

**Une publication de La Fondation Française EFT**  
**Emotional Freedom Techniques**  
*(Techniques de libération émotionnelle)*

**Recueil de techniques énergétiques**  
**pour la santé, l'épanouissement affectif**  
**et la plénitude matérielle**

*Comprenant ...*

Emotional Freedom Techniques  
Emotional Freedom & Healing  
Tapas Acupressure Technique  
BSFF-Be Set Free Fast  
Release Technique  
Zensight Process  
ZPoint Process,  
Feng Shui, etc.

**Présentation de Sophie Merle, EFT-Adv**

**La Fondation Française EFT-Emotional Freedom Techniques  
(Techniques de libération émotionnelle)**

**[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)**

Site dédié au rayonnement des techniques énergétiques  
pour la santé, l'épanouissement affectif,  
et la plénitude matérielle.



Fondé et dirigé par Sophie Merle, EFT-Adv

*Sophie Merle réside aux Etats-Unis d'où elle dirige la Fondation Française EFT, établie en vue de propager les bienfaits d'EFT et autres modalités énergétiques dans les pays francophones.*

\* \* \*

**Pour un abonnement gratuit au courrier mensuel**

**"Santé et plénitude par le cheminement énergétique"**

**Veillez vous rendre sur le site de la Fondation: [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)**

\* \* \*

**Notice importante:**

Le matériel pédagogique présenté dans ce recueil 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. Pour tous renseignements: [FondationEFT@aol.com](mailto:FondationEFT@aol.com)

## Table des matières

Ouvrages de l'auteur ...	6
Avis important ...	7
Coup d'oeil sur le monde de l'énergie: la physique quantique ...	8
Introduction à la psychologie énergétique ...	12
EFT-Emotional Freedom Techniques de Gary Craig ...	17
Les cinq étapes de la séquence de tapping de EFT ...	17
La ronde abrégée de EFT ...	22
Les rondes suivantes ...	23
Insertion du positif ...	24
Illustration des points de tapping ...	26
Spécificité émotionnelle des points de tapping ...	27
Essayez EFT sur tout! ...	29
Visez des faits précis ...	30
Technique de la scène filmée ...	31
La procédure de sérénité ...	33
Sessions de groupe: l'emprunt des bénéfiques ...	35
Protocoles EFT ...	37
Accepter le changement ...	37
Maintien de l'harmonie énergétique ...	43
Se donner la liberté de maigrir ...	45
La plénitude matérielle ...	50
Résoudre un problème ...	55
Soins de santé ...	58
Chassez les phobies ...	62
Rompre avec la malchance ...	66
Apaiser les peurs morbides du trépas ...	71
The "Choice Method" du Dr. Carrington ...	80
Emotional Freedom & Healing de Richard Ross ...	83
Protocoles EF&H ...	86
l'immuabilité de certains problèmes ...	86
Traitement de polarité attachement/aversion ...	87
Progresser joyusement ...	89
Le partenaire idéal ...	91

- Zensight Process de Carol Ann Rowland, MSW, RSW ... 93**
  - La pratique du procédé Zensight ... 97
  - La manifestation des désirs avec le procédé Zensight ... 100
  - Transcrit d'une session Zensight ... 101
- Be Set Free Fast-BSFF du Dr. Larry Nims ... 108**
  - BSFF instantané ... 112
  - Instructions à l'esprit inconscient ... 115
  - Ma façon personnelle d'utiliser BSFF ... 116
  - Le traitement BSFF à l'ancienne ... 122
  - Résoudre l'impossibilité de pardonner ... 124
- ZPoint Process de Grant Connolly, CHt. ... 128**
  - Equilibre de l'anatomie énergétique avec le procédé ZPoint ... 129
  - Croisement de l'énergie dans le corps ... 129
  - Système de canalisation énergétique ... 130
  - Le méridien du Triple Réchauffeur ... 132
  - Les sept chakras ... 133
  - La grille énergétique ... 135
  - Clôture des balancements énergétiques ... 136
  - Soins affectifs ... 137
  - Soins de santé ... 139
  - De l'aide pour cesser de fumer ... 140
- Tapas Acupressure Technique-TAT de Tapas Fleming ... 144**
  - Comment prendre la pose TAT ... 144
  - Les sept étapes de la technique TAT ... 145
  - Comment utiliser TAT spécifiquement ... 147
- The Release Technique de Larry Crane ... 149**
- Le Feng Shui ... 152**
- L'enrichissement énergétique des secteurs du Bagua ... 156**
  - Direction Est: "Santé et Famille" ... 157
  - Direction Sud-Est: "Richesses et Prospérité" ... 160
  - Direction Sud: "Prestige et Renommée" ... 163
  - Direction Sud-Ouest: "Amour et Relations" ... 166
  - Direction Ouest: "Créativité et Enfants" ... 169
  - Direction Nord-Ouest: "Bienveillance et Voyages" ... 172
  - Direction Nord: "Occupations" (Chemin de vie) ... 175
  - Direction Nord-Est: "Sagesse et Connaissances" ... 178
  - Au centre: "Soi" ... 181

**Probabilités énergétiques révélées par les Arcanes Majeures du Tarot: La  
carte de l'année ... 184**

**Consultations professionnelles ... 191**

**Consultations par téléphone ... 192**

**Consultations par courrier électronique ... 193**

**Adresses Internet des procédés présentés ... 195**

**Lectures recommandées ... 196**

## Ouvrages du même auteur

Titres disponibles en librairie:

- **“EFT-Emotional Freedom Techniques: Technique énergétique pour la santé, l'épanouissement affectif et la plénitude matérielle.”**  
Editions de Médecis
- **“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
- **“Le guide magique du Tarot divinatoire: 9240 combinaisons interprétées.”** Editions Le Rocher

Titres disponibles en téléchargement immédiat (e-book):

- **“Chassez votre phobie du bout des doigts” :**  
[www.chassez-votre-phobie-du-bout-des-doigts.com](http://www.chassez-votre-phobie-du-bout-des-doigts.com)
- **“Maigrir facilement avec le régime EFT” :**  
[www.maigrir-facilement-avec-le-regime-eft.com](http://www.maigrir-facilement-avec-le-regime-eft.com)
- **“Le bonheur”:**  
[www.editions-du-soleil.com/le-bonheur.php](http://www.editions-du-soleil.com/le-bonheur.php)
- **“All about Love” with Zensight Process:**  
[www.zensightprocess-all-about-love-healing.com](http://www.zensightprocess-all-about-love-healing.com)
- **“Tarot & Zensight Process”: “Love, Easy Does It”**  
En faire la demande: [FondationEFT@aol.com](mailto:FondationEFT@aol.com)
- **“Tarot: “Love, Easy Does It”**  
En faire la demande: [FondationEFT@aol.com](mailto:FondationEFT@aol.com)
- **“Marvelous Feng Shui” (Livre offert gratuitement):**  
[www.sophiernerle.com/feng-shui/e-book.php](http://www.sophiernerle.com/feng-shui/e-book.php)

## **Avis important:**

*Avant de vous servir des techniques énergétiques présentées dans ce recueil, veuillez lire attentivement ce qui suit:*

✓ Nous vous invitons à consulter un spécialiste en cas de sérieux problème physique ou émotionnel. Encore à un stade expérimental, la responsabilité de l'utilisation des techniques présentées dans ce recueil repose entièrement sur ceux qui s'en servent. Bien que la plupart de gens obtiennent des résultats spectaculaires avec ces techniques énergétiques qui n'ont jamais fait de mal à quiconque depuis qu'elles existent, Sophie Merle, auteur/éditeur du présent ouvrage et propriétaire dirigeante de la Fondation Française EFT-Emotional Freedom Techniques et ses assistants techniques, ne peuvent vous garantir que ces techniques, qui en sont encore à un stade expérimental, répondent à vos attentes, ni qu'elles soient aussi faciles à exécuter pour vous qu'elles le sont pour d'autres. En outre, leur propos n'est pas de se substituer au suivi d'une thérapie en cours, mais d'y coopérer en vue de faciliter un bien-être optimal. Sophie Merle, présentant ces techniques dans ces pages, n'est pas physicienne diplômée de la santé physique et émotionnelle, et vous présente ces techniques uniquement en tant que coach spécialisée dans l'aide à l'épanouissement personnel. Vous êtes priés de consulter votre médecin avant d'entreprendre n'importe laquelle des techniques présentées dans ce recueil en cas de troubles physiques et/ou émotionnels graves, ou si vous avez le moindre doute sur votre santé physique, mentale et émotionnelle, et de ne pas cesser une prise de médicaments sans l'avis de votre médecin traitant.

## Coup d'oeil sur le monde de l'énergie

### La physique quantique

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

## Introduction à la psychologie énergétique

Nous abordons une ère nouvelle où l'épanouissement n'est plus un vain mot, mais une réalité rendue possible par la découverte récente (en occident) des lois énergétiques qui régulent notre bien-être. Les ferments d'une vie heureuse et prospère sont en nous. Ils existent au coeur même de notre corps qui est de nature fondamentalement énergétique. Et du comportement de cette énergie à travers notre organisme dépend notre confort dans tous les domaines de notre existence. Un concept inédit qui se résume dans la formule suivante:

"Toutes les émotions négatives sont dues  
à une perturbation énergétique dans le corps"

Lorsque nous éprouvons des sentiments pesants, violents ou douloureux, nous avons l'impression qu'il s'agit d'une réaction franche à certains événements ou souvenirs. Certes, ceux-ci jouent un rôle important, mais n'en sont pas la cause directe. Elle émane tout droit de blocages d'énergie provenant de meurtrissures émotionnelles qui peuvent dater de plusieurs décennies. Certains événements ou souvenirs les aiguillonnent, produisant une vive perturbation énergétique, seule responsable des émotions ressenties.

Sans blocages d'énergie, il ne peut y avoir de détresse à l'évocation d'un souvenir, ni de peur ou de colère en réponse à une situation particulière, mais une réaction neutre et paisible. Ce sont ces blocages d'énergie qui provoquent nos émotions dites négatives (colère, anxiété, jalousie, etc.), et la raison même de tous nos comportements improductifs dans la vie.

Ces blocages suppriment nos ressources innées, nous brouillent les idées, sapent notre courage, éteignent notre enthousiasme, nous bouleversent au point de nous empêcher d'oublier les mauvais moments et le mal que l'on nous a fait, nous enfermant dans un carcan étouffant où les changements auxquels nous aspirons n'arrivent jamais à se produire.

Des blocages d'énergie sont à l'origine de tous les maux suivants:

- Peurs, attaques de panique, phobies
- Stress, anxiété, insécurité
- Manque de confiance en soi, tract, timidité
- Croyances négatives, blocages créatifs
- Pénurie d'argent, appauvrissement affectif
- Solitude, rejet, chagrin d'amour
- Souvenirs traumatiques, désespoir, regrets
- Echecs, désillusions, doutes, errements dans la vie
- Rancune, colère, culpabilité et 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 utilisées en psychologie énergétique pour le remettre d'aplomb, commencent tout juste à se faire connaître. Mais les bonnes nouvelles se propagent vite.

Quand les gens parlent de leurs pires phobies fondues comme neige au soleil, d'allergies chroniques disparues, de profonds chagrins enfin apaisés ou d'échecs se commuant en performances brillantes, les autres écoutent, essaient ces techniques et en parlent à leur tour.

En outre, ces modalités sont 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 su nous défendre, mais une vue saine sur le désordre intérieur de ces êtres blessants. Nous pouvons désormais tourner la page.

L'apprentissage des techniques présentées dans ce recueil 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 et encore moins de faire directement appel aux pouvoirs de guérison de notre esprit inconscient, comme avec BSFF, Zensight ou ZPoint.

Et 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 de la manière dont ces techniques le stipulent. Une pratique qui peut sembler à première vue absurde.

En effet, pourquoi devoir accepter les manques, défauts et 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.

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 pleinement 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 bien 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.

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.

Comme vous le verrez tout au long de ce recueil de techniques énergétiques, les randonnées curatives dans les profondeurs de notre être sont devenue aisées. Et dans la plupart des cas sans nul besoin de faire appel aux services d'un professionnel.

Malgré tout, faire route à deux est plus agréable. Comme en échangeant des sessions avec des amis ou en formant un groupe où l'on se retrouve une fois par semaine (voir "Emprunt des bénéfiques" P\*\*\*\*\*). Des options qui s'effectuent facilement par conférences téléphoniques. Recevoir le soutien affectif des autres nous est toujours immensément bénéfique.

## EFT-Emotional Freedom Techniques

Technique créée par Gary Craig

EFT-Emotional Freedom Techniques (Techniques de libération émotionnelle), est un procédé d'acupuncture émotionnelle qui s'effectue par le truchement des méridiens du corps, tapotant légèrement et du bout des doigts, une courte séries de points sur le visage, le haut du corps et les mains, tout en gardant son attention fixée sur la souffrance physique ou psychologique que l'on désire soigner. La guérison s'accomplit dès lors que l'équilibre énergétique est restauré.

Le nombre de rondes de tapping nécessaires pour se délivrer d'un problème dépend de sa complexité. Non pas de son ancienneté, ni de l'ampleur de la souffrance qui l'accompagne, mais de ses ramifications ou aspects. Cependant, une ronde prenant moins d'une minute à faire, il est tout à fait possible d'éliminer une peur viscérale en quelques instants.

Le traitement EFT est facile. Il suffit de mémoriser l'emplacement exact des points à stimuler, et d'effectuer les rondes de tapping en visant la souffrance physique ou émotionnelle ressentie. La seule vraie difficulté consiste à penser à s'en servir chaque fois que quelque chose ne va pas. Ce qui est juste un habitude à prendre, plutôt que de continuer à nous appesantir sur nos misères, nous les remémorant constamment, ou les racontant à qui veut bien les entendre, sans savoir que le chagrin, la colère ou tout autre sentiment douloureux s'ancrent ainsi de mieux en mieux dans notre système énergétique, risquant de faire perdurer le problème indéfiniment.

Les cinq étapes de la séquence de tapping de EFT

### **1. Choisissez un problème spécifique:**

Plus la cible est précise, mieux la ronde de tapping de EFT, telle une flèche, peut frapper votre problème de plein fouet pour le supprimer. Exemples:

"Quand mon père m'a giflée dans le cuisine le jour de mes sept ans."

"Cette douleur sourde au genou gauche."

"Ces insinuations de Marie hier devant Julie."

"Cette peur de franchir le pas de la porte d'entrée pour sortir de chez moi."

## 2. Évaluez votre degré de souffrance:

Sur une échelle allant de 0 à 10, notez votre niveau de colère, chagrin, douleur physique, etc., afin de pouvoir estimer clairement la chute d'intensité à la fin des rondes de tapping, le 0 indiquant un retour complet au bien-être.

## 3. Effectuez la "mise en scène" de la séquence de EFT:

C'est une étape préparatoire qui sert à communiquer clairement à votre esprit inconscient vos intentions de vous libérer de votre problème, dissipant ainsi ses oppositions éventuelles.

*Cette déclaration s'effectue en répétant trois fois de suite:*

"Je m'accepte et me respecte complètement, même si ..." (là vous indiquez la teneur spécifique de votre problème), tout en massant en rond le point Sensible, ou en stimulant le point Karaté, à votre choix (voir illustration P.

- **Le point Karaté** se trouve sur la tranche de la main, entre la base de l'auriculaire et le début du poignet - l'endroit dont on se sert dans la pratique des Arts martiaux pour trancher un objet d'un coup sec. On frappe ce point du plat des doigts de l'autre main.
- **Le point Sensible:** pour trouver ce point portez votre main à la base de votre cou, descendez sur quelques centimètres, puis cherchez ce point à gauche ou à droite. Vous noterez une zone plus ou moins sensible en pressant dessus. Massez cette zone en rond selon les aiguilles d'une montre.

#### 4. Effectuez la ronde de tapping:

Comme vous le verrez plus bas, il existe une ronde longue de tapping et une version courte. Celle qu'on utilise le plus souvent est la version abrégée, habituellement suffisante pour régler tous les problèmes. On effectue le modèle de ronde choisi en répétant le rappel du problème à chaque point de tapping.

Pour faire vos rondes de tapping, vous pouvez utiliser la main de votre choix, voire changer de main en milieu de ronde, et stimuler les points sur le côté du corps qui vous convient le mieux, et même changer de côté en cours de route si vous en avez envie.

Il faut donner entre sept et dix petits coups sur chaque point, suivant la longueur de la phrase de rappel (pas moins de cinq). Mais il ne faut pas compter les battements durant la séquence, ce qui ne ferait que gêner la concentration qui doit se faire sur le problème.

La ronde complète de EFT- *Se présente comme un sandwich:*

- Une ronde de tapping
- La Gamme du point Gamut
- Une ronde de tapping

*Première partie de la ronde: (Illustration des points de tapping P.26)*

**Sourcil:** le point se trouve au début du sourcil du côté du nez.

**Extérieur de l'oeil:** le point se trouve sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil.

**Sous l'oeil:** le point se trouve sur l'os de l'orbite à la verticale de la pupille quand on regarde droit devant soi.

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

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

**Clavicule:** le point se trouve à droite ou à gauche du "V" central qui joint les deux clavicules, juste sous la bosse de l'os. Le point ici se frappe du bout des cinq doigts plus fortement qu'ailleurs.

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

**Sous le sein:** le point se trouve juste en dessous du mamelon chez les hommes, et chez les femmes dans le même axe sous la masse mammaire.

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

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

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

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

**Point Karaté:** le point se trouve sur la tranche de la main, entre la base de l'auriculaire et le début du poignet, l'endroit dont on se sert dans la pratique des Arts martiaux pour trancher un objet d'un coup sec. On frappe ce point vigoureusement du plat des doigts de l'autre main.

*Ce qui précède était la première partie de la ronde complète de tapping, analogue à la première tranche de pain d'un sandwich que l'on fait suivre de la Gamme du point Gamut. Celle-ci sert à équilibrer les deux hémisphères du cerveau, permettant à la ronde de tapping de dissoudre plus facilement un blocage d'énergie en cas de résistance.*

**Le point Gamut:** se situe sur le dessus de la main, dans le "V" formant la prolongation de l'auriculaire et du majeur. Cette zone se frappe du plat des doigts de l'autre main, tout au long de la Gamme du point Gamut qui s'effectue de la manière suivante:

- a) Fermer les yeux
- b) Ouvrir les yeux

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

*Le milieu de la séquence achevée avec la Gamme du point Gamut, la première partie de la ronde se répète, stimulant à nouveau exactement les mêmes points que dans la première partie de la ronde et dont voici le rappel:*

**Sourcil:** le point se trouve au début du sourcil du côté du nez.

**Extérieur de l'oeil:** le point se trouve sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil.

**Sous l'oeil:** le point se trouve sur l'os de l'orbite à la verticale de la pupille quand on regarde droit devant soi.

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

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

**Clavicule:** le point se trouve à droite ou à gauche du "V" central qui joint les deux clavicules, juste sous la bosse de l'os. Le point se frappe du bout des cinq doigts plus fortement qu'ailleurs.

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

**Sous le sein:** le point se trouve juste en dessous du mamelon chez les hommes, et chez les femmes dans le même axe sous la masse mammaire.

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

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

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

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

**Point Karaté:** le point se trouve sur la tranche de la main, entre la base de l'auriculaire et le début du poignet, l'endroit dont on se sert dans la pratique des Arts martiaux pour trancher un objet d'un coup sec. Se frappe assez fort du plat des doigts de l'autre main.

## La ronde abrégée de EFT

La ronde abrégée ne comporte que les points d'intervention qui vont du visage au point sous la poitrine. Tout le reste est mis à l'écart sous gouverne de s'en servir en cas d'arrêt des progrès.

Comme tous les méridiens sont interdépendants, stimuler l'un engage les autres aussi, et ceux des doigts se trouvent également stimulés puisqu'ils nous servent d'instruments de tapping.

Pour la séquence courte de EFT, vous suivez les étapes de mise en scène et d'évaluation normales, mais ne tapotez plus que sur les huit premiers points de la version longue qui sont pour rappel:

- 1) **Sourcil:** le point se trouve au début du sourcil du côté du nez.
- 2) **Extérieur de l'oeil:** le point se trouve sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil.
- 3) **Sous l'oeil:** le point se trouve sur l'os de l'orbite à la verticale de la pupille quand on regarde droit devant soi.
- 4) **Sous le nez:** le point se trouve au centre de l'espace entre le nez et la lèvre supérieure.
- 5) **Creux du menton:** le point se trouve dans le creux entre la lèvre inférieure et la bosse du menton.
- 6) **Clavicule:** le point se trouve à droite ou à gauche du "V" central qui joint les deux clavicules, juste sous la bosse de l'os. Le point se frappe du bout des cinq doigts plus fortement qu'ailleurs.

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

8) **Sous le sein:** le point se trouve juste en dessous du mamelon chez les hommes, et chez les femmes dans le même axe sous la masse mammaire.

*Point supplémentaire:* vous pouvez débiter ou terminer la ronde en vous tapotant le dessus de la tête (vers l'arrière). Ce point ne fait pas encore partie de la ronde de EFT telle qu'officiellement notifiée sur le manuel de Gary Craig, bien qu'on le voit souvent l'utiliser au cours de ses démonstrations filmées.

### **5. Réévaluez votre niveau de souffrance:**

Portez maintenant votre attention sur votre problème et prenez note de l'intensité subsistant à votre souffrance. Comment vous sentez-vous après cette ronde de tapping? Tout à fait bien ou pas vraiment? Encore plus mal qu'avant? Votre souffrance a-t-elle diminué et de combien? Vos sentiments se sont-ils transformés? Votre colère est-elle devenue tristesse? Votre douleur à l'épaule est-elle partie se loger ailleurs? Peut-être avez-vous mal à la gorge à présent? Il suffit alors de continuer vos rondes de tapping.

## Les rondes suivantes

Les rondes suivantes s'effectuent, en tenant compte dans le langage de la mise en scène et du rappel, du restant de souffrance ou des changements qui viennent de se produire.

*Exemples:*

- "Je m'accepte complètement, même si je ressens encore de la colère", avec le rappel "Ce restant de colère".
- "Je m'accepte complètement même s'il reste encore ce "2" à ma douleur au genou, avec le rappel "ce 2 restant à ma douleur"

- Ou pour un nouveau sentiment: "Je m'accepte complètement même si je ressens cette tristesse à présent", avec le rappel "cette tristesse".

Continuez vos rondes jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre calme ou que la douleur corporelle ait disparu ou soit devenue tolérable. EFT est un procédé très efficace pour gérer la douleur en éliminant la tension émotionnelle qui l'accompagne.

## Insertion du positif

Ce procédé ne fait pas partie de la technique de EFT en tant que telle, dont l'objectif est de gommer le négatif. C'est un ajout qui sert à terminer une session sur une note joyeuse, verbalisant nos intentions positives tout en effectuant le tapping sur le "Renflement Occipital".

**Le Renflement Occipital** est un point de rencontre des méridiens situé derrière la tête. Il se trouve à la base du crâne, quelques centimètres au dessus du cou. La bosse est plus facile à trouver quand on penche la tête en avant.

*L'insertion du positif s'effectue en déclarant distinctement ce que l'on désire, tout en tapotant cette petite bosse continuellement. En voici quelques exemples:*

"Je reçois facilement tout le support émotionnel dont j'ai besoin."

"J'ai retrouvé tout mon optimisme et ma vitalité."

"Je m'accepte et me respecte exactement comme je suis aujourd'hui."

"Des circonstances joyeuses m'apportent une richesse inattendue."

"Un renouveau extraordinaire s'est installé dans ma vie."

"Ma situation financière progresse continuellement de manière fabuleuse."

"Je mène ma carrière tambours battants."

"Mes entreprises m'apportent une très grande sécurité matérielle."

"J'ai les capacités de gérer mon succès financier très facilement"

"Un superbe amour est entré dans ma vie pour y rester."

"J'ai un compagnon idéal dans l'existence avec qui je m'entends à merveille."

"Je suis bien entouré d'amis sincères."

"Les circonstances tournent toujours en ma faveur."

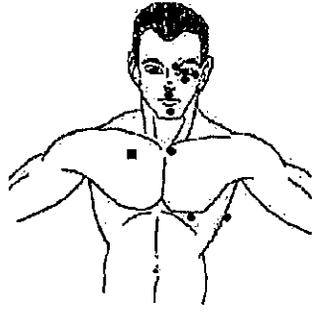
"Je me sens totalement en sécurité partout où je me trouve."

"Ma peur de ... s'est complètement envolée."

"J'apprécie mon bonheur chaque jour davantage."

"Grâce aux modalités énergétiques, je vis enfin l'existence de mes rêves !

## Illustration des points de tapping



Haut du corps



Mains

## Spécificité émotionnelle des points de tapping

(Version courte de la routine de tapping de EFT)

### Le point Karaté

- Calme l'anxiété, la crainte et les appréhensions. Chasse les sentiments découragement, le pessimisme, le manque de confiance en soi, la peur de l'échec et du succès). Elimine les soucis obsessionnels. Développe les capacités intellectuelles, la perspicacité et amplifie les performances. Dissipe les oppositions inconscientes au succès que l'on désire connaître.

### Dessus de la tête

- C'est un point de rencontre majeur de l'ensemble des méridiens dont la stimulation rétablit l'entente harmonieuse.

### Sourcil

- Supprime les peurs viscérales. Dissipe les séquelles émotionnelles laissées par des événements difficiles. Elimine la stagnation dans n'importe quel domaine de la vie en encourageant l'ambition et la vitalité physique. Développe la force intérieure, l'intuition et le courage.

### Coin de l'oeil

- Résout l'agité et l'excessif. Calme la colère et les sentiments de rage. Elimine les rancunes obsessionnelles. Développe l'expression constructive de soi en favorisant les aspirations nouvelles et la mise en pratique bien réfléchie des idées et des rêves.

### Sous l'oeil

- Résout l'insatisfaction et le vide que l'on porte en soi. Améliore la bonne assimilation des expériences passées et présentes. Développe la capacité de donner et de recevoir de manière équilibrée. Accroît les

sentiments de contentement et de plénitude.

#### **Sous le nez**

- Dissipe la timidité et la gaucherie. Elimine la crainte de s'affirmer, la peur de s'exposer aux yeux des autres ou de faillir à une tâche (examen à passer, discours à donner ...). Développe la faculté de s'accepter et de s'aimer malgré ses défauts et ses faiblesses.

#### **Creux du menton**

- Dissipe les sentiments d'échec et de culpabilité, les regrets et les remords. Soigne l'accablement et la désolation. Délivre du besoin de se châtier ou de condamner les autres. Développe les facultés d'oubli et de pardon. Accroît les capacités à aller de l'avant.

#### **Clavicule**

- Dissipe les peurs et les terreurs. Calme l'épouvante et l'affolement. Aide à vivre une existence paisible en accroissant le calme intérieur et les sentiments de sécurité. Donne le désir de se développer en réalisant des choses impensables auparavant.

#### **Sous le bras**

- Dissipe l'ennui et l'insatisfaction. Libère du besoin de renoncer aux plaisirs de la vie. Développe les capacités à connaître les multiples joies de l'existence et à faire l'expérience du bonheur. Accroît les sentiments de bien-être et de satisfaction.

#### **Sous le sein**

- Dissipe les doutes, l'irrésolution et les attermoissements qui condamnent à la stagnation. Soigne l'indolence et la léthargie. Aide à élaborer des plans d'action. Donne la fougue nécessaire à la poursuite des ambitions.

*Gary Craig recommande:*

## Essayez EFT sur tout!

Pour comprendre la vaste étendue des possibilités de guérison de EFT et ainsi l'utiliser au mieux, certaines de nos croyances ont besoin d'être balayées ...

Nous pensons que chaque souffrance nécessite un remède différents. Nous prenons donc un cachet contre le mal de tête, un autre pour calmer une allergie. Nous voyons aussi des spécialistes, tels que psychiatres, urologues ou gynécologues. Et envisageons la peur, la culpabilité ou le chagrin liés aux traumatismes émotionnels comme des problèmes distincts qui se traitent séparément.

Ce ne sont évidemment pas de "mauvaises croyances". Loin de là, puisque ces remèdes soulagent nos souffrances. Cependant, un unique remède servant à soigner tous les maux n'ayant jamais existé auparavant, il ne fait pas encore partie de nos croyances. De ce fait, bon nombre de gens ne peuvent concevoir qu'un même remède puisse servir à la fois au soulagement d'une migraine et à l'élimination d'une phobie. Et pourtant, c'est exactement ce qu'EFT nous permet d'accomplir, peu importe la nature du problème.

EFT peut s'utiliser sur TOUT avec d'excellents résultats. Nous utilisons la même approche pour traiter toutes sortes de traumatismes. Nous l'employons pour résoudre la peur de parler en public, pour apaiser un profond chagrin, pour remédier au stress et à l'anxiété, pour supprimer les besoins additifs, le bégaiement et la dépression.

Nous traitons pratiquement tous les maux, y compris l'intolérance au lactose, les allergies, l'infertilité, etc. Nous l'utilisons pour améliorer les performances de toutes sortes et les relations affectives. Nous l'employons pour faciliter les études, éliminer les cauchemars, et pour supprimer aussi les troubles post-

traumatiques qu'endurent les victimes de viol, d'accidents, etc.

Regrettablement, les gens ne savent pas qu'ils peuvent utiliser EFT sur n'importe quel maux et se cantonnent trop souvent à en faire un usage restreint. Mais pourquoi limiter EFT à 1% de ses capacités?

## Viser des faits précis

Bien que les novices obtiennent souvent d'excellents résultats avec EFT, un certain savoir-faire, séparant le débutant de l'expert, est nécessaire pour en tirer pleinement profit. Viser des faits précis est très important. Pour ainsi dire, tout échec de la technique repose sur un manque de précision dans le choix des événements traités.

Il y a évidemment ce que l'on nomme "La minute miraculeuse", où une ou deux rondes rapides suffisent à traiter pour toujours une condition majeure, prise globalement (ce qui a d'ailleurs fait la prodigieuse renommée de EFT à travers le monde), mais en règle générale, il faut intervenir sur une collection de situations précises liées au problème dans son ensemble. Il repose sur cette collection d'événements spécifiques émotionnellement irrésolus qui lui accordent sa pérennité.

Il faut donc viser une cible précise avec EFT. Ce point est essentiel car nous avons tous tendance à rester dans le vague. Nous exprimons nos problèmes de manière trop globale, employant des expressions telles que : "Je suis continuellement fauché", "J'ai toujours des malaises en voiture" ou "Personne n'est jamais là pour m'aider".

Mais comment peut-on dire qu'on est continuellement fauché sans en avoir de nombreuses preuves? Ou affirmer que l'on a toujours des malaises en voiture sans en avoir fait plusieurs fois l'expérience? C'est sur le souvenir de ces "preuves formelles", liées au problème dans son ensemble qu'il faut travailler avec EFT pour l'éliminer complètement. Ce qui s'effectue au mieux

en se posant la question suivante: Qu'est-ce que ce problème me rappelle?

Les souvenirs qui vont faire surface, des plus nouveaux aux plus anciens, sont les éléments nourriciers du problème en question. Mais heureusement, il existe ce que l'on nomme "l'effet de ressemblance", un raccourci naturel qui balaie le problème en éliminant la charge émotive liée à seulement quelques uns de ces souvenirs spécifiques (de cinq à vingt est la marge courante).

Une scène qui s'étend sur plusieurs jours, voire qui dépasse les cinq minutes, comporte des segments qui se traitent à part. Un événement spécifique peut n'avoir duré que quelques secondes, tels qu'une réplique cinglante ou un regard pervers. Un ordre permanent donné à son esprit inconscient dépend souvent de bien peu de choses, et plus l'on va dans le détail d'une situation, meilleures sont les chances d'éliminer un problème dans son ensemble.

## Technique de la scène filmée

Entre le succès ou l'échec se tient la précision des détails dans la pratique de EFT. Mieux le travail est fait sur le souvenir d'événements courts et précis, plus la marge de réussite augmente, atteignant bien souvent 100%. Bien que le concept soit facile à comprendre, il est plus difficile à suivre. Et c'est là où la "technique du film" devient d'un grand secours. En bref, si vous arrivez à faire un petit film mental d'une situation, c'est qu'il s'agit d'un événement court et précis.

Dans un film, il y a un début et une fin, une situation et des personnages précis, des gestes et des mots particuliers, une ambiance spéciale. Supposons par exemple que vous désiriez traiter un problème lié à une peur de rester seule chez vous. Si vous effectuez des rondes de tapping sur "Cette peur de rester seule chez moi", cette phrase abordera le problème de manière globale et risquera d'être sans effet.

Cette peur de rester seule chez vous se compose d'un souvenir dramatique ou d'une multitude, dont l'évocation va occasionner une trouble émotionnel.

Procédez de la manière suivante: Posez-vous la question, "Si cette situation faisait l'objet d'une scène filmée, combien de temps durerait-elle?" Si vous répondez que la scène s'étend sur plusieurs jours, c'est qu'elle est prise de manière trop globale.

Donnez ensuite un titre à cette scène. Il sera précis si le titre est: "Cette dispute avec mon père dans le jardin", mais sera vague si c'est "Je ne m'entend pas avec mon père".

Passez rapidement la scène en mémoire pour évaluez son degré d'intensité émotionnelle entre 0 et 10. Ne vous plongez pas dedans si elle est trop douloureuse. Dans ce cas, notez simplement un chiffre élevé. Effectuez ensuite quelque rondes de EFT en vous servant juste du titre de la scène pour faire baisser l'intensité émotionnelle sans passer par des souffrances inutiles.

Puis effectuez une narration verbale de l'événement, *cessant immédiatement de parler pour effectuer des rondes* dès que les émotions s'intensifient. C'est là toute l'importance du procédé de guérison avec EFT. Il n'est pas question de traverser sa souffrance, mais de l'éliminer par des rondes de tapping à l'instant où elle se présente. Continuez ainsi, stoppant net pour faire des rondes jusqu'à la fin de la narration.

Reprenez ensuite l'histoire du début à la fin, de la manière la plus imagée qui soit, et autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que vous puissiez raconter la scène d'une seule traite, sans éprouver le moindre trouble émotionnel.

Puis passez à un autre souvenir lié au problème dans son ensemble, arrachant ainsi toutes ses racines. Et bien qu'il puisse y en avoir des milliers, le fait d'en extraire une vingtaine ou moins, suffit pour le supprimer à tout jamais.

## La procédure de sérénité

La Procédure de Sérénité repose sur l'effacement des traces laissées dans votre système énergétique par des événements traumatiques. Celles-ci supprimées, la paix et le bien-être reviennent tout naturellement. Le procédé s'effectue de la manière suivante.

- Faites une liste de tous les incidents difficiles qui se sont produits dans votre existence, depuis votre petite enfance jusqu'aux cinq dernières années, que vous omettez d'inscrire dans ce palmarès, car les événements récents ne sont qu'une répétition des anciens.

Appliquez ensuite EFT sur chacun d'eux, jusqu'à ce que leurs souvenirs ne suscitent plus aucun sentiment négatif (peur, tristesse, colère, etc.), mais une profonde sérénité.

- Inscrivez sur votre liste une centaine d'événements, ou plus s'ils y en a davantage. Prenez votre temps. Vous pouvez toujours commencer à traiter les premiers souvenirs, sans attendre d'avoir complété votre liste.

Cependant, ne soyez pas surpris si vous avez du mal à vous engager dans ce procédé. Merveilleusement bien adapté aux circonstances de votre vie (y compris les plus dures), c'est que votre esprit inconscient s'y oppose. Pour le mettre au diapason de ce que vous désirez, il suffit de faire quelques rondes de tapping en utilisant des phrases de mise en scène telles que: "Je m'accepte complètement, même si je n'arrive pas à établir ma liste" ou "Je m'accepte complètement, même si je n'ai jamais envie (ou le temps) de pratiquer EFT".

- Chaque événement catalogué doit être court et précis. Une situation qui a duré plusieurs heures, voire plusieurs jours, comprend des épisodes différents qui se traitent à part. Ce sont des aspects séparés d'un même problème (voir Technique de la scène filmée P. \*\*\*)

Notez des faits ponctuels. Ne dites pas : "Ma mère me déteste", mais précisez des événements spécifiques, comme: "La violente raclée de ma mère le jour de mes sept ans" ou "Quand ma mère s'est moquée de moi devant Julie dans la cuisine". Et ainsi de suite.

Traitez un événement à la fois, jusqu'à ce que toute la charge émotionnelle s'apaise. Au cas où elle s'allégerait peu, faites plusieurs rondes de tapping sous tous les angles possibles de l'événement.

- L'idéal serait de consacrer une demi-heure au procédé chaque jour, et plus si vous le pouvez. Le travail sur un événement spécifique ne prend que quelques minutes. A cette cadence, vous allez vous alléger des souvenirs émotionnellement douloureux d'une bonne centaine d'événements en trois mois. Imaginez les bienfaits d'une telle cure!

## Sessions de groupe

### "L'emprunt des bénéfiques"

L'expression "Emprunt des Bénéfiques" (Borrowing Benefits) est due à la découverte d'un lien guérisseur qui s'établit mystérieusement entre tous les témoins d'une session de EFT, bien que chacun y apporte un problème à traiter complètement différent.

Cet acquis détourné offre des avantages considérables. Il permet de travailler en groupe, chacun à son tour se livrant à son problème personnel dans des sessions qui profitent à tout le monde.

Ces sessions "d'emprunt" s'ordonnent selon un schéma rigoureux, où chaque participant traite des événements spécifiques. Vous savez déjà que EFT doit viser une cible précise pour être efficace. Ce point est essentiel car nous avons tous tendance à rester dans le vague.

#### **Comment procéder:**

- Chaque participant note par écrit l'incident spécifique et précis qu'il désire traiter en lui donnant juste un titre. Par exemple, si vous désirez soigner une peur de hauteurs, vous ne direz pas "Ma peur des hauteurs", mais irez dans le détail de faits précis, tels que : "Ma crise de panique en traversant les Alpes l'été dernier" ou "Ma terreur chez Martine à l'idée que j'allais sauter du balcon" ou "Quand Marcel m'a poussé brutalement devant la falaise".
- A la suite du titre, il faut ensuite inscrire un chiffre entre 0 et 10 qui témoigne du degré d'intensité émotionnelle de l'incident.
- Tandis que la session d'EFT se déroule devant eux (entre la personne qui conduit la session et celle dont le problème est en traitement), chacun dans l'audience répète exactement les mêmes mots, stimule les mêmes points, tout en jetant un rapide coup d'oeil de temps en temps sur le titre de son problème personnel.
- Puis une réévaluation du niveau de souffrance s'effectue pour chacun en fin de session, avec la surprise fréquente de voir son problème entièrement résolu, sans plus aucune charge émotionnelle.

- Sinon, il suffit de continuer sur le même problème lors des sessions suivantes. Il est important d'arriver à l'élimination complète de la charge émotionnelle liée à l'événement en traitement avant de passer à un autre.
- Le conducteur de la session de EFT peut également prendre note d'un problème qui lui est personnel avant de commencer la session.
- Il est possible à la personne traitant son problème devant les autres de ne pas en parler ouvertement. Auquel cas la mise en scène tiendra compte de la discrétion souhaitée. Il sera dit "Je m'accepte complètement, même si j'ai ce problème", plutôt que d'aller dans le détail. L'évaluation du niveau de souffrance pourra servir pour les mises en scène suivantes, "Je m'accepte complètement, même s'il reste encore ce 8 à mon problème". L'individu se concentrera sur les émotions spécifiques qu'il ressent, une à la fois par ronde, car ce sont des aspects différents du même problème, tels que honte, culpabilité, colère, conséquences de l'incident, et ainsi de suite.

Il semble ne pas y avoir de limite au nombre de gens qui peuvent bénéficier de EFT au moyen de cet "emprunt des bénéfiques". Les groupes peuvent être formés de plusieurs centaines de personnes.

Ceux qui sont très fragiles émotionnellement ne doivent pas s'engager dans cette procédure de EFT en groupe, mais rechercher une aide professionnelle.

## *Protocoles EFT*

### Accepter le changement

par Brad Yates, C.Ht.

#### *Première phase de l'exercice - "Le refus de changer"*

**Point Karaté** (*effectuez le tapping sur ce point en prononçant ce qui suit, de préférence tout haut et avec autant d'emphasis que possible*):

- "Même si je refuse de changer, je m'accepte complètement."
- "Même si je refuse de changer, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement."
- "Même si je n'aime pas le changement ... même si je veux laisser les choses telles qu'elles sont ... c'est un cadre familier ... et même s'il m'emprisonne ... je sais au moins à quoi m'attendre ... il n'y a pas de surprise ... j'y suis à l'aise ... c'est pas glorieux ... mais c'est rassurant ... parce que changer comporte des risques ... c'est hasardeux .... ça me fait peur ... je n'ai pas envie d'essayer des choses nouvelles ... même pas ce tapping qui pourrait me pousser à changer ... et je ne veux aucun changement ... c'est trop risqué ... et même si j'ai peur de changer, je m'accepte complètement ... ainsi que tous ceux qui m'ont appris à avoir peur du changement et à le refuser. "

**Sourcil:** Ce refus de changer

**Coin de l'oeil:** Ce refus de changer

**Sous l'oeil:** Ce refus de changer

**Sous le nez:** Ce refus de changer

**Creux du menton:** Ce refus de changer

**Clavicule:** Ce refus de changer

**Sous le bras:** Ce refus de changer

**Dessus de la tête:** Ce refus de changer

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du côté opposé:*

**Sourcil:** Cette peur de changer

**Coin de l'oeil:** Cette peur de changer

**Sous l'oeil:** Cette peur de changer

**Sous le nez:** Cette peur de changer

**Creux du menton:** Cette peur de changer

**Clavicule:** Cette peur de changer

**Sous le bras:** Cette peur de changer

**Dessus de la tête:** Le changement est trop risqué

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du côté opposé:*

**Sourcil:** Il vaut mieux ne rien changer

**Coin de l'oeil:** Je préfère rester où j'en suis

**Sous l'oeil:** Je sais à quoi m'attendre

**Sous le nez:** C'est sans surprise

**Creux du menton:** Je suis en terrain familier

**Clavicule:** Le changement est dangereux

**Sous le bras:** Il y a trop à perdre

**Dessus de la tête:** Il vaut mieux ne rien changer

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du côté opposé:*

**Sourcil:** J'ai pris la décision de ne rien changer

**Coin de l'oeil:** J'aime autant que les choses restent pareilles

**Sous l'oeil:** S'il faut changer pour réussir, je préfère rester où j'en suis

**Sous le nez:** Je choisis la sécurité au succès

**Creux du menton:** Je choisis la sécurité au succès

**Clavicule:** Je refuse d'innover

**Sous le bras:** Je rejette la nouveauté

**Dessus de la tête:** Je n'ai même pas envie de faire ce tapping

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du côté opposé:*

**Sourcil:** Car s'il fonctionne, je cours le risque de changer

**Coin de l'oeil:** S'il réussit, je vais être obligé de changer

**Sous l'oeil:** Sa réussite est synonyme de changement

**Sous le nez:** Son succès produira des changements

**Creux du menton:** Et changer comporte bien trop de risques

**Clavicule:** Cette peur de changer

**Sous le bras:** Cette peur du changement

**Dessus de la tête:** Cette peur du changement

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du côté opposé:*

**Sourcil:** Je préfère m'enliser sur place que de changer

**Coin de l'oeil:** Je préfère la sécurité au succès

**Sous l'oeil:** Je choisis la sécurité au succès

**Sous le nez:** Je préfère m'enliser sur place que de changer

**Creux du menton:** J'aime savoir où je vais

**Clavicule:** J'ai peur de l'inconnu

**Sous le bras:** Je préfère encore m'enliser sur place

**Dessus de la tête:** Je préfère encore m'enliser sur place

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du côté opposé:*

**Sourcil:** Cette peur de changer

**Coin de l'oeil:** Ce refus de changer

**Sous l'oeil:** Cette peur de changer

**Sous le nez:** Je ne veux pas changer

**Creux du menton:** Je veux rester comme je suis

**Clavicule:** Je veux abandonner cette façon de faire

**Sous le bras:** Je veux abandonner cette façon de faire

**Dessus de la tête:** J'abandonne cette peur de changer

### *Deuxième phase de l'exercice - "Accepter le changement"*

#### **Point Karaté:**

- "J'accepte de changer et je m'approuve complètement."
- "J'accepte le changement et je m'approuve complètement."
- "J'accepte le changement en sachant qu'il est inévitable ... qu'il se produira toujours que je le veuille ou non ... et de toutes façons il y a des choses que je veux changer ... J'accueille donc le changement ... qui est loin de m'être étranger puisque j'ai déjà beaucoup changé au fil des ans ... le changement n'est pas si dangereux ... il peut se faire tranquillement ... et j'opte pour le changement ... j'accepte le changement et je m'approuve complètement."

**Sourcil:** J'accepte le changement

**Coin de l'oeil:** J'accepte de changer

**Sous l'oeil:** J'apprécie le changement

**Sous le nez:** J'aime changer

**Creux du menton:** J'accepte le changement

**Clavicule:** J'opte pour le changement

**Sous le bras:** J'accepte de changer

**Dessus de la tête:** J'accepte le changement

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du côté opposé :*

**Sourcil:** J'aime le changement

**Coin de l'oeil:** Le changement m'est bénéfique

**Sous l'oeil:** J'aime changer

**Sous le nez:** J'aime m'améliorer en changeant

**Creux du menton:** J'effectue d'excellents changements

**Clavicule:** J'effectue des changements heureux dans ma vie

**Sous le bras:** J'effectue des changements qui me sont bénéfiques

**Dessus de la tête:** Mes changements s'accomplissent dans la joie.

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du côté opposé:*

**Sourcil:** Même ce tapping commence à m'amuser

**Coin de l'oeil:** J'ai le droit de faire des choses amusantes

**Sous l'oeil:** C'est amusant de changer

**Sous le nez:** J'effectue des changements heureux dans ma vie

**Creux du menton:** Mon existence se transforme en toute sécurité

**Clavicule:** Le changement est inévitable

**Sous le bras:** Il se produit automatiquement

**Dessus de la tête:** J'accepte le changement que je modèle à ma guise.

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du côté opposé:*

**Sourcil:** J'opte pour le succès

**Coin de l'oeil:** Je choisis la réussite

**Sous l'oeil:** Je choisis le succès

**Sous le nez:** J'effectue d'excellents changements

**Creux du menton:** J'effectue des changements épatants

**Clavicule:** Je mérite ces excellents changements

**Sous le bras:** J'ai le droit de m'accorder d'excellents changements

**Dessus de la tête:** Je m'accorde le droit de réussir mes changements.

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du côté opposé:*

**Sourcil:** Je m'autorise à effectuer d'excellents changements

**Coin de l'oeil:** Je change déjà

**Sous l'oeil:** Je suis déjà en train d'effectuer d'excellents changements

**Sous le nez:** Je m'autorise à en ressentir tous les bienfaits

**Creux du menton:** Ces changements positifs me plaisent

**Clavicule:** J'apprécie le bonheur que ces changements m'apportent

**Sous le bras:** J'apprécie les changements que m'apportent le bonheur

**Dessus de la tête:** J'accepte le bonheur.

*Effectuez la ronde suivante en stimulant les points du côté opposé:*

**Sourcil:** J'accepte le changement

**Coin de l'oeil:** J'accepte le bonheur que m'apporte le changement

**Sous l'oeil:** J'accepte la transformation heureuse de ma vie

**Sous le nez:** J'accepte joyeusement de changer

**Creux du menton:** Je change joyeusement

**Clavicule:** Le changement m'apporte le bonheur

**Sous le bras:** Je m'autorise à vivre le bonheur que produit le changement

**Dessus de la tête:** Je m'autorise à vivre le bonheur de changer.

*Prenez maintenant une bonne respiration profonde*

## Maintien de l'harmonie énergétique

par Sophie Merle EFT-Adv

*La pratique de EFT s'effectue généralement lorsqu'on est en prise avec un problème, afin d'en éliminer les souffrances physiques ou émotionnelles. Or, ce que l'on sait moins, c'est que l'on peut pratiquer EFT quotidiennement pour se maintenir en forme quand tout va déjà bien. L'exercice suivant sert à conserver et à fortifier cette harmonie énergétique, s'avérant une solide défense contre les tracasseries normales de l'existence.*

**Point Karaté** (répétez cette phrase trois fois de suite):

- "Même si des complications et des imprévus désagréables peuvent facilement bouleverser ma tranquillité, je m'accepte complètement avec toutes mes faiblesses et mes imperfections."

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sourcil:** Je *garde mon calme* en toutes circonstances

**Coin de l'oeil:** Je *maintiens ma confiance* en toutes circonstances.

**Sous l'oeil:** Je me *sens en sécurité* en toutes circonstances.

**Sous le nez:** Je *conserve ma dignité* en toutes circonstances.

**Creux du menton:** Je *possède d'avance les ressources* nécessaires en toutes circonstances.

**Clavicule:** J'ai le *courage de mes convictions* en toutes circonstances.

**Sous le bras:** Je *reçois toute l'aide qu'il me faut* en toutes circonstances.

**Sous le sein:** Je *tempère facilement ma colère* en toutes circonstances.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sourcil:** J'ai le *droit d'exprimer ce que je ressens* en toutes circonstances.

**Coin de l'oeil:** J'ai le *droit de demander ce que je veux* en toutes circonstances.

**Sous l'oeil:** J'ai le *droit de recevoir ce qu'il me faut* en toutes circonstances.

**Sous le nez:** J'ai le *droit d'être respecté(e)* en toutes circonstances.

**Creux du menton:** J'ai le *droit de révéler mon intégrité* en toutes circonstances.

Clavicule: J'ai le *droit de préserver ma tranquillité* en toutes circonstances.

Sous le bras: J'ai le *droit d'enrichir ma vie* en toutes circonstances.

Sous le sein: J'ai le *droit d'opposer mon refus* en toutes circonstances.

*Prendre une bonne respiration profonde*

Sourcil: J'accepte de *ressentir toutes mes émotions*.

Coin de l'oeil: J'accepte d'être *imparfait(e)*.

Sous l'oeil: J'accepte d'*accueillir pleinement tous les bonheurs de la vie*.

Sous le nez: J'accepte de *bâtir mon existence comme je l'entends*.

Creux du menton: J'accepte toute la *responsabilité de mes choix*.

Clavicule: J'accepte de *modifier ma vie à ma convenance*.

Sous le bras: J'accepte de *refuser la médiocrité*.

Sous le sein: J'accepte d'*accorder mon pardon à ceux qui m'ont fait du mal*.

*Prendre une bonne respiration profonde*

Sourcil: Je bénéficie d'un *grand calme intérieur*.

Coin de l'oeil: Je bénéficie d'une *excellente santé*.

Sous l'oeil: Je bénéficie d'une *prospérité matérielle continue*.

Sous le nez: Je bénéficie de beaucoup d'*amour et d'attention*.

Creux du menton: Je bénéficie de *chances importantes*.

Clavicule: Je bénéficie d'un *grand équilibre dans ma vie*.

Sous le bras: Je bénéficie de *tout ce qu'il me faut pour m'épanouir*.

Sous le sein: Je bénéficie d'une *profonde sérénité*.

*Prendre une bonne respiration profonde*

## Se donner la liberté de maigrir

par Sophie Merle, EFT-Adv

*Maigrir avec EFT est facile! Si cela vous intéresse, veuillez voir l'ouvrage: "Maigrir facilement avec le régime EFT" du même auteur que vous pouvez vous procurer à l'adresse suivante: [www.maigrir-facilement-avec-le-regime-eft.com](http://www.maigrir-facilement-avec-le-regime-eft.com)*

Réussir un régime ou connaître le succès dans n'importe quel domaine ne dépend pas d'une pratique savante. On peut en posséder tout le savoir, souvent acquis à grand frais, sans jamais y parvenir. C'est bizarre, mais pas tant qu'il y paraît.

Nous empruntons la route qui mène au succès et non pas celle qui conduit à l'échec, ou vice et versa, pour des raisons que l'on ne s'explique pas toujours mais qui n'en sont pas moins vraies. Les gens qui réussissent peuvent donc nous en expliquer tous les rouages, leurs paroles ne nous serviront à rien, pas plus que leurs méthodes, si elles trouvent en nous de puissants arguments contraires.

Personne ne dira ouvertement préférer l'échec à la réussite. C'est pourtant ce qui se produit dès que l'on n'arrive pas à réaliser ce que l'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 intolérable, 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 leurs semblent.

Ah, mais nous n'allons pas nous laisser faire! Et derechef entamer ces luttes bien connues (pour maigrir, vaincre ses peurs, gagner l'amour de quelqu'un, se dégager de ses dettes, cesser de fumer, etc.), qui vont être sources de conflits monstres, tant au sein de notre vie que de nous-même.

Se bagarrer contre une situation revient toujours à partir en guerre contre soi-même. Contre ce qui a oeuvré en nous pour la créer et qui continue d'en assurer le maintien. Autant dire une offensive généralement perdue d'avance.

Concevant l'existence de n'importe lequel de nos défauts, faiblesses et défaillances sans y porter le moindre jugement négatif, EFT-Emotional Freedom Techniques s'entame par une complète acceptation de soi-même. Une déclaration de tout le respect que l'on se porte malgré tout ce qu'on peut avoir à se reprocher. Comme ici pour un problème de poids:

“Même si je suis incapable de maigrir parce que je mange même quand je n'ai pas faim et que je me jette sur les sucreries, je m'aime et je m'accepte complètement.”

Ou encore:

“Même si mon excès de poids me fait subir un vrai calvaire et que je n'arrive pas à maigrir, je m'accepte complètement avec toutes mes limites et mes contraintes. Malgré toutes mes faiblesses, manques et imperfections, j'ai de l'estime et du respect envers moi-même. Si je savais comment m'éviter ces souffrances il y a longtemps que je l'aurais fait.”

Quand on n'arrive pas à suivre un régime malgré une envie tenaillante d'être mince, c'est parce qu'il y a d'abord un refus de voir autre chose que ses kilos superflus, auquel s'ajoute la longue liste des reproches que l'on se fait. Ce rejet de soi, au même titre que nos résistances à “ce qui est”, donnent de la puissance aux situations que l'on désire au contraire éliminer de sa vie.

### ***Protocole EFT pour se donner la liberté de maigrir:***

**Point Karaté** (répétez la phrase suivante trois fois de suite):

- “Même si tout ce que je fais pour maigrir ne sert jamais à rien et que mon manque de succès me désespère, je m'accepte et me respecte complètement. Et même si les nouvelles choses que j'expérimente pour essayer de maigrir ne marchent jamais et que les autres ont bien plus

de succès que moi, je m'aime et je m'accepte comme je suis aujourd'hui avec toute la colère, la tristesse, la honte, les frustrations et le découragement qui m'habitent en ce moment." *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Jamais je n'arriverai à maigrir ...

**Sourcil:** je sais que je n'y arriverai pas ...

**Coin de l'oeil:** aucun régime ne fonctionne pour moi ...

**Sous l'oeil:** et si par hasard j'arrive à perdre du poids ...

**Sous le nez:** je le reprends aussitôt ...

**Creux du menton:** avec quelques kilos en plus ...

**Clavicule:** Je suis incapable de maigrir ....

**Sous le bras:** de me priver de ce que j'aime manger ...

**Sous le sein:** les régimes sont trop frustrants.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Tout me condamne à l'embonpoint ...

**Sourcil:** c'est héréditaire ...

**Coin de l'oeil:** ça vient de mon alimentation quand j'étais enfant ...

**Sous l'oeil:** on me forçait à manger ...

**Sous le nez:** on me mettait en punition en me privant de manger ...

**Creux du menton:** c'est trop tard, j'ai pris de mauvaises habitudes ...

**Clavicule:** c'est de la faute des autres ...

**Sous le bras:** jamais je n'arriverai à maigrir à cause d'eux ...

**Sous le sein:** je les déteste pour ce qu'ils m'ont fait

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Je suis mal dans ma peau ...

**Sourcil:** je souffre de mon excès de poids ...

**Coin de l'oeil:** j'ai peur pour ma santé ....

**Sous l'oeil:** je ne peux pas m'habiller comme je veux ...

**Sous le nez:** je vis un vrai calvaire ...

**Creux du menton:** et je ne sais pas comment m'en sortir ..

**Clavicule:** les autres peuvent manger tout ce qu'ils veulent ...

**Sous le bras:** mais moi un rien me fait grossir ...

**Sous le sein:** tout me profite.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** J'ai pas envie de suivre un régime ...

**Sourcil:** c'est trop dur quand on a faim ...

**Coin de l'oeil:** et manger c'est tout ce qu'il me reste ...

**Sous l'oeil:** je ne peux pas rester sans manger ...

**Sous le nez:** j'ai toujours faim quand je fais un régime ...

**Creux du menton:** et je ne veux pas avoir faim ...

**Clavicule:** je ne veux pas me priver de nourriture ...

**Sous le bras:** au moins quand je mange je ne ressens plus mon désespoir ...

**Sous le sein:** mon désespoir me fait trop mal.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Ce désespoir qui est en moi ...

**Sourcil:** que j'essaie de soigner par la nourriture ...

**Coin de l'oeil:** tous ces manques ...

**Sous l'oeil:** que j'essaie de combler par la nourriture ...

**Sous le nez:** tout cet amour que je ne reçois pas des autres ...

**Creux du menton:** mais que manger m'apporte ...

**Clavicule:** tout ce bonheur que la nourriture me donne ...

**Sous le bras:** je refuse de m'en séparer ...

**Sous le sein:** et personne ne me le retirera.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** J'ai le droit de manger à ma faim ...

**Sourcil:** je me donne la liberté de profiter pleinement de la nourriture ...

**Coin de l'oeil:** mon embonpoint n'est pas lié à ce que je mange....

**Sous l'oeil:** mais à mon profond désespoir ...

**Sous le nez:** à toutes ces peines qui sont enfouies en moi ...

**Creux du menton:** mais qui commencent à guérir ...

**Clavicule:** avec ce tapping si facile ...

**Sous le bras:** que j'ai du plaisir à faire dès qu'une détresse me submerge...

**Sous le sein:** pour me donner la liberté d'atteindre mon poids idéal.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Je choisis la simplicité du tapping pour maigrir ...

**Sourcil:** sa facilité à panser mon désespoir ...

**Coin de l'oeil:** plutôt que de m'astreindre comme dans le passé à suivre des régimes inutiles ...

**Sous l'oeil:** je choisis maintenant de guérir toutes mes détresses ...

**Creux du menton:** seules responsables de mon embonpoint ...

**Clavicule:** comme cette honte que j'ai de mon physique ...

**Sous le bras:** cet ennui qui me ronge...

**Sous le sein:** ce mal qu'on m'a fait que je n'arrive pas à oublier.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Toutes ces détresses qui engendrent mon embonpoint ...

**Sourcil:** ces traumatismes émotionnels ...

**Coin de l'oeil:** cette confusion qui m'habite ...

**Sous l'oeil:** cette insatisfaction profonde ...

**Sous le nez:** cette impuissance à atteindre mon poids idéal ...

**Creux du menton:** mon humiliation, toutes ces vexations que j'ai subies ...

**Clavicule:** guérissent à présent et je me sens de mieux en mieux ...

**Sous le bras:** avec tout ce fardeau en moins à porter ...

**Sous le sein:** et je commence même à me voir avec respect et amour.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Je ressens un amour envers moi-même qui se fait de jour en jour plus vif et profond ...

**Sourcil:** je me donne le droit de manger tout ce qui me fait plaisir ...

**Coin de l'oeil:** et j'ai la surprise de voir que je m'achemine tranquillement vers mon poids idéal ...

**Sous l'oeil:** ma vie est belle depuis la résolution de mes peines ...

**Sous le nez:** tout à coup si douce et facile ...

**Creux du menton:** et j'en ressens une fierté bien méritée ...

**Clavicule:** car je ne dois mon nouveau bonheur qu'à moi-même ...

**Sous le bras:** je suis libre à présent de me réjouir de la nourriture ...

**Sous le sein:** mon alimentation me réussit désormais à merveille.

*Prendre une bonne respiration profonde*

## La plénitude matérielle

par Sophie Merle EFT-Adv

Ah! La plénitude matérielle avec ses profonds sentiments de satisfaction et de sécurité. Cette vie agréable qu'elle nous offre parce qu'on peut penser à autre chose qu'à sa survie immédiate, sans s'activer uniquement dans le but de joindre les deux bouts. Combien d'entre-nous la vivons-nous, cette vie matériellement sereine?

Nous sommes assurément plus nombreux à nous réveiller le matin déjà tracassés par nos manques, qu'heureux de la bonne journée qui s'annonce. Or, si la plénitude matérielle c'est de vivre sans préoccupations de premières nécessités, donc de se sentir en sécurité, je suis porteuse d'une bonne nouvelle: nous pouvons y arriver quoi qu'il se passe dans notre vie, puisqu'il s'agit essentiellement d'un état d'esprit. Un état intérieur qui fait que notre réalité extérieure s'y conforme bientôt.

Mais comment se sentir en sécurité quand tout porte à se faire du souci?

C'est là où EFT entre en jeu!

Notre inquiétude n'émane pas directement de ce qui semble en être la cause évidente dans notre existence, mais d'une vive perturbation énergétique se produisant au sein de notre organisme. Cette cause d'inquiétude existe bien entendu. Il n'est pas question de la nier car elle joue indirectement un grand rôle. 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, EFT 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 éperdument.

Manoeuvrer avec EFT est d'une grande simplicité, à condition de cesser de croire que nous sommes victimes de nos circonstances. Ce qui nous arrive s'exécute en nous, par nous, à travers nous. Un concept que la plupart des gens refusent d'admettre, bien que voie d'accès à ce qui nous fait défaut.

EFT-Emotional Freedom Technique, technique de libération émotionnelle, comme son nom l'indique, est une technique qui engendre l'apaisement. Une manière radicale de dissiper la souffrance psychologique (et physique qui y est rattachée), et par là, d'éliminer les problèmes qui vont avec. Car si les problèmes sont sources d'affliction, sans affliction il ne peut y avoir de problèmes. C'est comme un serpent qui se mord la queue. On ne sait plus où il commence ni où il se termine. La solution que nous offre EFT, c'est le soulagement complet de l'affliction, éradiquant ainsi le problème.

Le protocole EFT suivant vise la guérison des souffrances émotionnelles que causent obligatoirement le manque d'aisance matérielle. Une plénitude qui n'a d'ailleurs rien à voir avec une abondance d'argent. Nous connaissons tous des gens qui ont entassé une petite fortune, mais qui pleurent continuellement misère. Et d'autres qui se sentent riches malgré de très petits moyens. Comme quoi la plénitude matérielle, c'est bien un état d'esprit!

L'exercice traite à dessein des deux cotés de la médaille: tant les sentiments qui accompagnent les pénuries financières, que la force intérieure permettant d'en triompher. Ponctué d'une discussion avec soi-même, d'un va-et-vient entre le positif et le négatif, il faut se souvenir que EFT soigne avant tout le système énergétique, le tapping dissolvant les blocages d'énergie que la narration stimule. Dès que l'énergie circule à nouveau sans encombre, la paix et le contentement s'ensuivent tout naturellement.

Les segments de l'exercice affirmant le positif peuvent sembler étrange. Ils servent à soulever les contradictions intérieures munies des blocages d'énergie qui leurs correspondent. Des blocages responsables de l'inefficacité évidente des "affirmations positives" dont certains préconisent l'emploi comme moyen de changer sa réalité "négative". Mieux vaut embrasser EFT, sa psychologie énergétique et son tapping!

*Si vous effectuez cet exercice, disons tous les jours pendant un mois, vous atteindrez un état de plénitude matérielle. Votre persistance sera payante. Non seulement vos sentiments de manque disparaîtront, mais votre réalité matérielle prendra une tournure en alignement avec votre nouvel état d'esprit. Vous pouvez aussi changer le langage de l'exercice comme il vous plaît, afin qu'il s'accorde au mieux à ce que vous vivez et à vos sentiments particuliers.*

**Point Karaté** (*prononcez la phrase suivante trois fois de suite*):

- “Même si ne me sens pas en sécurité matériellement, si j’ai toujours des soucis d’argent, je m’accepte complètement. Même si j’ai peur de ce qui va m’arriver, même s’il y a plein de choses que j’aimerais avoir sans pouvoir me les offrir, je m’accepte complètement. Même si ma vie a toujours été ardue financièrement et si rien ne vient à moi facilement, je m’accepte complètement et me le pardonne entièrement, choisissant de connaître enfin la plénitude matérielle qui me fait défaut.”

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sourcil:** Tous ces soucis d’argent ...

**Coin de l’œil:** cette gêne financière ...

**Sous l’œil:** mes ressources ne suffisent pas à mes besoins ...

**Sous le nez:** j’ai trop de dépenses ...

**Creux du menton:** je n’ai jamais assez d’argent ...

**Clavicule:** toutes ces choses que je ne peux pas acheter ...

**Sous le bras:** toutes ces privations....

**Sous le sein:** c’est injuste ...

**Sommet du crâne:** jamais je ne connaîtrai la plénitude matérielle.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sourcil:** J’ai plus de ressources que je ne crois ...

**Coin de l’œil:** ce sont mes croyances qui me jouent des tours ...

**Sous l’œil:** des croyances qui sont ancrées dans mon système énergétique ...

**Sous le nez:** ce sont juste des croyances qui annulent mon bien-être ...

**Creux du menton:** seulement des croyances qui causent mes manques ...

**Clavicule:** mais la vie est si difficile ...

**Sous le bras:** la plénitude matérielle m’est impossible ...

**Sous le sein:** les choses ne changeront jamais ...

**Sommet du crâne:** les privations sont mon lot.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sourcil:** Toutes ces privations ...

**Coin de l'oeil:** ces manques ...

**Sous l'oeil:** ces renoncements que la vie m'impose...

**Sous le nez:** ces contraintes continues ...

**Creux du menton:** d'autres ont tout ce qu'il faut ...

**Clavicule:** mais moi je dois me priver ...

**Sous le bras:** rien n'y changera ...

**Sous le sein:** c'est toujours pareil ...

**Sommet du crâne:** non, ce ne sont que des croyances.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sourcil:** Les raisons de ma détresse financière guérissent à présent.

**Coin de l'oeil:** Les raisons de mon insatisfaction matérielle guérissent à présent.

**Sous l'oeil:** Les croyances qui produisent mes gênes guérissent à présent.

**Sous le nez:** Les causes profondes de mes peurs financières guérissant à présent.

**Creux du menton:** Toute mon humiliation financière guérit à présent.

**Clavicule:** Tous les traumatismes liés à mes manques guérissent à présent.

**Sous le bras:** Toute mon insécurité matérielle guérit à présent.

**Sous le sein:** Toute la colère que me cause mes manques guérit à présent.

**Sommet du crâne:** Je choisis de connaître maintenant la plénitude matérielle.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sourcil:** J'ai d'ailleurs déjà de quoi connaître la plénitude matérielle.

**Coin de l'oeil:** Certains aspects de ma vie sont déjà très satisfaisants.

**Sous l'oeil:** Je compte facilement tous les bienfaits dont je bénéficie déjà.

**Sous le nez:** Dans le fond ma vie à déjà plein de cotés réjouissants.

**Creux du menton:** Je commence à me rendre compte de mon bonheur.

**Clavicule:** Ma prospérité ne tient pas qu'à l'argent.

**Sous le bras:** Il y a plein de choses qui me rendent déjà la vie facile ...

**Sous le sein:** Et je les vois maintenant clairement.

**Sommet du crâne :** Je décide à présent de connaître la plénitude matérielle.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sourcil:** Tout les bienfaits que je convoite m'arrivent désormais facilement.

**Coin de l'oeil:** Je m'accorde le droit d'obtenir tout ce qui me fait défaut.

**Sous l'oeil:** Mes ressources financières augmentent continuellement ...

**Sous le nez:** Mon avenir se fait de jour en jour plus stable et satisfaisant.

**Creux du menton:** Mes préoccupations matérielles sont terminées.

**Clavicule:** Je peux enfin m'épanouir dans l'existence.

**Sous le bras:** Je suis libre de satisfaire tous mes besoins matériels.

**Sous le sein:** Mes expériences de gêne et de manques font parties du passé.

**Sommet du crâne:** Je connais la plénitude matérielle.

*Prendre une bonne respiration profonde*

## Résoudre un problème

par Sophie Merle, EFT-Adv

*Avant de commencer cet exercice, portez votre attention sur le problème qui vous préoccupe. Vous ferez ainsi monter la cible nécessaire au tapping pour faire effet.*

### Point Karaté:

- "Même si j'ai ce problème \_\_\_\_\_ (*dire ce que c'est*), je m'accepte complètement avec toutes mes faiblesses et mes imperfections".
- "Même si cette situation me trouble profondément, je m'accepte avec toutes mes émotions".
- "Même si j'ai contribué d'une certaine façon à cette situation, je me le pardonne entièrement et suis bien décidé(e) maintenant de m'en libérer complètement".

### Sourcil:

- "Je supprime maintenant les causes profondes de ma *détresse* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### Coin de l'oeil:

- "Je supprime maintenant les causes profondes de ma *confusion* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### Sous l'oeil:

- "Je supprime maintenant les causes profondes de mon *insatisfaction* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Sous le nez:**

- "Je supprime maintenant les causes profondes de mon *impuissance* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Creux du menton:**

- "Je supprime maintenant les causes profondes de mon *humiliation* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Clavicule:**

- "Je supprime maintenant les causes profondes de mes *contraintes* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Sous l'aisselle:**

- "Je supprime maintenant les causes profondes de ma *déception* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Sous le sein:**

- "Je supprime maintenant les causes profondes de ma *colère* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Pouce:**

- "Je supprime maintenant les causes profondes de mon besoin de me *justifier* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Index:**

- "Je supprime maintenant les causes profondes qui occasionnent ma *rancune* dans cette situation". *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Majeur:**

- "Je supprime maintenant les causes profondes de mes *carences* dans cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Auriculaire:**

- "Je supprime maintenant les causes profondes de mon *assujettissement* à cette situation." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Dessus de la tête:**

- "Je consacre maintenant toute mon énergie retrouvée à la réalisation de mes objectifs dans cette situation. Mes aspirations sont justifiées et j'ai le droit de réussir. Je bénéficie dorénavant de tout l'appui dont j'ai besoin pour me sentir complètement satisfait(e)." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

## Soins de santé

par Sophie Merle, EFT, Adv

### Point Karaté

- “Même si j’ai ce problème de santé, je m’accepte complètement avec toutes mes faiblesses et mes imperfections. Si je savais comment m’éviter ces souffrances il y a longtemps que je l’aurais fait et j’ai de l’estime et du respect envers moi-même en dépit de tout ce que j’ai pu involontairement faire pour me les imposer. Et bien que ce problème de santé soit arrivé sans que je le veuille de manière consciente, je l’accepte complètement avec toutes ses limites et ses contraintes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “Même si ce problème est un vrai calvaire et si j’ignore pourquoi je suis affligé(e) de ces tourments, je m’accepte complètement. Et même si cette situation me trouble fortement et qu’elle a de graves retombées sur mon bien-être, et même si je suis incapable de trouver une solution, je m’accepte exactement tel(le) que je suis aujourd’hui.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “Même si j’ai la conviction que rien ne me délivrera jamais de ce problème de santé, et même si j’ai tout essayé sans jamais y arriver, je m’accepte complètement. Et même si j’ai l’impression que jamais je ne m’en sortirai, et que personne ne comprend rien à mon problème et ne fait pas grand chose pour m’aider, je m’accepte complètement. Et même si je suis découragé(e) et si tout me déçoit continuellement, je m’attends à bénéficier maintenant d’une prodigieuse guérison de ce problème de santé.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

### Sourcil:

- “Je me délivre de tous les *tourments* qui sont à l’origine de ce problème de santé.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Coin de l'oeil:**

- “Je me délivre de toutes les *angoisses* qui sont à l'origine de ce problème de santé.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Sous l'oeil:**

- “Je me délivre de tous les *manques affectifs* qui sont à l'origine de ce problème de santé.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Sous le nez:**

- “Je me délivre de tous les *attachements nocifs* qui sont à l'origine de ce problème de santé.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Creux du menton:**

- “Je me délivre de tous les *regrets* qui sont à l'origine de ce problème de santé.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Clavicule:**

- “Je me délivre de toutes les *déceptions* qui sont à l'origine de ce problème de santé.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Sous l'aisselle:**

- “Je me délivre de toutes les *culpabilités* qui sont à l'origine de ce problème de santé.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Sous le sein:**

- “Je me délivre de tous les *ressentiments* qui sont à l’origine de ce problème de santé.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Pouce:**

- “Tout le *désarroi* qui est à l’origine de ce problème de santé cesse maintenant.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Index:**

- “Toutes les *carences affectives et matérielles* qui sont à l’origine de ce problème cessent maintenant.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Majeur:**

- “Toute l’*oppression* qui est à l’origine de ce problème de santé cesse maintenant.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Auriculaire:**

- “Toute l’*incertitude* qui est à l’origine de ce problème cesse maintenant.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Dessus de la tête:**

- “Toute l’énergie impliquée dans la création et le maintien du problème de santé que je viens de traiter sert à présent à m’en guérir de manière spectaculaire.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Protubérance occipitale:**

- “J’ai décidé de me libérer facilement de ce problème et suis prêt(e) à le voir disparaître complètement”. *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “Je détiens toutes les ressources intérieures et extérieures nécessaires pour me délivrer de ce problème maintenant.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “Plus rien ne m’oblige à garder ce problème et je retrouve tout mon bien-être.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “Je suis émerveillé(e) de la facilité avec laquelle ce problème se résout.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “Je ne suis jamais senti(e) aussi bien de ma vie!” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- “Je profite à fond de mon bien-être retrouvé et connais à présent une véritable sérénité.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

## Chassez les phobies

par Sophie Merle, EFT-Adv

*Rien de comparable à EFT pour se débarrasser des phobies. Si le sujet vous intéresse, veuillez voir: "Chassez votre phobie du bout des doigts" du même auteur à l'adresse suivante: [www.chassez-votre-phobie-du-bout-des-doigts.com](http://www.chassez-votre-phobie-du-bout-des-doigts.com)*

Si vous souffrez d'angoisses phobiques, effectuez le protocole suivant deux fois par jour pendant un mois. Vous noterez un affaiblissement spectaculaire de vos peurs, si ce n'est leur disparition complète.

### Point Karaté

- "Même si j'ai cette phobie, je m'accepte complètement avec toutes mes angoisses, mes peurs et mes tourments. Malgré toutes mes faiblesses et toutes mes imperfections, j'ai de l'estime et du respect envers moi-même. Si je savais comment m'éviter ces souffrances, il y a longtemps que je l'aurais fait. Bien que cette phobie soit arrivée sans mon consentement volontaire, je l'accepte avec toutes ses limites et ses contraintes." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- "Même si mes peurs me font subir un vrai calvaire, et si j'ignore pourquoi je suis affligé(e) de cette souffrance, je m'accepte complètement. Et même si j'ai dû cesser d'importantes activités, si je suis incapable d'accomplir certaines choses, si cette situation me coûte très cher, et si elle a des conséquences graves sur mon entourage, je m'accepte complètement et exactement tel(le) que je suis." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- "Même si j'ai la conviction que rien ne me délivrera jamais de ma peur de \_\_\_\_\_ (dire ce que c'est), j'ai déjà essayé et ce n'est pas cette méthode

bizarre de tapping qui réussira, je m'accepte complètement. Même si je manque de concentration, si j'ai du mal à apprendre des choses nouvelles, si les autres se moquent de moi, si personne ne peut m'aider à me débarrasser de cette phobie, je m'accepte complètement. Même si je suis désespéré(e) et meurtri(e), si tout me déçoit continuellement, je veux bien essayer le tapping et m'attends à réussir à m'en servir très facilement et à en obtenir une guérison complète de tous mes troubles phobiques." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

*Dans la partie suivante vous pouvez substituer au mot "phobie" le terme qui désigne spécifiquement celle dont vous souffrez (agoraphobie, claustrophobie, etc.), ou dire: "ma peur de parler en public", "ma terreur de rester seule", ou "ma peur de me faire attaquer dans mon sommeil". Le mot "profond" attaché au trait spécifique de chaque énoncé, indique des données engrangées dans votre esprit inconscient, et dont, par définition, vous n'avez aucune idée consciente.*

**Sourcil:**

- "La *détresse* profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

**Coin de l'oeil:**

- "La *confusion* profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

**Sous l'oeil:**

- "L'*insatisfaction* profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

**Sous le nez:**

- "L'*impuissance* profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

**Creux du menton:**

- "L'*humiliation* profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

**Clavicule:**

- "Les *contraintes* profondes qui sont responsables de ma phobie se dissipent à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

**Sous l'aisselle:**

- "Les *déceptions* profondes qui sont responsables de ma phobie se dissipent à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

**Sous le sein:**

- "La *colère* profonde qui est responsable de ma phobie se dissipe à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

**Pouce:**

- "Les profonds sentiments *d'injustice* qui sont responsables de ma phobie se dissipent à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

**Index:**

- "Les profonds sentiments *d'animosité* qui sont responsables de ma phobie se dissipent à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

**Majeur:**

- "Les *carences* profondes qui sont responsables de ma phobie se dissipent à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

**Auriculaire:**

- "Les *conflits* profonds entre les différentes parties de moi-même qui sont responsables de ma phobie se dissipent à présent." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

**Dessus de la tête:**

- "Je consacre maintenant toute l'énergie que je viens de retrouver à la guérison complète et permanente de cette phobie, mes aspirations sont justifiées et j'ai le droit de guérir." *Tenir le point en prenant une bonne respiration.*

**Protubérance occipitale:**

*Répétez trois fois de suite les phrases de votre choix parmi la liste suivante, mais vous pouvez aussi créer les vôtres que vous composerez au temps présent. Exprimez-y bien l'idée de votre liberté retrouvée, avec tout le bonheur que vous allez en éprouver. Pensez à prendre une bonne respiration profonde à la fin de chaque phrase. )*

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

## Rompre avec la malchance

par Sophie Merle, EFT-Adv

Je rencontre souvent des gens dans mes consultations qui sont persuadés qu'on leur a jeté un mauvais sort ou qu'une malédiction pèse sur leur existence. Ces choses là sont tout à fait vraies, à une nuance près: c'est de leur plein gré (inconscient) que cette malchance se produit!

### Point Karaté

- "Même s'il y a toujours quelque chose de malchanceux qui m'arrive et que tout me porte à croire qu'on m'a jeté un mauvais sort, je m'accepte et me respecte complètement. Et me pardonne entièrement toute participation inconsciente à cet état malchanceux que je constate dans ma vie." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- "Même si la chance n'a jamais été de mon côté et que tout est là pour me le prouver depuis ma naissance, je m'accepte et me respecte complètement. Et me pardonne entièrement toute participation inconsciente à cette malédiction que je constate dans ma vie." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- "Même si j'ai l'impression que des forces mauvaises contrôlent mon existence et que je ne sais pas comment m'en protéger, je m'accepte et me respecte complètement. Et même si c'était vrai que je suis venu(e) au monde en souffrant de malchance ou qu'on m'ait infligé un mauvais sort au cours de mon existence, j'ai le pouvoir d'effacer et d'annuler toutes informations relatives à n'importe quelle malédiction engrangées dans mon inconscient et d'exercer sur tous les domaines de ma vie la suprématie qui me revient de plein droit." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

**Sommet de la tête:** La malchance me poursuit ...

**Sourcil:** je ne me souviens pas d'avoir jamais vraiment eu de chance...

**Coin de l'oeil:** ma vie à toujours été difficile ...

**Sous l'oeil:** et même si quelque chose de plaisant m'arrive ...

**Sous le nez:** je peux compter d'avance sur sa perte ...

**Creux du menton:** tout tourne toujours mal pour moi ...

**Clavicule:** d'ailleurs il n'y a jamais rien d'heureux qui m'arrive ...

**Sous le bras:** ma vie est vide de bonheur ...

**Sous le sein:** c'est comme si une malédiction s'étendait sur mon existence.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Cette malédiction qui s'étend sur mon existence ...

**Sourcil:** ce mauvais sort qu'on m'a jeté ...

**Coin de l'oeil:** ces forces mauvaises qui contrôlent ma vie ...

**Sous l'oeil:** ce bonheur qui m'échappe toujours ...

**Sous le nez:** ces pertes continuelles ...

**Creux du menton:** ces empêchements perpétuels ...

**Clavicule:** je ne sais pas comment m'en protéger ...

**Sous le bras:** je ne sais pas comment briser ce mauvais sort ...

**Sous le sein:** je n'ai pas le pouvoir d'annuler cette malédiction de ma vie.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** C'est ce que je crois ...

**Sourcil:** mais j'ai le pouvoir d'annuler cette malédiction ...

**Coin de l'oeil:** j'ai le pouvoir de supprimer n'importe quel mauvais sort ...

**Sous l'oeil:** personne d'autre que moi n'a le pouvoir de contrôler mon existence ...

**Sous le nez:** mais je crois pourtant avoir perdu ce contrôle ....

**Creux du menton:** j'ai permis à autrui de diriger ma vie ...

**Clavicule:** en m'empêchant de profiter des bonnes choses ...

**Sous le bras:** mais c'est uniquement avec mon accord ...

**Sous le sein:** car j'ai décidé un jour que je ne méritais pas de profiter à fond de la vie.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Je crois avoir fait des choses mauvaises ...

**Sourcil:** et que cette malchance est ma punition ...

**Coin de l'oeil:** ces choses mauvaises méritent la condamnation ...

**Sous l'oeil:** je mérite d'être puni(e) ...

**Sous le nez:** je tiens d'ailleurs moi-même rancune à plein de monde ...

**Creux du menton:** et jamais je ne leur pardonnerai ce qu'ils m'ont fait ...

**Clavicule:** tous ces reproches que je me fais ...

**Sous le bras:** tous ces reproches que je fais aux autres ...

**Sous le sein:** toute cette perfection que je recherche sans jamais arriver à la trouver.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Il est temps que j'accepte mon imperfection ...

**Sourcil:** il est temps que je lève toute punition que je me suis infligée ...

**Coin de l'oeil:** que je me donne le droit de sortir de prison ...

**Sous l'oeil:** de me désenchaîner complètement ...

**Sous le nez:** et de reprendre toute ma liberté ...

**Creux du menton:** mais j'ai peur ...

**Clavicule:** de recommencer à faire des choses mauvaises ...

**Sous le bras:** je préfère encore rester confiné(e) dans ma malchance ...

**Sous le sein:** pour me punir de mes fautes passées.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** Non, c'est faux ...

**Sourcil:** je suis d'accord pour lever toute punition ...

**Coin de l'oeil:** c'est moi qui ait le pouvoir de décider ...

**Sous l'oeil:** c'est moi qui suis en charge de ma destinée ...

**Sous le nez:** personne ne peut me condamner à moins que je le veuille bien...

**Creux du menton:** et personne d'autre ne peut me libérer non plus ...

**Clavicule:** je me pardonne tout ce que je me reproche depuis toujours ...

**Sous le bras:** je lève maintenant toute punition que je me suis infligée ...

**Sous le sein:** j'efface maintenant toute la rancune que je me porte.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Sommet de la tête:** La malchance va quitter ma vie ...

**Sourcil:** j'en ai décidé ainsi ...

**Coin de l'oeil:** tout mauvais sort qu'on m'aurait jeté n'a plus aucun effet sur moi, ni sur ma vie ...

**Sous l'oeil:** toute malédiction sur mon existence disparaît à tout jamais ...

**Sous le nez:** l'infortune qui a marqué ma vie est achevée ...

**Creux du menton:** j'ai largement payé pour toutes mes fautes ...

**Clavicule:** ma condamnation au malheur est à jamais révolue ...

**Sous le bras:** je lève la malchance qui pèse sur moi avec toutes ses raisons d'être ...

**Sous le sein:** j'ai le droit dorénavant de profiter à fond de la vie et de tous ses bienfaits.

*Prendre une bonne respiration profonde*

**Protubérance occipitale:** (répétez les phrases qui suivent trois fois de suite chacune.)

- "Je sais que j'ai le plein pouvoir sur tout ce qui m'arrive dans la vie et que personne d'autre que moi ne peut me faire du mal." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- "J'accepte de prendre l'entière responsabilité de ma vie et j'en ai les moyens." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- "Je fabrique dorénavant ma chance et j'en ai les moyens." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- "Je constate de jour en jour que ma chance s'améliore dans tous les domaines de ma vie." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- "Les choses deviennent plus en plus faciles pour moi." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- "Mes désirs commencent à se matérialiser de manière vraiment extraordinaire." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- "Je sens que j'ai repris un vrai contrôle sur ma vie." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*
- "Je peux dire maintenant que je suis quelqu'un de réellement chanceux." *Tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

## Apaiser les peurs morbides du trépas

par Sophie Merle, EFT-Adv

*(Ce protocole à un ton spirituel qui peut ne pas plaire à tout le monde.)*

*Ce protocole parle d'un sujet difficile, la mort, et son objectif est de guérir les peurs morbides que l'on peut avoir à son sujet. Il est particulièrement conseillé à ceux qui souffrent de phobies de l'effectuer à cause d'attaques de panique toujours associées à l'idée d'une mort imminente. Une hantise que EFT s'est révélé maître dans l'art de guérir.*

### Point Sensible

- *"Même si ce protocole me met nez à nez avec ce que je crains le plus dans la vie, s'il me rapproche de ce que je veux à tout prix éviter de penser, je choisis de guérir maintenant tous ces tourments." Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*
- *"Même si tout ce qui a trait à la mort m'effraie, je m'accepte et me respecte complètement et choisis maintenant de guérir mes relations tourmentées avec la mort." Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*
- *"Même si tout ce que j'ai compris de la mort jusqu'à présent ne m'indique que pertes, souffrances et chagrin, je choisis maintenant de guérir tous les tourments que l'idée de la mort m'impose." Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*

### Point Karaté

- *"Même si je pense que la mort fait mal et qu'elle peut venir me frapper à n'importe quel moment en me retirant tout le bonheur que je me suis bâti en cette vie, je choisis maintenant de guérir tous ces tourments." Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*
- *"Même si la mort m'a causé des pertes irremplaçables, qu'elle m'a plongé dans des abysses de souffrances, que je la trouve injuste et qu'elle ne devrait pas exister, je choisis maintenant de guérir tous ces*

tourments." *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*

- "Même si je n'ai jamais exprimé le désir de venir sur terre et que personne ne me demandera mon avis pour m'en faire disparaître, je choisis maintenant de guérir tous ces tourments." *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*

**Point du Poignet** (*se trouve à l'emplacement de la fermeture d'une montre*):

- "Même si je me fais des reproches et que j'ai le sentiment d'avoir gaspillé ma vie à bien des égards, je m'accepte et me respecte complètement car je sais que je fais toujours mon mieux selon mes possibilités du moment." *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*
- "Même si j'ai pris des décisions qui se sont parfois avérées désastreuses et que j'ai gâché de belles opportunités d'être heureux(se) et de faire le bonheur des miens, je m'accepte complètement car je sais que je fais toujours de mon mieux selon mes possibilités du moment." *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*
- "Même si tout ce que j'aurais voulu accomplir dans la vie ne s'est pas fait parce que j'ai rencontré d'innombrables obstacles, je m'accepte avec bonté et bienveillance et discerne clairement tout le bien que j'ai fait malgré toutes mes limites et mes faiblesses." *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*

**Dessus de la tête:** Je doute de la pérennité de la conscience et de l'esprit ...

**Sourcil:** je n'ai jamais reçu de preuves absolues d'une quelconque existence après la mort ...

**Coin de l'oeil:** la mort est une absence complète de vie ...

**Sous l'oeil:** la destruction de soi ...

**Sous le nez:** et si j'ai une âme que certains disent éternelle ..

**Creux du menton:** je ne la sens pas ...

**Clavicule:** mon âme m'est étrangère ...

**Sous le bras:** et si elle existe, je ne vois vraiment pas à quoi elle me sert dans cette vie si difficile ...

**Sous le sein:** mon âme ne m'apporte rien de concret, elle me déçoit.

*Prendre une bonne respiration profonde.*

**Dessus de la tête:** Il n'y a pas que mon âme qui me déçoive ...

**Sourcil:** j'ai cru comprendre qu'il y avait un Dieu aussi ...

**Coin de l'oeil:** entièrement fait de bonté et de clémence ...

**Sous l'oeil:** pourquoi tant de malheurs alors ...

**Sous le nez:** pourquoi toutes ces souffrances que subissent les innocents ...

**Creux du menton:** pourquoi cette injustice flagrante qui sévit à travers le monde ...

**Clavicule:** pourquoi ce Dieu qui ne répond pas à mes prières ...

**Sous le bras:** pourquoi la mort avec ses pertes si précieuses ...

**Sous le sein:** Pourquoi la vie et la mort?

*Prendre une bonne respiration profonde.*

**Dessus de la tête:** Et si c'était vrai qu'il y avait une vie après la mort ...

**Sourcil:** et que la vie soit éternelle ...

**Coin de l'oeil:** sans jamais de coupure ...

**Sous l'oeil:** et que la mort ne retire rien à la vie ...

**Sous le nez:** juste un passage d'un état à un autre ...

**Creux du menton:** comme quand on passe de bébé ...

**Clavicule:** à l'âge de raison ...

**Sous le bras:** puis à l'adolescence ... à la vie conjugale ... à être parent à son tour ...

**Sous le sein:** dans des transformations faciles, indolores, naturelles.

*Prendre une bonne respiration profonde.*

**Dessus de la tête:** Pourtant tous ces mystères autour de la mort ...

**Sourcil:** je n'ai pas le temps de penser à tout ça ...

**Coin de l'oeil:** je préfère encore faire comme si la seule réalité qu'il puisse y avoir est celle que je perçois clairement ...

**Sous l'oeil:** comme si rien d'autre n'existait ...

**Sous le nez:** ou alors faire comme si j'étais une marionnette aux mains d'un Dieu tout-puissant ...

**Creux du menton:** un Dieu qui connaît tous mes péchés ...

**Clavicule:** et pour lesquels je serai jugé(e) et puni(e) à l'heure de ma mort ...

**Sous le bras:** après tout pourquoi serais-je pardonné(e) de mes fautes ...

**Sous le sein:** puisque je ne me les pardonne même pas à moi-même.

*Prendre une bonne respiration profonde.*

**Dessus de la tête:** J'ai entendu dire que j'étais fait(e) à l'image de Dieu ...

**Sourcil:** mais j'ai compris le contraire et que c'est Dieu qui est fait à l'image des hommes ...

**Coin de l'oeil:** je ne m'imagine pas posséder sa toute-puissance ...

**Sous l'oeil:** ses capacités à réaliser des miracles ...

**Sous le nez:** ce que je crois, c'est que Dieu vit en dehors de moi ...

**Creux du menton:** qu'il ne m'entend pas ...

**Clavicule:** qu'il ne m'aime pas ...

**Sous le bras:** je me sens abandonné(e) de Dieu ...

**Sous le sein:** Je me sens trahi(e) par Dieu.

*Prendre une bonne respiration profonde.*

**Dessus de la tête:** La vie m'a déçue aussi, j'en attendais tant ....

**Coin de l'oeil:** jamais je ne serais imaginé(e) devoir traverser tant de souffrances ...

**Sous l'oeil:** subir tant de pertes ...

**Sous le nez:** éprouver tant de contraintes ...

**Creux du menton:** toutes ces frustrations ...

**Clavicule:** toutes ces déceptions ....

**Sous le bras:** toutes ces épreuves ....

**Sous le sein:** et pour finir la mort qui vous retire tout.

*Prendre une bonne respiration profonde.*

**Dessus de la tête:** Et si je me trompais ...

**Sourcil:** si en vérité je possédais tous les attributs divins ...

**Coin de l'oeil:** pouvant décider de tout ce qui m'arrive ...

**Sous l'oeil:** complètement en charge de ma destinée ...

**Sous le nez:** exactement fait(e) à l'image de Dieu ...

**Creux du menton:** je n'aurais plus alors qu'à décider de ce que je veux ...

**Clavicule:** et m'accorder le droit de vivre enfin le bonheur que je me suis toujours refusé(e)

**Sous le bras:** y compris à l'instant de ma mort ...

**Sous le sein:** que je peux choisir douce et heureuse dans l'accomplissement parfait de ma vie terrestre.

*Prendre une bonne respiration profonde.*

**Point Sensible** (dire ce qui suit trois fois de suite):

- "Même si la mort me fait peur, et même si j'éprouve de la terreur à l'idée de ma propre disparition, et même si je crois que la mort s'accompagne généralement de souffrances, je m'accepte et me respecte complètement avec toutes mes idées sur la mort." *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*
- "Même si tout ce que j'ai vu de la mort m'a toujours fait souffrir et que la perte des êtres qui me sont chers a laissé un vide inguérissable dans ma vie, je m'accepte et me respecte complètement avec toute les

émotions que je ressens sur la mort.” *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*

- “Même si j’associe la mort à la souffrance et que je suis incapable d’imaginer qu’il puisse y avoir un ailleurs heureux, je m’accepte et me respecte complètement avec tous les tourments que me causent l’idée de la mort.” *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*

### **Point Karaté**

- “Je charge mon esprit supérieur de transformer toutes mes peurs de mourir, et la relation tourmentée que j’entretiens avec la mort, de manière à ne jamais les recouvrer ni leur donner passivement les moyens de se réinstaller dans mon esprit.” *Tenir le point et prendre une bonne respiration profonde.*

### **Sourcil**

- “Je guéris toute la *tristesse* qui est à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort, en toutes ramifications possibles jusqu’aux racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

### **Sous l’oeil**

- “Je guéris toutes les *épouvantes d’enfant* qui sont à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort, en toutes ramifications possibles jusqu’aux racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

**Sous le nez et creux du menton simultanément** (*en se servant de l’index et du pouce*).

- “Je guéris toutes les *abaissement et humiliations* qui sont à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort, en toutes ramifications possibles jusqu’aux racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

### Clavicule

- “Je guéris tous les *traumatismes psychologiques et physiques* qui sont à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort, en toutes ramifications possibles jusqu’aux racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

### Sous le bras

- “Je guéris toute la *culpabilité* qui est à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort, en toutes ramifications possibles jusqu’aux racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

### Sous le sein

- “Je guéris tout l’*accablement* qui est à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort, en toutes ramifications possibles jusqu’aux racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

### Auriculaire

- “Je guéris tous les sentiments *d’abandon et de rejet* qui sont à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort, en toutes ramifications possibles jusqu’aux racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

### Intérieur du poignet *(Le point se trouve à l’emplacement de la fermeture d’une montre.)*

- “Je guéris tout le *désarroi* qui est à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort, en toutes ramifications possibles jusqu’aux racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

### **Sourcil**

- “Je guéris tous les *conflits entre les différentes parties de moi-même* qui sont à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort, en toutes ramifications possibles jusqu’aux racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

### **Auriculaire (répéter chaque phrase trois fois de suite)**

- “Je guéris toute la *colère* que j’éprouve envers moi-même qui est à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez le processus encore deux fois.*
- “Je guéris toute la *colère* que j’éprouve envers autrui qui est à l’origine de ma peur de mourir et de mes relations tourmentées avec la mort.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez le processus encore deux fois.*

### **Point Sensible (répéter chaque phrase trois fois de suite)**

- “Je m’aime et me respecte complètement malgré mes relations tourmentées avec la mort que je me pardonne entièrement.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez le processus encore deux fois.*
- “Je pardonne à tous ceux qui m’ont appris à avoir peur de mourir et à entretenir des relations tourmentées avec la mort.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez le processus encore deux fois..*

### **Sommet de la tête**

- “Je fais intervenir mon esprit supérieur dans la dissolution de toutes ramifications pouvant encore subsister aux problèmes que je viens de traiter jusqu’en leurs racines les plus profondes. *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

- "Je libère toute l'énergie investie dans les problèmes que je viens de traiter et la mets au service de l'expression parfaite du meilleur de moi-même dans l'accomplissement heureux de ma vie." *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde.*

### **Protubérance occipitale**

- "Je déclare être fin prêt(e) à vivre ma vie pleinement et à profiter de tous les bienfaits qu'elle m'offre continuellement. Je choisis à présent de faire confiance à son processus d'évolution et de progresser dorénavant joyeusement. J'en ai le droit et le devoir. Ce n'est pas en vivant dans la détresse et les pénuries que je peux le mieux aider mon prochain, mais dans des richesses et un bonheur que je peux partager. Je prends la décision de cesser de me nourrir uniquement d'informations funestes sur la marche du monde et sur le caractère mauvais de l'humanité, mais de m'alimenter l'esprit de leurs contraires qui font tout autant partie de la réalité. Ma vie est à présent calme et sereine dans la libre expression de ce que j'ai de meilleur à offrir au monde et à l'humanité dans son ensemble."

*Une variante à EFT-Emotional Freedom Techniques*

## La Méthode de Choix du Dr. Carrington

(The Choice Method)

Cette variante à EFT selon le Dr. Patricia Carrington comporte la formulation d'un choix positif que l'on introduit dans l'étape de mise en scène, en substitution de la phrase standard: "Je m'accepte complètement".

Ce choix positif se place immédiatement après l'annonce du problème et débute toujours par les mots: "Je choisis", suivi d'une phrase qui exprime très précisément ce que l'on préférerait avoir à la place, généralement son opposé. Un mécanisme naturel se met alors en marche où chaque fois que l'on pense à ce problème, la préférence se fait entendre aussi, produisant l'attitude souhaitée ou les changements désirés, souvent très rapidement.

La bonne désignation du choix est essentielle et demande un peu d'habileté. Nous sommes nombreux à pouvoir décrire nos problèmes dans le détail, mais à rester coi dès qu'il s'agit de dire ce que l'on souhaiterait plutôt avoir. Nous avons généralement une vue très limitée sur nos possibilités, aveuglés par l'énormité de nos blocages. Mais obligés de choisir une alternative positive en utilisant la Méthode de Choix du Dr. Carrington, nous voici poussés à voir plus loin que le bout de notre nez.

La vraisemblance du choix n'entre pas en ligne de compte. L'important, c'est que l'alternative choisie soit plaisante et que son évocation produise un sentiment de joie.

En voici quelques exemples:

- "Même si j'ai subit ces dégâts, je choisis de remplacer très vite ce que j'ai perdu par des biens autrement plus avantageux et satisfaisants à

long terme."

- "Même si je regrette ma décision d'être parti, je choisis de savoir que mon départ m'est bénéfique et que je ne pouvais pas prendre de meilleure décision."
- "Même si je ne vois pas de solution à l'indifférence de mon mari, je choisis de me sentir aimée des gens que j'aime et importante dans leur vie."

L'application de la Méthode de Choix s'effectue en trois rondes de tapping successives qui constituent une séquence complète. Mais comme avec EFT, on commence par une évaluation du niveau de détresse sur une échelle allant de 0 à 10 et la mise en scène.

En voici plus loin une démonstration détaillée avec le problème: "Même si j'ai subit ces dégâts, je choisis de remplacer très vite ce que j'ai perdu par des biens autrement plus avantageux et satisfaisants à long terme."

*Mise en scène: Tout en stimulant le point Sensible ou le point Karaté, répétez trois fois de suite la phrase complète de mise en scène, qui sera pour notre exemple:*

- "Même si j'ai subit ces dégâts, je choisis de remplacer très vite ce que j'ai perdu par des biens autrement plus avantageux et satisfaisants à long terme."

*Première ronde: Celle-ci s'effectue en utilisant uniquement le rappel du problème à chaque point de la séquence standard de EFT.*

- **Sourcil:** "Ces dégâts"
- **Coin de l'oeil:** "Ces dégâts", et ainsi de suite.

*Deuxième ronde: Celle-ci s'effectue immédiatement après (sans réévaluation du niveau de détresse) en utilisant uniquement le rappel de l'alternative choisie.*

- **Sourcil:** "Je remplace très vite ce que j'ai perdu par des biens

autrement plus avantageux et satisfaisants à long terme."

- **Coin de l'oeil:** "Je remplace très vite ce que j'ai perdu par des biens autrement plus avantageux et satisfaisants à long terme.", et ainsi de suite.

*Troisième ronde: Celle-ci s'effectue en alternant le rappel du problème et l'option positive à chaque point.*

- **Sourcil:** "Ces dégâts"
- **Coin de l'oeil:** "Je remplace ce que j'ai perdu par des biens autrement plus avantageux et satisfaisants à long terme."
- **Sous l'oeil:** "Ces dégâts", et ainsi de suite, en terminant toujours la ronde sur l'option positive au point sous la poitrine.

*Réévaluation du niveau de détresse* et reprise des trois étapes de la Méthode de Choix jusqu'à ce que l'option positive se fasse un "pourquoi pas!". Une alternative tout à coup vraisemblable avec un peu de chance. Et la chance, c'est exactement ce qui arrive dès que nos blocages d'énergie sont dissipés.

*Autre variante à EFT-Emotional Freedom Techniques*

## Emotional Freedom & Healing

Technique créée par Richard Ross

### Format standard du protocole de soins EF&H

**Mise en scène:** *Tout en massant le point Sensible, dire trois fois de suite la phrase suivante en y incluant une courte description de son problème:*

- “Même si \_\_\_\_\_, je m’accepte et me respecte complètement en me donnant le droit de vivre maintenant de merveilleux changements.” *Exemple:* “Même si je gagne des clopinettes, je m’accepte et me respecte complètement et me donne maintenant le droit de vivre de merveilleux changements financiers.”

### Point karaté:

- “Je charge mon esprit supérieur de transformer ce problème \_\_\_\_\_, et la relation que j’ai avec de manière à ne jamais avoir envie de le reprendre ni lui donner passivement les moyens de se réinstaller dans ma vie.”

### Sourcil:

- “Je guéris toute la *tristesse* dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_ jusqu’en ses racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

### Sous l’oeil:

- “Je guéris toutes les *peurs* dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_ jusqu’en ses racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

**Sous le nez et creux du menton simultanément** (*en se servant de l’index et du pouce*):

- “Je guéris toute la *honte et les humiliations* dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu’en ses racines les plus profondes.” *Tenir les points en prenant une respiration profonde.*

**Clavicule:**

- “Je guéris toutes les *blessures* dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu’en ses racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

**Sous le bras:**

- “Je guéris toute la *culpabilité* dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu’en ses racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

**Sous le sein:**

- “Je guéris tout le *découragement* dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu’en ses racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

**Auriculaire:**

- “Je guéris toute l’*animosité* dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu’en ses racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

**Intérieur du poignet (le point se trouve à l’emplacement de la fermeture d’une montre.)**

- “Je guéris tout le *désarroi* dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_, jusqu’en ses racines les plus profondes.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

**Sourcil:**

- “Je guéris tous les *chocs* dans chaque branche de ce problème \_\_\_\_\_,

jusqu'en ses racines les plus profondes." *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

**Auriculaire à nouveau** (*répéter chaque phrase trois fois de suite*):

- "Je me délivre de toute la colère que j'éprouve envers moi-même à cause de ce problème \_\_\_\_." *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez la phrase jusqu'au total de trois fois.*
- "Je me délivre de toute la colère que j'éprouve envers "..." (Personne, institution, etc.) à cause de ce problème \_\_\_\_." *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez la phrase jusqu'au total de trois fois.*

**Point Sensible** (*répéter chaque phrase trois fois de suite*):

- "Je me pardonne d'avoir ce problème parce que je sais que je fais toujours du mieux que je peux dans cette situation." *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez la phrase jusqu'au total de trois fois.*
- "Je pardonne à "..." pour son rôle dans ce problème. *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez la phrase jusqu'au total de trois fois.*

**Sommet de la tête** (*vers l'arrière*):

- "Je fais intervenir mon esprit supérieur dans toutes les branches qui restent à ce problème \_\_\_\_, jusqu'en ses racines les plus profondes. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*
- "Je libère toute l'énergie investie dans ce problème \_\_\_\_, et la mets au service de mes plus hauts intérêts dans l'expression parfaite du meilleur de moi-même." *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

**Protubérance occipitale** (*à l'arrière vers la base du crâne*):

- "J'ai confiance en moi et me sens en mesure d'exprimer le meilleur de moi-même."
- "Je sais que j'ai les moyens de surmonter ce problème complètement."
- "Bientôt ce problème ne sera plus qu'un très lointain souvenir."
- "Je me réjouis d'avance de tous les bienfaits que m'apportent sa disparition."

- "Ma vie est à présent prospère, calme et sereine."

## *Protocoles EF&H*

### L'immutabilité de certains problèmes

Nous sommes nombreux à avoir un ou plusieurs problèmes que nous ne parvenons pas à supprimer de notre vie. Et s'ils s'incrument de la sorte, c'est parce qu'ils sont soumis à ce qu'on nomme une polarité "attachement/aversion".

Autrement dit, d'un côté nous abhorrons ces problèmes, les rejetant de toutes nos forces, et de l'autre, nous les retenons fermement parce qu'ils répondent à des besoins profonds. Nous ne voyons cependant que la partie de nous-même qui les a en aversion.

Pour ce qui nous fait défaut, comme de ne pas arriver à trouver un bon partenaire dans la vie ou d'être toujours à sec d'argent, nous ne réalisons pas que ces manques sont voulus à un niveau inconscient. Ou s'il y a des choses que nous ne voulons plus, comme une fatigue chronique, des attaques de panique, ou des souvenirs lancinants, nous ignorons combien nous y sommes attaché aussi.

"Comment puis-je vouloir ceci ?" me direz-vous. Ce dont je vous parle s'effectue toujours à un niveau inconscient. Ce ne sont pas des décisions prises de manière consciente. Nous ne le faisons pas "exprès" et ne sommes pas à blâmer. Il s'agit seulement d'un mécanisme qu'il faut connaître.

Ce que nous faisons pratiquement tous quand nous avons un problème, c'est de porter toute notre attention sur son côté désagréable, celui dont nous avons pleinement conscience. Mais nous amplifions ainsi l'aspect caché de la polarité, le faisant perdurer indéfiniment.

Notre problème est comme une bande élastique. Plus nous tirons d'un côté, mieux l'autre nous revient dessus. Cette dynamique s'effectue à un niveau cellulaire. Mais d'où ces controverses viennent-elles? Elles procèdent d'événements traumatisants ou de messages reçus quand nous étions jeunes, bien évidemment complètement faux mais auxquels nous avons adhéré. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de traiter les deux faces d'un problème, procédant autant de notre attachement envers lui que de notre aversion.

### *Traitement de polarité attachement/aversion*

Commencez par identifier un problème permanent dans votre vie, puis choisissez sa solution idéale. Décidez précisément de ce que vous voulez avoir en remplacement de ce problème. Notez le problème et sa solution par écrit.

Exemple:

- "Je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.", dont la solution évidente pourrait être: "J'ai trouvé le bonheur avec quelqu'un d'exceptionnel."

**Point Sensible:** Répétez trois fois de suite (de préférence tout haut) la phrase suivante en massant, en rond, ce point continuellement:

- "Je m'accepte et me pardonne complètement, même si ... (là vous incluez la définition précise de votre problème, qui pour notre exemple sera : "Je m'accepte et me pardonne complètement, même si je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.")"

Continuez en effectuant une ronde de tapping, en répétant (de préférence tout haut) une seule fois à chaque point la phrase qui émet votre problème, et qui sera pour notre exemple:

**Sourcil:** Je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.

**Coin de l'oeil:** Je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.

**Sous l'oeil:** Je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.

**Sous le nez:** Je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.

**Creux du menton:** Je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.

**Clavicule:** Je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.

**Sous le bras:** Je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.

**Sous le sein:** Je suis incapable de trouver le bonheur avec quelqu'un.

Effectuez maintenant une autre ronde de tapping *en répétant (de préférence tout haut) trois fois de suite à chaque point la phrase qui émet la solution à votre problème*, et qui sera pour notre exemple:

**Sourcil:** J'ai maintenant trouvé le bonheur avec quelqu'un d'exceptionnel.

**Coin de l'oeil:** J'ai maintenant trouvé le bonheur avec quelqu'un d'exceptionnel.

**Sous l'oeil:** J'ai maintenant trouvé le bonheur avec quelqu'un d'exceptionnel.

**Sous le nez:** J'ai maintenant trouvé le bonheur avec quelqu'un d'exceptionnel.

**Creux du menton:** J'ai maintenant trouvé le bonheur avec quelqu'un d'exceptionnel.

**Clavicule:** J'ai maintenant trouvé le bonheur avec quelqu'un d'exceptionnel.

**Sous le bras:** J'ai maintenant trouvé le bonheur avec quelqu'un d'exceptionnel.

**Sous le sein:** J'ai maintenant trouvé le bonheur avec quelqu'un d'exceptionnel.

*Répétez cet exercice une ou deux fois par jour (il n'est pas nécessaire de croire que la solution du problème soit possible) et en peu de temps, vous noterez des changements graduels ou drastiques qui feront disparaître le problème en vous apportant ce que vous souhaitez.*

## Progresser joyeusement

*Vous pouvez utiliser ce protocole de tapping pour progresser dans n'importe quel domaine de votre vie. Il peut vous aider à modifier une situation déplaisante en vous encourageant à effectuer les pas nécessaires. Avant de débiter, portez votre attention sur la situation ou le domaine de votre vie que vous désirez améliorer ou transformer.*

### **Point Sensible:**

- "Je déclare être prêt(e) et d'avoir la volonté de progresser maintenant, et suis disposé(e) à éliminer les résistances et les peurs qui pourraient m'empêcher d'y parvenir dans la pleine mesure de mes capacités. J'invoque l'aide de ... (mon esprit inconscient, mon esprit Supérieur, un ange, Dieu ...ou toute entité pouvant vous aider), afin de m'assister de toutes les manières possibles, dès à présent !" *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde.*

### **Sourcil:**

- "J'attire d'abondants bienfaits dans ma vie et me sens parfaitement en sécurité." *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde*

### **Coin de l'oeil:**

- "Mes requêtes sont toujours bien reçues et j'obtiens à présent toute l'assistance dont j'ai besoin pour m'épanouir." *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde*

### **Sous l'oeil:**

- "Mes anciens blocages n'ont plus d'emprise sur moi. Je m'en délivre en disant ces mots. Peu importe mes pensées conscientes, ma guérison s'effectue à un

niveau profond." *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde*

**Sous le nez:**

- "Je découvre chaque jour davantage tous les bonnes choses dont je bénéficie déjà, et par cette vibration positive, en magnétise de plus en plus dans ma vie." *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde*

**Creux du menton:**

- "Ma vie se fait de jour en jour plus joyeuse et je ressens les forces de l'univers à l'oeuvre derrière ce bonheur. Les bienfaits m'arrivent spontanément sans le moindre effort à fournir!" *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde*

Passez maintenant au moins cinq minutes à imaginer votre situation complètement transformée de la manière la plus parfaite qui soit. Sentez votre bonheur en prenant des respirations profondes. Le procédé est en cours, et ce n'est plus qu'une question de temps pour voir cette situation se manifester tangiblement dans votre existence. Répétez cet exercice quotidiennement, et vous noterez très vite des changements bénéfiques.

## Le partenaire idéal

Cet exercice sert à faire venir à soi le partenaire de vie idéal, mais peut aussi améliorer une relation en cours. Avant de commencer, portez votre attention sur la situation que vous désirez créer ou modifier.

### Point Sensible:

- "J'ai décidé de faire venir à moi mon partenaire de vie idéal. Je sais qu'il me cherche aussi et gomme toutes mes peurs et oppositions intérieures qui l'ont retenu loin de moi jusqu'à présent. Je suis prêt(e) à l'accueillir dans ma vie immédiatement." *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde.*

### Sourcil:

- "Mon partenaire de vie idéal s'achemine vers moi à présent et je l'attends paisiblement." *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde.*

### Coin de l'oeil:

- "J'expédie ma requête aux quatre coins du monde, de toutes les manières possibles, et la terre entière m'aide à rencontrer mon partenaire de vie idéal." *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde.*

### Sous l'oeil:

- "Tout ce qu'il me reste de peur et d'oppositions inférieures disparaît tandis

que je prononce ces mots, et une correction profonde s'effectue en ce moment même." *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde.*

#### **Sous le nez:**

- "Je prends chaque jour davantage conscience de mes nombreux atouts et mon énergie est en parfaite harmonie avec cet être exceptionnel que je magnétise maintenant dans ma vie." *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde.*

#### **Creux du menton:**

- "Ma vie se fait de jour en jour plus joyeuse et tout se ligue en ma faveur pour me faire rencontrer immédiatement mon partenaire idéal dans la vie." *Continuez à stimuler de point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde.*

Fermez les yeux quelques minutes, et évoquez la présence de cet être idéal comme s'il existait déjà dans votre vie. Identifiez ses qualités et ressentez toute la joie que vous avez à vivre auprès d'elle ou de lui.

Répétez cet exercice dès que des doutes de rencontrer cet être d'exception vous assaillent. Ce sont vos peurs et vos résistances personnelles qui le retiennent loin de vous. Une barrière énergétique que vous pouvez facilement dissoudre au moyen du tapping.

## Le procédé Zensight

**Le procédé Zensight** est de **Carol Ann Rowland, MSW, RSW**, psychothérapeute spécialisée dans le traitement des violents traumatismes psychologiques, après avoir activement participé au développement du procédé ZPoint(P.128)

*Un livre offrant vingt-deux sessions complètes à appliquer soi-même avec le procédé Zensight vous est proposé par Sophie Merle. Pour l'instant en anglais seulement, vous pouvez en lire tout le détail à l'adresse suivante: [www.zensightprocess-all-about-love-healing.com](http://www.zensightprocess-all-about-love-healing.com)*

*Une vérité pour commencer: nul besoin de s'améliorer !*

Il y a de fortes chances pour que vous n'ayez jamais entendu parler de cette vérité. Et surtout pas dans un séminaire voué à l'amélioration de soi, ni dans un livre traitant de développement personnel.

Et pourquoi ça?

Parce qu'elle brave l'enseignement de la plupart des gourous du nouvel âge, désavoue les supposées "lois universelles du succès", et admet que nos défauts n'ont rien à voir avec nos problèmes, démontrant l'absurdité du besoin de s'améliorer, parce que nous sommes déjà parfaits!

Quel effet cela vous fait-il d'entendre un truc pareil? Allez-y, videz votre sac!

Vous ne seriez pas un peu trop rondelette pour être parfaite? Et mon Dieu, mais vous

fumez aussi? Et ce travail qui ne vous permet même pas de joindre les deux bouts? Sans parler de vos problèmes de couple ... Et j'ai le culot de dire que nous sommes parfaits!

Oui, et je ne me moque pas. Il n'y a rien qui cloche en vous.

En outre, vous n'êtes même pas *fondamentalement* responsable de ses situations.

Ah! le saviez-vous?

Ces situations proviennent uniquement d'événements traumatiques dont vous n'avez pas été capable de guérir la souffrance émotionnelle. Elles n'existent donc pas en fonction de défauts à corriger, mais seulement en raison de cette peine encore ancrée en vous. Forte nuance!

Chaque fois que vous foncez sur un de vos soit-disant défauts, comme par exemple lorsque vous avez honte de fumer ou que vous critiquez âprement votre apparence physique, ce que vous faites, sans le savoir, c'est de vous en prendre à une partie "séparée" de vous même qui va se rebiffer.

Une partie "séparée" ? Mais comment?

Conçues dans la souffrance et laissées à l'abandon au sein des situations dramatiques qui les ont fait naître, ces parties "séparées" sont des petits êtres qui n'ont jamais eu les moyens de grandir en même temps que vous, ni de s'intégrer harmonieusement à votre vie présente. Par contre, et c'est là tout le drame, elles ont le pouvoir de la contrôler, nuisant gravement à votre bien-être puisqu'elles ne peuvent engendrer que luttes et restrictions.

Vivant continuellement dans la terreur, la honte, la colère, les regrets ou toute autre forme de désespoir, ces parties "séparées" ne demandent pourtant qu'à trouver la paix et la sécurité. Elles nous appellent à l'aide alors que nous les condamnons toujours davantage.

Un rejet qu'encourage la plupart des enseignements voués au "développement de soi", allant jusqu'à les nommer "déchets et détritius" (cette fameuse négativité honnie par les stars du nouvel âge et autres tribuns).

Et nous, par pure ignorance, nous acquiesçons sans broncher.

Or, quand on comprend ce qui se passe vraiment - qu'il n'y a jamais eu de "déchets

et de détritius" dont nous devons nous débarrasser pour améliorer notre vie, mais seulement des parties tourmentées de nous-même laissées à l'abandon et qui nous appellent à l'aide, l'attention bienveillante que nous leur devons s'effectue tout naturellement.

Pour preuve. Retournez en imagination dans une situation poignante de votre enfance. Voyez-vous le petit enfant que vous étiez, subissant des abus sans moyen de défense, comme s'il vivait la situation à l'instant même?

Allez-vous avoir le coeur de le laisser là, à continuer de souffrir? Ou allez-vous le secourir au plus vite, le consoler et lui donner tout l'amour dont vous êtes capable?

Les différentes parties de nous-même, séparées parce que laissées à l'abandon dans des situations effrayantes, sont à l'origine de toutes nos luttes et restrictions dans la vie. Des parties qui ne demandent qu'à être acceptées et aimées pour cesser leurs comportements dommageables.

Autrement dit, il n'y a rien à détester ni à changer en vous. Il n'y a que des jeunes parties oubliées de vous même qui crient à l'agonie et qu'il vous est facile d'aimer et d'accepter en leur offrant tout le réconfort dont elles ont besoin pour s'intégrer harmonieusement à votre vie présente. Des parties de vous même qui autrement vont continuer à vous séparer de votre "moi véritable" et de son immense pouvoir de réalisation bienheureuse.

Quand on se sent bridé et réprimé dans des situations impossibles à changer, la seule et unique raison, c'est que notre "moi véritable" (s'exprimant toujours parfaitement) suffoque sous l'emprise de ces parties de soi abandonnées au sein de notre être.

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'y a rien de plus simple que de faire retrouver toute sa puissance à son moi véritable. Les méthodes dites de Psychologie énergétique nous en donnent à présent les moyens de manière impensable auparavant.

Une tâche de récupération d'autant plus aisée qu'elle est entièrement prise en charge par notre esprit inconscient. Notre seul devoir est de lui indiquer clairement où nous avons mal, où ça ne va pas dans notre vie, avec juste la volonté de nous en guérir.

En outre, nul besoin d'artifices ni de subterfuges. Notre esprit inconscient n'est pas l'idiot que l'on croit à qui il faut répéter les choses à n'en plus finir (genre "affirmations" et cie). Cet esprit, le mal nommé "inconscient", est toujours à notre écoute dès que nous nous adressons à lui directement. Il comprend immédiatement

et parfaitement ce que nous désirons devenir, être, faire et avoir.

Dans le puissant arsenal de soins de la Psychologie énergétique, nous avons maintenant un petit dernier qui vient d'y faire une pénétration percutante: le procédé Zensight.

Technique énergétique sans "tapping", le procédé s'adresse spécifiquement à la guérison de toutes ces parties "séparées" de soi qui ont tant besoin de nos soins. Les résultats sur la qualité de notre vie sont époustouflant.

En outre, Zensight est d'une facilité déconcertante à maîtriser sans l'aide d'un spécialiste. Cette procédure de soins énergétiques incorpore les meilleurs aspects de EFT (Emotional Freedom Techniques), BSFF (Be Set Free Fast), Energy Medicine, Focusing et EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).

Malgré sa simplicité, Zensight est une méthode remarquablement efficace dans le traitement des traumatismes psychiques, de l'anxiété chronique, des phobies, des problèmes relationnels et financiers, de même que ceux liés à la santé quand ils proviennent de troubles émotionnels. Zensight favorise une guérison qui s'effectue simultanément à tous les niveaux de notre être (physique, émotionnel, énergétique et spirituel), nous aidant à vivre paisiblement dans l'instant présent.

Bâtit sur la notion d'une force de guérison innée présente en chacun de nous, 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, nos possibilités personnelles, etc.), et qui sont à l'origine de tous nos problèmes par les mesures limitatives qu'elles nous imposent.

Ah, ces limites, qu'est-ce qu'on serait bien sans elles ...

Car à l'évidence, le bonheur c'est d'avoir un accès spontané à tout ce qu'il nous faut pour nous réaliser dans l'existence. Or, s'il est normal de fournir des efforts, parfois énormes, pour accomplir une tâche que l'on s'est donnée, il est anormal de s'épuiser à essayer de trouver ce qui nous manque pour atteindre nos objectifs.

Quand 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 obtenir ce qu'on veut, doublé d'une grande colère envers soi-même dont on a peu ou pas conscience.

Mais il y franchement de quoi être en colère quand on sait intuitivement être à même de concrétiser n'importe lequel de nos désirs. Très séduisants pour l'un, parfaitement repoussants pour l'autre, nos désirs sont des appels intérieurs qui nous dictent d'agir. Mais comment agir quand tout nous en empêche?

Ce qui se passe est un conflit d'intérêt à l'intérieur de soi. Quelque part entre les impulsions de réaliser un désir et les moyens naturels que l'on a de pouvoir le faire se dressent des croyances contraires, ancrées dans notre système énergétique où il est dit que l'esprit inconscient réside aussi.

Inutile de pointer le doigt ailleurs. Notre esprit inconscient érige les obstacles qui se dressent devant nous comme il les détruit. Autrement dit, nous sabotons nous-mêmes "involontairement" nos chances de réussite pour des raisons personnelles. D'ailleurs le but de tout psychologue, n'est-il pas de déchiffrer et de supprimer ces diktats coupables de la majorité des problèmes que lui présentent ses clients?

La distinction entre le procédé Zensight et les traitements courants (y compris avec EFT), c'est qu'il n'est nul besoin de savoir qu'elles sont les causes profondes 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. C'est lui qui en décèle tous les motifs qu'il va réduire à zéro en le écartant de son plan d'action.

## La pratique du procédé Zensight

*Similaire à Be Set Free Fast du Dr. Larry Nims(P.\*\*\*\*) dont Zensight procède, le processus de guérison s'amorce au moyen d'un mot particulier. Sauf qu'ici, nul besoin "d'installation" préalable dans l'esprit inconscient par la lecture d'un texte, une étape souvent gênante pour bien des gens qui s'est avérée parfaitement inutile.*

Il faut commencer par choisir un mot ou un symbole visuel évoquant un sentiment de paix et de soutien moral. Certains choisiront le mot paix, liberté, amour, soleil ou guérison. Un symbole visuel peut être une couleur particulière, la vue d'un paysage aimé ou la présence d'un guide spirituel. Ce qui compte, c'est que ce mot ou symbole visuel apporte un sentiment de soulagement et de protection. Il est possible d'avoir

plusieurs mots ou symboles et de les changer à tout moment.

Faites l'essai dès maintenant du mot ou du symbole que vous venez de choisir. Ne vous embarquez pas tout de suite dans le traitement d'événements dramatiques. Pensez juste à une petite chose qui vous dérange, comme une réflexion que quelqu'un vous a faites dernièrement ou une légère impression de fatigue.

### Traitement visuel

Notez si une image en liaison avec votre problème vous vient à l'esprit. Peut-être une représentation littérale qui serait de voir la personne vous faire sa remarque. Ou une représentation métaphorique, comme de vous voir pris au piège.

Concentrez-vous sur cette image et appliquez-y votre symbole visuel une dizaine de secondes. Prenez ensuite une respiration profonde et reportez votre attention sur l'image. Il se peut qu'elle se soit dissipée ou que vous ne ressentiez plus aucune détresse à son évocation. Au cas où l'image aurait changé ou s'il y reste quelque charge émotionnelle, reprenez le processus jusqu'à ce que vous ayez retrouvé la paix, ce qui ne devrait prendre que quelques instants.

*Exemple:* un client se trouvait devant l'obligation de contacter quelqu'un afin de discuter d'un contrat, sans jamais arriver à franchir le pas. La pression de cet appel à faire, qu'il reportait de jour en jour, lui devenait de plus en plus intolérable. Je lui ai demandé s'il percevait une image de sa situation. Il a répondu qu'il se voyait enfermé dans une cellule de prison. Je l'ai convié à se concentrer sur cette image, puis d'y appliquer son symbole visuel. Quelques secondes plus tard, l'image de la cellule s'était dissipée et il se retrouvait à l'air libre dans un pré. Une nouvelle liberté qu'il ressentait très fortement de manière émotionnelle aussi. De fait, l'après-midi même il appelait la personne en question pour discuter du contrat, signé dès le lendemain matin de façon bien plus avantageuse qu'il se l'était initialement imaginée.

## Traitement verbal

Celui-ci s'effectue au moyen de phrases spécifiques. Prenons exemple sur un problème relationnel. Vous noterez que le traitement fait souvent appel aux différentes parties de soi-même, un aspect important dans la procédure de guérison. A la fin de chaque phrase, on répète son mot guérissant, à voix haute ou silencieuse, pendant une dizaine de secondes. Exemple:

- Je guéris dans chaque partie de moi-même toute la détresse que m'occasionne cette relation avec "...".
- Je guéris toutes mes tendances à souffrir dans mes rapports avec "...".
- Je guéris toutes les résolutions prises par n'importe quelle partie de moi-même au cours de ma relation avec "... qui ne servent pas mes meilleurs intérêts.
- Je guéris dans chaque partie de moi-même toute la rancœur que j'ai accumulée envers "...".
- Je guéris tout le ressentiment et l'hostilité que n'importe quelle partie de moi-même éprouve envers moi à cause de ma relation avec "...".

Et ainsi de suite en terminant le procédé par des phrases qui spécifient ce que l'on désire être avoir ou accomplir dorénavant, comme par exemple:

- "J'installe maintenant dans chaque partie de moi-même de nouvelles raisons de vivre une relation satisfaisante avec "...".

**Marie:** Il me semble que la substance est descendue de l'estomac. Mais ce noir est encore là plus bas. C'est comme si c'était bloqué là depuis toujours.

**Zensight:** «Je guéris dans chaque partie de moi-même le sentiment d'être bloquée depuis toujours.» (Soleil, soleil...). «Je guéris toutes tendances exprimées par n'importe quelles parties de moi-même de vouloir rester bloquées plutôt que d'aller de l'avant.» (Soleil, soleil...).

**Sophie:** Où en est cette substance noire?

**Marie:** C'est parti. Il n'y a plus rien pour l'instant. Je suis maintenant devant un grand mur de briques que je n'arrive pas à franchir. Mais je peux voir ce qui se passe de l'autre côté. Il y a une énorme rivière de pièces d'or. C'est superbe! Mais je suis quand même toujours coincée de l'autre côté. Je ne parviens pas à dissoudre ce mur. Je sens la pression de toutes ces pièces d'or derrière.

**Zensight:** «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même toutes leurs raisons de ne pas vouloir franchir ce mur.» (Soleil, soleil ...)

**Marie:** C'est une protection. Si j'avais accès à toutes ces pièces d'or j'en ferais mauvais usage. Je prendrais de mauvaises décisions qui feraient souffrir mon entourage. C'est pas que je ne saurais pas gérer cet argent, seulement que je me mettrais en danger.

**Zensight:** «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même toutes leurs raisons de croire que si j'avais de l'argent je prendrais de mauvaises décisions.» (Soleil, soleil ...). «J'annule toutes les décisions qui ne me sont pas salutaires prises par n'importe quelle partie de moi-même toutes les fois que j'ai eu de l'argent.» (Soleil, soleil...). «J'annule toutes les décisions qui me sont nuisibles prises par n'importe quelle partie de moi-même chaque fois que j'ai eu de l'argent.» (Soleil, soleil...). «J'annule tout décret à propos de l'argent nuisible à mon bien-être émis par n'importe quelle partie de moi-même.» (Soleil, soleil ...). «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même toutes leurs raisons de croire que je ne mérite pas d'avoir de l'argent et que je dois être punie parce que ...» (Soleil, soleil ...) \* *Vous noterez que la phrase reste en suspend. C'est l'esprit inconscient qui est en charge de la compléter.*

**Sophie:** Prenez une respiration profonde. Comment vous sentez-vous?

**Marie:** Je me sens mieux, mais j'ai encore cette impression que je ferai des choses mauvaises si j'avais accès à ces pièces d'or.

**Zensight:** «J'installe en moi l'identité de quelqu'un à qui on peut faire confiance avec l'argent, qui sait en gagner, le gérer et faire de bonnes choses avec.» (Soleil, soleil ...).

**Sophie:** Comment se sent la petite fille à présent?

**Marie:** Elle est heureuse comme tout. Elle se sent parfaitement en sécurité. C'est un

bon endroit où la laisser. Je suis allée revoir le couloir où nous étions tout à l'heure. Tout s'est évaporé, y compris le château. Même si elle le voulait elle ne pourrait pas y retourner. Mais tout à coup, j'ai cette douleur à l'estomac qui revient ...

**Zensight:** «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même toutes leurs raisons de croire que d'être heureuse me met en danger.» (Soleil, soleil ...). «Toutes les parties de moi-même qui ont peur d'être heureuses guérissent toute leur peur à présent.» (Soleil, soleil ...). «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même toutes leurs facultés à me créer de nouvelles raisons de souffrir pour me distraire du bonheur.» (Soleil, soleil...). «J'annule toutes les décisions qui ne me sont pas salutaires prises par n'importe quelle partie de moi-même chaque fois que j'ai connu le bonheur.» (Soleil, soleil ...).

**Sophie:** Comment vous sentez-vous?

**Marie:** La douleur à l'estomac est partie. Mais j'ai l'impression que je n'avais pas le droit de sortir la petite de cette pièce du pensionnat et que quelque chose de mauvais va m'arriver.

**Zensight:** «Je guéris dans chaque partie de moi-même toute la peur que quelqu'un vienne me prendre pour me faire du mal parce que je l'ai retirée de là.» (Soleil, soleil...). «Je guéris dans chaque partie de moi-même toutes leurs raisons de croire qu'il faut que quelqu'un me donne la permission d'être libre et heureuse ou d'avoir de l'argent.» (Soleil, soleil ...).

**Marie:** Je suis retournée voir la petite fille où je l'avais laissée. Ce n'est plus aussi lumineux. C'est comme s'il y avait quelque chose de mal qui se préparait.

**Zensight:** «Je guéris dans chaque partie de moi-même toutes leurs raisons de croire que je dois être punie pour ce que j'ai fait et qu'on va venir me prendre.» (Soleil, soleil...). «Je fais savoir à toutes les différentes parties de moi-même que je suis seule en charge de m'accorder le droit de faire ce que je veux et que je n'attends la permission de personne.» (Soleil, soleil ...). «J'informe toutes les différentes parties de moi-même que c'est impossible à présent qu'on me punisse et qu'on me séquestre et que j'ai le droit de faire tout ce que je veux, y compris d'être libre, heureuse et de gagner ma vie richement.» (Soleil, soleil ...).

**Sophie:** Prenez une respiration profonde. Comment vous sentez vous?

**Marie:** Je me sens vraiment bien. Toute légère! Je me sens aussi très forte et personne ne pourra venir me prendre et me punir pour ce que j'ai fait.

**Sophie:** Formidable! Nous allons terminer notre session avec les phrases de conclusion.

**Zensight:** «Je guéris tous les traumatismes qui se rattachent de n'importe quelles façons qui soient à la session d'aujourd'hui, y compris tous les traumatismes hérités

de ma famille ou qui pourraient être liés à des vies passées.» (Soleil, soleil...). «Je guéris à tous les niveaux de mon être toutes tendances à tenir quiconque ou quoi que ce soit responsable de n'importe laquelle des difficultés traitées dans cette session.» (Soleil, soleil ...). «Je guéris dans mon corps, dans mon champ énergétique ainsi qu'au niveau cellulaire, moléculaire ou des ADN de mon organisme tout ancrage des difficultés traitées dans cette session.» (Soleil, soleil...). «Je guéris tous les comportements, sentiments, habitudes et pensées liées aux difficultés traitées dans cette session.» (Soleil, soleil ...). «Toutes les différentes parties de moi-même reçoivent à présent tous les bienfaits de cette session.» (Soleil, soleil ...) «J'étends tous les bienfaits de cette session sur tout mon passé, tout mon présent et tout mon avenir.» (Soleil, soleil ...)

## BSFF - Be Set Free Fast

*(Les procédés Zensight P. 93 et ZPoint P. 128 en sont issus)*

**Be Set Free Fast-BSFF**, qu'il développe depuis près de vingt ans, a été créé par **Larry Philip Nims, Ph.D.**

Psychologue clinicien, le Dr. Larry Nims est l'un des tous premiers à s'être formé à la "Technique Callahan" (à présent Thought Field Therapy), que lui a enseignée son créateur, le Dr Callahan.

Tout comme ce dernier, Larry Nims se trouve à la proue du développement des modalités de Psychologie énergétique. Outre ses attributions professionnelles dans différents hôpitaux, il occupe une chaire à l'université et travaille bénévolement pour différentes institutions caritatives.

Charmant, plein d'humour et de compassion, il s'est donné pour objectif d'enseigner au plus grand nombre comment prendre leur vie en charge et se libérer de leurs problèmes. Un point illustré par le nom qu'il a donné à sa technique: BE SET FREE FAST, voulant dire "Se libérer promptement".

BSFF est un procédé hautement précis aux fins d'extraire la souche des émotions et croyances qui sont à l'origine de nos problèmes, nous condamnant à effectuer des ajustements douloureux et à souffrir d'insatisfaction et de manques. Des données engrangées de manière inconsciente et qui s'expriment automatiquement, prévenant la libre expression de notre vaste potentiel de réalisation, et par là, notre bien-être dans l'existence.

Le traitement inhérent à BSFF rompt ce fonctionnement sur pilotage automatique, nous donnant les moyens de choisir librement comment penser, agir et nous sentir. BSFF ne nous oblige pas à percevoir les choses ou à les faire différemment, c'est juste qu'une réaction automatique n'est plus obligatoire. Nous ne sommes plus forcés de nous comporter de manière inopérante.

Certaines données inconscientes nous restreignent dans tous les domaines de notre existence. Sans nous en rendre compte, nous sommes enclins à nous imposer des limites qui sont à l'origine de nombreux problèmes, tels que ...

- Sous-développement personnel
- Relations difficiles ne donnant aucune satisfaction
- Mise en doute des capacités personnelles
- Jugement critique, honte et rejet de soi
- Diminution des compétences physiques et mentales
- Carences importantes, impossibilité de jouir de la vie
- Décisions irréfléchies, adversité professionnelle, pénurie d'argent
- Santé défaillante, manque d'énergie, déclin physique
- Anxiété, peurs, terreurs, phobies, hantise, timidité, tourments obsessionnels
- Solitude, isolement, abandon
- Dépression, désespoir, accablement, désillusions
- Culpabilité, désarroi, gaucherie
- Colère, rage, rancœur, animosité envers soi-même ou les autres
- Tristesse, regrets, condamnation de soi, châtiment et pénitence
- Insatisfaction sexuelle

Très souvent la mauvaise santé s'installe aussi: allergies, maladies dégénératives, déficience du système immunitaire, dont BSFF va faciliter le traitement en éliminant les blocages psychologiques qui empêchent l'individu de fonctionner de manière optimale.

Avec BSFF, nul besoin de se remémorer des événements traumatisants ni de sombrer dans la détresse émotionnelle. Le procédé ne provoque pas d'abréactions (la levée de très fortes émotions négatives).

BSFF s'appui entièrement sur les pouvoirs inhérents de guérison de l'esprit

inconscient dont il se sert comme d'un "fidèle serviteur" pour éliminer la détresse qui nous empêche d'exploiter à fond notre potentiel, et par là, de connaître une vie riche et heureuse. Faite de manière consciencieuse, la procédure mène à une libération complète des problèmes traités.

Dans la pratique de BSFF, l'emphase est mise sur la détection et l'élimination des attitudes négatives, des jugements critiques et de la colère que l'on se porte, de celle qu'on a envers les autres, le monde, la vie en générale, (et Dieu aussi car Dr. Nims est très croyant). Par ses retombées sociales, il considère l'incapacité d'oublier le mal qu'on nous a fait comme le problème le plus grave que l'on puisse avoir. L'étonnant cependant, c'est qu'aussitôt éliminés le chagrin et la colère liés aux méfaits que l'on a subit, BSFF permet d'éliminer à son tour ce refus d'oublier les choses, procurant à l'individu une profonde transformation de son existence.

BSFF agit sur cette dynamique inconsciente qui nous impose automatiquement des limites, nous obligeant à réagir à ce qui nous arrive de manière inapte et improductive. Le procédé élimine les problèmes sans qu'on ait besoin d'en connaître la cause. Il suffit seulement de réaliser qu'un problème existe. Porter son attention dessus durant le traitement n'est pas nécessaire non plus.

## La souche des problèmes

La souche de nos problèmes en compagnie des croyances qui leurs sont associées, reposent dans l'inconscient, "collées" ensemble dans des circuits électromagnétiques spécifiques. Dotée de racines émotionnelles liées à des convictions négatives particulières, cette souche crée et maintient des problèmes précis, pouvant être de nature psychologique, spirituelle ou générer des symptômes physiques qui vont se manifester de manière répétée.

Chaque problème possède entre 700 et 2000 racines émotionnelles irrésolues combinées à une série de croyances précises. Toute expérience du problème peut s'accompagner d'une ou de plusieurs émotions négatives. Chaque traitement BSFF

va éliminer conjointement toutes ces racines émotionnelles et le système de croyances qui leur correspond, faisant disparaître le symptôme complètement.

Une racine émotionnelle procède d'une situation dont les émotions n'ont pas été résolues (chagrin, peur, colère, etc.) auxquelles viennent s'ajouter d'autres expériences similaires qui vont produire un ensemble de croyances particulières. Convictions qui suscitent la création d'un système de croyances précises déterminant inconsciemment quand doit démarrer un symptôme spécifique, un comportement ou une expérience négative, ainsi que leur durée et intensité.

Un problème se compose souvent de plusieurs autres problèmes, appelés aspects, possédant chacun ses propres racines émotionnelles et croyances. Ils devront donc être traités séparément, sauf lorsqu'ils disparaissent d'eux-mêmes conjointement dès le premier traitement. Au cas où un problème revient, il suffit de le traiter à nouveau rapidement, ce qui le fait généralement disparaître cette fois-ci pour de bon.

Les inversions psychologiques (limites que l'on s'impose inconsciemment, autrement dit, notre système d'auto-sabotage) se traitent de la même façon que n'importe quel autre problème. Aucune "mise en scène" n'est requise telle qu'avec EFT. Le procédé s'accomplit d'une seule traite, facilitant grandement son utilisation.

Comme toutes psychothérapies traditionnelles ou énergétiques, BSFF soigne les problèmes qui sont d'origine émotionnelle, mais travaille à un niveau psychologique plus profond. Le procédé vise spécifiquement les problèmes à leur source, c'est à dire dans l'inconscient dont l'importance est cruciale dans la création et le maintien des symptômes psychologiques et physiques.

Il n'est pas nécessaire d'y 'croire' pour que BSFF fonctionne. Les suggestions hypnotiques ou n'importe quelles autres distractions ne jouent aucun rôle sur son efficacité. Les gens commencent toujours par douter, ce qui ne les empêche pas de se libérer de leurs problèmes. Et si BSFF fonctionne si bien, c'est parce que le procédé en élimine la souche émotionnelle.

## La manifestation des désirs avec le procédé Zensight

Une méthode quasiment infaillible!

- Installez-vous confortablement dans un lieu tranquille.
- Choisissez un mot ou une image qui vous évoque l'harmonie et la protection.
- Pensez à ce que vous aimeriez être, avoir ou faire. Soyez précis.
- Voyez en imagination votre vœux parfaitement réalisé.
- Quand des sentiments contraires vous viennent à l'esprit, du genre: c'est impossible, jamais je ne pourrai avoir ça, etc., répétez votre mot guérissant ou visualisez l'image que vous avez choisie.
- Puis imaginez à nouveau la situation parfaitement réalisée tout en continuant à répéter votre mot guérissant ou à visualiser votre image jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus aucun conflit intérieur.

*Attendez-vous ensuite à voir les choses se mettre tout naturellement en place pour vous permettre de réaliser votre désir à plus ou moins brève échéance. S'il vous vient des doutes au fil du temps, ce qui est bien naturel lorsque rien n'indique que tout est en passe de se faire réalité, répétez cet exercice autant de fois qu'il le faut.*

## Transcrit d'une session Zensight

Session téléphonique facilitée par Sophie Merle EFT-Adv

“Marie” est une femme dans la cinquantaine qui, d’après ses propres dires, «vit depuis toujours dans l’enfermement et l’isolement». Un état intolérable qu’elle désire traiter avec Zensight.

Pensionnaire dès son plus jeune âge dans une institution religieuse, Marie a été enfermée à l’âge de six ans pendant plusieurs semaines dans une pièce dilapidée de l’endroit, pour avoir dit un «gros mot». D’autres punitions, sous forme de séquestrations d’une durée plus ou moins analogue à l’épisode en pension, suivront au cours des ans, infligées cette fois-ci par sa mère.

Au moment où nous entamons notre session (*par téléphone*), Marie est en contact avec le petit enfant de six ans qu’elle était. Une partie d’elle-même, isolée de tous et profondément meurtrie, restée prisonnière depuis lors dans cette pièce dilapidée du pensionnat.

**Sophie:** Que voyez-vous Marie, qu’entendez-vous?

**Marie:** Elle est là, assise sur le lit. Triste et tout est gris.

**Sophie:** Demandez-lui si elle veut bien que vous l’aidez.

**Marie:** Elle dit qu’elle ne me fait pas confiance mais que je peux faire ce que je veux, qu’elle s’en fiche.

**Sophie:** Répétez les phrases, puis votre mot guérissant (*celui de Marie est "Soleil"*) pendant une dizaine de secondes.

**Zensight:** «Je libère cette partie ou toutes autres parties de moi-même, de toutes possibilités d’inversions psychologiques se rattachant à la guérison de mes souffrances.» (*Soleil, soleil, soleil, soleil, soleil ...*, pendant un dizaine de secondes).

**Sophie:** Comment se sent-elle?

**Marie:** Elle se sent d’une tristesse infinie, toute maigre et sale. Elle donne l’impression d’être prête à mourir.

**Zensight:** «Je guéris dans cette partie ou dans toutes autres parties de moi-même, toutes leurs raisons de croire que je n’ai pas intérêt à me délivrer de mes souffrances ou que cela me met en danger.» (*Soleil, soleil...*). «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même toute la crainte qu’elles ont de perdre leur identité et de ne plus se reconnaître si je me libère de mes souffrances.» (*Soleil, soleil ...*). «Je me libère de toutes les souffrances liées à cet épisode de manière facile, confortable, complète et

permanente.» (Soleil, soleil ...)

**Sophie:** Prenez une respiration profonde. Comment se sent la petite fille à présent?

**Marie:** Elle est bien plus vivante. Elle me dit qu'elle se sent en sécurité avec moi.

**Zensight:** «J'installe en nous deux la pleine réalisation que nous faisons partie de la même équipe.» (Soleil, soleil ...). «J'installe un sentiment de connexion avec cette partie de moi-même, de compassion et d'appui mutuel qui grandit et se fortifie chaque jour davantage.» (Soleil, soleil ...)

**Sophie:** Dites-lui qu'elle n'est plus toute seule. Il faudra que vous preniez contact avec elle tous les jours.

**Marie:** Mais pas dans cette pièce. Je veux qu'elle quitte cet endroit. D'ailleurs elle me prend par la main et se dirige vers la porte. Maintenant nous sommes dans ce couloir où elle se débattait avant d'être enfermée. Elle a peur et me demande si je peux l'aider.

**Zensight:** «J'annule dans chaque partie de moi-même toutes les décisions prises au moment de l'incident qui ne me sont pas salutaires à l'heure actuelle.» (Soleil, soleil...) «J'efface toutes les empreintes énergétiques que cet incident a laissé dans n'importe quelle partie de moi-même, ainsi que dans mon corps et système énergétique.» (Soleil, soleil ...). «Je fais savoir à toutes les parties de moi-même que cet incident s'est produit, que c'est du passé que je suis complètement en sécurité maintenant.» (Soleil, soleil ...). «Je guéris dans toutes les parties de moi-même toutes leurs façons de croire que je suis obligée de rester dans ce couloir ou dans n'importe quel autre endroit qui me déplaît.» (Soleil, soleil ...).

**Sophie:** Prenez une respiration profonde. Comment vous sentez-vous?

**Marie:** Je ressens une douleur à l'estomac.

**Zensight:** «Je guéris tout ce qui permet à cet épisode et à toute la souffrance qui s'y rattache de se fixer dans mon estomac ou dans n'importe quelle autre partie de mon corps.» (Soleil, soleil ...). «Je guéris toutes les mémoires physiques liées à cet épisode qui ne me sont pas salutaires.» (Soleil, soleil ...)

**Sophie:** Comment vous sentez-vous?

**Marie:** Quelle brutalité, quelle injustice. J'avais tellement peur.

**Zensight:** «Je guéris toutes les peurs que toutes les différentes parties de moi-même ressentent depuis cet incident. C'est du passé et je suis en sécurité maintenant.» (Soleil, soleil ...)

**Sophie:** Prenez une respiration profonde.

**Marie:** J'ai vraiment flippé à ce moment là. Je vois bien que l'enfermement et ma solitude sont une continuation de cette première séquestration.

**Zensight:** «Je guéris toutes les tendances que j'ai à me créer une prison ou qu'exerce sur ma vie n'importe quelle partie de moi-même.» (Soleil, soleil ...) «Je fais savoir à toutes les parties de moi-même que nous n'avons plus besoin d'être emprisonnées.» (Soleil, soleil ...) «Je guéris dans chaque partie de moi-même toute leur peur d'être libres.» (Soleil, soleil ...) «Je guéris dans chaque partie de moi-même toutes leurs tendances à se sentir perdues si elles retrouvaient la liberté.» (Soleil, soleil ...)

**Sophie:** Prenez une respiration profonde.

**Marie:** J'ai l'impression que je suis obligée de rester enfermée chez moi. Et j'ai pourtant toute la liberté que je veux. La seule chose qui me restreint est mon incapacité à gagner de l'argent. Je dépends financièrement de la générosité de mon mari dont ce n'est d'ailleurs pas le point fort!

**Zensight:** «Je guéris dans chaque partie de moi-même toutes leurs raisons de croire que mon gîte et mon couvert doivent dépendre des autres.» (Soleil, soleil ...) «Je guéris dans chaque partie de moi-même toutes leurs tendances à attendre de recevoir ce qu'il me faut des autres.» (Soleil, soleil ...) «J'installe dans toutes les différentes parties de moi-même la conviction que je peux être indépendante financièrement et me prendre en charge d'une manière aussi plaisante qu'enrichissante.» (Soleil, soleil...).

**Marie:** J'ai tellement l'habitude que les autres pourvoient à mes besoins de premières nécessités.

**Zensight:** «J'installe dans toutes les différentes parties de moi-même la volonté de se désenchaîner.» (Soleil, soleil ...) «J'installe dans toutes les différentes parties de moi-même le refus de rester enchaînées.» (Soleil, soleil ...) «Je dénoue toutes les chaînes énergétiques qui me retiennent encore au passé.» (Soleil, soleil ...) «Je dénoue toutes les chaînes énergétiques qui me retiennent toujours prisonnière aujourd'hui.» (Soleil, soleil ...) «Je me guéris de mon besoin de rester pour toujours prisonnière.» (Soleil, soleil ...) «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même leur désir de rester pour toujours prisonnière.» (Soleil, soleil ...).

**Sophie:** Prenez une respiration profonde. Comment vous sentez-vous? Et la petite fille?

**Marie:** Elle a sauté dans mes bras. Nous sommes toujours au même endroit. Le château semble se dissoudre autour de nous. Tout est gris. On se sent perdues.

**Zensight:** «Je guéris dans chaque partie de moi-même toutes leurs raisons de croire que nous serions perdues si nous quittions notre prison.» (Soleil, soleil ...). «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même tout rôle ou identité se rattachant à quelqu'un de perdu.» (Soleil, soleil ...)

**Sophie:** Que se passe-t-il?

**Marie:** Nous sommes dehors dans une prairie. Il fait beau mais il y a une sorte de tourbillon noirâtre qui nous relie au ciel bleu. C'est bizarre.

**Zensight:** «Je guéris tout lien qui ne m'est pas salutaire rattachant n'importe quelle partie de moi-même à n'importe quel épisode dramatique de ma vie.» (Soleil, soleil...).

**Sophie:** Prenez une respiration profonde. Comment allez-vous?

**Marie:** Je ressens encore ce pincement à l'estomac.

**Zensight:** «Toutes les raisons qui occasionnent ce pincement à l'estomac ou qui provoquent une tension n'importe où dans mon corps guérissent à présent.» (Soleil, soleil ...) «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même toutes leurs raisons de croire qu'elles sont obligées de conserver leurs souffrances car s'en libérer comportait trop de danger.» (Soleil, soleil ...)

**Marie:** La petite est terrorisée.

**Zensight:** «Je guéris toute la terreur que cette partie de moi-même ressent pour n'importe quelles raisons qui soient.» (Soleil, soleil ...). «Je guéris tous les sentiments de solitude et d'abandon que cette partie de moi-même ressent.» (Soleil, soleil ...)

**Sophie:** Comment la petite se sent-elle à présent?

**Marie:** Elle me dit qu'elle n'a pas confiance en moi. Que je suis incapable de prendre soin d'elle. Que je ne sais pas gagner ma vie. Qu'on m'enlève toujours ce que j'ai.

**Sophie:** Et vous, de quoi avez-vous besoin pour arriver à bien vous occuper d'elle?

**Marie:** J'ai besoin de quelqu'un sur qui compter pour subvenir à nos besoins! (Rires)

**Zensight:** «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même toutes leurs raisons de croire que je ne suis pas capable de pourvoir pleinement à leurs besoins et de garantir leur bien-être.» (Soleil, soleil...). «J'annule toutes les décisions prises par n'importe quelle partie de moi-même chaque fois que dans le passé mes biens m'ont été pris.» (Soleil, soleil ...). «J'installe dans toutes les différentes parties de moi-même l'impératif de prendre soin de moi avant de m'occuper des autres.» (Soleil, soleil ...). «Je me délivre de tous les blocages et difficultés qui m'empêchent d'aller de l'avant et de pouvoir richement à mes besoins.» (Soleil, soleil ...).

**Sophie:** Prenez une respiration profonde. Alors?

**Marie:** J'ai encore une fois de plus ce truc à l'estomac. C'est comme une lourde substance noire que je sens composée de peurs et de manques.

**Zensight:** «Je guéris dans toutes les différentes parties de moi-même toutes leurs facultés à attirer encore du noir dans ma vie et des choses qui me font peur.» (Soleil, soleil ...).

**Sophie:** Que ressentez-vous à l'estomac maintenant?

Éliminant cette souche émotionnelle, le procédé supprime les obstacles souvent rencontrés en thérapie conventionnelle qui empêchent d'effectuer les progrès voulus. En outre, le patient bénéficie d'une remise en équilibre de son système énergétique qui se trouvait profondément perturbé par ses problèmes.

BSFF supprime le besoin de s'ajuster à ses difficultés, ce qui demande une grande dépense d'énergie. Grâce à l'énergie retrouvée, il est désormais facile de changer de comportement et d'apprendre à résoudre les problèmes au fur et à mesure qu'ils se présentent.

## BSFF Instantané

Il existe deux versions de BSFF. L'ancienne, comprenant l'énoncé d'une phrase type en même temps que s'effectue le tapping sur différents points de rencontre des méridiens qui prenait entre vingt et trente secondes à faire, et la nouvelle, nommée "BSFF Instantané" qui s'effectue quasiment à la seconde, pour des résultats identiques.

L'ancien modèle fonctionne toujours à merveille (voir p.122), mais le nouveau, sans tapping ni déclaration à faire durant le traitement, utilise une caractéristique puissante de l'esprit inconscient qui devient un "fidèle serviteur", effectuant automatiquement le traitement au complet, dès qu'on le lui signale.

Tout comme dans l'ancienne version, un seul traitement suffit pour éliminer toutes les racines émotionnelles d'un problème en compagnie de tout son système de croyances. Ceci en contraste avec les autres méthodes énergétiques nettement plus complexes avec leur nécessité de verbaliser les choses.

N'importe qui peut facilement apprendre cette version instantanée de BSFF et l'utiliser dans la vie courante, prenant ainsi une part active dans l'élimination de ses problèmes. Même les enfants s'en servent facilement dès qu'ils ont compris les instructions mises à leur portée. Les parents peuvent également aider un nourrisson

en faisant agir le traitement à travers eux.

Malgré son système simplifié à l'extrême, BSFF instantané pourvoit l'esprit inconscient de nouvelles données. Dans un assemblage qui comprend l'élimination des problèmes, la dissolution du refus d'oublier les méfaits subits, et l'installation de nouvelles croyances, le procédé permet d'améliorer rapidement sa manière de fonctionner et de profiter de la vie.

Autant le dire tout de suite, la pratique de BSFF instantané dépasse l'entendement. Avec les autres techniques énergétiques, il y a au moins une pose physique à prendre (TAT) ou la stimulation d'une série de points sur le réseau des méridiens (EFT, TFT, l'ancien BSFF). Or plus rien de rationnel ici où l'articulation parlée, pensée ou écrite d'un simple mot ou d'une courte phrase (appelé mot-clef), fait démarrer le processus inconscient de guérison.

Personne ne peut expliquer clairement comment ce processus d'élimination des problèmes fonctionne vraiment. Certains parlent de blocages d'énergie dissous, tandis que d'autres, comme le Dr. Nims pensent qu'il suffit de demander à son esprit inconscient d'éliminer un problème pour qu'il s'en charge aussitôt.

Ce qui nous satisfait ou bien nous chagrine au quotidien, provient de données engrangées dans notre inconscient. Celui-ci façonne ce qui nous arrive dans l'existence selon nos croyances, s'appuyant sur l'idée que nous avons de nous-même, des autres et de la vie en général.

Une opinion formée dès notre plus tendre enfance et que nos expériences actuelles, faites de plaisir ou de souffrances, confirment à la lettre. Et comme nous n'irions pas nous recoiffer en passant le peigne sur un miroir, il est inutile d'agir ailleurs qu'en nous-même pour transformer une réalité extérieure jugée déplaisante.

Notre esprit inconscient n'est là pour nous protéger. Et s'il enseme nos problèmes, c'est uniquement à cause de croyances qu'il est incapable de changer de lui-même. C'est ainsi qu'il nous empêchera de saisir les bonnes opportunités qui passent à notre portée, si nous avons la conviction que jamais rien de bon ne peut nous arriver. De

même qu'il nous empêchera par tous les moyens possibles de connaître l'échec, autrement que très brièvement, si nous avons la conviction d'être quelqu'un à qui tout réussit.

Il est inutile de se parler "positivement". La détermination et la volonté au regard des croyances inconscientes ne mènent nulle part. Il faut en extraire les racines émotionnelles. C'est alors que l'on peut tout naturellement penser et se comporter différemment.

### La pratique de BSFF instantané

*Les instructions suivantes se rapportent à une pratique "en solo" de BSFF, et vous sont uniquement offertes en tant qu'outil de croissance personnelle. Si vous souffrez de troubles émotionnels graves, vous êtes prié de demander l'avis de votre médecin ou psychologue avant d'utiliser BSFF.*

Avec BSFF instantané, il suffit de diriger le traitement sur ce qui fait mal, peur, colère, tristesse, souffrance physique ou une situation particulière, et de prononcer un "mot-clef". A l'instant même, l'esprit inconscient, en "serviteur fidèle", va immédiatement effectuer le traitement qui lui est ordonné, éliminant toutes les racines émotionnelles et la cause profonde du problème visé.

L'esprit inconscient répond aux commandes. Il semblerait que l'intention d'éliminer un problème (initiant le traitement en prononçant le mot-clef), soit l'instrument véritable de guérison.

#### **Choix du mot-clef:**

Choisissez un mot qui vous évoque clairement l'envolée de vos problèmes, comme par exemple: Liberté, Joie, Soleil, Paix, Océan, Zéphyr, Lumière, Guérison, etc. Vous pouvez même en inventer un ou le prendre d'une langue étrangère. Ce mot-clef sert de signal à votre l'inconscient d'opérer immédiatement le traitement du problème que vous avez noté.

### **Instructions préalables à l'esprit inconscient:**

Lisez les instructions suivantes, silencieusement ou à haute voix, une seule fois. Elles iront définitivement s'engranger dans votre esprit inconscient qui n'aura plus besoin que du signal de votre mot-clef pour effectuer le traitement BSFF.

- "Ces instructions s'adressent à mon esprit inconscient. A partir de cet instant, chaque fois que je prononcerai délibérément: \_\_\_\_ (insérer ici votre mot-clef), que ce soit silencieusement, à haute voix, par écrit ou en le visualisant, ceci signifie que je demande d'exécuter immédiatement le traitement complet du problème dans lequel je me trouve. A ce signal seront aussitôt supprimées toutes les racines émotionnelles et les croyances liées à ce problème, de même que tous les facteurs de stress post-traumatiques qui y sont associés, et cela à tous les niveaux de mon être, incluant dans le traitement toutes les parties fragmentées, divisées et dispersées, afin de ne plus ressentir aucun inconfort. Seront également effacés tous les chocs que ce problème a causés à mon système, tous les traumatismes, stress, détresses, contrariétés, perturbations et tracas, et cela, de la première fois à la dernière fois qu'il s'est manifesté, partiellement ou complètement, dans ma vie. Ceci sera effectué à mon égard, que je connaisse consciemment ou non la nature profonde du problème que je demande de traiter, et même si je suis incapable de l'identifier, de le décrire ou de l'étiqueter par des mots. Il suffit que j'indique un trouble par mon mot-clef. Je demande à ce que soient éliminés simultanément tous les problèmes qui, directement, indirectement ou de n'importe quelle autre façon, contribuent, alimentent, provoquent ou maintiennent le problème que je viens de signaler, et cela, sur toute l'étendue de mon existence, et à tous les niveaux de mon esprit et de mon être au complet. Je demande à ce que tout cela soit effectué à mon égard, peu importe la complexité émotionnelle, physique, mentale et spirituelle dans laquelle je me trouvais lorsque chacun de ces problèmes s'est établi ou reproduit dans mon existence. Je demande à ce que soit éliminé complètement et pour toujours tous les problèmes que je signale, rompant n'importe quelle donnée pouvant m'obliger à les garder, les reprendre, leur permettre de revenir ou de passivement subir leur retour, et cela, de n'importe quelle manière qui soit. Seront en même temps éliminés tous les problèmes susceptibles de faire revenir un problème déjà traité, sous n'importe quelle forme qui soit, de même qu'un retour en arrière sera fait, traitant à nouveau les problèmes soignés par d'autres thérapies ou techniques

d'aide personnelle. Seront également supprimées les croyances qui s'opposent à la réussite du traitement, tenant compte des croyances suivantes : "Je doute de l'efficacité du traitement BSFF", "Ce traitement ne donnera pas de résultats permanents", "Ce traitement ne marchera jamais avec moi", "Ce type de traitement ne durera pas", "Je n'ai pas l'habitude de faire les choses de cette nouvelle manière", "Je ne fais pas confiance à cette nouvelle façon d'éliminer mes problèmes", "Ces traitements ne changeront rien à ma vie", "Les problèmes que j'ai traités reviendront forcément". Chaque fois que je signalerai de la colère à traiter, que je la dirige envers moi-même, les autres, la vie, ou Dieu, ou que je signale n'importe quoi d'autre de négatif me concernant et que je ne peux pas oublier, seront incluses dans le traitement toutes les colères et les rancœurs qui n'auront pas encore été traitées, peu importe le temps écoulé depuis. Dès maintenant, mon esprit inconscient effectuera automatiquement le traitement complet de n'importe quel problème que je lui signale par mon mot-clef, que je peux changer ou modifier à ma convenance, de même qu'en ajouter d'autres. Il suffit que je l'annonce clairement. Mon esprit inconscient effectuera dorénavant tout cela pour moi, peu importe la situation, les circonstances ou les conditions dans lesquelles je me trouve, ou la nature du problème que je lui signale par mon mot-clef. De même qu'il fera en sorte que je me souvienne de l'exprimer chaque fois qu'un problème se présente dans ma vie ou que quelque chose me trouble. Pour conclure ces instructions, je le remercie d'être fidèlement à mon service."

### Ma façon personnelle d'utiliser BSFF

Ce qui suit procède de ma façon personnelle d'utiliser BSFF dont je me sers principalement par écrit, prenant le temps de bien noter tout ce qui me dérange dans une situation donnée. L'important, c'est de bien exprimer toute la souffrance qu'un problème nous occasionne et que l'inconscient va s'occuper de guérir à l'énoncé du mot-clef.

1. Évaluez votre niveau de votre souffrance sur une échelle de 0 à 10, ce dernier chiffre indiquant un degré d'inconfort maximum.

2. Notez mentalement ou par écrit tout ce qui vous dérange à propos de ce problème, prononçant votre mot-clef à la suite de chaque énoncé.

3. Lorsque vous aurez achevé votre diatribe, ne vous privant pas d'aller au fond des choses en les martelant de votre mot-clef, concluez par cette phrase:

- "J'interviens maintenant sur la totalité de mon problème \_\_\_\_ (le nommer ici), traitant collectivement toutes les pensées, croyances, attitudes et émotions qui peuvent le maintenir en place ou l'inciter à revenir." Prononcez votre mot-clef.

4. Vient à présent la routine "Colère-Pardon" que vous effectuez d'abord envers les autres, puis vous-même, en disant :

- "Je traite à présent toute la colère et la rancœur que j'ai envers tous ceux qui ont contribué à mon problème." Prononcez votre mot-clef, puis tapez sur l'ongle de l'index en répétant trois fois : "Je vous excuse car vous ne pouviez pas mieux faire."
- Je traite à présent toute la colère, la culpabilité, la honte ou tout autre jugement critique que j'ai contre moi à cause de ce problème. Prononcez votre mot-clef, puis tapez sur l'ongle de l'index en répétant trois fois : "Je me pardonne car je fais toujours du mieux que je peux."

5. En cas de problème vraiment trop "gros" à digérer, terminez votre session par le procédé suivant, prononçant votre mot-clef après chaque phrase :

- Je veux me libérer complètement de ce problème. Mot-clef
- Je suis prête à me libérer complètement de ce problème. Mot-clef
- Je veux être complètement libérée de ce problème maintenant et pour toujours. Mot-clef
- Je me donne la permission d'être complètement libérée de ce problème. Mot-clef
- C'est bon pour moi maintenant d'être complètement libérée et pour toujours de ce problème. Mot cléf

- Je mérite d'être complètement libérée de ce problème dès maintenant et pour toujours. Mot-clef
- Je vais faire tout le nécessaire pour rester dorénavant libre de ce problème. Mot-clef
- Il y a encore quelque chose en moi qui peut me faire garder ce problème ou l'inciter à revenir. Mot-clef
- Mon problème reviendra à cause de mes faiblesses. Mot-clef

Exemple:

Pour cet exemple, supposons que vous veniez d'apprendre qu'un ami vous fait faux bond. Il vous avait promis de passer vous prendre pour aller au théâtre, mais un empêchement de dernière minute le retient ailleurs. C'est ce qu'il vous dit, à peine aimable au téléphone.

Vous voici non seulement déçue, mais la colère monte. Vous lui aviez réservé cette soirée, c'est la dernière d'une pièce que vous vouliez absolument voir, et il est trop tard maintenant pour vous organiser autrement. Quel mufle, pensez-vous. D'ailleurs, je tombe toujours sur ce genre de type grossier. C'est bien ma veine. Je ne trouverai jamais quelqu'un de bien.

Humiliée, profondément blessée, cette situation vous plonge dans une affliction que l'on pourrait qualifier de démesurée. Or, cet accablement n'a rien d'excessif. Il est fait d'une énorme souffrance accumulée au fil de vos déceptions passées. Les circonstances de ce soir vont en ouvrir les vannes, laissant s'écouler un flot d'émotions que vous reteniez captives, dans un mouvement naturel qui devrait en effacer toute trace.

Cependant, et c'est ce que nous faisons à peu près tous, vous allez vous "ressaisir" aussi vite que possible, stoppant nette cette évacuation bienfaisante. La douleur de cet incident ira se "coller" à toutes celles qui lui ressemblent et qui se trouvent déjà embouteillées en vous.

Ceci aura pour effet d'amplifier votre réaction désespérée, chaque fois qu'un incident semblable se reproduira dans votre existence.

Cette détresse intérieure, toujours liée à des croyances négatives, est précisément ce que BSFF va vous permettre d'éliminer. A l'énoncé de votre mot-clef, votre esprit inconscient en supprimera aussitôt la souche complète.

La pratique de BSFF "en solo" s'effectue mieux par écrit. Sur une belle feuille blanche, notez le titre de votre problème. Ici vous pourriez inscrire par exemple, "Ce que François vient de me faire". Ce qui compte, c'est que vous exprimiez la nature exact du problème que vous désirez traiter.

Puis évaluez votre niveau de souffrance sur une échelle allant de 0 à 10. Disons qu'il s'agit ici d'un 10. Inscrivez ce chiffre à la suite du titre de votre problème.

Notez maintenant absolument tout ce qui vous dérange dans cette situation, ponctuant chaque fin de phrase par l'énoncé de votre mot-clef. Allez-y franchement. Plus vous trouverez de choses négatives à dire sur vous, sur lui, sur n'importe qui d'autre ou sur votre vie en générale, mieux vous parviendrez à vous délester de ce lourd fardeau émotif.

N'ayez pas peur d'exprimer toute votre "négativité" (autrement dit, souffrance). Traitée par votre esprit inconscient au son de votre mot-clef, c'est le moyen de vous en libérer à tout jamais. En admettant que votre mot-clef soit Feu!, voici quelques exemples:

- Je ne suis pas assez bien pour lui ... Feu !
- Personne ne m'apprécie ...Feu !
- Je suis toujours toute seule ...Feu !
- Ma vie ne vaut pas la peine d'être vécue ... Feu!
- Tout le monde s'amuse sauf moi ... Feu !

Continuez à noter tout ce qui vous passe par la tête, jusqu'à ce que vous ayez vidé votre sac à fond, sans oublier de dire votre mot-clef en ponctuation de chaque phrase. Ce sont les croyances ancrées dans votre esprit inconscient, seules responsables de vos souffrances dans la situation présente. Sans ces convictions profondes, vous ne pourriez pas avoir le problème que vous êtes en train de traiter.

En clôture de cette étape, prononcez la phrase suivante :

- J'interviens maintenant sur la totalité de mon problème (donnez son titre, qui sera pour notre exemple "Ce que François vient de me faire.", traitant collectivement toutes les pensées, croyances, attitudes et émotions qui peuvent le maintenir en place ou l'inciter à revenir plus tard. Et prononcez votre mot-clef, ici "Feu!"

Voici venue la phase "Colère-Pardon" du procédé, servant à pouvoir véritablement oublier ce qui s'est passé. Pour notre exemple ce sera :

"Je traite maintenant toute la colère et la rancœur que j'ai envers tous ceux qui ont contribué à me faire avoir le problème: Ce que François vient de me faire." Feu !

Puis tapotez sur l'ongle de votre index en répétant trois fois de suite:

- "Je vous excuse car vous ne pouviez pas mieux faire."

"Je traite maintenant toute la colère, la culpabilité, la honte ou toutes autres opinions critique que j'ai envers moi-même à cause de ce problème: "Ce que François vient de me faire." Feu !

Puis tapotez sur l'ongle de votre index en répétant trois fois de suite:

- "Je me pardonne car je fais toujours tout du mieux que je peux."

Évaluez à nouveau votre niveau de souffrance en pensant à ce qui vous est arrivé. Au cas où vous ne vous sentiriez pas complètement apaisée, faites le procédé suivant :

- Je veux me libérer complètement du problème : "Ce que François vient de me faire." Feu!

- Je suis prête à me libérer complètement de ce problème. Feu!
- Je veux être complètement libérée de ce problème, maintenant et pour toujours. Feu!
- Je me donne la permission d'être complètement libérée de ce problème. Feu!
- C'est bon pour moi d'être libérée, complètement et pour toujours, de ce problème. Feu!
- Je mérite d'être complètement libérée de ce problème, dès maintenant et pour toujours. Feu!
- Je vais faire tout le nécessaire pour rester dorénavant et pour toujours libérée de ce problème. Feu!
- Il y a encore quelque chose en moi qui peut me faire garder ce problème ou l'inciter à revenir. Feu!
- Mon problème reviendra à cause de mes faiblesses. Feu!

### BSFF fait mentalement

Voici comme exemple une manière uniquement mentale dont je me suis servie de BSFF pour dominer une peur (atroce!) des hauteurs. Quittant San Francisco pour me rendre à Los Angeles, je m'attendais à trouver une vaste autoroute, surplombant solidement le Pacifique. Or rien de tel, mais un chemin de mulets ... rasant des abîmes monstrueux ... sans garde-fou. Pour une surprise, s'en était une de taille! J'avais deux solutions: soit faire demi-tour aussi vite que possible ou me prouver l'efficacité de BSFF. Et je revenais justement d'une rencontre avec Larry Nims, son créateur. La vie a de curieuses coïncidences ...

Pétrifiée de peur, mais bien disposée à valider l'effet de mon mot-clef, j'ai commencé à en ponctuer ma conversation intérieure. A mon grand étonnement, c'était décidément le jour des surprises, mon effroi se dissipait aussitôt. Puis la peur m'étranglait à nouveau. Et à nouveau, elle se dissipait à l'énoncé de mon mot-clef.

Très attentive à ma conduite, je n'ai pas tout de suite réalisé ce qui se passait. C'est quand la peur revenait que je constatais le grand calme qui l'avait précédée. Je répétais alors mon mot-clef, continuant mon chemin dans la vigilance qu'il exigeait.

Ce n'est qu'au terme de mon voyage, après des heures et des heures de route, que j'ai vraiment compris toute l'aide que m'avait apportée BSFF.

La dernière fois que je m'étais trouvée dans ce genre de situation, (avant de connaître les procédures énergétiques), je traversais le parc de Zion dans l'Utah (USA). Et si je n'en suis pas morte, c'est qu'une phobie n'aura jamais tué personne! Depuis cette expérience sur la côte de Californie, j'ai eu l'occasion de rouler à nouveau sur une route "difficile", à peu près tranquillement.

### Le traitement BSFF à l'ancienne

A l'origine, le traitement BSFF s'effectuait au moyen d'une séquence comportant quatre étapes. Les problèmes identifiés s'éliminaient par le "tapping", la stimulation de différents points sur le réseau des méridiens de l'acupuncture (les circuits électromagnétiques du corps). Un tapping qui s'exécutait conjointement à une déclaration, servant à éliminer toutes les racines émotionnelles et les croyances attachées au problème traité. Il était parfois possible d'éliminer de nombreux aspects d'un problème au cours d'une seule séquence.

A ces débuts, BSFF était une diminution des quatre ou cinq minutes nécessaires au protocole de la technique "Callahan". Passant par de nombreuses découvertes, BSFF s'est de plus en plus simplifié, incorporant au passage des concepts qui ont fortement amplifiés son efficacité.

L'esprit inconscient s'est avéré être une force majeure dans l'établissement et le maintien des problèmes psychologiques. Par conséquent, il est devenu le mécanisme par lequel il est possible de les éliminer. Une dynamique psychologique qui est le fondement de la plupart des thérapies traditionnelles.

Il semble que le réseau des méridiens ne joue aucun rôle déterminant sur l'apparition des problèmes, et qu'il ne prenne aucune part active dans leur élimination. Ce que BSFF démontre par un traitement tout aussi efficace, s'effectuant dorénavant sans tapping, et sans même reconnaître l'existence des méridiens. S'ils sont tant soit peu impliqués dans les problèmes, c'est alors d'une manière détournée,

dont il n'est pas nécessaire de tenir compte. La théorie qui s'offre à présent, serait que "l'intention" est la force primordiale du mécanisme de guérison.

### Le protocole de tapping de BSFF

*La "cause profonde" se réfère à la croyance qui a engendré le problème. Les "racines" se réfèrent à toutes les expériences et situations vécues à cause du problème.*

#### **Sourcil:**

- "J'élimine toute la tristesse siégeant dans toutes les racines et la cause profonde de ce problème."

#### **Sous l'oeil:**

- J'élimine toutes les peurs siégeant dans toutes les racines et la cause profonde de ce problème."

#### **Auriculaire:**

- J'élimine toutes les colères siégeant dans toutes les racines et la cause profonde de ce problème."

#### **Sourcil (à nouveau):**

- "J'élimine tous les traumatismes émotionnels siégeant dans toutes les racines et la cause profonde de ce problème."

#### **Index:**

- "Je me pardonne d'avoir eu ce problème car je sais que je fais toujours du mieux que je peux."

## Résoudre l'impossibilité de pardonner

par Larry Nims, Ph.D.

Depuis toujours, le pardon n'a stimulé qu'un intérêt restreint en thérapie conventionnelle. Nous savions que le refus de pardonner posait un grave problème, mais nous avons tendance à ignorer ce fait au cours de nos traitements. Je suppose que nous avons de bonnes raisons pour faire preuve d'une telle négligence, à commencer par ne pas savoir comment nous y prendre. Par ailleurs, bon nombre d'entre-nous évitons de contempler le spirituel en psychothérapie, ou n'y sommes pas à l'aise.

Roger Callahan, Ph.D. (créateur de Thought Field Therapy), nous a ouvert la voie en nous montrant comment traiter le refus de pardonner. Une trouvaille dont le mérite lui revient à part entière. Il ne semble cependant pas complètement réaliser l'énormité des effets négatifs qu'à le refus de pardonner sur l'âme humaine et l'esprit.

Je suis convaincu qu'une incapacité à pardonner, avec tout le ressentiment et l'amertume qui en découlent, représente l'une des dynamiques les plus mortelles de la psyché humaine. De là ce discours. Thérapeutes des modalités énergétiques, saisissez l'opportunité de libérer vos clients de ce jouc au moyen de nos inégalables techniques. Vous en avez le devoir.

Le refus de pardonner coûte très cher. Nous l'avons souvent payé le prix fort, et sans toujours bien réaliser, nous en payons sans doute encore les frais ainsi:

- Nous prolongeons le mal que nous a fait l'offense.
- Nous bloquons une communication saine et une réconciliation éventuelle avec l'offenseur.
- Nous restons à l'affût du même genre d'attaque.
- Nous attirons des situations semblables et recevons des blessures similaires.

- Nous laissons aux autres le pouvoir de décider de notre bien-être qui dépend de leur manière de se comporter avec nous.
- Nous ne cherchons pas à comprendre ce qui a endommagé la relation.
- Nous imprégnons nos autres relations de cette toxicité.
- Nous vivons isolé, évitons les nouvelles rencontres, et nous empêchons de vivre des relations saines.
- Nous sommes plein de rancune.
- Nous manquons de confiance en nous, de respect envers nous-même et nous dévalorisons profondément.
- Nous bloquons notre évolution spirituelle réprimant l'aide de notre Source Supérieure.
- Notre esprit et notre âme s'obscurcissent (se contracte) de plus en plus.

N'importe quel thérapeute pourrait augmenter cette liste. N'est-elle pas coûteuse? Ce qui ne nous empêche pas d'avoir ces attitudes profondément ancrées dans notre esprit inconscient. Je n'ai encore jamais vu de patient qui ne souffrait pas de son refus de pardonner ses torts à quelqu'un.

Heureusement que par le biais de BSFF nous avons maintenant les outils et le support thérapeutiques nécessaires pour soigner cette incapacité à pardonner et nous libérer du mal que cela nous fait.

### Résoudre la colère et l'incapacité de pardonner

Chaque fois que vous terminez une session, souvenez-vous de traiter la colère que vous ressentez envers vous-même, envers les autres et éventuellement envers Dieu. Et ceci pour chaque problème traité durant la session.

Qu'il y ait eu un problème ou cent, il faut effectuer un traitement vous concernant personnellement, un traitement concernant chaque personne impliquée, et un traitement concernant Dieu, traitements englobant pour chacun toutes les colères ressenties.

Vous n'avez pas à traiter la colère pour chaque incident, bien que vous puissiez choisir de le faire dans certains cas. Assurez-vous seulement de traiter séparément toutes les personnes pour lesquelles vous éprouviez de la colère durant la session de BSFF.

Assurez-vous de toujours traiter la colère avant de passer au refus de pardonner. Car, c'est par la colère que l'on blâme et condamne, et c'est par colère que l'on fait du mal aux autres ou à soi-même. C'est donc par elle qu'il faut commencer.

Ce travail doit se faire en fin de session pour se libérer des effets terribles du blâme, de la condamnation, de l'envie de vengeance et du désir de se placer au dessus des autres. Prendre une attitude de supériorité avec l'intention de causer du mal ou une perte à quelqu'un, y compris à soi-même, est un problème majeur, tant spirituel que psychologique.

Lorsque je me pose en juge avec le désir de punir quelqu'un, ou que je me condamne moi-même, je prends spirituellement la place de Dieu. Juge et exécuteur, je viole le premier commandement!

Dans ces circonstances, même Dieu ne peut plus m'aider et je reste seul avec la souffrance que me cause mon refus de pardonner. Que vous regardiez cette violation d'une perspective religieuse ou philosophique ou pas, cela revient toujours à se prendre pour le nombril du monde, en possession du pouvoir universel. Une position très dangereuse car personne ne possède cette autorité réservée au Pouvoir Supérieur. Nous perdons la bataille et le payons cher, comme décrit plus haut.

Il faut toujours traiter en premier lieu les colères ressenties, ce qui élimine le jugement, l'esprit critique et les attitudes négatives qui conduisent au refus de pardonner. Ce n'est qu'après que l'on peut s'en occuper. Si vous essayez de traiter le refus de pardonner avant d'avoir traité la colère qui y est liée, les attitudes négatives qu'elles suscitent vont revenir, parfois tout de suite. Vous êtes donc toujours en terrain mouvant.

Vous devez traiter la colère pour chaque personne séparément. Mais vous pouvez traiter toutes les colères ressenties envers cette personne simultanément, causées par toutes les peines, offenses et échecs la concernant et que vous avez traitée durant la session.

Assurez-vous de toujours traiter la colère envers vous-même en tout dernier lieu. Si vous le faites avant, il pourrait en rester en fin de session. Traitez-vous en dernier. Vous couvrirez ainsi l'ensemble des problèmes traités durant la session.

Ce que vous recevrez en retour de ce merveilleux travail de pardon, c'est l'éradication complète, et en moins de 15 secondes, du terrible coût à payer pour une incapacité à pardonner. Pardonnez à tout le monde pour connaître des bienfaits d'une nouvelle liberté extraordinaire!

## Le Procédé ZPoint

Technique émanant de BSFF du Dr. Larry Nims, le procédé ZPoint a été créé par **Grant Connolly, CHt**, avec la participation de Carol Ann Rowland, MSW, RSW, qui devait un peu plus tard faire scission en créant le procédé Zensight.

### La pratique du procédé ZPoint

**Choix du mot-clef:** Commencez par choisir un mot particulier qui sera votre "mot-clef", dont voici des exemples: Paix, Amour, Océan, Guérison, Liberté, Traitement maintenant, Je suis libre. Évitez les mots tels que "argent" ou "sexe", dont la charge émotive risque d'amoinrir l'efficacité du procédé.

**Instructions à l'esprit inconscient:** Maintenant que vous avez choisi votre mot-clef ou courte expression, instruisez-en votre esprit inconscient en lisant (si possible tout fort) les instructions suivantes qui s'y engrangeront définitivement. Celui-ci vous délivrera dès lors de la souffrance que vous lui signalerez en prononçant votre mot-clef:

- "J'installe dans mon esprit inconscient la puissante volonté de me libérer parfaitement de tout ce que je lui indique en prononçant mon mot-clef, silencieusement, à haute voix ou par écrit. Dès qu'il l'entendra, il effectuera un nettoyage complet et pleinement sécuritaire de toutes les émotions (*colère, jugement, accusation, sanction, honte, regrets, remords, déception, culpabilité, ressentiment, peur, impossibilité d'oublier et de pardonner*), raisons et composants du problème que je lui signale, plongeant au plus profond de mon être tandis que je répète mon mot-clef."

La plupart des gens stipulent que ce qui les troublait si fort avant le traitement n'était finalement pas si important. Il n'éprouvent plus aucune souffrance en relation avec la situation qu'ils viennent de traiter au moyen de leur mot-clef.

## *Protocoles ZPoint*

### Remise en équilibre de l'anatomie énergétique

L'anatomie énergétique comprend plusieurs systèmes étroitement liés les uns aux autres, dont le fonctionnement harmonieux nous intègre à l'intelligence universelle. Les différents balancements énergétiques qui suivent réparent et consolident ces diverses configurations énergétiques, permettant à l'individu de retrouver sa force physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. D'où un rayonnement personnel accru, une grande liberté d'expression, et les moyens de réaliser son potentiel inné en développant de nouvelles compétences laissées jusque là en friche.

**Notice importante:** La répétition de votre mot-clef à la fin de chaque phrase, ne fait que sommer votre esprit inconscient d'effectuer le travail d'harmonisation que vous lui indiquez. Ce n'est pas le mot en tant que tel qui a le pouvoir de transformer ou de supprimer quoi ce soit. Son seul objectif, c'est d'activer vos prodigieuses forces innées de guérison ainsi que vos moyens naturels de diriger votre vie comme vous l'entendez.

### Croisement de l'énergie dans le corps

L'énergie doit croiser dans le corps, à la hauteur de l'estomac. Mais souvent et suite à des chocs émotionnels, elle se met à circuler de haut en bas et de bas en haut de chaque côté du corps, sans jamais reprendre son croisement naturel, provoquant toute sortes de troubles physiques et psychologiques.

#### *Balancement énergétique*

- Je corrige tout ce qui gêne le mouvement naturel de mon énergie. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

- Je corrige tout ce qui provoque un mouvement unilatéral de mon énergie. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui enraye le croisement naturel de l'énergie dans mon corps. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je neutralise toutes les voies qu'emprunte mon énergie pour cesser son croisement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de l'ensemble des émotions qui provoquent le mouvement unilatéral de mon énergie. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je supprime la cause originelle du mouvement unilatéral de mon énergie. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige le mouvement unilatéral de mon énergie au niveau cellulaire, moléculaire et des ADN de mon organisme. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je supprime toute empreinte énergétique du mouvement unilatéral de mon énergie. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- J'installe toutes les voies nécessaires au croisement continu de mon énergie.
- Mon énergie a repris son croisement naturel. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- A l'énoncé de mon mot-clef, toute possibilité de mouvement unilatéral de l'énergie à travers mon corps se corrige instantanément et son croisement naturel reprend aussitôt. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

*Prendre une respiration profonde et boire un peu d'eau.*

## Système de canalisation énergétique

C'est par le réseau des méridiens que l'énergie circule à travers tout l'organisme. Ils font la liaison entre l'anatomie énergétique et physique, participant à toutes les fonctions vitales en assurant leurs défenses par un flux constant d'énergie. Toute perturbation dans ce flux provoque des troubles de santé mentale et physique.

### ***Balancement énergétique***

- Je corrige tout ce qui gêne la parfaite circulation de l'énergie à travers mon réseau des méridiens. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige toute défectuosité possible dans mon réseau énergétique. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui occasionne une anomalie dans le flux d'énergie à travers mon organisme. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige toute anomalie du flux de l'énergie entre la partie droite et la partie gauche de mon corps. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige toute anomalie du flux de l'énergie entre la partie supérieure et la partie inférieure de mon corps. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige toute anomalie du flux de l'énergie entre la partie avant et la partie arrière de mon corps. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige toute anomalie du flux de l'énergie entre la partie intérieure et la partie extérieure de mon corps. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige toute anomalie du flux de l'énergie entre ces huit aspects de mon corps. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je supprime la cause fondamentale de toutes anomalies possibles. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je neutralise toutes les voies qui provoquent une défectuosité du flux de l'énergie à travers mon corps. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les émotions liées au comportement défectueux du flux de l'énergie à travers mon corps. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige toute défectuosité de ma canalisation énergétique établie au niveau cellulaire, moléculaire et des ADN de mon organisme. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- A l'énoncé de mon mot-clef, toute irrégularité dans le bon fonctionnement de ma canalisation énergétique se corrige instantanément et le flux de mon énergie reprend aussitôt son cours naturel. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

*Prendre une respiration profonde et boire un peu d'eau.*

## Le méridien du Triple Réchauffeur

Lorsque le fonctionnement du méridien du Triple Réchauffeur est perturbé, la personne se sent continuellement menacée et vit sur le qui-vive de manière permanente. Ce stress perpétuel agit sur le système immunitaire, provoquant à la longue de graves problèmes de santé physique et psychologique.

### *Balancement énergétique*

- Je corrige tout ce qui empêche mon méridien du Triple Réchauffeur de parfaitement bien fonctionner. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout excès dans le fonctionnement de mon Triple Réchauffeur. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui est à l'origine de la surchauffe de mon Triple Réchauffeur. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui occasionne l'agitation continue de mon Triple Réchauffeur. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige toutes les raisons de l'agitation de mon Triple Réchauffeur quand je ... *(La phrase reste ici en suspend laissant à l'esprit inconscient le soin de la combler). Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui empêche mon Triple Réchauffeur de retrouver son calme parce que ... *(La phrase reste ici en suspend laissant à l'esprit inconscient le soin de la combler). Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui incite mon Triple Réchauffeur à rester continuellement agité en raison de ... *(La phrase reste ici en suspend laissant à l'esprit inconscient le soin de la combler). Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de l'ensemble des émotions qui incitent mon Triple Réchauffeur à rester continuellement agité et en état de surchauffe. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Mon Triple Réchauffeur récupère maintenant ses moyens naturels de reprendre son calme immédiatement après n'importe quelle alerte. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je fais dorénavant facilement la différence entre les situations où je dois me

tenir sur mes gardes et celles où je suis en sécurité. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

- Mon méridien du Triple Réchauffeur est à présent apaisé. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Mon méridien de la Rate est à présent fortifié. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Mon méridien du Triple Réchauffeur et mon méridien de la Rate ont retrouvé leur entente harmonieuse. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige au niveau cellulaire, moléculaire et des ADN de mon organisme toutes les causes du dérèglement de mon Triple Réchauffeur. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- J'efface toute empreinte énergétique du dérèglement de mon Triple Réchauffeur. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- A l'énoncé de mon mot-clef, toute possibilité de dérèglement de mon méridien du Triple Réchauffeur se corrige instantanément et je retrouve le calme aussitôt. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

*Prendre une respiration profonde et boire un peu d'eau.*

## Les sept chakras

Chakra est un mot Sanskrit qui veut dire "roue". Nous avons 7 chakras au coeur de notre anatomie physique, des centres d'énergie qui possèdent chacun des qualités qui nous aident à vivre une vie épanouie lorsqu'ils fonctionnent harmonieusement.

### *Balancement énergétique*

- Je corrige tout ce qui gêne le parfait fonctionnement de mon chakra de la base afin de me sentir en sécurité sur terre et d'y prospérer pleinement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui gêne le parfait fonctionnement de mon chakra sacré afin

d'effectuer facilement tous les changements nécessaires à mon bien-être.  
*Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

- Je corrige tout ce qui gêne le parfait fonctionnement de mon chakra du plexus solaire afin d'exercer tout naturellement mes droits au contentement dans la vie. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui gêne le parfait fonctionnement de mon chakra du coeur afin de connaître la sérénité par la guérison de mes souffrance passées. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui gêne le parfait fonctionnement de mon chakra de la gorge afin d'exprimer mes besoins avec franchise et les satisfaire pleinement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui gêne le parfait fonctionnement de mon chakra du troisième oeil afin de percevoir la vérité clairement et faire confiance à mes intuitions. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui gêne le parfait fonctionnement de mon chakra de la couronne afin d'être en communication avec mon esprit supérieur et d'en éprouver tous les bienfaits. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige la cause originelle de tout ce qui trouble le parfait fonctionnement de l'ensemble de mes chakras. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les émotions qui sont liées à toutes ces perturbations. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je place mes chakras en parfait état d'alignement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Tous mes chakras ont retrouvé leur harmonie naturelle. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Mes chakras forme un ensemble qui fonctionne à présent de manière parfaite. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- A l'énoncé de mon mot-clef, toute possibilité de dérèglement dans le bon fonctionnement de l'ensemble de mes chakras se corrige instantanément et tous mes chakras reprennent aussitôt leur parfait état de fonctionnement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

*Prendre une respiration profonde et boire un peu d'eau.*

## La grille énergétique

La grille énergétique se compose d'un maillage qui dispense l'énergie et les informations qu'elle contient à travers tous les différents systèmes énergétiques de l'organisme. Reliée à la grille cosmique, elle autorise une interaction intime avec l'intelligence universelle. Libre-échange indispensable à notre évolution personnelle ainsi qu'à notre bien-être dans tous les domaines de notre existence. Les brisures dans le maillage de cette grille sont à l'origine de nos impressions de vivre séparés des forces prodigieusement bénéfiques de l'univers.

### *Balancement énergétique*

- Je répare tout ce qui est endommagé dans le maillage de ma grille énergétique. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige l'alignement défectueux de ma grille énergétique. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige tout ce qui est à l'origine de l'endommagement de mon maillage énergétique. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je commande la réparation délicate et facile de ma grille énergétique et de tout son maillage. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je somme mon champ énergétique de retrouver délicatement et facilement son état d'alignement naturel. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je somme ma grille énergétique de se connecter et de s'aligner délicatement et facilement à la grille terrestre. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je somme ma grille énergétique de se connecter délicatement et facilement à l'énergie universelle. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- L'ensemble du maillage de ma grille énergétique est à présent complètement réparé. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Ma grille énergétique est à nouveau parfaitement bien alignée. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Ma grille énergétique a retrouvé toutes ses manières naturelles de fonctionner. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- A l'énoncé de mon mot-clef, tout endommagement du maillage de ma grille

énergétique ou son mauvais alignement se réparent aussitôt facilement et délicatement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

*Prendre une respiration profonde et boire un peu d'eau.*

## Clôture des balancements énergétiques

L'énergie qui nous anime est intelligente et possède les capacités de répondre à nos demandes. Le hic, c'est que nous n'y croyons pas, habitués à traiter nos problèmes autrement. Un changement de paradigme est indispensable, suivant la maxime de Einstein qui disait que nous pouvons soit vivre comme si le miraculeux n'existait pas, ou soit voir le miraculeux dans tout ce qui existe.

### *Balancement énergétique*

- Je réponds maintenant à l'appel de ma plus haute mission sur terre. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je réalise dorénavant la mission que je me suis donnée en venant sur terre. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je sais ce que je veux faire de ma vie et me donne les moyens de me réaliser pleinement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- J'ai toute l'intelligence, l'endurance, la persistance, la patience, la ténacité et l'audace voulues pour réaliser mes plus hautes ambitions. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Tout ce qui m'est nécessaire pour vivre une vie pleinement satisfaisante m'est désormais continuellement fourni. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Toutes programmations cellulaires, moléculaires ou des ADN contraires à ces volontés s'effacent maintenant. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

*Prendre une respiration profonde et boire un peu d'eau.*

## Soins affectifs

Si vous ressentez encore de la colère, une profonde tristesse ou du ressentiment envers quelqu'un à la suite d'un divorce ou d'une séparation, ou que vous ne parvenez toujours pas à oublier le mal que l'on vous a fait lorsque vous étiez enfant, ZPoint peut vous aider à retrouver la paix. Vous pouvez également effectuer ce traitement sur la relation que vous entretenez avec vous-même. C'est d'ailleurs sans doute l'étape la plus importante, avec un effet profond et durable sur la qualité de votre existence.

1. Décidez de la relation que vous désirez traiter. Notez par écrit le nom de la personne qui y est impliquée. Faites en sorte que votre esprit inconscient sache exactement de qui il s'agit.
2. Puis inscrivez votre degré d'intensité émotionnelle sur une échelle allant de 0 à 10.
3. Lisez ensuite les phrases suivantes à haute voix ou silencieusement, les terminant par la lente répétition de votre mot-clef durant une quinzaine de secondes.

*"Raisons" indique les décisions que ont été prises inconsciemment. "Comportements" signifie la manière habituelle d'agir en fonction de ces raisons. Et "émotions", indique les sentiments de colère, chagrin, confusion, etc., qui animent ces comportements.*

- Je me libère de toutes mes raisons de ressentir autre chose que de l'amour pour ... (nom de la personne) *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de tous mes comportements liés à toutes ces raisons. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les émotions liées à toutes ces raisons et comportements. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

Si après avoir effectué ce traitement vous ne vous sentez pas apaisé, passez à l'étape suivante en répétant votre mot-clef à la fin de chaque phrase.

- Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à ressentir de la colère envers ... *(nom de la personne) Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à juger ... *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à vouloir punir ... *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à blâmer ... *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à avoir honte de ... *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à ressentir de l'aversion pour ... *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à me sentir coupable de quelque chose en relation avec ... *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à avoir peur de ... *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les raisons qui m'empêchent de pardonner ... *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de tous mes comportements liés à toutes ces raisons. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les émotions liées à toutes ces raisons et comportements. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

*Prendre une respiration profonde et boire un peu d'eau.*

## Soins de santé

Le protocole suivant traite d'un mal de gorge, auquel vous pouvez substituer n'importe quel autre petit souci de santé physique. "*Raisons*" indique les décisions que ont été prises inconsciemment. "*Comportements*" signifie la manière habituelle d'agir en fonction de ces raisons. Et "*émotions*", indique les sentiments de colère, chagrin, confusion, etc., qui animent ces comportements.

- Je me libère de toutes mes raisons d'avoir mal à la gorge. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes mes raisons d'éprouver une souffrance physique. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes mes raisons de vouloir garder ce mal de gorge. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes mes raisons d'aggraver ce mal de gorge. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes mes raisons d'exprimer des besoins inassouvis par ce mal de gorge. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes mes raisons de ne pas exprimer ouvertement mes besoins. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes mes raisons de pas recevoir l'attention dont j'ai besoin sans ce mal de gorge. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de tous les composants physiques de ce mal de gorge. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de tous les traumatismes émotionnels à l'origine de ce mal de gorge. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

*Prendre une respiration profonde et boire un peu d'eau.*

Vous pouvez continuer cette étape en vous libérant de tous les composants éventuels de votre mal de gorge (ou autre petit souci de santé) qui vous viendraient à l'esprit.

**Puis conclure par les phrases suivantes:**

- Je me libère de tous mes comportements liés à mes raisons d'avoir ce mal de gorge. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les émotions liées à tous ces comportements. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

**Installation du positif**

- Je n'ai plus aucune raison d'avoir mal à la gorge. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Toutes les composants de mon mal de gorge guérissent à présent. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je retrouve toute ma vitalité et me sens vraiment bien. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

*Vous pouvez continuer cette étape en exprimant les données particulières de la guérison de souci de santé personnel.*

## De l'aide pour cesser de fumer

La persistance en tout domaine est reine, mais plus particulièrement encore dans le traitement des besoins additifs. Il faut surtout commencer par s'accepter et s'aimer malgré tous les défauts qu'on peut se trouver, y compris celui de fumer. Ce n'est pas hasard si l'on fume et le tabac est un puissant consolateur. Ce sont des aspects qu'il faut admettre avant de pouvoir s'en délier. Il est conseillé d'effectuer ce protocole autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que le besoin de fumer ait disparu, autrement dit, que les traumatismes émotionnels qui incitent à fumer soient guéris.

- J'effectue le traitement d'aujourd'hui pour moi, pour mes ancêtres, ainsi que pour les membres actuels et à venir de ma famille et pour l'humanité toute entière. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige toutes possibilités d'inversion psychologiques pouvant empêcher le succès complet du présent traitement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je corrige toutes possibilités d'inversion énergétique pouvant empêcher le succès complet du présent traitement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de tous les comportements assujettis à toutes ces inversions psychologiques et énergétiques possibles. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes les émotions assujetties à ces comportements avec toutes les significations que je leurs ai données. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- J'autorise le traitement d'aujourd'hui à joindre toutes les parties de mon être. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- J'invite toutes les parties de mon être sous toute forme d'existence à participer au traitement d'aujourd'hui. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je m'autorise à bénéficier complètement du présent traitement. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- J'étends le traitement présent sur tout mon passé, tout mon présent et tout mon avenir. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de toutes mes raisons de ne pas être complètement en paix avec moi-même pour quelque motif qui soit. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me libère de tous les motifs qu'ont certaines parties de moi-même de vouloir continuer à fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je libère du besoin de fumer toutes les parties de moi-même qui veulent continuer à fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je libère de leur chagrin toutes les parties de moi-même que mon intention de cesser de fumer désespèrent. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

- Je libère de leur désespoir toutes les parties de moi-même qui trouvent leur consolation dans la cigarette. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je reconnais et accepte la décision que j'ai prise de fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je reconnais et accepte la décision que j'ai prise de vouloir continuer à fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je reconnais et accepte la décision que j'ai prise de me sentir incapable de cesser de fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je reconnais et accepte maintenant de plein gré la décision que j'ai prise de cesser de fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de toute pression exercée par n'importe quelle partie de moi-même de continuer à fumer contre mon gré. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de toute la programmation siégeant dans n'importe quelle partie de moi-même m'obligeant à continuer de fumer contre mon gré. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de tout conflit entre les différentes parties de moi-même à propos de mon envie de cesser de fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de tous les traumatismes qui m'ont incités à commencer à fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de tous les comportements qui m'incitent à continuer de fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de toutes mes raisons de croire que je vais prendre du poids si j'arrête de fumer. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de toutes mes raisons de croire que le tabac m'a fait un mal irréparable. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de toutes mes raisons de croire que je suis quelqu'un de mauvais parce que je fume. *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*
- Je me délivre de toutes mes raisons de fumer parce que ... (*laissez ici votre esprit inconscient terminer la phrase*) *Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.*

- Je me délivre de tout mon besoin de fumer parce que ... (*laissez ici votre esprit inconscient terminer la phrase*) Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.
- Je me délivre de toutes les raisons qui m'ont fait commencer à fumer parce que ... (*laissez ici votre esprit inconscient terminer la phrase*) Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.
- Je me délivre de toutes mes raisons de croire que cesser de fumer est trop difficile parce que ... (*laissez ici votre esprit inconscient terminer la phrase*) Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.
- Je me délivre de toutes mes raisons de croire que j'ai besoin de fumer parce que ... (*laissez ici votre esprit inconscient terminer la phrase*) Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.
- Je me délivre de toutes mes raisons de ne pas pouvoir vivre sans fumer parce que ... (*laissez ici votre esprit inconscient terminer la phrase*) Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.
- Je me délivre de toutes mes raisons de croire que de fumer répond à des besoins profonds. Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.
- Je me délivre de toutes mes raisons de croire que je ne me reconnaîtrais plus si je cessais de fumer. Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.
- Je m'autorise à recevoir tout l'amour dont j'ai besoin pour remplacer le tabac que je fume. Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.
- Je m'autorise à recevoir toute la sécurité matérielle dont j'ai besoin pour remplacer le tabac que je fume. Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.
- Je m'autorise à exprimer toutes mes capacités innées de bonheur pour remplacer le tabac que je fume. Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.
- Je m'autorise à vivre la vie épanouie, prospère et sereine dont je rêve pour remplacer le tabac que je fume. Répétition du mot-clef une dizaine de secondes.

## Tapas Acupressure Technique -TAT

de Tapas Fleming

*Mission: Faire triompher l'amour en offrant la paix intérieure, la détente, une vitalité accrue et le renforcement des aptitudes personnelles.*

### Qu'est-ce TAT?

Tapas Acupressure Technique (TAT) élimine le stress, calme les réactions allergiques et supprime les croyances négatives. TAT est une nouvelle technique, simple et efficace, qui offre la paix intérieure, détend, accroît la vitalité et renforce les aptitudes personnelles.

La procédure s'effectue en tenant légèrement quelques points d'acupuncture sur le visage et l'arrière de la tête (la pose TAT) en même temps que l'on se concentre sur le problème en traitement (les étapes TAT). TAT ne remplace pas une thérapie ou des soins médicaux professionnels.

### Comment prendre la pose TAT?

- Avec la même main, appliquez légèrement le bout de votre pouce au coin interne de votre oeil, et le bout de votre quatrième doigt (l'annulaire) au même endroit de l'autre côté du nez. Tout en maintenant ces deux doigts en place, appliquez le bout du majeur (le doigt du milieu) au centre de votre front.
- Placez maintenant l'autre main à plat sur l'arrière de votre tête, le pouce s'appuyant où débute la pousse des cheveux (au cas où vous tiendriez la pose sur quelqu'un d'autre, c'est alors votre petit doigt qui serait à cet endroit).

Aucune pression n'est nécessaire.

### La pose TAT sur les enfants de moins de 11 ans

- Recouvrir les trois points du visage en utilisant uniquement la paume de la main, tout en appliquant l'autre main à l'arrière du crâne.

### La pose TAT sans effectuer de touché corporel

- Sur les bébés, les grands malades ou n'importe qui ne supportant pas d'être touché, la pose est la même que pour les enfants de moins de 11 ans, mais en maintenant les mains à quelques centimètres loin du corps.

### La première fois que vous effectuez TAT

Tenez la pose deux minutes (sans passer par les sept étapes habituelles), en portant votre attention sur la phrase suivante:

- "Je mérite de vivre et j'accepte toute l'aide et l'amour dont j'ai besoin pour guérir."

### Les sept étapes de la technique TAT

**1 - Portez votre attention sur votre problème en tenant la pose.**

*Lâcher la pose un instant ...*

**2 - Reprendre la pose en disant:**

- "C'est arrivé, c'est fini et je vais bien."

*Lâcher la pose un instant ...*

**3 - Reprendre la pose en disant:**

- "Toutes les origines de ce problème se corrigent à présent."

*Vous pouvez aussi vous adresser à Dieu (ou à toute autre entité spirituelle), disant alors:*

- "Merci mon Dieu de corriger maintenant toutes les origines de ce problème."

*Lâcher la pose un instant ...*

**4 - Reprendre la pose en disant:**

- "Tous les endroits de mon esprit, de mon corps et de ma vie où ce problème s'est produit guérissent à présent."
- Ou "Merci mon Dieu de guérir maintenant tous les endroits de mon esprit, de mon corps et de ma vie où se problème s'est produit."

*Lâcher la pose un instant ...*

**5. Reprendre la pose en disant:**

- "Toutes les parties de moi-même qui ont bénéficié de ce problème guérissent à présent."
- Ou "Merci mon Dieu de guérir maintenant toutes les parties de moi-même qui ont bénéficié de ce problème."

*Lâcher la pose un instant ...*

**6 - Reprendre la pose en disant:**

- "Je pardonne à tous ceux que j'ai accusé à cause de ce problème, y compris Dieu et moi-même."

*Lâcher la pose un instant ...*

**7 - Reprendre la pose en disant:**

- "Je demande pardon à tous ceux à qui j'ai fait du mal à cause de ce problème."  
*Lâcher la pose un instant ...*

Après avoir effectué ces sept étapes TAT, portez à nouveau votre attention sur le problème et voyez s'il y reste encore des aspects à traiter. Dans ce cas, reprenez la pose deux minutes, ou moins si vous avez retrouvé la paix plus rapidement.

### Conseils:

- Si vous accompagnez quelqu'un, demandez à la personne ce qui s'est passé à la fin de chaque étape. Écoutez sans donner votre avis et poursuivez le processus.
- Chaque étape doit durer à peu près une minute ou jusqu'à ce que vous sentiez qu'elle est terminée (par un bâillement, un soupir ou le soulagement). Pour les enfants, cela peut se produire en quelques secondes.
- Vous pouvez vous servir de n'importe quelle main pour tenir la pose devant et derrière la tête, et avoir vos yeux ouverts ou fermés durant le processus. Vous pouvez vous reposer les bras à n'importe quel moment durant la pose ou entre les étapes.
- Rarement, mais il peut arriver que vos émotions se fassent plus vives durant la pose TAT. Quand cela se produit, conservez la pose sans plonger plus avant dans vos émotions. Vous retrouverez généralement le calme en moins d'une minute. Dans le cas contraire, recherchez l'aide d'un professionnel de la santé mentale.
- Portez votre attention sur l'énoncé spécifique de chaque étape. Vous n'avez pas besoin de connaître les origines de votre problème, ni de savoir quels sont les endroits de votre esprit, corps et vie qui en ont souffert ou les parties de vous-même qui en ont bénéficié. Vos intentions de guérison et d'harmonie sont suffisantes pour effectuer le traitement.
- Ne restez pas dans la pose TAT plus de 20 minutes par jour.
- Buvez au moins 6 à 8 verres d'eau les jours où vous accomplissez TAT.
- A la fin d'une session, je recommande de dire merci. Je ne pense pas que ce soit la pose TAT qui accomplisse la guérison, mais Dieu, l'Amour Divin ou l'énergie Universelle. TAT ne fait qu'ouvrir la voie permettant à la guérison de se produire.

### Comment utiliser TAT spécifiquement

*Anxiété:*

- Lorsque vous ressentez de l'angoisse (même si vous ne savez pas pourquoi), effectuez tout le processus TAT, disant à la première étape: "Je suis tourmenté (anxieux, ceci me dérange, etc.)", à la seconde : "C'est venu, c'est fini, je vais bien et peux me détendre". Effectuez ensuite le reste des étapes.

*Choc émotionnel, accident:*

- Dire à la première étape: "Ce choc (*ou en donner les détails*). A la seconde: "C'est arrivé, c'est passé, je m'en suis sorti". Effectuez ensuite le reste des étapes.

*Croyances négatives:*

- Dire ce que c'est durant la première étape et affirmer la condition opposée durant la seconde. Effectuez ensuite le reste des étapes.

*Allergies:*

- Dire à la première étape: "Je suis allergique à ...(nommez l'allergène en question)" et à la seconde: "Mon corps n'a plus aucun problème avec ..." Effectuez ensuite le reste des étapes.

*Colère et ressentiment:*

- Si vous jugez qu'il reste des non-dits entre vous et quelqu'un de vivant ou de décédé, prenez la pose TAT et ayez une conversation imaginaire avec cette personne jusqu'à ce que vous ressentiez une entente paisible. S'il convient, vous pouvez lui demander pardon ou vous pardonner vous-même le mal que vous pensez lui avoir fait.

# The Release Technique

Technique créée par Larry Crane

Le terme "release" se traduit au mieux en français par "soulagement", autrement dit, par une délivrance des souffrances. La Release Technique est un procédé aussi particulier qu'étonnant, qui donne cependant des résultats assez époustouflants. La première fois que je l'ai essayé, j'ai aussitôt reçu une grosse somme d'argent sur laquelle j'avais fait une croix pour un travail fourni plus d'un an auparavant. Ce qui a évidemment immédiatement retenu mon attention sur les bienfaits de la technique!

## Pratique de la Release Technique

- Pensez à quelqu'un qui vous irrite particulièrement ou à une situation difficile que vous désirez changer.
- Penchez la tête en avant, le menton pointé vers la poitrine et l'estomac. C'est là que se trouve le centre des émotions où vous pouvez aussi supprimer vos souffrances. Penchez la tête en avant équivaut à appuyer sur un bouton qui met en route le mode d'effacement.
- La tête penchée en avant, vous allez immédiatement ressentir une pression, une lourdeur, un noeud, voire une douleur dans la région de l'estomac ou de la poitrine. Prenez le temps de bien les ressentir. Il ne s'agit que d'un blocage dans le mouvement naturel de l'énergie à travers votre corps.
- Cette énergie bloquée n'attend que votre aide pour reprendre sa mouvance. Vous libérant par la même occasion du mal qu'elle vous fait en restant gelée

sur place, occasionnant les remous énergétiques qui sont à l'origine de vos angoisses et diverses souffrances.

- Toujours la tête penchée en avant, insérez maintenant un tube imaginaire à l'intérieur de ce blocage d'énergie.
- Laissez maintenant l'énergie s'enfuir au travers de ce tube imaginaire. Dites-lui qu'elle peut s'esquiver à présent. Donnez-lui la permission de déguerpir au plus vite. Et attendez de voir qu'elle se soit bien toute échappée avant de relever la tête.
- Si l'idée d'insérer un tube à travers cet amas d'énergie vous dérange, vous pouvez aussi installer une fenêtre à sa hauteur que vous ouvrez en grand pour faciliter son échappée.
- N'essayez pas de savoir à quoi correspond cette énergie qui passe à travers l'ouverture que vous lui avez fournie. Invitez-la simplement à reprendre sa mouvance naturelle.
- Relevez la tête maintenant et portez à nouveau votre attention sur la personne ou situation concernées. Comment vous sentez-vous? Reprenez le processus si leur évocation vous perturbe encore.

Quand quelque nous dérange et que nous avons peur d'exprimer nos sentiments (*ou nous nous sentons coupables de les avoir exprimé un peu trop fort*), nous les enfouissons au plus profond de nous même, où ils vont se retrouver bloqués sous forme d'amas d'énergie.

A la longue, ces amas augmentent en exerçant une pression de plus en plus forte sur nos organes vitaux et colonne vertébrale, d'où le mal de dos et les douleurs chroniques dont souffre un segment impressionnant de la population.

La Release Technique est un moyen radicale de dissoudre ces amas d'énergie sans besoin de savoir ce qui les a établit en premier lieu, ni connaître les informations qu'ils contiennent au niveau cellulaire, moléculaire ou des ADN.

En résumé, il suffit de penser à quelque chose de précis qui fait souffrir, de pencher la tête en avant, de se concentrer ensuite sur les sensations physiques que l'on éprouve dans la région de la poitrine ou de l'estomac, d'y insérer un tube imaginaire ou de placer devant une fenêtre grande ouverte, et de laisser s'échapper l'énergie, dissolvant ainsi la pression qu'exerçait ce blocage d'énergie sur notre constitution physique et émotionnelle.

L'énergie se doit de circuler librement au rythme qui lui convient et ne demande qu'à récupérer ses propriétés naturelles. Mais il lui faut de l'aide que la Release Technique vous permet de lui donner très simplement. D'une manière disons même tout à fait enfantine. Mais que cela ne vous empêche pas mettre cette technique en pratique. Au début, la démarche vous semblera bizarre, mais aux vues des résultats, vous aurez certainement envie de continuer!

Malgré tous nos efforts, il faut bien se rendre à l'évidence qu'il nous est impossible de changer les autres. Comme nous-mêmes en ce qui concerne nos propres façons d'agir, ils ne voient aucun intérêt à se transformer juste pour qu'on se sente mieux autour d'eux! C'est donc nous qui devons changer ... parfois en ayant finalement le courage de fuir une situation qui nous est nuisible. Une décision infiniment plus facile à prendre quand notre anatomie énergétique a été remise en équilibre.

## Le Feng Shui

Issu d'une scrupuleuse observation des lois cachées de la nature, conjuguée à une longue expérimentation des moyens nécessaires pour en préserver l'harmonie naturelle, le Feng Shui est une matière indispensable à notre bien-être.

Science naturelle née en Chine, le terme Feng Shui (prononcé "feng-chou-i") signifie "Vent et Eau", conditions qui font circuler l'énergie partout dans le monde en façonnant continuellement la topographie terrestre. La perfection d'un lieu dépend de son pouvoir d'accumulation en énergie vitale, nommée Ch'i.

A l'origine, c'est à dire, dans un passé qui remonte à plus de cinquante siècles, le Feng Shui servait essentiellement à choisir le meilleur emplacement où ensevelir les morts, dans un strict rituel funéraire réservé à l'empereur, à sa famille et aux plus hauts dignitaires. Ceci, en raison d'une croyance encore bien établie chez les peuples d'Extrême-Orient, assujettissant leur prospérité et longévité sur terre à la bonne sépulture qu'ils offrent à leur parents. Dès son antiquité, la civilisation chinoise a cultivé l'art de la longévité, d'où cet intérêt pour tout ce qui touche à la sérénité et au bonheur, besoins humains fondamentaux.

Bien que profondément marqué par ses origines chinoises, autrement dit, par une vue du monde physique qui surprend généralement les occidentaux, le Feng Shui s'adapte à toutes les cultures. Ce n'est ni une secte ni une religion, mais une série de principes que n'importe qui peut appliquer dans son habitation et commerce, afin d'y produire une énergie propice à la santé et à la prospérité.

Reposant sur la notion d'un univers entièrement constitué d'une seule et unique masse d'énergie qui s'exprime de toutes les façons possibles et imaginables, le Feng Shui se révèle plein de bon sens dès que l'on comprend la danse énergétique qui s'effectue en dehors de nos facultés de perceptions habituelles. Un fait corroboré depuis plus d'un siècle par la physique quantique (voir P.\*\*\*\*), mais si difficile à observer concrètement que bien des gens le réfutent catégoriquement. L'idée qu'une énergie, débordante de vie, intelligente et toute puissante, puisse bâtir le monde les dépasse complètement. Il n'en reste pas moins vrai que nous vivons complètement immergés dans un océan d'énergie où des courants invisibles contribuent à notre bien-être quand ils sont imprégnés de Ch'i. C'est son absence dans un lieu qui le rend maléfique. D'où ce besoin de choyer le Ch'i, indispensable à la vie et à tous ses plaisirs.

Le Ch'i aime la beauté et l'harmonie, les couleurs, la clarté et la joie. Les endroits ainsi faits sont emplis d'une énergie qui conduit au bien-être. Ils sont confortables, sécurisants, heureux. Des conditions cruciales car nous puisons nos ressources énergétiques dans notre environnement immédiat.

Dans la pratique du Feng Shui, que l'on nomme aussi "Acupuncture de l'espace", l'habitat se compare au corps humain: la porte d'entrée principale est sa bouche, les fenêtres sont ses yeux, les toilettes sont ses organes d'élimination, les couloirs sont ses artères, la cuisine est son coeur. Le sous-sol représente aussi le passé avec tout ce qui est enfouit en nous, et le grenier évoque l'avenir, souvent bouché quand s'y empilent des choses qui ne servent jamais à rien.

Tout ce qui nous entoure, depuis la forme particulière du contour de notre habitation, au plus menu recoin (vide ou chargé de choses), contient un message symbolique. Des images choisies pour orner nos murs à la manière d'installer nos meubles, l'aménagement complet de notre logement nous décrit à la perfection. Nous

y projetons notre monde intérieur avec toutes ses joies et ses différentes peines.

Le Feng Shui comprend de nombreux outils dont on se sert simultanément pour créer et maintenir dans nos habitations (et commerces) la dose d'énergie vitale indispensable à notre épanouissement dans tous les domaines de notre existence. Et comme pour tout bon maniement d'outils, cela s'apprend. Ce qui peut facilement demander des années d'apprentissage. Par conséquent, quelques informations glanées ici et là ne sont évidemment pas suffisantes pour arriver à mettre son petit chez-soi aux normes parfaites du Feng Shui.

Pour cela, il faut faire appel aux services d'un technicien spécialisé parlant couramment le langage du Yin et du Yang et des cinq éléments, et qui comprend aussi parfaitement le côté symbolique inhérent à toute chose. Ou s'y mettre soi-même sérieusement car le Feng Shui est toujours extraordinairement efficace quand on *s'en servir correctement*. Et c'est là le point important, car il se trouve que nous l'utilisons tous naturellement, souvent sans le savoir. Chacun orchestre son domaine (petit ou grand) d'une manière qui reflète symboliquement tout ce qui lui arrive dans la vie. Nous y étalons au grand jour nos sentiments les plus profonds, qu'un spécialiste du Feng Shui déchiffrera aussi facilement que s'il s'agissait de lire un roman. Il verra clairement tout l'amour qui règne dans un foyer, la bonne entente avec les enfants, la qualité des loisirs, comme il y devinera distinctement aussi n'importe quel manque et conflit. Des problèmes dont il offrira la solution par des corrections à faire dans l'aménagement de l'habitation.

Ces corrections cependant, bien souvent aussi faciles à exécuter que de ranger un débarras sous l'escalier, bouger un fauteuil qui gêne le passage ou changer une ampoule morte, vont s'avérer des tâches impossibles à accomplir. Par paresse? Oui peut-être. Mais une paresse qui se manifeste à dessein en vue d'empêcher le propriétaire des lieux de réaliser des choses qu'il se refuse inconsciemment de faire,

d'être ou d'avoir. Nous suivons tous l'ensemble des principes du Feng Shui à la lettre, mais sans le savoir. Ainsi, généralement à l'envers, donc à notre détriment!

C'est en observant la corrélation existant entre la qualité énergétique d'un habitat et la qualité de vie de ses occupants que le Feng Shui, science plusieurs fois millénaire, fonde des données facilement vérifiables par tout un chacun. Pour vous donner un exemple, je connais quelqu'un qui s'est cassé la main droite, puis la main gauche le mois suivant. Vous avouerez qu'il faut le faire! Quand je suis allée vérifier le Feng Shui de son appartement, je vous le donne en mille: non seulement le secteur associé aux mains était ce qu'on nomme "absent", mais celui dit de la bonne fortune se trouvait dans un état déplorable. Et cela, sans compter les lourdes tentures qui bouchaient la clarté du jour. Typiquement le genre d'endroit où la malchance ne peut que sévir à cause d'un manque évident de Ch'i.

## Enrichissement énergétique des secteurs du Bagua

Le Bagua (ba-goua) est l'outil du Feng Shui dont on se sert pour voir où se situent dans un endroit les secteurs associés aux différents aspects de la vie, donnant aussi une série de choses à y inclure (ou à n'y pas mettre) afin d'enrichir l'énergie particulière qui circule dans chacun d'eux. Ces secteurs sont neuf en tout, occupant une position géographique stricte:

- "Santé et Famille" à l'Est
- "Richesses et Prospérité" au Sud-est
- "Prestige et Renommée" au Sud
- "Amour et Relations" au Sud-ouest
- "Créativité et Enfants" à l'Ouest
- "Bienveillance et Voyages" au Nord-ouest
- "Occupations" (Chemin de vie) au Nord
- "Sagesse et Connaissances" au Nord-est
- et pour finir la zone centrale "Soi" qui relie tous les secteurs entre-eux.

Comme vous le voyez, toutes les directions sont couvertes. Ainsi, une pièce donnant au Nord se trouve automatiquement dans le secteur "Occupations", une autre faisant face à l'Est occupe d'office le secteur "Santé et Famille", et ainsi de suite. Les informations qui suivent vont vous donner une bonne idée des choses qu'il convient d'installer dans chaque secteur du Bagua afin de commencer à bien harmoniser

l'ambiance énergétique de votre habitation.

Pour d'autres renseignements indispensables sur le Feng Shui, veuillez voir:

**"Feng Shui: l'outil de l'harmonie"** aux Editions Dervy.

### Direction Est: "Santé et Famille"

**Qualification symbolique:** Nos fondations dans l'existence et système de soutien actuel dans la vie.

**Etats positifs:** Vitalité, enthousiasme, envie d'entreprendre des choses nouvelles.

**Etats négatifs:** Rancune, colère, frustration, inertie et stagnation.

**Parties du corps:** Les pieds et le foie

C'est dans la zone "Santé et Famille" que reposent nos fondations. L'énergie y est associée à notre passé, à ce qui fait que l'on est tel que l'on est aujourd'hui. La manière dont nous avons été élevé et nos appartenances familiales sont des facteurs de poids, dont les données peuvent s'améliorer en bonifiant l'énergie de ce secteur, ceci couplé à un travail de croissance personnelle.

Ce lieu recueille l'énergie des êtres et des choses qui nous sont supérieurs, soit par leur âge, éducation, position sociale ou leur nombre, ou parce qu'ils font partie intime de notre vie: parents, grand-parents et ancêtres, amis de longue date, instructeurs, patron, banquier, médecin, conseiller spirituel, et ceux avec lesquels nous formons un clan (frères, soeurs, oncle, cousine, etc.) ou une confrérie fermée (communauté religieuse, groupe de soutien, association sportive, etc.)

Un bon démarrage est essentiel à toute chose pour croître dans la pleine mesure de son potentiel. C'est donc ici que l'on rectifie, consolide ou s'établit de nouvelles racines dans la vie de manière à nous épanouir comme il se doit.

L'inertie et la stagnation relèvent de ce secteur également où l'énergie à le pouvoir de nous propulser en avant. Elle nous aide à progresser en prenant appui sur du solide, tel que le ferme soutien de nos proches, la collaboration d'un groupe, une bonne santé physique et émotionnelle, nos acquis (éducation, expérience, héritage, etc.), ceci joint à un regain d'optimisme, à l'apport d'idées nouvelles et à une envie bénéfique de changement.

Il faut prendre grand soin de ce secteur en cas de problèmes de santé, de manque de vitalité physique ou morale, de stagnation dans n'importe quel domaine (financier, sentimental, professionnel), ou lorsque l'on désire régler une brouille familiale, ou avec un ami, un voisin, un supérieur au travail ou collègue.

Joint à un travail de croissance personnelle au moyen de l'une ou l'autre des techniques énergétiques présentées dans ce recueil, l'énergie enrichie de ce secteur sert spécifiquement à la libération des problèmes suivants:

- Peur de l'avenir, peur de l'inconnu.
- Doutes, incertitudes, incapacité à prendre des décisions.
- Manque d'indépendance, de foi en ses capacités personnelles.
- Incapacité de s'accepter et de se respecter.
- Isolement, claustration, solitude.
- Phobies, angoisses existentielles.
- Pessimisme à outrance.
- Manque d'ambition et d'envie de participer aux choses.
- Abandon des responsabilités.
- Impossibilité d'oublier les rancunes ou de se pardonner ses erreurs.

- Désaccords familiaux, rupture d'avec un clan de soutien.

### Enrichissement énergétique du secteur "Santé et Famille"

Cette zone (liée à l'élément Bois) s'enrichit au moyen d'une végétation en parfaite santé . Des substituts artificiels de qualité peuvent être employés, mais les bouquets séchés ne sont pas admis, sauf traités pour conserver une très belle apparence de fraîcheur. Comme l'eau alimente le bois, son ajout en bonne quantité s'avère nécessaire aussi. Vous pouvez l'introduire dans sa forme primaire (fontaine, aquarium, etc.) ou par le placement d'objets choisis parmi ceux du secteur "Occupations", en évitant d'y incorporer une forte dose de métal puisqu'il détruit les propriétés bénéfiques du bois.

**Forme:** Haute et étroite

**Couleurs:** Vert (Yang), bleu (Yin)

**Chiffre:** 3

**Objets :** Tout ce qui est en bois, en fibres naturelles (coton, sisal, rotin, etc.), de forme haute et élancée (piédestal, colonne, etc.), habillé de vert ou de bleu, orné de végétation, d'imprimés fleuris ou de bandes verticales. Les objets anciens, hérités, venus d'une communauté (amicale ou professionnelle), représentant un Dragon (animal symbolique de ce secteur) ou placés par groupe de trois. Photos d'ancêtres, portraits de famille, d'amis intimes, souvenirs familiaux. Le trigramme du Yi-king (livre des transformations) se nomme ici "Tonnerre" avec tout le bruit et le tremblement qu'il produit, c'est donc une zone où l'énergie aime le chahut et le vacarme.

## Direction Sud-Est: "Richesses et Prospérité"

**Qualifications symboliques:** Chance, bienfaits, coïncidences heureuses.

**Etats positifs:** Plénitude matérielle, bonheur dans tous les domaines l'existence.

**Etats négatifs:** Haine, rage et fureur contre soi, la vie en général ou les autres.

**Parties du corps:** Hanches et Vésicule biliaire

Malgré son nom accrocheur, l'énergie du secteur "Richesses et Prospérité" n'offre pas systématiquement la fortune. Elle veille sur nos ressources et subvient abondamment à nos besoins quotidiens, mais sans jamais aller au delà de l'usuel, se limitant aux choses que nous trouvons *acceptables* d'avoir. C'est un point important, car bien des gens s'attendent à voir leurs conditions financières s'améliorer de manière époustouflante, ce qui n'est pas possible tant qu'ils n'ont pas supprimé leurs oppositions inconscientes.

Notre situation financière est le reflet de nos croyances, et c'est dans le domaine de l'argent que nous exprimons le mieux nos souffrances émotionnelles. Nos restrictions ne sont pas dues à un défaut d'argent dans le monde où il circule en abondance, mais proviennent d'une extériorisation de nos privations affectives.

Une pénurie d'argent peut ainsi exprimer un sentiment d'abandon (puisque l'argent nous vient toujours par le biais d'autrui), ou marquer un état d'infériorité quand nous ne sommes pas payés à la mesure de nos possibilités.

Certes, l'enrichissement de cette zone nous aide à progresser financièrement, à être graduellement plus à l'aise, mais un travail d'harmonisation intérieure est tout à fait nécessaire pour franchir un cap important dans ce domaine. L'énergie de ce secteur, aussi bonne soit-elle, ne peut pas nous apporter la fortune. Ce n'est qu'en nous libérant de nos résistances intérieures (et diverses croyances restrictives) que nous pouvons espérer obtenir les richesses attendues.

Prenez soin de ce secteur en l'enrichissant comme il se doit, mais surtout, délogez vos oppositions intérieures avec l'une ou l'autre des techniques énergétiques proposées dans ce recueil. Ce ne sont jamais les circonstances du dehors qui font plafonner nos ressources, mais nos blocages d'énergie. Ceux-ci supprimés, plus rien ne peut venir freiner notre ascension financière.

La persistance est le mot-clef ce secteur où une énergie revigorée joint à un travail de croissance personnelle peuvent vous aider à solutionner les problèmes suivants:

- Pénuries matérielles, manque chronique d'argent.
- Croyances fondamentales liées aux privations et aux sacrifices.
- Incapacité de se faire payer comme on le mérite.
- Amoncellement de dettes.
- Besoins obsessionnels d'amasser les choses ou d'avoir ce que les autres possèdent.
- Emprunts et dépenses irréfléchies.
- Faillites, revers de fortune, pertes matérielles par négligence.
- Avarice, épargnes mesquines, peur de dépenser pour soi ou les autres.
- Tourments obsessionnels à propos de l'agent.
- Terreur de perdre ses acquis matériels.

## Enrichissement énergétique du secteur "Richesses et Prospérité"

Cette zone appartient également à l'élément Bois, mais dans une forme plus menue qu'au précédent secteur "Santé et Famille". Elle s'enrichit néanmoins de la même manière en y introduisant une belle végétation, sans plantes à feuilles "pointues", et par de l'eau (fontaine de table, récipient décoratif), en veillant ici aussi à n'introduire qu'une infime quantité de métal afin de ne pas y endommager l'énergie du bois qui doit dominer.

**Forme:** Haute et élancée

**Couleurs:** Vert foncé, bleu, rouge, violet

**Chiffre:** 4

**Objets:** Nommé "Vent" par son trigramme, on peut y mettre toutes choses qui se balancent dans la brise (drapeaux, bannières, mobiles, carillons zéphyriens, etc.). Des objets également qui illustrent l'opulence (tableaux, étoffes, etc.) ou qui ont une vraie valeur marchande (bijoux, collections précieuses, etc.), de même que des illustrations spécifiant ce que nous aimerait posséder. Et ceci, pas seulement d'un point de vue matériel, mais aussi émotionnel, comme l'image d'une joyeuse tablée familiale, si ce bienfait est recherché. Ne mettez jamais de contenants vides dans ce secteur.

## Direction Sud: "Prestige et Renommée"

**Qualifications symboliques:** Reconnaissance sociale et consécration des mérites

**Etats positifs:** Rayonnement intérieur.

**Etats négatifs:** Sentiments d'infériorité.

**Parties du corps:** Yeux et Coeur

Notre réputation s'établit par le bavardage des gens et se colle à nous selon la qualité des bruits qu'ils font courir sur notre personne (ou commerce). Bien enrichie, l'énergie lumineuse de secteur nous expose sous un jour favorable où nos prouesses et talents sont bien notés par les autres. Elle nous aide à répandre la lumière sur nos diverses réalisations pour en récolter toute la gloire, car des mérites cachés ne servent évidemment pas à grand chose.

L'appréciation de nos compétences par autrui est un besoin fondamental qui nous aide à progresser, et c'est en sortant de l'ombre que nous pouvons nous distinguer. Un ajout de Ch'i dans ce secteur et nous voici sous les feux de la rampe, muni des atouts nécessaires pour faire bonne impression. Un charme accru, un regain d'enthousiasme, le rayonnement intérieur, l'envie d'être reconnu pour ses talents vont nous en donner les moyens.

Cependant, un manque de confiance en soi, problème très répandu, peut facilement nous empêcher de traiter cette zone comme il se doit. Une résistance intérieure qui nous protège de certains risques, mais qu'il faut traiter avec l'une ou l'autres des techniques énergétiques proposées dans ce recueil si l'on veut réussir comme on

l'entend.

Les gens qui se font confiance partent gagnants dans la vie, avec une manière bien particulière de se présenter aux autres. Ils nous éblouissent, même sans talents spéciaux, et se fichent éperdument de nos critiques.

Les techniques énergétiques nous permettent de récupérer cet état intérieur de confiance, dissipant les empreintes laissées dans notre système énergétique sous formes de blocages d'énergie par toutes les situations où nous avons été rabaissés dans le passé, causes certaines de nos sentiments d'infériorité actuels pouvant nous occasionner les problèmes suivants:

- Incapacité de distinguer ses talents et mérites personnels.
- Perte des moyens en société, timidité, gaucherie, mains moites.
- Ou superficialité, arrogance.
- Peur des gens en général ou de rencontrer des têtes nouvelles.
- Incompétences dues à la maladresse plus qu'à l'inexpérience.
- Peur d'être jugé et critiqué, donc de montrer ce qu'on sait faire.
- Peur de parler en public, de se faire connaître, d'exprimer ses opinions.
- Peur de la réussite et de l'échec.
- Auto-sabotage
- Médiocrité des gens qui forment l'entourage proche.
- Manque d'intégrité, mensonges, cachotteries.

## Enrichissement énergétique du secteur "Prestige et Renommée"

Cette zone Sud est associée à l'élément Feu et s'enrichit de manière à la rendre aussi lumineuse et chaleureuse que possible. L'élément Bois (dans sa forme primaire) doit être mis à profusion afin de bien y alimenter l'énergie du feu, avec juste une petite touche d'eau, assez pour nourrir y le bois sans risquer d'éteindre le feu qui doit dominer ici.

**Forme:** Triangulaire, conique, pyramidale, pointue

**Couleurs:** Rouge et violet

**Chiffre:** 9

**Objets:** Vous pouvez y incorporer toutes les choses qui sont habituellement associées à la réussite. Celle dont vous bénéficiez déjà ou que vous aimeriez connaître. Les diplômes, médailles et trophées en tout genre y trouvent leur place (sauf ceux de chasse), au même titre qu'un produit que vous désirez faire connaître (y compris une belle image de vous). Les objets représentant un humain ou un animal, illustrant un personnage célèbre, fabriqués à partir d'une substance animale, générant de la lumière ou de la chaleur enrichissent également l'énergie de cette zone. Il est conseillé d'y laisser une lumière toujours allumée si l'endroit est naturellement sombre et de la parer de couleurs vives. L'animal symbolique est le Phoenix rouge (ou le coq).

## Direction Sud-Ouest: "Amour et Relations"

**Qualifications symboliques:** Bonheur affectif et accueil aisé des bienfaits de la vie.

**Etats positifs:** Epanouissement, plénitude

**Etats négatifs:** Profonds sentiments de manques

**Parties du corps:** Système reproductif et Estomac

Le Ch'i s'exprime ici dans une forme très Yin (féminine), avec tous les attributs qui rendent cette condition attrayante, telles que la paix, la sécurité et l'entente. L'énergie améliore ainsi notre vie affective, nous invitant à nous épanouir en accueillant pleinement tous les bienfaits de la vie.

De nos aptitudes à recevoir dépend notre bien-être, car les autres sont généralement prêts à nous donner ce que nous attendons d'eux. Mais nous gardons souvent nos distances en nous renfermant sur nous-même, ou n'avons pas la manière de demander les choses. Pour peu que nous n'aimions pas revendiquer nos besoins ou ayons peur du rejet en les exprimant, nous voici en position de manque. Une carence qui se fait encore plus grave quand nous ne savons même plus ce que nous voulons parce que la vie nous a trop déçue.

Mais enrichie comme il se doit, la douce énergie baignant ce secteur permet de s'ouvrir aux choses heureuses. Celles-ci arrivent alors spontanément, peu importe la nature de nos besoins. Qu'il s'agisse de l'associé parfait pour nos affaires, de la personne idéale pour faire équipe dans la vie, d'une relation de couple stable et passionnante, ou de ces mille et une choses qui rendent la vie facile et agréable, le

déblayage de nos résistances intérieures nous autorise à les recevoir. Mais étrangement, pas souvent sous la forme attendue. Ce qui vient est mieux, nettement plus satisfaisant, comme si nous n'avions pas assez demandé et qu'une révision à la hausse se soit produite quelque part pour nous contenter encore plus.

L'énergie bonifiée de ce secteur, unie au travail d'harmonisation intérieure que l'on peut effectuer avec l'une ou l'autre des techniques énergétiques proposées dans ce recueil, nous permettent de panser nos blessures affectives, toujours à l'origine des problèmes suivants:

- Conviction de ne pas être aimé des autres.
- Manques affectifs profonds.
- Carences en tous genres, y compris financières.
- Tendances à se sentir tenu à l'écart par les autres.
- Mauvaise "digestion" des menus tracés de l'existence.
- Hyper-sensibilité, soucis obsessionnels.
- Incapacité à combler ses besoins personnels.
- Méconnaissance de ce qu'on veut dans la vie.
- Tendances à ne pas savoir recevoir.
- Fréquents conflits relationnels avec l'entourage.

## Enrichissement énergétique du secteur "Amour et Relations"

**Notice importante:** *Votre chambre à coucher, même si elle ne se trouve pas au Sud-ouest de votre habitation, s'aménage selon les principes de ce secteur..*

Cette zone appartient à l'élément Terre et doit s'enrichir d'une manière qui en préserve les qualités de calme et de douceur, tout en s'assurant qu'elle reçoit une bonne clarté durant la journée (ne pas laisser les rideaux fermés) pour bien en maintenir la vitalité énergétique. Il ne faut pas d'eau dans les chambre. En aucun cas ne doit-on y mettre de fontaine de table ou un aquarium. Un vase de fleurs fraîches ou un verre d'eau pour la nuit sont toutefois admis.

**Forme:** Carrée, cubique, rectangulaire, plate

**Couleurs:** Rouge, blanc, rose

**Chiffre:** 2

**Objets :** Les choses qui vont par paires, identiques ou complémentaires. Tout ce qui illustre la plénitude, la volupté, l'érotisme, la féminité, les sentiments partagés et la bonne entente entre *deux* êtres. A retirer absolument de ce secteur tout ce qui évoque le dénuement, l'isolement et la solitude, ainsi que les ensembles chaotiques ou les choses groupées par trois. L'ordre, la symétrie et la complémentarité doivent régner ici pour nous assurer la quiétude et la félicité dans tous les aspects de notre existence.

## Direction Ouest: "Créativité et Enfants"

**Qualifications symboliques:** Achèvement des tâches et projets, joies, détente et loisirs

**Etats positifs:** Gaieté et bonne humeur,

**Etats négatifs:** Découragement et désespoir

**Parties du corps:** Bouche et Système respiratoire

Ce secteur est lié à nos créations et à ce que nous laissons derrière nous en quittant ce monde. De nos enfants à l'amas d'une fortune, en passant par des entreprises plus menues, tel qu'un dessus de lit joliment croché, l'énergie nous aide ici à laisser nos empreintes. Elle participe activement à l'élaboration de nos projets jusqu'à maturation et préserve les choses que nous avons déjà réalisées, nous en livrant les gains financiers s'il le faut, tout en pourvoyant aux réjouissances qui nous sont nécessaires à la fin de nos labeurs.

Tout ce qui a trait aux enfants et à leur bien-être, aux animaux dont nous avons la charge, à la fécondité, de même qu'aux conditions qui permettent de faire aboutir nos créations (imagination, originalité, expérience passée, endurance, outils de travail, aide de techniciens spécialisés, etc.) ou de veiller sur elles (nounou, éducateur, conseiller administratif, etc.), joint à tout ce qui rend la vie libre et joyeuse s'exécute dans ce secteur.

La gaieté, les loisirs et les innombrables petits plaisirs de la vie s'y trouvent dans une énergie frivole qui nous aide à ne pas toujours rester sérieux, et à tout faire par nous-

mêmes.

Le temps est ici à la récolte des semailles. Mais encore faut-il avoir semé et su veiller au grain. Sans l'envie de créer, les dispositions nécessaires pour faire aboutir nos idées, et la mainmise sur nos concrétisations, point de cueillettes ni de bénéfices à long terme.

La beauté de cette zone, unie au travail d'harmonisation intérieure avec l'une ou l'autre des techniques proposées dans ce recueil, nous aident à concrétiser nos rêves, et à laisser des marques fructueuses en ce monde qui se maintiendront dans le temps.

C'est ici aussi le domaine du lâcher prise, de la résolution des peines et des détresses qui nous empêchent d'envisager l'avenir sous d'heureux hospices et de mener une existence bien équilibrée entre travail et loisirs.

- La vie manque de gaieté, peu de loisirs, d'amusement et de joies.
- Les moyens de se payer du bon temps font défauts (temps, argent, etc.)
- Peu de buts ou projets devant soi, sinon aucun.
- Faible espoir pour l'avenir.
- Projets laissés en friche, impossibilité de terminer les choses.
- Attentes déçues, abandon des rêves par faute de pouvoir les réaliser.
- Négligence dans le suivi des choses.
- Suppression du potentiel créatif.
- Problèmes de fertilité
- Problèmes avec ou concernant nos enfants.

- Problèmes avec ou concernant nos animaux.

### Enrichissement du secteur "Créativité et Enfants"

Cette zone est associée à l'élément Métal. Les instructions données pour le secteur central "Soi" lui conviennent aussi parce qu'ils produisent l'élément Terre, son parent nourricier. Il faut néanmoins avoir la main légère sur l'élément Feu afin de ne pas réduire les propriétés du métal qui doit régner ici.

**Forme:** Ronde, ovale, en dôme

**Couleurs:** Blanc, crèmes, métalliques, pastels

**Chiffre:** 7

**Objets :** Tous ceux dont on se sert pour exprimer sa créativité, de même que les choses liées à l'enfance et aux amusements. Les sujets saugrenus, aux couleurs bariolées, ceux qui sortent du commun et surtout du sérieux, trouvent une place ici pour y maintenir une énergie propice à la gaieté. Tous les métaux et les cailloux, des plus précieux aux plus ordinaires y sont également préconisés, de même que les créations d'enfants, leurs photos ou celles d'animaux. L'animal symbolique de ce secteur est le Tigre blanc (dont on peut placer une représentation).

## Direction Nord-Ouest: "Bienveillance et Voyages"

**Attributions symboliques:** Le monde extérieur et la providence

**États positifs:** Sentiments d'avoir de la chance et d'être "divinement" protégé

**États négatifs:** Sentiments de rejet et d'abandon

**Parties du corps:** Tête et Gros intestin

Ce secteur est lié au monde extérieur, au gens qui ne font pas partie de notre cercle d'habitues, aux déplacements en tous genres, et aux forces surnaturelles. L'énergie de cette zone entend nos appels à l'aide et nous protège des aléas de la vie. C'est la providence, avec les coups de pouce du destin dont nous avons besoin pour guider nos entreprises profitablement.

Les coïncidences heureuses, les bonnes aubaines et les conjonctures favorables n'arrivent pas par hasard. Elles proviennent d'un ensemble de choses qui se mettent en place pour nous faire avancer dans la direction voulue, mais seulement à condition que rien ne s'y oppose en nous. Car c'est par notre volonté intérieure que les portes restent fermées, pour suivre une ligne de conduite que l'on s'est fixée un jour de mauvais vent.

Nous sommes menés par les forces de notre esprit inconscient. Ce sont elles qui attirent les opportunités heureuses (voire qui les rejettent), en fonction de désirs enfouis en nous, dont nous ne connaissons pour ainsi dire jamais la teneur. Lorsque les occasions d'avancer se font rares ou qu'elles se transforment aussitôt en pétards mouillés, qu'aucune main ne se tend jamais vers nous, les raisons peuvent se

modifier avec l'une ou l'autre des modalités énergétiques proposées dans ce recueil. Et s'il y a un domaine où ces procédés sont vraiment efficaces, c'est bien celui-ci.

Ce secteur se rattache également à l'immobilier (achat, vente, déménagement), aux moyens de transport, à la clientèle et aux employés, aux prospections et intérêts que l'on a en dehors de chez soi. Son énergie est très profitable aux dirigeants et à leurs entreprises (maisonnées ou affaires professionnelles). Elle affermit leur ascendant en facilitant des attributs liés d'office aux meneurs de troupes: sens des responsabilités, rigueur et organisation, bonnes capacités matérielles, habileté à déléguer, droiture, puissance d'action, etc.

Joint à un travail intérieur au moyen de l'une ou l'autre des techniques énergétiques présentées dans ce recueil, l'énergie enrichie de ce secteur sert spécifiquement à la libération des problèmes suivants:

- Impression de manquer de chance, que le sort s'acharne contre soi.
- Sentiments d'être abandonné par autrui, solitude mal vécue.
- Repli sur soi-même, réclusion, n'attend plus rien des autres.
- Les coïncidences heureuses sont rarissimes, voire inexistantes.
- Possibilités ignorées ou gâchées.
- Circonstances adverses par manque de soutien.
- Envie de toujours rester cloîtré chez soi, peur de l'inconnu, des étrangers.
- Perception accrue des dangers, craintes obsessionnelles de se faire voler ou attaquer.
- Manques de moyens pour se déplacer, de voyager, de voir le monde.

## Enrichissement énergétique du secteur "Bienveillance et Voyages"

Cette zone appartient à l'élément Métal, tout comme "Créativité et Enfants" qui la précède, elle s'alimente à peu près de la même façon en y introduisant l'élément Terre afin de lui offrir un bon soutien, veillant néanmoins à n'y mettre qu'une dose minimale de Feu afin de ne pas détruire la puissance du Métal qui doit dominer ici aussi.

**Forme:** Ronde, sphérique, en dôme

**Couleurs:** Blanc, noir, gris, argenté, doré

**Chiffre :** 6

**Objets :** Tout ce qui est en métal ou en pierre (des plus précieux aux plus ordinaires). Secteur lié au monde extérieur, aux déplacements, à la sauvegarde de nos acquis et à la providence en générale, les choses doivent ici nous parler ici de voyages, de contrées lointaines et énoncer nos souhaits. Les Illustrations d'endroits magnifiques, les objets rapportés de voyages, les effigies religieuses, les textes sacrés, les représentations imagées des choses souhaitées y sont préconisées, de même qu'une boîte en métal contenant nos requêtes détaillées par écrit.

## Direction Nord : "Occupations" (Chemin de vie)

**Qualifications symboliques:** Aptitudes et direction que l'on donne à sa vie.

**Etats positifs:** Sentiments que la vie à un sens, clarté des objectifs

**Etats négatifs:** Peurs, terreurs et hantises

**Parties du corps :** Oreilles, Vessie et Reins

La bonne énergie qui règne dans ce secteur nous aide à définir notre rôle dans la vie et à bien le jouer. Elle est propice à la découverte de nos véritables dispositions et nous encourage à suivre notre voie, la seule qui puisse nous donner entièrement satisfaction. Et c'est ici que nous pouvons modifier l'orientation de notre existence pour la rendre nettement plus attrayante.

Ce ne sont pas tant les contraintes du quotidien qui sont éreintantes que nos manières d'y faire face. La vie devient une véritable corvée dès qu'il faut constamment se pousser à faire des tâches déplorables. Ce qui se produit lorsque nous n'exprimons pas notre véritable vocation.

Les obligations familiales ou le manque d'éducation professionnelle sont des arguments de poids, mais la vraie raison se trouve en nous. Les circonstances ne font que refléter nos diktats intérieurs, seuls responsables de nos erreurs de parcours. Une mine d'or existe en chacun de nous, faites de talents innés qui sont là pour nous aider à vivre une existence très agréable où les obligations quotidiennes s'effectuent avec plaisir.

L'enrichissement de cette zone, uni au travail d'harmonisation intérieure avec l'une ou l'autres des techniques énergétiques proposées dans ce recueil, nous aident à exploiter à fond ces dons personnels, dans des activités aussi profitables au bien commun qu'elles le sont pour nous. C'est en faisant hommage à ses talents que l'on donne un sens à sa vie. Et c'est en délogeant nos craintes et tourments intérieurs que l'on y parvient.

Nous avons les moyens de contourner la plupart de nos obstacles. Lorsque nous voulons *vraiment* quelque chose, c'est que nous avons les capacités nécessaires pour l'obtenir. Les choses liées à la communication (diffusion de produits, publicité, transmission d'idées, etc.) et à l'expression de nos émotions se traitent également dans ce secteur, ainsi que n'importe lequel des problèmes suivants:

- Travail détesté, emploi épuisant, fonctions que l'on trouve dégradantes.
- Importantes contraintes professionnelles.
- Manque de direction dans la vie, flottement.
- Sentiments d'avoir raté sa vocation, de ne pas être sur la bonne voie.
- Aspirations bridées, liberté réprimée.
- Manque de courage pour aller de l'avant.
- Peur de prendre des risques, même bien calculés.
- Craintes injustifiées, incertitudes.
- Profonde insécurité dans la vie.
- Déséquilibre psychologique.
- Sensibilité accrue, émotions à fleur de peau.
- Ou impossibilité d'exprimer ce que l'on ressent.

## Enrichissement énergétique du Secteur "Occupations"

Cette zone est liée à l'élément Eau et abrite l'énergie la plus Yin (féminine) des neuf secteurs du Bagua. L'élément Métal lui est très favorable, veillant ici à limiter l'apport de Terre en raison de son conflit naturel avec l'eau. Bien que la couleur noire et les tons très sombres lui soient associés, il faut avoir la main légère dessus afin que le Yin ne prenne pas une dominance nuisible. Le blanc et les tons pastels sont préférables.

**Forme:** Ondulante, sans forme précise

**Couleurs:** Noir, les tons très sombres

**Chiffre:** 1

**Objets:** Tout ce qui est associé au domaine aquatique (tableaux de marine, maquettes de bateaux, coquillages, etc.), et à l'eau (fontaines, aquarium, cascades, etc.) y sont profitables aussi, en prenant soin de ne pas diriger le jet d'eau en direction de la sortie de l'habitation (ceci est valable aussi pour les images qui reflètent une cascade ou rivière). Entrent également dans la catégorie des enrichissements possibles toutes les choses liées à une spécialité, à sa profession ou vocation désirée, ou qui représentent symboliquement une avancée agréable dans la vie, telle que l'image d'un chemin s'engageant dans un très beau paysage. Les objets en verre, en cristal, les miroirs, les choses très brillantes, de forme ondulante y sont également préconisés. La tortue est l'animal symbolique de ce secteur. Au cas où votre chambre à coucher occuperait ce secteur, il faut en intensifier l'énergie aux moyens des données inhérentes au secteur "Amour et Relations" et non pas en se servant d'objets liés à l'élément Eau tels que préconisés pour le secteur "Occupations".

## Direction Nord-Est: "Sagesse et Connaissances"

**Qualification symboliques:** Education, érudition

**Etats positifs:** Force intérieure, tranquillité

**Etats négatifs:** Soucis obsessionnels

**Parties du corps:** Mains et Rate/Pancréas

Solidité des connaissances et maîtrise de soi sont les attributs fondamentaux de ce secteur, symboliquement représenté par l'image d'une montagne dont l'assise et la densité intérieure forment la stature. Plus elle est stable et robuste, plus elle s'élève majestueusement. Il en est de même pour nous. Plus vastes sont nos connaissances et solide la compréhension que nous avons de nous-même et du monde environnant, plus il nous est facile de monter haut et de nous maintenir au sommet souverainement.

L'énergie qui circule dans cette zone encourage l'équilibre intérieur et stimule les fonctions de l'esprit. Elle est propice au développement de nos facultés intellectuelles et à l'expression de notre véritable personnalité (sans besoin de plaire aux autres à tout prix), de même qu'à la quiétude que procurent des choix de vie bien réfléchis.

Tout ce qui a trait aux matières liées à l'enrichissement intérieur (études, méditation, introspection, etc.) et à la quiétude en général se développe dans cette zone, où l'énergie est particulièrement propice au calme et à la stabilité.

Pour prendre de bonnes initiatives, il nous faut des informations pertinentes, une vue étendue sur les choses, bien se connaître et réclamer ses droits bravement. Sinon,

c'est la porte ouverte aux problèmes de toutes sortes. L'inexpérience, la confusion intérieure, les démarches hâtives, les décisions irréfléchies sont forcément préjudiciables, et proviennent de croyances et de décrets engrangés dans notre esprit inconscient.

Pour remettre les pendules à l'heure et changer les données qui sollicitent nos comportements nuisibles, rien de tel qu'une bonne pratique de l'une ou l'autre des techniques proposées dans ce recueil, unie au bon aménagement énergétique de ce secteur. La facilité avec laquelle il est ensuite possible de se cultiver l'esprit, d'apprendre à se connaître et s'affirmer vaillamment, est remarquable. C'est ici donc que l'on peut régler les problèmes suivants par une bonne énergie ambiante et un travail d'harmonisation intérieure:

- Mauvaise compréhension de soi-même.
- Insatisfaction des caractéristiques personnelles.
- Difficultés à se concentrer pour étudier.
- Soucis obsessionnels, idées fixes.
- Grand vide intérieur.
- Facilité à s'ennuyer dans l'existence.
- Manques d'envie ou de moyens pour se cultiver l'esprit.
- Distractions qui éloignent des buts que l'on s'est fixé.
- Propension à rater les examens et les entrevues professionnelles.
- Sentiments (faux) que l'on a le devoir de s'oublier.
- Préoccupations excessives de se qui se passe dans la vie d'autrui.

## Enrichissement énergétique du secteur "Sagesse et Connaissances"

Cette zone est associée à l'élément Terre, tout comme le secteur "Amour et Relations" et la zone centrale "Soi", formant ainsi une diagonale liée à cet élément Terre à l'intérieur du Bagua. De nature Yin (féminine), l'énergie qui baigne cet endroit se réchauffe en y introduisant quelques éléments Yang (masculin), et surtout de la lumière. La couleur jaune, celle de l'intellect, lui convient aussi. Le calme, l'ordre et la symétrie y sont essentiels pour que l'énergie nous soit bénéfique.

**Couleurs:** Bleu, vert, noir

**Forme:** Carrée, rectangulaire, cubique, plate

**Chiffre:** 8

**Objets:** Tout ce qui illustre l'érudition, la paix et la permanence des choses, dont l'image symbolique est une montagne où n'apparaît pas d'eau (donc sans lac, ni cascade). Alors qu'il est absolument déconseillé de placer des contenants décoratifs vides ailleurs dans les autres secteurs, une urne ou un joli bol sans rien dedans placés ici, représentent la volonté de continuer à s'enrichir l'esprit, d'acquérir de nouvelles connaissances, et de bénéficier d'une existence tant passionnante que stable et tranquille.

## Centre: "Soi"

**Qualifications symboliques:** Harmonie dans tous les domaines de la vie

**Etats positifs:** Confiance en soi, vue positive des choses.

**Etats négatifs:** Perception négative de la vie.

Ce secteur, situé au centre, ne désigne aucune direction cardinale. Il fusionne avec tous les autres secteurs, dont il rassemble les énergies pour les purifier et les élever.

Le Bagua traditionnel (de forme octogonale) est orné du symbole du Yin et du Yang en son centre, représentant l'équilibre parfait des diverses énergies qui circulent autour de ce pivot fondamental.

La stabilité énergétique de ce secteur contribue à la vitalité des huit autres. Son énergie exhibe les caractéristiques uniques à chacun, et de ce fait, nous représente dans toutes les fonctions de notre existence. Une bonne santé, un sens à sa vie, des liens chaleureux, assez d'argent pour profiter des attraits de ce monde, et nous voici comblés. Une satisfaction qui tient compte de l'équilibre du Yin et du Yang aussi, tels que les risques pris avec prudence, la passion vécue avec pondération, ou le travail suivi de sa dose de repos et de divertissements.

La puissante énergie de ce secteur, joint à un travail d'harmonisation intérieure avec l'une ou l'autre des techniques proposées dans ce recueil, nous donnent l'audace d'effectuer de profonds changements en toute sécurité. Les deux réunis nous procurent l'aplomb nécessaire pour sortir de notre coquille, nous aventurant en

territoires inconnus d'un pas franc et mesuré. La vie peut tourbillonner tout autour de nous, sans que nous risquions de nous perdre dans l'agitation ambiante.

Le but ultime du Feng Shui est la fécondation du Ch'i dans nos habitations, celles-ci se faisant alors un profond support énergétique qui nous suit partout, même à l'autre bout du monde. Peu importe l'endroit où nous sommes, nous gardons des liens serrés avec l'énergie des lieux où nous entreposons nos affaires personnelles. D'où la tradition de jeter quelques pièces de monnaies dans les fontaines et bassins. Un geste qui lie symboliquement notre énergie à celle de ces lieux favoris, avec la possibilité d'y retourner facilement. De ce fait, il faut veiller à ne rien laisser derrière soi lorsque l'on quitte une situation déplaisante.

L'énergie bonifiée de ce secteur, unie au travail d'harmonisation intérieure que l'on peut effectuer avec l'une ou l'autre des techniques énergétiques proposées dans ce recueil, nous permettent de panser nos blessures affectives, toujours à l'origine des problèmes suivants:

- Regrets, souvenirs lancinants.
- Angoisses pour l'avenir.
- Problèmes que l'on pense insurmontables.
- Sentiments de haine envers soi-même.
- Impossibilité de se pardonner ses erreurs passées.
- Impression que le monde entier est contre soi
- Perception négative de la vie en générale.
- Difficultés à saisir les bonnes opportunités qui passe ou à les voir.
- Négligence d'autrui, abandons et rejets.
- Déséquilibre intérieur.

## Enrichissement énergétique du secteur central "Soi"

L'espace central d'une habitation se charge de son équilibre énergétique. Tandis que le Ch'i pénètre dans un bâtiment par la porte d'entrée, s'en échappant à travers les fenêtres et les portes secondaires, il effectue son circuit en virant tout autour de cette zone centrale qui lui sert de support. Il s'agit d'un lieu de rassemblement des énergies, qu'il faut traiter avec le plus grand soin. S'il s'y trouvent un cagibi, une cuisine (fermée), des toilettes ou une salle de bains, un long couloir ou des escaliers, il faut y veiller encore plus attentivement.

C'est la stabilité de l'énergie qui est recherchée ici, tout en lui laissant suffisamment d'espace pour qu'elle puisse virer sur elle-même. A ce propos, une cour intérieure très bien entretenue est excellente, même avec une fontaine s'il y a de l'espace tout autour (alors que l'eau est déconseillée ailleurs dans cette zone).

Il faut y effectuer aussi un bon mélange des cinq éléments, en appuyant sur l'élément Terre qui est sa substance primordiale et sur l'élément Feu qui est son parent nourricier. Un excellent éclairage y est indispensable, au même titre que l'ordre et la symétrie.

**Elément:** Terre

**Couleurs :** Jaune, orange, et n'importe quel ton de terre

**Chiffre:** 5

**Forme :** Carrée, rectangulaire, cubique, plate

**Objets :** Toute chose or forme d'art évoquant la stabilité et la plénitude, de même que les objets en terre (poterie, porcelaine, etc.), ou agrémentés de motifs à carreaux ou en damier.

## La carte de Tarot de l'année

Par Sophie Merle

*Auteur du "Guide magique du Tarot divinatoire: 9240 combinaisons interprétées" aux Editions du Rocher.*

### Probabilités énergétiques révélées par les Arcanes Majeures

Le premier janvier, j'aime bien tirer une carte de Tarot pour l'année. D'ailleurs, tout le monde autour de moi y passe! Cela ne va pas bien loin, mais c'est un petit rituel amusant pour marquer la journée. Vous trouverez plus loin un descriptif des vingt-deux lames majeures du Tarot en relation avec cette carte de l'année (ou de la semaine, du mois, voire du jour!)

Au cas où vous n'auriez pas de jeu de Tarot sous la main, vous pouvez additionner trois nombres à trois chiffres et réduire le total à un nombre entre un et vingt-deux, ce qui vous donnera votre carte de l'année.

Exemples:

$843+206+522=1471/14$  (La Tempérance XIV)

ou  $397+302+921=1420/7$  (Le Chariot VII).

### Le Bateleur I

- Cette carte vous annonce un avenir qui s'ouvre sur de nouvelles perspectives. Attendez-vous à exploiter un potentiel dont vous n'aviez aucune idée auparavant ou à faire démarrer un projet important. *Mots-clefs*: les efforts à fournir, la volonté à exercer, les démarches déterminées, les initiatives, l'essor, l'ambition, l'audace, l'originalité et l'indépendance.

## La Papesse II

- Cette carte vous annonce la venue d'un événement imprégné de mystères ou l'accès à un domaine jusque là inconnu ou hors d'atteinte. *Mots-clefs*: les recherches qui offrent de nouvelles possibilités, les discussions qui mettent en évidence des aspects ignorés d'une situation ou tenus volontairement cachés auparavant. Excellent pour toutes démarches thérapeutiques ou de croissance personnelle.

## L'Impératrice III

- Cette carte vous annonce une période d'expansion créatrice, de chance, de loisirs et d'agrément. *Mots-clef*: les attentes pleine d'espoir, les oeuvres en gestation, l'oisiveté et les vacances, mais aussi la nécessité de se soumettre à certaines exigences, d'avoir à attendre qu'un projet mûrisse.

## L'Empereur IIII

- Cette carte vous annonce la stabilité avec la réalisation concrète d'objectifs qui vous tiennent à coeur depuis longtemps. *Mots-clefs*: une nouvelle force masculine entre dans votre vie si cela fait partie de vos vœux, compétent et responsable. Autrement, le pouvoir de structurer et de commander, la puissance de réaliser des choses solides qui tiendront la route pour longtemps.

## Le Pape V

- Cette carte vous annonce une période de grâce qui vous offrira la quiétude du coeur. *Mots-clefs*: protection, sauvegarde de tout ce qui pourrait être en péril, rapprochements, réconciliations, alliances, mariage, collaborations, foyer heureux, expansion du patrimoine familial. Générosité, soutien, et clémence.

## L'Amoureux VI

- Cette carte vous annonce une croisée des chemins cruciale donnant lieu à d'importantes décisions à prendre. *Mots-clefs*: nouvelles opportunités, liaisons émotionnelles, engagements affectifs, propositions, décisions à prendre sans "revenez-y" possible, donc dilemmes devant différentes options toutes aussi alléchantes les unes que les autres.

## Le Chariot VII

- Cette carte vous annonce une progression sans obstacle majeur vers la destination de votre choix, avec le triomphe et les honneurs à l'arrivée. *Mots-clefs*: période de dynamisme et d'expansion, les médias, le mouvement, tout ce qui propulse en avant, l'action en vue de réaliser un but bien défini, les dangers bravement affrontés avec la victoire en bout de route.

## La Justice VIII

- Cette carte vous annonce un juste retour à l'équilibre par une stricte remise en ordre. Vous êtes sur le point de redresser une situation, voire de redresser votre existence au complet. *Mots-clefs*: procédures légales ou thérapeutiques, clarification des situations embrouillée, conflits résolus, solutions équitables, bilans honnêtes.

## L'Ermite IX

- Cette carte vous annonce une période très enrichissante sur le plan de l'esprit. *Mots-clef*: Evaluation d'une situation, retrait en vue de se ressourcer, approfondissement des connaissances, quête en vue de trouver ce qui fait défaut (dans le domaine affectif, monétaire, etc.), ou de combler des lacunes par l'étude poussée d'un sujet particulier. Les investigations, l'érudition, la sagesse, la prudence, les épargnes.

### La Roue de la Fortune X

- Cette carte vous annonce des événements rapides qui resteront marqués dans les annales de votre existence. Le hasard fera bien les choses. *Mots-clefs*: la chance qui tourne, les bonnes aubaines, les coïncidences heureuses, les solutions providentielles. C' est le moment de faire confiance à la vie, d'être spontané et de vite saisir la chance qui va passer.

### La Force XI

- Cette carte vous annonce une puissance d'action peu banale en faveur de la réalisation de vos objectifs. *Mots-clefs*: maîtrise parfaite des capacités, excellente emprise sur les événements, ingénieuse libération de ce qui entravait la voie auparavant, le triomphe sur l'adversité sans violence ni confrontation. La confiance en soi, l'intelligence, les compétences bien exploitées.

### Le Pendu XII

- Cette carte vous annonce une période de réajustement nécessaire à votre progression dans l'existence et vous demande de prendre conscience de vos ressources intérieures. *Mots-clefs*: voir la réalité sous un angle différent, prendre son autonomie, ressaisir les rênes de son existence, se libérer du joug d'autrui, agir, se dépasser, trancher ses liens, se redresser majestueusement.

### La Mort XIII

- Cette carte n'annonce PAS la mort physique! Elle ne fait que signaler une transformation de bon aloi grâce à un changement complet inéluctable mais franchement rénovateur. *Mots-clefs*: phase évolutive normale dans la vie de tout un chacun, renouveau fécond, changement de son plein gré, évacuation du vieux et du dépassé pour faire place au neuf, un tournant décisif.

### La Tempérance XIV

- Cette carte vous annonce une période de vie tranquille et agréable. *Mots-clefs*: les échanges harmonieux, les adaptations faciles, les arrangements qui font l'unanimité, les réconciliations, la constance des sentiments et des choses plaisantes, les évolutions favorables à long terme, l'accroissement des biens, la sécurité matérielle, la tranquillité de l'esprit.

### Le Diable XV

- Cette carte vous annonce une période de vie intense où vous ferez feu de tout bois pour accéder au sommet de votre puissance! *Mots-clefs*: assouvissement des désirs, réalisation des objectifs par le développement des capacités d'attaque, vitalité inaccoutumée, charme et magnétisme, sentiments passionnés, fort ascendant sur autrui, accroissement matériel.

### La Maison-Dieu XVI

- Cette carte vous annonce des précautions à prendre et à vous tenir prêt(e) à changer de cap à tout instant pour faire tourner les événements à votre avantage. *Mot-clefs*: bouleversements libérateurs, circonstances qui remettent tout en question en provoquant souvent une véritable délivrance, souhaitée depuis longtemps mais toujours remise en question. Les emportements de colère, les cassures fulgurantes, les dommages matériels (vérifier les assurances), mais aussi les sorties d'impasse.

### L'Etoile XVII

- Cette carte vous annonce un regain de bonheur. Elle signale une période de vie paisible et prospère où l'on se sent guidé(e) et protégé(e) . *Mots-clefs*: sérénité, réconfort, apaisement des souffrances, le calme après la tempête, les circonstances bénéfiques, l'horizon qui s'élargit, les joies durables.

### La Lune XVIII

- Cette carte vous annonce la nécessité d'un retour sur vous-même afin d'apprendre à mieux vous connaître, à sonder vos intentions, à vous poser des questions importantes. Elle signale aussi une période de grande fécondité et d'imagination fertile. *Mot-clefs*: l'esprit inconscient, les actes irrationnels, les émotions à fleur de peau, fantasmes et illusions, la poursuite de chimères, l'insaisissable.

### Le soleil XIX

- Cette carte vous annonce une période de vie splendide et ensoleillée au possible. *Mots-clefs*: vitalité, optimisme, joie de vivre, bonheur éclatant, grand rayonnement personnel, phase de vie ascensionnelle, l'amour, les fêtes, les réussites, le bien-être matériel, les guérisons complètes.

### Le Jugement XX

- Cette carte vous annonce un nouveau chapitre dans la vie sous forme de véritable résurrection. *Mots-clefs*: réveil en fanfare d'une longue stagnation, arrivée de quelque chose de vivement souhaité auquel on ne s'attend plus, rencontres miraculeuses, coup de foudre amoureux, proposition inattendue qui demande une décision rapide, les prises de conscience soudaines et surprenantes, les renversements de situations bénéfiques, réhabilitations, amendements.

### Le Monde XXI

- Cette carte vous annonce une réalisation de très grande envergure, une apothéose. *Mots-clefs*: les réussites spectaculaires, les aides majeures, les grandes richesses, les expansions internationales, l'apogée du pouvoir, la gloire médiatique, l'élévation professionnelle, la célébrité mondiale.

**Le Fou** *Cette carte n'est pas numérotée car elle se place indifféremment au début ou à la fin de la série des lames majeures du Tarot. Ici elle occupe la dernière position qui est le 22..*

- Le Fou vous signale une époque de votre vie où vous aurez envie de liberté, voire de n'en faire qu'à votre tête sans trop vous préoccuper des conséquences possibles de vos actes sur votre entourage, voire sur votre propre vie. *Mots-clefs:* l'insouciance, l'impulsivité, les situations qui tournent en rond, les comportements irrationnels, la fuite des responsabilités, mais aussi les craintes de l'avenir enfin évanouies et la possibilité de retrouver son indépendance.

# Consultations professionnelles

Techniques de psychologie énergétique

Sophie Merle, EFT-Adv

## **Attention!**

**J'offre aux acheteurs de ce recueil une ristourne de 50%  
sur le prix habituel de mes consultations affichés plus bas!**

L'efficacité des techniques énergétiques pour apaiser les afflictions est sans égale. L'ancienneté d'un problème, sa gravité, l'ampleur d'une terreur, la profondeur d'une détresse ou son étendue sur la vie (pénuries d'argent, solitude, etc.), reposent uniquement sur des blocages d'énergie, que ces techniques insolites éliminent prestement.

En outre, elles se maîtrisent très facilement. A peu près n'importe qui peut s'en servir sans l'aide d'autrui, y compris les enfants. Par exemple, quelques rondes de tapping dans les moments de détresse (attaques de panique, chagrin, colère, ...), permettent de vite retrouver tout son calme. Cependant, ces techniques énergétiques sont bien plus que des outils de secours. Elles extirpent la souche de ces tourments, afin qu'ils ne se reproduisent plus jamais. Une excavation qui peut s'avérer toutefois difficile lorsque l'on procède seul, pouvant passer à côté de cette souche sans la voir, bien qu'elle soit d'une visibilité évidente ... aux yeux des autres.

De là l'utilité de s'offrir le luxe d'une aide professionnelle, à moitié prix, pour vous acheteurs de ce recueil!

## 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 d'ores et déjà vous attendre à un soulagement notoire, voire à une élimination complète de votre problème assez rapidement.

Une session dure en moyenne une heure (parfois un peu plus), et *je prends la communication téléphonique à ma charge pour la France, le Canada et les Etats-Unis*.

Le coût d'une session est de **\$170 US**. Cependant, pour un prix moindre, je vous propose un ensemble de **3 sessions**, à **prendre sur une période de un mois**, comprenant un appel téléphonique gratuit une semaine après la clôture des trois sessions.

Le coût pour cet ensemble de 3 sessions est de **\$450 US**. Au cas où vous désireriez des sessions supplémentaires, la réduction à **\$150 US** par session s'applique toujours.

Pour une demande de consultation téléphonique, vous pouvez me contacter par courrier électronique ([FondationEFT@aol.com](mailto:FondationEFT@aol.com)). N'hésitez pas à le faire pour que nous puissions discuter de votre problème. Les techniques énergétiques peuvent vous en libérer de manière extraordinairement douce et rapide.

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

### Consultations par courrier électronique :

En vous accordant le soutien épistolaire proposé ici, vous recevrez une aide personnelle précieuse. Il vous sera aisé de viser spécifiquement les blocages d'énergie responsables de vos problèmes, sans plus tourner autour du pot, comme les débutants ont souvent tendance à le faire.

### Ce soutien épistolaire s'effectue de la manière suivante :

- Par tranche de sept jours, la semaine débutant le jour où nous entamons notre cheminement ensemble, avec deux jours de "repos" offerts gratuitement, menant ainsi la tranche de soutien à neuf jours.
- Une liaison étroite par courrier vous est offerte avec toutes les instructions nécessaires pour bien mener vos sessions.
- Vous recevrez une réponse à vos questions dans la journée \*

Le coût pour cette semaine de suivi attentif (mise à **neuf jours**) est de **\$399 US**

\* L'Internet nous permet de communiquer sans nous soucier de l'heure, malgré le grand décalage horaire qui peut exister entre les pays. Par exemple, Il y a neuf heures de différence entre la France et le Sud-Ouest des Etats-Unis où je réside, et de ce fait, j'entame ma journée ici quand la soirée débute en Europe.

Ceci n'engendre néanmoins aucun effet nuisible sur la qualité de notre travail ensemble. Vous ouvrez mes courriers à l'heure qui vous convient, y trouvant

instructions et conseils, dans un suivi personnel aussi libre qu'il est efficace. En outre, vous pourrez vous établir un fichier précieux qu'il vous sera aisé de consulter ultérieurement.

En profitant de cette opportunité de soutien épistolaire, vous acquerez la maîtrise d'EFT ou autre techniques énergétiques très rapidement. Des outils étonnants de facilité qui vous permettront de modifier à peu près n'importe quelle situation dans votre vie. Et d'aider les autres aussi très efficacement dans leurs moments de détresse. Avec ces techniques, nous ne restons plus les bras ballants à ne pas savoir quoi faire, mais pouvons leur offrir un vrai soutien.

Pour une demande de rendez-vous par téléphone ou pour recevoir une période de soutien épistolaire par courrier électronique, veuillez prendre contact avec moi à l'adresse suivante [FondationEFT@aol.com](mailto:FondationEFT@aol.com)

## Adresses Internet des procédés présentés

**Fondation Française EFT-Emotional Freedom Techniques:** [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

**ACEP :** [www.energypsych.org](http://www.energypsych.org) (Association for Comprehensive Energy Psychology)

**EFT-Emotional Freedom techniques de Gary Craig:** [www.emofree.com](http://www.emofree.com)

*Gary Craig offre un manuel 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 d'EFT presque gratuit. Pour une version française du manuel, Louise Gervais en a effectué une traduction que vous pouvez vous procurer sur son site: [www.wisdomofbeing.com](http://www.wisdomofbeing.com)*

**Brad Yates, C.Ht:** [www.bradyates.net](http://www.bradyates.net) (créateur du protocole EFT présenté P. 35)

**Choice Method du Dr. Patricia Carrington:** [www.eft-innovations.com](http://www.eft-innovations.com)

**Emotional Freedom & Healing de Richard Ross:** [www.emotionalfreedom.com](http://www.emotionalfreedom.com)

**Procédé Zensight de Carol Ann Rowland, MSW, RSW:** [www.zensightprocess.com](http://www.zensightprocess.com)

**BSFF-Be Set Free Fast du Dr. Larry Nims:** [www.besetfreefast.com](http://www.besetfreefast.com)

**Procédé ZPoint de Grant Connolly, C.Ht:** [www.zpointprocess.com](http://www.zpointprocess.com)

**TAT-Tapas Acupressure Technique:** [www.unstressforsuccess.com](http://www.unstressforsuccess.com)

**Release Technique de Larry Crane:** [www.releasetechnique.com](http://www.releasetechnique.com)

## Lectures 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 énergétique 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.

*"Le guide magique du Tarot divinatoire: 9240 combinaisons interprétées"*. Editions du Rocher.

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.





