

# Journal La Source

ELF  
La Source.  
Institut et Haute  
Ecole de la Santé

Le dossier

## Zoom sur... les thérapies complémentaires

Que sont devenus nos diplômés...

Coup de cœur

# LE REIKI, UNE THÉRAPIE ÉNERGÉTIQUE ET HOLISTIQUE D'ORIGINE JAPONAISE

Le reiki est une méthode de soin naturel s'appuyant sur des principes de vie universels et ancestraux. Dans mon article, j'espère vous transmettre la curiosité d'en savoir plus sur cette approche complémentaire.

Ayant côtoyé les milieux hospitaliers et sanitaires, en tant qu'aide-infirmière et élève-infirmière, entre 1994 et 1998, j'ai pu acquérir de l'expérience pratique et apprécier les échanges interdisciplinaires. Suite à diverses prises de conscience, je choisis de changer de voie professionnelle et d'approfondir l'étude du Reiki, pour un plus grand respect de moi-même.

Aujourd'hui, âgée de 44 ans, mariée, mère d'une fille et d'un garçon, je transmets les cours de base en Reiki, depuis 2010.

C'est un peu par hasard que j'ai découvert cette approche en 1998. En 2002, j'ai reçu ma première initiation par Francis Vendrell, Dr. en physique et moine zen, au sein du CEFR<sup>1</sup>.

En 2004, j'ai commencé à donner des soins en Reiki, parallèlement à mon activité de droguiste.

Après un long travail (études de cas et cheminement personnel), j'obtiens les certificats de maîtrise et de thérapeute en Reiki CEFR, respectivement en 2010 et 2011.

Très vite, j'ai réalisé la complémentarité qu'il y avait entre la médecine conventionnelle et une approche de type énergétique et holistique.

J'ai toujours été passionnée par la compréhension de l'individu dans sa globalité (dimensions familiale, culturelle, politique, sociale, environnementale), ainsi que son besoin d'équilibre sur les différents plans tant physique, émotionnel, mental, spirituel, afin de se maintenir en santé.

A l'origine, la méthode du Reiki a été fondée par le japonais Mikao Usui (1865-1926). Il a atteint divers hauts rangs en arts martiaux et a fait également usage du Reiki comme pratique méditative.

C'est le Dr Chujiro Hayashi (1880-1940) (ancien médecin et capitaine de la marine japonaise), un des derniers élèves de Usui, qui a introduit des protocoles de soin en fonction des diverses pathologies connues à l'époque.

Le terme « Reiki » est traduit par « énergie spirituelle », « énergie positive » ou encore « influx transcendant ».

<sup>1</sup> Francis Vendrell: Fondateur du CEFR (Centre d'Etudes et de Formation)



Cette approche est accessible à tout le monde, ceci dans le respect des croyances ou convictions spirituelles de chacun.

Cette méthode propose cinq préceptes qui peuvent soutenir l'être humain dans sa recherche d'un mieux-être :

Aujourd'hui seulement,

- ne te mets pas en colère,
- ne te fais pas de souci,
- fais preuve de gratitude,
- travaille et agis de ton mieux,
- traite chacun avec bonté.

Ceux-ci, doivent être compris en profondeur, au-delà de leur sens littéral. Il est possible de les mettre en correspondance directe avec les 5 éléments chinois (dans l'ordre suivant : Bois, Terre, Feu, Métal, Eau). Ils soutiennent l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Le thérapeute en Reiki utilise les applications des mains pour améliorer la cohérence énergétique des régions traitées et l'individu dans sa globalité.

Le Reiki stimule naturellement les fonctions d'autorégulation du corps par revitalisation, rééquilibrage et purification énergétique.

L'approche thérapeutique est essentiellement basée sur un accompagnement. Le thérapeute soutient le client dans une forme de maïeutique énergétique du corps et de l'esprit, en utilisant le dialogue en complément.

Un diagnostic énergétique est établi par le thérapeute et une évaluation du corps énergétique de la personne avant, pendant et après les soins. Une vision intégrée des différents systèmes du corps humain (bioénergie, chakras, méridiens,...) permet ainsi au

thérapeute de formuler la problématique et de comprendre la dynamique énergétique dans laquelle s'inscrit le client.

Une stratégie thérapeutique est ensuite définie pour répondre au mieux aux besoins de la personne.

Comme résultats possibles de la thérapie, le client accède à nouveau à des ressources auparavant défaillantes. Ses ressources peuvent être de surcroît renforcées pour une meilleure mobilisation et résilience. Le client chemine aussi vers plus de conscientisation et peut développer des aptitudes d'autonomisation.

On trouve de nombreuses études scientifiques qui démontrent les effets positifs qu'apporte cette approche. Plusieurs hôpitaux en Europe et dans le monde ont déjà employé les soins en Reiki dans leurs services.

On peut citer quelques champs d'application: douleurs chroniques ou aiguës, douleurs fantômes, aide à la cicatrisation, troubles d'origine psychosomatique, soulagement lors de traitements de chimiothérapie, accompagnement en soins palliatifs, accompagnement en situation d'états de choc ou processus de deuil...



Les cours en Reiki offrent également des outils d'épanouissement personnel et spirituel (apprentissage des auto-soins, cercles de pratique en Reiki). Il convient, au futur élève, de se renseigner sur les compétences de son enseignant, ainsi que sur la qualité des cours proposés<sup>2</sup>.



**Martine Chabal**  
Enseignante et thérapeute en Reiki  
Membre SwissReiki pro  
droguiste et sonothérapeute

.....  
Métamorphoses au fil du Temps

www.espace-eveil.ch (Région Nyon - Vaud)

<sup>2</sup> J'adresse toute ma reconnaissance, à Chinta Strubin, responsable éthique et à Francis Vendreil, président de SwissReiki, pour leur relecture et collaboration