcherait la

destruction. Une ruine évitée par la découverte et l’utilisation des forces

prodigieuses de réalisationpersonnellequi résident enchacundenous. Réveil

d’une puissance innée, que des siècles d’oppression psychologique et

matérielle ont étouffée.

La porte de secours de notre monde en péril existe. Et sa clef n’est nulle

autre que la guérison des peines que nous portons au plus profond de nous

(les nôtres combinées à celles héritées de nos aïeux par voie génétique).

Blessures toujours à vif dont la souffrance ne nous laisse pas un instant de

répit, mais qui se guérit commodément à présent grâce aux nouvelles

modalités de soins énergétiques. Délivrée de cet amas de peines et de

tourments, notre vie se renouvelle. Un vie à la fois, et c’est le monde tout

entier qui se transforme.

Notre inquiétude dans la vie n’émane pas directement de ce qui semble

en être la cause évidente dans notre quotidien, mais d’une vive perturbation

énergétique qui se produit dans notre organisme. Cette cause d’inquiétudeLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -86-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

existe bien entendu. Il n’est pas question de la nier car elle joue indirectement

un grand rôle. Disons que c’est le détonateur qui met le feu aux poudres.

Mais à l’encontre de ce que nous faisons d’ordinaire, jouant des pieds et des

mains pour éliminer ce détonateur, laissant religieusement les explosifs en

place, la Psychologie énergétique se consacre exclusivement au nettoyage des

poudres, sans se préoccuper du reste. Ce qui est par ailleurs d’une logique à

toute épreuve, car une situationqui a perdu ses capacités de nous faire pleurer

ou de nous mettre en colère, se fait neutre. On s’en fiche complètement.

De nombreux spécialistes de la santé utilisent EFT, TAT, BSFF ou le

procédé Zensight (psychiatres, psychologues, médecins, chiropracteurs, voire

même certains dentistes, etc.,), leurs établissant une renommée qui se fait de

jour en jour plus éclatante dans le monde entier. Mais l’atout majeur de ces

techniques, c’est quenouspouvons le plus souvent régler nos problèmes sans

l’aide d’unprofessionnel. Une optionnonnégligeable pour ceux qui n’ont pas

les possibilités d’un suivi professionnel.

Cependant, n’importe quelle technique énergétique comporte un

ingrédient essentiel à son succès: la persistance. Produisant toutes des

résultats remarquables (voire parfois franchement miraculeux), encore faut-il

prendre le temps de s’engager sérieusement dans le processus. S’y appliquer

une fois ou deux fera certes toujours du bien, mais ne sera (sauf à de très rares

exceptions), pas suffisant pour éliminer un problème, surtout s’il est complexe.

Chaque session effectuée sérieusement conduit à l’éveil graduel des

aspects illimités de soi-même. Les guérisons qui s’opèrent favorisent une

croissance à tous les niveaux de votre être par le développement progressif de

votre potentiel de naissance. En d’autres mots, vous ferez l’expérience de votre

identité profonde en retrouvant votre liberté émotionnelle. LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -87-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Vous constaterez aussi une grande différence dans votre manière d’agir.

Il y a des tas de choses que vous ne serez plus en mesure de tolérer. Ne vous

étonnez donc pas de ressentir des émotions que vous réprimiez auparavant,

comme de la colère, voire un chagrin ignoré jusque là. Ce sont les détonateurs

de changements bénéfiques qui engagentvos capacités naturelles de croissance

et de développement harmonieux.

Avec les techniques énergétiques, vous tenez la clef de votre bien-être

dans l’existence. Allez-vous la laisser de côté et rester engoncé(e) dans vos

problèmes ? Ou vous en extirper, suivant pas à pas les instructions simples

que je vous donne gratuitement sur les nombreuses pages du site de la

Fondation ainsi que dans les différents guides qu’elle vous propose ? Vous ne

risquez absolument rien à mettre lestechniquesénergétiquesen pratique. Elles

sont parfaitement indolores et n’ont jamais fait de mal à quiconque depuis

leurs créations.

Les problèmes rapidement disparus ne se comptent plus dans la

pratique des techniques énergétiques, dissolvant les blocages d’énergie qui en

sont coupables. N’importe quelle détresse s’envolera à tout jamais en

rétablissant votre harmonie énergétique. Dès que le mouvement harmonieux

de l’énergie sera rétabli dans votre organisme, il vous sera désormais

impossible de ressentir vos anciennes souffrances. Vous pourriez toujours

essayer de les récupérer, cette tâche serait irréalisable, sans plus aucun

blocage d’énergie pour leurs donner corps.

Vous trouverez sur le site sur le site de la Fondation Française EFT, plein d’articles

et d’exercices offerts gratuitement. Vous pouvez y puiser toutes les connaissances

nécessaires à une bonne démarche de départ. La maîtrise des techniques

énergétiques s’acquière ensuite facilement lorsqu’on s’en sert régulièrement. LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -88-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Adresses Internet

Fondation Française EFT-Emotional Freedom Techniques

Fondée et dirigée par Sophie MERLE

Site : www.SophieMerle.com

émail : FondationEFT@aol.com

EFT-Emotional Freedom techniques

La maison mère de EFT dirigée par son créateur Gary CRAIG

Site : www.emofree.com

Gary CRAIG offre un manuel EFT gratuit, ainsi qu’une copieuse littérature

et l’abonnement à sa dépêche hebdomadaire. Il propose aussi un vaste choix

de CD et vidéos pour un apprentissage de EFT presque gratuit. Pour une

version française du manuel, Louise GERVAIS en a effectué une traduction

que vous pouvez obtenir gratuitement sur son site: www.wisdomofbeing.com

The Choice Method (Méthode de choix)

du Dr. Patricia CARRINGTON

Site : www.MasteringEFT.com

Emotional Freedom & Healing

de Richard ROSS

Site: www.emotionalfreedom.com

SET-Simplified Energy Techniques

de Steve WELLS et Dr. David LAKE

Site: www.eftdownunder.com

Negative Affect Erasing (NAEM)

du Dr. Fred GALLO

Site: www.energypsych.comLA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -89-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

BSFF-Be Set Free Fast

du Dr. NIMS

Site: www.besetfreefast.com

Zensight Process

de Carol Ann Rowland, MSW, RSW

Site: www.zensightprocess.com

ZPoint Process

de Grant Connolly

Site: www.zpointprocess.com

ACEP

Site officiel de la Psychologie énergétique (Association for Comprehensive

Energy Psychology).

Site: www.energypsych.org

LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -90-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

Lecture recommandées

Fritjof CAPRA : “Le temps du changement”. Editions du Rocher

Deepak CHOPRA : “Le livre des secrets: dévoilez les dimensions cachées de

votre vie” et “La voie du magicien”. Titres disponibles sur Amazon.fr

Donna EDEN : “Médecine énergétique: éveillez le guérisseur en vous”.

Editions Ariane

Léon LEDERMAN : “Une Sacrée Particule”. Editions Odile Jacob.

Sophie MERLE : “Technique EFT pour la santé, l’épanouissement affectif et

la plénitude matérielle”. Editions Médicis.

“Feng Shui: L’outil de l’harmonie pour réussir sa vie”. Editions Dervy.

“L’harmonisation énergétique du corps et de l’habitat: les techniques

méridiennes et le Feng Shui à l’oeuvre dans votre vie”. Editions Le Dauphin

Blanc.

Michel ODOUL : “Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi”. Editions

Dervy

Philippe WALLON : “Guérir l’âme et le corps - au delà des médecines

habituelles”. Editions Albin Michel

Ken WILBER : “Les trois yeux de la connaissance - La quête du nouveau

paradigme” Editions du Rocher.LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE -91-

Copyright 2008 - Tous droits réservés Sophie Merle - La Fondation Française EFT- www.SophieMerle.com

FIN.