

Le reiki

1. Définition
2. Philosophie
3. Crédibilité du concept
4. Preuves d'efficacité
5. Applications pratiques
6. Autotraitement
7. Les thérapeutes et leur formation
8. Le traitement et son déroulement
9. Limites et risques
10. Conseils pratiques
11. Remboursé par l'assurance maladie
12. Idées de lecture

1. Définition

Le reiki est une méthode de traitement qui utilise les mains pour canaliser l'énergie vitale vers autrui, dans un but de guérison. Il s'agit à la fois d'une méthode de soin énergétique et d'une voie de guérison spirituelle.

2. Philosophie

Le mot rei signifie en japonais «conscience spirituelle» ou «l'universel», et ki la «force vitale» ou «l'énergie de vie». On peut donc traduire reiki par «force de vie universelle». Le praticien reiki met en contact cette énergie universelle avec l'organisme de la personne afin de déclencher la guérison.



Le moine japonais Mikao Usui (1865-1926) est le fondateur du reiki.
rainbowreiki.org

Inspiré du bouddhisme, le reiki trouve ses sources au début du 20e siècle au Japon. Mikao Usui (1865-1926), moine chrétien selon certaines sources, bouddhiste selon d'autres, est le fondateur de cette méthode de traitement énergétique et spirituelle. Il l'a enseignée à de nombreuses personnes, formant ainsi plusieurs lignées de maîtres reiki.

3. Crédibilité du concept

La méthode se base sur le principe d'une énergie universelle, telle qu'elle existe dans de nombreuses cultures («Prana» en Inde, «Ka» en Egypte, «Esprit saint» chez les chrétiens). Des blocages du flux énergétique seraient à l'origine des maladies. En canalisant l'énergie universelle vers le patient, par imposition des mains, le praticien reiki réactive la force de guérison chez le patient, en particulier là où l'énergie est bloquée.

Le reiki s'appuie aussi sur le concept de chakras (sept centres d'énergie situés sur le devant du corps). L'énergie du reiki peut pénétrer les matériaux (vêtement, plâtre, métaux).

Le concept d'énergie universelle n'est pas avéré scientifiquement. La médecine officielle ne reconnaît pas non plus la conception de maladie telle que l'explique le reiki.

4. Preuves d'efficacité

Selon la "Stiftung Warentest", des études ont indiqué une certaine amélioration de la condition de personnes dépressives et de cancéreux traités par le reiki. Aucune vérification scientifique n'a pu étayer ces résultats.

«Une étude américaine en double-aveugle et statistiquement significative a aussi démontré clairement que les techniques d'imposition des mains stimulent la cicatrisation», explique Francis Vendrell, maître-enseignant et responsable du Centre d'Etudes et de Formation en Reiki (C.E.F.R.) à Genève. «Il n'y a pas beaucoup d'études scientifiques sur le sujet. Ce serait intéressant qu'il y ait plus de financement pour valider les résultats que nous observons chez nos patients.»

5. Applications pratiques

«Le premier objectif du reiki est d'améliorer la qualité de vie d'une personne», souligne Francis Vendrell. «Dans les cas de maladies graves, le reiki est complémentaire aux autres traitements. Il va permettre au patient de mieux supporter les effets d'une chimiothérapie, par exemple», précise le praticien.

Selon M. Vendrell, le reiki donne de très bons résultats lors des affections suivantes:

- cicatrisation*
- consolidation osseuse*
- brûlures (dans les 24 heures)
- fibromyalgie
- insomnie

- toutes les problématiques émotionnelles (instabilité, angoisses)
- accompagnement du deuil
- accompagnement en fin de vie
- soins palliatifs
- dépression

D'autres affections peuvent être traitées ou soulagées par le reiki:

- fatigue et épuisement
- tension musculaire
- fatigue oculaire
- douleurs
- stress
- soutien d'autres thérapies
- renforcement du niveau énergétique dans les maladies graves (cancer, sclérose en plaques...)
- premiers soins (état de choc, hémorragie)*

* Dans ces cas, le recours aux premiers soins médicaux avant le reiki reste de mise, par exemple la pose d'un plâtre ou des points de suture, pour que la guérison se passe bien.

6. Autotraitement

L'autotraitement du reiki permet de rétablir rapidement des baisses d'énergie, de soulager de troubles tels que les maux de tête ou de dos. Il peut aussi aider à maintenir les affections chroniques à un niveau acceptable et aurait un effet positif sur la dépression et l'anxiété. Il se pratique n'importe où et peut faire partie intégrante de chaque journée.

Dès l'apprentissage du premier niveau, le praticien peut se faire un autotraitement. «La personne peut se prendre en charge dans sa vie avec plus d'amplitude et évoluer rapidement vers plus d'autonomie», souligne M. Vendrell.

7. Les thérapeutes et leur formation

Toute personne peut devenir praticien reiki. L'initiation ne nécessite aucun don particulier. Les praticiens suivent un enseignement en quatre paliers ou niveaux auprès d'un maître-enseignant reiki. Le dernier palier donne accès à la maîtrise et permet d'initier à son tour.

Il existe un faisceau de formations en Suisse, allant de week-ends de sensibilisation à des formations de 400 heures sur trois ans. «Tout dépend de l'objectif poursuivi», explique Francis Vendrell. «Pour une démarche de développement personnel ou une pratique familiale, des week-ends de sensibilisation suffisent. Pour devenir thérapeute, il faut une formation complète plus poussée.»

La Fondation pour la reconnaissance et le développement des thérapies alternatives et complémentaires (ASCA) exige un minimum de 150 heures d'anatomie, de physiologie et de pathologie, plus 70 heures de formation, pour reconnaître un praticien reiki.

Les lignées

Traditionnellement, la transmission du reiki s'effectue de personne à personne, du maître à l'élève, ce qui crée des lignées. Chaque praticien fait partie d'une ou de plusieurs lignées, qu'il déclare ouvertement. Toutes les lignées remontent au fondateur Mikao Usui.

«On compte aujourd'hui plusieurs dizaines de milliers de maîtres reiki dans le monde, voire plus», estime Francis Vendrell.

8. Le traitement et son déroulement

La personne qui reçoit le traitement est allongée sur le dos, dans un endroit calme et une atmosphère paisible. Elle reste habillée (vêtements confortables) et ne retire que ses chaussures et ses lunettes. Le praticien procède par imposition des mains selon douze positions: quatre sur la tête, quatre sur le devant du corps et quatre sur les membres inférieurs, par exemple. La séquence d'imposition est adaptée aux besoins et à la demande du patient. L'imposition des mains est soit directe, soit sur l'aura (juste au-dessus de la tête et du corps).

Une séance dure environ une heure. En général, une série d'au moins quatre séances est conseillée.

Une particularité du reiki: le traitement peut aussi se faire à distance. Le praticien doit d'abord demander l'autorisation du patient. Il utilise soit une photo du patient, soit son propre corps comme médium pour transmettre les soins.

9. Limites et risques

En cas de troubles de la santé d'origine inconnue, il faut s'assurer d'un diagnostic médical. Faute de quoi, une maladie pourrait être négligée ou traitée trop tard. La prudence est recommandée aussi dans les cas de maladies psychiques. Un traitement pourrait déclencher une crise thérapeutique. Vérifier auparavant avec un médecin.

«Notre responsabilité principale est d'accompagner le patient», souligne Francis Vendrell. «Après un traitement, la personne peut avoir besoin de reprendre ses esprits, ou avoir des réactions désagréables, voire une aggravation transitoire des symptômes. C'est important de prendre des précautions: le préparer à ces réactions, lui laisser le temps de reprendre son souffle dans ses processus d'évolution.»

10. Conseils pratiques

Recevoir un traitement en position assise est idéal lorsqu'on a peu de temps à disposition. C'est également indiqué pour les personnes en fauteuil roulant, les personnes qui sont au travail, en avion ou en train. Certaines parties du corps ne pourront être atteintes, mais le praticien peut consacrer plus de temps aux bras, aux jambes, à la tête, au cou, aux épaules, aux genoux et aux pieds.

11. Remboursé par l'assurance maladie?

Certaines caisses-maladie remboursent une partie du traitement dans le cadre de l'assurance complémentaire pour autant que le thérapeute soit reconnu par l'ASCA. Renseignez-vous auprès de votre assureur.

12. Idées de lecture

Anne Charlish, Angela Robertshaw, «**Reiki**»; Découverte & initiation, Taschen, Cologne, 2003, ISBN 3-8228-2499-2. CHF. 12.–

Paula Horan, «**Reiki: Soigner, se soigner**», Médecis, Paris, 2004, ISBN 2-853-27218-4. CHF 38.20

Brigitte Ziegler, «**L'expérience temporelle et spirituelle du reiki**», Médecis Entrelacs, Paris, 2003, ISBN 2-85327-058-0. CHF 34.90

Patrice Gros, «**L'art et la pratique spirituelle du Reiki**», Editions Alphée, Monaco, 2006, ISBN 2753801894. CHF 40.30

Sources: «Larousse des médecines douces», Larousse, 2006; Anne Charlish, Angela Robertshaw, «Reiki »; Découverte & initiation, Taschen, Köln, 2003; Krista Federspiel und Vera Herbst: «Die Andere Medizin. «Alternative» Heilmethoden für Sie bewertet», Stiftung Warentest, 2006»; Barbara Jud: «Alternative Heilmethoden», Pulstipp-Ratgeber, 2004; Urs Gruber: «Naturheilkunde», Beobachter-Buchverlag, 2001; www.reiki-usui.net; www.asca.ch

Auteure et rédaction: Antoinette Prince