



Décollage en fusée de l'EFT : la méthode « Tape, tape... commande ! »

par
Sophie Merle



Conférence diffusée le 28 mai 2015
sur www.leCongresEFT2015.com



Bienvenue au Congrès Virtuel d'EFT !

Nous rappelons qu'en écoutant ou en lisant cette conférence, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats pour vous. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, dans son domaine de compétence.



Décollage en fusée de l'EFT : la méthode « Tape, tape... commande ! »

Maria Anell: Vous faites partie du mouvement d'éveil spirituel qui agite la planète en ce moment, qui l'agite dans le bon sens, bien entendu ! Vous êtes au courant des trouvailles scientifiques révolutionnaires de la biologie quantique et vous savez qu'une partie de votre être est toute puissante et qu'il est temps de la mettre au service du bien en ce monde. Vous-même passez en ce moment d'un rôle de victime à celui à qui on ne la fait plus. Vous prenez fermement les rênes de votre destinée vous sachant parfaitement capable de vous créer votre petit coin de paradis sur Terre. Vous n'avez en fait plus qu'une seule hâte, c'est d'y être déjà ! Elle-même rescapée de l'enfer dans lequel elle s'est trouvée enfermée durant de longues années, notre conférencière de ce soir est la preuve vivante que l'on peut s'extirper des pires situations et véritablement passer de l'enfer au paradis en effectuant les pas nécessaires en pleine conscience. J'ai le plaisir de vous présenter la créatrice de la méthode EFT « Tape, tape... commande ! » dont le livre vient de paraître en librairie. C'est l'association du merveilleux procédé « Je commande » avec l'EFT. Cette méthode nous replace derechef aux positions de commande de notre existence, là où, de toute éternité, il nous revient d'être. C'est un grand plaisir pour nous d'accueillir ce soir Sophie Merle. Bonsoir, Sophie.

Noëlle Cassan: Bonsoir Sophie.

Sophie Merle: Bonsoir Maria, bonsoir Noëlle. Un grand merci pour tout ce que vous faites pour faire connaître les techniques énergétiques et pour le bien-être de l'humanité, d'ailleurs. Nous sommes de nombreux auditeurs à suivre le Congrès virtuel d'EFT depuis les nombreuses années qu'il existe, et c'est merveilleux. Merci beaucoup de me donner la chance de pouvoir parler de ce merveilleux EFT « Tape, tape... commande », un moyen divin de se servir de l'EFT.

Maria: C'est un grand bonheur pour nous de t'accueillir au sein du Congrès virtuel d'EFT, Sophie. Merci à toi d'être là.

Noëlle: C'est un vrai bonheur et un véritable honneur.

Sophie: Merci !

Noëlle: Alors Sophie, comment en es-tu venue à t'intéresser aux techniques énergétiques ?

Sophie: J'ai passé ma vie à justement chercher les moyens de me sortir de cet enfer dans lequel j'étais, à me défaire d'une enfance que j'ai trouvée extraordinairement difficile à vivre et qui m'a laissé de profondes séquelles. J'étais une grave phobique pendant des années et, comme disaient mes amis au Québec, « Toi, tu es agoraphobe "au bout' !" ».

Maria: Agoraphobe ? Tu veux dire que ton agoraphobie a été guérie ? Tu ne l'es plus ?

Sophie: Je suis bien contente que tu me poses cette question parce que dans l'audience, beaucoup de personnes sont probablement agoraphobes, donc ont des crises d'angoisse abominables et se disent : « Je suis coincé(e) avec ça et je ne m'en sortirai jamais ». Je peux vraiment leur dire qu'on peut s'en sortir merveilleusement bien.



Bien sûr, à l'époque, c'était plus difficile, parce nous n'avions pas accès aux techniques énergétiques, mais maintenant, c'est extraordinaire. On peut faire des pas de géant. Cela m'a pris des années à m'extirper de ce truc affreux. Maintenant, on peut s'en sortir en un rien de temps, parfois même en une seule session.

Noëlle: L'agoraphobie semble être vraiment terrible, un vrai supplice.

Sophie: C'est affreux parce que personne ne se rend compte de ce que nous ressentons. Si nous nous cassons une jambe, nous sommes handicapés, cloués au lit, les gens s'en rendent compte: «*Ah oui, tu dois avoir mal*». Tandis que l'agoraphobie est une angoisse généralisée, puis c'est la fuite. Nous faisons tout ce qui est en notre pouvoir pour ne plus tomber dans des attaques de panique. Nous fuyons, nous évitons de nous retrouver dans des situations qui vont nous faire perdre les pédales. J'étais concernée par la peur de mourir en m'assenant moi-même le coup fatal. Je me suis retrouvée une fois à me jeter à terre, accrochée au pied d'un canapé. J'ai appelé mon mari. Je voulais me jeter du balcon, du 20^{ème} étage. Je pensais que j'allais le faire. Une force me poussait. C'est ce qui est horrible, nous ne nous appartenons plus. Nous avons l'impression que des forces malignes nous poussent.

Noëlle: C'est terrible!

Sophie: C'est vraiment difficile à vivre. C'est pour cela que je comprends vraiment très bien les gens agoraphobes ayant des crises d'angoisse. Et maintenant, je suis heureuse de pouvoir leur dire ce qu'ils peuvent faire pour s'en sortir.

Maria: Mais d'où vient ce problème d'agoraphobie?

Sophie: Dans mon cas, c'était un enchaînement au passé, une fidélité au dictat de mon enfance où l'on me disait que j'étais quelqu'un d'abominable. J'étais punie en permanence. Je recevais des coups. Il faut dire aussi que j'étais une enfant difficile. J'étais révoltée, rebelle à toutes formes de discipline, en fait impossible à mater. J'avais vraiment le don de mettre mon petit monde à cran. Maman me disait: «*Tu es pourrie jusqu'à la moëlle*». Je pensais sincèrement que je méritais d'être châtiée. Toute cette programmation a fait que j'étais incapable de bouger par moi-même. Il fallait qu'on me dise quoi faire. Je pensais toujours que j'étais quelqu'un d'horrible. J'étais d'ailleurs punie par enfermement. On m'enfermait comme une criminelle pendant des semaines entières d'affilée. Très tard, les coups ont continué de pleuvoir, les punitions à tomber, les enfermements à redoubler de fréquence. Je ne pouvais pas changer, je ne savais pas comment changer. J'aurais voulu devenir quelqu'un de formidable, que tout le monde adore.

Noëlle: Comment t'es-tu sortie de l'agoraphobie?

Sophie: Cela a été long et laborieux. C'est mon Everest à moi! J'ai commencé alors que j'étais très jeune. Cela fait quand même pas mal d'années et il n'y avait pas les techniques énergétiques à l'époque. Du mode «*zombie*», il a fallu que j'apprenne à fonctionner en «*mode normal*». Il a donc fallu que je recolles les morceaux, que je me reconstruise. Pendant des années, on ne nous offrait rien et on nous disait: «*Il faut que tu apprennes à vivre avec*»; «*Allez, traversez vos peurs!*» On peut traverser ses peurs quand on est guéri. À ce moment-là, on peut réapprendre. C'est la rééducation. Mais tant qu'on est plongé dedans, on ne peut pas, ce n'est pas possible. D'ailleurs, c'est seulement maintenant que je peux commencer à reparler de tout cela, parce que pendant des années, j'avais toujours peur de retomber dedans si j'en parlais.



Pour beaucoup, l'agoraphobie commence vers la fin de l'adolescence; lorsqu'on frise l'âge adulte, lorsqu'on commence à prendre notre indépendance. Cela a commencé pour moi à dix neuf ans. Un beau jour, «*pouf*», je suis tombée dedans! Les médecins me disaient que c'était inguérissable. Ils me bourraient de médicaments qui me rendaient malade, que je ne prenais même plus parce que c'était un cautère sur une jambe de bois. J'ai fini par m'en sortir. Je répète donc haut et fort qu'on s'en sort et qu'on peut faire des choses impensables! Je fais d'ailleurs maintenant des choses qui font peur à beaucoup de gens qui ne sont pas agoraphobes. On peut vraiment surmonter ce genre de choses et c'est le message que je voudrais faire passer ce soir: on peut vraiment s'en sortir.



Maria: Je sais que tu t'es penchée sur la question, comment expliques-tu cette difficulté à changer? Pourquoi est-ce si difficile de sortir de nos programmations, de nos difficultés de l'enfance?

Sophie: Justement parce que ce sont des programmes. On me disait et répétait à longueur de temps que je méritais d'être punie, d'être enfermée. Je sentais que mes bourreaux étaient toujours à l'affût de la moindre erreur. J'ai fini par ne plus savoir comment fonctionner par moi-même. Et puis tant que nous sommes chez nos parents, ils nous dictent encore quoi faire. Quand le moment d'indépendance est arrivé, je me suis retrouvée devant la vie, seule, sans garde-fou. Il y a quelque chose que je ne savais pas à l'époque, que je sais maintenant, et nous le savons de mieux en mieux grâce à la microphysique, grâce à des gens comme Bruce Lipton et de nombreux autres physiciens qui nous expliquent vraiment comment notre esprit fonctionne. Nous avons un merveilleux esprit inconscient qui a engrangé les programmes et qui nous dit quoi faire, qui organise notre vie. C'est-à-dire que nous vivons en automate. Nous sommes obligés de faire ce que les programmes nous ordonnent de faire. Nous sommes obligés de parler de la façon dont nos programmes nous obligent à parler, à nous comporter. Nous n'avons pas de moyens de défense conscients, pas tant que nous ne savons pas comment cela fonctionne. Ensuite, une fois que nous savons, c'est relativement facile: «*Si je me comporte ainsi, cela vient forcément d'un programme*»; donc avec les techniques énergétiques, nous pointons ce comportement du doigt et nous pouvons suivre la marche normale des techniques énergétiques, c'est-à-dire que nous nettoions la filière responsable du comportement en question.

Maria: Nous pouvons, malgré tout, avoir un pouvoir sur ces programmes. C'est ce que tu as découvert?

Sophie: Absolument. Nous l'avons, maintenant. Par exemple: «*Je n'aime pas toujours mes enfants, je ne suis pas patient avec, mais je voudrais changer et devenir quelqu'un d'hyper patient avec mes enfants*». En pointant du doigt ce problème, nous nettoions la filière et par la suite, nous devenons patients, nous changeons automatiquement. C'est ce qui est merveilleux. Nous avons la main mise sur la machine. Ce n'est pas très poétique, mais c'est ainsi.

Noëlle: Après ce changement qui s'est opéré chez toi, peux-tu dire que tu as pardonné?

Sophie: Tout à fait! Je ne dis pas que je recommencerais, mais oui, j'ai pardonné. Ce n'est pas de leur faute. Ils ne pouvaient pas faire mieux. J'étais mal dans ma peau, je ne savais jamais où me mettre, j'étais de trop dans leur vie. Nous ne pouvons pas forcer les gens à nous aimer, ce n'est pas possible. Je l'ai quand même bien compris. Il a plutôt fallu que je me pardonne de m'être détestée et d'avoir eu des comportements détestables. C'était devenu une habitude d'être détestée. Et puis tout le monde me détestait, alors j'agissais en conséquence. Je dois dire que l'EFT m'a aidée de façon extraordinaire avec cette mise en scène: «*Même si... je m'accepte complètement et je m'aime.*»; «*Si je savais comment faire autrement, je ferais autrement.*»



C'est merveilleux, cela m'a transformé la vie. Si je n'avais plus qu'une séquence dans toutes les techniques énergétiques réunies, ce serait: s'accepter avec toutes ses faiblesses, dire que je n'ai pas les moyens de faire autrement. Les programmes vous font fonctionner automatiquement. Il est bon de se dire: « *Ce n'est pas de ma faute et je m'accepte et je m'aime.* » Au début, c'est très difficile, j'étais incapable de me trouver la moindre qualité. Maintenant, c'est inparable, j'ai toutes les qualités de la Terre! *[Rires]* Je peux dire que c'est grâce à cette partie de l'EFT.

Maria: Il est vrai que c'est une phrase centrale du traitement EFT, dont l'acceptation est vraiment un des piliers. Ce n'est pas facile au début parce que nous n'en avons pas l'habitude.

Sophie: En effet. Il est important de prendre l'entière responsabilité de notre vie, parce que lorsque nous savons que tout ce qui se passe dans notre vie – le bon, le moins bon comme l'affreux – provient de nos programmes personnels, nous prenons forcément la responsabilité de notre vie, la responsabilité des programmes. Nous savons que nous pouvons changer et nous sommes à la barre de notre existence comme à la barre du navire. Je me sentais tout le temps persécutée. Maintenant, quand je me dis: « *Ah, mais ils le font exprès, ce n'est pas possible!* », tout de suite, je me dis que cela vient de mon ancienne programmation et j'en ris. Nous finissons par avoir de l'humour avec notre façon de faire.



Maria: Justement, puisque tu parles de responsabilité, penses-tu que nous arrivons sur Terre avec des choses précises à régler, une sorte de karma à résoudre?

Sophie: Je ne me pose pas trop la question. Je sais que de nombreuses personnes se disent: « *C'est mon karma* ». La seule chose qui m'intéresse est vraiment la guérison de nos souffrances présentes. Nous souffrons, là, maintenant. Nous savons que tout ce qui nous gâche la vie à l'instant présent, c'est nous qui le créons, involontairement bien entendu, nous ne voulons pas souffrir « *mille morts* ». Cependant, de savoir que cela provient d'un vieux karma à résoudre, de données génétiques venant du fond des âges, n'a pas d'importance puisque nous savons qu'ici et maintenant, la souffrance est là et que nous avons les moyens de la guérir, d'en guérir toutes les racines. C'est là où les techniques énergétiques entrent magnifiquement en jeu. Nous allons exactement où tout commence.

Noëlle: C'est le moment de nous parler de la méthode EFT «Tape, tape... Commande!», puisque c'est une technique que tu as créée. Peux-tu nous dire comment tu en es arrivée là?

Sophie: Il y a très longtemps que je connais les techniques énergétiques. J'ai connu l'EFT à la fin du siècle dernier *[Rires]*. Ce n'est pas d'hier.

Maria: Et à la fin du millénaire dernier, Sophie!

Sophie: *[Rires]* Je m'y suis donc intéressée. Comme j'ai la chance de vivre aux États-Unis, j'ai naturellement accès à des choses inaccessibles en France. Je suis tombée amoureuse de cette technique qu'est l'EFT. Je l'ai trouvée extraordinaire et j'ai demandé à Gary Craig, son créateur, s'il me donnait l'autorisation d'écrire un livre dessus. J'ai un éditeur formidable à Paris, un pionnier extraordinaire, qui a bien sûr accepté le manuscrit que je lui ai proposé. À l'époque, au début du printemps 2004, la sortie de mon premier livre sur l'EFT en librairie a tout de suite été un succès phénoménal, et depuis ce temps-là, j'ai écrit une newsletter. Je donnais des tas d'informations sur l'EFT, puis je me suis intéressée à d'autres techniques, comme le « Be Set Free Fast » du Docteur Larry Nims dans laquelle il ne fait pas de tapping, c'est ce qu'il appelle un mot-clé. C'était déjà une avancée et j'étais absolument fascinée par ce mot-clé.



Ensuite, Grant Connolly a créé une technique qu'il appelle le « Zpoint process ». Il a rendu le « Be Set Free Fast » encore plus facile à pratiquer en solo. Par la suite, Carol Ann Rowland a créé le « Zensight process ». Je me suis donc beaucoup intéressée à toutes ces techniques que je trouvais extraordinaires. Je trouvais que c'était plus simple sans tapping parce que cela pouvait se faire dans la tête, comme l'EFT d'ailleurs, qui peut très bien se faire sans que nous fassions quoi que ce soit physiquement.

Je m'y suis donc intéressée. J'ai donné des formations et nous avons commencé à parler de l'épigénétique avec des auteurs comme le professeur Bruce Lipton. J'ai suivi des conférences aux États-Unis avec lui. Comme je parle bien l'anglais, c'était relativement facile. Lors d'une de ses conférences, il a dit quelque chose qui m'a frappée. C'est là que tout s'est mis en place. Je me suis dit : *« Mais oui, c'est ça ! C'est exactement ainsi qu'il faut faire pour créer la technique la plus facile qui soit, où il n'y a plus aucune recherche à faire, où nous laissons faire notre esprit supérieur, tout cet aspect de nous-mêmes si élevé dont on oublie la présence, malheureusement »*. J'ai ainsi créé la technique quantique « Je commande ». À l'époque, énormément de gens voulaient continuer à faire le tapping d'EFT. En session, je demandais à mes clients : *« Vous savez, il existe une technique de commande que j'ai mariée avec l'EFT. Est-ce que vous voulez essayer ? »* Cela a été extraordinaire parce que ce qui pouvait prendre une dizaine de sessions n'en prenait plus qu'une. Nous nous faisons aider de cet aspect absolument merveilleux de nous-mêmes qui connaît tout, qui sait tout, qui peut aller en toutes directions et nous aide. C'est en fait la particularité de qui nous sommes.

Les écrits de Bruce Lipton et ses conférences nous expliquent très bien ce phénomène d'actions verbales parce que c'est cela : nous parlons ; ce sont des techniques informationnelles. Il nous explique que chaque once de notre être est dotée de facultés créatives absolument miraculeuses. C'est ce que nous devons apprendre et c'est finalement facile. Nous devons nous défaire de nos anciens programmes nous disant que nous sommes des êtres impuissants, des victimes, etc., et réapprendre que nous tenons en fait les rênes de notre vie, les rênes de notre destinée. Se déconditionner de notre rôle de victime est peut-être ce qui est le plus difficile. La méthode EFT « Tape, tape... Commande ! » incorpore le tapping de l'EFT. C'est pour cela d'ailleurs que je l'ai appelée « Tape, tape » et ensuite, « Commande » parce que nous travaillons sous l'intime supervision d'une force innée porteuse de toutes les ressources nécessaires pour nous aider à effectuer un travail au plus haut degré de perfection. Nous ordonnons donc à cette partie de nous-mêmes. Ce n'est pas quelque chose à sanctifier, il s'agit de nous dans l'expression la plus élevée de nous-mêmes. C'est tout. Nous établissons la communication avec cette partie de nous-mêmes qui est là à notre écoute. Il n'y a donc pas de séparation possible.

Vous le savez si vous pratiquez l'EFT en tant qu'expert, il est très difficile, dans la pratique, d'arriver à trouver tous les tenants et aboutissants d'un problème pour faire son tapping dessus. Il faut un sacré doigté et savoir ce qu'on fait. Il n'y a plus rien de tout cela avec l'EFT « Tape, Tape... Commande ! », parce que nous laissons toute cette partie ardue en charge à la partie élevée de nous-mêmes qui connaît tout, qui sait tout, qui va dans toutes les directions. Comme nous ne pouvons pas savoir consciemment ce qui se passe, nous ne pouvons pas remonter des centaines d'années ou aller dans toutes les directions, nous pouvons avoir eu des traumatismes dont nous n'avons plus aucune idée à partir du moment de la conception. Nous ne pouvons donc pas savoir d'où les choses viennent. C'est impossible. Nous pouvons faire notre tapping ainsi, tourner autour du pot pendant 107 ans. Alors bien sûr que cela fait du bien, parce que nous nous préoccupons du problème et nous faisons le tapping. Ajoutée à l'intention de guérir, l'EFT marche très bien.

Maria : Avec « Tape, Tape... Commande ! », si j'ai bien compris, il n'y a plus besoin de connaître le problème dans ses détails, de connaître la forme précise du problème pour nous en libérer.



Sophie: Exactement. Tu signales simplement la teneur du problème: « *Bon, eh bien j'ai une migraine* ». Tu vas dire: « *J'ai cette migraine* » et tu fais suivre cette affirmation de l'expression « *parce que* ». Tu démontres ta certitude que tu sais qu'il y a forcément des raisons. Elles sont là. Nous n'avons pas la migraine sans raison. Nous nous concentrons sur la migraine en question et nous exprimons en silence « *parce que* » pendant plusieurs secondes. C'est justement le fait de répéter en silence qui produit l'onde vibratoire nécessaire à cette communication avec les hautes sphères. Une session aura lieu tout à l'heure, vous vous rendrez compte de comment cela se passe. Par exemple: « *J'ai cette migraine* ». Ensuite: « *Cette migraine me prend régulièrement parce que, parce que, parce que...* »; « *Je n'arrive pas à m'en dépêtrer parce que, parce que, parce que...* »; « *Ça a commencé quand j'avais dix huit ans parce que, parce que, parce que...* ». Nous bâtissons donc ces phrases avec tout ce qui nous vient à l'idée par rapport au problème, ce qui est facile à dénicher puisque nous voyons ce qui se passe, puis nous les faisons suivre de « *parce que* ».

Un autre exemple avec une phobie: « *Je suis incapable de monter dans cet ascenseur parce que, parce que, parce que...* ». Jusque-là, j'ai parlé du « *Je commande* ». Avec le « *Tape, Tape... Commande!* », c'est un peu différent: nous débutons sur le point karaté comme avec l'EFT:



☞ Point karaté: « *Même si j'ai cette migraine, je m'aime et je m'accepte complètement.* »;

« *Si je savais comment faire autrement, il y a longtemps que je l'aurais fait.* » Ensuite:

☞ Dessus de la tête: « *J'ai cette migraine parce que, parce que, parce que...* »

En répétant « *Parce que* » toujours silencieusement. Puis:

☞ Début du sourcil: « *Parce que, parce que, parce que...* » (pendant une dizaine de secondes)

☞ Coin de l'œil: « *Parce que, parce que, parce que...* » (pendant une dizaine de secondes)

Et ainsi de suite, sur toute la ronde classique de l'EFT. Ensuite, nous recommençons avec une autre phrase, etc., jusqu'à ce que nous n'ayons plus d'idées. Enfin, et c'est ce qui fait la force du « *Tape, Tape... Commande!* », qui lui donne son aspect divin, nous passons à la formule de guérison. Toutes les causes et origines du problème ont été recueillies pendant la première partie du traitement, recueillies en arrière-plan, bien sûr, puisque nous ne savons pas ce que c'est. Chaque fois que nous disons « *parce que* », nous pouvons très bien avoir des idées qui nous passent par la tête, mais ce n'est pas le but. Ne cherchons pas nous-mêmes les raisons, causes et origines, nous ne pouvons pas. Cela a donc été recueilli en arrière-plan par cet aspect de nous-même tout puissant. Nous passons donc à la formule de traitement standard du procédé « *Je commande* » qui va tout nettoyer.

Noëlle: Si je comprends bien, cet agencement doit vraiment faciliter un travail en solo.

Sophie: C'est extraordinaire, oui, bien sûr. Non seulement cela, mais il n'y a plus de risque d'abréaction, par exemple. Lorsque nous sommes en situation clinique et que nous travaillons avec des gens ayant énormément souffert, ayant eu des traumatismes affreux, il n'y a plus besoin de revisiter ces moments-là. Tous les « *parce que* » ont recueilli tous les traumatismes en question. Je n'ai jamais vu d'abréaction. L'autre jour, j'ai travaillé avec une jeune fille qui a vingt cinq ans maintenant. Quand elle en avait quatorze, sa meilleure amie a été enlevée et assassinée. Elle a donc été obligée d'assister au procès. Cela a été horrible, elle ne s'en est jamais remise. Elle est maintenant agoraphobe, c'est-à-dire qu'elle ne peut même plus sortir de chez elle, c'est affreux. Je connaissais déjà l'histoire. Une seule session a suffi. Maintenant, elle fait des choses extraordinaires. Sa mère m'a encore envoyé un email l'autre jour en m'écrivant: « *C'est extraordinaire, c'est un miracle. Tu me l'as changée. Ma vie était un enfer. Maintenant, elle rit, elle fait des trucs!* » C'est quand même superbe! Nous avons traité tout ses traumatismes atroces. Il était hors de question que je les lui fasse revivre.



Noëlle: Combien de temps dure une session ?

Sophie: Dans son cas, peut-être une heure et demie, à peine. Oui, une heure et demie parce que nous discutons. Les gens parlent, ils racontent ce qui se passe par rapport à leur problème. C'est très agréable. Ensuite, je prends les moments et les phrases qu'ils vont répéter, par rapport à ce que j'ai entendu, c'est tout. Je ne me dis pas thérapeute parce que je ne suis pas thérapeute, mais accompagnateur. Accompagner, c'est juste cueillir les phrases qui expliquent bien le problème et les passer à la moulinette de l'EFT « Tape, Tape... Commande ! »



Maria: Allons-nous le faire ensemble, Sophie ? Vas-tu nous montrer comment cela fonctionne ?

Sophie: Exactement. J'ai préparé une session, mais ce n'est pas pour régler un problème, c'est plus amusant. Parce que c'est aussi cela, la méthode EFT « Tape, Tape... Commande ! » Elle n'est pas forcément faite pour régler les problèmes, elle peut aussi éveiller des capacités endormies, des choses que nous avons envie de faire, mais que nous ne faisons pas parce que nous sommes bloqués pour des raisons x ou y. J'ai donc concocté une petite session pour éveiller en nous les capacités d'accueillir à fond le bon dans notre vie.

Noëlle: Ah, super !

Sophie: Il y a de bonnes choses qui pourraient nous arriver et qui se trouvent bloquées quelque part, nous ne savons pas pourquoi. C'est comme si toutes ces bonnes choses voulaient nous arriver, mais qu'elles n'y arrivent pas. Cette session d'EFT « Tape, Tape... Commande ! » va donc servir à ouvrir la voie à tout ce bon qui ne cherche qu'à venir nous satisfaire et qui va répondre à notre appel.

Maria: D'accord.

Sophie: Nous voulons les meilleures surprises, alors ne pensons à rien. Vous allez donc répéter les phrases après moi, tout haut, suivie de l'expression « *parce que* » en silence. Vous n'avez qu'à me suivre, c'est très simple. Si vous avez un peu d'eau à côté de vous, prenez-en une petite gorgée avant de commencer. Prenez également une bonne respiration lente et profonde. Nous procéderons lentement de façon à ce que tout le monde puisse suivre la session.



Tapping: « Une kyrielle de bonnes choses... »

☞ Point Karaté (PK): « *Même s'il y a plein de bonnes choses qui sont en attente de mon appel pour se présenter dans ma vie et que je viens seulement d'en prendre connaissance, je m'accepte et me respecte totalement.* »

☞ PK: « *Si je l'avais su plus tôt, il est bien évident que je serais déjà en possession de toutes ces bonnes choses. Et je me pardonne complètement d'avoir jusqu'à présent involontairement laissé une kyrielle de bonnes choses à la traîne.* »

☞ PK: « *Je n'ai sûrement pas fait exprès et je m'aime et je m'accepte totalement en compagnie de toutes mes faiblesses et carences involontaires.* »

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

☞ Dessus de la tête (DT): « *Je ne le sais pas encore, mais il y a une kyrielle de bonnes choses qui me sont personnellement destinées dans ma vie parce que...* »

Répétez « *parce que* » en silence à l'intérieur de vous-mêmes pendant une dizaine de secondes, sans penser à rien parce qu'il n'y a pas de réponses à trouver.



☞ Début du sourcil (DS): [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* »
☞ Coin de l'œil (CO): [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* »
☞ Sous l'œil (SO): [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* »
☞ Sous le nez (SN): [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* »
☞ Creux du menton (CM): [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* »
☞ Sous la clavicule (SC): [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* »
☞ Sous le bras (SB): [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* »
☞ Sous le sein (SS): [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* »
Prenez maintenant une bonne respiration lente et profonde.

☞ DT: « *Je ne le sais pas encore, mais il y a une kyrielle de bonnes choses qui se développent pour moi en ce moment même dans l'invisible parce que...* »
[Continuez à répéter en silence « *parce que* »]
☞ DS: « [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ CO: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ SO: « [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ SN: « [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ CM: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ SC: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ SB: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ SS: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
Prenez une bonne respiration lente et profonde.

☞ DT: « *Je ne le sais pas encore, mais tout se met en place en ce moment même pour remplir ma vie de bonnes choses totalement inattendues parce que...* »
[Continuez à répéter en silence « *parce que* »]
☞ DS: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ CO: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ SO: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ SN: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ CM: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ SC: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ SB: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ SS: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
Prenez maintenant une bonne respiration lente et profonde. Comme nous sommes à mi-chemin, si vous avez de l'eau à portée de main, buvez-en une petite gorgée.

☞ DT: « *Je ne le sais pas encore, mais il y a vraiment une kyrielle de bonnes choses qui sont prêtes à m'arriver parce que...* » [Continuez à répéter en silence « *parce que* »]
☞ DS: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ CO: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ SO: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ SN: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ CM: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ SC: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ SB: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
☞ SS: [En silence pendant 10 secondes] « *parce que...* » »
Prenez maintenant une bonne respiration lente et profonde.

☞ DT: *« Je ne le sais pas encore, mais c'est en fait très facile pour moi d'accueillir le bon dans ma vie et de le retenir parce que... »*

[Continuez à répéter en silence « parce que »]

☞ DS: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ CO: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ SO: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ SN: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ CM: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ SC: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ SB: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ SS: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

Prenez maintenant une bonne respiration lente et profonde.

☞ DT: *« Je ne le sais pas encore, mais je vais connaître une abondance de bonnes choses dans les jours, les mois et les années qui viennent parce que... »*

[Continuez à répéter en silence « parce que »]

☞ DS: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ CO: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ SO: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ SN: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ CM: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ SC: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ SB: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ SS: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

Prenez maintenant une bonne respiration lente et profonde.

Nous reprenons pour la dernière ronde.

☞ DT: *« Je ne le sais pas encore, mais j'ai les capacités de connaître un vrai bonheur à long terme dans ma vie parce que... »*

[Continuez à répéter en silence « parce que »]

☞ DS: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ CO: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ SO: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ SN: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ CM: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ SC: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ SB: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

☞ SS: [En silence pendant 10 secondes] « parce que... »

Prenez maintenant une bonne respiration lente et profonde,

et encore une autre encore plus lente et plus profonde, vraiment lente, puis une autre encore.

Et si vous avez un peu d'eau près de vous, buvez-en une bonne gorgée.

Nous allons effectuer maintenant l'étape d'intégration quantique qui appartient véritablement au procédé « Je commande ! ». C'est la formule standard d'intégration quantique de toutes les données qui ont été récoltées en arrière-plan par l'aspect supérieur de notre être.

Mettez une main (ou les deux) sur l'estomac et répétez tranquillement ce que je vais dire :



« Je commande, au plus haut degré de perfection, l'intégration immédiate, complète et permanente, dans la grâce et l'aisance, à tous les niveaux de mon être et dimensions de mon existence, de l'ensemble des données nécessaires à la parfaite concrétisation de tous les états d'être heureux précédemment mentionnés, dont les bienfaits se répandent sur tout mon passé, tout mon présent et tout mon avenir, bénéficiant pleinement à tous ceux de ma lignée ancestrale ainsi qu'à tous mes descendants sur toutes les générations futures dans la grâce et l'aisance, la paix, l'amour et la lumière. »

Répétez plusieurs fois en silence ces trois mots :

« Paix, amour, lumière. »

Laissez-vous bien imprégner de cette sensation merveilleuse avec la répétition de ces trois mots à l'intérieur de vous-mêmes : *« Paix, amour, lumière. »*; *« Paix, amour, lumière. »*... Prenez une bonne respiration lente et profonde. Buvez un peu d'eau et dégourdissez-vous un peu les jambes. Comment vous sentez-vous ?

Maria : Bien ! Les bonnes choses sont déjà là !

Sophie : Les capacités nouvelles, les états d'être nouveaux, cela peut être mille et une choses. Ce ne sont pas forcément des espèces sonnantes et trébuchantes. Ce sont aussi des sensations de bien-être, des changements de bon aloi dans tous les domaines. Et surtout, je pense que ce qui arrive, ce sont les capacités de faire des choses nouvelles, de bonnes choses, de s'enrichir l'esprit en fait, de s'enrichir soi-même. Je pense que c'est cela, se dire : *« Oui, je suis heureux(se), c'est vrai que c'est agréable. Oui, je suis bien ! »*

Noëlle : Je me sens vraiment bien après cette séquence. Il est vrai que nous retrouvons le tapping de l'EFT, mais pas du tout les mêmes façons d'aller à la pêche aux informations. Certains de mes clients vont être vraiment intéressés par cette façon de lâcher complètement la phrase à dire, le comment faire, vers quoi cheminer et se laisser juste porter par le tapping et le *« parce que »* que nous répétons dans notre tête et qui permet de récolter les informations, mais pas consciemment.

Maria : Nous n'avons même pas besoin de savoir.

Sophie : C'est ce qui est formidable. C'est ce qui fait la force du *« Je commande ! »* et du *« Tape, Tape... Commande ! »* C'est que tout se passe en arrière-plan, inconsciemment. Nous faisons jouer cet aspect tout puissant de nous-mêmes qui n'est là que pour nous faire du bien et qui est content comme tout de s'activer pour nous faire du bien.

Noëlle : C'est en cela que ce n'est pas de l'EFT et que c'est une technique vraiment nouvelle, novatrice.

Sophie : Oui, totalement.

Noëlle : Nous ne l'avons pas dit, mais est-il important de stimuler les points des deux mains, de faire les deux côtés en même temps ? Un seul côté, est-ce que cela suffit ?

Sophie : Je ne fais toujours qu'un seul côté parce que je préfère. En effet, j'ai oublié de le mentionner au début, nous pouvons simplement les toucher. Nous ne sommes pas du tout obligés de faire le tapping.

Noëlle : D'accord. Nous mettons juste le doigt sur le point.



Sophie: Voilà. Parce qu'il y a des gens qui n'aiment pas trop faire le tapping. Nous pouvons avoir mal à la tête par exemple, nous pouvons simplement appuyer tranquillement, puis passer au point suivant. Si les gens ont l'habitude de faire le tapping des deux côtés, ils font ce qu'ils veulent, du moment qu'ils se sentent bien dans ce qu'ils font. C'est ce qui est important.



Maria: Avant de passer aux questions des auditeurs, Sophie, j'ai une question subsidiaire, la question bonus : qu'est-ce que le bonheur, pour toi ?

Sophie: Pour moi, le bonheur n'est pas de sauter de joie, de vivre une passion de chaque instant et de vivre continuellement dans l'enthousiasme. En fait, pour moi, le bonheur est tout le contraire. Cela peut être tellement doux et paisible que nous finissons par ne même plus nous apercevoir qu'il est là. Nous savons que nous avons accompli ce que nous avons à accomplir. Les choses se passent plutôt bien. Bien sûr, il peut y avoir des challenges à dépasser, mais enfin tout se passe bien. Nous sommes contents. Oui, le bonheur, c'est cela pour moi.

Et puis le bonheur, c'est d'être soi-même aussi. C'est de s'offrir le luxe de déplaire à beaucoup de gens, c'est de s'accepter, d'accepter le bon, le moins bon. Si nous sommes négatifs, si nous sommes en colère, tant pis. Maintenant, les gens commencent à s'intéresser aux techniques énergétiques ou aux procédures spirituelles et demandent : « *Ah oui, comment se fait-il que tu te mettes en colère, que tu ne sois pas contente, de mauvaise humeur ?* » Mais justement, c'est cela, être soi-même, puis de savoir pourquoi, tout d'un coup, nous sommes mal et faire un petit coup de « Je commande ! » ou de « Tape, Tape... Commande ! » ou n'importe quelle autre technique, puisqu'il y a des techniques extraordinaires. Du moment que nous avons notre petite technique, nous pouvons nous arrêter deux minutes en nous disant : « *Bon, là, maintenant, ça ne va pas, je suis en colère.* » Nous pouvons utiliser notre technique énergétique, cela passe et nous retrouvons notre bien-être.

Le bonheur, c'est justement aussi de tout avoir à portée de main, tout ce que nous pouvons faire pour arriver à nous bonifier et surtout, ne pas vivre pour les autres, pour ce qu'ils peuvent penser de nous. C'est déjà un point formidable. Le bonheur, pour moi, c'est d'être moi-même, de travailler dans ce que j'ai envie de faire, et d'avoir les moyens de le faire. D'ailleurs, merci, c'était un vrai bonheur d'être avec vous, mes chéries, ce soir. Merci, merci.

Maria: Merci Sophie d'avoir partagé tout cela. Passons aux questions et pourquoi pas, dans le tchat, partagez votre réponse à cette question : qu'est-ce que le bonheur pour vous ?

Noëlle: Exactement, bonne question !

Maria: Retrouvons-nous dans quelques instants pour les questions/réponses. Merci Sophie ! À tout de suite.

Noëlle: A tout de suite !

