

Comment mieux vivre la fibromyalgie avec la Reikiologie

Aujourd'hui, la fibromyalgie est une maladie face à laquelle beaucoup de personnes ne se sentent pas suffisamment accompagnées, dans la compréhension de leur maladie et dans la gestion de leurs douleurs. De fait, elles développent, en plus des douleurs physiques ressenties, une souffrance mentale, pouvant aller jusqu'à la détresse psychologique, de ne pouvoir mieux vivre face à leur maladie. En quoi la Reikiologie est-elle une solution ?

La fibromyalgie en bref

La fibromyalgie est un syndrome caractérisé par des douleurs qui touchent tout le corps, de façon diffuse et chronique. Ces douleurs sont aussi accompagnées d'une fatigue importante et de troubles du sommeil. Quatre fois plus de femmes en souffrent ; elles ont généralement entre 30 et 50 ans. Selon les statistiques, il y aurait 2% de personnes touchées en France.

Longtemps considérée comme maladie imaginaire, tout le monde s'accorde à dire aujourd'hui que les causes exactes n'ont pas encore été identifiées. Mais des études ont permis de dresser plusieurs pistes :

- Des facteurs biologiques, tels que les hormones et neurotransmetteurs
- Une prédisposition à la douleur : hypersensibilité
- Un traumatisme vécu dans son passé
- Des facteurs psychologiques comme le stress, l'anxiété, la dépression.

De plus, la source d'une maladie non identifiée par le médecin est source d'inquiétude et de souffrance. Voilà pourquoi le stress ou l'anxiété sont aussi des éléments qui entretiennent les douleurs de la fibromyalgie.



Une solution de prise en charge encore méconnue : la Reikiologie

Face à cette maladie encore méconnue, les prises en charge sont souvent sous suivi médical :

- L'activité physique pour le « reconditionnement musculaire » : sport et séances de kinésithérapie
- La prescription de médicaments tels que des antalgiques, antiépileptiques ou antidépresseurs ;
- Un accompagnement d'ordre psychologique.

Il existe pourtant des pratiques de bien-être, qui ne sont pas encore préconisées par l'Etat français, et qui se posent comme alternative à ce qui ne peut pas être soigné par le médical, ou comme complément à un traitement médical. A l'étranger, sont proposées des approches thérapeutiques centrées sur le lien pensée – comportement, des techniques de relaxation, la méditation.

La Reikiologie, seule forme du Reiki ayant été validée scientifiquement et ayant une formation avec diplôme européen, a une approche similaire : relation d'aide et accompagnement de la personne, son approche est non médicale et centrée sur le mieux vivre de chacun. Son fonctionnement : c'est une relaxation méditative par le toucher, permettant de faire émerger durablement les potentiels intrinsèques de la personne. Elle considère l'être humain dans sa globalité, en liant le corps (toucher fixe et léger, relaxant) et l'esprit (résonance méditative). Pour cela, elle se réfère à une démarche de vérification scientifique, avec les connaissances acquises des neurosciences et de la phénoménologie.

La Reikiologie, méthode douce et naturelle, a de multiples avantages :

- son approche corps-esprit permet de prendre en charge la personne au niveau des aspects douloureux du corps et de l'esprit ;

- elle a prouvé, en avril 2015, ses effets anti-stress (l'une des causes de la fibromyalgie), lors d'une étude clinique ;
- basée en partie sur la méditation du praticien, elle permet la libération des tensions émotionnelles, telles que l'anxiété (venant en amont et en aval de la fibromyalgie) ;
- basée aussi sur la détente du corps, elle apporte à la personne une détente musculaire qui lui permet de lâcher prise avec ses douleurs ;
- enfin, son champ d'application étant très large, elle s'adresse aussi aux personnes fatiguées et/ou souffrant de troubles du sommeil... avec ou sans fibromyalgie !



Le travail des Reikiologues

Sur le plan corporel et énergétique, les Reikiologues disposent de techniques énergétiques pour que la personne se détende face à ses douleurs, qu'elles soient d'ordre musculaire, tendineux, articulaire, osseux.

Ces spécialistes certifiés ISO 17024 de l'accompagnement individualisé mettent en place un protocole entièrement adapté à la personne et à l'intensité de ses douleurs.

Sur le plan psychologique, le Reikiologue centre sa pratique sur un protocole permettant à la personne de lâcher prise avec son stress et son anxiété, causes identifiées de la fibromyalgie.

La souffrance psychologique venant rajouter de l'intensité aux douleurs générées par la fibromyalgie, le Reikiologue instaure un travail de dissolution des réactivités émotionnelles de la personne.



Crédit Shutterstock

Fréquence des séances de Reikiologie

La Reikiologie n'est pas une pratique de soin, mais de prévention. Seule la régularité permet de se sentir mieux au fil du temps. Il n'y a pas de séance miracle ou de problème résolu en une séance.

Pour des personnes sujettes à de fortes douleurs, un accompagnement approprié se fera dans un premier temps, à raison d'une fois toutes les 3 semaines. Cela reste une moyenne.

Un entretien spécifique avec le Reikiologue permet à la personne de définir l'intensité des douleurs. Puis, en cas d'intensité élevée, une fréquence est convenue ensemble : de 2 fois par mois jusqu'à 1 fois par semaine. Ensuite, au fil du temps, la personne allant mieux peut espacer les séances.

On remarque qu'en règle générale, les douleurs diminuent en intensité et en fréquence. Cela permet à chacun de vivre normalement sa vie, même avec une maladie.

Trouver des Reikiologues

Ils sont regroupés à la Fédération Française de Reiki Traditionnel, et ont été validés à la fois par un organisme de formation professionnelle, l'Institut de Reiki, accrédité par la Fédération Européenne des Ecoles pour délivrer un Bachelor Européen BAC+3 en Reikiologie. Mais aussi par Dekra Certification, un organisme international certificateur, qui une fois les professionnels avec leur diplôme en poche, valide leur pratique de terrain et savoir-être, avant de leur délivrer le titre de Reikiologue.

Durée des consultations : 1 heure.

Tarif : entre 40 et 70 euros, selon les régions et les compétences validées.

Annuaire en ligne : www.ffrt.fr

Contact Presse : Estelle IVANEZ / tél. : 01.44.40.29.50 / email : 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](#) (formations longues) et [FormaReiki](#) (formations courtes).

www.ffrt.fr