

## En quoi le Reiki est-il une thérapie énergétique du bien-être ?

Sans nul doute, le Reiki est une pratique que l'on qualifie d'énergétique. Il est aussi souvent défini comme étant une forme thérapeutique. De fait, le Reiki relève de la thérapie énergétique. Mais qu'en est-il exactement ?

### L'énergétique dans le Reiki

La démarche globale du Reiki, thérapie énergétique, permet de libérer nos énergies internes bloquées. Celles-ci correspondent à des tensions à l'origine de beaucoup de désordres du corps et de l'esprit. Dans notre jargon, ces tensions s'appellent le mal-être, ou la souffrance. Cette dernière est avant tout la souffrance psychologique, mais peut engendrer, aussi, des souffrances physiques.

Evidemment, l'énergie bloquée déclenche chez la personne diverses difficultés : angoisses, fatigue, manque de confiance en soi, douleurs physiques, gestion difficile d'une maladie, stress, déprime, insomnies...

Elle déclenche également des difficultés plus profondes : mal de vivre, manque de sens à la vie, émotions conflictuelles, fragilités psychologiques, pertes de repères...

Il faut donc retenir que l'énergie, ou l'énergétique dans le Reiki est quelque chose de très concret à vivre pour la personne. En aucun cas cela ne reste un concept abstrait, voire invérifiable.



© Crédit Fotolia

#### **Ce qu'est l'énergie dans le Reiki :**

- l'énergie, la sensation : signification du kanji japonais « ki » dans « Rei-ki »
- la propre énergie de la personne, qu'elle ressent : elle se sent plein d'énergie ou vide d'énergie, par exemple.
- l'activité de la personne : elle est plus ou moins dynamique avec son corps, ainsi qu'avec son esprit.
- la circulation énergétique de la personne : celle de ses souffles internes, plus ou moins bloqués selon les situations.



© Crédit Fotolia

#### **Ce que n'est pas l'énergie dans le Reiki :**

- la notion d'énergie universelle (existence invérifiable, scientifiquement, et concept sectaire né 16 ans après le décès du fondateur du Reiki).
  - une énergie que l'on canalise (il n'existe aucun écrit du fondateur du Reiki affirmant cela).
  - une énergie extérieure à la personne, provenant de diverses sources - le cosmos, les anges, les dragons, les cristaux... (il n'existe aucun écrit du fondateur du Reiki affirmant cela).
  - une énergie miraculeuse, où il suffit de s'allonger et de la laisser tout faire et régler à notre place (il n'existe aucun écrit du fondateur du Reiki affirmant cela).
- ⇒ Ces dernières affirmations relèvent des idées fausses et reçues du Reiki.

### Le Reiki et sa vocation thérapeutique

Plus exactement, le Reiki est une pratique à visée thérapeutique. Cette expression doit être comprise de la même façon que celle employée dans : les jardins à visée thérapeutique.

Il s'agit alors de remettre en route les sens et l'essence de la personne, pour qu'elle se réapproprie son corps, en l'utilisant pleinement avec son esprit, et se sente mieux, tout simplement.

Dans le Reiki, la personne aussi se réapproprie son corps et son esprit. Notre démarche consiste à l'accompagner vers cette réconciliation avec elle-même. Cela lui permet de transformer graduellement le mal-être issu de cette désunion, en mieux-être.

La transformation des difficultés intérieures est l'essence même de toute thérapie. En tant que pratique thérapeutique, la démarche du Reiki consiste donc à arrêter les mécanismes générateurs de mal-être, qui annihilent le bien-être de la personne. Prennent alors place les potentiels naturels solutionnants de la personne, et, avec eux, l'expression de son épanouissement personnel.

## Le Reiki, une thérapie énergétique



© Crédit Shutterstock

Le Reiki est une pratique recourant à des outils méditatifs de transformation des blocages de la personne, en lui permettant de fluidifier ses énergies internes bloquées, à l'origine d'insomnies, de fragilités psychologiques, etc.

Le Reiki se situe dans le champ du bien-être. Etant donné qu'il sert à effectuer un travail pour arrêter les mécanismes générateurs de souffrance, il ne procure pas des « petits moments de bonheur », non durables, mais il est bien à l'origine de l'émergence d'un bonheur plus profond, intrinsèque à la personne, correspondant à sa dimension profonde et lui permettant de donner du sens à sa vie. En ce sens, on parle de bien-être naturel et durable.

Evidemment, dans le Reiki, il faut avoir une formation professionnelle solide, car le praticien met en place un accompagnement, pour que la personne transforme ses difficultés en fluidité énergétique naturelle. Cet accompagnement n'est pas à prendre à la légère : les personnes venant nous voir en cabinet comptent sur nous pour trouver une porte de sortie, surtout lorsqu'elles traversent des périodes très difficiles de leur vie.

### **Attention aux insuffisances de formation et/ou aux dérives**

Pratiquer le Reiki en affirmant que l'énergie est universelle, c'est-à-dire effectuer une séance à quelqu'un qui vient de perdre son travail ou qui est en deuil, et lui affirmant que c'est l'énergie universelle et cosmique, que l'on canalise en lui qui va régler cela, est tristement risible et révélateur d'une profonde incompétence de ceux qui se prétendent être des praticiens professionnels.

Colporter ce genre d'affirmation révèle d'une réelle méconnaissance de l'être humain : la thérapie n'a jamais consisté à régler les difficultés d'une personne en recourant à des éléments extérieurs à elle. Même le Dalai Lama ne peut pas le faire...

Rien de magique, donc, dans une thérapie énergétique : c'est à la personne de travailler sur ses difficultés, et en aucun cas le praticien, ou une énergie universelle, ne peut régler, à sa place, ses difficultés. Mais il l'accompagne pour qu'elle apprenne à le faire elle-même...

## Où se former au Reiki ?

- Reiki pour débutants : une journée de formation pour découvrir le Reiki. Stage d'épanouissement personnel avec FormaReiki, [www.formareiki.com](http://www.formareiki.com)
- Reiki à titre privé ou professionnel : formation en Reikiologie, avec extension diplôme européen BAC+3 (Bachelor). Label qualité ISQ-OPQF. Effets cliniquement prouvés de la Reikiologie. Formation à l'Institut de Reiki, [www.institut-reiki.com](http://www.institut-reiki.com)

**Contact Presse** : Estelle IVANEZ / tél. : 01.44.40.29.50 / email : [presse@ffrt.fr](mailto:presse@ffrt.fr) / F.F.R.T. – 11 Rue Cels – 75014 Paris

### **A propos de la Fédération Française de Reiki Traditionnel / F.F.R.T.**

Depuis sa création en mars 2002, la F.F.R.T. apporte aux professionnels des référentiels de formation et de compétences de la Reikiologie dans un cadre éthique et déontologique. La Reikiologie, est une science ontologique, de relation d'aide et d'accompagnement de la personne par l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher. Les effets de bien-être et de réduction du stress de la Reikiologie sont cliniquement prouvés (laboratoire agréé par le Ministère de la Santé). La F.F.R.T. est certifiée ISO 9001, norme internationale de qualité. Depuis 2014, ses professionnels bénéficient d'une Certification de Personne Reikiologue, un certificat de compétences délivré par le tierce partie Dekra Certification. Adhérente de la Chambre Nationale des Professions Libérales, elle soutient également le *Global Compact*, pacte d'éthique des Nations Unies. Début 2016, elle a signé un partenariat avec Chèque Santé, titre prépayé pour la prévention de la santé. La F.F.R.T. a deux organismes de formation intégrés : [l'Institut de Reiki](http://www.institut-reiki.com) (formations longues) et [FormaReiki](http://www.formareiki.com) (formations courtes).

[www.ffrt.fr](http://www.ffrt.fr)