

A3 UNE INTRODUCTION AU REIKI

Centre National pour la Médecine Alternative et Complémentaire (CCCAM)

Le Reiki est une pratique de soins qui a son origine au Japon. Les praticiens Reiki placent délicatement leurs mains sur ou juste au-dessus de la personne qui reçoit le traitement, avec l'objectif de faciliter la réaction d'auto-guérison de la personne. Aux Etats-Unis, le Reiki fait partie des médecines complémentaires et alternatives (les CAM).

Cette fiche fournit une vue générale du Reiki et propose des sources d'informations complémentaires.

Points importants :

- Les personnes utilisent le Reiki pour améliorer leur état général et leur bien-être. Le Reiki est aussi utilisé par des personnes qui recherchent un soulagement de symptômes liés à des maladies et aux effets secondaires des traitements médicaux conventionnels.
- Au départ, le Reiki était pratiqué essentiellement pour soi-même. De plus en plus, maintenant, il est aussi proposé par des professionnels de santé dans toutes sortes d'établissements.
- Il n'est pas nécessaire d'avoir un bagage intellectuel précis pour apprendre à pratiquer le Reiki. En général, la formation et les diplômes de praticien Reiki ne sont pas formellement réglementés.
- Des recherches scientifiques sont en cours pour nous aider à mieux comprendre comment le Reiki fonctionne, ses effets sur la santé ou sur les maladies, et aussi les situations qui facilitent son efficacité.
- Parlez à vos thérapeutes de toute pratique complémentaire ou alternative que vous utilisez. Donnez-leur une vision complète de ce que vous faites pour votre santé. Cela aidera à mieux coordonner vos traitements de façon sûre.

Historique du Reiki :

Le mot « Reiki » est dérivé de deux mots japonais : *rei* ou universel, et *ki* ou énergie de vie. La pratique habituelle du Reiki remonte à l'enseignement spirituel de Mikao Usui au Japon au début du 20^{ème} siècle. Les enseignements d'Usui comprenaient des techniques de méditation et des pratiques de soins. Un des étudiants d'Usui : Chujiro Hayashi, développa par la suite les pratiques de soins, donnant moins d'importance aux techniques de méditation. Une Américaine, appelée Hawayo Takata apprit le Reiki avec Hayashi au Japon et l'introduisit dans la culture occidentale dans la fin des années 1930.

La méthode d'enseignement et de pratique d'Hayashi et de Takata est ce qu'on peut appeler le Reiki traditionnel. Depuis, de nombreuses branches ou écoles se sont développées et pratiquent couramment.

La pratique :

Le Reiki est basé sur l'idée qu'il y a une énergie (ou une source) universelle qui aide les capacités naturelles du corps à se soigner. Les praticiens se connectent à cette énergie et la laisse se répandre dans le corps pour faciliter la guérison.

Quoique généralement pratiqué sous la forme d'un auto-traitement, le Reiki peut être reçu d'une autre personne et peut être proposé dans des établissements médicaux variés comme les hôpitaux, les dispensaires et les cliniques. Il peut être pratiqué tout seul ou avec d'autres thérapies CAM ou des traitements conventionnels.

Lors d'une séance de Reiki, le receveur est allongé ou assis confortablement et totalement vêtu.

Les mains du praticien sont placées doucement sur ou juste au-dessus du corps du receveur, paumes vers le sol dans 12 à 15 positions différentes. Chaque position est tenue de 2 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le praticien sente que le flot d'énergie (ressenti par des sensations de chaleur ou de picotements) diminue ou s'arrête. Le nombre de séances dépend des besoins de santé du receveur. En général, le praticien donne au moins quatre séances de 30 à 90 minutes chacune. La durée d'une séance peut être plus courte dans certains lieux de soins (comme par exemple lors d'interventions chirurgicales).

Les praticiens, qui ont reçu la formation nécessaire, peuvent envoyer le Reiki à distance, c'est-à-dire sur des patients qui ne sont pas physiquement présents dans la pièce ou dans le bâtiment.

Utilisations

Une enquête de 2002, faite par le Centre National de statistiques de santé et le Centre National pour les Médecines Complémentaires et Alternatives (NCCAM), sur l'utilisation par les américains des CAM a trouvé que 1,1 pour cent des 31 000 participants avaient déjà utilisé le Reiki avec un objectif de santé. Ramené à la population globale du pays, ce pourcentage signifie que, au moment de l'enquête, plus de 2,2 millions d'Américains avaient déjà utilisé le Reiki.

Les personnes utilisent le Reiki pour la relaxation, la diminution du stress et le soulagement de symptômes avec l'objectif d'améliorer leur santé et leur bien-être. Le Reiki a été utilisé par des personnes souffrant d'anxiété, de douleurs chroniques, de sida et d'autres problèmes de santé mais aussi par des patients en convalescence après avoir subi une opération chirurgicale ou souffrant des effets secondaires des traitements anti-cancéreux. Le Reiki a aussi été utilisé pour aider les personnes mourantes (ainsi que leur famille et leurs soignants) pour aider à la création d'une ambiance paisible.

Effets et sécurité

Les patients peuvent ressentir un état de relaxation profonde pendant une séance de Reiki. Ils peuvent aussi ressentir de la chaleur ou des picotements, sommeiller ou être tout à fait reposés.

Le Reiki est complètement sûr et aucun effet secondaire important n'a été relevé.

Formation, licences et certificats

Aucune formation initiale ou référence n'est demandée pour pouvoir participer à une formation. Cependant, il est nécessaire que le Reiki soit enseigné par un enseignant ou Maître expérimenté. Il ne peut pas s'apprendre tout seul. Les techniques particulières enseignées peuvent varier fortement.

La formation dans le Reiki traditionnel comporte 3 niveaux ou degrés axés chacun sur un aspect différent de la pratique. Chaque degré comprend une ou plusieurs initiations. Recevoir une initiation est supposé la capacité à accéder à l'énergie Reiki. Les formations pour le premier et le second degré sont généralement données en cours de 8 à 12 heures sur environ 2 jours.

Lors du premier degré, les élèves apprennent à se donner du Reiki et à en donner aux autres.

Lors du deuxième degré, ils apprennent à en donner aux autres à distance. Quelques élèves passent le troisième degré (la maîtrise) qui leur permet d'enseigner et d'initier des élèves. Devenir un Maître de Reiki demande des années de pratique.

La formation et les compétences des praticiens varient beaucoup.

De plus en plus de professionnels de santé diplômés se forment au Reiki. Cependant, aucune accréditation (licence) officielle ou normes professionnelles n'existe(nt) pour le Reiki.

Conseils si vous souhaitez utiliser le Reiki :

- N'utilisez pas le Reiki à la place d'un traitement médical officiel ou pour reporter à plus tard une visite chez un médecin pour un problème de santé.
- Vérifiez la qualité de votre praticien Reiki : sa formation, son expérience dans les traitements aux clients....
- Soyez conscient que le Reiki n'a pas encore été scientifiquement bien étudié mais des recherches sont en cours sur la manière dont il pourrait fonctionner.
- Parlez à vos thérapeutes de toute pratique complémentaire ou alternative que vous utilisez. Donnez-leur une vision complète de ce que vous faites pour votre santé. Cela aidera à mieux coordonner vos traitements de façon sûre.

Recherches menées par le NCCAM

Des recherches récentes menées en collaboration avec le NCCAM travaillent sur :

- Comment le Reiki pourrait fonctionner
- Si le Reiki est efficace et sûr pour traiter les symptômes de la fibromyalgie.
- L'impact possible du Reiki sur le bien-être et la qualité de vie de personnes atteintes de SIDA
- Les effets possibles sur la progression de la maladie et / ou l'anxiété de personne souffrant du cancer de la prostate.
- Si le Reiki peut aider à diminuer la douleur nerveuse et les risques cardiovasculaires chez des patients atteints du diabète de type 2.

Références

Barnes PM, Powell-Griner E, McFann K, Nahin RL. Complementary and alternative medicine use among adults: United States, 2002. *CDC Advance Data Report* # 343. 2004

DInUCCI em; energy healing: a complementary treatment for orthopaedic and other conditions. *Orthopaedic Nursing* 2005;24 (4) : 259-269.

Engelbreton J, Wardell DW. Experience of a Reiki session. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 2002;8(2) : 48-53.

LaTorre MA. The use of Reiki in psychotherapy. *Perspectives in Psychiatric Care*. 2005;41 (4) : 184-187

Miles P. Reiki for mind, body and spirit support of cancer patients. *Advances in Mind-Body Medicine* 2007;22(2):20-26.

Miles P., True G. Reiki- review of a biofield therapy, theory, practice and research. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 2003;9(2): 62-72.

Niel-Anderson L., Ameling A. Reiki : a complementary therapy for nursing practice. *Journal of Psychological Nursing and Mental Health Services*. 2001 ;39 (4): 42-49

Reiki. Natural Standard Database Web site. Accessed at <http://www.naturalstandard.com> on February 25, 2008

Pour plus d'informations : NCCAM Bureau Central

Le bureau central du NCCAM offre des informations sur les CAM et le NCCAM,. On trouve les publications et les recherches des bases de données fédérales sur la littérature médicale et scientifique.

Le bureau central ne donne pas de conseils médicaux, de recommandations de traitements ou d'adresses de praticiens.

Appel gratuit des USA : 1-888-644-6226
TTY (pour sourds ou malentendants) : 1-866-464-3615
Web site: nccam.nih.gov
E-mail: info@nccam.nih.gov

PubMed

Un service de la Librairie de Médecine Nationale (NLM) : PubMed contient des informations sur les publications de journaux scientifiques et médicaux avec (la plupart du temps) un bref sommaire des articles. CAM dans PubMed, créé conjointement par NCCAM et NLM, est un sous-ensemble du system PubMed et se concentre sur les CAM.

Web site : www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez

CAM on PubMed : www.nccam.nih.gov/camonpubmed

ClinicalTrials.Gov

ClinicalTrials. Gov est une base de données sur les essais cliniques fédéraux ou privés (recherches sur des personnes) pour une grande variété de maladies et de problèmes. Il est sponsorisé par le NIH (Institut National de la santé) et le U.S. Food and Drug Administration (service américain qui surveille l'alimentation)

Web site : www.clinicaltrials.gov

Remerciements

NCCAM remercie les personnes suivantes pour leurs compétences et leur correction du travail original : Joan Fox Ph.D., and Didier Allexandre, Ph.D., Tjhe Cleveland Clinic ; Karen Prestwood, M.D., University of Connecticut Health Center ; Gala True, Ph.D., Albert Einstein Health care Network ; and Morgan Jackson, M.D., and Shan Wong., Ph.D., NCCAM ;

NCCAM remercie les personnes suivantes pour leurs compétences et leur correction de la publication actuelle : Pamela Miles, Integrative health care consultant et Maître de Reiki, Institute for the Advancement of complementary Therapies; Gary L. Yount, Ph.D., California Pacific Medical Center Research Institute; and Barbara E. Moquin, Ph.D., and Partap Khalsa, D.C., Ph.D., NCCAM.

Cette publication n'a pas de copyright et est dans le domaine public. Toute copie est encouragée

Le NCCAM a fourni la base pour votre information. Cela ne doit pas se substituer à une consultation médicale chez votre médecin habituel. Nous vous encourageons à parler de toute décision au sujet de votre santé ou d'un traitement avec votre médecin. La mention de tout produit, service ou traitement ne constitue pas une approbation de la part du NCCAM.

Institut National de Santé

--==--

Département américain de la Santé et des Services aux Hommes

1^{ère} création : Avril 2006

Mise à jour : Juillet 2008

Traduction : Jean-Marc Locoge