Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 100 (2002)

Heft: 2

Artikel: Le Reiki

Autor: Erard, Martina

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-951444

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

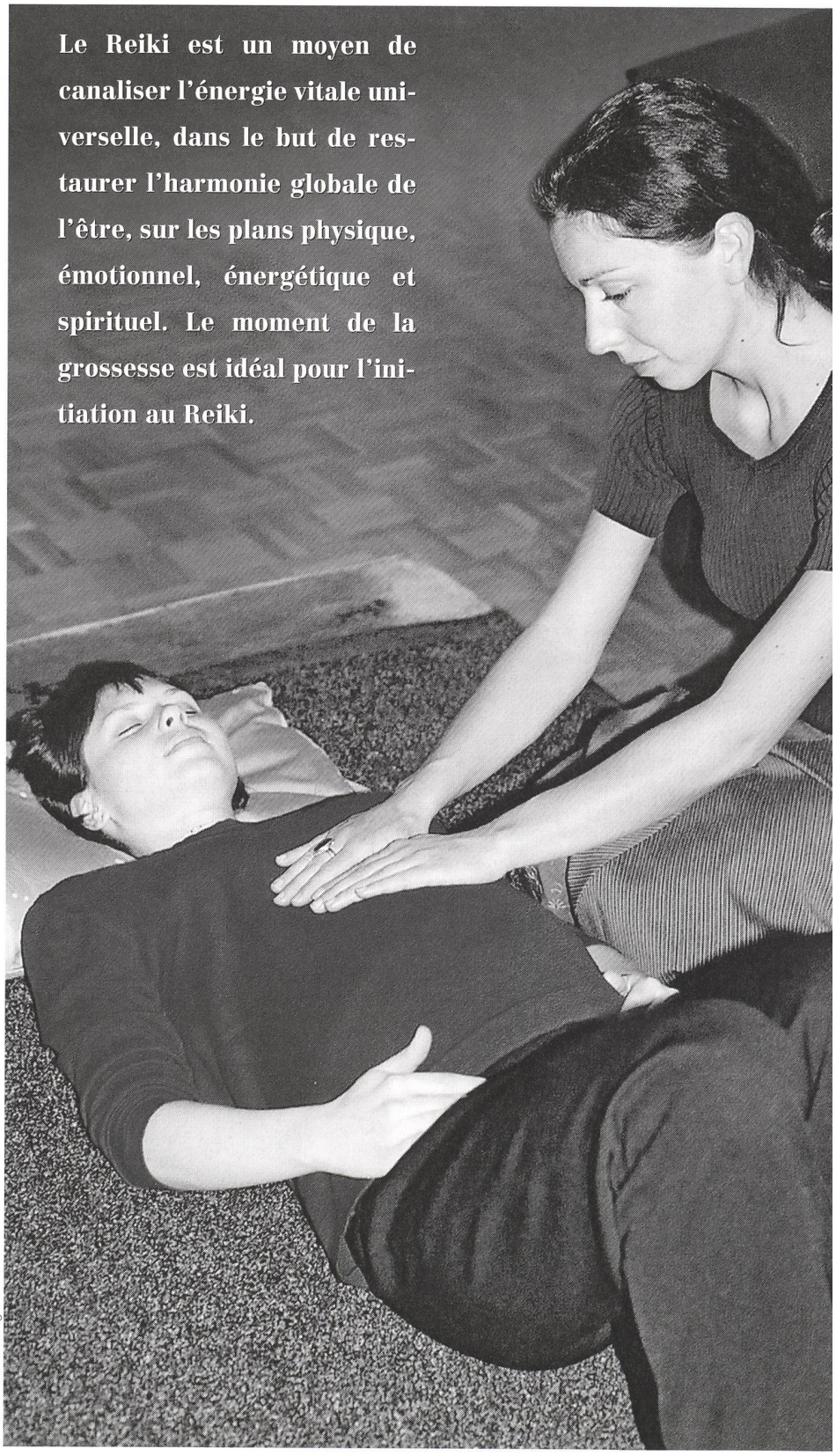
EDITORIAL

Les fêtes sont passées, le quotidien reprend son cours. C'est l'occasion de revenir, à tête reposée, sur les résultats du questionnaire que 367 d'entre vous ont rempli pour exprimer leurs désidératas concernant «Sage-femme suisse» (voir n° de décembre 2001). Dans l'ensemble, le retour est très positif. Vous aimez ce journal et vous nous l'avez fait savoir. Néanmoins, un petit nombre d'entre vous ne le trouve parfois pas assez fouillé, pas assez scientifique. Certaines pensent que nous n'allons pas assez au fond des choses, nous comparant aux Dossiers de l'obstétrique.
La commission de rédaction a depuis longtemps réfléchi à cette problématique et tient à mettre les choses au point: il ne faut pas confondre un journal scientifique tel que les Dossiers de l'obstétrique (DO) et un journal d'association tel que le nôtre. «Sage-femme suisse» a pour mission première de faire le lien entre les membres de notre association et de les tenir au courant des actualités qui concernent la profession ici en Suisse.
Dans nos dossiers thématiques, nous essayons toujours de privilégier des auteurs et une réalité suisse, mais le manque de place dû au bilinguisme, nous oblige à aller à l'essentiel et à donner des pistes à nos lectrices, leur indiquant où, si le thème les intéresse, elles pourront trouver plus d'information.
A contrario, c'est en vain que vous chercherez, dans les Dossiers de l'obstétrique, des informations sur l'actualité de la profession et de la santé en Suisse ou des adresses de contact locales. L'abonnement aux Dossiers de l'obstétrique ne remplace nullement la lecture de «Sage-femme Suisse». Tout deux sont complémentaires, c'est ce qui fait leur charme et leur richesse…

Fabiène Gogniat Loos

Rencontre de deux énergies vitales:

Le Reiki



Le Reiki est un moyen de canaliser l'énergie vitale universelle, dans le but de restaurer l'harmonie globale de l'être, sur les plans physique, émotionnel, énergétique et spirituel. Le moment de la grossesse est idéal pour l'initiation au Reiki.

Photo: Marie-Josée Gagnon

Martine Erard

C'EST au Japon, au milieu du XIXème siècle, que le Dr Mikao Usui découvrit, dans un ancien manuscrit bouddhiste, les traces d'un enseignement sauvegardé.

Le Dr Usui consacra sa vie à développer et transmettre cet enseignement qui, depuis lors, est transmis au cours de séminaires donnés par des maîtres en Reiki.

Qu'est-ce que le Reiki?

C'est la rencontre de deux énergies:
- Le rei, ou énergie vitale universelle
- Le ki, ou force de vie, aussi appelée «chi», «prana», énergie prénatale, commune à tous les êtres et à toute chose

Cette rencontre est possible à travers un procédé d'harmonisation, correspondant à un réajustement de notre système énergétique, permettant de rétablir l'équilibre naturel et originel.

L'harmonisation a lieu lors du premier séminaire de formation, couramment appelé niveau I. Dès lors, le système de captation du thérapeute est aligné; il est en connexion directe avec cette énergie et se sert de ses mains comme instruments directionnels de celle-ci... il devient «canal».

La technique se base sur des touchers légers sur les points de conversion d'énergies ou «chakras». Le Reiki active l'énergie présente en chacun de nous, parfois bloquée, entravée, ce qui se manifeste par des symptômes physiques, des troubles psychiques, un mal-être.

La technique convient aussi bien à l'autotraitement qu'au traitement des autres. La personne qui donne du Reiki ne se fatigue pas, au contraire: l'énergie passe à travers elle et la revitalise.

Le Reiki est sans danger; il s'adapte aux besoins de la personne, qui prend ce dont elle a besoin. La quantité et la qualité du Reiki sont déterminés par la personne qui le reçoit.

Il est important de souligner qu'en tant que praticien en Reiki, on ne peut poser aucun diagnostic physique. Si le Reiki est un excellent moyen de prévention et de soutien lors de traitement médical, il ne peut en aucun cas remplacer ce dernier.

Le Reiki traite la personne dans sa globalité. Il permet à chacun d'entrer en contact avec tout son être, permettant des transformations positives, graduelles, soit une évolution continue. «Etre canal», c'est aussi un état de tous les jours, de tous les instants. C'est un état d'ouverture et de lâcher-prise permettant de vivre pleinement l'instant présent.

Le Reiki est accessible à tous, il n'est lié à aucun concept, dogme, croyance, religion ou secte.

Déroulement d'une séance

On peut choisir de se former à la pratique du Reiki, mais aussi simplement de recevoir du Reiki au cours d'une ou de plusieurs séances. La pratique elle-même n'est ni figée ni dogmatique, car le donneur doit laisser parler son intuition pour effectuer les mouvements «justes» et a sa propre approche, qu'il adapte en fonction de chacun: il parle ou ne parle pas, commence à un endroit ou à un autre du corps, s'attache plus ou moins sur certains points, pose ses mains ou les laisse suspendues...

Martine Erard,
Infirmière depuis 1994, a terminé ses études de sage-femme à l'école Chantepierre en février 2001, avec un travail de diplôme intitulé «Maternité et Reiki». Formée en Reiki (niveau 1 en 1997 et niveau 2 en 1998), elle le pratique lors de cours de préparation à la naissance, ainsi que sur elle-même et son entourage. Elle travaille à l'Hôpital de la Providence à Vevey.

Tout cela en fonction également de ce qu'il ressent. Chaque thérapeute ressent l'énergie Reiki de façon très personnelle, tout comme la personne qui la reçoit; certains parlent de chaleur, de froid, d'autres de fourmillements, de picotements, d'autres encore ne ressentent rien: cela n'influe pas sur l'effet du Reiki.

Malgré ces différences, on peut tracer le déroulement type d'une séance. Le receveur est confortablement installé: couché, assis... Le donneur, à côté de lui, après s'être connecté avec l'énergie Reiki, pose ses mains selon un enchaînement de mouvements allant généralement de la tête aux pieds. Il reste un certain temps à chaque endroit, endroits correspondant aux chakras précités. La manœuvre s'effectue sur le devant puis sur le derrière du corps.

Les effets du Reiki

Au niveau physique:
- Action préventive, en renforçant le système immunitaire
- Relaxation, détente, calme, bien-être, permettant entre autre de mieux surmonter un choc, une épreuve
- Soulagement de douleurs
- Accélération de processus de guérison

Au niveau mental
- Concentration, permet de se centrer, de ne pas se disperser
- Lucidité, clarté
- Stabilité, sécurité
- Intuition

Au niveau énergétique
- Ajustement du canal énergétique
- Regain d'énergie, de vitalité

Au niveau spirituel
- Connexion avec notre nature divine, origine d'une évolution spirituelle

En fonction d'éventuels problèmes spécifiques – physiques ou psychiques – le donneur adapte la pratique. Une séance complète dure de 45 minutes à une heure, mais on peut écourter selon les situations.

Les enfants sont très réceptifs au Reiki; ayant besoin de moins d'énergie et souvent impatients, les séances sont écourtées.

Les séances se déroulent souvent sur fond de musique calme, avec une lumière tamisée, des odeurs: encens, diffuseurs... autant de moyens pour favoriser le bien-être.

Mais le Reiki se suffit à lui-même et bien que fort agréable, ces «à-côtés» ne sont pas obligatoires.

Reiki et maternité: quand et comment?

Il n'est pas nécessaire d'être formé pour recevoir du Reiki. Idéalement, les séances commencent avant même la conception, afin de se préparer à la grossesse, physiquement et mentalement. Cependant, il n'est jamais trop tard pour bien faire, et du début à la fin de la grossesse, ces séances peuvent débuter et sont bénéfiques, même irrégulières et isolées.

Des séances régulières favorisent une grossesse harmonieuse et per-

Bienfaits du Reiki en maternité

Pendant la grossesse
- Relaxation, détente, bien-être, gestion du stress. Entre en matière dans la prévention de la prématurité.
- Vécu comme un moment privilégié. Favorise l'expression des craintes, peurs, angoisses, sentiments ambivalents et autres, ainsi que du vécu de la grossesse.
- Conscience de son corps, sérénité.
- Contact avec le bébé, établissement d'un «univers affectif précoce».
- Soulagement de certains maux.

Pendant l'accouchement:
- Calme, concentration, permet de se centrer.
- Conscience de son corps, participation active.
- Lâcher-prise.
- Contact avec le bébé.
- Regain d'énergie pour la mère et le bébé.
- Antalgie: localement (lombalgies, douleurs pubiennes) et à travers la relaxation.

En post-partum:
- Confiance en soi, calme.
- Antalgie: cicatrices (épisiotomie, césarienne).
- Reprise de contact avec son corps.
- Expression du vécu.
- Bébés calmes et réceptifs au Reiki.

A distance
- Permet d'envoyer de l'énergie sur l'ensemble de la situation, à tout moment: grossesse, accouchement, post-partum.

mettent de se préparer à la naissance et à ses suites. Elles sont un complément idéal aux cours de préparation à la naissance. Les séances durent en moyenne 45 minutes et elles sont à la charge de la femme: cela représente un investissement en temps et en argent non négligeables.

Les séances peuvent se dérouler avec la femme seule, en couple, voire en famille s'il y a déjà d'autres enfants. Il n'existe pas de spécificités absolues dans la pratique du Reiki pendant la grossesse, mais l'approche nécessite une adaptation, par exemple:

- entrer en contact et communiquer avec le bébé dès le début de la séance, et non seulement lorsque les mains sont en contact direct avec lui. Ce dernier réagit généralement de manière assez vive...
- favoriser le contact mère-enfant. Par l'emploi d'huile de massage pour le ventre, que la maman peut également utiliser à la maison, seule ou en couple, par exemple huiles essentielles à l'orange, à la mandarine, à la rose musquée.
- écourter les séances. En effet, il semble que les besoins en énergie sont moins importants pendant la grossesse. Peut-être peut-on expliquer cela par le fait que le bébé est lui-même source d'énergie...

La formation, quant à elle, peut se dérouler pendant la grossesse, à tout moment. Si une future mère est initiée, son bébé l'est également et, à la naissance, son canal énergétique est ouvert.

Lorsque la future maman et/ou le futur papa sont initiés, ils peuvent se relier quotidiennement à l'énergie vitale universelle, se donner du Reiki et ainsi en faire profiter le bébé.

Pour recevoir du Reiki

De nombreux praticiens sont installés dans des cabinets, pratiquant souvent des techniques complémentaires: aromathérapie, chromothérapie, kinésiologie, essences de Bach, etc.

Par ailleurs, de plus en plus de personnes sont formées sans pour autant pratiquer professionnellement. Renseignez-vous dans votre entourage. Les tarifs varient beaucoup: de Fr. 40.– à 100.– la séance. Les séances ne sont généralement pas remboursées par les caisses maladie.

Pour se former en Reiki

Il est conseillé d'avoir reçu quelques séances de Reiki auparavant, ce qui permet d'être davantage réceptif. Ces séances ne font alors pas partie de la formation.

Il existe autant de formations que de maîtres, le Reiki étant vécu de façon personnelle par la personne qui le pratique, mais la base reste identique. On distingue trois niveaux:

- Niveau 1 ou initiation: on entre en contact avec l'énergie, travaillant principalement aux niveaux physique et mental. Se déroule sur un week-end.
- Niveau 2: on est dans l'énergie, travaillant à des niveaux plus élevés, soit avec l'inconscient, l'émotionnel et le spirituel. Se déroule également sur un week-end. Ce niveau est basé sur la guérison à distance: dans le temps et dans l'espace grâce à des symboles et des mots qui permettent de briser la barrière espace-temps. On pénètre alors un présent élargi, englobant le passé et le futur. Ce que l'on traite, ce n'est pas le passé, mais le présent chargé des souffrances et des blessures accumulées. Par ailleurs, être attentif au présent, c'est prendre soin du futur. Il est possible d'envoyer de l'énergie sur l'ensemble d'une situation, par exemple le jour de l'accouchement, aux personnes présentes, au bébé, à l'atmosphère générale. Le moment précis de l'envoi d'énergie a peu d'importance, puisqu'on travaille sur une situation. on peut anticiper. Il est également possible d'envoyer du Reiki à une personne précise à distance, avec ou sans but précis... l'énergie va là où la personne en a le plus besoin.
- Maîtrise: on assume la responsabilité de transmettre aux autres la tradition du Reiki.

Entre les différents niveaux, il est conseillé de laisser une période de 3 mois minimum, afin d'assimiler ce qu'on a acquis. Il n'y a pas de délai maximal; chaque personne sent le meilleur moment pour elle pour acquérir un niveau supplémentaire. Il existe des groupes de rencontre Reiki, lieux d'échange et de pratique.

Pour la maîtrise, un maître décide si la personne est prête ou non; selon les écoles, il exige une certaine pratique, et parfois un travail de diplôme.

Là encore, les tarifs varient: de Fr. 250.– à 400.– pour le niveau 1, de

Formation, rencontres, renseignements:

- Centre Reiki Keola
  1091 Grandvaux
  téléphone 021 799 42 02
  fax 021 799 42 03
  Site internet: www.keola.com
- ou auprès de l'auteure:
  Martine Erard,
  Promenade du Château 3
  1803 Chardonne
  téléphone 021 921 06 52.

Photos: Marie-Josée Gagnon

«Abritée au plus profond de notre cœur(...) gît une soucre inépuisable d'amour et de sagesse, le but ultime de toute pratique spirituelle (...) est de découvrir cette nature pure essentielle, d'entrer en contact avec elle».
Lama Thoubten Yéshé

Fr. 400.– à 1200.– pour le niveau 2 et jusqu'à Fr. 18 000.– pour la maîtrise. La formation est entièrement à charge de l'élève.

Reiki et placebo: analyse personnelle

Autour de moi, le Reiki suscite de fréquentes réactions: curiosité, étonnement, scepticisme, méfiance... il laisse rarement indifférent. Selon moi, ces réactions peuvent en partie être expliquées par la grande part de nouveauté et d'inconnu que contient le Reiki. L'énergie vitale universelle n'est ni visible, ni mesurable: il n'en existe pas de définition scientifiquement établie à l'heure actuelle, de plus, les notions d'envoi d'énergie à distance, dans le temps ou l'espace sont peu connues, et l'aspect ésotérique (symboles, initiation) peut avoir une connotation sectaire.

Par ailleurs, la définition du Reiki peut varier d'un praticien à l'autre en fonction de son vécu et de sa formation, ce qui peut être déstabilisant. Il est vrai qu'il arrive malheureusement que le Reiki soit dénaturé et enseigné de façon incohérente par des personnes non qualifiées; certaines se proclament «gourous» ou «grands maîtres», et exercent un pouvoir sur leurs élèves.

Il est vrai aussi que les séminaires et surtout la maîtrise représentent un grand investissement financier, porte ouverte aux débordements.

Une question revient souvent: le Reiki n'a-t-il pas un simple effet placebo qui permet au corps de s'autoguérir, dès l'instant où l'on croit au pouvoir d'un traitement? Différents éléments peuvent appuyer cette hypothèse:

- La prise en charge est globale: on prend soin de la personne, on l'écoute, on la touche... on lui fait du bien
- La personne qui choisit de voir un praticien Reiki a déjà souvent fait une démarche personnelle: elle a décidé de se «prendre en main», elle s'est conditionnée à aller mieux. Cette démarche inclut parfois une amélioration de l'hygiène de vie, facteur non négligeable.

Mais alors, comment expliquer que cette technique fonctionne sur les animaux, les plantes? Les problèmes que pose le Reiki aux esprits rationnels les ont amenés à de multiples expérimentations scientifiques: aux Etats-Unis, en Allemagne, au Japon. Elles montrent que des réactions physiologiques se produisent, sans qu'on en comprennent les mécanismes.

Je suis personnellement convaincue, pour l'avoir expérimenté à différentes reprises, que les effets sont bien présents, même si on ne peut pas toujours les expliquer. Mais je ne suis pas en mesure de dissocier ces effets d'une prise en charge globale et personnelle de la personne; pour un résultat à long terme, le Reiki a besoin de l'aide de la personne qui le reçoit.

Je pense que le Reiki est un moyen d'utiliser cette belle énergie dont on connaît encore si peu de chose et que l'on pourrait également nommer «joie», «lumière», «nature», «amour», selon ses goûts. D'autres moyens sont certainement tout aussi efficaces... il suffit juste d'en faire bon usage.

Un outil d'épanouissement intérieur

Le Reiki est un moyen de canaliser l'énergie vitale universelle, dans le but de restaurer l'harmonie globale de l'être, sur les plans physique, émotionnel, énergétique et spirituel.

Cette harmonie favorise un déroulement physiologique de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum. Mais le Reiki reste un complément à la médecine traditionnelle: il ne remplace ni un suivi de grossesse, ni un cours de préparation à la naissance.

Pour moi, le Reiki est avant tout un outil d'épanouissement intérieur; il est difficilement dissociable de la spiritualité, tout comme les mots réceptivité et sensibilité sont difficilement dissociables de la maternité.

La période de grossesse me semble donc une période idéale pour la pratique du Reiki; elle y amène la part de spiritualité qui fait parfois défaut dans notre pratique. ◀

Références bibliographiques

Patrice Gros: «L'art et la pratique spirituelle du Reiki», Ed. du Rocher, 1997. «Reiki, sagesse et compassion», éd. du Rocher, 1999.

Basevi Tabish Griziotti: «Le Reiki», éd. De Vecchi, 1997.

Paul Wagner: «ABC du Reiki», éd. Grancher, 2000.

Anne-Marie Fis: «Reiki, la présence juste», éd. Recto-verseau, 2000.

A. Petter Franck: «Feu de Reiki», Niando, 1999.