

# COMMUNIQUE DE PRESSE

Le 18 novembre 2020

## Isolement social, confinement et reikiologie

Les 2 confinements successifs, dus à la Covid-19, viennent renforcer l'isolement social. Les souffrances générées ne sont certes pas à prendre à la légère. Cependant, il est possible de les résorber, avec les bonnes méthodes.

### L'isolement social en France

---

Les personnes souffrant d'isolement social manquent d'interactions sociales et en souffrent psychologiquement. En 2017, le Conseil Economique Social et Environnemental déclarait que 5,5 millions de Français en souffraient. C'est-à-dire plus de 1 Français sur 10.

A vrai dire, il existe de nombreuses causes, à commencer par les comportements d'exclusion sociale, à tous les niveaux de discrimination possible. Or, comme le dit l'Organisation Mondiale de la Santé, dans sa définition de la santé mentale positive : une personne ne pouvant participer à la vie de sa communauté ne peut pas être en état de complet bien-être physique, mental et social.

Citons aussi parmi les causes, et pour les plus en vogue, les nouvelles technologies. En effet, les personnes communiquent de plus en plus, et uniquement par internet et réseaux sociaux. Certains, même, disent ne pas savoir comment répondre au téléphone, ou parler à un répondeur !

Les maladies sont aussi une source d'isolement social, à commencer par les troubles anxieux, les phobies. Ou les maladies graves, où les proches, démunis, préfèrent vous éviter...

### Isolement social et Covid

---



Selon les derniers chiffres de Santé Publique France, la santé mentale des Français est en baisse depuis le confinement de mars et d'octobre. La détresse psychologique s'est installée chez les Français.

Désormais, l'isolement social touche aussi les personnes qui avaient une vie sociale « normale ». Toute une partie de notre vie a disparu. Déjà, à cause du télétravail. Ensuite, parce que l'on doit renoncer aux proches. Enfin, les sorties entre amis nous manquent.

Dans cette absence de partage avec les autres, difficile de trouver joie naturelle et sentiment d'être utile. Bref, on a souvent la sensation de ne plus exister.

### Une solution pour aller mieux

---

Comment prendre soin de notre santé mentale ? La quête de notre bien-être mental passe actuellement par les thérapies préventives.

Quoi de plus naturel que désirer s'apaiser face à l'incertitude et aux changements de vie ?

Pas étonnant que la méditation, connue pour apporter de l'apaisement face à l'émotionnel, soit une solution à retenir. Surtout, la reikiologie, méditation par le toucher, permet de s'apaiser sur un plan holistique.



Crédit Photo : Shutterstock

Grâce à leur entretien d'accompagnement, les reikiologues de la Fédération Française de Reiki Traditionnel nous laissent l'espace nécessaire pour exprimer notre souffrance. Cet entretien est indispensable pour aider la personne à se libérer de ce qui lui pèse sur le cœur, et bénéficier d'une écoute inconditionnelle qui lui manque souvent au quotidien.

Ensuite, une fois que nous sommes allongés à ne rien faire, ils nous dispensent une séance consistant à toucher d'une façon fixe et légère des points spécifiques du corps, en y alliant une méditation laïque, en

pleine conscience. Grâce à leur séance de reikiologie, ils nous permettent de nous poser, de nous recentrer et de retrouver profondément pour nous reconnecter à nos valeurs profondes de vie. Ainsi, ils nous aident à puiser dans nos ressources de bien-être naturel et durable.

L'heure passée avec eux en cabinet est à la fois régénératrice et apaisante.

## Où trouver des professionnels ?

---

Sur l'[annuaire en ligne](#) de la Fédération Française de Reiki Traditionnel, avec des reikiologues, certifiés ISO 17024 par DEKRA Certification. Les séances durent 1 heure. Leur tarif s'élève entre 50 à 70 euros.

Devenir un professionnel de la relation d'aide avec la méditation par le toucher et accompagner toutes sortes de demandes, corporelles et physiques : cursus académique diplômant européen à l'[Institut de Reiki](#).

### **A propos de la Fédération Française de Reiki Traditionnel / FFRT**

Depuis sa création en mars 2002, la FFRT apporte aux professionnels du reiki des référentiels de formation et de compétences dans un cadre éthique et déontologique. La reikiologie, forme aboutie du reiki, est validée par un cursus académique européen (système ECTS), est une méthode de bien-être par l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher. Ses effets de bien-être et de réduction du stress sont cliniquement prouvés.

La FFRT est certifiée ISO 9001, norme internationale de qualité, à laquelle sont aussi soumis ses 2 organismes de formation intégrés, l'Institut de Reiki et l'Académie de Pleine Présence. Depuis 2014, ses professionnels bénéficient d'une Certification de Personne, un process tierce partie avec DEKRA Certification, pour contrôler la pratique de terrain des praticiens installés.

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