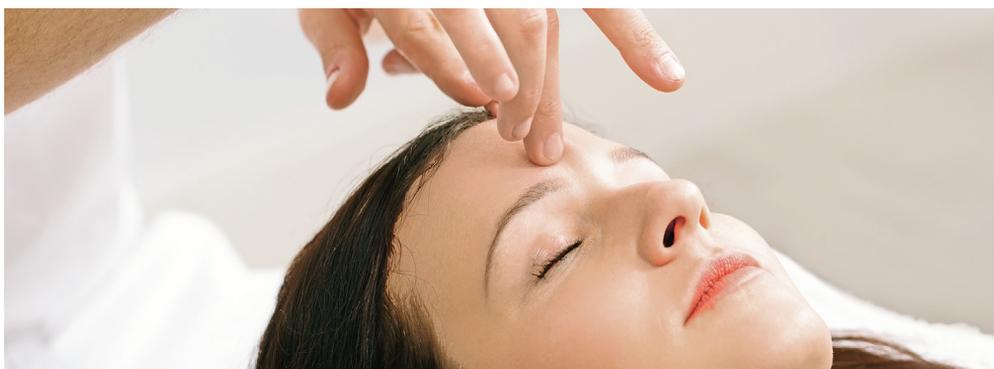


CHRISTINE BRETIN
avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

DIEN CHAN

RÉFLEXOLOGIE FACIALE

LE GRAND LIVRE



- Une méthode naturelle pour les maux du quotidien
- Les points et les zones à stimuler en fonction des indications
- Plus de 250 images pour faciliter l'apprentissage

LE D U C . S
P R A T I Q U E

AIDEZ VOTRE CORPS À SE RÉGULER NATURELLEMENT EN UTILISANT SES PROPRES RESSOURCES

- **Tout savoir sur le Dien Chan** : les principes fondamentaux, la mise en pratique, le déroulement d'une séance...
- **Des schémas clairs et pratiques** pour localiser précisément les zones et points réflexes du corps sur le visage.
- **Migraine, acné, digestion difficile, dépression, troubles du sommeil... 130 fiches pratiques** avec des protocoles d'autostimulation pour accompagner efficacement et rapidement vos maux du quotidien.

Christine Bretin est formatrice en réflexologies combinées (faciale, plantaire, palmaire et auriculaire). Elle a créé sa propre école, REF Formation, à Lyon, Paris et Toulouse. Elle a été formée par le fondateur du Dien Chan (méthode originale vietnamienne de multiréflexologie faciale), le professeur Bui Quốc Châu. Elle enseigne en France et dans les territoires d'outre-mer depuis 2007.

Alix Lefief-Delcourt est auteure spécialisée en santé naturelle, bien-être et développement personnel.

ISBN : 979-10-285-1796-0



9 791028 517960

19 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Santé

DIÊN CHẨN

LE GRAND LIVRE

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Correction : Anne-Lise Martin

Design de couverture : Antartik

Maquette : Ma petite FaB

Illustration p. 14 : Adobe Stock

Illustrations p. 21, 38, 241, 250, 286, 324, 340 : Fabrice Del Rio Ruiz

Illustrations des cartes de protocole : Patryck Aguilar-Cassarà.

Schémas de réflexion du Dien Chan (Viet Y Dao © 1984) repris et modifiés sous le contrôle du Pr Bùi Quốc Châu par Patryck Aguilar-Cassarà (© 2004).

Photographies de couverture : en bandeau : Adobe Stock (236862114), en carré : Patryck Aguilar-Cassarà

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1796-0

CHRISTINE BRETIN

Avec la collaboration d'ALIX LEFIEF-DELCOURT

DIÊN CHẨN

LE GRAND LIVRE

SOMMAIRE

INTRODUCTION..... 9

PARTIE 1

TOUT SAVOIR SUR LE DIỆT CHẨN 11

1 À la découverte du Diệt Chẩn..... 13

2 Le Diệt Chẩn en pratique 25

PARTIE 2

LES SCHÉMAS DE RÉFLEXION ET LES POINTS FIXES 55

1 Les repères anatomiques 57

2 Les schémas de réflexion..... 61

3 Les points fixes 83

PARTIE 3	
PRENDRE EN CHARGE SES MAUX QUOTIDIENS GRÂCE AU DIỆN CHẨN.....	97
1 Les protocoles généraux	99
2 Les protocoles spécifiques	107
ANNEXE : Les points BQC	403
REMERCIEMENTS.....	489
Table des matières.....	493

INTRODUCTION

Le Diện Chẩn est une technique de réflexologie faciale créée au Vietnam par le professeur Bùì Quốc Châu, acupuncteur, au milieu des années 1970. Comme toute réflexologie, elle consiste à stimuler les terminaisons nerveuses, en l'occurrence sur le visage pour cette méthode, afin d'agir sur tout le corps, pour lui permettre de se réguler naturellement en utilisant ses propres ressources.

Le Diện Chẩn consiste donc à stimuler certains points fixes (cartographiés) et zones déterminées du visage afin d'atténuer le ressenti des douleurs et des gênes comme les migraines, les ballonnements, les bouffées de chaleur, la fièvre ou les maux de gorge, de réguler les règles, d'apaiser la toux, de combattre la fatigue ou les troubles du sommeil... Cette technique est particulièrement connue pour la rapidité de ses effets. Par exemple, dans l'accompagnement d'une douleur diagnostiquée, on peut obtenir des résultats dans les 30 secondes qui suivent la première stimulation ! Dans 80 % des cas, le ressenti de la douleur ou la gêne sont soulagées dans les 10 minutes. L'autre atout du Diện Chẩn, c'est son accessibilité : on peut le pratiquer sur soi-même très simplement, avec les doigts ou à l'aide de petits outils de stimulation doux. Il suffit d'apprendre à localiser les points et les zones et de suivre les protocoles de stimulation spécifiques à chaque trouble.

Dans cet ouvrage, nous vous proposons de découvrir les bases de cette méthode, afin que vous puissiez la pratiquer simplement sur vous ou sur vos proches en cas de besoin. Nous vous proposons aussi plus de 130 fiches pratiques avec des protocoles d'autostimulation pour accompagner efficacement et rapidement vos petits maux quotidiens.

Retrouvez-moi également sur la page YouTube de REF Formation (<https://www.youtube.com/channel/UCzjGSBU0BRjHTfx-prldPmQ>).

PARTIE 1

**TOUT SAVOIR SUR
LE DIËN CHÂN**

CHAPITRE

1 À LA DÉCOUVERTE DU ĐIỆN CHẨN

PETITE HISTOIRE DU ĐIỆN CHẨN

Le Điện Chẩn a été créé au milieu des années 1970 au Vietnam par le professeur Bùi Quốc Châu, acupuncteur dans un centre des dépendances aux drogues. Désireux de mettre au point une méthode de soins simple, qui serait propre aux Vietnamiens, il a commencé de vastes recherches. Ayant noté que personne avant lui n'avait encore utilisé le visage comme principe de réflexologie, il décida alors de s'y intéresser de plus près. Il étudia aussi divers proverbes et dictons vietnamiens, et plus précisément l'un d'entre eux, présent dans le *Yi King*, disant : « Dans le yang, il y a toujours du yin, et dans le yin, il y a toujours du yang. » Cela l'amena à la conclusion que « dans un point douloureux, il y a forcément un point non douloureux ». Il vérifia cette hypothèse sur les patients du centre où il travaillait et constata que lorsqu'il piquait un point non douloureux, la douleur disparaissait.



LE YIN ET LE YANG

Dans la philosophie chinoise, ces deux « étiquettes » sont utilisées pour caractériser les composantes différentes d'une même dualité, en général opposées et complémentaires. Le symbole du yin et du yang est aujourd'hui mondialement connu. Le yin, en noir, évoque le principe féminin, la lune, l'obscurité, la fraîcheur, la réceptivité... ; le yang, en blanc, symbolise le principe masculin, le soleil, la luminosité, la chaleur, l'action...

Le professeur Bù Quốc Châu poursuit ses recherches en se basant sur d'autres grands principes qu'il découvrit et utilisa au fur et à mesure. Il parvint ainsi à identifier les points de réflexologie faciale (qui sont différents des points d'acupuncture), aussi appelés points fixes ou points BQC (pour points Bù Quốc Châu), ainsi que des cartes représentant le corps en totalité ou en partie, sur le visage principalement mais aussi sur le crâne, le dos, les mains, les pieds et les oreilles.

Il commença tout d'abord à s'intéresser aux zones du corps qui portent des noms similaires. « Puisque nos ancêtres ont donné le même nom à certaines parties du corps, c'est qu'elles doivent avoir une relation entre elles », explique-t-il. En effet, en vietnamien, on désigne la colonne vertébrale par le terme « arête du dos », et le milieu du nez par le terme « arête du nez » : le mot arête est donc commun. Il en conclut que pour prendre en charge une douleur au niveau de la colonne vertébrale, il suffirait de piquer un point sensible au niveau du nez. Il vérifia – et valida ! – son hypothèse un jour de mars 1980 : le point 1 était né ! Il identifia ensuite le point 2, en recevant une personne qui souffrait d'une douleur à l'épaule. Il se dit que puisque la colonne est localisée à cet endroit sur le visage, les épaules doivent être localisées à cet autre endroit. Toujours avec la technique des aiguilles, et à la recherche de

la zone douloureuse et du point non douloureux, il détermina la zone réflexe de l'épaule et trouva le point 2 (qu'il supprimera par la suite, car il ne put vérifier son efficacité systématique, voir l'encadré p. 16).

Au fur et à mesure de ses découvertes, il parvint ainsi à dessiner le premier schéma de réflexion facial (sorte de « carte » représentant le corps sur le visage) basé sur la similitude entre les noms.

Ensuite, en traitant une personne souffrant du poumon, le professeur Bùì Quốc Chầu découvrit la zone réflexe de cet organe et plus précisément le point 3. Il émit l'hypothèse que, comme le corps humain comptait deux poumons, le point devait se trouver exactement à la même place des deux côtés du visage. Il vérifia – et valida encore une fois – son hypothèse sur un patient. Grâce à ces deux premiers principes, il identifia une trentaine de points.

Pour traiter un gros bouton enflammé sur la fesse, et pour trouver la zone réflexe des fesses, le professeur Bùì Quốc Chầu émit l'hypothèse que les fesses et les narines avaient une forme similaire, et donc que la zone réflexe des fesses devait se trouver sur les narines. Il testa et valida l'hypothèse. Puis il trouva un point particulièrement efficace pour atténuer la douleur inflammatoire de la zone. C'est ainsi qu'il identifia le point 5, et généralisa ce principe. Une personne le consulta ensuite pour une grosse douleur au mollet. Il comprit que si les fesses étaient représentées sur les narines, la zone réflexe des jambes serait quelque part en dessous du nez sur le visage. Grâce à la technique de recherche de zones et de points non douloureux, il détermina une zone réflexe du mollet à cet endroit, et plus précisément le point 6.

En identifiant et en testant ce point 6, le professeur Bùì Quốc Chầu se rendit compte que celui-ci permettait bien de calmer les douleurs au mollet, mais pas seulement. En effet, son patient avait aussi la sensation que sa vision s'était éclaircie sur le côté droit (côté poncturé). En appliquant le principe de symétrie, il reporta le point 6 de l'autre côté du visage, et la personne lui confirma que sa vision s'était également

éclaircie sur le côté gauche. Cela lui permit donc de comprendre que ces points peuvent avoir des effets qui n'ont strictement rien à voir avec les zones réflexes où ils se trouvent.

Une découverte qui fut confirmée par celle du point 8, sur une personne venue le voir pour une douleur au niveau du cou. Alors que le professeur Bùì Quốc Châu stimulait ce point, son patient fit un malaise. Il s'aperçut ainsi que ce point non seulement soulageait les douleurs au niveau du cou mais aussi faisait baisser la tension artérielle (c'est ce qui avait causé le malaise de cette personne, qui souffrait d'hypotension). Le professeur comprit donc à ce moment-là que les points peuvent avoir des effets sur les zones réflexes où ils se trouvent mais aussi des effets plus généraux, et donc avoir des indications mais aussi des contre-indications. À partir de là, chaque fois qu'il découvrait un nouveau point, il demandait à la personne de lui indiquer tous les effets ressentis. Il nota soigneusement toutes ces informations pour ne garder que celles qui revenaient systématiquement. Cela l'amena ainsi à tester chaque point découvert sur chacun de ses patients, et sur chacune des maladies, afin de trouver tous les effets, les indications et les contre-indications. Un travail colossal !

À RETENIR !

Parfois, les zones réflexes ou les points fixes testés par le professeur Bùì Quốc Châu fonctionnaient, parfois non. Pour les schémas de réflexion, il suffisait de supprimer les zones qui n'étaient pas valides. Pour les points fixes, c'était plus compliqué, car chaque point avait été numéroté avant d'être testé puis validé ou non. Le professeur ne pouvait donc pas tous les renuméroter après en avoir supprimé. C'est pourquoi il n'existe pas, au final, de point 2, ni de point 4, ni de point 10... Alors que la numérotation va jusqu'au point 630, on compte en réalité 365 points.

Après trois années de travail, le professeur Bùì Quốc Chầu réussit donc à poser les bases de sa méthode de réflexothérapie faciale. En 1983, l'un de ses élèves, par ailleurs très bon dessinateur, élaborà les planches du visage qui sont encore utilisées aujourd'hui. Le professeur Bùì Quốc Chầu continua son travail en s'intéressant ensuite au corps et commença, à la fin des années 1980, à établir des schémas de réflexion sur les mains, les pieds et les oreilles. Mais dans ce livre, nous n'utilisons que la technique de la réflexologie faciale.

Il comprit ensuite qu'en combinant les points entre eux (ce que l'on appelle les formules de points) et les schémas de réflexion, il est possible d'avoir une action sur le terrain, autrement dit de travailler non pas uniquement sur le symptôme – la douleur ou la gêne –, mais aussi sur l'origine du symptôme, afin que celui-ci ne se reproduise pas.

Par ailleurs, pour rendre sa méthode accessible à tous, il décida d'abandonner les aiguilles et de proposer des petits outils de stimulation. Sa popularité fut alors de plus en plus grande, et des centaines de personnes vinrent le consulter chaque jour à la clinique où il travaillait. Il voyagea dans le monde entier et entrepris ses premières formations.

En 2001, certains des membres de l'Académie de médecine chinoise de Pékin ont reconnu le Diện Chẩn comme l'une des thérapies orientales présentant les résultats les plus rapides. Aujourd'hui, il existe plusieurs centres de Diện Chẩn au Vietnam. En Europe, différentes structures regroupent l'ensemble des formateurs agréés : l'EIMDC (www.dienchan.org), dont fait partie REF Formation, et l'Académie de Diện Chẩn. La divulgation de la méthode est également assurée par la Fédération de Diện Chẩn pour la France et les DOM-TOM, le CluBDC, la Fédération française des réflexologues (FFR) et l'Académie de Diện Chẩn au niveau mondial. La technique est aujourd'hui enseignée en école privée, dans des structures médicales privées et publiques et en diplôme universitaire à l'étranger.

QUE SIGNIFIE LE MOT DIỆN CHẨN ?

Le nom complet de la méthode est Diệ̣n Chậ̉n Điệ̀u Khiệ̉n Liệ̣u Phạ́p.

- Diệ̣n signifie visage et surface.
- Chậ̉n signifie observation et prise en charge.
- Điệ̀u Khiệ̉n signifie tableau de bord, télécommande, envoi de l'information.
- Liệ̣u Phạ́p signifie méthode de travail.

C'est donc une méthode d'observation et de travail du visage qui utilise le système nerveux comme voie de communication.

À noter : à l'origine, la méthode s'appelait Dien Cham, *cham* signifiant aiguille en vietnamien. Quand les aiguilles ont été remplacées par les outils, le mot *cham* a été remplacé par celui de *chan*.

LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE TOUTE RÉFLEXOLOGIE

Dans le Diệ̣n Chậ̉n, comme dans toutes les techniques réflexogènes, il existe huit principes fondateurs. Ces principes, sur lesquels le professeur Bự̉i Quộ́c Chậ̀u s'appuya pour élaborer sa méthode, se retrouvent dans tous les protocoles de réflexologie. Ils ne peuvent pas être utilisés en même temps. Il faut toujours utiliser le principe que l'on pense adapté, c'est-à-dire intéressant en termes de résultat. **S'il n'y a pas de résultat, il faut immédiatement changer de principe.** Notez qu'il n'y a aucun intérêt à utiliser l'ensemble des principes dans une même séance. De manière générale, on en utilise trois au maximum.

Notez également que ces différents principes permettent de mieux comprendre comment fonctionne le Diệ̣n Chậ̉n, mais que vous ne les utiliserez pas forcément lorsque vous ferez vos protocoles sur vous-même.

1. Le principe local

Il consiste à travailler directement sur la zone concernée. Par exemple, pour un problème au coude, il est possible de passer la roulette sur cette zone pendant 20 à 30 secondes. Si le résultat est positif (si cela fait du bien), on peut recommencer une deuxième et une troisième fois. Si cela ne fait rien, pas la peine de continuer : le principe local est inutile. Si la douleur augmente, cela signifie que le principe est adapté mais pas l'outil choisi ; dans ce cas, utilisez un autre outil pendant 20 à 30 secondes, puis évaluez le résultat (comme indiqué au début de ce paragraphe).

2. Le principe « près de la douleur »

Si le travail local n'est pas adapté (par exemple fracture, foulure, cicatrice ou plaie), il est possible de travailler non pas la zone de la douleur, mais une zone proche. Par exemple, pour un problème au coude, il est possible de travailler l'épaule, l'avant-bras, le bras et le poignet ; pour une fracture ou une foulure, sur les articulations qui se trouvent de chaque côté du traumatisme (hanche et cheville pour un problème au genou) ; pour une cicatrice, sur les tissus autour.

Après l'avoir utilisé, procédez à l'évaluation du résultat, comme indiqué dans le principe 1.

3. Le principe de symétrie horizontale

Le principe de symétrie s'applique autant au principe local qu'aux schémas de réflexion et aux points. Ainsi, si l'on prend la colonne vertébrale comme axe de référence, il devient possible de faire correspondre la partie droite du visage et du corps à sa partie gauche. S'il y a un problème au poignet droit, il est possible de venir travailler en local sur le poignet gauche. Si le schéma de réflexion sur le visage ne répond pas sur le poignet droit, il est possible de rester sur le même schéma et de tester le poignet gauche. C'est le principe de symétrie horizontale. Pour certains points fixes, il sera plus judicieux d'utiliser le côté gauche ou droit du visage en fonction des effets que l'on souhaite obtenir.

Après l'avoir utilisé, procédez à l'évaluation du résultat, comme indiqué dans le principe 1.

4. Le principe de symétrie verticale

Il est également possible de couper horizontalement le buste en deux (en sa moitié) et de plier le haut du corps sur le bas du corps, et ainsi de faire correspondre l'épaule gauche et la hanche gauche, le bras droit et la jambe droite. Il est possible d'extrapoler avec la correspondance des membres supérieurs et inférieurs (bras/cuisse, coude/genou, avant-bras/jambe, poignet/cheville, main/pied). De ce fait, si nous conservons l'exemple du poignet droit, il est possible de venir travailler en local sur la cheville droite. Si le schéma de réflexion sur le visage ne répond pas sur le poignet droit, il est possible de rester sur le même schéma et de tester la cheville droite. C'est le principe de la symétrie verticale. Notez que pour certains points fixes, il sera plus approprié de travailler sur le bas du visage ou sur le front.

Après l'avoir utilisé, procédez à l'évaluation du résultat, comme indiqué dans le principe 1.

5. Le principe de la symétrie croisée

Selon ce principe (imaginez un X sur l'ensemble du corps), l'épaule droite correspond à la jambe gauche ; le bras droit à la cuisse gauche, etc. Ce principe est valable de face, de dos mais aussi de profil (le bas du ventre correspond aux omoplates, etc.). De face et de dos (mais pas de profil), il s'applique également aux schémas de réflexion. Pour garder l'exemple du poignet droit, il est possible de venir travailler en local sur la cheville gauche. Si le schéma de réflexion sur le visage ne répond pas sur le poignet droit, il est possible de rester sur le même schéma et de tester la cheville gauche.

Après l'avoir utilisé, procédez à l'évaluation du résultat, comme indiqué dans le principe 1.

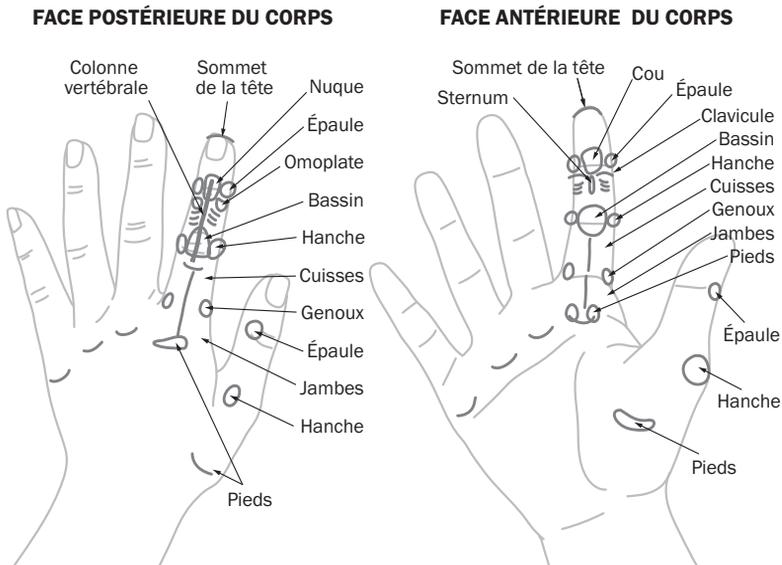
6. Le principe des côtés opposés ou devant/derrière

Le devant du corps correspond à l'arrière du corps. Par exemple, en cas de problème sur la partie postérieure du coude, il est possible de travailler sur la partie antérieure de ce même coude. En cas de ballonnements, il est très important de travailler dans le bas du dos. Ce principe s'applique uniquement au corps, et pas aux schémas de réflexion, car en technique réflexe tout est aplati.

Après l'avoir utilisé, procédez à l'évaluation du résultat, comme indiqué dans le principe 1.

7. Le principe de similitude de forme

C'est le principe qui a permis au professeur de trouver la correspondance entre les narines et les fesses. Il s'applique autant en local qu'aux schémas de réflexion. Par exemple, le doigt représente un corps, la face palmaire représente le côté antérieur, et la face dorsale le côté postérieur. La colonne se situe donc sur la partie dorsale de la phalange moyenne (du milieu).



Après l'avoir utilisé, procédez à l'évaluation du résultat, comme indiqué dans le principe 1.

8. Le principe de la similitude de nom

Il s'applique autant en local qu'aux schémas de réflexion. Il existe par exemple une correspondance, en vietnamien, entre le cou, le poignet (le « cou » de la main) et la cheville (le « cou » du pied).

Après l'avoir utilisé, procédez à l'évaluation du résultat, comme indiqué dans le principe 1.

LE PRINCIPE DU « ÇA DÉPEND » : LE TUY

Selon le professeur Bùì Quốc Châu, le plus important dans toute séance de réflexologie est de s'adapter à la personne. Le résultat dépend d'elle, de son problème, du moment (période de l'année), des conditions climatiques et même du praticien. Il n'existe donc pas de protocoles types, mais des protocoles adaptés à chacun, qui évoluent au cours de la séance. En effet, la réflexologie faciale utilise plusieurs représentations du corps sur le visage. Il existe donc au moins deux ou trois zones réflexes efficaces pour chacun, mais pas forcément les mêmes d'une personne à l'autre. Pour une même personne d'ailleurs, les zones réflexes peuvent être différentes d'un jour à l'autre ! Selon la philosophie bouddhiste, tout est relatif, rien n'est absolu. Rien n'est important, rien n'est long ou court en soi : tout est dans la comparaison. Aucun outil n'est le meilleur, aucune technique n'est la plus efficace. Un est tout, tout est un. Le visage est une partie du corps et reflète tout le corps. La main est une partie du corps et reflète tout le visage. C'est la combinaison de tous ces axes qui forme le Diệן Chẩn. D'où l'importance d'observer et de tester rapidement les différentes possibilités pour obtenir des résultats.

À NOTER

Ce livre vous propose des protocoles types à titre d'exemple, il vous est bien sûr possible de les faire évoluer au fur et à mesure de votre apprentissage.

CHAPITRE

2 LE DIỆN CHẨN EN PRATIQUE

LES TROIS GRANDS AXES

Le Diện Chẩn s'appuie sur trois grands axes : les schémas de réflexion, les points fixes (ou points BQC en référence au créateur de la méthode, le professeur Bùi Quốc Châu) et les outils.

Les schémas de réflexion

Les schémas de réflexion sont des cartes qui représentent, sur le visage, le corps en partie ou dans son entier. On parle alors de zones réflexes, c'est-à-dire de zones qui représentent les terminaisons nerveuses à travailler pour réguler la partie du corps concernée. Ils ont pour objectif de prendre en charge le symptôme, c'est-à-dire la douleur diagnostiquée mais aussi le ressenti (fourmillements, sensations thermiques...), et l'accompagnement des émotions. Les zones réflexes existent uniquement s'il y a dérèglement dans le corps et que le schéma choisi est celui qui correspond à la représentation réflexe de ce dérèglement.

Les schémas représentent une localisation des zones réflexes « au plus petit », c'est-à-dire que s'il y a dérèglement fonctionnel, la zone réflexe peut occuper un territoire plus large, chevauchant les autres zones réflexes. On dit de la zone réflexe qu'elle est pléthorique. Elle s'adapte aux dérèglements de la personne.