

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.com

La 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

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 que 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)

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.

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 repoter, 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 enfin pensées, 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 depuis plus de dix ans, est un 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 force

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.

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 aux soins énergétiques. 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 segment de 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 plongée quasi permanente dans une ambiance de soins énergétiques, ce que j'en vois touche au miraculeux.

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 nombreuses 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).

Pour vous tenir au courant des dernières nouveautés dans le domaine en pleine croissance de 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.

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 la Fondation Française 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 Rocher

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 guide pratique EFT 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 vingt protocoles 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.

“GUIDE PRATIQUE DU PROCÉDÉ ZENSIGHT”. Cet ouvrage fournit 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.



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 ...	91

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 distinction possible 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.

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 télescope gigantesque, provoqué par une poussée d'énergie propulsée à une vitesse proche de celle de la lumière.

Les traces laissées par les particules sont détectées et enregistrées par un appareillage d'une extrême sophistication, puis décodées par des virtuoses de l'arithmétique abstraite. Les profondeurs de l'univers sont situées dans une contrée que le commun des mortels ne peut franchir, bien au-delà des limites que nous imposent nos cinq sens et notre esprit rationnel.

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. A

l'échelon de l'infiniment petit, tout n'est plus qu'une constante fluctuation d'énergie, se dévoilant dans une mélodie incomparable de beauté (à ce qu'en disent les privilégiés du langage quantique!).

Les principes de base de la physique classique, formulés par Newton, stipulent que notre monde est gouverné par des lois immuables, qui le font progresser dans un mouvement similaire à celui d'une horloge, c'est à dire, de manière strictement prévisible.

A l'inverse, les théories de la physique quantique (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 découverte de l'unique agent fondateur de l'univers, et tentent d'établir l'ultime équation (qui rassemblerait tous les principes connus dans une théorie unifiée).

Notre monde de tous les jours nous offre une réalité bien différente des principes énoncés par la physique quantique, absolument impossibles à concevoir rationnellement. Même Albert Einstein, vers la fin de sa vie, ne

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 et disparaissant dans le vide à des vitesses prodigieuses.

Dans ce monde des profondeurs, l'énergie, le temps, et les distances forment un ensemble intimement lié, où les électrons se donnent la réplique, dans des échanges d'énergie et d'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 peut

pas connaître le point de départ d'un électron en mutation, en même temps que son point d'arrivée, ni rien savoir de son trajet ou même de son existence dans l'intervalle. Il n'est question que de probabilités, mesurables par des équations, quant à elles, parfaitement fiables.

Mais plus étrange encore, l'évidence quantique ne se montre que lorsqu'elle est observée. En quelque sorte, l'observation produit la réalité. La présence de celui qui observe le champ vibratoire, de même que ce qu'il s'attend à y 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 lui-même, tissant une trame unique et indivisible.

Découverte par Benoît Mandelbrot 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.

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.



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 aide professionnelle, 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 cœur 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 de nos tensions de tous les jours, comme une peur de parler en public, 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.

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 Techniques ou autres procédures utilisant 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 trouve transformée. 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.

Cette approche énergétique n'entre nullement en conflit avec les thérapies 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.

L'influence du système énergétique sur nos émotions, et de ce fait, 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 peurs paniques s'éliminent promptement. 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'un

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 perdu son pouvoir 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. Ce

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 même 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-il pas une punition cachée derrière bon nombre de nos problèmes? Admettons que je me trouve mille et un défauts qui font

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, on ne 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 paraît que ce sont de vrais poisons qui nous consomment. A juste titre, mais c'est prendre le problème à l'envers. Ce qui nous consume, c'est notre

incapacité à reconnaître notre souffrance et à la soigner.

L'immutabilité des problèmes

Si nous en restons indéfiniment au même point, incapables de trouver une solution à nos problèmes, ce n'est évidemment 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.

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 croit 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 ce qui nous 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.

Les consignes emmagasinées dans notre esprit inconscient, celles qui nous gênent si fort dans la vie courante, procèdent d'incidents où 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 incompetents (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 commandes utiles un 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.

Ces consignes effacées, la voie est libre. Dès lors, il ne nous reste plus qu'à développer les talents endormis qui vont nous permettre de réaliser nos ambitions. Des qualités qui ne demandent qu'à s'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 lieux de le connaître, et d'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 était ainsi fait que 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.

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, la pensée 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 harmonieux de l'énergie à travers son corps, selon les moyens inédits qui font la particularité des différentes techniques de Psychologie énergétique.

Vous découvrirez, et sans doute avec plaisir, que les techniques énergétiques vous donnent non seulement le droit de 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 apparaissent pour nous annoncer qu'une partie de nous-même a besoin d'attention affective. Ce n'est donc pas en lui 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'on veut. 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 ?

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 et demande un 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 évidemment pas dire qu'on n'a plus jamais de

problèmes, mais que l'on est 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 neuf dessus. Le fait d'apprécier le bon qui règne déjà dans sa vie a le pouvoir d'en multiplier les effets.



Les modalités de soins énergétiques

Les modalités énergétiques sont nombreuses et vous trouverez de multiples 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.

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 créée 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’abrégié 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 son

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 la section "adresses Internet" en fin de volume.

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

EFT-Emotional Freedom Techniques descend en droite ligne de TFT-Thought 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 lui

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 évidemment pas nager. Mais elle est là, à s'asperger gaiement le visage, clamant victoire sur sa phobie. Elle ne ressent plus ni peur, ni malaises physiques. Quelques heures plus tard, Mary faisait sa toute première promenade sur la jetée, un soir de tempête, follement heureuse des embruns qui l'éclaboussaient, tandis que le Dr. Callahan, tout aussi heureux, se félicitait d'avoir 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 "TFT-Thought Field Therapy". Ingénieur diplômé de l'Université de Stanford,

Gary Craig, nanti d'un esprit scientifique, ne pouvait agréer à une difficulté jugée inutile, et s'opposait également au silence exigé par le Dr. Callahan qui prévenait la libre propagation de TFT.

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

Be Set Free Fast (BSFF)

Technique créée 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'apparition

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 engendrent 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 créée par Carol Ann Rowland, MSW, RSW, psychothérapeute spécialisée dans le traitement des traumatismes émotionnels.

(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 Reprocessing), 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 créée par Grant Connolly

(Des explications détaillées sur la pratique du procédé 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.

TAT-Tapas Accupressure Technique

Technique énergétique créée 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 créée par le Dr. Fred Gallo

(Des explications détaillées sur la pratique du procédé NAEM vous sont offertes gratuitement sur le site de la Fondation Française EFT: www.SophieMerle.com.)

NAEM est une très brève technique méridienne qui traite efficacement les traumatismes psychiques, les phobies, l'anxiété, la dépression, ou tous

autres problèmes à souche émotionnelle. Se rapprochant de EFT (Emotional Freedom Techniques) ainsi que de TFT (Thought Field 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 créée par Richard Ross, instructeur réputé.

(De nombreux 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-

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 créée 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 dite “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'agrémentent 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



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 choses puissent nous arriver, préférant parfois même nous attendre au pire, histoire de contrecarrer les déconvenues possibles. Nous n'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.

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? Pour d’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 en

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 la qualité de notre vie.

Tout ce que nous voulons sans réussir à l'avoir se tient derrière des interdits recueillis par notre esprit inconscient, barrières faites de convictions dont les informations sont ancrées dans notre 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 elles que l'on vise de plein fouet pour les neutraliser,

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 aux convictions positives 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, les projets aboutissent, etc. Les voies possibles pour s'extraire d'une situation difficile 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'emparent des rênes de notre 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.

Mais nous n'allons pas nous laisser faire, et d'erechef 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'est néanmoins de 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 démunie d'argent pourraient être la cause première d'affaires parties à vau-l'eau.

Il n'est cependant pas question de se culpabiliser des horreurs qui se produisent dans nos vies, mais simplement de savoir qu'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 certaines personnes nous font dans la vie 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, magnifiant nos défauts et faisant ressortir ce que nous avons de pire en nous, sont présents pour des raisons bien précises. Ils répondent à un besoin personnel fait d'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,

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 a 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 soi-même 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, repoussant pour l'autre, un désir est un "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 énergétique

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!



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 email 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 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 replette c’est pour 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’abord

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 subi dans son enfance ne peut plus venir la hanter. La charge émotionnelle en a été pour toujours effacée. De ses propres 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 nos

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 physiques et émotionnelles d'une surcharge 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 continues 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'acupuncture chinoise), chenaux par lesquels l'énergie circule à travers votre organisme. Il s'agit d'une forme toute nouvelle de traitement des problèmes

de poids qui opère actuellement une véritable révolution dans le domaine de la santé.

Un nombre toujours croissant de psychiatres, psychologues et autres médecins de l'âme, s'en servent assidûment, 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 petite pointe d'anxiété ou une légère dose de stress n'ont jamais fait de mal à personne, il n'en va pas de même quand l'inquiétude se fait

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 débilissants 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 qui n'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 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, pas question ici de confrontation directe avec vos peurs en vous 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 bouleversement physique et émotionnel. C'est l'horreur absolue justement à cause de cette peur de 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 seulement des espaces découverts), 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.

“Guide pratique du procédé Zensight” (29.95 €)

Comme dans la pratique de Be Set Free Fast du 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 pleine 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 spontanément

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'on ne 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.

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 les différentes techniques énergétiques qui vous 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 par

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.

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



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 rien n'y fasse. J'en étais arrivée au point où je n'étais même plus capable de lire mes courriels. Mes affaires en ont 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'ai décidé 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'ai

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

email : 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'impuissance dont j'ai parlé plus haut. 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 remercie

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 pour beaucoup...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, la

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,

Violaine

Témoignage de Sylviane BRODA

email : 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 bien

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 ensemer 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

email : 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

email : 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, votre

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 CICCARELLA

email : 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 moi-même, 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

email : 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 "êtres

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

email : florencebastin@skynet.be

Bonjour,

Je reçois régulièrement votre newsletter. Merci pour sa richesse. Bien à vous.

Florence Bastin

Témoignage de Véronique BERTHON

email : 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

email : 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" qui

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 : "nutrition et 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 mon site 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

email : cfhusson@yahoo.fr

Chère Sophie,

Je veux par la présente vous remercier chaleureusement pour les diverses

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 familial et accueillant. De la sorte, il m'a suffi de m'asseoir dans mon salon et d'ouvrir mon esprit à ces séances enrichissantes et bienfaitantes. 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 aux Etats-Unis et moi en Suisse n'a pas été un obstacle, il nous a suffi 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 Zensight

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

email : 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 travail de 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

email: 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 pratique

professionnelle, en marge de mon activité 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 étonnant 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

email : 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 chère

Sophie grâce à qui j'ai encore plus approfondi toutes les facettes de l'EFT. Et tes lettres 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 à tes 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

email : 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 à 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

Témoignages de Nathalie PUCHOUAU

email : 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 atteinte de maladie de parkinson. 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 ai dit de 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.

Témoignages de Marie GAYDON

email: 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 recharger

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

email : 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

email: mariemenseau@alice.it

Chère Sophie,

J'ai parcouru 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 à la 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 nouvelles

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

email : 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 chat qui 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



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.

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 profondeur d'une détresse, mais du nombre de blocages énergétiques qui y sont liés, difficiles à déterminer au départ. Cependant, vous pouvez vous attendre à un soulagement notoire, voire à une 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. Voici plus 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 :

- 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.

- 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'en

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 poids dont les techniques énergétiques peuvent facilement vous soulager, tout en passant les circonstances de la situation entièrement sous silence.



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 réalisation personnelle qui résident en chacun de nous. 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'inquiétude

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 situation qui 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 que nous pouvons le plus souvent régler nos problèmes sans l'aide d'un professionnel. Une option non négligeable 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.

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 engagent vos 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 les techniques énergétiques en 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.

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.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



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.

FIN.

