

**Le texte ci-dessous fait partie de la newsletter de Sophie Merle du 08 août 2008, et c'est avec son autorisation que j'ai le plaisir de la faire apparaître sur ce blog.**

**Avertissement :** Le propos de ce courrier est d'enseigner les techniques énergétiques en tant qu'outils de croissance personnelle.

Produisant des résultats remarquables, ces techniques en sont cependant encore à un stade purement expérimental. Les lecteurs sont priés de s'adresser à un spécialiste en cas de sérieux problèmes émotionnels. Sophie Merle se dégage de toutes responsabilités envers l'usage que les gens font de l'enseignement qu'elle offre dans ce courrier et qui repose exclusivement sur ceux qui s'en servent.

## **Zensight pour cesser de fumer ... facilement, par Carol Ann Rowland.**

Compte-rendu d'un traitement Zensight pour cesser de fumer ... facilement, par Carol Ann Rowland, MSW, RSW, créatrice du procédé [www.ZensightProcess.com](http://www.ZensightProcess.com)

Traduit de l'anglais par **Sophie Merle**. Tous droits protégés.

Pour une explication de la pratique du procédé Zensight qui vous est offerte gracieusement, veuillez vous rendre sur le site [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) à la page "Exercices guidés".

**Carol Ann Rowland**, créatrice du procédé Zensight, m'a donné l'autorisation de traduire le compte-rendu d'un traitement qu'elle a effectué avec un client pour l'aider à cesser de fumer et de l'inclure dans ce courrier. Psychothérapeute spécialisée dans le traitement des traumatismes psychologiques, c'était la première fois que Carol Ann appliquait Zensight sur un problème d'accoutumance au tabac, procédant comme vous le verrez d'une manière aussi particulière qu'intéressante.

J'ai eu dernièrement le plaisir de travailler avec quelqu'un qui désirait cesser de fumer. Fumant à peu près un paquet de cigarettes par jour depuis plusieurs dizaines d'années, il était venu me voir au départ pour que je l'aide à régler un autre problème, pratiquement résolu au cours de la première session. S'attendant à une approche thérapeutique traditionnelle, donc surpris par la rapidité des résultats qu'offre les techniques de Psychologie énergétique, et comme il restait encore du temps avant la fin de la session, il m'a demandé si je pensais pouvoir l'aider à cesser de fumer.

Je lui ai répondu que j'étais prête à jouer le jeu. Ayant eu l'occasion récemment d'interviewer John Diepold lors d'un cours donné pour l'ACEP, j'avais appris comment appliquer la Psychologie énergétique sur les addictions et l'idée d'essayer le traitement m'enthousiasmait. Au cas où vous ne sauriez pas qui est John Diepold, c'est le créateur de Touch and Breathe (TAB), une technique semblable à EFT, mais sans frappement sur les points des méridiens. Cette façon inhérente à TAB de tenir le point en prenant une respiration profonde, me convient

mieux que le tapping quand j'utilise EFT (oui, cela m'arrive encore selon le moment avec mes clients ou en travaillant sur moi-même!), parce que je trouve que le procédé, s'effectuant plus lentement, laisse le temps de contempler les idées qui montent à la surface, comme c'est le cas typique avec Zensight.

Pour les addictions (terme incluant n'importe quel type de comportement s'avérant nocif, comme de trop manger ou de travailler avec excès), John dit qu'il est souvent utile, à la place ou en supplément de l'évaluation du niveau de détresse, de procéder à l'évaluation du niveau de bien-être qu'offre la substance ou le comportement en question, traitant les sentiments de plaisir et de satisfaction qu'ils provoquent jusqu'à leur disparition.

Nous avons agi de la sorte avec mon client, ciblant ses sensations de plaisir à fumer et façons personnelles d'apprécier la cigarette.

Aspects qui se retrouvent chez tous les fumeurs ou personnes éprouvant une addiction similaire. Et je suis ravie d'annoncer que ce monsieur fait maintenant partie de la catégorie des non-fumeurs, et le mieux de tout, juste en deux sessions !

Il y a eu un intervalle de trois semaines entre les deux sessions. Lorsqu'on s'est revus la seconde fois, il m'a dit être descendu à trois cigarettes par jour (et ça d'un paquet avant), sans la moindre difficulté. Il considérait les quelques cigarettes qu'il s'octroyait encore comme une récompense pour avoir si bien su en diminuer le nombre. Des sentiments de satisfaction que nous avons alors traités.

D'après son plan d'action, il avait encore "droit" à une cigarette ce jour-là, disant qu'il pouvait néanmoins s'en passer et qu'il n'allait plus en fumer que deux par jour d'ici samedi (nous étions lundi), jour où il cesserait complètement de fumer. Il était tellement certain de sa décision, enthousiaste à l'idée de quitter définitivement la cigarette, qu'une session supplémentaire ne lui semblait pas nécessaire. Je lui ai alors demandé de rester en contact avec moi, ce qu'il a fait à plusieurs reprises, me disant qu'il se sentait merveilleusement bien et ne s'imaginait pas une seconde reprendre la cigarette. Il n'en avait absolument plus envie. Ses poumons s'éclaircissaient et il respirait de mieux en mieux.

Ma façon habituelle de travailler c'est en bâtissant des phrases Zensight de guérison au fur et à mesure des besoins exprimés en cours de session (sauf quand je m'occupe d'un groupe ou que j'enregistre un protocole audio, auquel cas je m'en réfère à une série de phrases façonnées d'avance), dont voici quelques exemples:

"Je guéris maintenant, transforme et élimine dans chaque partie de moi-même tous les sentiments de plaisir et de joie que m'apporte la cigarette."

"Je guéris maintenant, transforme et élimine au sein de toutes les différentes parties de moi-même toutes les sensations de bien-être que la nicotine me procure."

"Je guéris maintenant, transforme et neutralise toutes les décisions nuisibles à mon bien-être actuel et à venir prises par n'importe quelle partie de moi-même chaque fois que j'ai échoué dans mes tentatives passées d'arrêter de fumer."

"Je guéris maintenant, transforme et neutralise dans chaque partie de moi-même toutes mes façons de penser que de fumer encore quelques cigarettes est une récompense."

Pour récapituler, j'ai effectué le traitement en demandant d'abord à mon client qu'il évalue son niveau de détresse à l'idée de cesser de fumer, puis plus important, qu'il évalue la gamme de ses plaisirs à fumer, comme le bien-être d'une première bouffée de cigarette, la façon de la porter à ses lèvres, etc., traitant tous les aspects réjouissants de sa situation de fumeur jusqu'à ce qu'il n'en reste plus aucun à transformer.

Nous nous sommes également penchés sur les circonstances particulières de sa vie au moment où il avait commencé à fumer, ainsi que sur ce qui se passait pendant et après toutes ses tentatives ratées d'arrêter. Nous avons également ciblé les problèmes physiologiques, avec l'intention que son corps élimine facilement les toxines, et que sa désaccoutumance s'effectue de manière parfaitement aisée, traitant aussi sa relation particulière avec la cigarette, sa relation avec lui-même en tant que fumeur, ainsi que celle entretenue avec ses poumons.

Bien que les résultats varient selon les individus, la Psychologie énergétique est à même d'aplanir le terrain en éliminant les blocages mentaux, émotionnels et spirituels, permettant une élimination rapide des accoutumances, et cela, pratiquement sans effort à fournir.

**“Guide pratique du procédé Zensight”** - Un ouvrage (sous format e-book) contenant une description détaillée de la pratique du procédé Zensight accompagnée de nombreux protocoles formant chacun une session complète d'une durée moyenne de une heure vous est proposé à l'adresse suivante :

<http://www.guide-pratique-zensightprocess.com/>

Mise en ligne, avec l'autorisation de Sophie Merle, le 13/08/2008 sur le site <http://eft-liberationdesemotions.blog4ever.com>