

COMMUNIQUE DE PRESSE

Le 29 septembre 2021



Le reiki, une thérapie holistique

Le reiki traditionnel prend sa source dans le Japon des années 1900. Souvent classé à tort parmi les méthodes de soins non conventionnelles, cette pratique de relaxation méditative par le toucher permet à chacun de trouver son plein potentiel dans sa vie personnelle, sociale et professionnelle. Découvrez cette thérapie holistique, qui répond aux préoccupations actuelles de notre société.

Le reiki, c'est quoi ?



Le reiki n'a pas pour ambition de se substituer à la médecine ou de traiter des symptômes. Cette méthode de bien-être consiste à apaiser le corps et l'esprit, grâce à la régulation de l'énergie de la personne. La libération des tensions énergétiques permet à la personne de diminuer son stress, de stimuler ses capacités cognitives, de développer une image positive d'elle-même, et de créer des liens de partage avec son environnement. Se reliant à ses potentiels naturels intrinsèques solutionnant, la personne atteint un équilibre et une sérénité dans sa vie personnelle, sociale et professionnelle.

En quoi le reiki est-il une thérapie ?

Le reiki traditionnel n'est pas une simple méthode de bien-être. Bien sûr, il s'adresse à tous, ceux qui vont bien et veulent approfondir leur bien-être. Et ceux qui traversent des difficultés personnelles et recherchent une vie plus harmonieuse et moins douloureuse. Pour cela, le reiki met en œuvre un véritable accompagnement psychologique et utilise des techniques spécifiques. Lors d'entretiens dédiés, la personne peut identifier des blocages psychologiques et émotionnels, plus ou moins conscients. Le praticien fait alors le lien avec les mécanismes énergétiques bloquants qui sous-tendent ces difficultés. Il déroule une séance de reiki sur-mesure, avec des pratiques énergétiques adaptées aux difficultés évoquées par la personne. Le terme « thérapeute » est cependant à éviter dans le reiki, afin de ne pas induire la personne en erreur sur le rôle du praticien : la démarche du praticien ne relève pas de la psychothérapie occidentale, mais de la psychologie méditative, issue de l'orient.

Vous avez dit holistique ?

Il existe de nombreuses approches dans la santé humaine. Certaines se concentrent sur le corps, comme le massage. D'autres sur l'esprit, comme la psychothérapie. Le reiki traditionnel est fidèle à la démarche des méthodes de santé orientales. Il se centre sur l'équilibre de vie de la personne. Pour cela, il appréhende la personne dans sa globalité. Il réharmonise l'énergie en unifiant le corps et l'esprit, et agit sur les causes et non les effets. D'ailleurs, il n'est pas un travail sur des symptômes médicaux. L'approche holistique du reiki explique ses effets de bien-être naturel et profond, qui sont durables.

Comment se déroule une séance de reiki ?



Durant la séance, la personne est allongée habillée, ferme les yeux et n'a rien à faire. Pendant ce temps, le praticien pose les mains sur des points précis du corps avec un toucher léger, et effectue un travail de méditation. Ce faisant, il déclenche une résonance méditative chez la personne, libérant les blocages énergétiques du corps et de l'esprit. Cela laisse place à l'émergence des potentiels naturels solutionnant, permettant à la personne d'accéder à son bien-être naturel durable.

Quels résultats pour le reiki ?

Il existe une forme professionnelle certifiée du reiki, garante d'une formation suffisante du praticien, nommée *reikiologie*. Ses effets de bien-être et anti-stress sont cliniquement prouvés depuis mai 2015 : 95% des personnes ont une baisse de stress de 36% dès la première séance de 45 minutes. Ses cursus de formation correspondent aux critères de l'EHEA, Espace Européen de l'Enseignement Supérieur, et conduisent à un diplôme professionnel avec un métier clé en main.

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.

Pour se former au reiki traditionnel à des fins de développement personnel pour soi et ses proches, des formations de 1 à 5 jours sont possibles avec l'[Académie de Pleine Présence](#).

Pour devenir un professionnel de la relation d'aide avec la reikiologie : ce sont les cursus académiques diplômants européens de l'[Institut de Reiki](#).

Contact presse : IVANEZ Estelle, administration @ ffrt.fr

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