

La Reikiologie® pour prévenir la souffrance psychologique

Les troubles mentaux sont en augmentation : en 2013, une étude publiée dans la revue '*European Neuropsychopharmacology*' montrait que 12 millions de personnes en France souffraient de trouble mental, soit quasiment 1 Français sur 5. Quant à l'Organisation Mondiale de la Santé, l'OMS, elle estime qu'1 personne sur 4 dans le monde souffre de troubles mentaux. D'où viennent les troubles mentaux ? Peut-on en prévenir certains et si oui, comment ?

De la souffrance psychologique au trouble mental



La distinction souffrance psychologique (ou psychique) et trouble mental n'est pas encore l'évidence pour la majorité des Français.

Les **troubles mentaux** peuvent entraîner une situation de handicap physique – parmi les plus connus : anorexie mentale, boulimie, troubles bipolaires, dépression, schizophrénie, troubles de la personnalité, troubles psychotiques brefs (ou bouffée délirante aiguë)... Ils nécessitent une **prise en charge médicale**.

Quant à la **souffrance psychologique**, ou psychique, elle est un état de mal-être, tels que le sentiment de solitude, l'anxiété, l'angoisse, le mal de vivre, le stress et les pressions de la vie... **Le mal-être ou mal de vivre est un état d'esprit et non une maladie.**

Cette souffrance psychologique peut se développer et évoluer en **détresse psychologique réactionnelle**. La détresse psychologique réactionnelle est généralement engendrée par des situations de vie éprouvantes ou des difficultés existentielles plus ou moins durables. La demande profonde de la personne, en réponse à cette détresse psychologique réactionnelle, est de **donner un sens à ce qui lui arrive**.

Si la personne n'arrive pas à gérer ce qui lui arrive et ne fait plus face, la détresse psychologique réactionnelle évolue encore. Apparaît un trouble mental.

Un exemple d'évolution vers un trouble mental bien connu : la dépression

L'emploi d'une personne est menacé par une restructuration à venir. Elle commence à se sentir sous **pression**. Avec le temps, l'**anxiété** peut apparaître face à cet avenir incertain, peut-être même des angoisses. Les tensions intérieures continuent à s'accumuler. Les **insomnies** apparaissent ; viennent les **idées déprimantes** : "à quoi bon tout cela ?" La personne commence à **perdre le sens de la vie**. Que lui reste-t-il si on lui enlève son travail, tous ses projets rendus possible grâce à l'existence de ce travail ?

Peut-être prend-elle des **calmants**, mais le mécanisme intérieur d'évolution des tensions face à cette absence de capacité à s'adapter à cette situation, continue à faire son œuvre... Et puis un beau matin, la rupture intérieure : l'esprit de la



personne "part en vacances". Il n'y a plus de dynamique intérieure. Le **burn-out** apparaît – peut-être va-t-il jusqu'à la **dépression**...

La Reikiologie® : Prévenir cette souffrance psychologique et son évolution

La souffrance psychologique et les troubles mentaux font partie de la santé mentale définie par l'OMS, comprenant une dimension non médicale pour la première (suivi non médical) et une dimension médicale pour les seconds (suivi médical impératif). Ainsi, une souffrance psychologique, par accumulation, peut se transformer en trouble mental. Comment de simples pressions de vie peuvent-elles dégénérer en trouble mental ? Que se passe-t-il intérieurement ? Que se passe-t-il dans l'esprit humain ?



C'est toute la connaissance de la **Reikiologie®**, **pratique du Reiki Traditionnel professionnel certifiée**, et pratique non médicale. Elle unit la **relaxation** et de la **méditation** par le toucher. Basée sur la connaissance du fonctionnement de notre esprit selon les enseignements bouddhistes, connaissance délivrée sous une forme **laïque**, adaptée à notre culture et à notre époque, elle aborde la naissance de la souffrance dans notre esprit, la reconnaissance et le développement de ces mécanismes intérieurs destructeurs, et les **pratiques méditatives adaptées** pour transformer durablement ce mal-être bloquant, en dynamisme et fluidités naturelles.

Ainsi, la **Reikiologie®** est une **pratique de prévention** ; elle est un moyen d'empêcher la souffrance psychologique, ou ces états de mal-être, de s'installer durablement et de se développer jusqu'à la rupture intérieure.

Où trouver la Reikiologie®

La Reikiologie® est la pratique professionnelle certifiée du Reiki Traditionnel, représentée par la Fédération Française de Reiki Traditionnel, la F.F.R.T. Il existe deux possibilités d'y recourir : en formation, ou en consultation avec un professionnel.

Pour se former : au centre de formation professionnelle l'Institut de Reiki à Paris. Plus d'informations sur www.institut-reiki.com

Pour consulter un professionnel : les praticiens de la Fédération Française de Reiki Traditionnel - annuaire sur www.ffrt.fr

Contact : Estelle IVANEZ / tél. : 01.44.40.29.50 / email : presse@ffrt.fr

A propos de la Fédération Française de Reiki Traditionnel / F.F.R.T.

Depuis sa création en mars 2002, la F.F.R.T. apporte aux praticiens professionnels des référentiels de formation et de compétences de la Reikiologie® dans un cadre éthique et déontologique. La Reikiologie®, étude de la force de l'esprit, est une science humaine de la relation d'aide et de l'accompagnement de la personne par l'union de la relaxation et de la méditation par le toucher – elle s'appuie sur une démarche scientifique concernant la relaxation et la méditation. L'engagement de qualité de la F.F.R.T. l'a conduite à l'obtention de la certification ISO 9001, norme internationale. Depuis 2014, elle propose une Certification de Personne Reikiologie®, un certificat de compétences délivré selon la norme internationale ISO 17024 par Dekra Certification. Elle est également adhérente de la Chambre Nationale des Professions Libérales (CNPL) et soutient le *UN-Global Compact*, le pacte d'éthique des Nations Unies regroupant entreprises et non entreprises sur le plan international.

La F.F.R.T. a deux organismes de formation intégrés : l'un pour la formation professionnelle, l'Institut de Reiki, qui est membre actif de la Fédération de la Formation Professionnelle et a obtenu de l'ISQ-OPQF une qualification professionnelle de formation à des métiers spécifiques. L'autre, FormaReiki, organisme de formation de développement personnel, dont les formateurs sont des Reikiologues®.