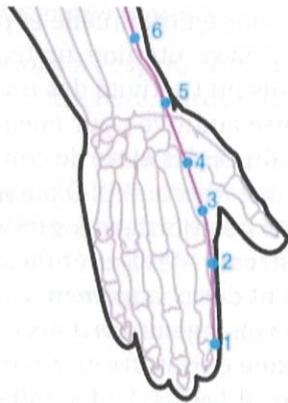


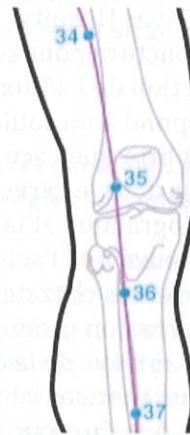
Les Points de Soulagement Rapide de Quick REMAP en 4 Points

Le Point de Soulagement de la Main ^{1,2}



Gros Intestin 4 (GI 4)

Cet acupoint est situé sur le dos de la main. Il se trouve dans le creux entre le pouce et l'index.



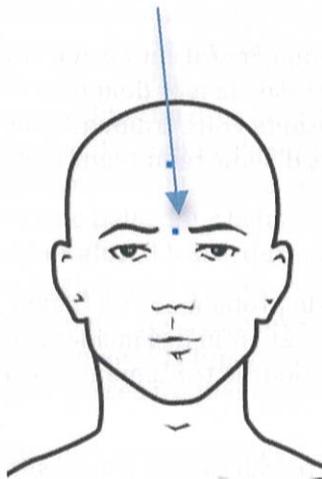
Le Point de Soulagement du Genou ¹

Estomac 36 (E 36)

vue avant de la jambe droite

Cet acupoint se trouve en partant de la rotule. De là, descendre juste en dessous du renflement (tubérosité tibiale) au-dessus de l'os de la jambe (tibia). A partir du dessous du renflement, se déplacer d'un quart de pouce vers l'extérieur de cet os (latéralement du bord antérieur du tibia).

Le Point de Soulagement du Front ^{3,4,5}



Point Extra 1 (Pt Xtra 1)

A mi-chemin entre les extrémités des sourcils.

Le Point de Soulagement de l'Oreille ^{6,7,8}



Point de relaxation de l'oreille

Situé dans le creux supérieur avant, juste en dessous du bord de l'oreille.

10. 8 Points supplémentaires d'Acupression (basés sur des preuves)



Maintenant que vous vous êtes familiarisé avec le Protocole de Soulagement Rapide en 4 Points de Quick REMAP, vous devez vous demander à quel point c'est fiable. La bonne nouvelle est que le protocole fonctionne merveilleusement bien. En fait, j'ai été émerveillé de voir à quel point le traitement a fonctionné dans une pratique clinique. Je trouve que c'est plus simple à utiliser que d'autres protocoles (seulement quatre acupoints à se rappeler) et il semble aussi que cela résolve la détresse émotionnelle plus rapidement.

Fréquemment, je n'ai qu'à activer les 4 points une fois chacun pour obtenir un résultat significatif. Souvent, activer les 4 points du protocole de soulagement rapide de Quick REMAP une à trois fois est suffisant pour une résolution complète d'un événement traité bien défini.

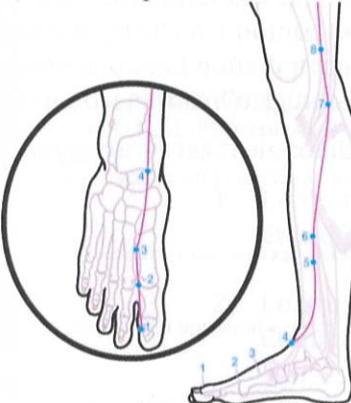
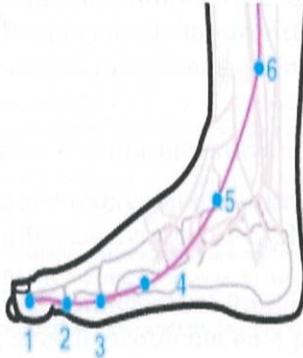
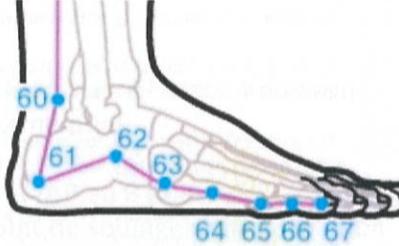
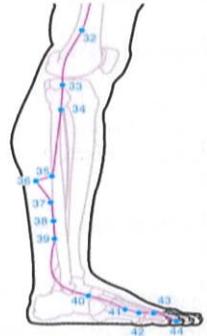
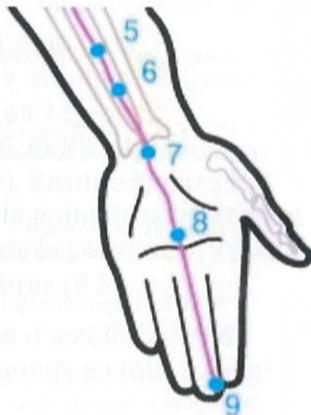
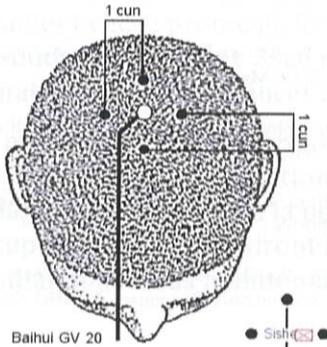
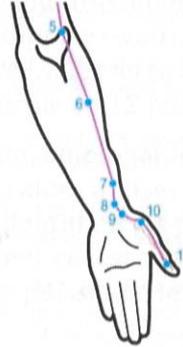
Quand j'ai commencé à expérimenter ces acupoints, je m'attendais à ce qu'ils soient efficaces, mais pas si efficaces. Récemment, j'ai fait beaucoup de semaines de séances de thérapie et je n'ai quasi pas eu à utiliser d'autres types d'intervention.

Cependant, j'ai remarqué certaines situations où encore plus de puissance est nécessaire que ces quatre acupoints déjà très efficaces. Une assistance supplémentaire est souvent nécessaire quand il y a une composante importante de colère ou de tristesse impliquée dans le problème traité. Dans ce type de situation, la détresse ne disparaîtra pas aussi rapidement si j'utilise uniquement le protocole des 4 points.

Typiquement, je m'attends à voir une grande baisse du niveau de détresse juste après avoir fait une fois le Protocole de Soulagement Rapide en 4 Points. Sur une échelle de zéro à dix, cela donnerait généralement une réduction de 50%. Si cela n'arrive pas, on a besoin de quelques acupoints hautement efficaces supplémentaires. Normalement, quatre à huit points supplémentaires feront l'affaire et je les ajoute immédiatement au deuxième tour du traitement. (Si ce n'est toujours pas suffisant, le processus complet de REMAP taillé sur mesure est utilisé pour se centrer vers les points spécifiques de tout le système d'acupression qui détiennent la clé du soulagement).

Voici huit acupoints supplémentaires qui ont été mis en évidence. Comme les quatre premiers, ils ont fait l'objet de recherches scientifiques et les résultats obtenus ont été publiés dans des revues professionnelles prestigieuses. Faisons connaissance d'abord avec ces acupoints et ensuite je vous indiquerai comment les combiner avec le protocole en 4 points, que vous connaissez déjà, afin de produire des résultats encore plus efficaces.

11. 8 Points supplémentaires d'Acupression basés sur des preuves – Diagramme

<p>10,16</p> <p>Point de soulagement du pied</p>  <p>Foie 3 (F 3)</p>	<p>13, 19</p> <p>Point de soulagement de la Cheville</p>  <p>Rate/Pancréas 6 (RP 6)</p>	<p>9, 10, 14</p> <p>Point de soulagement du petit orteil</p>  <p>Vessie 67 (V 67)</p>
<p>Point de soulagement à l'extérieur de la jambe droite</p>  <p>Vésicule Biliaire 34 (VB 34)</p>	<h1>8</h1> <h2>Acupoints Prouvés</h2>	<p>Point de soulagement du centre du poignet</p>  <p>Maitre Cœur 6 (MC 6)</p>
<p>Point de soulagement de l'intérieur du poignet</p>  <p>Cœur 7 (C 7)</p>	<p>Point de soulagement de la couronne</p>  <p>Baihui GV 20</p> <p>Figure 1. Sishencong (M-HN-1)</p> <p>Vaisseau Gouverneur 20 (VG 20) et point extra 6 (pt Xtra 6)</p>	<p>Point de soulagement du bras</p>  <p>Poumons 5 (P 5)</p>

20. Points d'acupression puissants REMAP

Points principaux

Points énergisants ou tonifiants et points tranquillisants

<p>Intestin Grêle : Principal : IG 4 Tonifiant : IG 3 Tranquillisant : IG 8</p>	<p>Cœur : Principal : C 7 Tonifiant : C 9 Tranquillisant : C 7</p>	<p>Maître Cœur (Péricarde) : Principal : MC 7 Tonifiant : MC 9 Tranquillisant : MC 7</p>

<p>Gros Intestin : Principal : GI 4 Tonifiant : GI 11 Tranquillisant : GI 2 & 3</p>	<p>Poumon : Principal : P 9 Tonifiant : P 9 Tranquillisant : P 5</p>	<p>Triple Réchauffeur : Principal : TR 4 Tonifiant : TR 3 Tranquillisant : TR 10</p>

Copyright 2005 Steve B. Reed, LPC, LMSW, LMFT
375 Municipal Dr., Suite 230, Richardson, TX 75080 +1 (972)-997-9955
www.psychotherapy-center.com 2stevereed@remap.net

21. Comment travailler avec les points d'acupression puissants

Points principaux

Points énergisants ou tonifiants et points tranquillisants

En pensant à un événement ou souvenir douloureux, utilisez le(s) protocole(s) suivant(s) :

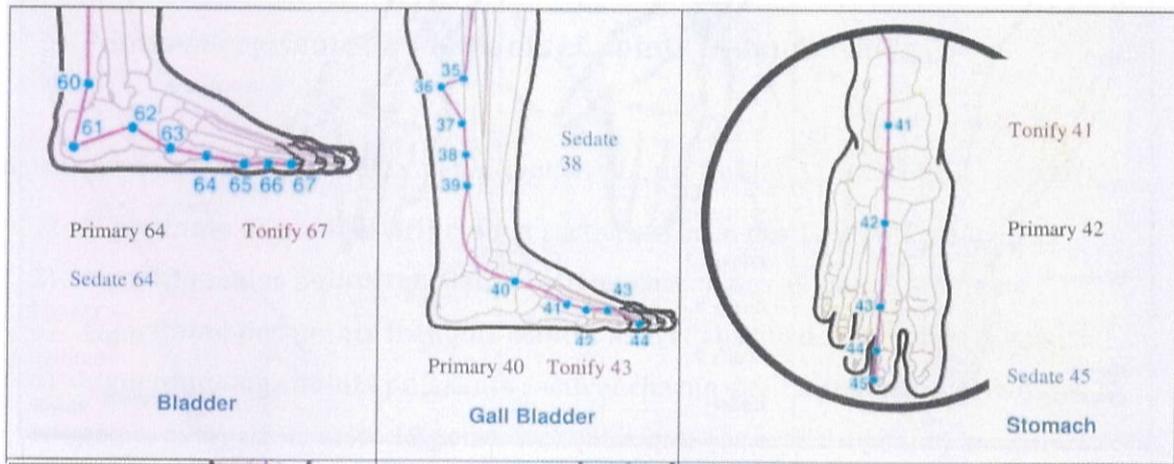
- 1) **Algorithme des points principaux** : activer chacun des 12 points principaux
- 2) **Algorithme des points tonifiants** : activer chacun des 12 points tonifiants
- 3) **Algorithme des points tranquillisants** : activer chacun des 12 points calmants
- 4) **Algorithme des points puissants** : activer chacun des 12 points principaux, les 12 points énergisants et les 12 points tranquillisants (au total 36 points)

Copyright 2005 Steve B. Reed, LPC, LMSW, LMFT
375 Municipal Dr., Suite 230, Richardson, TX 75080 +1 (972)-997-9955
www.psychotherapy-center.com 2stevereed@remap.net

19. Points d'acupression puissants REMAP

Points principaux

Points énergisants ou tonifiants et points tranquillisants



Vessie :

Principal : V 64

Tonifiant : V67

Tranquillisant : V64

Vésicule Biliaire :

Principal : VB 40

Tonifiant : VB 43

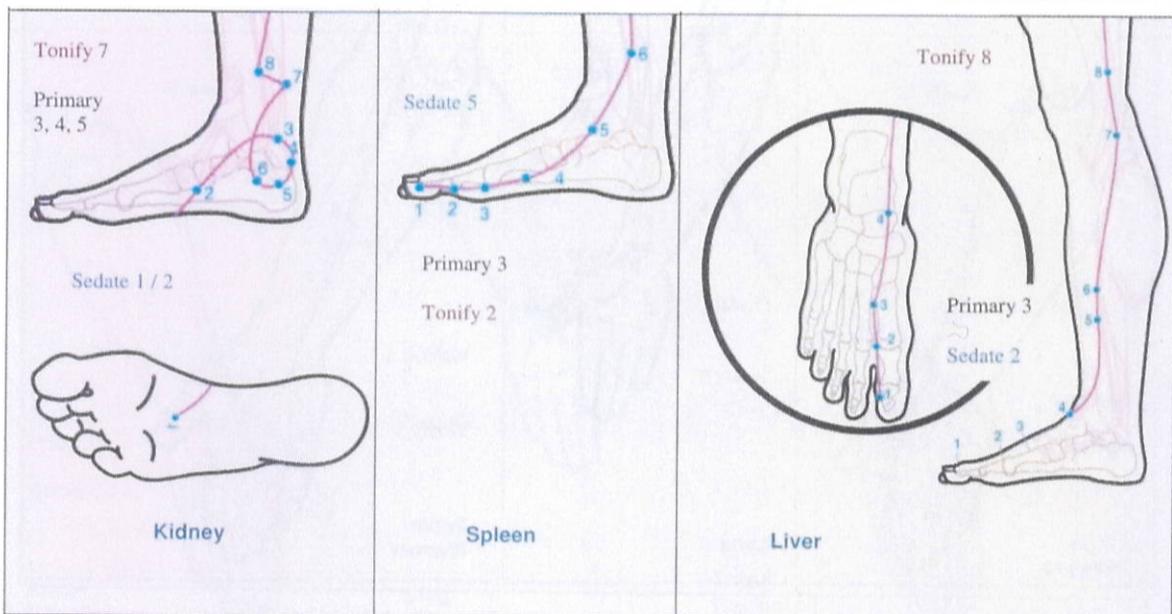
Tranquillisant : VB 38

Estomac :

Principal : E 42

Tonifiant : E 41

Tranquillisant : E 45



Rein :

Principal : R 3, 4 & 5

Tonifiant : R 7

Tranquillisant : R 1 & 2

Rate / Pancréas :

Principal : RP3

Tonifiant : RP 2

Tranquillisant : RP 5

Foie :

Principal : F 3

Tonifiant : F 8

Tranquillisant : F 2

Copyright 2005 Steve B. Reed, LPC, LMSW, LMFT
 375 Municipal Dr., Suite 230, Richardson, TX 75080 +1 (972)-997-9955
www.psychotherapy-center.com 2stevereed@remap.net

16. Emotions et méridiens

Ci-dessous se trouve la liste des familles d'émotions et les méridiens qui semblent y correspondre. En cas de doute, utilisez le Protocole des Points Principaux de Quick REMAP qui couvre tous les 12 méridiens plus les Vaisseaux Gouverneur et Conception (au nombril). Dans le module 2 de REMAP, vous apprendrez à vérifier tous les 12 méridiens et 2 merveilleux vaisseaux afin de déterminer les acupoints précis à traiter sur chaque méridien et merveilleux vaisseau.

Anxiété et trauma

(nervosité, terreur, peur, anxiété, inquiétude, etc.)

E - Estomac

R - Rein

RP - Rate / Pancréas

V - Vessie

Tristesse, chagrin et douleur

(tristesse, déprime, perte, blessure, blues, etc. et douleur physique)

IG - Intestin Grêle

TR - Triple Réchauffeur

GI - Gros Intestin

F - Foie

E - Estomac

Colère et frustration

(irritation, frustration, rage, colère, etc.)

C - Cœur

VB - Vésicule Biliaire

F - Foie

V - Vessie

P - Poumon

E - Estomac

Honte, embarras et faible estime de soi

VC - Vaisseau Conception

VG - Vaisseau Gouverneur

GI - Gros Intestin

RP - Rate / Pancréas

Culpabilité et regrets

GI - Gros Intestin

MC - Maître Cœur (Péricarde)

Pardon

C - Cœur

GI - Gros Intestin

Référez-vous aux familles d'émotions ci-dessus pour vous guider vers les points des méridiens à utiliser quand vous employez :

1. Le Protocole d'Optimisation des Points (POP) de REMAP (REMAP module 2) ou
2. La Technique de Travail avec les Méridiens (THM) de REMAP (REMAP module 2)

Si les émotions ou les méridiens impliqués ne sont pas clairs, alors :

1. Utilisez le Protocole d'Optimisation des Points (POP) de REMAP avec les Points de Départ pour identifier les méridiens impliqués (REMAP module 2) ou
2. Utilisez les protocoles de Quick REMAP jusqu'à ce que les émotions disparaissent (Quick REMAP module 1)

Copyright 2001 Steve B. Reed, L.P.C., L.M.S.W., L.M.F.T.
375 Municipal Dr., Suite 230, Richardson, TX 75080 (972)997-9955
www.psychotherapy-center.com

Le secret pour savoir exactement où faire l'activation :
le processus REMAP – Méridiens, symboles et émotions

17. Méridiens, symboles et émotions

Méridien d'Acupression	Symbole	Emotion Négative	Emotion Positive
Vessie	V	Anxiété, trauma, frustration, irritation	Paix, harmonie
Vésicule Biliaire	VB	Rage, ressentiment	Amour
Estomac	E	Peur, anxiété, trauma, amertume, dégoût, déception, vide, envie	Contentement, tranquillité
Vaisseau Gouverneur	VG	Embarras, honte	Fierté saine
Vaisseau Concepteur	VC	Honte, embarras	Fierté saine
Rein	R	Anxiété, peur, trauma	Calme
Rate / Pancréas	RP	Anxiété, faible estime de soi	Confiance, sentiment de sécurité
Foie	L	Colère, tristesse, tristesse	Bonheur
Intestin Grêle	IG	Tristesse, chagrin, vulnérabilité	Joie
Cœur	C	Colère	Amour, pardon
Maître Cœur (Péricarde)	MC	Regrets, jalousie, remords	Générosité, relaxation
Gros Intestin	GI	Tristesse, chagrin, culpabilité	Conscient de sa valeur
Poumon	P	Dédain, intolérance, mépris, fausse fierté	Tolérance, humilité
Triple Réchauffeur	TR	Dépression, désespoir, griefs, solitude, découragement	Espoir, légèreté, entrain

Ces corrélations entre les méridiens et les émotions sont basées sur les travaux de John Diamond, James Durlacher, Roger Callahan et mes propres observations. Ce sont cependant des règles générales. Des variations idiosyncratiques se passent d'un individu à l'autre. Fréquemment, il y a peu de ressemblance entre ce qu'une personne nomme comme émotion et l'émotion réelle. Voyez mon article intitulé, « the REMAP process : Letting Meridians Identify Emotions » (le processus REMAP : laissez les méridiens identifier les émotions), dans le bulletin du champ énergétique (Energy Field Newsletter) ou sur mon site web à http://www.psychotherapy-center.com/meridians_and_emotions_article.html pour de plus amples exemples sur ce point.

© 2004 Steve B. Reed, LPC, LMSW, LMFT 2stevereed@remap.et www.remap.net