

# Livre blanc

TOUT SAVOIR  
SUR LE  
**REIKI**



Auteur : Estelle IVANEZ

Voulez-vous en savoir plus sur le reiki ?

Ce livre blanc est pour vous.

Vous y trouverez toutes les informations utiles sur son sens, les solutions qu'il apporte et comment bien choisir sa formation de reiki.

Pour vous offrir cette synthèse, j'ai utilisé l'expérience et le savoir, que j'ai acquis au sein de l'[Institut de Reiki](#) et de l'[Académie de Pleine Présence](#) depuis 2004. Je remercie [Christian MORTIER](#), Président de la [Fédération Française de Reiki Traditionnel](#), et fondateur de la reikiologie, pour sa générosité dans la transmission de ses connaissances hors pairs.

Je vous souhaite une bonne lecture,

Estelle IVANEZ

*Formatrice en Reikiologie et en  
Relaxologie de Pleine Conscience  
Praticienne en cabinet*

<b>1. Qu'est-ce que le reiki ? .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Comment le reiki est-il né et quel est son sens ?.....</b>	<b>4</b>
▶ Le parcours du fondateur .....	4
▶ Quelle action sur la santé ? .....	4
▶ Une approche holistique corps – énergie – esprit .....	5
▶ Pourquoi agir à la fois sur le corps et l'esprit.....	6
▶ De quelle énergie est-il question ? .....	7
▶ Reiki et connaissance de soi intimement liés.....	7
<b>3. Le secret du reiki.....</b>	<b>9</b>
<b>4. Pourquoi le reiki est-il encore peu connu en Occident ? .....</b>	<b>10</b>
▶ Un manque de sérieux flagrant .....	10
▶ Ouverture aux méthodes orientales.....	10
<b>5. Quelles sont les différentes utilisations du reiki ?.....</b>	<b>12</b>
▶ Approche de prévention.....	12
▶ Résorption de mal-être passager.....	12
▶ Résorption de mal-être persistant.....	13
▶ Approche spirituelle .....	14
<b>6. Comment choisir sa formation de reiki ? .....</b>	<b>15</b>
▶ Apprendre le reiki tout seul.....	16
▶ Définir sa future utilisation du reiki .....	17
▶ Programme de formation.....	19
▶ Prérequis nécessaires .....	22
▶ Spécificité des méthodes non conventionnelles.....	23
▶ Trouver son école de reiki .....	23

## 1. Qu'est-ce que le reiki ?



Le reiki est une méthode de bien-être née au Japon en 1922, et élaborée par un maître de méditation appelé [Mikao Usui](#) (1865 – 1926).

Mikao Usui disait du reiki qu'il permettait la "guérison de l'esprit". Cela reste une expression de méditant bouddhiste. Dans notre culture laïque contemporaine, vous utiliseriez l'expression : l'arrêt du mal de vivre, ou arrêt du mal-être.

La traduction du mot reiki signifie : [force de l'esprit](#)<sup>1</sup>. Le reiki est basé sur les capacités de chaque être humain à aller chercher en soi ses potentiels naturels solutionnant.

Concrètement, le travail d'un praticien de reiki durant une séance, consiste à effectuer un travail de toucher relaxant doublé d'une méditation simple, pour libérer les tensions énergétiques, logées au niveau du corps et de l'esprit de la personne, allongée habillée.

La libération des tensions globales de la personne, qui n'a rien à faire de spécial, laisse émerger son bien-être profond, jusqu'ici bloqué de façon plus ou moins consciente.



Au fil de l'émergence régulière de ses potentiels, la personne apprend à mieux se connaître pour s'appuyer sur ses propres potentiels et les développer, pour devenir initiatrice de son bonheur.

**Le reiki est une méthode pour faire émerger votre bien-être naturel et durable.  
En ce sens, c'est une pratique du bonheur.**

---

<sup>1</sup> **rei-ki** est constitué de 2 kanjis japonais : **rei**, signifiant 'esprit-conscience', et **ki** signifiant 'énergie-sensation'. Sa traduction mot à mot est 'énergie de l'esprit'. Sa traduction d'usage est la force de l'esprit.

## 2. Comment le reiki est-il né et quel est son sens ?

### ▶ Le parcours du fondateur



Le kanji du reiki

Il existe peu d'écrits authentifiés sur Mikao Usui. Nous savons de façon certaine qu'il pratiquait la méditation depuis son plus jeune âge, dans des temples bouddhistes.

Parallèlement, c'était un chercheur en santé humaine et il œuvra comme conseiller auprès du Ministre de la Santé durant un certain temps.

Vous vous en doutez, la méthode du reiki ne peut être que la synthèse de toutes les connaissances humaines qu'il avait accumulées.

Il la développa sur le tard, à 58 ans, et décéda subitement 4 ans plus tard, en laissant sa méthode sous forme non aboutie.

### ▶ Quelle action sur la santé ?

En Occident, en termes de santé humaine, nous avons l'habitude d'intervenir lorsque "la maison brûle".

En Orient, l'aspect de prévention est très important. Un lien est effectué depuis plusieurs siècles entre l'absence d'état de bien-être et l'apparition de certaines maladies.

Mikao Usui ne s'intéressait pas au traitement et à la guérison des maladies, mais à l'arrêt de ce qui les déclenche. Nous pouvons tous comprendre pourquoi : il vaut mieux traiter les causes, plutôt que les effets !

Pour cette raison, Mikao Usui privilégiait la disparition des tensions psychologiques et physiques de la personne, laissant place à une sensation de bien-être comblant tout son être, et ce, durablement.<sup>2</sup>

Bien que le Japon des années 1900 ne pût pas tout vérifier sur le plan scientifique, faute d'appareils mesurant l'intérieur du corps, notons qu'aujourd'hui, la science occidentale démontre que l'arrêt de formes tensionnelles (de stress ou émotionnelles par exemple), favorise le bon fonctionnement de notre système immunitaire, ce qui empêche certaines maladies de se développer.



<sup>2</sup> Ce que les maîtres de méditation appellent *l'Éveil de la conscience*.

## ► Une approche holistique corps – énergie – esprit

Mikao Usui parlait de **fonctionnement universel** pour l'être humain, quels que soient sa culture, ses croyances, son sexe, son âge.

Chacun peut valider que nous sommes tous constitués de la même façon. Nous avons :

- un corps physique – il a largement été étudié de tous temps, dans toutes les cultures ;
- un esprit, c'est-à-dire une conscience – l'étude et la compréhension de son fonctionnement <sup>3</sup> sont plus approfondies et développées en Orient qu'en Occident ;
- une dynamique (vitalité) du corps et de l'esprit – que l'on nomme les **souffles internes** en Orient, et l'**énergie** <sup>4</sup> en Occident.



Les nombreuses heures de méditation, et ses multiples recherches, avaient conduit Mikao Usui à une connaissance de soi approfondie.

Comme tout méditant avéré, il savait que notre vitalité est directement tributaire d'un travail sur notre corps et notre esprit, et que tout travail passe par la connaissance de ces trois corps (lire l'encart ci-dessous).

Quel enjeu à cela ? Lorsque notre énergie s'exprime, nous ressentons deux états : de bien-être et de mal-être. Si l'on veut instaurer son propre bien-être, il convient de savoir comment utiliser notre corps, énergie et esprit.

### Pourquoi respecter ce fonctionnement global ?

La ligne d'horizon n'existe que par la présence du ciel et de la terre, et fait le lien entre les deux. Si l'on voulait modifier la ligne d'horizon, il faudrait également agir au niveau du ciel et de la terre.

Pour l'énergie, c'est pareil. Elle fait le lien entre le corps et l'esprit. Si quelqu'un veut faire un travail sur son énergie, cela n'a aucun sens s'il le fait sans prendre en considération le corps et l'esprit.

Pour cette raison, il faut acquérir des connaissances sur le corps et sur l'esprit, pour pratiquer le reiki et agir sur son énergie.

<sup>3</sup> L'étude de la conscience et de ses phénomènes (pensées, images, ressentis...) s'appelle la phénoménologie.

<sup>4</sup> C'est la raison pour laquelle on dit que le reiki est une pratique énergétique.

## ► Pourquoi agir à la fois sur le corps **et** l'esprit



Observez les diverses approches de bien-être : celles-ci traitent toujours la personne partiellement :

- soit en agissant au niveau du corps ;
- soit en agissant au niveau de l'esprit.

Or, il est fondamentalement impossible d'apporter une solution globale, en ne prenant en charge qu'une partie de quelque chose.

Souvent, en expérimentant ces pratiques dans la durée, nous finissons toujours par nous confronter à un blocage, plus profond et dont nous n'avions pas forcément conscience. Souvent aussi, nous n'arrivons pas à dépasser ce blocage.

De nombreuses personnes sont venues me voir en cabinet pour bénéficier d'une pratique globale. Elles ont précisé s'être confrontées invariablement à quelque chose de plus profond en elles et dont elles n'étaient pas arrivées à sortir, quand elles avaient choisi des méthodes de bien-être avec une approche partielle.

En somme, quand elles avaient fait un travail au niveau du corps, elles avaient fini par se heurter à des blocages internes plus profonds... et elles avaient bloqué.

Et quand elles avaient fait un travail au niveau psychologique, elles avaient fini par se heurter à des blocages internes plus profonds... et elles avaient bloqué.

**Pour le fondateur du reiki, il était nécessaire d'élaborer une méthode d'approche globale qui permette de dissoudre naturellement des blocages ancrés et pas toujours conscientisés.**

### Une pléthore de méthodes de bien-être

Force est de constater que de nombreuses méthodes se développent depuis le début des années 2000. En France, par exemple, en 2012, 400 pratiques non conventionnelles de santé ont été répertoriées.

Généralement, la personne qui établit une nouvelle méthode s'inspire de ce qui a fonctionné dans plusieurs pratiques, et en fait un assemblage.

Or, si ces méthodes répondaient globalement, au point de lever tous blocages, il n'y aurait nul besoin d'en développer de nouvelles.

## ▶ De quelle énergie est-il question ?

Le fondateur du reiki prit également en considération la notion des **souffles internes**, très présente dans la culture orientale. Ces souffles internes constituent chaque être humain et animent le corps et l'esprit. Sans cette vitalité, il n'y a pas de vie.



Mikao Usui avait appris, durant son parcours de méditation, que les souffles internes font le lien entre le corps et l'esprit.

Afin d'obtenir une action énergétique bénéfique pour le corps et l'esprit, il faut réussir à discipliner ces souffles internes.

En Occident, en 1900, nous connaissions moins cet aspect de l'être humain. A cette époque, la maîtrise des souffles internes était déjà très présente en Orient.

Mais l'Occident se rattrape. Aujourd'hui, nous en avons la notion, avec :

- les arts martiaux, arts de maîtrise via l'expression corporelle ;
- ou encore la méditation, art de maîtrise via l'expression de l'esprit.

**Maîtriser ses souffles internes en Orient est ce que les Occidentaux appellent *réguler son énergie*.**

## ▶ Reiki et connaissance de soi intimement liés

L'art de la méditation consiste à discipliner ses souffles internes, pour arrêter la naissance des tensions psychologiques et physiques. Le maître de méditation Mikao Usui est parti de ce fondement pour développer le reiki.

Cette maîtrise conduit à une **connaissance de soi**.

Etudier le reiki induit déjà de passer par soi et de se connaître :

- apprendre comment naissent les tensions au niveau du corps et de l'esprit,
- apprendre comment les dissoudre quand elles sont là,
- apprendre comment en arrêter les mécanismes initiateurs pour éviter leur retour.

Chacun apprend à se connaître en s'appuyant sur sa **force de l'esprit**<sup>5</sup> que le reiki fait émerger au fil des séances.

---

<sup>5</sup> "Force de l'esprit" est justement la traduction du mot *reiki*

Une fois la connaissance de soi acquise, il est possible de pratiquer des séances sur les autres, pour leur faire découvrir, à leur tour, leurs propres richesses insoupçonnées.

Dans cet accompagnement, le praticien de reiki sait que tout ce qu'il ressent n'est que la projection de son esprit.

Il n'établira pas sauvagement votre diagnostic énergétique : grâce à sa connaissance corps – énergie – esprit, il sait que le reiki ne fonctionne pas sur des transferts d'énergie.

La maîtrise de son art le conduit à ne pas vous emmener dans des croyances qui ne sont pas les vôtres. Pourquoi ?

Car remplacer la connaissance sur l'être humain, par des concepts ésotériques et mystiques, ne fait que générer de nouveaux blocages chez celui qui vient demander de l'aide.

Cela l'éloigne de la libération de ses tensions profondes, et au final de l'émergence de ses valeurs profondes, qui donnent du sens à sa vie.



Le processus étant entièrement naturel, sachez que vous ne vous apercevez pas toujours immédiatement des effets du reiki... Jusqu'à ce qu'un jour, vous vous rendiez compte que quelque chose de bloquant s'est transformé en ressource, car vous savez faire face dans une situation, dans laquelle vous vous sentiez auparavant démun(e) ou sous le coup de l'émotion.

**Le génie du fondateur a été d'utiliser ces connaissances humaines pour proposer une méthode de bien-être unique et résolument en avance sur son temps.**

### 3. Le secret du reiki

Comment le reiki fonctionne-t-il exactement ?

De la même façon que la méditation...

... où pour arrêter la naissance de toute tension psychologique et physique, il faut garder son esprit posé sur un point de méditation... et **ne rien faire d'autre** !

En conséquence, le praticien de reiki ne vous demandera pas de faire quelque chose pour aller mieux, comme d'autres méthodes peuvent vous y convier : pas de travail dicté à effectuer, rien à imaginer ; pas de pensées spécifiques à développer ou à se répéter ; pas d'analyse du passé, ni de travail d'anticipation ; pas de mise en conditionnement ; pas de postures ou de mouvements corporels spécifiques.

Mais alors, si vous n'avez rien à faire, comment la méthode agit-elle ? C'est tout le secret du reiki, que les connaissances phénoménologiques et les neurosciences sur le fonctionnement humain dévoilent. Sans ces connaissances corps – énergie – esprit, chacun pourrait penser que l'on transfère quelque chose à la personne pour que cela fonctionne.

#### **Le travail du praticien de reiki**

Retenez que durant l'entretien, le praticien de reiki endosse un rôle d'accompagnant, de présence, et de soutien inconditionnel face à vos difficultés.

Durant la séance, il allie un [toucher méditatif thérapeutique](#) avec une méditation simple et laïque, spécifique au reiki, et le pose sur des points très précis de votre corps. Ces trois aspects vous permettent d'entrer dans votre propre relaxation méditative.

Grâce à cette **approche non intrusive**, vous pouvez juste vivre le moment présent, vous retrouver, vous relier à votre dimension profonde, passer un moment privilégié avec vous-même. Dans votre ouverture résonante, vos potentiels solutionnant émergent sans effort.



**La notion de liberté consistant à vous laisser penser ce que vous voulez, vivre ce que vous voulez, être qui vous voulez et devenir qui vous voulez, est primordiale dans le reiki.**

## 4. Pourquoi le reiki est-il encore peu connu en Occident ?

Le reiki repose sur l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher. Son fonctionnement s'explique par la vérification scientifique. Il se base sur les neurosciences pour le corps. Ainsi que la phénoménologie, contenue dans les enseignements de méditation, pour expliquer le fonctionnement de l'esprit.<sup>6</sup>

En son temps, Mikao Usui ne voulait pas développer le reiki à grande échelle. Ni le transmettre à l'Occident.

D'une part parce que l'Occident ne connaissait pas la méditation. Il ne disposait pas encore des connaissances phénoménologiques adéquates pour comprendre le reiki, qui prenait sa source dans les traditions méditatives.

Ensuite, parce qu'il savait que la science n'avait pas encore les moyens de vérifier ce qui se passait, intérieurement, chez les personnes pour expliquer les effets du reiki (lire l'encart ci-dessous). Il craignait que des croyances ne viennent dévoyer le reiki en lui accordant des aspects miraculeux, alors qu'en réalité, l'explication de son fonctionnement était rationnelle.

L'histoire donna raison au fondateur du reiki.

### Un exemple de mise en place de croyance

Vous avez forcément déjà expérimenté que si vous vous cognez dans un meuble et que vous frottez, la douleur s'estompe. De fait, quand votre enfant se cogne et se fait mal, vous avez le réflexe de "frotter le bobo" et de dire à votre enfant que "ça y est, le bobo s'en va". Peut-être affirmerez-vous que "vous avez le pouvoir" de faire partir les bobos. Et votre enfant vous croira sur parole, puisqu'il n'aura plus mal.

Aujourd'hui, les neurosciences expliquent parfaitement cela. La myéline est une substance enrobant les nerfs et augmentant la vitesse de propagation de l'influx nerveux – ce qui propage la douleur. Si l'on frotte l'endroit qui a été cogné, la conduction de la douleur via la myéline stoppe.

Imaginez maintenant que vous ayez fait le même geste au Moyen-Âge, où de telles connaissances échappaient aux scientifiques. Vous auriez été traité(e) de sorcier (/ère) et vous auriez vraisemblablement fini sur le bûcher...

---

<sup>6</sup> En Occident, l'esprit (conscience) est souvent associé au cerveau. En Orient, l'esprit n'est pas le cerveau, mais bien la conscience, qui n'a pas de poids, d'odeur, de taille, de forme... La science du fonctionnement de l'esprit y est complète et circonstanciée. Elle s'appelle la phénoménologie de l'Abhidharma. L'explication du reiki repose sur la phénoménologie de l'Abhidharma.

## ► Un manque de sérieux flagrant

Le [médecin japonais Hayashi](#), élève d'Usui, non méditant, se déclara dissident d'Usui juste après le décès du fondateur. Il supprima la méditation, modifia le système des positions des mains sur le corps, et créa une nouvelle pratique pour traiter et guérir les maladies... tout en conservant le nom de reiki !



Chujiro Hayashi

Ensuite, des Occidentaux détournèrent le pseudo-reiki d'Hayashi, ajoutant des croyances ésotériques et mystiques pour justifier du fonctionnement de la pratique. La plus connue est [Madame Takata](#), qui prétendait guérir le cancer avec l'énergie universelle de guérison, qu'elle appelait reiki. Elle encourageait aussi les personnes à arrêter leur traitement médical.



Hawayo Takata

Ces "déviateurs" ont fait croire à beaucoup de débutants que pour pratiquer le reiki, il fallait adhérer à un système de croyance... même s'il ne correspondait pas aux convictions profondes de ces débutants. Attention aux croyances : Hayashi s'est suicidé, et Mme Takata prétendait ressusciter les morts avec le reiki...<sup>7</sup>

Mais l'ignorance finit toujours par laisser place à la connaissance.<sup>8</sup>

## ► Ouverture aux méthodes orientales

L'Occident s'est ouvert à la méditation. Nous connaissons tous la [méditation de pleine conscience](#), proposée sous forme laïque.

Des études cliniques ont démontré les effets de la relaxation et de la méditation sur le corps et l'esprit.<sup>9</sup> Des scientifiques éminents, comme le **neurobiologiste et directeur du CNRS Francisco Varela**, ont effectué des travaux établissant des liens entre les neurosciences et la phénoménologie orientale.

**Il est aujourd'hui possible de démontrer scientifiquement le fonctionnement du reiki, d'établir les cursus de formation adéquats sur un plan académique, et de former des professionnels à l'avant-garde des pratiques de bien-être.**



<sup>7</sup> Source : site de la Fédération Française de Reiki Traditionnel, [www.le-reiki.org](http://www.le-reiki.org)

<sup>8</sup> De tous temps nous observons ces évolutions : à l'obscurantisme a succédé le Siècle des Lumières, par exemple

<sup>9</sup> Le reiki est justement l'union de la relaxation et de la méditation.

## 5. Quelles sont les différentes utilisations du reiki ?

Quelles solutions le reiki vous apporte-t-il ? Conformément à ma pratique de cabinet, je distingue quatre catégories de consultations pour le reiki :

- Approche de prévention
- Résorption de mal-être passager
- Résorption de mal-être persistant
- Approche spirituelle

### ► Approche de prévention



Vous venez consulter alors que dans l'ensemble, vous vous sentez bien au quotidien.

Vous souhaitez instaurer une régularité pour pérenniser ce bien-être, et / ou aller encore plus loin dans ce bien-être – comme lorsque l'on va régulièrement faire du sport dans une salle dédiée.

Prévoyez une fois par mois, en moyenne, pour une consultation qui dure une heure.

Comme généralement, il n'y a rien de spécial à dire, l'entretien de début, et celui de fin sont très courts – moins de 5 minutes chaque – ce qui permet une séance de 50 minutes.

Des exemples pour les demandes relevant de ce groupe :

*Prévention de la santé, hygiène de vie, renforcement et pérennisation de son bien-être au quotidien, ressourcement naturel, régulation et optimisation de son énergie au quotidien...*

### ► Résorption de mal-être passager



Vous traversez une période difficile, vous vous sentez bousculé(e) et voulez passer rapidement le cap.

Une moyenne de 4 – 5 consultations d'une heure, à raison d'une consultation toutes les 3 ou 4 semaines, permet déjà d'obtenir un apaisement profond. Nous faisons ensuite le point. Certains d'entre vous souhaiteront en rester là, puisqu'ils vont mieux. D'autres souhaiteront approfondir et maintenir leur nouveau bien-être, et instaureront des consultations de prévention.

L'entretien de début dure un peu plus, entre 10 et 15 minutes : vous pouvez avoir l'envie de vous libérer de ce que vous avez sur le cœur et d'être écouté(e) sans jugement. Vous pouvez avoir également besoin d'éclaircir certains points et le questionnement d'ouverture dans l'entretien vous permet de mûrir ce qui vous arrive.

L'entretien de fin peut prendre 5 à 10 minutes, si vous souhaitez partager votre vécu de la séance.

De fait, la séance peut varier entre 35 et 45 minutes.

Des exemples pour les demandes relevant de ce groupe :

*Stress, fatigue, troubles du sommeil, tensions musculaires, douleurs de somatisation, accompagnement de grossesse et préparation à l'accouchement, soutien et confort physique face à la maladie, ruminations mentales, trop plein émotionnel négatif (anxiété, angoisse, mésestime de soi, manque de confiance, énervement...), déprime...*

### ► Résorption de mal-être persistant



Vous avez fini par vous installer, contre votre gré, dans un mal-être à l'origine passager. Vous avez besoin de travailler plus profondément pour stopper les mécanismes qui font durer ce mal-être.

Vous pouvez également faire partie des personnes qui ont toujours plus ou moins bien vécu leur vie et à un moment, prennent conscience qu'une forme de mal-être de fond ne les a jamais quittées.

Une moyenne de 3 consultations de 2 heures par mois, durant une dizaine de mois, sera nécessaire. Il s'agit d'arrêter des mécanismes psychologiques et énergétiques ancrés, qui font perdurer ce mal-être.

L'entretien de début dure environ 45 minutes, puisqu'il s'agit de comprendre ce qui vous arrive, et que vous avez besoin de découvrir ce qui vous entrave intérieurement.

La séance, pour sa part, varie entre 50 minutes et 1 heure.

Enfin, en plus de l'entretien de fin, et si vous êtes demandeur, vous apprenez des exercices de transformation de ces blocages, en dynamique naturelle, à utiliser quand vous ne vous sentez pas très bien entre deux consultations.

Des exemples pour les demandes relevant de ce groupe :

*Burnout, dépression (selon certaines circonstances), détresse morale, travail profond sur les émotions négatives (avec arrêt des mécanismes générateurs), chocs de la vie...*

## ► Approche spirituelle



Vous ne vous sentez plus en lien avec vos valeurs profondes et vos motivations de vie intrinsèques. Cela arrive lorsque l'on s'est séparé de ces valeurs et motivations, ou lorsque l'on a besoin d'en faire émerger de nouvelles, à la suite d'un changement de vie.

Il faut donner du sens à ce qui nous arrive.

Une moyenne de 3 consultations de 2 heures par mois, durant une dizaine de mois, sera également nécessaire. Il s'agit de faire émerger une nouvelle structure intérieure, sur laquelle baser sa vie.

L'entretien de début dure environ 45 minutes. Ici encore, le sens est de vous aider à faire le point avec vous-même, profondément, et de vous accompagner dans l'introspection de votre être.

La séance dure alors entre 50 minutes et 1 heure.

Enfin, en plus de l'entretien de fin, il est aussi possible d'apprendre des exercices pour vous faire gagner du temps et vous aider à (re)trouver une nouvelle dynamique de vie.

Des exemples pour les demandes relevant de ce groupe :

*Perte de repères (situation, travail, couple...), perte de sens (décalage entre ses valeurs et son environnement, déshumanisation...), accompagnement face au deuil, accompagnement de fin de vie, accompagnement de maladie avec questionnement existentiel, demande spirituelle (donner du sens à sa vie)...*

### Mikao Usui et le spirituel laïc du reiki

Trouver du sens à sa vie est le fondement même du reiki. Ce sens arrive lorsqu'on arrête le mal de vivre, qu'évoquait Mikao Usui sous le terme "guérison de l'esprit".

Il ne faut pas confondre spiritualité et spirituel.

Le soutien du praticien professionnel aide la personne à se réconcilier avec elle-même pour trouver son spirituel.

Le spirituel dans le reiki consiste à se relier à sa dimension profonde, dénuée de souffrance, pour vivre pleinement sa vie, en correspondance avec ses valeurs intrinsèques de vie.

Il faut surtout comprendre que chaque être humain a son propre spirituel.

## 6. Choisir sa formation de reiki

Avant d'apprendre le reiki, il est important de vous interroger sur quelques points essentiels.

Pouvez-vous apprendre tout seul ?

Quelle utilisation souhaitez-vous avoir du reiki ?

Quel programme de formation correspond à cette utilisation ?

Quels sont les prérequis nécessaires pour suivre la formation qui vous intéresse ?

Comment vérifier que l'école de votre choix saura vous apprendre correctement le reiki ?



## ► Apprendre le reiki tout seul

Imaginez que vous lisiez le recueil d'un chirurgien. Il ne détaille pas ses années d'études et d'expérience pour chaque geste et diagnostic. Ce n'est pas parce que vous savez que le chirurgien incise avec un scalpel, que vous connaissez les tenants et aboutissants de ce geste et que vous allez maintenant pouvoir inciser sans danger.

De plus, l'expérience montre qu'il est judicieux de ne pas se fier aux apparences. N'oubliez pas l'enfant à qui vous avez frotté le bobo pour le faire disparaître... et l'explication que vous pouvez inventer pour justifier du résultat. Ne croyez pas tout ce qui est écrit dans les livres.

Et puis ne courez pas après la solution miraculeuse et rapide. Installez-vous dans le temps. Manger régulièrement du sucré parce que c'est bon est une vue à court terme. Car si vous ne mangez pas équilibré, à long terme, vous augmentez vos chances de développer une maladie cardio-vasculaire.

Pour cette raison, adoptez une vue à long terme, plutôt qu'à court terme.



Dans le reiki, les processus sont les mêmes.

Plusieurs de mes élèves ont d'abord cru qu'il était possible d'apprendre le reiki avec un livre, et avaient réduit la méthode juste à des positions des mains. A long terme, ils ont découvert que malgré le mieux-être immédiat, ils n'avaient fait qu'ancrer les mauvais réflexes et renforcer les sources de leur stress, angoisse, maux divers, avec toutes leurs conséquences, dont ils n'arrivaient plus à sortir. Sans parler des proches sur lesquels ils avaient pratiqué et qu'ils avaient mis dans la même situation.

**A vous de trouver les bonnes personnes qui vous font découvrir le fonctionnement de l'être humain, répondent à vos questions de façon vérifiable scientifiquement, vous encadrent pour que vous puissiez vous exercer correctement avec la pratique du reiki, en expérimenter les effets, sur vous et les autres, relier votre expérience à la théorie, et avancer sur le chemin de la connaissance de soi et des autres !**

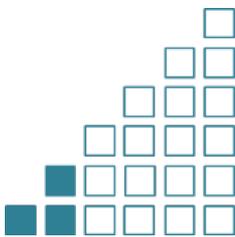
## ► Définir sa future utilisation du reiki

Il existe plusieurs façons d'apprendre à faire des séances de reiki :

- la pratique de base
- la pratique approfondie
- la pratique complète

### ● la pratique de base

Vous pratiquez des séances de reiki comme réponse de mieux-être globale et profonde, à des fins de développement personnel.



Le but est de pouvoir utiliser la méthode quotidiennement sur vous, comme hygiène de vie et régulation naturelle de votre énergie au quotidien.

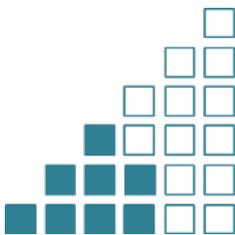
Vous pouvez ainsi trouver un apaisement global tout en conservant une dynamique, indépendamment des aléas de votre quotidien.

Généralement, les séances durent 20 à 30 minutes.

La pratique de base permet également d'effectuer des séances sur ses proches, ponctuellement lorsqu'ils sont demandeurs.

### ● la pratique approfondie

Vous pratiquez des séances de reiki comme réponse de mieux-être globale et profonde, à des fins de développement personnel.



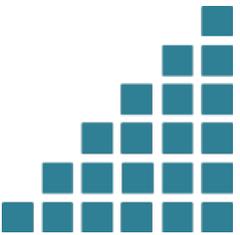
Vous utilisez le reiki aussi souvent que souhaité, comme lors de la pratique de base. Dans le même temps, vous savez individualiser votre démarche grâce à des connaissances complémentaires. Le but est d'avoir un meilleur sommeil, d'être moins fatigué, moins stressé, d'avoir moins de douleurs corporelles...

Généralement, les séances durent 30 minutes.

La pratique approfondie permet également d'effectuer des séances sur ses proches, ponctuellement lorsqu'ils sont demandeurs.

## ● la pratique complète

Vous pratiquez des séances de reiki comme réponse de mieux-être globale et profonde, à des fins de développement personnel ou à des fins thérapeutiques et professionnelles.

 Vous utilisez le reiki aussi souvent que souhaité. L'individualisation de votre démarche contient des ajouts de pratiques et connaissances pour accompagner tout ce qui relève d'aspect psychologique bloquant (manque d'estime, de confiance, anxiété, angoisse, émotions conflictuelles, déprime, démotivation, perte de repère, chocs de la vie, sens à sa vie, difficultés existentielles, et bien d'autres encore...).

Généralement, les séances durent entre 40 minutes et 1 heure, selon que vous œuvrez comme praticien (généraliste du bien-être) ou maître praticien (spécialiste du bien-être).

La pratique complète permet d'effectuer des séances avec une assise professionnelle, dans un contexte personnel, professionnel ou de bénévolat.



## ► Le programme de formation

Comme il n'existe pas d'uniformisation des formations de reiki, je ne vous indiquerai ici qu'une moyenne d'heures de formation minimum à envisager pour pratiquer correctement.

Il est possible de suivre des formations courtes, variant entre 7 heures et 40 heures avec des formateurs professionnels, pour pratiquer des séances de reiki pour soi et ses proches (pratiques de base et approfondie).

Au vu des connaissances que requièrent les métiers du reiki (pratique complète), il n'est pas possible de devenir praticien professionnel en aussi peu d'heures. Comptez plutôt entre 200 et 300 heures avec des formateurs professionnels.

Méfiez-vous des formations qui vous disent qu'après avoir été formé plus ou moins 10 heures avec quelqu'un, vous devez pratiquer quelques centaines d'heures seul, sur des tiers et sans autre accompagnement, avant d'obtenir votre certificat de praticien professionnel.

Pour ce qui relève du métier de maître praticien / maître reiki, la spécialisation complémentaire de détresse psychologique, attendez-vous à un cursus plus conséquent : entre 300 et 400 heures, venant s'ajouter aux heures de formation de praticien.

Qu'en est-il des appellations ou titre des formations ?

Certains parlent de degrés, de niveaux, d'initiation, de modules. Ce que l'on retrouve, au demeurant, dans toutes sortes de pratiques. Peu importe : ce n'est pas le degré ou le niveau qui fait la bonne formation pour vous, mais bien son contenu, en lien avec votre recherche.

Si vous cherchez une formation sur les addictions, vous découvrirez vraisemblablement deux facultés avec le même titre de programme : « les addictions ». Mais en lisant le contenu, vous verrez, pour la première faculté, un programme centré sur les dépendances aux substances (alcool, tabac, drogues...) et pour la seconde faculté, un programme centré sur les dépendances sans produit (jeux, adrénaline & sport, achats compulsifs, affectivité...).

Pour cette raison, il est recommandé non pas d'étudier l'appellation ou le titre, mais bien le contenu de la formation, qui doit vous apporter les connaissances que vous recherchez.

### ● La pratique de base



Elle doit varier entre 1 à 2 jours consécutifs.

Si vous évitez les discours pour ne rien dire, comptez plus entre 7 à 10 heures de formation pour apprendre la base.

## ● La pratique approfondie



Elle doit varier entre 4 à 8 jours, qui peuvent être proposés en consécutifs ou en séparés. Soient environ entre 28 à 40 heures.

Il est bien d'avoir 2 jours consécutifs à chaque fois. Pour des raisons évidentes d'intégration, n'attendez pas plus d'un mois entre 2 sessions de formation.

## ● La pratique complète

Etant donné qu'il s'agit d'acquérir des compétences professionnelles, ces formations sont plus longues et doivent offrir un référentiel métier. Elles aboutissent sur quatre titres reconnus par des tiers officiels :

- Praticien
- Maître praticien
- Enseignant
- Maître enseignant



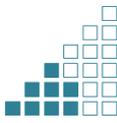
Praticien de reiki doit varier entre 30 et 40 jours de formation.

Pour prendre le temps d'intégrer la profondeur de la pratique, et selon votre rythme d'apprentissage, je vous recommande vivement un programme de formation, avec des sessions s'étalant entre 6 mois à 14 mois.



Ce tableau a pour vocation de synthétiser les connaissances de base selon le style de pratique de reiki que vous recherchez.

Il ne tient pas compte des variations dans les appellations entre écoles, ni de la variation du nombre de pratiques proposées pour chaque point.

			
<b>Durée de la formation</b>			
Présentiel (hors entraînement personnel)	7 à 10 heures	28 à 40 heures	200 à 300 heures
<b>Partie théorique</b>			
Définition et histoire du reiki	✓	✓	✓
Champ d'application du reiki	✓	✓	✓
Fonctionnement général du reiki	✓	✓	✓
Circuit énergétique	✗	✓	✓
Fonctionnement approfondi du reiki (santé, neurosciences, phénoménologie)	✗	✗	✓
<b>Partie pratique</b>			
Méditation, sens et utilisation <i>Travail méditatif appliqué dans la séance</i>	✓ <i>de base</i>	✓ <i>approfondi</i>	✓ <i>complet</i>
Toucher : moudras, sens et utilisation	✓	✓	✓
Séances sur soi	✓	✓	✓
Séances sur les autres	✓	✓	✓
Symboles du reiki, sens et utilisation	✗	✓	✓
Techniques énergétiques	✗	✓	✓
Pratique de résonance à distance	✗	✓	✓
Autres exercices de bien-être pour soi	✗	✗	✓
<b>Partie thérapeutique</b>			
Mécanismes bloquants énergétiques	✗	✗	✓
Accompagnement et psychologie	✗	✗	✓
Exercices à donner à l'autre	✗	✗	✓
Entretiens de fin et de début de séance	✗	✗	✓

## ► Prérequis nécessaires

Comme toute pratique, si vous avez déjà étudié la méditation, le bien-être, la psychologie, la thérapie, etc., cela vous aidera probablement dans votre apprentissage.

Mais ce ne doit pas être un préalable obligatoire.

L'absence de ce savoir ne sera pas un frein à votre apprentissage, puisqu'il sera inclus dans votre formation.

Apprendre le reiki est à la portée de tout être humain. Mes élèves, issus des sessions professionnelles ou de développement personnel, me le confirment à chaque fin de cursus. Un prérequis toutefois pour réussir : avoir une ouverture d'esprit (pour aborder les connaissances orientales), la motivation de découvrir comment l'être humain fonctionne, et vouloir s'installer dans une démarche de vérification.

Si certaines formations instaurent des prérequis, c'est pour s'assurer que vous êtes dans ces dispositions intérieures.



Je vous encourage à bien lire les catalogues de formation avant de vous inscrire en formation. Appelez et posez des questions. Le fondateur n'avait pas pu finaliser sa méthode. Comment celle que l'on vous propose a-t-elle été aboutie ?

Pour les formations de base, il se peut que l'école vous réponde qu'il s'agit justement d'une découverte de la méthode, et que vous aurez vos réponses lors de cette découverte. Cela me semble logique.

En revanche, pour les formations approfondies et complètes, il me semble légitime de souhaiter parler au téléphone avec les intervenants ou un responsable. Profitez-en pour vérifier la cohérence entre le contenu du site internet / catalogue de formation, et le discours qui vous est tenu au téléphone.

## ► Spécificité des méthodes non conventionnelles

Le reiki relève des pratiques non conventionnelles, au même titre que le yoga, la méditation, le shiatsu, le massage, la sophrologie, l'étiopathie, la naturopathie, le coaching, etc.

Le propre des méthodes non conventionnelles est que la législation française n'interdit à personne de se mettre à son compte dans l'un de ses métiers, sans jamais avoir suivi de formation adéquate !

Comme les instances publiques ne contrôlent jamais le savoir-faire des praticiens non conventionnels, ceux-ci n'encourent aucun risque à se prévaloir de compétences professionnelles, non validées officiellement.

Beaucoup se sont autoproclamés en pensant que suivre une journée de formation à droite et à gauche a suffi. Aussi, vous trouverez des praticiens réellement professionnels, et des praticiens qui se disent professionnels, mais ne le sont pas.

Par ailleurs, les *termes génériques yoga, méditation, shiatsu, massage, sophrologie, étiopathie, naturopathie, coaching, reiki*, etc. sont librement utilisables par tous. Chacun a le droit de prétendre faire du reiki, même si c'est faux. Certains ont déposé des marques, pour maîtriser l'utilisation de leur enseignement. Une marque déposée protège avant tout une propriété intellectuelle ; elle peut être un gage de sérieux et de professionnalisme... ou pas ! Vérifiez donc la spécificité de la marque par rapport aux autres offres sur le marché.

### Une idée reçue

Une première indication pour vous aider dans votre sélection : la bienveillance et la sympathie ne sont pas une garantie de savoir-faire et de professionnalisme.

N'évaluez pas les compétences professionnelles de quelqu'un sur son envie de bien faire, mais sur son parcours de formation, qui justifie de connaissances professionnelles dispensées via des cursus professionnels, et validées.

## ► Trouver son école de reiki

Avant de s'inscrire en formation, il est nécessaire de vérifier quatre points importants :

- L'approche de l'école sur le fonctionnement du reiki
- L'accessibilité au savoir occidental
- La laïcisation du savoir oriental

- La maîtrise pédagogique des formateurs

N'hésitez pas à vous entretenir avec l'école en amont. Parfois, certaines vidéos mises en ligne par l'école peuvent vous aider à vous faire une idée sur le discours et la pédagogie utilisée.

Dans les métiers de bien-être, sont désormais proposés des rendez-vous, séances ou ateliers découverte, portes ouvertes. Déplacez-vous, testez, posez vos questions.

### ● L'approche de l'école sur le fonctionnement du reiki

L'enseignement sur le fonctionnement du reiki, conformément à sa source d'origine, repose sur des connaissances avérées, et toujours en lien avec les connaissances actuelles scientifiques.

Dès que l'enseignement contient de l'ésotérisme, ou des croyances qui restent invérifiables, il ne s'agit pas de reiki.

Les références de l'école et/ou du formateur à ce sujet doivent être clairement indiquées.

Enfin, choisissez une école qui possède un référentiel de compétences métier, comme tous les métiers dignes de ce nom. Comment apprendre un métier, si la formation ne se base sur aucune référence de compétences professionnelles à acquérir ?

#### L'énergétique n'est pas mystique

Les médecins apprennent-ils que pour opérer, soigner ou se rétablir d'une maladie, il faut aller chercher une énergie supérieure ailleurs et la canaliser ?

Les facultés de psychologie recommandent-elle de vous faire canaliser une énergie pour cesser les névroses ?

Pourquoi l'être humain fonctionnerait-il d'une certaine façon dans les méthodes de santé conventionnelles, et d'une autre façon dans les méthodes de santé non conventionnelles ?

Si l'on vous parle de rituels d'initiation pour vous transmettre l'énergie du reiki, il s'agit d'une forme déviée. Si l'on vous dit que pour chaque niveau, il faut qu'on vous active l'énergie, il s'agit toujours d'une forme déviée. Si l'on vous encourage à canaliser une énergie chez la personne pour l'aider à retrouver son énergie, il s'agit encore d'une forme déviée.

## ● Une accessibilité au savoir occidental

Qui ne s'est pas passionné par le discours d'un grand scientifique ou d'un chercheur émérite, nous révélant les potentiels insoupçonnés de notre corps ?

Mais qui, dans le même temps, n'a pas entièrement tout compris, à cause de termes trop spécialisés ?

Venir de milieux non scientifiques, ne doit pas fermer l'accès à des connaissances captivantes qui permettent de mieux comprendre notre fonctionnement.

La formation de reiki doit **vulgariser ces connaissances** et vous les rendre accessibles.

## ● La laïcisation du savoir oriental

Certains maîtres de méditation sont également passionnants. Mais leurs enseignements sur notre conscience peuvent rester hors de portée de l'Occidental étranger à la culture bouddhiste. L'aspect religieux de certaines méditations dans le bouddhisme n'a été que le fruit d'une adaptation à la culture orientale pour la transmission de ce savoir. Cependant, si l'on écoute le Dalaï Lama lors de ses débats scientifiques réguliers, il est manifeste que les fondements du bouddhisme sont laïcs.

Les formateurs doivent avoir été correctement formés pour vous transmettre ce savoir sous forme laïque, sans vous obliger à adopter une culture qui n'est pas la vôtre.

La formation de reiki doit **traduire ces connaissances dans vos références culturelles** et vous les rendre accessibles.

### Le saviez-vous ?

L'Occident part du principe que c'est le cerveau qui a donné naissance à la conscience. Sa science développe ses solutions sur ce postulat.

Pour plusieurs troubles cognitifs, certaines approches restent pourtant insuffisantes : les solutions médicamenteuses ne résorbent pas certains troubles.

La phénoménologie orientale n'a pas adopté ce postulat. Son approche du fonctionnement de la conscience est exhaustive, et permet d'arrêter efficacement la source de certains de ces troubles.

Le reiki est basé sur la phénoménologie orientale pour apporter des solutions durables.

## ● La maîtrise pédagogique des formateurs

Aimeriez-vous apprendre une discipline avec un professeur qui ne maîtrise pas les règles de base de l'enseignement ? Nous avons tous, à l'école, été confrontés au professeur qui maîtrisait sa discipline, mais ne savait pas transmettre ses connaissances aux élèves, faute de pédagogie adaptée.

Si vous avez le meilleur musicien du monde, mais que celui-ci n'a pas le "feeling de l'enseignement", comment allez-vous apprendre la musique ?

Votre enseignant doit savoir transférer ses connaissances et adapter sa pédagogie pour se faire comprendre. Quitte à s'adapter à l'élève quand la culture intérieure et le cheminement intellectuel de celui-ci le nécessitent.

Etre formateur est un métier à part entière. Il faut avoir appris à gérer un groupe, animer les formations, évaluer les compétences des élèves pour leur donner des repères dans leur apprentissage, et les soutenir dans leur intégration de la pratique.

Choisissez des formateurs qui peuvent faire valoir une maîtrise pédagogique et ont une validation officielle sur leurs capacités à former des adultes.

### La bonne recette du reiki

Prenez 10 ingrédients de bonne qualité – légumes et épices – et donnez-les à préparer à celui qui a appris la cuisine lors d'une initiation de 2 à 6 jours, et à un chef étoilé.

Le premier, pour autant qu'il respecte les fondamentaux de la cuisine et y mette tout son cœur, vous livre un plat que vous dégustez et appréciez beaucoup.

Le chef étoilé s'appuie sur sa longue formation et l'expérience qui en découle, pour équilibrer les saveurs juste comme il faut, dans un parfait équilibre d'alliance des ingrédients. La dégustation du plat vous transcende et suscite en vous un 'waouh !'.

Dans le reiki, il en va de même. Si la personne y met tout son cœur avec une formation insuffisante, elle vous fait du bien. Si elle a été correctement formée, l'équilibre parfait corps – énergie – esprit fait émerger vos potentiels profonds et vous transcende dans un 'waouh !'.



# Contact

Estelle IVANEZ  
Institut de Reiki

11 rue Cels – 75014 Paris  
01 44 40 29 50

institut-reiki [at] orange.fr  
www.institut-reiki.com

**Retrouvez les vidéos avec Estelle IVANEZ sur YouTube**

