Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 36 (2006)
Heft: 1

Artikel: Le reiki : une énergie en plus
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826197

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: 11.07.2025

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

Le reiki, une énergie en plus

D.R.

Francis Vendrell pratique le reiki et la méditation zen.

Venu du Japon, le reiki est une technique qui permet de rééquilibrer son énergie, de se relaxer. En d'autres termes, il permet de revitaliser tout l'organisme et de faciliter un processus de guérison.

Francis Vendrell est scientifique de formation, puisqu'il est physicien et docteur ès sciences. Il est aussi praticien en reiki depuis 1994. Dans son cabinet à Genève, il propose des consultations, ainsi qu'une formation complète en reiki pour les futurs thérapeutes et les personnes que cet art intéresse.

«En japonais, *rei* veut dire conscience spirituelle et *ki* énergie de vie», explique le praticien genevois. C'est un moine bouddhiste du nom de Mikao Usui, qui est à l'origine de cette technique, dans les années 1920. Usui va former des élèves dont un médecin, officier de la marine japonaise. Celui-ci transmet les principes du reiki à une Américaine d'origine japonaise. Mme Takata, qui vivant à Hawaï, fait passer la technique dans le monde occidental, après la Seconde Guerre mondiale. Dès lors, le reiki s'affranchit de ses origines japonaises, tandis qu'il continue à s'enseigner en terre nippone, mais de manière confidentielle.

Domaines d'application

Les personnes qui viennent consulter Francis Vendrell sont d'âges divers. Comme la technique est peu connue, c'est souvent le bouche-à-oreille qui incite de nouveaux clients à la découvrir. «Avant la séance, la personne m'explique ce qu'elle souhaiterait voir traiter, un état émotionnel douloureux, comme lors d'une rupture affective, par exemple, ou un problème physique», résume le thérapeute. La personne s'allonge ensuite sur la table, tandis que le praticien applique ses mains sur différentes parties du corps du client, en général de la tête au pieds. Il ne s'agit pas d'un massage, puisqu'il n'y a pas de manipulation, mais d'une imposition des mains. «Il peut se produire une sensation de chaleur sur la partie du corps qui est touchée, des picotements ou une décontraction musculaire» indique Francis Vendrell. Que se passe-t-il exactement? Le praticien transmet de l'énergie aux parties du corps qui en manquent. Mais ce n'est pas sa propre énergie qu'il donne: «On dit du praticien qu'il agit comme un canal par lequel passe l'énergie.» Le reiki ne se substitue absolument pas à la médecine, précise M. Vendrell, mais il peut compléter un traitement médicamenteux ou autre. Des personnes qui suivent une psychothérapie peuvent également y adjoindre des séances de reiki.

Un geste naturel

«Lorsqu'un enfant se plaint de douleurs, que fait instinctivement sa mère? Elle pose doucement ses mains sur le ventre ou la tête de l'enfant pour le calmer.»

Pour le scientifique genevois, il n'existe pas encore assez d'études sur les effets du reiki. «On a pu constater que cette technique est efficace en cas de brûlures, et dans le domaine de la cicatrisation en général, qui est nettement plus rapide après un traitement. Les fractures se remettent mieux. Par contre, les maladies virales ainsi que les maladies auto-immunes ne semblent pas entrer dans le champ d'action du reiki», constate-t-il.

Une séance dure, la plupart du temps, une heure. Lorsque le client revient pour

une nouvelle séance, au bout d'une semaine généralement, le thérapeute l'interroge sur les effets du traitement. Il peut en effet s'ensuivre des réactions transitoires assez fortes, comme des nuits agitées, associées à beaucoup de rêves, une fatigue accrue, un état émotionnel plus instable qu'à l'accoutumée. «Il arrive qu'un deuil mal digéré refasse surface subitement.»

Francis Vendrell envisage de mener des recherches scientifiques sur ce sujet qui le passionne. Quelle différence y a-t-il entre le reiki et un phénomène comme le magnétisme? Il semble qu'un magnétiseur transmette une énergie qui lui est propre, tandis qu'un praticien en reiki ne dispose d'aucun «don» particulier. Il se met juste dans un état similaire à celui de la méditation, afin de favoriser son ouverture spirituelle pour transmettre l'énergie. Un praticien en reiki peut d'ailleurs pratiquer sur lui-même un autotraitement s'il le souhaite.

Il est important de dire que le reiki n'est lié à aucune croyance religieuse, à aucun mouvement religieux. «C'est un art rigoureux, comme le sont les arts martiaux japonais, ou comme le shiatsu, une autre technique de soins japonais.»

Les personnes habilitées à pratiquer le reiki suivent une formation en plusieurs phases d'une centaine d'heures, sur trois ans, avec une solide formation en anatomie. Pour avoir assisté à la guérison très rapide d'une personne proche, blessée à la cheville pendant un cours de danse, qui a reçu un traitement de reiki et a pu reprendre son entraînement le lendemain, j'avoue que cette technique m'a pour le moins semblé intéressante.

Bernadette Pidoux

›› ***Rens.*** *Francis Vendrell, Rue Jean-Violette 12, 1205 Genève, tél. 022 320 56 30, www. reiki-usui. net. Pour obtenir des noms de praticiens en Suisse romande, on peut s'adresser à l'Association romande des thérapeutes ART, tél. 032 861 35 07, www.art-cerf.ch*

Vient de paraître

Coupable, moi?

On peut se sentir coupable de quantité de choses, d'avoir mieux réussi que ses frères et sœurs, de ne pas aller voir assez souvent ses vieux parents, d'être un nanti dans un océan de pauvreté... A l'origine, ce qui déclenche la culpabilité est l'impression d'avoir commis une faute ayant causé du tort à quelqu'un. Mais c'est précisément une impression subjective produite par notre mental. Parfois, celui-ci agit à bon escient, mais en d'autres occasions, il s'emballe et crée de la culpabilité pathologique.

Mais, quel est le rôle de cette culpabilité envahissante? s'interroge Yves-Alexandre Thalmann, formateur en communication en Suisse romande. On se culpabilise soi-même pour se convaincre qu'on a un pouvoir sur soi et les autres. Une jeune femme qui a vécu une douloureuse fausse couche se sent coupable d'avoir perdu son bébé, parce qu'elle estime avoir trop travaillé, au lieu de se reposer. Elle pense donc qu'il lui suffira d'être raisonnable lors d'une nouvelle grossesse. «Le monde devient ainsi plus prévisible, plus rassurant, sa culpabilité la protège d'une angoisse terrible prenant racine dans un sentiment d'impuissance», explique l'auteur. Accepter ses propres limites est la voie proposée par Yves-Alexandre Thalmann qui en trace le chemin dans son livre.

›› *Au diable la culpabilité,* d'Yves-Alexandre Thalmann, Editions Jouvence.

Stop au rhume

Ce livre est destiné à tous ceux qui développent des rhumes à répétition, des angines, des sinusites et autres ennuis du même type. Danièle Festy est pharmacienne, passionnée par les huiles essentielles, les plantes et l'homéopathie. Elle préconise pour les affections de la sphère ORL l'utilisation de la phytothérapie et de l'aromathérapie, à l'action antibactérienne, anti-infectieuse et qui soutient l'immunité.

A notre époque où la pollution fragilise nos voies respiratoires, la médecine ne répond souvent que par l'emploi massif d'antibiotiques. Or, les maladies virales sont insensibles à ce traitement. Et si la solution venait des plantes? En tisanes, en inhalations ou sous la forme d'huiles essentielles, le monde végétal offre depuis toujours des solutions efficaces et peu coûteuses. De plus, il n'y a pas de problèmes de résistances, ni d'effets secondaires indésirables.

›› *Aroma-phyto stop à la grippe et aux autres maladies ORL, Anne Dufour et Danièle Festy, Editions Leduc.*

Eternels adolescents

On connaît ce phénomène sous le nom de syndrome de Peter Pan, parce que ceux qui en sont atteints refusent de grandir à l'instar du personnage de conte. Ils demeurent dans une adolescence prolongée sans être capables de s'engager affectivement ou professionnellement. Pourquoi de plus en plus d'adolescents n'arrivent-ils pas à devenir adultes? Pourquoi de plus en plus d'adultes se comportent-ils comme des adolescents? Comment une croissance mal finie pèse-t-elle sur les choix amoureux ou l'avenir professionnel? Autrement dit comment faire pour apprendre, enfin, à grandir?

François Ladame nous montre en quoi l'adolescence est ce moment capital qui doit permettre l'ouverture aux autres, l'harmonie entre l'individuel et le collectif, l'accession à une sexualité consciente. Psychiatre, psychanalyste, François Ladame est spécialiste de l'adolescence et exerce à Genève.

›› *Eternels adolescents,* François Ladame, Editions Odile Jacob.