

A woman with dark hair and a serene expression has her eyes closed. Her hands are crossed over her chest, with fingers interlaced. She is wearing a white long-sleeved shirt under a maroon garment with intricate lace detailing on the sleeves. The background is a dense, out-of-focus green foliage.

Le Reiki

Art de vivre et de guérir

Rachida Prenant, initiée au Reiki en France après un fort choc émotionnel, décide de rentrer vivre au Maroc. Animée par le désir de partager les bienfaits de cette thérapie de soins énergétiques, elle fonde à Rabat le « Centre d'Enseignement et de Pratique du Reiki traditionnel Usui ».



le quartier de l'OLM, à t, un vendredi, par une journée de soleil. Dans villa, sous un arbre du jar- un petit salon a été amé- autour d'une table où disposés verres à thé et aux. L'accueil commence dans l'aménagement de tait espace. Rachida, sou- e, vient vers nous. Elle invite à nous asseoir. Il ncore tôt. Les membres ssociation vont venir peu i. Le Centre de pratique et eignement Reiki ouvre rd'hui ses portes de ures 30 à 19 heures 30. ès-midi sera longue et e. Les praticiens se nt comme après une e absence. Il y a une joie able à se retrouver et à là. Si chaque personne ente, initiée ou non à la que du Reiki, a un chemin e différent, elle partage l'autre cette recherche de loppement personnel. ici peut commencer par ésir de « mieux-être ». se transformer en une arche spirituelle plus pro- e jusqu'à devenir une de vivre. Rachida définit iki comme « un art de

vivre, un art de guérir ». Selon elle, on ne vient pas au Reiki par hasard. Des circonstances nous y mènent sans que nous en ayons forcément conscience. Nous avons quitté le jardin pour entrer dans la salle où sont alignés des lits de massage. Là, dans une pénombre douce et sur une musique relaxante, quelques personnes entièrement habillées, allongées sous des couvertures, reçoivent le Reiki. Les praticiens posent leurs mains sur les différents centres énergétiques du corps. Le Reiki est une très ancienne méthode de « guérison spirituelle » et « de santé naturelle » qui utilise l'énergie universelle et agit au niveau physique, émotionnel et même spirituel. Technique millénaire, elle fut redécouverte au xix^e siècle par un moine japonais, le Docteur Mikao Usui, qui passa une grande partie de sa vie à rechercher les clefs de la guérison physique et spirituelle qu'il retrouvait dans les écritures bouddhiques. Le Reiki se fait par imposition des mains. Le praticien devient canal de cette énergie universelle et la transmet au patient. Le Reiki -

« énergie vitale de l'univers », en japonais - est un moyen de parvenir à l'épanouissement du corps, de l'âme et de l'esprit. Cette technique simple peut s'appliquer aux hommes, aux animaux et aux végétaux. Une fois initié, on peut s'auto-traiter. Cette thérapie de soins énergétiques, qui améliore la santé, aide aussi à la guérison des traumatismes psychiques comme en témoigne l'histoire de Rachida et de sa fille. Si le Reiki est une technique venant du Japon, il n'est pas nécessaire d'être bouddhiste ni même d'avoir une pratique religieuse pour bénéficier des vertus du Reiki. Le Reiki s'adresse à tous et se fait dans le respect des croyances et de la personnalité de l'autre. Rien dans le Reiki ne va à l'encontre des pratiques et des rituels religieux des croyants. Rachida, profondément musulmane, se lève à l'aube pour faire sa prière. Le Reiki est une technique universelle. Ce concept d'« universel » lui est cher et cet attachement remonte à ses premières années d'enfance. « J'ai baigné dans l'universalité. Je suis née à Rabat dans le quartier de la Tour Hassan où

se trouvaient l'école André Chénier, l'école Saint Gabriel, tenue par les Bonnes sœurs, et le Mausolée. Chrétiens, juifs et musulmans se côtoyaient dans ce quartier ». Pour Rachida, qui ne croit pas au hasard et pour qui tout est signe à lire dans le grand livre de la vie, il y a là déjà quelque chose qui n'est point anodin.

Rachida est de mère r'batie et de père berbère. Elle partage son enfance et son adolescence avec trois frères et une sœur. Son père travaille au ministère de la Santé. Il est aussi champion de Taekwondo (art martial, N.D.L.R.). Pendant l'année du Bac, ses parents divorcent. « Cela me faisait mal. Je voulais que mes parents restent ensemble et en même temps qu'ils expriment leurs libertés. Je pouvais concevoir que ma mère voulait partir. J'avais conscience de sa souffrance ». Le foyer se défait. Rachida part pour ses études en France. Elle y obtient une maîtrise en Lettres modernes et un DEUG d'anglais. Mais Rachida a toujours été en recherche de sa voie, tentée par plusieurs destinées. Elle voulait être avocat, médecin... des professions qui pouvaient concrétiser son envie d'aider les autres. Si elle n'entame pas des études de médecine, elle n'en aura pas moins une première expérience du milieu médical à Paris. D'abord comme secrétaire médicale puis comme aide-soignante au bloc opératoire. Elle travaillera aussi quelque temps comme secrétaire dans une maison de retraite où elle était en contact avec des personnes âgées. Quelque temps plus tard, Rachida se marie. Elle concilie alors sans difficulté sa vie professionnelle et sa vie de jeune épouse et de

Le jardin de Rachida, le thé de bienvenue.





jeune mère. Rachida a découvert le Reiki il y a de cela quatre ans. Elle avait alors trois enfants, deux garçons et une fille. Marie a tout juste trois ans. Lors d'un déplacement professionnel en Belgique où elle se rend avec son mari Gérard - ils travaillent dans la même entreprise -, son destin va être marqué par une expérience terrible. « Nous prenions le petit-déjeuner à l'hôtel. Ce matin-là, Gérard et moi, nous sentions complètement plombés, lourds sans pouvoir l'expliquer. Plus tard, à l'agence, en pleine réunion de travail, le téléphone sonne. Je prends la communication. On m'annonce que Marie, que j'avais confiée à une proche de la famille, venait de tomber du lit et qu'elle s'était ouvert l'arcade sourcilière. Les pompiers étaient là. Nous devons rentrer. J'ai eu comme un voile devant les yeux. J'étais décalée par rapport à ce que je vivais ». Gérard et Rachida prennent le train. Se précipitent à l'hôpital Necker. Marie est aux Urgences, elle est tombée du troisième étage. Elle a un triple traumatisme crânien. Elle est dans le coma. Ses fonctions vitales sont intactes. « C'était un miracle. Il n'y avait aucune fracture du corps, mais elle était dans le coma, entubée de partout. Gérard, comme s'il avait entendu une voix, m'a dit " elle va s'en sortir ". Nous regardions notre enfant, nous attendions un signe de vie, un battement de cils. Ma sœur, Gérard et moi avons prié. Nous avons une grande confiance en Dieu. La prière est universelle (juive, chrétienne, musulmane...). Chacun prie à sa manière. Il n'y a pas de différence. Quand tu touches l'être, tu touches cette profondeur ». Marie sort du

coma. Mais rien n'est fini. Son œil a été touché, il faut l'opérer. La chirurgie réparatrice sauve son œil. « Pendant tout ce temps, Gérard et moi n'avons cessé de prier et de lui offrir notre amour. Nous lui parlions, nous la touchions ». Marie rentre à la maison. Elle est sauvée. Mais elle a de l'asthme.

Elle respire difficilement. Une collègue de travail nous recommande une personne qui travaille la respiration. C'est Danielle, maître en Reiki. « J'ai emmené Marie qui a sauté au cou de Danielle sans la connaître. Danielle pose les mains sur Marie sans protocole ni rien. Marie s'endort

immédiatement. Elle fait une longue sieste et à son réveil fait un dessin de lumière, un ange avec des ailes et deux yeux. Elle n'avait jamais fait de tels dessins auparavant. Je ne reconnaissais pas Marie. Je dis toujours que Marie m'a tellement enseigné ». Si Marie s'apaise peu à peu, Rachida



Le Reiki, en utilisant l'énergie universelle, agit au niveau physique, émotionnel et spirituel.

reste agitée et inquiète. Informée par Danielle, Rachida décide de suivre un stage de Reiki qui devait se dérouler à Montpellier. « C'était la première fois que je voyageais seule. Ce fut un week-end exceptionnel. Je suis revenue transformée, apaisée. J'avais un sentiment de recul par rapport aux choses ». Dès lors, initiée au premier degré, Rachida fait bénéficier sa petite famille - Adrien, Maxime, Marie et Gérard -, du bien-être du Reiki. « Le Reiki a ressoudé plus fortement les liens familiaux », avoue Rachida. « C'est une énergie de vie, humble et puissante puisqu'elle fait son œuvre ». Le Reiki, processus de canalisation de l'énergie, rétablit un équilibre intérieur. Les tensions se relâchent. Pour le receveur comme pour le donneur, une sensation profonde de bien-être est ressentie. C'est un moyen de prendre soin des autres et de soi-même. « Lors du traitement, tu te ressources au même titre que celui à qui tu donnes. On ne se vide pas quand on donne. On est canal ». Le Reiki fait désormais partie de la vie de Rachida. Elle se met à travailler avec Danielle et acquiert une expérience de l'écoute, du soutien, de la sensation qui se dégage des mains... Puis vient le moment où Rachida se pose la question de savoir comment faire partager le mieux possible son expérience professionnelle dans la douceur, la liberté, l'amour et la responsabilité. « Amour inconditionnel, compassion et sagesse » sont les valeurs du Reiki. Rachida tient à préciser que la liberté est aussi importante. « On n'impose rien: Les personnes sont libres de venir, libres d'accueillir ou non, libres de suivre

notre chemin. Le respect de l'individu est sacré. Je voulais ouvrir la voie pour ceux qui avaient envie de vivre le Reiki ». Où partager cet acquis? Le choix de Rabat s'impose à elle. « C'est ma ville natale, celle de mon enfance, de mon adolescence. C'est une ville à la fois vivante et paisible. Elle est à échelle humaine. Les liens s'y tissent avec une qualité certaine. C'est une ville respectueuse. Elle me convient parfaitement ». Pour pouvoir exercer et ouvrir le centre d'enseignement de Reiki, il était important de passer par la voie réglementaire. « J'ai déposé les statuts. Nous avons fondé une association avec les membres du bureau. Je voulais que tout se fasse dans la plus grande transparence ». Depuis l'ouverture du

centre plus de quinze personnes ont reçu leur première initiation. Seul un maître de Reiki peut initier. Danielle a été invitée au Maroc pour permettre la formation de futurs praticiens.

Rachida ne dispense pas les soins uniquement au centre. Depuis quelques mois, tous les mercredis matins, Christine, une autre praticienne, et elle, se rendent à l'hôpital des enfants atteints du cancer pour donner des séances aux mères et aux enfants. Le Docteur Faouzia Msefer Alaoui a reçu les deux praticiennes. Après consultation du Directeur de l'hôpital, il a donné son accord. « En tant que médecin, je me suis dit que ça pouvait apporter un petit quelque chose pour calmer un moment les angoisses

des mères et des enfants. C'est un soin contre l'anxiété. Il ne faut pas imaginer que ça remplace en quoi que ce soit les traitements contre le cancer et contre la douleur ». Les mères attendent la venue des praticiennes. Elles attendent ce moment où quelque chose va se libérer en elles, une tension, des larmes. Le Reiki est reconnu par les assurances maladie dans des pays comme la Suisse et l'Allemagne, il est utilisé dans les hôpitaux au Canada et aux Etats-Unis. Aujourd'hui, il entre en douceur dans un hôpital à Rabat. Les praticiennes sont de plus en plus nombreuses. Rachida projette dans un futur pas trop lointain l'ouverture de centres de Reiki dans d'autres villes du Maroc. Et comme elle ne manque pas d'énergie...



ore la santé et aide à la guérison des traumatismes psychiques.



ance, receveur et donneur du Reiki ressentent une profonde sensation de bien-être.





Le Reiki se fait par imposition des mains...



... Le praticien, canal de l'énergie universelle, la transmet au patient.