

# femina

version

Le Journal  
du Dimanche

femina.fr

## actu

C'EST QUOI UN MAIRE?  
LES ENFANTS REPONDENT

**ÉDUCATION**  
*L'autorité,  
chez vous, ça se  
passe comment?*

**CUISINE**  
4 ingrédients,  
un minimum de temps  
et hop, à table!

## MODE

*la touche masculine*  
**on adore**

### PARIS & MOI

Je profite des concerts  
du festival Chorus pour  
découvrir plein d'artistes

**ON A  
RENCONTRE  
ALEXANDRA  
LAMY**

**CHEVEUX  
EN COLO  
JE SUIS PRO**

# REIKI

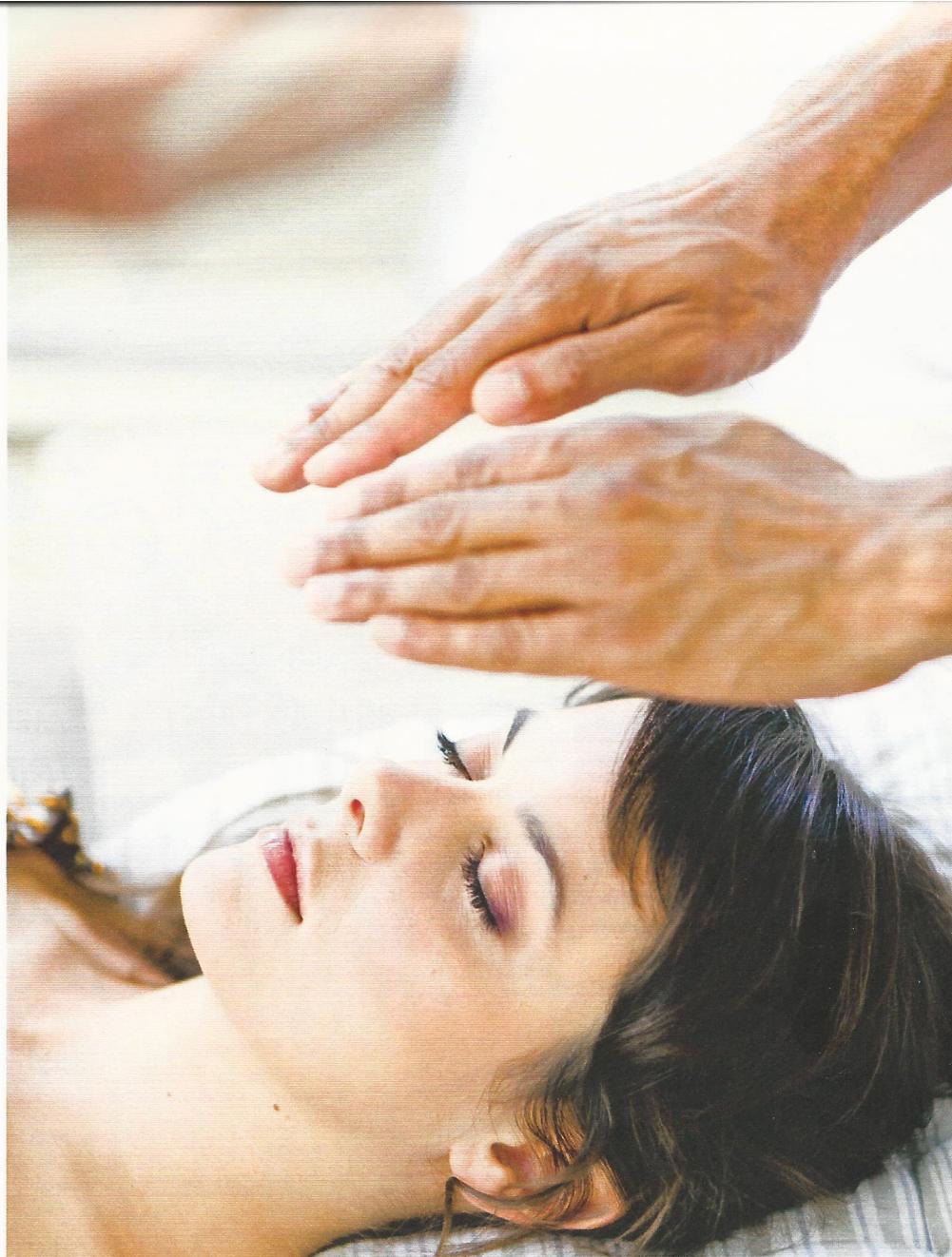
## de quoi s'agit-il ?

En vogue depuis quelques années, cette technique de relaxation japonaise donne d'excellents résultats si elle est exercée avec sérieux. Les clés pour s'y retrouver.

**A**vez-vous déjà assisté à une séance de reiki ? Si oui, vous avez vu un praticien, le « donneur », imposer légèrement ses mains sur une personne allongée tout habillée, le « receveur ». Et c'est tout. Pourtant, quand un praticien de reiki digne de ce nom a officié, le patient se relève avec un visage changé, plus détendu, voire souriant. Que s'est-il passé ? Cela demande des explications...

### D'où vient cette discipline ?

Le reiki est né au Japon à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle grâce au D<sup>r</sup> Mikao Usui. Ce médecin a mis au point un protocole né de sa pratique de la méditation bouddhiste et de sa connaissance des textes tibétains anciens. Son idée de compléter un traitement médical par un soin d'ordre plus spirituel – mais sans religion – a fait son chemin jusqu'à aujourd'hui et ce, dans de nombreux pays dont la France. A première vue, le reiki consiste en une simple imposition des mains. En réalité, le praticien plonge le receveur dans un état méditatif quasi imperceptible, mais qui va résonner chez le patient allongé. Pour cela, il utilise des mantras (répétitions de formules symboliques issues du bouddhisme et de l'hindouisme) et des mudras (gestes codifiés favorisant la méditation) appris au cours de sa formation. Comme l'explique le président de la Fédération française de reiki traditionnel (FFRT), Christian Mortier, qui pratique depuis plus de vingt ans : « En fait, nous mettons la personne en méditation sans qu'elle le sache car nous sommes toujours influencés par



### À L'HÔPITAL AUSSI...

Ce sont les seuls reikiologues de France à travailler dans un cadre hospitalier : depuis neuf ans, les praticiens de l'Institut de reiki exercent leur activité dans les services du D<sup>r</sup> Nicole Delépine, à l'hôpital Poincaré de Garches, en oncologie pédiatrique. Leur mission : apporter un bien-être aux jeunes patients. Ils ont signé une convention avec la direction de l'hôpital parisien Lariboisière. Ils sont présents dans le service oncologie pour adultes, afin d'apaiser les effets secondaires de la chimiothérapie et d'améliorer le moral des patients, tandis qu'en gynécologie-obstétrique, ils agissent après un accouchement difficile.

notre environnement. Ainsi, si l'on reste dans un endroit calme et paisible, il y a de fortes chances pour que l'on devienne à son tour calme et paisible ! » Cette technique permet de faire appel à l'énergie de l'esprit que chacun possède afin d'aller chercher et de mobiliser ses propres ressources (en japonais, *rei* signifie « esprit » et *ki*, « énergie »). Le but ? Parvenir à un bien-être durable du corps et de l'esprit.

### A qui s'adresse-t-il ?

A toute personne qui ressent une fatigue, un stress chronique, un mal-être, une gêne dans son quotidien sans en connaître l'origine. C'est ce que les spécialistes en reiki appellent une souffrance naturelle de l'être humain, qui correspond à un état sans cause extérieure apparente. Dans le cas où une cause est retrouvée (choc, accident, maladie...), le praticien va opérer sur l'éner-

**INFO +**

Des séances de reiki  
sont offertes  
aux personnes ayant  
peu de revenus\*\*.

gie intérieure de la personne pour l'aider à retrouver ses propres potentiels, mais laissera les médecins ou les psychothérapeutes traiter, de leur côté, le problème médical ou psychologique.

Comme l'indique Christian Mortier, « notre travail est d'accompagner la personne vers son épanouissement personnel, de l'aider à transformer ses conflits intérieurs (stress, désarroi, détresse psychologique) en énergies positives pour réagir ». Et de préciser, pour lever toute ambiguïté : « Nous n'avons rien à voir avec le médical, le paramédical ou la psychothérapie. **Nous aidons essentiellement les personnes à affronter leurs douleurs et à faire face à la vie**, même quand elles sont malades ou qu'elles ont subi un choc physique ou psychologique. »

### Comment se déroule une séance ?

Le praticien pose quelques questions pour déterminer l'état de la personne. Cette étape lui permet de vérifier que le mal-être exprimé n'est pas dû à un symptôme médical et qu'il relève bien du champ d'application du reiki. Puis il s'assied à côté du receveur allongé sur un tapis de sol ou sur une table de massage. Il place alors ses mains au-dessus des paupières fermées du receveur durant quelques minutes. Puis, avec des gestes très lents, il entreprend une exploration autour de la tête, s'arrête quelques minutes sur les oreilles, la gorge, descend au niveau des épaules, du torse, jusque sous la plante des pieds. Au fur et à mesure, la respiration du receveur s'apaise, devient plus profonde. **Il peut ressentir par moments des pulsations à différents endroits du corps. Elles témoignent que l'énergie réactivée par le praticien circule mieux.** Comme le précise Christian Mortier, « cette énergie qui faisait défaut n'est jamais perdue, mais il arrive qu'elle soit bloquée, ou à cause de difficultés, ou en raison d'une maladie, ou encore du fait d'un état négatif qui rend la personne critique, tant vis-à-vis d'elle-même que des

autres. En relançant sa circulation d'énergie et en la conjuguant à une relaxation profonde, le reiki va faire office de levier pour que le receveur devienne plus positif et reparte sur de bonnes bases ».

### Combien de temps dure le soin ?

Il faut prévoir 1 heure. Si l'on ressent une amélioration, mais aussi selon ses besoins et les conseils du praticien, on peut aller jusqu'à 2 heures. Enfin, pour un travail plus en profondeur, celui-ci proposera une pédagogie personnalisée avec un entretien préalable plus fouillé destiné à cibler le problème plus précisément (évaluer le stress, le moral, les émotions...). Cela s'adresse en particulier à ceux qui n'arrivent pas à « sortir la tête de l'eau ». Le praticien peut ainsi proposer un contrat d'accompagnement avec un programme de consultations échelonnées sur plusieurs semaines. **A partir de 60 € la séance de 1 heure, de 100 € les 2 heures.**

### POUR EN SAVOIR PLUS

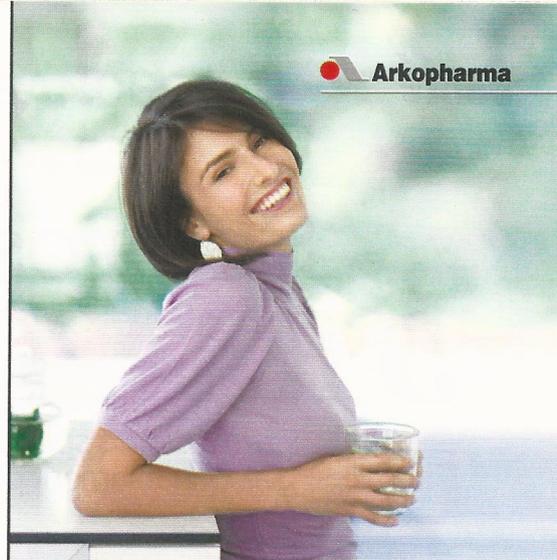
**ffrt.fr** : ce site de la Fédération française de reiki traditionnel met à la disposition de tous son annuaire de praticiens en France.  
**livres-reiki.com** : sur ce blog, Christian Mortier présente les différents ouvrages dont il est l'auteur, parmi lesquels *le Reiki, cette magnifique pratique du bonheur* (éd. Lumières d'éveil), à commander sur Internet.  
**le-reiki.org** : pour se tenir au courant des dérives sectaires à but financier.

### Qui consulter ?

Du fait de son apparente simplicité, le reiki est la méthode de bien-être la plus facile à falsifier. **Pour éloigner les charlatans, Christian Mortier a fondé en 2002, à Paris, un institut de formation – la seule école de reiki en France** à avoir obtenu la qualification ISQ-OPQF\* (organisme de certification reconnu par l'Etat). Il a créé le métier de reikiologue qui répond, depuis 2013, à une nomenclature précise (entre 6 mois et 1 an d'études, soit 168 heures de formation, si l'on veut pratiquer en vue d'aider son entourage, ou de 1 à 3 ans d'études, soit 430 heures de formation, pour devenir maître reiki et exercer). Aujourd'hui, 1 300 personnes ont été formées par cet Institut. Compétents dans la pratique professionnelle du reiki, 30 ont ouvert un cabinet, tandis que 60 autres termineront leur cursus en 2014. Pour connaître leurs coordonnées, il suffit de consulter le site de l'institut, institut-reiki.com.

Par Nathalie Giraud

\* Qualification des services intellectuels – Office professionnel de qualification des organismes.  
\*\* Pour en bénéficier, envoyez une demande à l'Institut de reiki, 32, rue de Plaisance, 75014 Paris.



Avec **ARKOFLUIDES®**, aidez à purifier votre organisme.

### ARKOFLUIDES® DÉTOX

est une association de plantes issues de l'agriculture biologique.

Les baies de Sureau noir possèdent des propriétés dépuratives qui aident l'organisme à se débarrasser de ses toxines. Le Pissenlit favorise l'élimination de l'eau. Cette association de plantes est complétée par du Radis noir et du jus de Citron.



Complément alimentaire

**ARKOFLUIDES®**  
La santé par les plantes

Pour en savoir plus, visitez [www.arkofluides.fr](http://www.arkofluides.fr) ou flashez ce code



Phytothérapie en pharmacie

Conseils pharmaciens

POUR VOTRE SANTE, PRATIQUEZ UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)