

Le Reiki : de quelle santé parle-t-on ?

Aujourd'hui, 60% de la population sollicitent des pratiques pour la santé, à la recherche d'une solution pour apaiser le corps et le mental. Face aux maux exposés, ces pratiques proposent des accompagnements pouvant se substituer à la médecine conventionnelle et engendrer des dérives thérapeutiques importantes. Le Reiki Traditionnel s'est basé sur le travail de l'Organisation Mondiale de la Santé pour poser clairement son cadre d'intervention – un cadre favorisant la demande de santé globale de la personne, dans le respect du traitement des symptômes par le médical. Comment se manifeste cette santé dans le Reiki ?

La santé relève-t-elle uniquement du médical ?



Dans le *Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé* en juin 1946, l'OMS définissait la **santé** comme : "un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité." En 2004, dans son rapport "*Investir dans la Santé Mentale*", l'OMS ajoutait que la **santé mentale** était une composante essentielle de la santé, et "ne consiste pas simplement en une absence de troubles mentaux (...) [C'est] un état de bien-être par lequel l'individu reconnaît ses capacités, est capable de faire face au stress normal de la vie, travaille de manière productive et fructueuse et apporte une contribution à sa

communauté". Des notions comme "le bien-être subjectif, l'auto-perception de l'efficacité personnelle, l'autonomie, la compétence, la dépendance entre générations et la reconnaissance de sa capacité d'auto-actualisation de son potentiel intellectuel et affectif", concédaient à la santé mentale une dimension positive, ou **santé mentale positive**, fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté.

Dans un rapport intitulé "*La Santé Mentale, l'affaire de tous. Pour une approche cohérente de la vie*", la France reprenait en novembre 2009 cette notion "positive" dans une triple classification de la santé mentale :

- **Les troubles mentaux**

Ils réfèrent à des classifications diagnostiques et relèvent du domaine médical.

- **La détresse psychologique, ou souffrance psychique**

"C'est un état de mal-être qui n'est pas forcément révélateur d'une pathologie ou d'un trouble mental. Elle indique la présence de symptômes anxieux et dépressifs, peu intenses ou passagers, ne correspondant pas à des critères diagnostiques et qui peuvent être réactionnels à des situations éprouvantes et à des difficultés existentielles."

- **La santé mentale positive**

"Elle fait référence, soit à un état de bien-être, un sentiment de bonheur et/ou de réalisation de soi, soit à des caractéristiques de la personnalité (résilience, optimisme, capacité de faire face aux difficultés,

impression de maîtriser sa vie, estime de soi). C'est un état positif, d'équilibre et d'harmonie entre les structures de l'individu et celles du milieu auquel il doit s'adapter."

Une santé naturelle et durable du corps et de l'esprit passant par la Santé Mentale

La définition de l'OMS sur la santé en 1946 établissait un nouvel angle de compréhension des besoins de l'être humain pour être heureux : **ne plus être réduit à un symptôme médical, mais voir son bien-être psychologique pris en compte, ce bien-être ne pouvant être appréhendé que par lui-même**, et traduit dans ses discours par "je me sens bien" ou "je ne me sens pas bien". La compréhension de la santé mentale affinait ensuite cette approche subjective de soi en se basant sur la **perception positive ou négative que l'être humain a de lui-même et de sa vie**. Pour que l'être humain soit en bonne santé, l'OMS dressait dès 1946 la nécessité d'un **équilibre entre l'aspect médical et l'aspect non médical**. Par la suite, l'OMS constatait que la santé mentale faisait partie intégrante de la santé et qu'elle était déterminée par des facteurs socioéconomiques, biologiques et environnementaux. A ce titre, des facteurs comme un changement social rapide, des conditions de travail éprouvantes, la discrimination, l'exclusion sociale et la violation des droits de l'homme, un mode de vie malsain et des risques de violence ou de mauvaise santé physique contribuaient aux problèmes de santé mentale.

Le Reiki ou la Santé Mentale Positive



Le champ d'application du Reiki ne relève pas du traitement des troubles mentaux ou des maladies. Bien qu'il soit possible d'intervenir en complément et avec accord médical, pour que la personne puisse bien vivre sa vie, même en étant malade, le Reiki accompagne avant tout ce qui relève de la *Santé Mentale* telle que définie par l'OMS.

Le Reiki permet à la personne d'arrêter durablement son mal de vivre – appelé souffrance naturelle –, issu d'une rupture d'équilibre entre la santé médicale, la santé mentale et l'environnement de la personne, et se soldant par un vécu se résumant à "je ne me sens pas bien", que la personne sache pourquoi ou pas.

Une solution pour arrêter chaque manifestation de mal-être

La démarche du Reiki Traditionnel (avec le référentiel métier Reikibunseki®) est centrée sur le vécu de la personne au sujet d'elle-même, de sa vie et de son environnement ; l'accompagnement mis en place lui permet de passer d'un vécu conflictuel "*je ne me sens pas bien dans ma vie*" à un vécu non conflictuel "*je vis bien ma vie*". Le Reiki, pratique d'union de la relaxation et de la méditation par le toucher, permet d'arrêter les mécanismes déclencheurs de ces vécus de mal-être, qu'elles qu'en soient l'expression ou la manifestation. Le praticien en Reiki s'occupe des diverses douleurs, stress et pressions, somatisation non médicale, fatigue..., par une libération des



tensions, amenant la personne à vivre sa vie pleinement. Ce champ d'application est appelé : **santé mentale positive non médicale** (épanouissement personnel).

Les vécus négatifs face aux situations éprouvantes ou le mal de vivre ne sont pas des maladies. La perte de repères dans sa vie, d'un travail, d'un proche, chercher un sens à sa vie, des réactivités émotionnelles plus ou moins fortes relèvent de la **détresse psychologique réactionnelle**. Face à ces souffrances psychiques, la personne a besoin d'aller chercher en elle ses capacités d'adaptation à cette nouvelle vie et de donner un sens à ce qui lui arrive. Apprendre à se libérer de ces souffrances pour créer une nouvelle dynamique intérieure et trouver ses solutions face à ces changements subits voire violents relève du deuxième champ d'application du Reiki, regroupant les connaissances et compétences du maître praticien en Reiki.

Où découvrir et tester le Reiki Traditionnel ?

Pour une formation découverte : à l'Institut de Reiki, à Paris. Cette école propose **des stages découverte de deux journées pour découvrir la force positive de la méditation par le toucher** (sens du Reiki). Ces stages peuvent être enchaînés avec un cursus plus long de formation, permettant de comprendre tous les déclencheurs de nos divers maux (fatigues, stress, douleurs et tensions régulières, pensées parasites, boules d'angoisses et oppressions, perte de motivation, déprime, émotions conflictuelles...), de les reconnaître et de savoir les accompagner pour les arrêter durablement avec la pratique du Reiki Traditionnel (référentiel métier Reikibunseki®).

L'Institut de Reiki, fondé en janvier 2000, est qualifié ISQ-OPQF en France (organisme qualificateur indépendant reconnu par l'Etat) et membre de la Fédération de la Formation Professionnelle.

En savoir plus : www.institut-reiki.com

Pour du développement personnel : les praticiens et maîtres praticiens regroupés au sein de la Fédération Française de Reiki Traditionnel, F.F.R.T. sont tous issus de la formation professionnelle de l'Institut de Reiki. Ils répondent à une charte d'éthique rigoureuse consistant à maintenir et faire évoluer leur savoir-faire grâce à la supervision régulière instaurée par la F.F.R.T. Ils se reconnaissent par la marque distinctive Reikibunseki® et ont l'appellation "agréé Reikibunseki®".

Se rendre sur l'annuaire : www.ffrt.fr

A propos de la Fédération Française de Reiki Traditionnel / F.F.R.T.

Depuis sa création en mars 2002, la F.F.R.T. a pour mission d'apporter aux professionnels un cadre éthique et déontologique, de fédérer les praticiens en Reiki Traditionnel Reikibunseki®, en leur apportant des référentiels de formation et de compétences professionnelles de la Reikiologie® (étude de la force de l'esprit), science humaine de la relation d'aide et de l'accompagnement de la personne par l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher, et de promouvoir et implanter le Reikibunseki® sur des constats et faits appuyés par des études scientifiques internationales concernant la relaxation et la méditation. L'engagement de qualité de la F.F.R.T. l'a conduite à l'obtention de la certification ISO 9001, norme internationale. Elle est également adhérente de la Chambre Nationale des Professions Libérales (CNPL) et soutient le *UN-Global Compact*, le pacte d'éthique des Nations Unies regroupant entreprises et non entreprises sur le plan international.

Son organisme officiel de formation, l'Institut de Reiki, est membre actif de la Fédération de la Formation Professionnelle et a obtenu de l'ISQ-OPQF une qualification professionnelle de formation à des métiers spécifiques.

www.ffrt.fr