

Un ouvrage de la série des guides pratiques du procédé "Jecommande"™

**Sophie MERLE**

**La méthode  
"Tape, tape... Commande !"**

L'alliance prolifique du puissant procédé "Jecommande"  
à la dynamique de tapping de EFT-Emotional Freedom Techniques.



**"Jecommande"™**  
**"Tape, tape... Commande! "™**

[www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)



Ce livre vous est dédié en hommage  
à votre **ESPRIT PIONNIER.**





**Sophie MERLE**

Auteur de nombreux ouvrages, notamment  
“EFT-Psychologie énergétique”, “EFT et Feng Shui”  
“Procédé quantique Jecommande”  
aux éditions Médicis et Grand Livre du Mois (LE CLUB)  
Conceptrice du procédé “Jecommande...” <sup>TM</sup>  
et de la méthode “Tape, tape...Commande!”  
[www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)

La Fondation Française EFT : [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)  
Institut Santé et Plénitude : [www.EFT-EnergyPsychology.com](http://www.EFT-EnergyPsychology.com)  
Les éditions du Soleil : [www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)





**CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR AVANT DE VOUS ENGAGER  
PLUS AVANT DANS LA LECTURE DE CE LIVRE :**

**Notice sur l’utilisation de la méthode  
“Tape, tape ... Commande !”™**

Le procédé JEcommande™, EFT-Emotional Freedom Techniques et la méthode “Tape, tape ...Commande!”™, née de leur alliance, sont trois modalités qui font partie de la famille des techniques dites de “Psychologie énergétique” (aussi nommée Psychologie quantique) dont les bienfaits font actuellement l’objet de sérieuses recherches scientifiques. Ainsi, notez que toutes ces techniques n’en sont encore qu’à un stade purement expérimental. Notez également que Sophie MERLE, créatrice du procédé “JEcommande.”™ ainsi que de la méthode “Tape, tape...Commande!”™ qui en émane n’est PAS psychothérapeute, ni autrement physicienne diplômée de la santé mentale ou physique, et se dégage de toutes responsabilités envers l’usage que vous ferez des instructions que vous trouverez dans ce livre, que vous pratiquiez seul(e) les techniques et protocoles proposés ou avec des tiers (membres de votre famille, amis, collègues, patients, connaissances, complets étrangers, etc.)



La méthode “Tape, tape...Commande!” est une marque déposée par Sophie MERLE (2011 trademark pending). Propriété internationale. Tous droits réservés pour tous pays.

[www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)



## Table des matières

Avant-propos ... 7

Derrière les coulisses ... 19

### Deuxième partie

La pratique de la méthode “Tape, tape... Commande!”... 23

Quels maux traiter ... 24

Le “tape, tape...” de la méthode ... 26

Description des points de tapping ... 26

La magie derrière l’expression “parce que” ... 31

Démonstration de la méthode ... 32

Eveil du potentiel ... 44

Récapitulons ... 51

### Troisième partie

Protocoles de traitement énergétiques ... 59

“Comme la Belle au Bois Dormant je m’éveille d’un baiser!” ... 60

“Reprendre ses forces” ... 79

Un seul protocole qui sert à tout ... 81

Traiter les programmes nuisibles au bien être ... 84

Intégration de programmes bénéfiques ... 102

Épilogue ... 115

Autres ouvrages par Sophie MERLE ... 121





**AVIS IMPORTANT** : Le matériel pédagogique présenté dans cet ouvrage ne peut être reproduit, en partie ou en entier, sous quelque forme que soit (livres, articles, publications, séminaires, forums, CD, DVD, MP3 files, etc.), sans le consentement par écrit de Sophie Merle. Contact : [FondationEFT@aol.com](mailto:FondationEFT@aol.com)



Pour un abonnement gratuit au courrier régulier  
**“Psychologie énergétique avec Sophie MERLE”**  
veuillez vous rendre sur le site :  
[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) ou [www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)



## Avant-propos

### Un petit mot de Sophie...

Tout d’abord je tiens à vous remercier de la confiance que vous m’accordez en tenant ce livre devant vous. Merci à vous et merci à ce merveilleux esprit pionnier qui vous anime.

Vous êtes sans doute arrivé(e) ici par le biais de l’intérêt que vous portez à **EFT-Emotional Freedom Techniques**, une méthode de tapping créé aux USA par **Gary Craig** dans les années 90.

Pour ainsi dire inconnu dans les pays de langue française lors de la parution chez **Dervy/Médicis** et au **Grand Livre du Mois (LE CLUB)** de mon tout premier livre sur le sujet, **EFT** y jouit à présent d’une belle renommée à laquelle je suis fière d’avoir abondamment participé.

L’énorme succès que connaît **EFT** tient pour beaucoup dans sa logique. Vous souffrez? Votre souffrance provient en premier lieu d’un trouble énergétique. C’est donc une perturbation du flot de l’énergie à travers votre corps qui est responsable de vos souffrances.

Ce bouleversement énergétique provient de “blocages d’énergie” qu’**EFT** dissout au moyen du “tapping”. C’est à dire en frappant légèrement du bout des doigts certains points précis situés sur le visage, le haut du corps et les mains. Le flux de l’énergie rétablit, vous voici libéré(e)





de votre souffrance. Logique, n'est-ce-pas ? Notre esprit cartésien adore!

EFT se tient en tête de file des techniques dites “méridiennes” où le “tapping” est l’outil nécessaire au rétablissement du flot de l’énergie à travers le réseau des méridiens du corps. Le même réseau dont on se sert en acupuncture chinoise au moyen d’aiguilles.

Vivant aux États-Unis, j’ai eu la chance de pouvoir découvrir EFT pratiquement dès sa mise au monde et de participer à de nombreux séminaires conduits par **Gary Craig**, créateur de l’EFT. Celui-ci a hélas pris une retraite anticipée pour des raisons trop longues à expliquer ici.

Grâce à **Gary Craig** j’ai aussi eu la chance de très vite avoir l’opportunité d’apprendre à me servir d’autres techniques, parmi lesquelles **Be Set Free Fast (BSFF)** du **Dr. Larry Nims**. Un événement majeur pour ce qui est de l’élaboration quelques années plus tard des procédés “Jecommande...” et “Tape, tape...Commande!”.

La découverte du “tapping” pour traiter les problèmes à souche émotionnelle s’est faite aux USA dans les années quatre-vingt par le biais d’un psychiatre du nom de **Roger Callahan**, créateur de “**Thought Field Therapy**” (TFT), une procédure qu’il avait auparavant nommée “**The Callahan Technique**”.

Un des tous premiers élèves du docteur **Roger Callahan**, avec **Larry Nims** et le **Dr. Fred Gallo** (à qui l’on





doit le terme “**Psychologie énergétique**” (Energy Psychology), EFT est né du désir de **Gary Craig** de simplifier TFT, de lui donner une forme facile à apprendre et surtout aisée à manier par le plus grand nombre de gens possible. Ceci a contrario des grandes difficultés imposées par le **Dr. Roger Callahan**, tant au point de vue pécuniaire (il demande des sommes monstres pour apprendre sa technique) que pour la pratiquer.

**Gary Craig** avec EFT (Emotional Freedom Techniques) et **Larry Nims** avec **Be Set Free Fast** (BSFF), chacun de leur côté et sans se concerter, se sont employés à simplifier TFT. Et ceci de façon totalement révolutionnaire pour ce qui est du **Dr.Nims**.

Ma plus profonde gratitude à chacun d’eux pour leur brillant apport au développement de la Psychologie énergétique. Et partant de là, de la méthode “**Tape, tape... Commande!**” qui incorpore la dynamique de tapping de EFT (**tape, tape...**) intimement mêlée au modèle de guérison par la parole “inventé” par le **Dr. Nims** lors de la mise au point de sa seconde mouture de BSFF. Une parole que nous formulons néanmoins ici de manière un peu différente de BSFF, procédant par “injonction de commande” d’où l’expression “**...Commande!**” au sein du nom de la technique.

Cela peut sembler à priori étrange d’employer un ton de commande. Nous n’en avons pas l’habitude. Peut-être parler sur un ton autoritaire à ceux que l’on voit comme des inférieurs (enfants, employés, etc.), mais beaucoup plus





rarement à un supérieur (patron, officier de police, etc.). Là nous faisons plutôt preuve de déférence, sans doute par peur des représailles !

Or point de courbettes à faire ici. Point non plus de retombées désagréables en employant un ton autoritaire pour la bonne raison qu’il nous revient d’orchestrer notre vie fermement, d’en prendre résolument les commandes. Nous en avons non seulement le droit mais le devoir car personne ne peut diriger notre vie à notre place. En tous cas personne ne peut le faire aussi bien que soi.

Nous devons prendre notre vie en charge. Et pour cela, nous devons faire preuve d’autorité. Ordonner, mais sans utiliser un langage alambiqué, car bien qu’adressant nos requêtes à une puissance “haut placée”, nous en sommes maître.

Elle nous appartient personnellement cette puissance. Elle est à notre service puisque il s’agit de nous-même au niveau le plus élevé de notre être. C’est nous dans la splendeur de nos origines intemporelles, spirituelles, divines.

Ainsi nous donnons des ordres à notre esprit “divin”. Nous passons commande à la partie de nous-même la plus grandiose. Infiniment puissante, nous lui demandons, de façon nette, claire et précise de nous accorder “au plus haut degré de perfection” ce qu’il nous faut pour vivre “en ce bas monde” une existence plaisante.





Passez “commande” pour vivre “ici bas” une vie remplie de vie. Une vie merveilleuse à vivre. Une vie en quelque sorte bien ordonnée. Non plus une vie chaotique, troublée, douloureuse, mais au contraire une vie riche en situations qui nous font croître tout en beauté et en vigueur.

Nous lançons nos requêtes de “bas en haut” ou mieux dit, de la “terre au ciel” puisque c’est sur terre que nous évoluons au quotidien. Sur cette bonne vieille terre, si belle, si abondante, si généreuse, où nous avons tout pour être heureux. Ceci à condition de ne pas oublier que le ciel entoure la terre. Quand nous élevons le regard, c’est bien le ciel que nous voyons de toute part. Hélas nous ne levons pas souvent le nez au ciel. Nous restons plus volontiers les yeux fixés au sol. Or c’est “d’en haut” que se tirent les ficelles.

La terre est notre terrain de jeu. Nous y trouvons tout ce qu’il nous faut pour jouer avec la vie. Nous y trouvons de quoi être heureux, comme de quoi être malheureux, franchement très malheureux. C’est la règle du jeu. Là d’ailleurs où réside le plus grave de nos dilemmes. Car, heureux, malheureux, la règle dit que c’est à nous de choisir.

L’existence que nous menons sur terre prend sa source ailleurs que sur terre. La terre, ce n’est pas tout. Le ciel existe aussi. Et c’est à partir de cet “en haut” que nous procédons à la chorégraphie de ce qui se passe “en bas”.





Notre vraie puissance réside “aux cieux”, c’est à dire au niveau supérieur de notre être, en cet endroit où nous existons “au plus haut degré de perfection”.

Et c’est là où nous allons avec la méthode “**Tape, tape...Commande!**”. D’un simple geste de la volonté, nous y véhiculons notre conscience. Nous montons de la “terre au ciel” en le voulant tout simplement.

Nous avons à notre service un dispositif que l’on pourrait qualifier de “magique”. Et si au départ c’est difficile à croire, il suffit de nous servir de la méthode “**Tape, tape... Commande!**” pour vite s’en convaincre. Nous possédons un vrai potentiel de bien-être sur terre. A nous d’aller tirer la sonnette pour l’éveiller. A nous de l’ordonner, d’en passer la commande.

C’est en découvrant “**Theta Healing**” de Vianna Stibal, une technique d’abord nommée “**Go Up and Seek God**” (monte et cherche Dieu), que j’en suis arrivée à l’idée bien ancrée que l’on peut et que l’on se doit de commander, pris dans le sens de “diriger” ou “d’administrer” notre vie. Je lui en suis profondément reconnaissante.

Mais là s’arrête toute ressemblance avec “Theta Healing” car la méthode “**Tape, tape... Commande!**” est dans l’ensemble mille fois plus simple à pratiquer (pour des résultats tout aussi remarquables).





Aucune force extérieure à soi-même n'existe. Personne n'a la main mise sur nous. Même la carte d'un ciel de naissance difficile à vivre peut s'altérer. La position des planètes lors de notre venue au monde et leur impact énergétique sur la qualité de notre vie possèdent moins de pouvoir que nous n'en avons nous-même sur notre destinée dès lors que nous vivons de manière consciente, éveillée.

La méthode “Tape, tape...Commande!” nous donne les moyens de correspondre intimement avec notre propre puissance créatrice et d'en obtenir une aide prolifique dans tous les domaines de notre vie.

Abondamment fécondes et présentes en chacun de nous, ces forces ont le pouvoir de nous aider à combler n'importe lequel de nos manques, de panser n'importe laquelle de nos souffrances. Et cela, à la commande.

Les tenants du procédé “Jecommande...” alliés à la solide dynamique de tapping que nous propose EFT font du **Tape, tape...Commande!** un outil de guérison énergétique aussi puissant que facile à manier. Et là je pense en particulier à tous ceux qui ne possèdent pas les ressources nécessaires pour se faire aider professionnellement. Malgré tout, retenez bien que ...

 **IMPORTANT:** Je vous déconseille d'utiliser la méthode “Tape, tape... Commande!”, et à vrai dire n'importe quelle autre technique énergétique, si vous possédez un lourd bagage de traumatismes émotionnels. Dans ce cas, il vaut mieux avoir quelqu'un à vos côtés pour





vous comprendre et vous soutenir, voire faire preuve d'affection pour la simple et bonne raison que c'est exactement ce qui vous a fait défaut au moment où les incidents traumatiques se sont produits. Même si les techniques énergétiques ont la réputation d'être utilisables sans l'aide d'un professionnel, il est préférable d'avoir quelqu'un auprès de soi pour recevoir un bon soutien en certaines occasions.

Dans l'ensemble cependant nous pouvons nous attendre à une application paisible de la méthode “Tape, tape...Commande!”, joint à une levée facile de nos résistances inconscientes. Ceci, en même temps que sont traitées “en coulisses” toutes les “raisons, causes et origines” des difficultés mentionnées en cours de session. Ce qui est certes un atout de taille car là résidait l'une des plus grandes difficultés dans la pratique de EFT. Ainsi qu'à vrai dire de tout outil psychothérapeutique, qu'il soit de forme traditionnelle ou non.

Sachez cependant que pour pratiquer la méthode “Tape, tape... Commande!”, nul besoin de connaître les rouages de la pratique de EFT ni ceux du procédé “Jecommande...”. Je vous donne dans les pages qui suivent toutes les instructions nécessaires, vous tenant fermement par la main tout au long de votre apprentissage. Une main que vous lâcherez par ailleurs très vite car vous comprendrez tout en un instant.

J'ai mis au point il y a quelques années la méthode “Tape, tape... Commande!” par désir de continuer à me servir, en certaines occasions, de la puissante dynamique de





tapping de EFT. L'action physique du tapping dans les moments de grande détresse, joint à la levée des raisons inconscientes qui la provoquent (les racines) et à leur traitement au moyen du procédé “**JEcommande...**”, procurent souvent un soulagement immédiat, auquel s'ajoute en général la guérison complète du problème.

Les inconditionnels du tapping apprécieront le puissant ajout du procédé “**JEcommande ...**” à leur pratique de l'EFT. Et là je pense en particulier aux thérapeutes professionnels qui y trouveront une aide incomparable dans la recherche des “**raisons, causes et origines**” des problèmes qui leurs sont soumis en traitement.

Cette recherche n'est plus de mise ici puisqu'elle s'effectue hors de la conscience éveillée du praticien et de son patient, autrement dit, en coulisses. Tout se joue derrière le rideau en terme de guérison toujours établie “**au plus haut degré de perfection**”. De fait, si l'on compare l'EFT à un avion à réaction pour ce qui est de la vitesse de traitement des problèmes, joint au procédé “**JEcommande...**”, nous avons là une fusée propulsée à une vitesse interplanétaire ! Notez cependant que ce n'est pas le procédé “**JEcommande...**” qui nécessite l'ajout du tapping pour être efficace. C'est l'inverse qui se produit, l'EFT s'en trouvant être le grand bénéficiaire.

Si comme la plupart des occidentaux vous possédez un bel esprit cartésien, la méthode “**Tape, tape... Commande!**” peut vous sembler à priori toute droit sortie





d’un conte de fée. Il vous faudra donc acquérir des connaissances nouvelles en terme de preuves “rationnelles”. Et c’est normal. Nous sommes loin de toute logique, loin du rationnel avec les procédures de soins énergétiques. Il s’agit là de quelque chose d’extraordinaire dans toute l’acceptation du mot.

Il me semble en outre que si les méthodes de tapping plaisent tant, c’est vraisemblablement en raison de leur aspect “mécanique”. Il est rare en ce domaine d’entendre mentionner nos merveilleuses forces innées de guérison. Les enseignants du tapping nous parlent peu de la nature fondamentalement spirituelle de notre être ayant sans doute vite peur d’être classés parmi ceux qui font partie d’une secte. Or, il s’agit de tout sauf de ça.

L’EFT pas plus que n’importe quelle autre technique énergétique, y compris le merveilleux procédé “Jecommande...”, ne sont d’extraction religieuse. Il n’y a rien de religieux dans le sens traditionnel du terme. Ces techniques et les résultats qu’on en obtient s’expliquent par la science. Par les nouvelles sciences s’entend. Ainsi de nos jours le spirituel ne devrait plus avoir mauvaise presse car nous possédons une foule d’informations prouvées scientifiquement qui nous permettent de comprendre ce qui se passe “en coulisses”.

Des découvertes récentes nous ouvrent l’esprit sur nos fabuleuses possibilités en tant qu’êtres humains. Des capacités qui ne demandent qu’à s’exprimer librement. Autrement dit, des capacités prêtent à s’éveiller “à la commande”.





Le procédé “Jecommande...” tout comme la méthode “Tape, tape...Commande!” font cependant beaucoup plus que de traiter nos problèmes. Incomparablement plus car ce sont des techniques qui nous permettent aussi de transformer notre réalité par le “téléchargement” de données qui résident dans notre patrimoine génétique. Par ce biais étonnant nous pouvons former de nouveaux programmes aussitôt installés dans la “machine” qu’est l’esprit inconscient, autorisant la découverte et l’exploitation de qualités et de talents jamais encore démontrés ouvertement avant.

Nous pouvons par exemple “télécharger” les données qui vont faire de nous quelqu’un qui se sent riche et prospère, peu importe la somme totale de ses acquis matériels. Un fait épatant qui met de l’eau au moulin de la “Loi de l’attraction” où il est dit que notre réalité reflète exactement ce en quoi nous croyons. Ainsi, l’alignement tant recherché par les praticiens de cette fameuse “loi” s’effectue on ne peut plus facilement.

La méthode “Tape, tape...Commande!” sert donc à la fois au traitement des difficultés et à l’intégration des données nécessaires au bâti d’une nouvelle réalité. Dans les deux cas, nous mettons à contribution notre esprit “supérieur”. Une partie dite élevée dans le sens que cet aspect de notre esprit réside “en haut” (au ciel), dans une dimension où nous ne sommes plus prisonniers de nos “basses” croyances.

Prisonniers que nous sommes de croyances qui nous “rabaissent” en nous faisant adhérer à des idées qui nous





limitent dans tous les domaines de la vie. Celles-ci nous ayant été généreusement fournies dès notre naissance par nos parents, éducateurs, etc., voire reçues en héritage de nos ancêtres ou provenant directement d'idées qui “flottent dans l'air” (l'inconscient collectif). Tout cela peut sembler si étrange, si bizarre, voire vraiment choquant que je vous conseille avant d'aborder l'apprentissage de la méthode, de lire attentivement le chapitre suivant intitulé “**Derrière les coulisses**”.

Il est de la première importance de se tenir au courant des prodigieuses découvertes qui se font en ce moment dans le domaine relativement nouveau de la science de *l'épigénétique*. Nous vivons dans un monde merveilleux. Un endroit magique où tous les possibles sont possibles, y compris la possibilité de vivre une existence franchement paradisiaque.

Et c'est ce que je vous souhaite du fond du coeur. De pouvoir vivre sur terre une existence magnifique, riche en découvertes et merveilleuses aventures .

Bien chaleureusement,

**Sophie**

Janvier 2012- Avril 2014, Nevada (USA)





## Derrière les coulisses...

La méthode “Tape, tape... Commande!” utilise le tapping de EFT (d’où l’expression “Tape, tape...”), sous l’intime supervision d’une force innée porteuse de toutes les ressources nécessaires à la réalisation parfaite de ce que nous lui demandons *intentionnellement* d’effectuer. Ou plus exactement ce que nous lui “ordonnons” (d’où le terme “... Commande!”).

Il s’agit là d’une force créatrice inhérente à chacun, mais que peu dirigent de manière consciente. Or, plus nous en savons sur la nature de cette force innée et comment la contrôler, mieux nous nous en portons. Cette force devient un appui inconditionnel dès lors que nous entretenons des rapports conscients (et constants) avec elle. Sinon, gare. Oui, gare à nous !

Gare à nous car cette force, quand elle se trouve régulée par des programmes dont on ne sait rien consciemment, se transforme en une véritable calamité quand les dits programmes sont nantis de données incompatibles avec le genre de vie que nous aimerions pouvoir vivre au quotidien. Notre vie sur terre étant organisée par cette force, rien n’est plus important que d’établir des rapports conscients avec elle, lui fournissant au jour le jour les informations nécessaires à la réalisation d’une vie vécue comme nous l’entendons de façon consciente.





D'éminents physiciens, tel que le Pr. Bruce Lipton, célèbre microbiologiste et auteur entre autres de l'ouvrage “La biologie des croyances”, s'accordent à dire que nous avons potentiellement tout ce qu'il nous faut pour mener une existence paradisiaque sur terre compte tenu de notre globalité corps/ âme/ esprit”. Ces chercheurs nous expliquent le rôle de nos cellules sur le bâti de notre existence terrestre et comment consciemment bénéficier de leur aide et soutien dans la vie.

A l'intérieur de chacune de nos trillions de cellules, en son noyau exactement, se trouve l'A.D.N., la substance que nous nommons les gènes. L'A.D.N. abrite le registre complet de notre vie et de celle de chacun de nos ancêtres. Là se tient notre “plan de vie”. Autrement dit, notre code génétique ou “génomme”. D'un coté pratique, l'A.D.N. sert de bibliothèque à nos cellules où, au fur et à mesure des besoins, elles vont puiser le savoir nécessaire au parfait accomplissement de leurs différentes tâches. En ce sens, s'il est vrai que les gènes “contrôlent” le fonctionnement de la cellule, l'idée que notre destinée est inflexiblement inscrite dans nos gènes est en train de s'écrouler.

La célèbre neurophysicienne, Candace Pert, nous dit que l'esprit ne domine pas le corps. Qu'il est notre corps, les cellules s'occupant de traduire les informations de l'esprit en réalité physique. Nos cellules transforment l'esprit en matière. Le corps et l'esprit ne font qu'un. De ce travail scientifique pointu, nous savons maintenant que les émotions (idées, concepts, croyances) influencent l'expression génétique. Ce qui va à l'encontre de toutes les





idées reçues dans le domaine de la biologie classique. Tout comme les techniques de soins énergétiques, prenant fermement appui sur ces merveilleuses découvertes, remettent en question les tenants de la psychologie classique.

Les techniques du domaine de la Psychologie énergétique, parmi lesquelles la méthode “**Tape, tape... Commande!**” nous donnent les moyens de communiquer consciemment avec nos cellules (notre corps/esprit). Nous pouvons ainsi activer nos défenses naturelles contre la maladie, les pénuries et les drames. Ouvrant au niveau vibratoire, ces techniques sont un outil d'accès au flot d'énergie vitale qui circule en nous, à travers nous et tout autour de nous, nous permettant d'en rétablir consciemment la profonde harmonie.

Il est dit que notre potentiel réside dans nos gènes et que les gènes qui gouvernent notre bonheur existent de manière latente. Des capacités fantastiques déjà inscrites dans nos gènes attendent juste d'être activées. D'une manière génétique, il est dit que “les miracles font partie de notre programme de vie et que les informations inscrites dans nos gènes dépassent tout ce qu'on peut imaginer”. En nous sommeille un potentiel de croissance extraordinaire se traduisant par des pouvoirs et des facultés encore inexploités. Autrement dit, des caractéristiques individuelles encore “endormies”.

Dans quelques années tout ceci sera une vérité fermement établie et nous en parlerons comme s'il





s’agissait d’une évidence. Tel que le précise la célèbre physicienne Candace Pert dans ses livres, “le plaisir est un élément essentiel à toute vie”, nous faisant remarquer que nous avons été conçus pour “carburer au plaisir” et éviter toute douleur.

Créer intentionnellement sa vie en compagnie de l’intelligence universelle est le but ultime de la méthode “Tape, tape... Commande!”. Oser lui parler franchement de nos soucis en lui demandant explicitement d’intervenir pour les résoudre. L’inciter à éveiller nos talents innés, notre potentiel latent de bonheur dans la vie.

Cette “Intelligence” est un puit de sagesse auquel nous avons tous accès. C’est la puissance qui met en marche la chaîne d’événements (et parfois de coïncidences miraculeuses) qui nous apporte ce qu’on lui demande. Parce que l’énergie est intelligente, elle a les capacités d’obéir, de coopérer, de se mouler à nos désirs, nous aidant à faire de notre vie un modèle de bien-être et de prospérité. Alors êtes-vous prêt ? Etes-vous prête ?





# Deuxième partie

La pratique de la méthode  
“Tape, tape...Commande!”





## Quels maux traiter ?

Peu de maux résistent à une intervention bien menée au moyen de la puissante méthode “Tape, tape... Commande!”, parmi lesquels :

- Les phobies ...
- L’anxiété chronique ...
- L’insécurité ...
- Le trac ...
- Le manque de confiance en soi ...
- La peur de l’avenir ...
- Le stress ...
- Les tensions corporelles ...
- Le mental en ébullition ...
- Les pensées qui tournent en rond ...
- Les deuils difficiles ...
- Les chagrins d’amour ...
- Le désespoir ...
- La solitude ...
- Le manque d’amour ...
- Le manque d’argent ...
- Les désillusions ...
- Les doutes ...
- Les errements dans la vie ...

Les croyances négatives ... *celles que l’on cultive à propos de soi, des autres, du monde en général et qui nous limitent si fort dans la vie.*





*L’ingratitude ... cette ingratitude chronique qui nous empêche d’apprécier l’incroyable abondance de bienfaits dont nous sommes déjà amplement pourvus et qui se trouve bien souvent l’origine de nos sentiments de manque dans un monde d’abondance qui ne se voit pas.*

Les sentiments d’échec ...  
L’humiliation ...  
La honte ...  
Les regrets ...  
Les remords ...  
La culpabilité ...  
Les insomnies ...  
Les cauchemars ...  
Une santé défaillante ...  
Les douleurs physiques ...  
Les migraines ...  
La fatigue chronique ...  
Les difficultés respiratoires ...  
Les problèmes de poids ...  
Les vertiges ...  
Les nausées .., etc., ...

En résumé, dès l’instant où un problème possède une racine émotionnelle nous pouvons intervenir efficacement avec la méthode “Tape, tape...Commande!”. Essayez, continuez, persistez, persévérez et vous obtiendrez d’excellents résultats. C’est impossible autrement.





## Le “tape, tape ...” de la méthode

Nous utilisons 9 points de tapping dans la pratique du “Tape, tape...Commande!”. Ce sont toujours les mêmes et ils sont faciles d'accès.

Le frappement sur les points (hormis ceux qui se trouvent au centre du corps) s'effectue soit à droite soit à gauche du corps ou en alternance. C'est comme on veut. On peut également exercer une pression douce sur les points plutôt qu'effectuer le tapping. Là aussi, c'est une question de choix.

Les points sont si faciles à trouver que j'ai jugé inutile d'inclure une illustration graphique. Vous pouvez cependant en trouver une bien détaillée sur le site: [www.EFT-EnergyPsychology.com](http://www.EFT-EnergyPsychology.com)

D'autre part et malgré que cela ne soit pas nécessaire à la bonne pratique de la méthode “Tape, tape...Commande!”, en supplément de la localisation des points, je vous indique aussi les caractéristiques émotionnelles du méridien sur lequel le point est situé.

### Le point Karaté

- **Emplacement:** le point est situé 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.

- **Intervention au plan émotionnel:** lorsque vous stimulez ce point vous intervenez sur tout ce qui a trait à l'anxiété, aux attentes angoissantes, à l'appréhension, au trac, au découragement, au pessimisme, au manque de confiance en soi, en les autres, en la vie.

#### Le point du Sourcil

- **Emplacement:** le point est situé au début du sourcil du côté du nez.
- **Intervention au plan émotionnel:** lorsque vous stimulez ce point, vous intervenez sur tout ce qui a trait au dangereux, au menaçant, à ce qui nous fige dans la terreur, aux peurs et angoisses viscérales éprouvées en vue d'un danger réel ou imaginaire.

#### Le point de l'Extérieur de l'oeil

- **Emplacement:** le point est situé sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil.
- **Intervention au plan émotionnel:** lorsque vous stimulez ce point, vous intervenez sur tout ce qui a trait à la rage, à la haine, aux rancunes obsessionnelles, au désir de vengeance.





### Le point Sous l’œil

- **Emplacement:** le point est situé sous l’œil sur l’os de l’orbite à la verticale de la pupille quand on regarde droit devant soi.
- **Intervention au plan émotionnel:** lorsque vous stimulez ce point, vous intervenez sur tout ce qui a trait aux attachements excessifs (à des idées, à quelqu’un, à une situation, à des objets), aux soucis obsessionnels, aux idées fixes, au vide que l’on porte en soi, à l’insatisfaction profonde, à la peur de manquer.

### Le point Sous le nez

- **Emplacement:** le point est situé au centre de l’espace entre le nez et la lèvre supérieure.
- **Intervention au plan émotionnel:** lorsque vous stimulez ce point, vous intervenez sur tout ce qui a trait à la honte de soi, au souci du qu’en dira-t-on, à un manque de bravoure préjudiciable à votre épanouissement dans la vie. Gaucherie, gêne, abaissement, humilité excessive, retenues malades.

### Le point du Creux du menton

- **Emplacement:** le point est situé dans le creux qui se trouve entre la lèvre inférieure et la bosse du menton.





- **Intervention au plan émotionnel:** lorsque vous stimulez ce point, vous intervenez sur tout ce qui a trait à l'impossibilité d'oublier un échec, une défaite, un revers de fortune. Consternation, accablement, regrets, sentiments de culpabilité qui empêchent d'aller de l'avant.

#### Le point de la Clavicule

- **Emplacement:** le point est situé à droite ou à gauche du “V” central qui joint les deux clavicules, juste sous la bosse de l’os.
- **Intervention au plan émotionnel:** lorsque vous stimulez ce point, vous intervenez sur tout ce qui a trait aux névroses d’angoisse, aux phobies, aux crises de panique. Épouvante, agitation, affolement, en somme à tout ce qui empêche de vivre paisiblement.

#### Le point Sous le bras

- **Emplacement:** le point est situé à une dizaine de centimètres sous l’aisselle, là où se place la bande latérale d’un soutien-gorge. On peut tapoter ce point du bout des cinq doigts.
- **Intervention au plan émotionnel:** lorsque vous stimulez ce point, vous intervenez sur tout ce qui a trait à l’ennui, à l’insatisfaction, au mécontentement, au pessimisme et défaitisme, au renoncement des joies de la vie.





## Le point Sous le sein

- **Emplacement:** le point est situé juste en dessous du mamelon chez les hommes, et chez les femmes dans le même axe sous la masse mammaire.
- **Intervention au plan énergétique:** lorsque vous stimulez ce point, vous intervenez sur tout ce qui a trait à la stagnation et aux frustrations, à l'exaspération, l'amertume, le désarroi, la confusion, l'hésitation, les craintes de mal faire, l'irrésolution, les tergiversations intérieures.

**Notice:** si vous connaissez déjà EFT vous avez sans remarqué que le point sous le sein est rarement utilisé pour des raisons de pudeur. En ce qui me concerne, je trouve important de traiter les émotions qui se rattachent au point sous le sein.

## La magie de l'expression “parce que...”

N'importe quel thérapeute peut le dire, l'aspect le plus ardu de son travail réside dans l'excavation, depuis les profondeurs de l'inconscient, des “raisons, causes et origines” des problèmes qui lui sont soumis en traitement par ses clients.

Or plus rien de tel ici. Ce labeur d'ordinaire si laborieux devient inutile dans le sens que la recherche s'effectue sous la gouverne de nos forces spirituelles que nous faisons *volontairement* entrer en jeu, déclarant tout





simplement “parce que” à la suite de chacune des phrases de traitement.

Ce qui donne par exemple :

- **Au négatif:** J’ai pris énormément de poids ces derniers temps, parce que ...
- **Au positif:** Je me stabilise facilement à mon poids idéal, parce que ...

L’expression “parce que” est notre outil magique. C’est le signal qui ordonne à notre “Sagesse Intérieure” (conscience supérieure) d’aller immédiatement piocher toutes les informations adéquates. Car il y a, tant au niveau de l’élaboration de tout ce qui cloche dans nos vies que de tout ce qui va bien.

Nous possédons “quelque part en nous” les informations nécessaires à la création de tout ce que nous voulons (ou ne voulons plus). L’expression “parce que” suite à une phrase stipulant les tenants de la nouvelle réalité désirée est le signal qui ordonne à notre force intérieure d’aller prélever ces informations là où elles se trouvent. Là où par définition nous ne pouvons aller au moyen de notre conscience “de tous les jours”.

Dès l’instant où nous ressentons un désir, que celui-ci s’affirme clairement à notre esprit, c’est que nous avons aussi la possibilité de le réaliser. Nous ne pouvons ressentir un désir (un vrai de vrai s’entend) sans posséder les informations (au niveau quantique de notre être) qui correspondent à sa réalisation concrète.





Dans chaque cas, qu’il s’agisse de la guérison d’un problème ou de l’intégration des données nécessaires au bâti d’une réalité différente, l’expression “parce que” met aussitôt en branle nos forces intérieures qui vont en assurer la manifestation. Nous appuyons ainsi de façon volontaire (intentionnelle) sur la touche de mise en route de notre grandiose mécanisme créatif.

Nous commandons de manière nette et consciente en nous servant de ce que nous connaissons le mieux, c’est à dire, notre vie physique au quotidien, laissant le soin à la partie la plus élevée de notre être, la partie “divine” qui réside dans “l’invisible”, de s’occuper du “non physique”, autrement dit, de s’occuper du fondamental.

Nous ne sommes pas seuls lorsque nous procédons au traitement de nos problèmes. Nous sommes au contraire en compagnie du meilleur thérapeute qui soit pour nous aider personnellement. De plus, il s’appelle de notre nom. Il s’agit de soi dans l’expression la plus élevée de soi-même.

## Démonstration de la méthode

Maintenant que vous savez où se situent les points de tapping et connaissez les mystères qui se cachent derrière l’expression “parce que”, il ne vous reste plus qu’à appliquer la méthode “Tape, tape...Commande!”. Et le plus simple pour vous aider à bien comprendre comment procéder, c’est par une démonstration que vous pouvez facilement suivre.





Pour cette démonstration nous allons effectuer le traitement sur le ressenti d’une peur, disons une peur de prendre l’avion. S’il s’avérait que cela soit votre cas d’avoir peur de voyager en avion, suivez la démonstration comme s’il s’agissait d’une session expressément bâtie pour vous. Sinon, substituez l’exemple que je donne au genre de peur qui vous caractérise personnellement (ou tout autre problème).

### **1. Mise en place du problème + évaluation du niveau d’inconfort qui en émane.**

Prenez note par écrit ou mentalement d’une peur qui gouverne actuellement une situation dans votre vie. Peut-être s’agit-il d’une peur panique de traverser un pont, de rouler sur une autoroute ou la peur d’un exposé à faire prochainement devant patron et collègues? Ou peut-être de demander une augmentation de salaire?

Bref, ce ne sont pas les peurs qui nous manquent. Alors nommez ce qui vous fait peur en ce moment. Ou choisissez autre chose à traiter. Il faut cependant que ce soit quelque chose de clair et de concret, comme par exemple un fort sentiment de culpabilité en raison d’une situation passée.

- J’ai peur de “...”. (ou, je me sens coupable de ...)

Puis évaluez votre degré d’inconfort quand vous songez à la situation en question, vous basant sur une échelle de 0 à 10, le chiffre 10 dénotant le plus haut degré d’inconfort qui soit. Inscrivez le chiffre trouvé sur une feuille de papier ou prenez-en note mentalement.





## 2. Étape d'acceptation et de lâcher-prise

Comme il est de coutume dans la pratique de EFT sous sa forme classique, nous débutons le traitement par l'acceptation de ce qui est. Ceci tant au point de vue de la situation qui nous préoccupe que de nous-même, peu importe la gravité de nos manques et faiblesses.

Nous partons toujours du principe que nous agissons dans la vie de la meilleure façon qui soit en fonction de nos possibilités du moment. Si nous avons les moyens d'être forts et puissants, plutôt que faibles et souffrants, il est évident que c'est là où nous en serions. Malheureusement, nous ne sommes pas (encore) “programmés” pour ...

Ainsi et tout en portant votre attention sur la situation qui vous cause personnellement de la peur (ou autre souffrance), frappez le **point Karaté** en disant lentement trois fois de suite (3X):

- “Même si j'ai ce problème, je m'accepte pleinement car si je savais quoi faire pour ne pas avoir ce problème, il y a longtemps que je l'aurais fait. Et je m'accepte avec tous mes manques et toutes mes faiblesses sachant que je fais toujours de mon mieux selon mes possibilités et capacités du moment. Et cette situation ne fait pas exception à la règle. Ainsi je m'accepte exactement comme je suis aujourd'hui peu importe le degré d'inconfort physique ou la somme de négativité que ce problème soulève en moi et dans ma vie.”





Tenez le point et prenez trois fois de suite une respiration lente et profonde (inspirez lentement par le nez, expirez lentement par la bouche).

**3. Traitement du problème** (il s’agit là d’une démonstration qui préside au traitement d’une peur de prendre l’avion afin que vous puissiez comprendre comment nous procédons, c’est à dire en énonçant nos “vérités”. Pour un autre problème, vous élaborerez des phrases en fonction de ce que ce problème vous fait spécifiquement vivre au quotidien.)

A partir de maintenant vous allez répéter en silence l’expression “parce que” une bonne dizaine de secondes (à peu près 14 fois) à la suite de chaque phrase pendant que vous effectuerez le tapping sur le point désigné en portant bien votre attention sur l’aspect du problème en traitement. Fermez les yeux si vous le désirez.

**Dessus de la tête:** Prendre l’avion me cause de profondes souffrances parce que.., parce que.., parce que... (Là vous continuez tout simplement à dire “parce que” silencieusement une dizaine de secondes encore, l’esprit bien concentré sur la situation en général sans chercher à trouver les raisons de la situation ni celles qui pourraient être associées à vos souffrances. Si des idées vous traversent l’esprit, ne les repoussez pas mais laissez la recherche se faire sans intervenir consciemment. Répétez tout simplement “parce que” (en silence) une dizaine de secondes. Mais sans compter les secondes ni le nombre de “parce que”.

**Sourcil:** parce que.., parce que.., parce que.., etc.  
(Là et vous continuez tout simplement à dire “parce que” (en silence) à peu près une dizaine de secondes, plus ou moins, cela n’a pas d’importance. Ce qui compte c’est de garder l’esprit posé sur le problème (dans son aspect global) énoncé en début de ronde (Point du Dessus de la tête). C’est tout ce que vous avez à faire durant votre répétition de l’expression “parce que” sur les points suivants. Vous





faites ainsi monter la cible permettant à votre conscience supérieure de savoir exactement de quel problème il s’agit).

**Coin de l’œil:** parce que..., parce que..., parce que..., parce que... (idem, vous faites comme au point précédent).

**Sous l’œil:** parce que..., etc. (idem) .

**Sous le nez:** parce que..., etc. (idem).

**Creux du menton:** parce que..., etc. (idem).

**Clavicule:** parce que..., etc. (idem).

**Sous le bras:** parce que..., etc. (idem).

**Sous le sein:** parce que..., etc. (idem).

Tenez le point. Prenez une respiration lente et profonde puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** Cette situation est une épreuve de plus en plus douloureuse parce que .., parce que .., etc. *Et vous continuez avec la ronde exactement de la même manière que précédemment. Vous enchaînez immédiatement avec les points suivants sans répéter la phrase, juste en disant “parce que” une dizaine de secondes à chaque point de la ronde qui suit en vous concentrant bien sur ce que la phrase énoncée au début veut dire pour vous personnellement.* **Sourcil:** parce que .., etc. / **Coin de l’œil:** parce que..., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que .., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc. Tenez le point. Prenez une respiration lente et profonde puis





continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête :** Cette situation me fait souffrir dès que j’y pense parce que .., parce que .., parce que .., etc. *Puis enchaînez avec le restant des points de la ronde* - **Sourcil:** parce que .., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que .., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc. Tenez le point. Prenez une respiration lente et profonde puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** Cette situation a débuté sans que je puisse l’empêcher parce que .., etc./ **Sourcil:** parce que .., etc./ **Coin de l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que .., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc. Tenez le point. Prenez une respiration lente et profonde puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** Cette situation continue sans que je puisse rien y faire pour l’empêcher parce que .., etc./ **Sourcil:** parce que .., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que .., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc. Tenez le point. Prenez une respiration lente et profonde puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête :** Cette situation jusqu’à présent est sans issue parce que .., etc./**Sourcil:** parce que .., etc./**Coin de l’oeil:** parce que .., etc./ **Sous l’oeil:** parce que .., etc./ **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc./ **Clavicule:** parce que ..,etc./**Sous le bras:** parce que .., etc./ **Sous le sein:** parce





que .., etc. Tenez le point. Prenez une respiration lente et profonde puis continuez avec le segment suivant...

**Dessus de la tête:** Cette situation me fait honte, elle est injuste et m’humilie parce que .., etc./ **Sourcil:** parce que.., etc./**Coin de l’oeil:** parce que.., etc./ **Sous l’oeil:** parce que.., etc./ **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que.., etc./**Clavicule:** parce que.., etc./**Sous le bras:** parce que.., etc./ **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête :** Cette situation a eu jusqu’à présent le pouvoir de profondément me nuire parce que .., etc./ **Sourcil:** parce que .., etc./**Coin de l’oeil:** parce que.., etc./ **Sous l’oeil:** parce que.., etc./ **Sous le nez:** parce que.., etc./**Creux du menton:** parce que.., etc./**Clavicule:** parce que .., etc./ **Sous le bras:** parce que.., etc./ **Sous le sein:** parce que .., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** Cette peur que j’ai de prendre l’avion nuit à mon travail parce que.., etc./ **Sourcil:** parce que.., etc./**Coin de l’oeil:** parce que.., etc./ **Sous l’oeil:** parce que.., etc./**Sous le nez:** parce que.., etc./**Creux du menton:** parce que.., etc./**Clavicule:** parce que.., etc./**Sous le bras:** parce que.., etc./ **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** Cette peur que j’ai de prendre l’avion est devenue une obsession parce que.., etc./ **Sourcil:** parce que.., etc./**Coin de l’oeil:** parce que.., etc./ **Sous l’oeil:** parce que.., etc./**Sous le nez:** parce que.., etc./**Creux du menton:** parce que.., etc./**Clavicule:** parce que .., etc./ **Sous le bras:** parce que..,





etc./ **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente de profonde. Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** Cette peur que j’ai de prendre l’avion m’a pris soudainement parce que .., etc./ **Sourcil:** parce que.., etc./**Coin de l’oeil:** parce que.., etc./ **Sous l’oeil:** parce que.., etc./**Sous le nez:** parce que.., etc./**Creux du menton:** parce que.., etc./**Clavicule:** parce que ., etc./ **Sous le bras:** parce que.., etc./ **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente de profonde. Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** Cette peur que j’ai de prendre l’avion ressemble à un sortilège parce que.., etc./ **Sourcil:** parce que.., etc./**Coin de l’oeil:** parce que.., etc./ **Sous l’oeil:** parce que.., etc./**Sous le nez:** parce que.., etc./**Creux du menton:** parce que.., etc./**Clavicule:** parce que ., etc./ **Sous le bras:** parce que.., etc./ **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente de profonde. Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** La peur de prendre l’avion est fortement ancrée en moi parce que.., etc./ **Sourcil:** parce que.., etc./**Coin de l’oeil:** parce que.., etc./ **Sous l’oeil:** parce que.., etc./**Sous le nez:** parce que.., etc./**Creux du menton:** parce que.., etc./**Clavicule:** parce que ., etc./ **Sous le bras:** parce que.., etc./ **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente de profonde. Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** Je suis sans moyen de défense contre cette peur que j’ai de prendre l’avion parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc./**Coin de l’oeil:** parce que.., etc./ **Sous**





**l’œil:** parce que.., etc./**Sous le nez:** parce que.., etc./**Creux du menton:** parce que.., etc./**Clavicule:** parce que ., etc./ **Sous le bras:** parce que.., etc./ **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente de profonde. Puis continuez avec la formule de traitement global du problème.

### Formule de traitement global du problème

- “Je commande au plus haut de degré de perfection la guérison immédiate, complète et permanente dans la grâce et l’aisance de toutes les raisons, causes et origines de l’ensemble des difficultés, problèmes et schémas que je viens de mentionner.”

Puis répétez maintenant le mot “lumière” en silence pendant une bonne dizaine de secondes.

Prenez une bonne respiration lente et profonde. Et continuez ...

- “En remplacement de ce problème je commande au plus haut degré de perfection l’intégration immédiate, complète et permanente à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence de l’ensemble des données qui me sont nécessaires pour \_\_\_\_ (Dites ce que vous voulez pouvoir dorénavant faire/être/avoir sans plus aucun problème) ce qui ici sera ‘pour dorénavant pouvoir prendre l’avion tranquillement, paisiblement, sans plus jamais ressentir aucune peur.’





Répétez maintenant en silence les mots “paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaine de secondes.

Prenez une bonne respiration lente et profonde. Ensuite buvez un peu d’eau et délasssez-vous quelques petites minutes. Puis continuez avec ce qui suit.

#### **4. Réévaluation du niveau de détresse**

Songez au problème qui vous a incité à effectuer le traitement. Pour notre exemple, il s’agissait d’une peur de prendre l’avion.

Comment vous sentez-vous à présent lorsque vous y songez? Sur une échelle de 0 à 10, le chiffre 10 signifiant une détresse maximale, quel est-il maintenant? Prenez-en note mentalement ou par écrit.

Au cas où vous n’auriez plus peur du tout, c’est bon, vous pouvez en rester là, le traitement est terminé pour vous. Vous testerez son efficacité au moment où vous serez dans la situation. Ici pour notre exemple, ce sera la prochaine fois que vous prendrez l’avion où tout devrait superbement bien se passer.

#### **5. Poursuite du procédé sur ce qu’il reste encore d’inconfort à traiter**

S’il vous reste tant soit peu de détresse lorsque vous songez au problème, continuez. Prenez note de ce qui s’impose à vous. S’agit-il encore d’un doute? D’une peur que la situation soit trop désastreuse pour pouvoir jamais





s’arranger? Ou ressentez-vous une lourdeur quelque part dans votre corps ?

Concentrez-vous un instant sur ce que vous ressentez (y compris physiquement) puis lisez attentivement ce qui suit :

- “Je commande au plus haut degré de perfection l’annulation immédiate, complète et permanente dans la grâce et l’aisance de tous les programmes conscients/inconscients fondés sur une impossibilité d’éliminer ce problème. Toute croyance négative à propos de ce qu’il m’est possible d’accomplir dans la vie s’estompe dans la lumière en même temps que tous les schémas adoptés consciemment ou inconsciemment dans le but de limiter mon bien-être dans la vie ou de le bloquer.”

Répétez maintenant en silence les mots “paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaines de secondes.

Puis prenez une bonne respiration lente et profonde. Et continuez ...

- “Toutes les informations et traces énergétiques ayant trait à l’élaboration et au maintien de ce problème s’estompent dans la paix, l’amour et la lumière en y incorporant toutes formes possibles de malédiction ou influences négatives provenant de n’importe quelle source, y compris de moi-même sous forme de voeux que j’aurais pu émettre en vue de me punir ou de m’empêcher de m’accomplir librement dans la vie.”





Répétez maintenant en silence les mots “paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaines de secondes. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde. Et continuez...

- Je suis à présent transformé(e) au plus profond de moi-même et vibre désormais à l’unisson d’une vie complètement libre de ce problème. Je me comporte désormais avec grâce et aisance dans les situations qui me troublaient auparavant. Je suis désormais en parfait alignement avec mon plan de vie le plus heureux et le plus épanouissant qui soit pour moi. Je vis dorénavant dans la paix, l’amour et la lumière.

Répétez maintenant en silence les mots “paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaines de secondes. Lorsque c’est fait, prenez une respiration lente et profonde trois fois de suite (inspirez lentement par le nez, expirez lentement par la bouche). Et buvez un peu d’eau. Dégourdissez-vous les jambes quelques instants. Puis continuez en effectuant la seconde étape du traitement qui se rapporte à l’éveil de votre potentiel.





## Éveil du potentiel

Cette deuxième phase du traitement sert d'éveil de potentiel. Elle s'effectue par l'intégration de données spécifiques au vécu d'une vie où le problème traité en première partie a totalement disparu.

Cette deuxième étape est volontaire. C'est à vous de voir si vous voulez continuer à intégrer certaines données spécifiques à la vie que vous allez mener une fois débarrassé(e) du problème que vous venez de traiter.

Bien que cette étape ne soit pas obligatoire, elle nous permet de ressentir un profond bien-être en nous ouvrant à tous les possibles. Ce segment final du traitement plaît tout particulièrement aux assidus de la “Loi de l'attraction” qui y voient une manière très efficace “d'élever” leur niveau vibratoire. En ceci d'ailleurs, il est tout à fait possible de ne faire que ce segment de la méthode, nous servant alors du “Tape, tape ...commande!” pour faire éclore notre magnifique potentiel de réussite dans tous les domaines de notre vie.

### Démonstration de la procédure d'éveil

Voici maintenant un exemple basé sur les phrases utilisées au cours du traitement qui vient d'être fait sur la peur de prendre l'avion (à laquelle vous pouvez substituer le problème que vous avez décidé de traiter en première partie).





Cette deuxième partie est aussi longue que la première. Je vous en donne tous les détails afin que vous puissiez éventuellement ne refaire que celle-ci sur le problème que vous avez traité en première partie.

Parfois il est nécessaire de bien s’ancrer dans l’idée que le problème est terminé avec tout l’inconfort physique et mental que cela nous cause lorsqu’on vit par exemple une crise de panique. La peur d’avoir peur en somme.

Nous procédons ici de la même manière que lors de la première partie, sauf que les phrases sont ici de nature totalement positive, laissant le soin à notre conscience supérieure d’en dénicher toutes les raisons possibles déjà détenues “quelque part” en nous. Tout est possible dès l’instant où quelque part en soi on le croit possible. Des choses “impossibles” se produisent à tout moment.

**Procédure d’éveil de potentiel** (exemple pris sur une peur de prendre l’avion).

**Phrase d’intégration:** “Je prends dorénavant l’avion comme si de rien n’était. Je ne ressens plus aucun trouble émotionnel ou physique.”

**Dessus de la tête:** Je prends dorénavant l’avion comme si de rien n’était. Je ne ressens plus aucun trouble émotionnel ou physique parce que .., parce que.., parce que... (Là vous continuez tout simplement à dire “parce que” (en silence) une dizaine de secondes encore, sans compter les secondes ni le nombre de “parce que”. Vous laissez ainsi votre conscience supérieure éveiller votre potentiel tel que cité dans la phrase.)





**Sourcil:** parce que.., parce que.., parce que.., (Là et comme précédemment, vous continuez tout simplement à dire en silence “parce que” à peu près une dizaine de secondes. Plus ou moins, cela n’a pas d’importance.)

**Coin de l’oeil:** parce que.., parce que.., parce que.., parce que... (continuez encore quelques secondes).

**Sous l’oeil:** parce que.., etc. (idem, vous faites comme au point précédent).

**Sous le nez:** parce que.., etc. (idem).

**Creux du menton:** parce que.., etc. (idem).

**Clavicule:** parce que.., etc. (idem).

**Sous le bras:** parce que.., etc. (idem).

**Sous le sein:** parce que.., etc. (idem).

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente de profonde. Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** Prendre l’avion n’est plus jamais une épreuve pour moi. En fait j’aime prendre l’avion maintenant parce que .., / **Sourcil:** parce que .., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que .., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente de profonde. Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** l’idée de prendre l’avion m’enchante maintenant parce que .., etc. / **Sourcil:** parce que .., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que .., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente de profonde.





Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** La donne est changée. Je suis maintenant en mesure de contrôler ce qui m’arrive dans la vie parce que .., etc. / **Sourcil:** parce que .., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que .., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente de profonde. Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** J’ai réussi à guérir la peur que j’avais de prendre l’avion. Maintenant je voyage en avion facilement. Je n’ai plus du tout peur parce que ..,etc. / **Sourcil:** parce que .., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que .., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente de profonde. Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** J’ai trouvé le moyen de guérir la peur que j’avais de prendre l’avion ce qui me prouve bien que si je veux quelque chose je peux l’obtenir parce que..,etc. **Sourcil:** parce que .., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que .., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente de profonde. Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** Désormais plus rien n’a le pouvoir de me faire ressentir de la honte ou de m’humilier parce que ..,





etc. / **Sourcil:** parce que .., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que .., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc.

Tenez le point et prenez une respiration lente de profonde. Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** Je sais ce que vivre dans le bonheur veut dire et connais bien à présent la sensation que donne le fait de croître et de s’épanouir dans la vie parce que .., etc. / **Sourcil:** parce que .., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que .., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente de profonde. Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** J’ai récupéré toute ma vitalité et je suis à présent plein(e) d’enthousiasme pour la vie parce que .., etc. / **Sourcil:** parce que .., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que .., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc.

Tenez le point et prenez une respiration lente de profonde. Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** Cette peur que j’avais de prendre l’avion s’est complètement dissipée. Je n’y pense plus jamais à présent parce que .., etc. / **Sourcil:** parce que .., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que .., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente de profonde.





Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** J’avais mes raisons d’avoir peur de prendre l’avion et je m’accepte à présent complètement en dépit de toutes mes faiblesses parce que .., etc. / **Sourcil:** parce que .., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que .., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente de profonde.  
Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** J’ai tout pouvoir sur ma vie et rien d’étranger à moi ne peut me faire de mal parce que .., etc. / **Sourcil:** parce que .., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que .., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente de profonde.  
Puis continuez avec le segment suivant ...

**Dessus de la tête:** La peur que j’avais de prendre l’avion est maintenant complètement guérie à tous les niveaux de mon être parce que .., etc. / **Sourcil:** parce que .., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que .., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente de profonde.  
Puis continuez avec le segment suivant ...





**Dessus de la tête:** Toutes mes façons de croire que je suis une victime est de l’histoire ancienne. Je sais à présent que je suis quelqu’un d’immensément puissant que rien ne peut abattre parce que .., etc. / **Sourcil:** parce que .., etc. / **Coin de l’œil:** parce que .., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que .., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente de profonde. Puis une autre, puis une autre encore.

Et continuez avec la formule qui suit ...

### Formule d’éveil de potentiel

- Je commande au plus au degré de perfection l’éveil complet et permanent à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence de toutes les capacités d’être, d’avoir et de faire ce que je viens de mentionner, intégrant l’ensemble de ces données dans ma présente réalité avec grâce et aisance dans la paix, l’amour et la lumière.

Répétez les mots “paix, amour, lumière” silencieusement pendant une bonne dizaine de secondes.





## Récapitulons...

Et voilà, vous savez maintenant comment pratiquer la très simple méthode “Tape, tape ...Commande!”, mais combien puissante, et dont voici le récapitulatif:

### 1) Annoncer le problème

Pour commencer, vous annoncez le problème au court d’une phrase qui en donne le titre soit par écrit ou vous en prenez note mentalement.

Par exemple:

- “J’arrive toujours en retard au travail”
- “Je déteste les dimanches”
- “Ma vie est triste”
- “Je me sens abandonné(e) de tous”
- “Personne ne m’aime”.

Vous exposez votre problème clairement. Vous exprimez votre vérité sans détour. Ce n’est pas le moment de donner dans le “positif”. Un problème peut s’avérer positif plus tard, une fois qu’on s’en est sorti. Sur le moment et comme c’est dans la nature d’un problème que d’être désagréable à vivre, inutile de se forcer à y chercher le positif.

### 2) Évaluer le degré de détresse

Ensuite vous évaluez le niveau de détresse que vous cause votre problème sur une échelle marquée de 0 à 10, le chiffre 10 indiquant une détresse maximale. Le premier





nombre qui s’impose à votre esprit lorsque vous songez au problème est le bon.

### 3) Acceptation du problème tel qu’il est

Cette étape d’acceptation s’effectue en stimulant le point Karaté en même temps que l’on procède à la lecture, lentement et attentivement de ce qui suit:

- “Même si ce problème me cause de profondes souffrances, je m’accepte malgré tout pleinement car si je savais quoi faire pour ne pas le subir , il y a longtemps que je l’aurais fait. Et je m’accepte avec toutes mes faiblesses et avec tous mes tourments sachant que je fais toujours de mon mieux en toutes circonstances compte tenu de mes possibilités et capacités du moment. Et cette situation ne fait pas exception à la règle. Ainsi je m’accepte exactement comme je suis aujourd’hui peu importe le degré de négativité que ce problème soulève dans ma vie et en moi émotionnellement ou son niveau d’inconfort physique.” *[Répétez la lecture de ce paragraphe trois fois de suite.]*

### 4) L’exploration magique

Il s’agit là de commencer par nommer son problème clairement. La phrase établie fait alors l’objet d’une requête auprès de notre propre conscience supérieure au cours d’une ronde de tapping, l’expression “parce que” l’incitant à aussitôt collecter toutes les “raisons, causes et





origines” du problème cité. Un problème qui sera pour notre exemple une prise énorme de poids durant la semaine.

Nous procédons ainsi :

**Dessus de la tête:** J’ai pris énormément de poids cette semaine parce que .., parce que .., parce que .., etc.

**IMPORTANT:** Là vous répétez l’expression “parce que” en silence une bonne dizaine de secondes (à peu près 14 fois, mais inutile de compter, faites comme ça vous vient) pendant que vous effectuez le tapping sur le point désigné en portant bien votre attention sur le problème en traitement (c’est votre rôle le plus important afin de montrer clairement la cible à votre conscience supérieure). Fermez les yeux si vous le désirez. Si des idées vous viennent sur les causes possibles du problème, ne les repoussez pas mais laissez la recherche se faire sans intervenir consciemment.

Puis vous continuez avec la ronde normale de tapping, en répétant tout simplement à chaque point (silencieusement) “parce que” exactement comme vous l’avez fait au point précédent, c’est à dire une bonne dizaine de secondes l’esprit centré sur la situation en générale, sans chercher à trouver consciemment les causes possibles du problème. Ceci est du domaine de votre conscience supérieure (votre Sagesse Intérieure) qui a accès à des informations qui vous sont par définition complètement inaccessibles.

**Sourcil:** parce que .., etc.

**Coin de l’oeil:** parce que .., etc.

**Sous l’oeil:** parce que .., etc.

**Sous le nez:** parce que .., etc.

**Creux du menton:** parce que .., etc.





**Clavicule:** parce que ..., etc.

**Sous le bras:** parce que ..., etc.

**Sous le sein:** parce que ..., etc.

La ronde terminée, vous tenez le point et prenez une respiration lente de profonde. Puis vous continuez avec le segment suivant, prenant le problème sous autant d’angles possibles en vous basant sur les idées qui vous viennent à l’esprit par rapport à votre vécu quotidien en liaison avec le problème.

Penons l’exemple de la prise de poids. Nous pourrions continuer en disant :

- “Je suis incapable de conserver mon poids idéal parce que...”.
- “Je grossis ‘rien qu’à regarder de la nourriture’ parce que ...”.
- “Jamais je ne parviendrai à être belle et mince comme je veux parce que ...”, etc., etc.

C’est le moment ici de déballer franchement toutes vos idées et croyances à propos du problème que vous désirez traiter. Lorsque vous avez bien vidé votre sac, que vous êtes allé(e) à fond dans le “négatif”, que vous avez clairement signalé les diverses souffrances que vous cause le problème, vous effectuez alors la formule de traitement global du problème.





## 5) Formule standard de traitement global du problème

- Je commande au plus haut de degré de perfection la guérison immédiate, complète et permanente dans la grâce et l’aisance de toutes les raisons, causes et origines de l’ensemble des données qui participent de n’importe quelle façon qui soit à l’élaboration de tous les différents aspects du problème cité.

Répétez maintenant le mot “lumière” en silence pendant une bonne dizaine de secondes. Lorsque c’est fait, prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

- En remplacement de ce problème je commande au plus haut degré de perfection l’intégration immédiate, complète et permanente à tous les niveaux de mon être de l’ensemble des données qui me sont nécessaires pour exprimer le meilleur de moi-même et m’épanouir avec grâce et aisance dans la paix, l’amour et la lumière.

Répétez maintenant en silence les mots “paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaines de secondes. Lorsque c’est fait, prenez une respiration lente et profonde. Buvez un peu d’eau. Délasser-vous un instant. Puis continuez ...

## 6) Réévaluation du niveau de détresse

Songez au problème qui vous a incité effectuer le traitement. Pour notre exemple, il s’agit d’une peur de prendre l’avion. Comment vous sentez-vous maintenant par





rapport au problème quand vous y songez. Sur une échelle maquée de 0 à 10, le chiffre 10 signifiant une détresse maximale, quel ce chiffre à présent ? Prenez-en note mentalement ou par écrit.

## 7) Traitement de ce qu’il reste d’inconfort

Concentrez-vous un instant sur ce que vous ressentez encore comme inconfort tant de manière physique qu’émotionnelle, puis lisez attentivement ce qui suit:

- “Je commande au plus haut degré de perfection l’annulation de tout programme conscient ou inconscient fondé sur une impossibilité d’éliminer ce problème. Toute croyance négative à propos de ce qu’il m’est possible d’accomplir dans la vie fond et se désintègre maintenant dans la paix, l’amour et la lumière en même temps que tous les schémas comportementaux adoptés consciemment ou inconsciemment dans le but de limiter mon bien-être dans la vie ou de le bloquer.

Prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

- Toutes les informations et traces énergétiques ayant trait à l’élaboration et au maintien de ce problème se désintègrent immédiatement dans la lumière en y incorporant toutes formes possibles de malédiction ou influences négatives provenant de n’importe quelle source, y compris de moi-même sous forme de voeux que j’aurais pu émettre en vue de me punir ou de





m’empêcher d’être libre et de bénéficier d’une vie heureuse.

Répétez maintenant en silence les mots “paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaines de secondes. Lorsque c’est fait, prenez une bonne respiration lente et profonde puis continuez ...

- Je suis à présent transformé(e) au plus profond de moi-même et vibre désormais à l’unisson d’une vie complètement débarrassée de ce problème. Je me comporte dorénavant avec grâce et aisance dans les situations qui me troublaient auparavant. Je suis désormais en parfait alignement avec mon plan de vie le plus heureux et le plus épanouissant qui soit pour moi. Je suis en paix maintenant.

Puis répétez en silence les mots “paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaines de secondes.

Lorsque c’est fait, prenez une respiration lente et profonde trois fois de suite (inspirez lentement par le nez, expirez lentement par la bouche). Et buvez un peu d’eau. Dégourdissez-vous les jambes. Puis continuez si vous en ressentez le désir.

## 8. Procédure d’éveil du potentiel souhaité

### Éveil de potentiel

L’éveil de potentiel s’effectue par l’intégration de données spécifiques au vécu d’une vie où le problème





traité a complètement disparu. Nous procédons ici de la même manière que lors de la première partie, sauf que les phrases sont de nature complètement positive.

Lors que c’est fait, nous passons à la formule d’intégration globale par une formule définie telle que voici:

### Formule de commande

- “Je commande au plus au degré de perfection l’éveil complet et permanent à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence de toutes les capacités d’être, d’avoir et de faire que je viens de mentionner, les intégrant avec grâce et aisance dans ma réalité d’aujourd’hui que je vis désormais dans la paix, l’amour et la lumière.” Puis répétez “paix, amour, lumière” silencieusement pendant une bonne dizaine de secondes.





# Troisième partie

## Protocoles de traitements énergétiques avec la méthode “Tape, tape... Commande!”

“La nature nécessite des soins pour s’épanouir au maximum de son potentiel.” Pr. Bruce LIPTON  
[Nature does need nurturing to reach maximum potential]

*La vie se doit d’être magnifique et peut l’être pour chacun de nous sitôt fait le nécessaire. Autrement dit, guérir nos plaies vives et blessures venues du fond des âges, atteintes mortelles à notre intégrité qu’il nous revient de soigner pour gagner, ici et maintenant, le paradis sur terre.*

*Alors courage !  
Bonne continuation !*





## Comme la Belle au Bois Dormant, je m’éveille d’un baiser !

Accepter l’idée que nous dirigeons notre vie n’est pas chose aisée, d’autant que rien ne nous en donne la preuve formelle, les événements semblant nous tomber dessus à l’aveuglette. Un coup de chance par ici, un coup de malchance par là, nous n’y sommes pour rien!

Accepter l’idée que nous dirigeons notre vie implique aussi de prendre l’entière responsabilité de ce qui nous arrive, le bon, comme le moins bon. Ce qui n’est certes pas chose aisée non plus. C’est en fait une rude responsabilité que l’on pourrait facilement qualifier d’épreuve aussi. Une responsabilité qu’il est donc impératif d’abandonner au plus vite. Dans sa forme actuelle s’entend ... et c’est exactement par là que nous allons débiter. Nous allons commencer par nous innocenter!

Pour cela il nous faut tout d’abord bien réaliser que nous n’arrivons pas sur terre comme de petits êtres qui ont encore tout à apprendre de la vie. Nous arrivons au contraire la tête pleine d’idées préconçues et d’attentes bien spécifiques, à quoi s’ajoute une forte propension à exprimer certaines émotions plutôt que d’autres.

Nous n’arrivons donc pas sur terre tel l’innocent aux mains vides, mais accompagné d’un lourd bagage. Ce bagage est notre héritage familial. Il se compose d’informations génétiques transmises de génération en génération qui forment une vaste base de programmes en charge de tout contrôler dans notre vie, tant au niveau physique que mental, émotionnel et spirituel (par





l’entremise des pouvoirs créatifs de l’inconscient). C’est dire si nous sommes peu libres, programmés dès l’instant de notre conception. En d’autres mots, “prédestinés” à expérimenter certaines choses plutôt que d’autres...

Nous faisons irruption en ce monde déjà bien avertis de ce qui nous attend par le biais d’idées, de concepts et de croyances logés dans notre patrimoine génétique. Formé de l’historique complet de la vie de chacun des membres de notre famille, côté maternel et côté paternel, inutile de dire qu’à bien des égards on se passerait volontiers de cet héritage bourré à craquer d’histoires plus dramatiques les unes que les autres.

Ainsi, la vie de nos ancêtres étant ce qu’elle était, c’est à dire le plus souvent chargée de drames, quels conseils à votre avis vont-ils nous donner ? C’est facile à deviner. Avec leurs histoires à fendre l’âme, ce qu’ils vont nous transmettre n’est pas joyeux.

Ils nous dirons par exemple qu’il vaut mieux ne pas s’attendre à passer une vie agréable, facile, charmante, parce que la vie c’est tout le contraire. La vie est dure, difficile, méchante, injuste. Nous voici avertis. Et nous ferons bon usage de ces avertissements. Ils ne tomberont pas dans l’oreille d’un sourd. Ah! que non.

Nous resterons fidèles aux conclusions que nos ancêtres auront tiré de la vie. Sans même nous en rendre compte nous respecterons leurs idées et concepts, vivant à peu de choses près les mêmes choses qu’eux, perpétuant inconsciemment des traditions familiales de pauvreté, de manques affectifs, de maladies.





Dans la plus complète ignorance de ce qui nous motive et qui nous fait réagir dans la vie, nous vivons notre existence en automates sous la tutelle de programmes qui nous dirigent machinalement. Or, nous ne sommes pas des machines. Et nous ne sommes sûrement pas là non plus pour perpétuer des souffrances venues du fond des âges. Ce que j’appelle à juste titre le “Péché originel”!

Les programmes qui dirigent notre vie ne sont évidemment pas tous mauvais, loin s’en faut. Il y en a qui sont au contraire formidablement productifs et d’autres sans lesquels nous ne pourrions même pas exister. Les programmes à incriminer sont donc uniquement ceux qui nous font dire des choses désagréables, sinon horribles sur la vie en générale. Il suffit d’ailleurs de s’écouter parler pour les dénombrer.

Lorsque nous affirmons par exemple que “la vie est injuste”, ou que “personne n’est en sécurité sur terre”, ou que “le malheur peut vous tomber dessus à tout moment”, nous pouvons être certain d’en posséder les programmes correspondants. Et par là d’en faire l’expérience dans la vie...

Ces programmes de naissance se nomment parfois des “blessures”. Louise Bourbeau en a d’ailleurs fait son oeuvre de vie à travers de nombreux ouvrages parmi lesquels le célèbre titre “Les 5 blessures qui empêchent d’ÊTRE soi-même” (rejet, abandon, humiliation, trahison et injustice).

Des blessures qui d’après Lise Bourbeau incitent la personne qui en souffre à porter un “masque”. Ainsi elle nous dit que le rejet conduit à porter un masque du





“fuyant”, l’abandon conduit à porter un masque de “dépendant”, l’humiliation à porter celui de “masochiste”, la trahison à celui de “contrôlant”. Et pour finir, l’injustice conduit à porter un masque de “rigide”.

A cela, Lise Bourbeau donne en détail les caractéristiques physiques qui exposent la blessure en question chez la personne qui en est affligée. De même que l’origine paternelle ou maternelle de la blessure. Tout est très bien catégorisé dans ce livre sinon strictement défini.

Suite cependant à mon travail d’observation afin de découvrir laquelle des “5 blessures” m’affligeait personnellement, j’en ai déduit que je les possédais toutes à un degré pour ainsi dire identique. Comme à vrai dire chacun de nous. Nous sommes tous marqués par le rejet et l’abandon. Nous avons tous connu l’humiliation, tous subis des situations injustes, été gravement trahis. Par conséquent nous ne pouvons prétendre appartenir uniquement à la catégorie des “rejetés” ou à celle des “abandonnés” ou encore à celle des “trahis”.

Nous ne pouvons nous limiter à posséder une seule blessure. Nous naissons avec toutes les plaies possibles et imaginables puisque nous portons en nous la souffrance qu’a connue chacun de nos ancêtres. Une souffrance inscrite dans des programmes qui incitent la formation de patterns inconscients qui se réactivent dans notre vie à la moindre occasion.

Certains schémas auront tendances à agir plus volontiers que d’autres à certains moments et selon les circonstances, mais là s’arrête toute forme possible de





catégorisation selon l’expérience que j’en ai.

Les amoureux du travail de Lise Bourbeau (qui se comptent pas dizaine de milliers) trouveront néanmoins ici de quoi efficacement traiter ici les “5 blessures” séparément comme le suggère l’auteur. Pour cela, il leur suffira de choisir parmi la foule de phrases de traitement proposées au chapitre suivant celles qui s’appliquent le mieux au thème de leur blessure personnelle.

Nous allons maintenant passer au protocole intitulé “Je m’éveille d’un baiser!”. Et quel puissant protocole que celui-ci pour se découvrir dans toute sa splendeur. Si vous n’avez le temps ou l’envie de n’en faire qu’un seul, je vous le recommande entre tous.

Ce traitement énergétique à lui seul détermine la possibilité de se dégager d’une somme énorme de diktats suivis inconsciemment. Autrement dit, de nous laver de ce mythique “Péché originel” qui d’après ce que j’en pense n’est autre que le péché de vivre complètement endormi. Le péché de fonctionner purement en automates.

Heureusement, le voici, le voilà le beau Prince Charmant qui arrive au galop éveiller d’un baiser sa belle endormie. Allez debout, fini de dormir, la vie nous attend!

## **Protocole: “Je m’éveille d’un baiser!”**

**Mise en scène de traitement:** Annoncez ce qui suit (à voix haute ou silencieusement) tout en stimulant le point Karaté.





- “Comme chacun de nous qui souffrons, je porte en moi le fardeau de la vie difficile qu’ont connue mes ancêtres. Leurs souffrances ont laissé de fortes empreintes en moi et les idées sur la vie qu’ils ont formés au cours de leur existence sont miennes à présent. J’ai accepté leurs concepts et croyances que je perpétue dans ma propre vie. Sans me poser de question j’appréhende le monde de la même façon qu’eux en me conformant strictement à la conduite qu’ils me dictent inconsciemment d’adopter. Je reste ainsi fidèle aux traditions familiales. Je reste fidèle à mes ancêtres. Je reste fidèle à mon hérédité. J’y suis obligé(e). Je n’ai pas le choix. Et comme chacun de ceux de ma famille venus sur terre avant moi, j’en souffre profondément.”

Prenez une bonne respiration lente et profonde, et continuez...

- “Victime de ma destinée, victime du hasard, victime de mes mauvais aspects planétaires, victime de mon hérédité en terme de maladies, de capacités physiques et intellectuelles, d’acquis matériels, je suis né(e) pour souffrir selon des données ancestrales sur lesquelles je n’ai aucun contrôle. Ainsi ma vie ne m’appartient pas. Victime de mon innocence, je porte la marque du péché originel. Victime de mon ignorance, j’omets de voir comment je peux retrouver ma liberté. Victime de mon endormissement, j’attends désespérément le Prince Charmant sans savoir que c’est moi ce prince enchanteur qui d’un baiser peut m’éveiller à la vie. À une vie remplie





d’amour et de vitalité. À une vie vécue dans la plénitude en tout domaine.”

Prenez une bonne respiration lente et profonde, puis continuez...

- Je ne le sais peut-être pas encore très bien, mais je n’ai rien d’une victime. Je suis au contraire un être aux dons magiques sur le point de s’éveiller à la vie d’un simple baiser. Je suis au contraire un être magnifique sur le point de se découvrir. Et je m’aime et je m’accepte dans toute la splendeur de qui je suis vraiment. Et je prends maintenant la liberté de m’éveiller à ma vraie vie. D’éveiller en moi des capacités encore jamais démontrées. Et je m’aime et je m’accepte dans toute la splendeur de ce baiser magique que je me donne à présent.”

Tenez le point et prenez trois fois de suite une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez avec le segment suivant.

**NOTE:** le segment suivant se compose de plusieurs rondes de tapping, chaque ronde débutant par le point du **Dessus de la tête** où s’annonce un problème particulier immédiatement suivie de l’expression “parce que” que l’on répète en silence pendant une dizaine de secondes. Les points suivants de la ronde nécessitent seulement que vous répétiez “parce que” toujours en silence pendant une dizaine de secondes sans redire la phrase du début de la ronde.





**IMPORTANT:** Lorsque vous répétez l’expression “parce que” sur le point désigné, portez bien votre attention sur le problème annoncé en début de ronde. C’est votre rôle le plus important afin de montrer clairement la cible à votre force intérieure de guérison. Si des idées vous viennent sur les causes possibles du problème, ne les repoussez pas mais laissez la recherche se faire sans intervenir consciemment. Ceci est du domaine de votre “Sagesse Innée” qui a accès à des informations qui vous sont par définition complètement inaccessibles.

**Dessus de la tête:** Jusqu’à maintenant j’ai souvent profondément souffert dans la vie parce que.., parce que.., etc. (continuez en silence pendant encore une dizaine de secondes à répéter “parce que”). **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu’à maintenant j’ai été mené(e) par des forces sur lesquelles je n’avais aucun contrôle parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu’à maintenant ma vie ne m’appartenait pas vraiment parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que





.., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu'à maintenant j'ai suivi aveuglement des consignes parentales inutiles dans ma propre vie parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu'à maintenant j'ai aveuglément obéi à des diktats ancestraux nuisibles à mon bien-être parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu'à maintenant j'étais à la merci du plus fort dans la vie parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu'à maintenant je n'étais pas libre de faire selon ma propre volonté dans la vie parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. /





**Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu’à maintenant ma vie a fréquemment été difficile parce que.., etc./**Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu’à maintenant certains aspects de ma vie étaient remplis de souffrances parce que.., etc./ **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc./ **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu’à maintenant j’ai éprouvé des manques importants en de nombreux domaines parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu’à maintenant j’ai fréquemment perdu ce que j’aimais parce que.., etc./ **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc.





/ **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu'à maintenant j'étais victime de la vie parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu'à maintenant j'ignorais ma formidable puissance de contrôle sur l'ensemble de ma vie parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu'à maintenant je ne me connaissais pas vraiment parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu'à maintenant j'ai vécu ma vie comme un bouchon qui flotte sur l'eau parce que.., etc./ **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le**





**bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu’à maintenant j’ai vécu sous la coupe de programmes inconscients destructifs parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu’à maintenant j’ai laissé des forces inconscientes diriger ma vie de façon destructive parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu’à maintenant j’étais incapable de me créer la vie magnifique que je suis en droit de me bâtir au quotidien parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu’à maintenant je n’exploitais pas à fond mon fabuleux potentiel de bien-être dans la vie parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que





.., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez maintenant **trois fois de suite** une bonne respiration lente et profonde. Buvez un peu d'eau. Puis continuez avec le segment suivant.

- “Je commande au plus haut degré de perfection la guérison immédiate, complète et permanente dans la grâce et l’aisance de toutes les raisons, causes et origines de toutes les difficultés, problèmes et schémas que je viens de mentionner et de toute la détresse que j’en ressens à n’importe quel niveau de mon être et dimensions de mon existence.”

Répétez maintenant les mots “paix, amour, lumière” en silence pendant une bonne dizaine de secondes. Lorsque c’est fait, prenez **trois fois de suite** une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez avec le segment suivant.

**Dessus de la tête:** J’ai désormais les capacités de ne plus jamais souffrir comme avant parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** J’ai désormais la possibilité d’observer clairement ce qui m’incite à me conformer à des situations malsaines parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez ...





**Dessus de la tête:** J’ai dorénavant la possibilité de transformer ma vie comme je l’entends parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** J’ai dorénavant la possibilité de m’affirmer brillamment dans n’importe quel domaine de ma vie parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** J’ai dorénavant la possibilité de décider consciemment ce qui me convient le mieux d’être, d’avoir ou de faire et de l’obtenir aisément parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** J’ai dorénavant la possibilité de vivre dans un monde agréable, calme et tranquille où règnent la gentillesse, la beauté et la coopération parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le**





**bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** J’ai dorénavant la possibilité de choisir librement ce que je vais expérimenter dans ma vie au quotidien parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** J’ai dorénavant la possibilité de vivre chaque jour une vie qui me donne entière satisfaction parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** J’ai dorénavant la possibilité de sauter agilement les obstacles qui se présentent sur mon chemin parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Je suis dorénavant en mesure de combler tous les manques que j’ai subit jusqu’ici dans tous les domaines de ma vie parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’œil:** parce que.., etc. / **Sous l’œil:** parce que





.., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** J’ai dorénavant la possibilité de conserver ce qui m’est précieux et préserver mon bonheur dans la vie parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que... .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** J’ai dorénavant la possibilité de m’éveiller complètement du cauchemar qu’était ma vie du temps où je me comportais en victime parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** J’ai dorénavant la possibilité d’utiliser librement ma puissante force créatrice pour faire de ma vie un modèle de joie et de profonde satisfaction parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...





**Dessus de la tête:** J’ai dorénavant la possibilité de bien me connaître et de m’apprécier à fond parce que.., etc./ **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** J’ai dorénavant la possibilité de m’enrichir matériellement au plus haut degré de perfection dans ma vie parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** J’ai dorénavant les capacités d’accéder librement aux programmes inconscients qui fonctionnent dans ma vie et d’en former une base essentiellement productive et satisfaisante parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc./ **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc./ **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** J’ai dorénavant la possibilité de laisser les forces de mon esprit inconscient me diriger automatiquement dans mes comportements, système de pensées et schémas de vie de manière totalement bénéfique en tout domaine parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc.





/ **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** J’ai dorénavant la possibilité de me bâtir librement la vie magnifique que je suis venu(e) sur terre pour expérimenter parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** J’ai dorénavant la possibilité d’exploiter à fond mon fabuleux potentiel de bien-être et de satisfaction sur terre parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l’oeil:** parce que.., etc. / **Sous l’oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. Tenez le point et prenez **trois fois de suite** une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez avec la formule de commande suivante.

Formule de commande:

- “Je commande au plus au degré de perfection l’éveil immédiat, complet et permanent à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence de l’ensemble des nouvelles capacités d’être, d’avoir et de faire que je viens de mentionner en compagnie de tous leurs dérivés bénéfiques, les intégrant avec grâce et aisance dans ma réalité présente où j’existe dorénavant dans la paix, l’amour et la lumière.” Puis





répétez maintenant les mots “paix, amour, lumière”  
en silence pendant une bonne dizaine de secondes.

Lorsque c’est fait, prenez trois fois de suite une bonne  
respiration lente et profonde et buvez un peu d’eau.

Si possible détendez-vous bien aussi durant les heures  
qui vont suivre, voire faite la fête. Après tout ce n’est pas  
tous les jours que l’on s’éveille d’un baiser enchanteur à  
une vie magnifique!





## Reprendre ses forces

Un même protocole vous est proposé maintenant. Il est spécifiquement bâti de façon à vous aider à traiter à la source n’importe quelle situation “épuisante” qui sévit actuellement dans votre vie, vous aidant dans la foulée à récupérer l’usage conscient de vos sublimes forces créatrices innées.

Nos difficultés et problèmes dans la vie, voire nos patterns et schémas destructifs proviennent de programmes placés sous la bonne garde de notre esprit inconscient en charge de les faire fonctionner automatiquement. Ainsi un “bon” programme produit de “bonnes” choses de façon automatique, tandis qu’un “mauvais” programme en produit de “mauvaises” tout aussi automatiquement. La source de notre affaiblissement dans la vie émanant bien entendu de ces derniers.

L’inconscient ne possède ni âme ni conscience. C’est l’équivalent d’une machine qui suit les programmes fournis sans se poser de questions sur ses mérites intrinsèques. Il exécute tout simplement à la perfection la tâche qui lui est impartie. C’est une merveille de la nature. Un don du ciel qui nous autorise à nous bâtir une vie paradisiaque qui se déroule automatiquement/machinalement en y insérant les programmes adéquats. Là nous pouvons aussitôt récupérer nos forces naturelles et les exploiter à fond.

Pour changer un programme dans l’inconscient c’est très simple. Nous procédons de la même façon qu’avec un appareil enregistreur. Nous appuyons sur la touche d’enregistrement. A partir de là nous possédons le contrôle





de l'appareil et de tout ce qui s'y joue. Nous sommes en mesure d'effacer un enregistrement sans rien y rajouter ou de le remplacer par autre chose. C'est nous qui décidons. Nous maîtrisons l'action de bout en bout.

En ce qui concerne l'inconscient, appuyer sur la touche d'enregistrement de l'appareil pour y effacer un ancien programme ou en insérer un nouveau s'avère très simple aussi. Il suffit d'utiliser un signal particulier qui se trouve inclus d'office dans toutes les formules de traitement de la méthode “Tape, tape...Commande”.

Vous actionnez ce signal automatiquement chaque fois que vous répétez **en silence** pendant quelques instants le mot “lumière” ou que vous dites silencieusement “paix, amour, lumière”. N'est-ce pas quelque chose de merveilleux que la nature ?

Maintenant la question est de savoir comment dénicher les programmes inconscients qui s'avèrent contraires à l'élaboration de la vie idéale que nous désirons consciemment mener sur terre. Et là , c'est encore très simple.

Comme pour un air de musique enregistré sur une cassette, nous l'écoutons. Si l'air est agréable à entendre, nous le gardons. S'il nous déplaît nous l'effaçons ou le remplaçons par quelque chose d'autre en enregistrant par dessus.

Ainsi il suffit tout bonnement de s'écouter parler. Tous les messages affligeants que nous entendons à longueur de journée nous sont soufflés par des programmes





qui fonctionnent à plein temps dans notre vie.

De là, la source de nos souffrances avec l’appui de nos forces inconscientes qui les matérialisent sans répit. Les dits programmes n’ont pas la possibilité de se transformer d’eux-mêmes, aussi douloureux et néfastes nous soient-ils. C’est à nous de le faire. Et là aussi c’est très simple.

### **Un seul protocole qui sert à tout ...**

Le protocole que je vous propose de suivre dans les pages suivantes vous permet d’effacer n’importe quel programme actif dans votre vie pour le remplacer par n’importe quoi d’autre. Tous les ingrédients sont réunis. Suivez la recette magique!

Pour commencer, il vous suffira juste de partir à la chasse des programmes qui nuisent à votre bien-être dont vous seul(e) connaissez bien entendu les tenants suivant la façon dont vous percevez votre vie. Pour le reste, suivez le guide!

Le travail d’aller piocher les programmes vous est grandement facilité par une longue liste de situations qui par essence produisent un profond mal-être dans nos vies. Ces phrases débutent toutes par l’expression “jusqu’à présent” laissant sous-entendre que la fin des ennuis est assurée...

Je vous conseille si possible d’imprimer cette liste afin de pouvoir aisément cocher les phrases qui indiquent précisément la teneur de vos programmes personnels.





Vous pouvez traiter autant de programmes que vous voulez au cours d’une session, mais chaque programme choisi doit faire l’objet d’un traitement à part. Non pas que nous soyons limités dans nos pouvoirs de guérison de plusieurs programmes à la fois, mais pour en garder une bonne trace en mémoire. Il est tellement facile d’oublier.

En outre, le fait de noter chaque situation traitée permet au fur et à mesure de leurs disparitions de notre vie de bien prendre conscience de l’être miraculeux que nous sommes tous intrinsèquement.

De la sorte, nous pouvons aussi nettement mieux faire le lien entre les transformations positives qui prennent place dans notre vie et l’effacement de nos anciens programmes.

Prendre les manettes de commande de votre esprit inconscient est une étape incluse d’office dans le protocole de traitement qui se présente de façon identique pour tous les programmes que aurez décidé de traiter. Vous n’avez qu’à suivre les instructions qui vous sont données au fil du traitement.

Équiper l’inconscient de programmes immensément bénéfiques est une tâche qui vous est aussi facilitée au cas où il vous manquerait des idées. J’ai composé une longue liste à cet effet que vous trouverez également plus loin.

Lorsque votre vie se sera bien transformée, qu’elle vous donnera clairement beaucoup plus de satisfaction qu’aujourd’hui, vous pourrez ne plus utiliser que cet aspect du protocole essentiellement tourné vers le positif.





**IMPORTANT:** Il est aussi suggéré d’emprunter ce chemin essentiellement tourné vers le positif en cas de profonde détresse émotionnelle. Ceci a pour effet de nous aider à remonter la pente plus facilement qu’autrement.

L’introduction de nouveaux programmes dans l’inconscient, au même titre que l’effacement des anciens programmes est très simple. Il suffit de le vouloir et d’en ordonner les détails en appuyant sur la touche d’enregistrement de l’appareil qu’est l’inconscient. Cela le plus facilement du monde au moyen du protocole fourni.

Vous pourrez de la sorte y introduire tous les programmes qui vous sont utiles pour vivre une existence qui répond en tout point à ce que vous désirez vivre en terme de bonheur et de profonde satisfaction. Dès lors vous agirez de façon éveillée (bien consciente) et non plus comme un automate programmé malgré lui pour souffrir. Vous voici au volant de votre vie. Bon voyage!





## Traiter les programmes nuisibles au bien-être.

### 1. Choisir le programme à traiter.

Pour cette démonstration nous allons effectuer le protocole sur le programme suivant:

- “Jusqu’à présent j’ai toujours eu tendance à l’embonpoint”.

Un programme que j’ai arbitrairement pioché dans la liste de programmes qui suit un peu plus loin. J’aurais pu prendre n’importe quoi d’autre, y compris bien entendu choisir de traiter un programme qui ne se trouve pas dans la liste.

### 2. Acceptation de la situation

Tout en frappant le **point Karaté** nous utilisons une phrase standard d’acceptation de la situation et de soi-même qui est répétée **trois fois** de suite :

- “Même si jusqu’à présent j’ai toujours eu tendance à l’embonpoint (problème), je m’accepte malgré tout totalement parce que si j’avais su comment faire autrement, je l’aurais fait depuis longtemps.”

Après avoir répété la phrase **trois fois de suite** incluant précisément le problème à traiter, tenir le point et prendre une bonne respiration lente et profonde.





### 3. Levée des raisons profondes du problème

Effectuez trois fois de suite la ronde qui suit l'esprit bien posé sur le problème en traitement (et non pas sur vos raisons de l'avoir).

- **Dessus de la tête:** Jusqu'à maintenant j'ai toujours eu tendance à l'embonpoint parce que.., etc. (continuez à répéter en silence “parce que” pendant encore une dizaine de secondes).
- **Sourcil:** parce que.., etc. (continuez là aussi à répéter en silence “parce que” pendant encore une dizaine de secondes).
- **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. (idem)
- **Sous l'oeil:** parce que .., etc. (idem)
- **Sous le nez:** parce que .., etc. (idem)
- **Creux du menton:** parce que .., etc. (idem)
- **Clavicule:** parce que.., etc. (idem)
- **Sous le bras:** parce que .., etc. (idem)
- **Sous le sein:** parce que .., etc. (idem)

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis reprenez la ronde complète encore **deux fois de suite** exactement de la même façon.

Lorsque c'est fait continuez à tenir le point un instant pour encore prendre une bonne respiration lente et profonde. Et buvez un peu d'eau. Puis continuez avec le segment suivant qui se compose d'une commande de traitement global du problème.





#### 4. Formule de traitement global du problème

Lisez attentivement ce qui suit:

- “Je commande au plus haut degré de perfection la guérison immédiate, complète et permanente dans la grâce et l’aisance de toutes les raisons, causes et origines de toutes mes ‘tendances à l’embonpoint’ (nommez spécifiquement votre problème), effaçant en même temps toutes les informations et traces énergétiques ayant trait à l’élaboration de ce problème, annulant simultanément tous les programmes conscients et inconscients basés de n’importe quelle façon qui soit sur une impossibilité à me défaire de ce problème.”

Répétez maintenant en silence pendant une dizaine de secondes les mots “Paix, amour, lumière”. Puis continuez ...

- “En remplacement de ce problème de ‘tendances à l’embonpoint’(nommez votre problème personnel), je commande au plus haut degré de perfection l’intégration immédiate, complète et permanente dans la grâce et l’aisance de toutes les données qui me sont nécessaires pour bénéficier dès maintenant d’un puissant regain de vitalité et d’amour à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence incluant mon passé, mon présent et mon avenir.”

Répétez maintenant en silence pendant une dizaine de secondes les mots “Paix, amour, lumière”.





Puis continuez ...

- “Je suis à présent transformé(e) au plus profond de moi-même et vibre désormais à l’unisson d’une vie complètement débarrassée de ce problème. Je me comporte désormais avec grâce et aisance dans les situations qui me troublaient auparavant. Je suis en parfait alignement avec mon plan de vie le plus heureux et le plus épanouissant qu’il m’est possible d’expérimenter actuellement.”

Répétez en silence les mots “paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaine de secondes.

Lorsque c’est fait, prenez **trois fois de suite** une bonne respiration lente et profonde (Inspirez lentement par le nez, expirez lentement par la bouche). Buvez aussi un peu d’eau. Et si possible détendez-vous les heures qui suivent vont suivre ce profond travail énergétique que vous venez d’accomplir.

**NOTE:** En seconde partie de la formule de traitement, si vous le désirez vous pouvez être encore plus spécifique. Dans le cas ce problème de tendances à l’embonpoint, vous pourriez dire par exemple:

- “En remplacement de ce problème de tendances à l’embonpoint, je commande au plus haut degré de perfection l’intégration immédiate, complète et permanente de toutes les données nécessaires à mon corps pour uniquement extraire de mon alimentation toutes les richesses utiles à ma santé et sveltesse, éliminant aisément tout le reste par les voies





naturelles habituelles. Toute croyance négative à propos de ce qu’il m’est possible d’accomplir dans la vie se désintègre maintenant dans la lumière en même temps que tous les schémas comportementaux adoptés consciemment ou inconsciemment dans le but de limiter mon bien-être dans la vie ou de le bloquer.”

Puis vous répétez en silence pendant une dizaine de secondes les mots “Paix, amour, lumière”.





## Liste de programmes nuisibles au bien-être.

Voici maintenant une liste de programmes qu’il est conseillé de traiter en suivant le protocole qui vient d’être démontré. Ce sont des programmes liés à l’élaboration de manques fondamentaux dont la plupart d’entre-nous souffrons à des degrés variés. Laissez juste de côté ceux qui ne s’appliquent absolument pas à vous.

### Les manques fondamentaux

- Jusqu’à présent du plus loin que je souviens j’ai toujours eu tendance à manquer d’amour.
- Jusqu’à présent du plus loin que je me souviens j’ai toujours eu tendance à manquer d’affection.
- Jusqu’à présent du plus loin que je me souviens j’ai toujours eu tendance à manquer de soutien émotionnel.
- Jusqu’à présent du plus loin que je me souviens j’ai toujours eu tendance à manquer de confiance en moi.
- Jusqu’à présent du plus loin que je me souviens j’ai toujours eu tendance à me rejeter moi-même.
- Jusqu’à présent du plus loin que je me souviens j’ai toujours eu tendance à ne pas aimer qui je suis.
- Jusqu’à présent du plus loin que je me souviens j’ai toujours eu tendance à manquer d’argent.





- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à manquer de l'essentiel pour me sentir bien.
- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à manquer de vitalité, à être plus ou moins en mauvaise santé.
- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à manquer de chance.
- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à \_\_\_\_\_?\_\_\_\_\_.
- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à \_\_\_\_\_?\_\_\_\_\_.

### Les blessures fondamentales

- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à subir de profondes souffrances de la part des autres.
- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à me faire repousser par les autres.
- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à m'éloigner des autres.
- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à avoir honte de mes origines.





- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à subir des situations injustes.
- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à subir des situations humiliantes.
- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à subir le rejet des autres.
- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance dans mes relations à être celui (celle) qu'on abandonne.
- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à être trahi(e) dans ma confiance.  Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à me méfier de tout le monde.
- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à vivre une vie malheureuse.
- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à avoir des difficultés à m'adapter au changement.
- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à \_\_\_\_\_?\_\_\_\_\_.
- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à \_\_\_\_\_?\_\_\_\_\_.
- Jusqu'à présent du plus loin que je me souviens j'ai toujours eu tendance à \_\_\_\_\_?\_\_\_\_\_.





## La gamme générale de nos souffrances

Voici maintenant une liste de programmes dont les composants sont source de profonde souffrance chez la plupart d’entre-nous. Ils nous empêchent de nous épanouir dans la vie comme nous le pourrions autrement si facilement.

Vous noterez que les programmes énoncés dans la liste plus bas ne suivent pas de ligne précise. C’est à dessein qu’ils ne sont pas mis par catégories.

Cochez les phrases qui s’appliquent à ce que vous vivez. Puis effectuez le protocole de traitement sur chacun de ces programmes, un à la fois selon la formule précédemment décrite.

La phrase de traitement débute toujours par l’expression “Jusqu’à présent” laissant sous-entendre que nous avons totalement foi en nos possibilités de changer le cours des choses en transformant le négatif.

Exemples:

Jusqu’à présent *‘j’ai eu une vie difficile’...*

Jusqu’à présent *‘je n’ai pas eu de chance’ ...*

Jusqu’à présent *‘j’ai souvent manqué d’argent’ ...*

Jusqu’à présent *‘j’ai été malheureux en amour’ ...*

**Jusqu’à présent ...**

... ‘j’ai manqué d’amour envers moi-même’

... ‘je me suis manqué(e) de respect’





- ... ‘j’ai vécu dans l’insécurité financière’
- ... ‘je ne suis pas libre de faire ce que je veux’
- ... ‘je ne me suis pas donné le droit au bonheur’
- ... ‘je me suis souvent inutilement attiré des ennuis’
- ... ‘j’aimais parler de mes problèmes’
- ... ‘je me dénigrais aux yeux des autres’
- ... ‘je n’écoutais pas mes besoins’
- ... ‘j’étais incapable de m’aimer’
- ... ‘je me suis senti(e) nul(le) et sans valeur’
- ... ‘je ne me suis rarement donné droit au plaisir’
- ... ‘je n’ai jamais pu oublier le mal que l’on m’a fait quand j’étais enfant’
- ... ‘je n’ai pas encore pu atteindre mon poids idéal’
- ... ‘j’ai toujours eu des problèmes de poids’
- ... ‘j’agit facilement en victime’
- ... ‘j’éprouve des difficultés à accepter mes erreurs’
- ... ‘je conserve de sérieuses rancunes envers \_\_\_’
- ... ‘J’ai connu bien des malheurs en amour’
- ... ‘j’ai été incapable de gagner richement ma vie’
- ... ‘j’ai toujours eu des dettes’
- ... ‘je ne me suis jamais vraiment senti(e) aimé(e)’
- ... ‘je n’ai jamais connu le grand amour’
- ... ‘je me suis toujours méfié(e) des étrangers’
- ... ‘l’inconnu m’a toujours fait peur’
- ... ‘j’ai toujours eu horreur des changements’

### Jusqu’à présent ...

- ... ‘les changements que j’ai connu dans ma vie se sont souvent avérés très difficiles à vivre’
- ... ‘j’ai souvent perdu ce qui m’est précieux’
- ... ‘j’ai eu honte de ressembler à ma mère (à mon père, à ma famille, etc.)’





- ... ‘j’ai toujours détesté le genre humain’
- ... ‘je préfère faire les choses par moi-même plutôt que de déléguer’
- ... ‘j’ai toujours eu du mal à déléguer’
- ... ‘je ne fais confiance à personne’
- ... ‘j’ai souvent des accès monstrueux de colère’
- ... ‘je garde une sérieuse rancune contre \_\_\_ (mon père, ma mère, mon ex, mon patron, collègue, etc.)’
- ... ‘j’ai toujours eu peur d’importuner les autres’
- ... ‘je me compare facilement aux autres’
- ... ‘j’ai eu tendance à me dénigrer’
- ... ‘je me suis effacé(e)’
- ... ‘je me réfugie dans un monde imaginaire’
- ... ‘j’ai refusé de parler en public’
- ... ‘J’ai recherché la perfection en tout’
- ... ‘j’ai souvent essuyé des échecs cuisants’
- ... ‘j’ai subit de nombreux rejets’
- ... ‘j’ai connu plein d’abandons’
- ... ‘j’essaie toujours d’être premier en tout’
- ... ‘je vis continuellement dans le stress’

### Jusqu’à présent ...

- ... ‘j’ai eu peur de la solitude’
- ... ‘je retire peu de satisfaction de mon travail’
- ... ‘je m’ennui(e) quand je suis seul(e)’
- ... ‘je ressens continuellement une angoisse sourde’
- ... ‘je n’ai toujours pas pu renoncer à \_\_\_’
- ... ‘je ne connais personne sur qui je puisse compter’
- ... ‘je vis dans l’angoisse de perdre \_\_\_’
- ... ‘je ressens une nervosité permanente’
- ... ‘ma pitance dépend de bon vouloir des autres’





- ... ‘je n’ai aucune réussite à mon actif’
- ... ‘je n’ai pas eu de quoi être fier de moi’
- ... ‘j’en veux à ma mère (mon père, etc.)’
- ... ‘j’ignore ce que je veux faire dans la vie’
- ... ‘J’éprouve le besoin de me justifier en tout’
- ... ‘dans ma vie le mauvais pèse plus lourd que le bon’
- ... ‘je n’ai aucun intérêt à la vie la vie’
- ... ‘je ne me sens capable de rien’
- ... ‘je suis incapable de surmonter mon chagrin’
- ... ‘je ne me vois que des défauts’
- ... ‘je suis incapable de voir mes qualités’
- ... ‘j’ai fait beaucoup de mal aux autres’
- ... ‘personne ne me félicite jamais’
- ... ‘je n’entends jamais de compliments sur moi’
- ... ‘les autres ignorent généralement ma présence’
- ... ‘je me suis senti(e) invisible’

### Jusqu’à présent...

- ... ‘j’ai toujours eu du mal trouver des choses à dire quand je suis en société’
- ... ‘rien ne m’intéresse vraiment dans la vie’
- ... ‘le désespoir fait partie de mon quotidien’
- ... ‘j’ai le sentiment que rien n’ira jamais bien’
- ... ‘je doute de pouvoir jamais remonter la pente’
- ... ‘je n’ai jamais su comment trouver une solution à mes problèmes’
- ... ‘je préfère m’occuper des autres que de moi-même’
- ... ‘je ressens une haine féroce pour les gens riches’
- ... ‘j’ai toujours été quelqu’un d’hypersensible’
- ... ‘je rumine continuellement mon passé’
- ... ‘j’ai des difficultés à m’intégrer dans un groupe’





- ... ‘je me sens inférieur(e) aux autres’
- ... ‘je n’ai aucun ami intime’
- ... ‘je me suis toujours fait trahir en amitié (en amour, etc.)’
- ... ‘mes relations se sont toujours soldées par des échecs’
- ... ‘personne ne veut être avec moi’
- ... ‘je me sens à part, exclu(e)’
- ... ‘j’ai facilement tendance à me culpabiliser’
- ... ‘je suis sur la défensive’
- ... ‘j’ai toujours le sentiment qu’on m’en veut’
- ... ‘j’ai raison de croire que personne ne m’aime’
- ... ‘je m’apitoie facilement sur mon sort’

### Jusqu’à présent...

- ... ‘je n’apprécie en général pas la vie’
- ... ‘je me sens toujours responsable du bonheur des autres (ou de leur malheur).
- ... ‘j’ai toujours pensé que c’était égoïste de s’occuper de soi’
- ... ‘j’ai accordé toute mon attention aux autres’
- ... ‘j’ai eu tendance à vouloir sauver le monde’
- ... ‘je n’ai jamais su comment respecter mes besoins’
- ... ‘j’ai eu du mal à m’affirmer auprès de \_\_\_’
- ... ‘je me suis toujours plié(e) aux diktats des autres’
- ... ‘je ne me suis jamais rebellé(e) contre \_\_\_’
- ... ‘je n’ai jamais cru à une vie heureuse pour moi’
- ... ‘je n’ai pas osé prendre mon indépendance’
- ... ‘je me suis toujours senti(e) victime des circonstances’
- ... ‘je n’ai jamais pris le contrôle de ma vie’
- ... ‘j’ai eu le sentiment que ma vie m’appartenait’





- ... ‘je n’ai jamais su comment cesser de souffrir’
- ... ‘je n’ai jamais réussi à combler mes besoins’
- ... ‘la vie a été injuste envers moi’
- ... ‘j’ai toujours eu du mal à demander aux autres ce dont j’ai besoin’
- ... ‘je me suis senti(e) incompris(e) de mes proches’
- ... ‘j’ai souffert de profondes carences affectives’
- ... ‘je n’ai jamais osé en vouloir à mon père (à ma mère, etc.)’

### Jusqu’à présent...

- ... ‘j’ai tout fait pour être aimé(e) par \_\_\_\_’
- ... ‘je suis allé(e) de déception en déception dans ma vie professionnelle (affective, etc.)’
- ... ‘la vie ne m’a jamais rien apporté de bon’
- ... ‘je ne me suis attiré(e) plein de problèmes au travail’
- ... ‘j’ai sans arrêt de graves ennuis financiers’
- ... ‘je n’ai reçu aucun soutien de ma famille’
- ... ‘j’ai eu du mal à m’enrichir financièrement’
- ... ‘j’ai toujours vécu dans le besoin’
- ... ‘j’ai peur de me faire avoir par les autres’
- ... ‘j’ai plusieurs fois déjà sombré dans la dépression’
- ... ‘le désespoir a tendance à facilement m’envahir’
- ... ‘le chagrin m’accompagne partout’
- ... ‘je souffre énormément d’isolement’
- ... ‘j’ai toujours eu du mal à quitter un endroit’
- ... ‘je n’ai jamais aimé voir les gens partir’
- ... ‘j’ai eu tendance à m’accrocher au familial’
- ... ‘j’ai accumulé trop de choses qui m’étouffent’
- ... ‘j’ai toujours eu des difficultés à couper les ponts’





- ... ‘j’ai eu tendance à avoir peur de manquer’
- ... ‘je reste pessimiste quant à mon avenir’
- ... ‘j’en ai toujours trop fait pour les autres’
- ... ‘j’ai dépensé mon argent à tort et à travers’
- ... ‘j’accumule des choses qui ne me servent à rien’
- ... ‘dès que j’ai de l’argent il faut que je le dépense’
- ... ‘je n’ai jamais pu mettre de l’argent de côté’

### Jusqu’à présent...

- ... ‘personne ne reconnaît mes mérites’
- ... ‘j’ai gardé de profondes séquelles de mon enfance’
- ... ‘Mon père fait tout pour me faire du mal (ou ma mère, mon frère, ma soeur, ma collègue de travail, mon patron, etc.) ’
- ... ‘j’ai vécu dans le mensonge’
- ... ‘j’étais porté(e) à me blâmer pour tout’
- ... ‘je suis sentie profondément coupable de \_\_\_\_’
- ... ‘ma vie se trouve remplie d’obligations’
- ... ‘je suis incapable de régler mes problèmes de couple’
- ... ‘je refuse d’accepter les défauts des autres’
- ... ‘j’ai toujours eu tendance à me méfier des femmes (des hommes, des agents de police, des avocats, etc)
- ... ‘mon sens du devoir prime sur tout dans ma vie’
- ... ‘ceux de mon entourage refusent de s’assumer’
- ... ‘j’étais incapable de m’accorder du bon temps’
- ... ‘j’ai toujours eu peur que mon bonheur fasse du mal aux autres’
- ... ‘je me sens indigne d’avoir une vie heureuse pendant que les autres souffrent’
- ... ‘je n’arrive pas à recevoir autant que je donne’





- ... ‘mes efforts au travail ne sont pas payants’
- ... ‘j’ai souvent saboté mes chances de succès’
- ... ‘j’ai tendance à compenser par la nourriture’

### Jusqu’à présent...

- ... ‘j’ai des prédispositions à l’obésité’
- ... ‘je vois tout en noir’
- ... ‘j’ai manqué de courage (volonté, etc.)’
- ... ‘j’ai honte de mon corps’
- ... ‘J’ai peur de m’abandonner à l’amour’
- ... ‘je suis plein(e) de dégoût pour l’amour physique’
- ... ‘j’ai toujours détesté m’imposer des limites (sexe, boisson, nourriture, etc.)’
- ... ‘je suis très souvent en proie à de graves ennuis’
- ... ‘mes soucis financiers me tracassent sans cesse’
- ... ‘je suis obsédé(e) par ma prise de poids’
- ... ‘je n’ai rien fait pour améliorer ma situation’
- ... ‘je suis bloqué(e) dans mes efforts’
- ... ‘mon entourage se compose de gens très négatifs’
- ... ‘je ressens un profond vide en moi’
- ... ‘j’ai facilement tendance à me sentir rejeté(e)’
- ... ‘je n’arrive pas à me voir comme quelqu’un d’intéressant qui mérite l’attention des autres’
- ... ‘j’ai souvent répété les mêmes erreurs’
- ... ‘j’ai toujours des difficultés à me décider’
- ... ‘j’ai eu du mal à prendre mes responsabilités’
- ... ‘j’ai souvent eu tendance à manger sans faim’
- ... ‘je eu tendance à me bourrer de sucreries’
- ... ‘je ne vois aucune solution à mes problèmes’
- ... ‘je suis prisonnier(e) de ma situation’
- ... ‘je ne vois pas d’issue positive à ma vie’





### Jusqu'à présent...

- ... ‘quoique je fasse ma vie ne s’améliore pas’
- ... ‘j’ai subit passivement les événements de ma vie’
- ... ‘je suis certain(e) que mes problèmes proviennent des autres’
- ... ‘je me perçois comme quelqu’un d’impuissant’
- ... ‘je me vois foncièrement malchanceux’
- ... ‘je me suis toujours senti(e) à la merci du mal’
- ... ‘j’ai toujours eu de quoi vivre dans l’inquiétude’
- ... ‘je n’ai encore jamais connu le bonheur’
- ... ‘je n’ai encore jamais connu la prospérité’
- ... ‘je n’ai encore jamais connu la passion’
- ... ‘je n’ai encore jamais eu la vie facile’
- ... ‘je n’ai jamais su comment exploiter mon merveilleux potentiel inné de bien-être, de joie et de profond bonheur dans l’existence’

Notez maintenant au moins trois idées négatives qui vous viennent à l’esprit directement en rapport avec vos possibilités personnelles de bien-être dans la vie. Et traitez-les toutes en suivant la formule précédemment mentionnée.

### Jusqu'à présent...

- ...
- ...
- ...

Et continuez.





Jusqu’à présent...

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ... Etc.

Pensez ensuite à intégrer les données positives en vous référant à la liste qui suit plus loin ou en créant les vôtres spécifiquement.





## Intégration de programmes bénéfiques au bien-être.

[

[Pour l'éveil de capacités innées encore  
jamais démontrées ouvertement.]

**NOTE:** Vous remarquerez que le tapping n'est pas mentionné dans le travail d'intégration qui suit mais seulement les tenants du procédé “Jecommande...”. Et c'est à dessein. Si vous désirez inclure le tapping reportez vous à la section précédente.

Histoire de bien nettoyer le terrain et d'obtenir ainsi une abondante récolte de bienfaits, si cela n'est déjà fait, je vous recommande d'effectuer auparavant le protocole “Reprendre ses forces” (P.89), autrement vous pouvez tout de suite passer à l'intégration des programmes qui vous plaisent parmi la longue liste qui suit, voire élaborer les vôtres selon vos désirs.

✓ Il est important de noter par écrit dans un calepin (gardé précieusement à cet effet) chaque programme intégré (avec la date). C'est ainsi que l'on peut le mieux se rendre compte du développement évident des capacités spécifiquement “commandées”. Il est tellement facile autrement d'attribuer nos succès à tout sauf au travail énergétique effectué...





## Intégration de programmes fondamentaux

- Je détiens déjà en moi la possibilité de me bâtir une vie merveilleuse sur terre qui me donne la sensation de vivre tous les jours au Paradis et j’en démontre désormais les capacités ouvertement au plus haut degré de perfection dans la grâce et l’aisance, la paix, l’amour et la lumière.” (Répétez maintenant en silence les mots “Paix, amour, lumière” pendant une dizaine de secondes.)
  
- “Je détiens déjà en moi la possibilité de vivre au quotidien ma propre version du paradis sur terre et j’en démontre désormais les capacités ouvertement au plus haut degré de perfection dans la grâce et l’aisance, la paix, l’amour et la lumière.” (Répétez maintenant en silence les mots “Paix, amour, lumière” pendant une dizaine de secondes.)
  
- Je sais déjà au fond de moi comment ma réalité de tous les jours peut me donner entièrement satisfaction et j’en démontre désormais les capacités ouvertement au plus haut degré de perfection dans la grâce et l’aisance, la paix, l’amour et la lumière.” (Répétez maintenant en silence les mots “Paix, amour, lumière” pendant une dizaine de secondes.)
  
- Je sais déjà au fond de moi comment exprimer mon identité divine avec tout ce que cela sous-tend en satisfaction et accomplissements grandioses et j’en démontre désormais les capacités ouvertement au plus haut degré de perfection dans la grâce et l’aisance, la paix, l’amour et la lumière.” (Répétez maintenant en silence les mots “Paix, amour, lumière” pendant une dizaine de secondes.)





□ Je sais déjà au fond de moi comment garder l’esprit bien centré sur le monde nouveau qui se bâtit actuellement et j’en démontre désormais les capacités ouvertement au plus haut degré de perfection dans la grâce et l’aisance, la paix, l’amour et la lumière.” (Répétez maintenant en silence les mots “Paix, amour, lumière” pendant une dizaine de secondes.)

□ Je détiens déjà en moi la possibilité de percevoir principalement le bon côté de la vie et j’en démontre désormais les capacités ouvertement au plus haut degré de perfection dans la grâce et l’aisance, la paix, l’amour et la lumière.” (Répétez maintenant en silence les mots “Paix, amour, lumière” pendant une dizaine de secondes.)

□ Je détiens déjà en moi la possibilité d’être en sécurité partout où je me trouve et j’en démontre désormais les capacités ouvertement au plus haut degré de perfection dans la grâce et l’aisance, la paix, l’amour et la lumière.” (Répétez maintenant en silence les mots “Paix, amour, lumière” pendant une dizaine de secondes.)

□ Je détiens déjà en moi la possibilité d’exploiter mes fabuleuses ressources innées de guérison et j’en démontre désormais les capacités ouvertement au plus haut degré de perfection dans la grâce et l’aisance, la paix, l’amour et la lumière.” (Répétez maintenant en silence les mots “Paix, amour, lumière” pendant une dizaine de secondes.)

□ Je détiens déjà en moi la possibilité de m’accepter et de m’aimer exactement comme je suis aujourd’hui et j’en démontre désormais les capacités ouvertement au plus haut degré de perfection dans la grâce et l’aisance, la





paix, l’amour et la lumière.” (Répétez maintenant en silence les mots “Paix, amour, lumière” pendant une dizaine de secondes.)

## Liste de données positives et intégration

Pour vous aider dans votre recherche de capacités à développer, voici un peu plus loin une longue liste d’idées jetées en vrac. A vous de cocher toutes celles qui vous “parlent” puis de les intégrer aussitôt dans votre réalité selon la formule incorporée dans la phrase.

Souvenez vous aussi que vous pouvez tourner au positif toutes les données à connotation négative puisée dans la liste précédente.

La formule d’intégration restant identique, il vous suffit d’insérer les capacités de votre choix (sorties de la liste présentée plus bas ou spécifiquement élaborées par vous-même) dans l’espace laissé libre à cet effet.

- Je détiens déjà en moi la possibilité de \_\_\_\_\_, et j’en démontre désormais les capacités ouvertement au plus haut degré de perfection dans la grâce et l’aisance, la paix, l’amour et la lumière.” (Répétez maintenant en silence les mots “Paix, amour, lumière” pendant une dizaine de secondes. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde trois fois de suite.)

Exemples :

- “Je détiens déjà en moi la possibilité de *parler aisément en public* et j’en démontre désormais les





capacités ouvertement au plus haut degré de perfection dans la grâce et l’aisance, la paix, l’amour et la lumière.” (Répétez maintenant en silence les mots “Paix, amour, lumière” pendant une dizaine de secondes. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde trois fois de suite.)”

- “Je détiens déjà en moi la possibilité de *cesser d’avoir peur de prendre l’avion* et j’en démontre désormais les capacités ouvertement au plus haut degré de perfection dans la grâce et l’aisance, la paix, l’amour et la lumière.” (Répétez maintenant en silence les mots “Paix, amour, lumière” pendant une dizaine de secondes. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde trois fois de suite.)
- “Je détiens déjà en moi la possibilité de *donner un vrai sens à ma vie* et j’en démontre désormais les capacités ouvertement au plus haut degré de perfection dans la grâce et l’aisance, la paix, l’amour et la lumière.” (Répétez maintenant en silence les mots “Paix, amour, lumière” pendant une dizaine de secondes. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde trois fois de suite.)

### Ou encore tous les matins au réveil :

- “Je détiens déjà en moi la possibilité de *passer une journée magnifique qui me contente à chaque instant* et j’en démontre immédiatement les capacités au plus haut degré de perfection dans la grâce et l’aisance, la paix, l’amour et la lumière.” (Répétez maintenant en silence les mots “Paix, amour, lumière” pendant une dizaine de secondes. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde trois fois de suite.)





✓ Comme vous l’avez sans doute remarqué, la formule d’intégration dans l’exemple précédent a été légèrement modifiée signifiant une démonstration immédiate des possibilités mentionnées.

**[👉 AVIS IMPORTANT:** Ne cherchez pas à attirer de cette façon quelque chose qui ne vous “appartient” pas. Ne dites pas par exemple “Je détiens déjà en moi la possibilité de me faire aimer et épouser par Untel ou Unetelle” quand vous savez qu’il y a peu de chance pour que cela se produise spontanément, sinon aucune. Ne jouez pas le jeu d’imposer votre volonté sur autrui au travers du travail énergétique proposé ici. Au mieux il ne se passera rien et vous n’obtiendrez pas ce que vous voulez, mais au pire, cela risque de vous retomber méchamment dessus...]

### Je détiens déjà en moi la possibilité de...

- “... diriger ma vie consciemment”
- “... faire confiance à mes intuitions”
- “... suivre mes idées”
- “... cultiver mon bien-être”
- “... exprimer mes vrais besoins”
- “... bénéficier d’une vitalité accrue”
- “... intensifier mon bonheur dans la vie”
- “... me sentir le droit d’exister à part entière”
- “... trouver mon meilleur chemin dans la vie”
- “... oser prendre la parole en société”
- “... cesser de me créer des contraintes”
- “... me lancer de nouveaux défis”
- “... prendre mon indépendance”
- “... développer mes talents de chanteur (ou autres)”





- “... me découvrir des qualités cachées”
- “... cultiver ma joie de vivre”
- “... me donner le droit d’être imparfait(e)”
- “... m’accorder du bon temps”

### **Je détiens déjà en moi la possibilité de...**

- “... accueillir librement les richesses de la vie”
- “... cesser de me plaindre ”
- “... prendre l’habitude de compter mes bienfaits”
- “... exprimer facilement ma gratitude”
- “... ressentir une joie profonde à vivre”
- “... améliorer la connaissance que j’ai de moi-même”
- “... vivre à fond mon identité divine”
- “... complètement guérir \_\_\_\_”
- “... réaliser combien la vie peut être agréable”
- “... créer du bonheur autour de moi”
- “... me faire un nouveau groupe d’amis intéressants”
- “... m’entourer uniquement de gens positifs”
- “... exprimer le meilleur de moi-même”
- “... m’aimer de tout mon coeur”
- “... aimer la vie avec passion”
- “... diriger quotidiennement ma vie selon mes désirs”
- “... stopper consciemment la négativité qui m’habite”
- “... persévérer dans ma pratique du bonheur”
- “... pardonner le schéma de rejet qui a troublé ma vie”
- “... faire preuve d’indulgence envers mon enfant intérieur”
- “... écouter mes souffrances pour pouvoir les guérir”
- “... régler facilement toutes mes dettes”





### Je détiens déjà en moi la possibilité de...

- “... bénéficier pleinement de l’aide d’autrui quand j’en ai besoin”
- “... m’enrichir autant que je le souhaite dans la vie”
- “... accueillir sans frein l’abondance qui vient à moi”
- “...faire preuve de discernement quand j’offre mon aide aux autres”
- “... cesser de jouer à sauver le monde”
- “... laisser les autres découvrir leur propre puissance intérieure comme je l’ai moi-même fait”
- “... facilement couper les liens avec tous ceux qui exercent une influence négative sur moi”
- “... m’engager dans l’inconnu en toute sécurité”
- “... me savoir protégé(e) en toutes circonstances”
- “... avoir une vie sexuelle totalement épanouissante”
- “... rester en bonne santé toute ma vie”
- “... laisser mon corps être le véhicule divin pour lequel il est naturellement conçu”
- “... faire totalement confiance au désir inné de mon corps de se maintenir en bonne santé.
- “... cesser de prendre mon corps pour une entité faible et sans défense que je dois constamment aider à survivre”
- “... passer le restant de mes jours sur terre dans un parfait bien-être émotionnel, physique et matériel”
- “... percevoir chaque jour davantage la beauté de mon existence sur terre”

### Je détiens déjà en moi la possibilité de...

- “... continuer mon chemin évolutif tranquillement sans





- obliger personne d'autre à suivre le même”
- “...toujours faire le nécessaire en fonction de mon bien-être dans la vie laissant les autres en faire tout autant pour eux-mêmes”
  - “... savoir sans plus jamais en douter que la vie est fondamentalement belle et simple”
  - “...renoncer à me faire du souci pour mon avenir sachant que j'existe sous l'entière protection de mon “Dieu intérieur”
  - “... accomplir ma plus haute mission dans la vie faite de joie et de contentement profond.
  - “... complètement guérir tous les traumatismes marqués en moi”
  - “... faire preuve d'optimisme en dépit du pessimisme ambiant”
  - “... m'enrichir en toutes circonstances y compris lorsque l'économie se porte mal”
  - “... communiquer mes besoins aux forces de l'univers et d'en recevoir ce qu'il y a de meilleur pour bien les combler”
  - “...cesser de voir les autres comme des victimes incapables de se débrouiller sans mon aide”
  - “... cesser de croire que je suis indispensable et que sans moi rien n'irait bien”
  - “... voir ma vie prendre un essor grandiose qui me comble de joie”

### **Je détiens déjà en moi la possibilité de...**

- “... me découvrir des talents extraordinaires que je peux facilement exploiter”
- “... gagner d'énormes sommes d'argent proprement”





- “... savoir précisément ce que je veux et l’obtenir de la façon la plus satisfaisante qui soit pour tous ceux concernés”
- “... me sentir en charge de ma vie”
- “... connaître les rouages les plus subtils de la coopération qui s’opère entre mon petit “moi” de tous les jours et ce Dieu intérieur qui est mon grand “MOI” d’origine divine”
- “... réaliser à fond tous les bienfaits qui comblent déjà mon existence”
- “... faire preuve de gratitude envers la vie”
- “... m’affranchir définitivement de toutes les idées, croyances et schémas qui nuisent à mon essor dans tous les domaines de mon existence”
- “... ressentir immédiatement les bienfaits à long terme de la guérison énergétique qui s’opère maintenant”
- “...réécrire les programmes nuisibles à mon bien-être”
- “... changer la programmation qui bloque ma puissance créatrice”
- “... vivre de façon éveillée et constructive”

### **Je détiens déjà en moi la possibilité de...**

- “... toujours utiliser mes pouvoirs créatifs à bon escient.
- “... comprendre la force créatrice de mon esprit inconscient sur la qualité de ma vie et l’action bénéfique ou maléfique des programmes qu’il suit sans mon aide consciente pour en créer tous les aspects dans leur infinie complexité”





- “... changer n’importe quel programme en coopération avec mon esprit Divin”
- “... cesser d’agir de manière improductive en perpétuant les mêmes schémas”
- “... cesser de m’attirer inconsciemment des situations douloureuses, humiliantes, injustes”
- “... cesser de me percevoir comme un être à qui tout arrive complètement “par hasard”
- “... cesser de me comporter en victime de mes propres créations”
- “... en terminer une bonne fois pour toutes avec la pauvreté qui sévit dans ma vie et les misères qui règnent dans mon coeur afin de vivre sur terre la vie paradisiaque à laquelle je suis destiné(e) de toute éternité”



**Vous pour l'éternité ...**





Complétez maintenant vous-même cette page en évoquant autant de données positives à intégrer que vous pouvez en imaginer.

**Je détiens déjà en moi la possibilité de...**

- “ ...
- “ ...
- “ ...
- “ ...
- “ ...
- “ ...
- “ ...
- “ ...

Et continuez sur votre lancée



**Je détiens déjà en moi la possibilité de ...**

- “ ...
- “ ...
- “ ...
- “ ...
- “ ...
- “ ...
- “ ...
- “ ...
- “ ...
- “ ...





- “... ”
- “... ”
- “... ”
- “... ”
- “... ”





## Epilogue

“Je détiens déjà en moi la possibilité de me bâtir au quotidien une vie qui répond à tous mes désirs de croissance et de profonde satisfaction et j’en démontre désormais chaque jour les capacités au plus haut degré de perfection dans la grâce et l’aisance, la paix, l’amour et la lumière.”

Programme installé !

Nous possédons un esprit extraordinairement créatif. Ainsi cessons d’avancer à l’aveuglette dans un monde incompréhensible de froideur et de dureté. Un monde que chacun de nous néanmoins se construit personnellement dans la parfaite méconnaissance de ses puissantes facultés créatrices.

Le monde dans lequel nous évoluons au quotidien prend racine à l’intérieur de soi, chacun le sien, chacun de nous créant son propre monde, magnifique ou détestable, selon la qualité de sa “programmation”. Des “automatismes” faits d’idées et de croyances qui se manifestent dans notre réalité de tous les jours sans qu’on ait besoin d’intervenir consciemment.





Personne ne crée notre univers personnel, celui dans lequel nous évoluons au quotidien, sinon soi-même, nourrissant des programmes inconscients qui démarrent au quart de tour dès que quelque chose en soi ou en dehors de soi les y incite.

Ainsi cessons de nous voir comme des victimes de la vie, formés depuis des centaines de générations à nous imaginer faibles et impuissants. Il est temps de nous voir autrement. Largement temps de désamorcer les automatismes qui bloquent notre épanouissement.

Nous sommes bâtis jusqu’aux tréfonds de l’âme pour vivre sur terre une existence qui répond à la nécessité qu’à chaque être humain de se déployer jusqu’à pleine maturité de ses possibilités innées.

La différence entre quelque chose qui pousse bien et quelque chose qui pousse mal ne tient pas dans sa mécanique interne de développement, mais dans les possibilités qu’à cette dernière de bien fonctionner.

Telle une plante que nous oublions d’arroser dont la croissance va forcément subir d’énormes dommages. Celle-ci se fera ainsi de jour en jour plus chétive, puis s’éteindra sans avoir pu exprimer sa beauté naturelle.

Sa mécanique de croissance n’y sera pour rien. L’épanouissement auquel elle possédait un “droit de naissance” aura lamentablement échoué en raison du type d’environnement dans lequel elle se sera malencontreusement retrouvée.





Si cette plante avait eu des pieds pour marcher et des mains pour tenir un broc, il est certain qu'elle ne serait pas restée plantée là à attendre désespérément qu'on veuille bien se souvenir de l'arroser. Elle se serait arrosée elle-même!

Seulement une plante est une plante. Et comme toutes les plantes, elle ne peut se “prendre en charge”. De ce fait, son “développement personnel” est arrivé à terme. Victime du contexte dans lequel elle vivait (végétait?), elle n'aura rien pu faire pour se défendre, ni survivre à l'épreuve.

Dépendante de soins venus de l'extérieur, cette plante se sera éteinte bien avant l'heure par faute d'attention. Pour des raisons aussi multiples que variées elle n'aura pu croître et grandir comme elle aurait été capable de le faire en d'autres circonstances. Cette pauvre petite plante aura donc eu un bien triste “vécu personnel”. Ah! si nous pouvions lui parler, elle en aurait des choses à nous dire...

Pour commencer, elle pourrait nous dire que la similarité entre son vécu et le nôtre est troublante puisque notre propre essor dans la vie dépend, tout autant que le sien l'était, de la qualité de l'environnement dans lequel nous évoluons. Cet endroit où pour commencer notre vie terrestre nous échouons “accidentellement”. Le hasard faisant bien ou mal les choses...





Peu important nos idées sur la question, accidentellement ou non, nous naissons tous sous la dépendance complète des autres. Durant de très longues années notre destin est entre les mains d’autrui. De leur bon vouloir dépend la qualité de notre environnement.

Emmaillotés dans nos premiers habits, nous donnons peut-être l’impression de ne pas savoir ce qui se passe. Or c’est tout le contraire. Nous sommes sur le qui-vive, de véritables éponges à sentiments et émotions depuis l’instant de notre conception.

Petite boule physiquement attachée à sa mère, nous faisons irruption en ce bas monde l’esprit assoiffé d’aventures et d’amour. Et nous allons être servis. Nous voici arrivés à l’école de la vie où nous allons être “élevés” comme il se doit. C’est à dire mal le plus souvent. Et peu important là aussi nos croyances métaphysiques sur la question, comme par exemple de croire que l’on choisit ses parents avant de naître pour les leçons qu’ils ont à nous apprendre...).

L’environnement dans lequel nous faisons nos premiers pas va nous enseigner à la dure comment vivre notre vie. C’est à dire en nous imposant mille et une limites qui vont généreusement abreuver nos “schémas et patterns” tout en nous assoiffant de l’essentiel, la vie!

De là le besoin de s’éveiller du cauchemar. De là le besoin urgent de nous servir de la partie réfléchie de notre esprit pour ne plus vivre en fonction de ce qu’on nous a appris dans le passé sans jamais rien remettre en





question (y compris ce qu’on imagine être “positif”).

Éliminons les diktats familiaux, les croyances obsolètes. Passons tout en revue! Ne gardons de ceux qui nous “élevés” que ce qu’il y a de bon à garder. Et laissons tout le reste de côté en nous servant des possibilités que nous offre les techniques énergétiques, et notamment la méthode “Tape, tape...commande!”.

Faisons bon usage de notre court passage sur terre. Répliquons-y de manière constructive et non plus selon des capacités mal formées qui ne peuvent en aucun cas nous rendre la vie simple et heureuse. Et cessons aussi de craindre la vie comme bon nombre d’entre-nous le faisons, toujours à s’attendre au pire, jamais contents de rien, avec l’idée que tout se ligue toujours contre soi.

Faisons de la vie notre amie plutôt que notre ennemie en cessant de vivre de manière irréfléchie, involontaire, machinale. La vie ne nous veut que du bien. Ne lui portons plus ombrage en brandissant haut et fort des idées contraires. Abreuvons-là plutôt tous les jours d’un élixir imprégné de passion, d’amour et d’enthousiasme !

“Et je rends grâce pour cette vie  
magnifique où j’ai la possibilité de croître  
et de me développer au plus haut degré  
de perfection dans la paix, l’amour et la  
lumière. Merci la vie !”

Programme installé !





*Mes meilleures pensées vous accompagnent  
pour une adaptation facile et rapide à  
l'existence magnifique qui vous attend !*





## Autres ouvrages par Sophie MERLE

### Titres parus en librairies

“EFT-Emotional Freedom Techniques: Technique énergétique pour la santé, l'épanouissement affectif et la plénitude matérielle”. Editions Médicis (2004). Titre épuisé. *Parution de la seconde édition sous le titre:*

“EFT Psychologie énergétique”. Editions Médicis (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club).

“EFT et le Feng Shui”. Editions Médicis (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club)

“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 2005 (édition épuisée).

“FENG SHUI : L'outil de l'harmonie pour réussir sa vie”. Editions Dervy et Grand Livre du Mois (Le Club).

“Le guide magique du Tarot divinatoire: 9240 combinaisons interprétées.” Editions du Rocher 1997 (édition épuisée, en instance de réédition).

Titres disponibles sous format électronique (e-book document PDF) sur le site : [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

“CHASSEZ VOTRE PHOBIE DU BOUT DES DOIGTS”. Cet ouvrage explique de manière détaillée comment pratiquer EFT-Emotional Freedom Techniques pour traiter l'anxiété chronique et les phobies.

“MAIGRIR FACILEMENT AVEC LE RÉGIME EFT”. Cet ouvrage explique de manière détaillée comment pratiquer EFT-Emotional





Freedom Techniques pour se délester facilement de ses kilos en trop et se maintenir à son poids idéal.

**“LE BONHEUR”**. Cet ouvrage explique de manière détaillée comment pratiquer EFT-Emotional Freedom Techniques pour trouver la joie de vivre (ou la retrouver).

**“RECUEIL DE TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES”**. Cet ouvrage vous introduit aux modalités énergétiques les plus renommées, accompagné de nombreux protocoles de soins émotionnels couvrant la plupart des situations désagréables que l’on rencontre couramment dans la vie.

**“RECUEIL DE PROTOCOLES EFT”**. Cet ouvrage comprend vingt protocoles de soins présentés sous forme de séances complètes de EFT d’une durée moyenne de une heure à peu près.

**“GUIDE PRATIQUE DU PROCÉDÉ ZENSIGHT”**. Cet ouvrage fournit une description détaillée de la pratique du procédé Zensight et s’accompagne de nombreux protocoles de soins énergétiques, notamment d’un destiné à la réharmonisation des différents centres énergétiques du corps.

**“LE GUIDE PRATIQUE DU FENG SHUI FACILE”**  
[www.guide-pratique-du-feng-shui-facile.com](http://www.guide-pratique-du-feng-shui-facile.com)

**Protocoles présentés sous format audio (MP3) :**

**“Je doute de l’efficacité de EFT”** - Ce protocole audio vous est offert en cadeau sur le site [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com).

**“Abondance et Opulence”** - Ce protocole au moyen du puissant procédé Zensight, se présente sous forme d’une session complète de soins énergétiques d’une durée de 32 minutes, où vous vous laissez bercer par la narration d’une série de phrases spécifiquement élaborées dans le but de guérir les raisons profondes de vos manques d’argent et autres soucis matériels, vous servant d’un mot spécifique qui indique à votre esprit inconscient d’effectuer le travail de guérison que vous lui soumettez. Disponible en téléchargement MP3 immédiat sur le site [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) au coût de 21.95 Euros, vous en obtiendrez une copie que vous pourrez enregistrer sur CD, ou écouter à votre



convenance sur ordinateur ou iPod.

**"La réharmonisation énergétique avec le procédé Zensight"** est disponible en téléchargement audio (Mp3) au coût de 49.95 Euros sur le site [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) . Vous en obtiendrez une copie que vous pourrez enregistrer sur CD ou écouter à votre convenance sur ordinateur ou iPod. Ce protocole de réharmonisation de vos différents centres énergétique se présente sous forme d'une session complète d'une durée de 43 minutes où je vous guide de bout en bout. Créée par Carol Ann Rowland, psychothérapeute spécialisée dans le traitement des traumatismes psychiques, le procédé Zensight est une technique de soins énergétiques qui fait appel à nos pouvoirs personnels de guérison en incitant l'aide directe de son esprit inconscient.

**Titres disponibles sur le site: [www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)**

**Guide pratique du procédé “Jecommande ...”-** Cet ouvrage explique de façon détaillée comment se servir d'une technique non seulement très facile à manier mais surtout extraordinairement efficace en raison de prodigieuses facultés qui nous permettent d'accéder et de communiquer consciemment avec la partie la plus élevée de nous-même, cette partie d'origine divine qui pourvoit à tout ce dont nous avons besoin dans la vie pour nous sentir parfaitement heureux et satisfaits.

**Manuel de la méthode “Tape, tape...Commande!”**

Cet ouvrage explique en détail comment utiliser la méthode “Tape, tape ... Commande!” qui est l'union prolifique du puissant procédé “Jecommande...” à la dynamique de tapping de EFT-Emotional Freedom Techniques. Si vous aimez le tapping, vous allez adorer la méthode “Tape, tape...Commande” qui va vous en faciliter grandement l'utilisation. Plus de simplicité pour une efficacité surmultipliée!

**Instaurer dans sa vie un profond bien-être matériel avec le procédé “Jecommande...”.**

Cet ouvrage s'applique à vous donner les moyens d'accroître richement votre bien-être matériel dans la vie. Il s'agit d'un protocole de soins énergétiques très facile à suivre, dont la seule difficulté réside dans un engagement de votre part à le faire tous les jours pendant trois semaines. Croyez-moi, ce ne sera pas du



temps de perdu! (Protocole présenté sous format audio disponible aussi).

Tracez joliment votre chemin dans la vie avec le procédé “Jecommande...” et vivez chaque jour dans la grâce et l’aisance.

Le titre de ce livre parle pour lui-même ...

Pour de plus amples renseignements sur les e-books ou autres produits, de même que pour des sessions individuelles, vous pouvez me contacter personnellement à l’adresse suivante:

[FondationEFT@aol.com](mailto:FondationEFT@aol.com)



**FIN.**