

Un ouvrage de la série des guides pratiques du procédé JEcommande

Sophie MERLE

PROCÉDÉ QUANTIQUE

**J**Ecommande



Outil d'accès au champ créatif universel  
le procédé JEcommande nous place fièrement  
aux commandes de notre vie pour en faire  
l'oeuvre magnifique qu'elle se doit d'être.

**Demandez et vous recevrez !**

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



**Sophie MERLE**

Conceptrice du procédé **“JEcommande”**™  
et de la méthode **“Tape, tape...Commande!”**

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

[www.SophieMerle-JEcommande.com](http://www.SophieMerle-JEcommande.com)

Auteur de nombreux ouvrages, notamment  
**“EFT-Psychologie énergétique”, “EFT et Feng Shui”**  
**“JEcommande”** aux éditions Dervy/Médecis/Entrelacs  
et Grand Livre du Mois (LE CLUB)

La Fondation Française EFT établie en 2004 [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

Institut Santé et Plénitude [www.EFT-EnergyPsychology.com](http://www.EFT-EnergyPsychology.com)

Pour un abonnement gratuit au courrier régulier  
“Santé et plénitude par les techniques énergétiques”  
veuillez vous rendre sur le site : [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) ou  
[www.DivineCommande.com](http://www.DivineCommande.com)

## Notice sur l'utilisation du procédé JEcommande™

Le procédé JEcommande™ fait 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, y compris le procédé JEcommande 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!”™ n'est **PAS** psychotérapeute, 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.)



## Table des matières

Le procédé Jecommande ...	2
Demandez et vous recevrez ...	
Notre pouvoir créatif ...	4
L'esprit inconscient ...	5
Prendre les commandes ...	6
Notre composant magique ...	7
Le signal ...	8
Garder le silence ...	9
Le rôle de l'expression "parce que" ...	9
La pratique du procédé "Jecommande" ...	11
Traitement d'un problème ...	11
Première étape "J'évoque et sonde" ...	11
Deuxième étape "Je formule et laisse faire" ...	12
Formule de traitement global du problème ...	12
Combler le vide ...	13
Formule standard ...	14
Seconde partie du traitement (optionnelle) ...	15
Étape d'intégration de données spécifiques ...	15
Formule d'intégration ...	17
Résultats ...	18
Autres ouvrages par Sophie MERLE ...	21



## Le procédé Jecommande

Le procédé **Jecommande** est un outil d'accès au champ créatif universel (aussi nommé le point Zéro ou champ quantique). Il facilite une incursion consciente en cet endroit où prennent forme tous les différents aspects de notre existence afin d'en améliorer concrètement le moule selon nos besoins (à la commande).

Ouvrir la voie à des capacités nouvelles qui nous autorisent à effectuer un gigantesque bond en avant est une nécessité par les temps qui courent. Progresser vers plus de bonheur, de satisfaction et de paix, connaître la plénitude dans tous les domaines est un besoin vital chez les humains. Nous devons progresser pour nous sentir bien. La stagnation est synonyme de décrépitude.

**Nous avons le pouvoir de bâtir notre propre version du paradis  
sur terre en cocréation avec les forces de l'univers.**

### **Demandez et vous recevrez !**

Demandez et vous recevrez. C'est simple, n'est-ce pas ? En théorie c'est effectivement très simple. Vous demandez et vous recevez. C'est en pratique que les choses se compliquent. Vous demandez et parfois rien ne vient. Pourquoi ?

Nous pouvons obtenir dans la vie absolument tout ce que nous voulons être, faire ou avoir. Nos désirs sont des appels à la croissance et au parfait développement de notre potentiel de naissance. De ce fait, un désir

s'accompagne toujours de la possibilité de se réaliser. Alors pourquoi est-ce parfois si difficile, voire impossible de réaliser un souhait ?

Pour qu'un désir puisse se réaliser, comme de rencontrer sa douce moitié par exemple ou de tripler ses revenus financiers, il faut le vouloir autrement que du bout des lèvres. Il faut le vouloir de toutes ses forces dans la certitude que c'est non seulement ce que nous voulons vraiment, mais aussi que rien ne nous en empêche. Après tout cela arrive bien à d'autres tous les jours, alors pourquoi pas à nous aussi ?

Oui, bonne question !

Si nos désirs se réalisent dans la vie des autres sans qu'ils aient trop d'efforts à faire, sinon aucun (ça leur tombe tout cuit dans le bec), pourquoi cela ne se produit-il pas de la même façon pour nous ? Pourquoi connaissons-nous le manque où d'autres sont comblés ?

Pour en connaître les raisons, il faut nous pencher au dessus de la table de travail du Pr. Bruce Lipton ou autres physiciens d'avant-garde en même temps que nous ouvrir l'esprit à des vérités qui dérangent le statu quo.

Nous sommes en réalité des êtres immensément puissants. Des êtres en mesure d'obtenir tout ce qu'ils veulent, y compris repousser le malheur et la maladie. Voilà qui nous sommes vraiment. Accepter ces vérités, c'est là le secret qui nous redonne la mainmise sur notre destinée. Exercer sa puissance de commandement sur les circonstances de sa vie.

## Notre pouvoir créatif

Notre pouvoir créatif est une force innée que nous possédons tous et qui s'opère par la pensée. Cette force nous obéit au doigt et à l'oeil. Nous en sommes totalement maître. Le hic, c'est que nous ne sommes pas maître de nos pensées. Nous n'en connaissons généralement pas grand chose bien qu'elles nous caractérisent à fond dans tous les domaines de la vie.

Dans l'ensemble nos pensées et croyances nous ont été inculquées par autrui et ne changent pour ainsi dire jamais formant un état d'esprit fixe, rigoureux qui est la raison même pour laquelle nous menons toujours la même vie. Notre état d'esprit est programmé à notre insu consciente.

A partir de là, nous avons perdu notre libre arbitre. Notre vie ne nous appartient plus. Nous ne dirigeons plus notre vie comme nous le voulons, mais comme les autres nous ont appris à le faire. Parfois bon, parfois pas bon. C'est notre vérité programmée. Nous sommes forcés de nous comporter selon notre "vérité" même si celle-ci comporte des éléments qui détruisent nos possibilités de bonheur et de bien-être dans la vie.

Nous naissons aussi déjà nantis d'idées et de croyances passées de génération en génération sans qu'on en ait franchement conscience. C'est notre héritage génétique ou programmation ancestrale.

Notre état d'esprit est le milieu dans lequel baignent nos cellules. C'est là qu'elles recueillent les informations qui leurs sont nécessaires pour nous faire ressentir exactement les émotions qui s'accordent à cet état d'esprit. Si l'état d'esprit est joyeux, nous ressentons de la joie. Si l'état d'esprit est

triste, nous ressentons de la tristesse. De plus, les circonstances extérieures se plient en tout point à l'état d'esprit qui nous habite.

Pour changer un état d'esprit, il faut modifier les programmes qui le nourrissent. Toute idée acceptée comme vraie consciemment ou inconsciemment forme un programme qu'active notre esprit inconscient dont le rôle est de créer des situations qui nous font vivre exactement ce que nos programmes ordonnent.

**Prendre les commandes de l'appareil qu'est l'inconscient  
équivalut à prendre les commandes de sa vie.**

## **L'esprit inconscient**

Notre esprit inconscient est semblable à un instrument. Il ne possède ni âme ni conscience. On ne peut donc pas lui parler ni lui dire quoi faire. Il ne nous entend pas. Ainsi inutile de l'incriminer en quoi que ce soit. Ce sont les programmes installés dans l'instrument qui sont à blâmer. Programmes qu'il ne peut pas changer de lui même. C'est à nous de le faire. C'est au niveau des programmes qu'il nous faut agir quand nous voulons opérer des changements dans notre vie.

Comment savoir quels sont les programmes qui nous dirigent dans l'existence ? Les programmes se voient clairement en observant les situations qui sévissent dans notre vie. Lorsque nous surveillons les choses de près, nous voyons en détail les programmes qui nous contrôlent. Il faut observer ce qui se passe. Quand quelque chose ne va pas dans notre vie, quand quelque chose ne nous convient pas c'est parce que des programmes dirigent la situation à notre insu.

## Prendre les commandes

Comme son nom l'indique clairement avec le procédé **JEcommande** nous prenons les commandes. Nous agissons de manière déterminée, nette, franche. Le mot "commande" indique une action de nature puissante, vigoureuse, voire catégorique.

Le "**JE**" du "**JEcommande** (écrit en lettres majuscules) indique notre "**moi authentique**". C'est "**Soi**" au plus haut degré de perfection. C'est notre **conscience supérieure** (ou cosmique) nantie de tous les attributs que l'on prête au Divin :

- **Omnipotence** (tout-puissant)
- **Omniprésence** (partout à la fois)
- **Omniscience** (sait tout sur tout).

Cette partie de soi sait absolument tout sur nous. Elle connaît tout ce qui nous arrivé depuis l'instant de notre conception. Toutes nos idées et croyances sur nous-mêmes, la vie, le monde en général et comment et pourquoi nous les avons acquis. Elle connaît tout de la vie des autres aussi de par son accès libre à la connaissance universelle, y compris tout de la vie de chacun de nos aieux sur toute notre lignée ancestrale.

En bref, cette partie de supérieures de soi connaît toutes les informations relatives au bâti de notre vie dans son ensemble (passé, présent, futur). Par conséquent toutes nos possibilités de bien-être dans la vie lui sont connues aussi de même que toutes nos capacités à les développer magnifiquement.

## Notre composant magique

Avec le procédé “JEcommande” nous utilisons à volonté les pouvoirs fantastiques du grandiose **JE** qui réside en nous. C’est avec ce **JE** que nous travaillons consciemment. Nous nous reposons entièrement sur lui. Ce **JE** est le composant magique du procédé **JEcommande** auquel nous parlons normalement.

C’est ce **JE** que nous chargeons d’aller piocher toutes les informations qui se rapportent à nos programmes. Tant dans le but de les effacer quand ceux-ci provoquent des problèmes comme d’en installer d’autres qui répondent au genre de vie que l’on veut vraiment vivre.

En outre, comme ce **JE** est un aspect de nous-même (c’est nous de bout en bout), il n’y a aucun strict rituel à suivre. Il entend immédiatement nos besoins et comprend notre langage de tous les jours dans ses plus fines subtilités.

Établir la communication est simple. Il suffit à son “petit moi de tous les jours” de contacter son “JE”, et cela sans le moindre chichi. Il suffit tout simplement d’y penser. Il suffit juste d’émettre la volonté de s’y unir en l’informant clairement de ce que nous voulons concrétiser dans notre vie de tous les jours. Immensément puissant, ce “JE” est là pour nous servir. Il est là pour nous aider à réaliser ce que nous lui demandons de faire à travers nos commandes.

Nous possédons les capacités de diriger notre vie comme il nous plaît à partir du moment où nous faisons route en tandem avec notre “JE”, notre moi supérieur.

A partir de là, nous pouvons nous créer sur terre notre propre version du paradis. Le “paradis” tel que nous l’entendons personnellement.

Peu importe comment nous nommons cette partie toute-puissante de nous-même (notre conscience supérieure, Dieu intérieur ou l’Univers), ce qui compte c’est d’établir clairement “en haut lieu” ce qui est fermement attendu. Et pour cela, nous utilisons un signal qui instaure la conjoncture vibratoire nécessaire.

## Le signal

Nous activons nos pouvoirs supérieurs en émettant un signal particulier qui instaure aussitôt l’onde vibratoire essentielle au processus créatif.

Ce signal nous donne accès à la touche de contrôle de l’appareil qu’est l’inconscient. C’est l’élément déclencheur du système de transformation des programmes qui régissent notre vie.

N’importe quel mot peut servir de signal (ou un court assemblage de mots) à condition de ne rien évoquer de confus. Le mot argent par exemple n’est pas idéal, le mot amour pour d’autres ne l’est pas mieux parce que bien souvent chargés de drames. Nous utilisons fréquemment ici le mot “**Lumière**” ou l’expression “**Paix, amour, lumière**”.

## Garder le silence

La répétition silencieuse du mot-signal ou de l'expression choisie est ce qui instaure à volonté les ondes cérébrales essentielles au travail quantique que l'on cherche à accomplir. Il faut garder le silence. C'est indispensable pour activer sans interférence le pouvoir de notre "JE", lui laissant la voie libre pour aller là où il doit effectuer la tâche qui lui est demandée (ordonnée) tant pour solutionner un problème que pour nous donner les moyens de nous comporter différemment dans la vie, démontrant soudainement des capacités encore jamais exprimées ouvertement.

## Le rôle de l'expression "Parce que ..."

Un des prodiges du procédé **Jecommande** c'est qu'à l'instar de EFT, voire de toutes autres techniques énergétiques, il n'est nul besoin de partir à la recherche consciente de l'origine de nos problèmes pour les traiter avec succès.

Et c'est par la répétition silencieuse de l'expression "parce que..." que nous laissons l'aspect supérieur de nous-même, notre "JE", effectuer à lui seul le travail de recherche des raisons qui peuvent se compter par millions et remonter à la nuit des temps. Des raisons qui pour la plupart ne nous seront pas dévoilées car la recherche s'accomplit en dehors de notre collaboration consciente.

Nous utilisons l'expression "parce que..." tant dans le contexte d'un problème à régler comme par exemple : "j'ai honte de mon physique

*parce que...*”, que pour exprimer des capacités encore jamais ouvertement démontrées (issues de notre potentiel de naissance), comme par exemple : “Je suis dorénavant capable de m’aimer et de m’accepter complètement en dépit de toutes mes imperfections *parce que ...*” .

Des idées vont forcément nous traverser l’esprit lorsque nous répétons “parce que”, comme par exemple: “J’ai honte de mon physique parce que... *je suis trop grosse*”. Dans ce cas nous laissons passer les idées qui viennent en continuant de répéter “parce que...” silencieusement.

L’important est de se concentrer uniquement sur l’aspect du problème énoncé lorsque nous répétons silencieusement l’expression “parce que...” Cela montre clairement à notre conscience supérieure la cible à atteindre.



## La pratique du procédé Jecommande

La pratique du procédé Jecommande pour traiter les problèmes (comme pour concrétiser une nouvelle réalité telle que vous le verrez plus loin), se résume de la manière suivante : “*J’évoque et sonde, formule et laisse faire*”. Un énoncé qui exprime clairement une démarche qui s’effectue en deux temps, d’abord une première étape: “*J’évoque et sonde*” puis la seconde : “*Je formule et laisse faire*”.

### Traitement d’un problème

#### Première étape: “*J’évoque et sonde*”

Cette première étape s’effectue par une **évocation concrète** du problème tel qu’il se vit au quotidien sous tous les **angles possibles et imaginables** ponctuant chaque phrase de l’expression “*parce que...*”, que l’on répète (silencieusement) pendant à peu près une dizaine de secondes.

J’ai pris du poids ces derniers temps *parce que...*, etc.

Je mange beaucoup plus maintenant qu’avant *parce que...*, etc.

Depuis quelques mois mes goûts alimentaires changent *parce que...*, etc.

Je me bourre de sucreries maintenant *parce que...*, etc.

Mentionnez le problème tel qu’il se présente dans votre vie **sans vous censurer** (ni vous juger). Au contraire, allez-y de bon coeur et dites tout ce qui vous passe par la tête. C’est votre vérité.

L'idée c'est justement de bien viser le problème sous tous ses angles tel qu'il se présente dans la vie quotidienne afin d'en supprimer toutes les racines et origines lors du traitement global du problème.

Aussi importantes que soient les raisons qui vont s'imposer d'elles-mêmes lorsque vous répétez "parce que" à la fin de la phrase évoquant un aspect du problème, l'idée première, c'est de répéter "parce que" en silence une dizaine de secondes sans vous poser de questions ni chercher de réponses. Il faut seulement **vous concentrer sur le problème** exprimé dans la phrase. La concentration indique clairement à l'aspect supérieur de votre être quel est le problème à traiter.

## **Deuxième étape: "Je formule et laisse faire"**

Suite à l'évocation du problème sous tous ses aspects évidents dans la vie quotidienne et de la recherche accomplie par votre "Moi Supérieur" pour aller en recueillir là où il se doit toutes les raisons, causes et origines, vient l'étape de traitement global du problème.

### **Formule de traitement global du problème :**

- "JEcommande 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 toutes les souffrances qui en émanent." Puis répétez silencieusement le mot "Lumière" pendant une dizaine de secondes.

**[Important:** *Je vous conseille d'apprendre la courte formule de traitement par coeur afin de vous donner la possibilité d'effectuer le traitement d'un problème sur le champ, sans avoir à attendre de retrouver le texte dans vos papiers. Une autre bonne idée, c'est d'en avoir une copie pliée dans votre portefeuille.]*

La formule de traitement est élaborée d'une manière qui tient compte de l'appui de votre "Moi supérieur" (le "JE" du "Jecommande"), à laquelle s'ajoute l'expression "au plus haut degré de perfection", dénotant une action parfaite où aucune erreur n'est possible.

Puis, par la répétition silencieuse (c'est important) du mot "Lumière", vous "laissez faire". Vous laissez votre "Moi supérieur" (votre "JE"), cette partie de vous-même intimement liée à l'Intelligence suprême de l'univers, accomplir dans la grâce et l'aisance le travail de transformation des programmes qui vient de lui être commandé.

L'expression "*dans la grâce et l'aisance, la paix, l'amour et la lumière*" dans son contexte spirituel instaure l'accomplissement d'une commande dans un parfait bien-être et de manière totalement satisfaisante. La providence céleste alloue une abondance de moyens. Ce qui était obscur devient intelligible, lumineux.

## Comblé le vide

Il est avisé en fin de traitement d'un problème d'intégrer de nouvelles données en vue de combler le vide qu'il peut parfois laisser en disparaissant de notre vie. Ce n'est évidemment pas toujours le cas, mais dans le doute, mieux vaut s'y préparer à l'avance.

Pour ce faire, vous avez le choix entre formuler une courte phrase “standard” qui tient compte d’un ensemble de données destinées à vous faire immédiatement bénéficier d’un puissant regain de vitalité et d’amour dans tous les domaines de votre vie. Ou comme vous le verrez plus loin vous pouvez aussi “commander” l’intégration d’une série de données liées spécifiquement à ce que vous désirez expérimenter en remplacement du problème.

### Formule standard

- “JEcommande au plus haut degré de perfection dans la grâce et l’aisance l’intégration immédiate, complète et permanente d’un puissant regain de vitalité et d’amour à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence.” Puis vous répétez silencieusement le mot “Lumière” pendant une dizaine de secondes.



## Seconde partie du traitement (optionnelle)

### Phase d'intégration de données spécifiques

Ici nous allons uniquement nous préoccuper d'intégrer au moyen du procédé Jecommande la possibilité d'être, d'avoir ou de faire des choses nouvelles. Nous allons "éveiller" des possibilités et capacités qui existent déjà en nous, mais qui sont encore "endormies" (notre potentiel de naissance). Et pour ce faire, le procédé "Jecommande" est idéal.

Le procédé Jecommande nous permet de manière extrêmement simple et directe d'intégrer une nouvelle réalité dans notre quotidien ou d'exprimer des capacités latentes (jamais encore démontrées ouvertement).

Ce que nous recherchons donc avant tout, c'est la possibilité de ressentir un profond bien-être au quotidien. Ainsi ce que nous visons en tout premier lieu est l'intégration de possibilités nouvelles dans notre vie qui vont s'avérer **source de plénitude**.

C'est le contentement qui est visé en tout premier lieu. La satisfaction d'être, d'avoir et de faire exactement ce qui a la possibilité de nous rendre heureux. Comme le dit la célèbre neurophysicienne **Candace Pert**, "Le plaisir est un élément essentiel à toute vie. Nous sommes conçus pour "carburer au plaisir et éviter toute douleur".

## Déroulement de l'étape d'intégration

La démarche est à peu près la même que pour traiter les problèmes, c'est à dire: **"J'évoque et sonde, formule et laisse faire"** sauf qu'ici la recherche de données s'effectue au niveau du bâti de la nouvelle réalité voulue (et non plus des raisons qu'a un problème d'exister).

On suit donc exactement les mêmes étapes que précédemment citées pour supprimer un problème, tenant simplement compte ici d'une petite nuance dans l'organisation interne de la recherche des données.

### Première étape: *"J'évoque et sonde"*

Vous commencez par énoncer clairement ce que vous voulez être, avoir ou faire en terminant vos phrases par l'expression "parce que ...", dénotant le bien fondé de vos demandes et la certitude que c'est "chose faite" sous l'égide de votre "Moi supérieur" dont la quête d'informations nourrira le programme qui sera intégré dans l'inconscient au cours de la formule consacrée à cet effet.

Par exemple :

- "À partir de maintenant je sais vraiment bien comment diriger ma vie consciemment parce que..."
- "Ma vie est de plus en plus facile et agréable maintenant parce que..." - "Je vais de mieux en mieux à présent parce que..."
- "Mes ennuis ont désormais toujours une façon particulièrement

heureuse de se solutionner parce que...”. Et ainsi de suite déclarant une liste d'états souhaités.

## Deuxième étape: “Je formule et laisse faire”

L'intégration dans l'inconscient des programmes nouvellement formulés s'effectue par la commande suivante :

### Formule d'intégration :

- “Jecommande au plus haut degré de perfection dans la grâce et l'aisance l'intégration immédiate, complète et permanente à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence de toutes les données qui viennent d'être recueillies”. Puis les données s'intègrent automatiquement en répétant **silencieusement** les mots “Paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaine de secondes. Si vous le pouvez, fermez les yeux et laissez-vous pénétrer par la sensation de paix que la répétition de ces trois mots vous procurent.



## Résultats

Travaillez tous les jours avec le procédé “JEcommande “ (ou la méthode “Tape, tape...Commande!” si vous préférez) et vous serez éberlué(e) des résultats que vous procurera le contact régulier avec votre lumineuse nature. Assez difficile au début de s’y mettre car ce n’est pas dans les normes, mais combien gratifiant que de pouvoir passer de victime à maître. Combien satisfaisant que de récupérer un pouvoir positif sur sa vie et sur son avenir, provoquant de la sorte une heureuse transformation de sa vie.

Le travail énergétique réveille nos capacités auto-réparatrices avec pour conséquences l’éveil de nos facultés innées de réussite dans la vie. Exploiter des ressources intérieures qui nous permettent de grandir, de nous développer, de prendre notre essor. Travailler chaque jour “sur soi” nous rend capables d’accomplir des choses impensables auparavant. Accroît nos compétences. Augmente la confiance en soi. Avec davantage d’options , nos désirs se réalisent aussi de plus en plus vite.

Les changements que nous voulons ne se voient néanmoins pas toujours tout de suite. Ils arrivent en temps et en heure lorsque nous sommes prêt(e). Restez bien à l’affût de ce qui se passe en vous et tout autour de vous sans pour autant vous focaliser sur les moyens d’avoir ce que vous désirez parce que ce n’est pas de notre ressort conscient. Chaque traitement laisse une empreinte permanente continuant d’agir et de solutionner les difficultés à notre insu consciente. Alors que faire en attendant ?

En attendant que prennent place des résultats probants, calmer vos angoisses, vos inquiétudes avec le procédé JEcommande afin de retrouver rapidement l'espoir, la sérénité, la tranquillité de l'esprit. Suivez aussi vos intuitions. Les circonstances se mettent naturellement en place. Vous commencerez à attirer des gens autour de vous qui vibrent à l'unisson de ce que vous êtes devenu(e).

Ne cherchez pas cependant à intégrer dans votre vie des possibilités qui sont de nature très peu probable. N'oubliez pas que ne sont réalisables que les possibilités en attente de manifestation, souvent bloquées par les limites que nous nous sommes imposées jusque-là.

Gardez bien en mémoire (ou par écrit) ce que vous "commandez" de manière à réaliser pleinement toute l'emprise que vous avez sur la qualité de votre vie. Oublier est si courant qu'on nomme cet état l'effet Apex dans le monde de la Psychologie énergétique.

Souvenez-vous qu'un désir éprouvé du fond du coeur contient en germe (de manière latente) la possibilité de se concrétiser magnifiquement. On peut changer à n'importe quel âge. Notre potentiel "endormi" peut s'éveiller, peu importe notre âge. Il n'y pas d'âge pour être heureux !

**Avec le temps pour allié, la persistance pour amie,  
et une véritable envie d'être, d'avoir ou de faire quelque chose,  
il est absolument certain que nous y parviendrons.**



J'ai eu la joie de vous présenter ici les éléments de base de la pratique du merveilleux procédé "**JEcommande**". Si vous désirez en savoir plus sur l'aspect théorique de ce fantastique procédé de guérison quantique, veuillez me contacter par email à [FondationEFT@aol.com](mailto:FondationEFT@aol.com) et je vous enverrai sur simple demande l'ouvrage (ebook) "**Le système cellulaire et la Psychologie énergétique**".

**Que la vie vous soit douce et prospère, remplie de joie et de bonheur  
en ces temps de profonde transformation humaine.**

**Sophie**

## Autres ouvrages par Sophie MERLE

### Titres parus en librairies

- **“Procédé quantique Jecommande - Demandez et vous recevrez”** (2012) - Editions Médicis et Grand Livre du Mois (LE CLUB)
- **“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. Créé 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 à l'achat sur le site du procédé Jecommande:**  
**[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).

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)

