

## Pourquoi le reiki ?

★ Depuis l'enfance, je suis consciente des flux énergétiques et aujourd'hui je peux affirmer que je les ressens – je n'étais pas outillée avant, pour pouvoir le verbaliser.

✧ Lancée dans le système de l'éducation nationale et ensuite dans l'intégration de la société, à essayer d'occuper ma place, de trouver le moyen, l'endroit, le créneau qui ferait que je me sente enfin bien dans mes baskets, je me suis éloignée de l'essentiel : je me suis éloignée de moi. Pendant près de trente ans, je me suis attelée à faire ou essayer de faire les choses, pour entrer dans un cadre qui ne me convenait pas vraiment. Autant dire que ma vie bien mentalisée dans toutes ses dimensions avait depuis longtemps fait fi de ce qui avait trait à l'énergétique et au vivant, en général. J'ai eu besoin d'embarquer sur le chemin de la (re)découverte de qui je suis pour apprendre à être, me (re)connecter à mon essence de vie.

*\* Alors, comment en suis-je arrivée à me former au reiki et pourquoi ai-je fait ce choix ?*

♥ Devenir maman m'a obligée à ouvrir mon cœur et ouvrir mon cœur à moi-même, avant tout : j'ai d'abord dû faire ce chemin, de m'accepter et me trouver suffisamment digne d'amour pour faire le choix d'accueillir la vie qui jaillissait en moi. C'est à travers l'accueil et le regard bienveillant de mon entourage quand j'annonçais la venue de mon bébé que petit à petit, mes parties blessées ont pu s'apaiser et libérer de l'espace pour accueillir mon fils. Oui, je l'ai aimé dès l'instant où j'ai décidé d'aller acheter un test de grossesse ; si j'ai bien une certitude, c'est celle-là. Ce que j'avais besoin de réapprendre, c'était comment aimer vraiment, dans le concret, dans la chair. Depuis un moment que j'avais mis mon cœur au repos, l'amour que je pouvais ressentir, était à cette époque très mental, lui aussi. Il m'a donc fallu apprendre à ouvrir mon cœur et c'est la grossesse qui en a été le catalyseur : je n'avais plus le choix ! Avec le recul, je peux dire que mon cœur s'est ouvert, comme s'il s'était réveillé après un long sommeil et, de la même manière que quelqu'un qui se réveille après une bonne nuit de repos, il s'est mis en mouvement progressivement. La motivation était telle... en fait, il n'est même pas question de motivation – concept

mental, de nouveau : la vibration était présente. La vie s'épanouissait en mon sein et mon cœur s'ouvrait à chaque fois de mieux en mieux ; à chaque battement de ce petit cœur naissant à l'intérieur de moi, le mien s'épanouissait, lui aussi.

🧠 Je voudrais reconnaître aussi mes parties mentales qui elles, m'ont trouvé les lectures et apprentissages fort utiles pour accueillir l'enfant. Car il est bien question d'inclure ; le cœur, le corps et l'esprit ; mon monde intérieur, mon enfant et le reste du monde. Quand mon fils est né et déjà avant la naissance à proprement parler, j'ai appris à me positionner et de nouveau, la question ne se posait pas : la mère louve en moi le faisait d'instinct. Voilà comment jour après jour, j'ai appris à reconnecter aux énergies subtiles. J'ai très vite compris que les informations mentalisées ne suffisent pas : il y a une vie qui pulse et c'est en se connectant à cette vibration que je peux recevoir d'autres informations, complémentaires à celles que mon cerveau pensant collecte et tout aussi importantes. Un bébé, c'est vivant ; il vibre et ressent et mère et enfant se corégulent mutuellement – c'est la magie et la beauté de la vie et du lien.

★ Au fil des mois, des expériences et des années, je me suis de plus en plus fait confiance ; je me suis autorisée de plus en plus à chercher d'autres informations que celles des sciences exactes. Et puisque je m'étais mise en mouvement, à la recherche, la vie a mis sur mon chemin les personnes dont j'avais besoin. Cela a commencé par la santé purement physique, physiologique. Un pharmacien m'a initiée à l'utilisation des huiles essentielles : depuis ce jour, plus une seule utilisation de médicament industriel. Entre-temps, je suis revenue vers l'homéopathie et plus globalement, la santé par les plantes.

♥ Une de mes enseignantes nous a dit un jour : « *Les enfants sont nos plus grands maîtres.* » et je soutiens qu'il s'agit là de la plus grande sagesse que j'aie entendue dans ma vie. Mon fils grandissant, en l'observant et voulant l'accompagner de la manière la plus douce, épanouissante et autonomisante possible, au départ d'observations je continuais à chercher des informations, jusqu'à entamer le chemin du développement personnel. D'abord avec très peu de moyens, seule, le soir avant de m'endormir, en lisant et regardant des vidéos gratuites.

👉 Et puis un soir, la vie m'a donné un coup de pouce, de nouveau : bien inconfortable, celui-là. Alexandre, trois ans et demi tombe malade le soir sans symptôme, mise à part une fièvre fulgurant à 39,5° - 40°C, lui qui ne montait que rarement au-delà de 37,8°C. Je lui donne du paracétamol (je gardais dans ma pharmacie un flacon, au cas où) et rien n'y fait et mon corps entier me dit de ne pas partir aux urgences en pleine nuit. Je me suis donc allongée à côté de lui pour changer les compresses et faire baisser la température. Au bout d'une bonne heure, peut-être une heure et demi, j'ai fini par apposer les mains sur lui, sans intention – juste par élan de mon cœur de maman, pour le soulager. Après une dizaine de minutes, le miracle opère : la fièvre tombe à 38°C. Je reprends une pause et la température descend jusque 36,8°C. Cette expérience m'a encouragée à la réitérer les rares fois où il était malade et que ce soit pour une douleur ou de la fièvre, tant qu'il était d'accord, cela fonctionnait.

💖 S'il y a une chose dans ma vie dans laquelle je me suis investie corps et âme et dans laquelle j'ai toujours voulu m'investir, autant que je me souvienne, c'est le rôle de maman. Aussi, à mesure qu'Alexandre grandissait, je continuais à m'auto-développer en ce sens : être une mère attentive, attentionnée, bienveillante, accueillante,... Je n'y arrivais pas toujours et cela me chagrinait énormément. Je me suis mise alors à la recherche d'une vraie formation, sérieuse, consistante et à l'issue de quelques recherches, j'ai trouvé l'institut dans lequel je me suis formée, pas tout de suite. J'ai eu besoin de quatre années et diverses mésaventures pour me donner les moyens de suivre la formation de thérapeute en relation d'aide et psychologie énergétique.

\* *Et le reiki, dans tout ça ?*

✨ J'ai découvert le reiki lors de mes diverses recherches et auto-apprentissages et j'ai choisi dans un premier temps, en priorité par rapport au reiki, la formation de thérapeute psychopraticienne, que j'ai suivie de 2016 à 2019. J'avais besoin de ratisser large, d'une base solide sur laquelle je pourrais greffer d'autres découvertes par la suite. Puis, de nouveau, la vie a mis sur mon chemin, au bon moment, les personnes et les opportunités dont j'avais besoin : j'ai débuté ma formation au reiki en été 2019 et je pratique depuis. Le reiki est pour moi une suite logique à tous les apprentissages en psychologie énergétique. Au-delà de soigner le corps et rééquilibrer

les flux énergétiques qui le traversent, chaque pratique énergétique – dont le reiki - rééquilibre aussi les dimensions émotionnelle, mentale et spirituelle. Tous les outils que j'utilise font intervenir le corps de la personne qui consulte ; le reiki est pour moi une nouvelle porte d'entrée vers le rééquilibrage des systèmes énergétiques.

*\* En quoi consiste le soin reiki dans ma pratique ?*

🕯 L'approche humaniste centrée sur la personne pose comme jalon la non-directivité et le postulat que chaque individu recèle en lui les ressources dont il a besoin. Je comprends mon rôle d'accompagnante comme révélatrice de ces ressources. Quelle que soit l'approche ou l'outil que j'utilise, c'est la personne qui vient consulter chez moi qui choisit ce qu'elle souhaite traiter. Le soin reiki peut donc consister à une séance de 40 minutes, ciblée sur une douleur particulière à traiter. Il peut aussi s'agir d'une séance de 75 minutes, si nous effectuons un ciblage tenant compte de la dimension émotionnelle qui pourrait être liée aux désagréments corporels. Et si la thématique abordée le nécessite, nous pouvons, ensemble, convenir d'un cycle de plusieurs séances, qu'il s'agisse de soins purement corporels ou psychocorporels. Je pratique également un soin particulier dédié à l'harmonisation des chakras.

C'est de cette manière qu'avec le reiki, je relie le soin du corps, du cœur et de l'esprit.