

# Le reiki

## Réharmoniser ses énergies

Pratique d'imposition des mains d'origine japonaise, le reiki vise à une réharmonisation énergétique de la personne. Il se distingue par son accessibilité : en effet, on peut aussi bien recevoir un soin auprès d'un praticien qu'en donner un à quelqu'un dès qu'on y a été initié.

**T**echnique alternative de soin créée au début du XX<sup>e</sup> siècle par Mikao Usui, un moine bouddhiste japonais (cf. encadré), le reiki ressemble à une séance de magnétisme prodiguée par un guérisseur traditionnel. « Ces approches sont similaires, en ce sens qu'elles consistent toutes deux en une imposition des mains sur le corps de la personne dans le but d'apporter un mieux-être », reconnaît Guy Brasseccassé, maître reiki à Paris et auteur du livre *Le grand livre des soins énergétiques : le reiki* (Leduc.s éditions). Composé des kanjis japonais *rei* (« âme, esprit ») et *ki* (« énergie »), le reiki se distingue par ses enchaînements de gestes précis, son utilisation de symboles énergétiques chinois et de principes philosophiques d'inspiration shintoïste. Le but est d'opérer une réharmonisation énergétique de la personne en stimulant sa force vitale intérieure, ce qui éveillera ses mécanismes d'autoguérison.

« À l'origine, la pratique de Mikao Usui était imprégnée de références spirituelles au bouddhisme et au shintoïsme. Après la Deuxième Guerre mondiale, une Hawaïenne d'origine japonaise, Hawayo Takata, a choisi d'y recourir pour se soigner. Elle s'est formée au reiki puis l'a simplifié et occidentalisé avant de l'exporter

aux États-Unis », poursuit le praticien, ancien kinésithérapeute et ostéopathe. C'est ce reiki simplifié qui est aujourd'hui pratiqué. Lors d'une séance, après avoir échangé avec la personne sur la raison de sa venue, le praticien impose ses mains, soit directement sur son corps – lequel reste habillé –, soit au-dessus, pendant près d'une heure. « Le consultant peut ressentir de la chaleur, du froid, des vibrations, des picotements, une impression de bien-être. Il peut même avoir des visions », explique Guy Brasseccassé. « Et ce n'est pas parce que l'on ne ressent rien de particulier qu'il ne se passe rien, bien au contraire. L'énergie est à l'œuvre, elle fait ce qu'elle a à faire avec la personne au moment où celle-ci en a besoin. »

### Traiter les douleurs

Angoisse, stress ou mal-être psychologique sont les principales raisons de consultation, mais une série d'articles scientifiques publiée en 2013 dans la revue internationale *Pain Management Nursing* suggère qu'il est aussi efficace contre les douleurs. « Les résultats obtenus dépendent directement de la croyance et de la conviction du praticien comme de la personne qui reçoit le soin », souligne le

maître reiki. Au départ, quatre séances espacées d'une semaine sont programmées, puis praticien et consultant évaluent si de nouvelles séances sont nécessaires.

Il existe une grande différence entre le reiki et « notre » magnétisme : « Toute personne peut potentiellement pratiquer le reiki, au contraire des guérisseurs qui seraient porteurs d'un don particulier. Car chacun peut servir de canal à l'énergie universelle, à condition d'être motivé et d'avoir suivi une initiation spécifique », assure Guy Brasseccassé. Différents niveaux de formation existent, tous d'une durée de quelques jours. Dès le premier grade, on peut s'autotrainer et prodiguer des soins aux autres ; le dernier niveau permettant de devenir maître reiki. Cette facilité d'accès a contribué à répandre la pratique depuis les années 1990. Aujourd'hui, en Grande-Bretagne et aux États-Unis, le reiki est proposé à l'hôpital, notamment en accompagnement de soins palliatifs.

Revers de la médaille, l'absence d'encadrement officiel des formations a abouti à une multiplication de praticiens. Pour faire son choix et éviter les dérives, le mieux reste encore le bouche-à-oreille. « Il est important de se mettre à l'écoute de son intuition. Quelle est la qualité de regard du praticien, la clarté de son discours ? Qu'est-ce que je ressens en sa présence ? », conseille Guy Brasseccassé. Se renseigner sur son parcours, sur une expérience préalable dans une pratique thérapeutique ou de bien-être reconnue, peut constituer un plus, non une garantie en soi. Méthode de soin alternative, le reiki demande un certain lâcher-prise et, comme d'autres approches énergétiques, d'en faire l'expérience personnelle pour juger de son efficacité sur soi. ●

Isabelle Fontaine

### Le périple initiatique de Mikao Usui

C'est au médecin japonais et moine bouddhiste Mikao Usui que l'on doit d'avoir formalisé – ou plutôt redécouvert –, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, le reiki, cette méthode étant elle-même issue d'un art thérapeutique bouddhiste ancien. La légende raconte que, à la suite d'un long périple initiatique et de trois semaines de jeûne et de méditation, Mikao vécut un éveil mystique au cours duquel il eut la vision des symboles, formules et techniques du reiki. De retour dans son village, il constata, alors qu'il s'était blessé aux pieds, qu'il pouvait se guérir seul en imposant ses mains sur ses plaies. Mikao Usui transmettra sa pratique à plusieurs disciples.