

# Fuir l'emprise d'un pervers narcissique

par  
**Sophie Merle**



Conférence diffusée le 21 mai 2017  
sur [www.leCongresEFT.com](http://www.leCongresEFT.com)



## **Bienvenue au Congrès Virtuel d'EFT !**

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



## Fuir l'emprise d'un pervers narcissique

**Maria Annell:** Avez-vous tendance à répéter toujours les mêmes cauchemars dans vos relations? Avez-vous toujours l'impression que c'est de votre faute si votre couple ne fonctionne pas? Vous savez dans votre fort intérieur que vous devriez vous libérer, mais vous ne savez absolument pas par où commencer pour sortir de ces relations toxiques? Si vous vous reconnaissez dans ces situations, il est probable que vous soyez sous l'emprise d'un pervers narcissique.

Un pervers narcissique est quelqu'un qui fait du mal à ceux qui ont le malheur de se trouver dans une position de dépendance ou de faiblesse par rapport à lui ou à elle. Ce genre de relation s'établit généralement une première fois dans l'enfance, mais le schéma se répète ensuite encore et encore dans toutes les relations, et *a fortiori* dans le couple amoureux.

Notre intervenante de ce soir a mis du temps à réaliser qu'elle était dans ce cas de figure, ce qui est d'ailleurs caractéristique puisque la personne se sent toujours en faute et qu'on lui fait croire que c'est à elle de changer.

Et pour changer, elle a décidé de changer! Suite à cette prise de conscience, elle a mis tous ses outils de psychologie énergétique au bénéfice de la libération des relations toxiques, d'abord pour elle-même et ensuite, à son habitude, pour ses nombreux lecteurs et clients. Elle a également écrit un livre qui paraîtra au mois d'août sur ce thème important et malheureusement très répandu.

Auteure, conférencière et pionnière dans l'EFT en français, créatrice du célèbre procédé « JE commande » et de la méthode « EFT, Tape, tape... commande! », notre intervenante joue depuis plus d'une dizaine d'années un rôle majeur dans la propagation de l'EFT en pays francophones. Elle a hâte de nous montrer comment l'EFT peut aider à reprendre le pouvoir dans cette spirale infernale.

Sans plus tarder, j'ai le plaisir de vous présenter Sophie Merle. Bonjour, Sophie!

**Sophie Merle:** Bonsoir, Maria!

**Maria:** Bienvenue parmi nous une nouvelle fois, depuis Las Vegas!

**Sophie:** Merci à toi et à Noëlle, de donner cette opportunité à des milliers et des milliers de personnes de connaître l'EFT et de se familiariser de plus en plus, d'année en année. Cela fait la 7<sup>e</sup> année que tu présentes ce Congrès Virtuel!

**Maria:** Oui!

**Sophie:** C'est extraordinaire le nombre de personnes qui m'ont dit à quel point elles sont heureuses de t'avoir rencontrée, Noëlle... Merci de ton travail!

Merci de me donner l'opportunité de parler de mon sujet favori du moment, les pervers narcissiques et comment les fuir comme la peste!

**Maria:** Comment se fait-il que tu t'intéresses à ce sujet?

**Sophie:** Je m'y suis intéressée parce que je me suis rendu compte il y a peut-être un an que j'étais dans une relation incroyablement toxique, une relation sentimentale de longue durée. Cependant, je ne savais pas vraiment ce qu'était un pervers narcissique, je ne connaissais pas vraiment la dépendance, je ne connaissais que mes propres problèmes d'angoisse, etc.

Je pensais être responsable si tous me rejetaient toujours la faute dessus: « Si je me mets en colère, c'est de ta faute, si je ne suis pas bien, c'est de ta faute, tout ce qui va mal dans ma vie, c'est de ta faute... ».



Je faisais mon petit travail énergétique pour me libérer de mes défauts, je me disais que l'autre était mon miroir, qu'il fallait pardonner, aimer inconditionnellement... « Moi, j'aime inconditionnellement, je suis tellement formidable... »

Un beau jour, toutefois, j'ai réalisé que c'était bien joli, tout cela, mais l'autre ne faisait rien et cela ne s'arrangeait jamais. Cela a été le début pour arrêter cette relation de très longue durée. Ensuite comprendre de mieux en mieux comment nous pouvons tomber dans ce type de relation, et surtout réaliser à quel point je souffrais de ces meurtrissures d'enfant dont je ne m'étais pas occupée depuis longtemps, sinon jamais, et qui menaient la barque.

Quand j'ai vraiment commencé à réaliser à quel point cette partie de moi était en souffrance, j'ai fait une avancée extraordinaire.

**Maria:** Dans ce genre de relation, en fait, il y a une victime et un bourreau, et les deux sont vraiment liés.

**Sophie:** Exactement ! Nous entrons dans ce genre de relation comme quand nous sommes enfant, où nous sommes pris dans la dépendance, où nous pensons toujours être en tort. Nous sommes exactement comme nous étions enfant, mais nous ne le savons pas. Cette situation peut exister entre un parent et un enfant, mais aussi entre amants, entre mari et femme... Nous occupons une position de faiblesse parce que nous avons peur de perdre des acquis fondamentaux si nous partons, si nous faisons quoi que ce soit. Nous essayons donc toujours de nous améliorer, alors qu'il n'y a pas à s'améliorer. En fait, nous sommes dans une situation toxique et nous sommes parfaits comme nous sommes. Au contraire, nous sommes même extraordinaires parce que nous essayons toujours de donner le meilleur de nous-même, mais il n'y a pas de répondant.

Les pervers narcissiques sont des personnes incroyablement colériques, ils se mettent dans des colères noires, nous ne pouvons rien leur dire, le moindre petit truc les fait exploser.



**Maria:** Justement, pour bien clarifier les termes, au juste, qu'est-ce qu'un pervers narcissique ?

**Sophie:** Un pervers narcissique est quelqu'un qui fait sciemment du mal à ceux qu'il considère plus faibles que lui, qui vivent sous sa dépendance. Ils le sentent, ils savent que nous ne les quitterons pas, ils ont des antennes.

**Maria:** Dirais-tu qu'ils ont besoin d'avoir ce genre de personne, justement ?

**Sophie:** Oui, absolument. Ils ont ce besoin d'être supérieur à tout le monde. D'être les plus intelligents, les plus beaux, les plus braves, les plus ceci, les plus cela... Nous avons l'impression que leur estime d'eux-mêmes est énorme, alors qu'en fait, elle repose sur du vent, sur un égo gonflé à bloc. Mais cet égo se dégonfle à la moindre petite remarque, ce qui les met dans des rages folles. C'est ainsi que nous pouvons être rouées de coups, insultées, etc.

Dans mon cas, je me disais toujours : « Ah le pauvre ! Oui... quand il était petit, il vivait avec des parents qui s'engueulaient tout le temps, donc il n'a pas de modèle. Alors moi, je vais être le modèle. »

**Maria:** « Je vais le changer... »

**Sophie:** Je savais pourtant que je ne le changerais pas, mais j'essayais de changer moi, pour m'adapter à la situation. Plus je faisais de travail énergétique pour m'adapter à la situation, moins je m'y adaptais ! Je me disais qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas. Forcément ! Mais tout ce travail que j'ai fait me sert maintenant d'une façon extraordinaire.



**Maria:** Il reste le monde entier pour reconnaître tes améliorations et que ce que tu fais est génial! Même si lui était incapable de le reconnaître.

**Sophie:** C'est impossible pour eux, ils ne peuvent jamais se remettre en question. Jamais, jamais, jamais. Si nous leur montrons leur façon de se comporter, ils disent : « Ah non, ce n'est pas de ma faute, si elle ne m'énervait pas autant... si j'avais plus d'argent... si j'avais un meilleur travail... si j'avais d'autres collègues... je serais le meilleur humain, je serais le meilleur mari, le meilleur papa, la meilleure maman... » Ces personnes ne peuvent pas se remettre en question et c'est tout le drame, en fait. Il n'y a jamais d'amélioration, cela ne peut aller que de mal en pis.

**Maria:** Aujourd'hui, toi, tu as pu par différents procédés ouvrir les yeux par rapport à cette situation.

**Sophie:** Fuir, surtout! Cela n'a pas été facile à cause de cette espèce de fusion victime/bourreau. C'est extrêmement difficile. J'ai d'ailleurs écrit ce livre et je propose des programmes pour parvenir à partir! Au risque de perdre des acquis, mais pour reprendre son indépendance, reconstruire l'estime de nous forcément perdue dans cette relation où nous sommes constamment rabaissés, mauvais, etc.

**Maria:** Cela crée une relation de dépendance très forte.

**Sophie:** Oui! Dépendance des deux côtés, en fait, parce que l'autre a également besoin d'avoir quelqu'un à rabaisser, ils aiment cela.

**Maria:** Sur qui exercer cette puissance qu'ils ne trouvent pas ailleurs.

**Sophie:** Voilà. Qui n'en est pas une, en fait, parce qu'il est horrible d'abuser de la faiblesse de quelqu'un. Il ne s'agit même pas de force dans ce cas-là, mais simplement d'un jeu. Ils s'adressent toujours à des personnes plus faibles qu'eux, bien entendu. Ils n'ont aucune emprise sur les gens plus forts!

**Maria:** Comme tu le disais, ils ont de bonnes antennes pour savoir avec qui cela passe.

**Sophie:** Oui! Ils jouent ce jeu à un niveau inconscient.



**Maria:** Je sais que tu t'es penchée sur les mécanismes qui font que nous entrons dans ce genre de relation. Cela vient de l'enfance, selon toi?

**Sophie:** Oui. Dans mon cas, c'est évident. Mon enfance a vraiment été difficile, d'après ma propre perception. J'ai manqué de soutien affectif, j'étais punie sans arrêt, rouée de coups. Toute petite, je devais avoir un ou deux ans, ma grand-mère me tapait déjà dessus à bras raccourcis – ce n'était pas son rôle non plus de s'occuper de moi. J'avais cette réputation d'être détestable, très difficile. Il est vrai que j'étais révoltée, que je répondais et que j'essayais de ne pas me laisser faire, mais cette situation était bien difficile pour une enfant... J'ai été mise en pension, puis renvoyée, punie, enfermée pendant des semaines et des semaines, mise à la cave... C'était horrible.

Jusqu'à ce qu'un beau matin, à 18 ans, je m'évanouisse; j'étais devenue agoraphobe, ma vie s'écroulait. À partir de ce jour-là, je suis tombée dans la confusion, dans l'abomination de l'agoraphobie, je ne pouvais plus fonctionner. C'était le résultat de 18 ans de haine à mon égard, de manque de soins, de manque de compréhension. J'étais brisée en mille morceaux...





**Maria:** As-tu d'autres exemples de parallèle entre ce que nous avons subi dans l'enfance et pourquoi nous nous mettons dans ce genre de relation plus tard ?

**Sophie:** Cela peut être aussi l'héritage d'un schéma de persécution. Je connais des personnes qui n'ont pas du tout souffert dans leur enfance et qui se sont retrouvées dans des situations perverses effrayantes. Dans ce cas, cela vient plutôt d'un schéma de persécution qui s'anime chez ces personnes. C'est génétique. Dans mon cas, c'était de toute évidence les mêmes rapports, j'avais toujours essayé de dire: « Non, non, je suis quelqu'un de gentil, de bien, etc. Mais pourquoi vous ne m'aimez pas ? Pourquoi vous ne voulez pas de moi ? » Après, nous continuons à tout faire pour ne plus être « non-voulu ». Quand nous rencontrons quelqu'un qui s'intéresse à nous, on se dit: « Enfin ! Quelqu'un me veut, tiens ! » Nous avons toujours ce schéma « Personne ne veut de moi », donc nous le rejouons inconsciemment.

**Maria:** C'est donc logique, quand il (elle) nous dit: « Il faudrait t'améliorer, ce n'est quand même pas parfait, ce que tu fais... ce n'est pas bien, il faut corriger cela, cela et cela... » C'est normal pour nous.

**Sophie:** Voilà ! « Et si tu n'étais pas comme cela, moi, je ne serais pas comme cela ! » Forcément, tous les pervers narcissiques n'ont pas les mêmes comportements. Certains vous frappent, d'autres vous ignorent complètement, font comme si vous n'existiez pas, vous ne pouvez jamais rien demander parce que de toute façon, vous n'avez pas le droit de demander quoi que ce soit. Pas le droit de vous plaire, ni de rendre service non plus. Ceux qui sont victimes de pervers narcissiques en font énormément ! Ce sont des personnes d'une gentillesse extrême. Mais forcément, au bout d'un moment, nous explosons, c'est normal. Être maltraité, ce n'est pas normal, donc nous finissons par nous rebiffer. C'est ce qui m'est arrivé à la fin. Mais pendant des années et des années, je ne me suis pas rebiffée. Je me disais: « Oh ben non... » J'étais là, comme une pauvre malheureuse.



**Maria:** Tu as parlé de ton agoraphobie. Peux-tu nous expliquer un peu plus en quoi cela consiste et pour ceux qui, comme moi, ne connaissent pas ce mal, comment tu l'as traversé ?

**Sophie:** Si vous n'avez pas été agoraphobe vous-même, il est difficile de comprendre ce que cela entraîne. Dans mon cas, j'avais une peur panique d'être seule parce que j'étais convaincue que j'allais me tuer. Je vivais dans la peur continue de faire quelque chose qui allait faire que j'allais me jeter par la fenêtre. C'était affreux, je ne pouvais pas rester seule cinq minutes, il me fallait toujours des gens autour de moi. La puissance de l'inconscient ! Pendant plus de vingt ans, je n'ai jamais été seule. Même quand je voulais être seule, quand il a fallu que je réapprenne à fonctionner seule, il y avait toujours quelqu'un. C'était fou ! Il m'a fallu réapprendre et me donner le courage de travailler sur moi, de vouloir surtout m'en sortir, vouloir ne pas rester dans cette situation. J'étais perpétuellement en état de panique. Toujours. « Va-t-il y avoir quelqu'un ? Est-ce que... » C'était extrêmement difficile.

**Maria:** Tu as alors découvert l'EFT, qui t'a aidée à t'en sortir.

**Sophie:** J'avais déjà fait pas mal de travail aussi avec l'hypnose, bien avant, mais il me restait encore de nombreuses choses à régler.

Effectivement, l'EFT m'a énormément aidée ; je pense que c'est l'acceptation de moi-même qui m'a le plus aidée dans l'EFT. Cela a été extraordinaire pour moi. M'accepter en dépit de tout, je n'avais jamais rencontré cela encore. C'était merveilleux.

Et puis tout ce qui était psychologie énergétique m'a fascinée, j'ai appris d'autres techniques et j'ai énormément avancé.



Un jour, je me suis rendu compte que j'étais complètement sortie de l'agoraphobie. J'étais à Paris, au mois de novembre, j'avais des ateliers et je me suis retrouvée dans un hôtel. Le lendemain, je regardais par la fenêtre et je me suis dit: « Personne ne sait que je suis à Paris. » Je ne connaissais même pas l'endroit où j'allais donner les ateliers. J'avais tout fait par internet. Et j'étais dans cet hôtel, il n'y avait que mon attachée de presse qui savait puisque c'était elle qui avait trouvé l'hôtel. Et je me suis dit: « Oh! Mais n'est-ce pas extraordinaire! Je suis guérie! Personne au monde ne sait où je suis, et voilà! Voilà! »

**Maria:** Tu étais seule, mais tu étais bien.

**Sophie:** J'étais bien, mais bien! Cela m'a montré à quel point j'étais libérée de toutes ces angoisses et de ma vie d'avant. C'était merveilleux.

**Maria:** Tout cela, finalement, se résume à une histoire d'amour, de manque d'amour, puis de retrouver de l'amour pour soi.

**Sophie:** Dans mon cœur, c'était cela... Nous ne savons pas, puisque nous n'avons jamais été aimés. Ni aimée soi-même! Quand quelqu'un vous dit: « Il faut t'aimer! », « Comment je fais? Comment je fais pour m'aimer? » « Je ne sais pas, moi! Et puis je ne sais pas non plus aimer quelqu'un! » Parce que nous ne savons pas aimer. Personne ne nous a jamais appris comment vraiment aimer.

**Maria:** Nous ne pouvons pas donner ce que nous n'avons pas reçu. Pas complètement, en tout cas.

**Sophie:** Ce que nous prenons pour de l'amour pour l'autre est ce besoin de fusion. Quand nous sommes en fusion, nous avons l'impression de recevoir de l'amour, mais ce n'est pas cela. Au contraire, nous acceptons n'importe quel abus au nom de cette fusion.

Alors, comment faire? Nous acquérons une petite qualité, nous nous en rendons compte et puis nous nous aimons de plus en plus, nous nous donnons des choses. C'était extrêmement difficile pour moi de me donner et d'accepter. Je me disais: « Ce n'est pas possible, je suis égoïste, il faut tout donner... » Puis au bout d'un moment, je me suis dit: « Mais dans le fond, je suis bourrée de qualités! » Ce n'est pas être narcissique. Je me souviens qu'à l'époque, quand je disais: « Ah, j'ai bien réussi à faire ce truc! », mon mari me disait: « Dis donc! Tu ne manques pas d'air, toi, tu te couvres de fleurs! »

**Maria:** « Ben oui, chéri, il faut bien que quelqu'un le fasse, et ce n'est pas toi, alors, hein! »

**Sophie:** Effectivement, les compliments ne pleuvaient pas.

**Maria:** Pour cela, tu as eu – j'allais dire la chance, mais non –, tu t'es créé la chance d'avoir l'EFT et d'autres outils.

**Sophie:** Oui. J'ai toujours eu une étoile au-dessus de la tête, je dois dire, vraiment, vraiment, vraiment... Énormément de chance. Et j'ai su saisir mes chances, aussi, les développer et persévérer, mais quand même, j'ai eu une chance phénoménale dans la vie. Même cette agoraphobie! Parce que si je ne l'avais pas eue, si je n'avais pas rencontré ce garçon que j'ai adoré pendant neuf ans, que j'ai quitté il y a un an, je n'aurais jamais pu aider les autres. Tellement de personnes souffrent de ce genre de relation et ne savent pas par où commencer.

Le travail énergétique nous permet d'abord de guérir les peines de l'enfance, du petit enfant malheureux qui est toujours en nous. Ensuite, quelque chose de très important, les personnes qui sont avec des pervers narcissiques ont souvent extrêmement peur d'être abandonnés et de se retrouver seules.



C'était mon cas. Cela a aussi guéri la peur de la solitude, la peur de mourir, ce sont toujours tous ces schémas de l'enfance qui reviennent et qui s'installent dans notre vie d'adulte, dans la relation.

**Maria:** Des schémas plutôt extrêmes. Tout noir, tout blanc.

**Sophie:** Bien sûr. Nous sommes dans une relation toxique, donc nous sommes forcément toxiques nous aussi. Quelqu'un de bien dans sa peau, d'équilibré émotionnellement, n'ira jamais se mettre dans ce genre de relation.

Il faut apprendre, pour se guérir. Ce travail énergétique nous permet justement de guérir ces schémas. Ce ne sont que des programmes inconscients, en fait, qui sont logés dans la machinerie créative de notre vie. À nous de les effacer, ce n'est pas plus compliqué que cela, en fait.

**Maria:** Et de les remplacer par quelque chose de plus constructif!

**Sophie:** Bien sûr.

**Maria:** Avant de proposer tous ces programmes à succès – dont le dernier en date qui parle justement de comment se libérer des relations toxiques –, tu es ta cobaye et ta meilleure cliente, parce que tu les testes d'abord sur toi.

**Sophie:** J'ai bénéficié moi-même de tous les programmes énergétiques que je propose, ce n'est pas une entreprise financière, mais plutôt humanitaire.

**Maria:** Comme cela apporte beaucoup de valeur aux personnes qui les suivent, cela rejaillit également sur toi, c'est normal. Justement, je crois savoir que tu nous as préparé un tapping.

**Sophie:** Oui. Comme tout le monde, naturellement, n'a pas affaire à un pervers narcissique...

**Maria:** Heureusement!

**Sophie:** Cependant, nous avons tous plus ou moins une relation toxique – avec nous-même peut-être, ou avec son corps, son âge, sa situation financière, etc. J'ai donc créé ce protocole de tapping que nous allons faire ensemble, ce qui est extraordinaire. En effet, la puissance d'un groupe de personnes qui se réunissent pour faire la même chose...

**Maria:** C'est génial! C'est quantique.

**Sophie:** Naturellement, la première fois que cela passera, un monde fou fera le tapping en même temps que nous et cela créera une masse énergétique qui reste. Ceux qui feront le tapping ensuite pourront piocher dans les bénéfices de cette séance.

**Maria:** Sophie, si tu es d'accord, nous allons faire ce tapping ensemble, avec les personnes qui nous écoutent et écouteront le replay. J'aime croire que l'énergie se diffusera aussi vers ceux qui ne font pas le tapping, qui n'ont pas encore la chance de connaître l'EFT. C'est comme un égrégore qui se crée et qui guérit cette difficulté-là.

**Sophie:** Absolument! D'ailleurs, le travail que tu fais tous les ans est extraordinaire. C'est fou, le nombre de gens qui n'avaient jamais entendu parler de l'EFT! Merci, vraiment.



**Maria:** Merci à toi d'y contribuer. Et merci à toutes les personnes qui nous suivent !

**Sophie:** Oui, et qui en parleront autour d'elles.

**Maria:** Exactement. Nous faisons le travail ce soir ensemble pour nous, pour ceux qui nous écoutent, mais j'aime aussi cette idée que cela puisse aller au-delà.

**Sophie:** Bien sûr !

**Maria:** Donc allons-y.

**Sophie:** *Repull effect*, comme ils disent aux États-Unis ! Je ne sais pas comment le dire en français. Toi qui parles bien anglais, comment traduire *Repull effect* ?

**Maria:** Le *Repull effect*, c'est comme quand nous jetons un caillou dans l'eau, ce sont les ronds qui se propagent... L'effet de propagation. Alors, propageons !

**Sophie:** Propageons ! Nous comptons sur tous les auditeurs pour propager. D'ailleurs, une fois que les gens connaissent l'EFT, ils adorent !  
D'autres techniques existent également, l'EFT n'est pas la seule, elles pullulent désormais ! Il y en a pour tous les goûts, c'est formidable.

**Maria:** Tous les moyens sont bons pour se faire du bien.

**Sophie:** Pour s'ouvrir l'esprit et savoir que nous avons une force en nous que nous pouvons activer pour guérir tous nos bobos.

**Maria:** Pas besoin d'avoir forcément un pervers narcissique dans notre entourage, nous pouvons prendre n'importe quelle relation toxique, voire une situation où nous nous sentons coincés, victimes.

**Sophie:** Exactement ! Ayez de l'eau à portée de main, si possible.

**Maria:** Si vous avez votre carnet de bord, ou une feuille en tout cas pour écrire, notez votre situation.

**Sophie:** Évidemment, les choses s'améliorent dans le temps, à moins qu'il ne s'agisse d'un gros chagrin que vous avez sur le moment. À la fin de la session, il y a de fortes chances pour que, si vous avez débuté avec un 8 de colère – l'échelle des valeurs étant de 0 à 10, 10 étant le pire –, quand vous ferez l'évaluation en fin de session, votre colère ait complètement disparu et qu'il ne reste que 1 ou 2 sur l'échelle des valeurs.

**Maria:** Évaluez donc votre échelle subjective de la situation.

**Sophie:** S'il s'agit de fuir l'emprise d'un pervers narcissique, vous vous en rendrez compte quand vous aurez vraiment fui pour de bon. Il est bon aussi de refaire les séances de tapping plusieurs fois.

**Maria:** Bien sûr !

**Sophie:** Même les mêmes ! C'est comme peler un oignon...





**Maria:** Avec plusieurs couches.

**Sophie:** Quelque chose part, autre chose se présente, etc. Le tapping peut être refait *ad vitam aeternam*, il ne vieillit pas.

**Maria:** Vous avez désormais votre situation ?

**Sophie:** J'ai ma petite feuille. Je vais lire en même temps que je fais mon tapping. Ce n'est pas la peine que j'explique où sont les points ?

**Maria:** Non. Après la semaine du congrès, tout le monde a l'habitude, ils sont affichés dans la page et il suffit juste de suivre et de regarder. Veux-tu que je répète les phrases ?

**Sophie:** Oui ! J'aimerais bien que tu les répètes.

**Maria:** Alors je répète les phrases. Vous qui nous écoutez, répétez-les chez vous, si possible à voix haute, sinon dans votre tête. Je suis prête, j'ai mes 10 doigts !

**Sophie:** Nous allons d'abord prendre une bonne inspiration lente et profonde. Et une autre encore.

**Maria:** Parce que cela fait du bien.

**Sophie:** Cela calme ! Une autre encore. Sentons le calme nous envahir. Nous allons commencer par le point Karaté.



### **Tapping: Sortir d'une relation toxique**

Point Karaté: « Même si je fais face à une situation difficile dans ma vie, sans moyen jusqu'ici de m'en sortir, j'accepte totalement cet état venu des profondeurs de mon Être où sont engrangées les informations qui en assurent le bâti concret dans ma vie, ainsi que mon impossibilité jusqu'ici de m'en extraire. »

Tenez juste le point. Cessez le tapping et prenez une bonne inspiration, lente et profonde.

Nous reprenons le tapping sur le point Karaté.

Point Karaté: « Même si je vis sous l'emprise d'une situation malsaine qui me cause bien des tourments, une partie toute puissante de moi-même m'aime et me protège malgré tout. Je lui soumetts ici et maintenant et en toute confiance, toutes mes peines et tous mes chagrins pour qu'elle les panse et me délivre maintenant de cette situation au plus haut degré de perfection, dans la grâce et l'aisance, la paix, l'amour et la lumière. »

Cessez le tapping. Prenez une bonne inspiration, lente et profonde.

Reprenez le tapping sur le point Karaté.

Nous allons commencer une ronde de tapping, toujours par le négatif, pour signifier vraiment.

Début du sourcil: « Cette situation m'obsède. »

Coin de l'œil: « Elle est sans issue. »

Sous l'œil: « Cette situation me cause d'énormes tourments. »

Sous le nez: « Je n'en vois pour l'instant aucune issue satisfaisante. »

Creux du menton: « Il y a trop d'enjeux. »

Sous la clavicule: « Je risque gros en prenant de mauvaises décisions. »

Cessez le tapping. Prenez une inspiration, lente et profonde. Reprenez le tapping sur le point du sourcil.



Début du sourcil : « Il vaut mieux que je me soumette. »

Coin de l'œil : « De toute façon, je n'ai pas le choix. »

Sous l'œil : « La balle n'est pas dans mon camp. »

Sous le nez : « Je n'ai pas mon mot à dire. »

Creux du menton : « Je dois me soumettre au plus fort. »

Sous la clavicule : « Je dois me soumettre aux diktats qui me sont imposés. »

Arrêtez le tapping. Prenez une bonne inspiration, lente et profonde.

Nous reprenons le tapping sur le point du sourcil.

Début du sourcil : « Je me soumetts parce que me soumettre est mon seul recours. »

Coin de l'œil : « Je me soumetts parce que j'ai peur. »

Sous l'œil : « Je me soumetts parce que je crains les retombées d'une mauvaise décision de ma part. »

Sous le nez : « Une mauvaise décision aurait des conséquences désastreuses. »

Creux du menton : « Elle me causerait un stress insurmontable. »

Sous la clavicule : « Les pertes de mon côté seraient vraiment énormes. »

Cessez le tapping. Prenez une inspiration, lente et profonde. Reprenez le tapping sur le point du sourcil.

Début du sourcil : « Je ne vois pas comment me sortir de cette situation en vainqueur. »

Coin de l'œil : « L'inconnu me fait peur. »

Sous l'œil : « Je préfère me soumettre que de risquer des pertes graves. »

Sous le nez : « D'ailleurs, je n'ai pas les moyens de faire autrement. »

Creux du menton : « Les risques de changer la situation sont trop énormes. »

Sous la clavicule : « Le changement comporte trop de risques. »

Nous reprenons au point Karaté.

Point Karaté : « Même si je me sens seule et abandonnée dans cette situation et qu'il est temps que je prenne des décisions que j'ai trop longtemps laissé traîner par peur de ce que l'inconnu me réserve, je m'aime et je m'accepte complètement avec mes peurs, mes peines et mes tourments. »

Cessez le tapping. Prenez une bonne inspiration, lente et profonde.

Nous reprenons le tapping, toujours sur le point Karaté.

Point Karaté : « Même si j'ai oublié qu'en réalité, je ne suis jamais seule et abandonnée, mais toujours accompagnée d'un aspect de moi-même immensément puissant qu'il me suffit de contacter consciemment pour m'aider, je m'aime et je m'accepte totalement avec tous mes sentiments de solitude et d'abandon en ce monde. »

Cessez le tapping et prenez une bonne inspiration, lente et profonde.

Début du sourcil : « Malgré les apparences, je ne suis jamais seule en ce monde, ni abandonnée. »

Coin de l'œil : « Je porte en moi une force oubliée par la plupart des humains, une force laissée en friche. »

Sous l'œil : « Une force grandiose. »

Sous le nez : « Une force qui me donne les moyens de transformer ma réalité. »

Creux du menton : « Une force qui me donne la force de retrouver toutes mes forces. »

Sous la clavicule : « Une force qui m'encourage à redevenir moi-même dans tout l'éclat de mes possibilités innées d'épanouissement heureux dans la vie. »

Prenez une bonne inspiration. Nous continuons sur le point du sourcil.

Début du sourcil : « Je soumetts maintenant la situation dans son ensemble à cette force magnifique qui m'habite pour en traiter au plus haut degré de perfection, dans la grâce et l'aisance, à tous les niveaux de mon Être et en toutes dimensions de mon existence, tous les aspects nuisibles au développement harmonieux de mon potentiel d'épanouissement heureux sur terre, dans la paix, l'amour et la lumière. »



Cessez le tapping et prenez une inspiration profonde. Nous reprenons.

Coin de l'œil: « Je lui soumets toutes mes angoisses de l'inconnu et toutes mes peurs de l'avenir. »

Sous l'œil: « Je lui soumets tous mes sentiments d'impuissance et toutes mes peurs de mal faire. »

Sous le nez: « Je lui soumets toutes les raisons, causes et origines, tant positives que négatives, conscientes qu'inconscientes, du bâti de cette situation dans ma vie. »

Creux du menton: « Je lui soumets tous mes doutes, toute mon appréhension, toutes mes inquiétudes, toutes mes terreurs et mes épouvantes, tout mon désarroi. »

Sous la clavicule: « Ainsi que tous les traumatismes liés de n'importe quelle façon qui soit à cette situation. »

Cessez le tapping et prenez une bonne inspiration, lente et profonde. Nous recommençons.

Début du sourcil: « Cette situation se règle maintenant au plus haut degré de perfection. »

Coin de l'œil: « J'en conserve tous les aspects bénéfiques. »

Sous l'œil: « Je comprends à présent qu'une puissance magnifique est à l'œuvre dans ma vie et qu'il me suffit d'y faire clairement appel pour m'aider en tous domaines. »

Sous le nez: « Je m'éveille à mes possibilités innées de bonheur dans la vie. »

Creux du menton: « Je fais dorénavant route dans la vie en tandem conscient avec les forces supérieures qui m'habitent. »

Sous la clavicule: « Me voilà à nouveau libre! Merci la vie! »

Prenez une bonne inspiration, lente et profonde et buvez un peu d'eau.

Il est très important de boire de l'eau après le travail. Cela permet d'éliminer les toxiques.

**Maria:** Ah! Quel voyage!

**Sophie:** Il est important de savoir que nous fonctionnons suivant des programmes inconscients et que nous avons les moyens, par le tapping ou d'autres techniques énergétiques, de les remplacer, de les annuler, de les rendre caduques. Mais il faut le vouloir consciemment. Il est important de bien réaliser la situation dans laquelle nous sommes et de ne pas se leurrer, comme j'ai pu le faire avec mes histoires de spiritualité à la gomme où je m'enfonçais de plus en plus dans une situation complètement fautive. Tout n'était pas de ma faute! Mais moi, je me laissais guider par cet enfant en moi, qui souffrait et me disait: « Ben oui, tout est de ta faute! Bien sûr que tout est de ta faute! »

**Maria:** Oui, il est bon de prendre la responsabilité de sa vie, comme tu l'as esquissé aussi à travers ce tapping, mais cela ne veut pas dire que c'est de notre faute. Il n'y a pas de faute.

**Sophie:** Non, il n'y a pas de faute. Il n'y a pas de faute non plus en l'autre, l'autre souffre aussi de son enfance. Les pervers narcissiques ont également souffert, d'une autre façon, que j'explique d'ailleurs dans le livre qui sortira bientôt. Ils souffrent encore plus que nous. Nous, nous changerons, nous évoluerons, nous allons nous bonifier nous-mêmes et nous aimer de mieux en mieux. C'est affreux pour eux, la vieillesse des pervers narcissiques n'est pas drôle!

**Maria:** Ils ne se bonifient pas.

**Sophie:** Forcément, rien ne va plus. Ils sont moins beaux, moins vigoureux, moins ceci, moins cela... Ils n'ont plus le même charme qu'ils pouvaient avoir quand ils étaient jeunes. Moins d'argent, moins de ceci, moins de cela... Ce besoin d'être admiré sans arrêt, « Regarde ce que j'ai fait, n'est-ce pas formidable? », « Mais oui, mais oui, c'est bien! C'est bien! » Il faut leur parler comme à un petit enfant.



**Maria:** Mais ce n'est jamais assez.

**Sophie:** Jamais assez !

**Maria:** C'est un puits sans fond.

**Sophie:** C'est comme notre manque d'amour d'enfant maltraité. Si nous ne parvenons pas à nous donner des choses nous-mêmes, à voir toutes les capacités que nous avons, nous restons malheureux à rechercher cet amour auprès des autres. Bien sûr que les autres sont importants, nous n'allons pas vivre en ermite en haut d'une montagne, tout seul. Mais il est bon de connaître l'amour, le vrai, avec des personnes qui nous respectent.

**Maria:** Et cela commence par l'amour de soi – d'autres conférences le traiteront cette semaine. Dans ton Bonus, tu as prévu un grand tapping, un grand protocole qui permet d'activer l'amour de soi et d'entrer en contact avec l'Amour avec un grand A.

**Sophie:** Il s'agit d'un ebook de 39 pages, avec un audio. Un très long protocole de tapping, en effet, est également fourni en audio.

**Maria:** L'audio pour suivre et se laisser guider comme tu viens de le faire, pour rencontrer peut-être pour la première fois l'Amour, après avoir été coincés dans cette situation de victime, se sentir vraiment aimé.

**Sophie:** Merci Maria, c'était extraordinaire, comme d'habitude !

**Maria:** Merci, Sophie, merci pour tout ce partage.

