

# GÉNÉRATIONS

A close-up portrait of Mireille Darc, a French actress, with blonde hair and bangs, wearing a colorful patterned jacket. She is looking directly at the camera with a slight smile.

N° 1 - Janvier 2006 - 36<sup>e</sup> année - Fr. 5.50

## **Evasion**

**Mozart fêté  
à Vienne**

## **Régions**

**Découvrez  
Fribourg**

## **Dossier**

**Ces retraités  
qui travaillent**

# **Mireille Darc**

## **Une formidable leçon de vie**

**Les seniors adorent naviguer sur internet**

# 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.

**F**rançois 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. M<sup>me</sup> Takata, qui vivait 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 nipponne, 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-Viollette 12, 1205 Genève, tél. 022 320 56 30, [www.reiki-usui.net](http://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](http://www.art-cerf.ch)