



Le « mal de vivre » et la polarité État dépressif, burn-out, angoisse et anxiété

par *Michelle Guay*
massothérapeute

1. Polarité des états de mal-être

La polarité est une approche énergétique qui permet d'harmoniser l'énergie vitale dans l'organisme humain. L'harmonisation de l'énergie vitale se fait par des contacts très doux sur le corps. Par son essence, l'énergie contient toutes les dimensions de la personne, c'est pourquoi ses bienfaits sont de nature holistique. Les dimensions physique, mentale, psychologique et spirituelle seront touchées lorsqu'une personne sera suivie en polarité (1).

Depuis 1987, le Centre Québécois de Formation en Santé Intégrale effectue des suivis cliniques en polarité sur diverses problématiques. Ces recherches exploratoires cliniques ont été conduites à l'intérieur de stages de recherche, dans le cadre de la formation professionnelle en polarité. La recherche clinique exploratoire en polarité a pour objectif de connaître l'impact de la polarité face à différentes problématiques : quels sont les effets spécifiques de la thérapie de la polarité

en plus du bien-être et de la détente qu'elle procure ?

Dans cet article, je vous présenterai une synthèse des résultats de recherche clinique exploratoire (2) concernant 88 personnes vivant soit des états dépressifs, un burn-out, de l'angoisse ou de l'anxiété. Ces difficultés ont été regroupées sous le thème « Le mal de vivre ».

Le rôle de l'intervenant

Il est important de noter que le rôle de l'intervenant est un rôle d'accompagnement auprès d'une personne en processus d'autoguérisson. La polarité ne guérit rien, elle permet à l'énergie de circuler librement, et par ce mécanisme, l'ensemble du système peut s'autorégulariser selon les besoins de la personne. Chaque personne a son histoire et ses prédispositions et, de ce fait, la réponse à un traitement de polarité ne sera pas nécessairement identique pour un même problème.

Le rôle du client

Dans une perspective d'autonomie du client, celui-ci participe activement à son processus de mieux-être. Il s'engage à faire quotidiennement les exercices qu'on lui enseigne tels que les exercices énergétiques de polarité et la respiration complète. La polarité du système immunitaire est enseignée et l'autopolarité selon les besoins spécifiques de la personne. De plus, elle s'engage à améliorer son alimentation s'il y a lieu et à remplir quotidiennement la fiche de suivi.

Le mode de fonctionnement des suivis de recherche

Le suivi s'effectue généralement sur une période variant de trois à six mois pour un total de douze à quinze polarités. Pour la première étape, les rencontres sont hebdomadaires. Dans la deuxième étape, lorsque la personne va mieux, les rencontres sont aux deux semaines, et enfin la troisième étape se déroule un mois plus tard afin de consolider les résultats obtenus.

L'identification du problème

C'est le client qui nomme son problème : à titre d'exemples, « je suis en burn-out », « je fais de l'angoisse, ou de l'anxiété », ou encore « je suis dépressif ». Dans la majorité des cas, les clients étaient ou avaient été suivis médicalement et, pour une minorité de personnes, il y avait eu des suivis en psychothérapie. La polarité devenait un moyen complémentaire aux soins que le client recevait ou avait déjà reçus. L'intervenant ne pose aucun diagnostic. Un questionnaire sur l'état de santé permet de compléter l'information et de faire un suivi adéquat.

Tableau I
Caractéristiques générales de l'échantillonnage

	Nombre de sujets : 88	%
Sexe		
Femmes	76	86 %
Hommes	12	14 %
Groupes d'âge		
20-29	15	17 %
30-39	29	33 %
40-55	44	50 %
Identification du problème		
État dépressif	33	38 %
Burn-out	24	27 %
Angoisse / Anxiété	31	35 %



Le suivi (périodes et fréquences)

Des fiches de suivis ont été remises au client pour qu'il note les modifications qui s'opéraient tout au long des rencontres en polarité, tant au niveau de la problématique spécifique que des problèmes associés. À chaque rencontre hebdomadaire, le bilan de la semaine était fait à l'aide de cette fiche. L'évaluation est subjective, mais il se dégage des constantes, et ce sont ces constantes que les tableaux vous présentent.

Les polarités qui ont eu le plus d'impact

Les polarités qui ont eu le plus d'impact par ordre d'importance sont les suivantes : la distribution générale du feu, le système nerveux, la périnéale, le système génito-urinaire, les éléments, les chakras et le système respiratoire.

Une des constantes que l'on a observées suite aux témoignages des clients, indépendamment de la problématique, est que la polarité joue un rôle sur :

- le développement d'une plus grande confiance en soi;

- augmente la capacité de prendre des décisions;
- augmente l'estime de soi;
- augmente la capacité de s'abandonner.

Notes

1. L'approche a été développée par le Dr. Randolph Stone vers 1945. Elle contient cinq volets : l'énergie de l'attitude mentale et la pensée, les exercices énergétiques, une alimentation saine et vivante, les manipulations de polarité et l'Amour.
2. Ce travail synthèse est basé sur 16 rapports de recherche clinique effectués par des étudiants dans le cadre de la formation professionnelle en polarité.



Tableau II
Problèmes liés au plan psycho-émotif

Problèmes et symptômes	Nombre de sujets	Résultats	Nombre de sujets	%
• Pleurs / Tristesse Le découragement et la culpabilité.	88 100%	Résolu Plus serein Peu de changement	34 38 16	39 % 43 % 18 %
• Angoisse / Anxiété Nervosité intérieure Mal dans sa peau, peurs.	88 100%	Nette amélioration Légère amélioration	70 18	80 % 20 %
• Stress +++ Irritabilité, agressivité, colère, perte de contrôle de l'émotivité, sentiment de vide, manque de confiance, incapacité d'en prendre plus.	88 100%	Meilleure gestion du stress (Plus calme, s'affirme d'avantage, exprime leurs besoins) Peu de changement	70 18	80 % 20 %

Tableau III
Problèmes liés au plan physique

Problèmes et symptômes	Nombre de sujets	Résultats	Nombre de sujets	%
• Fatigue Lassitude, manque d'énergie, sensation d'épuisement.	88 100%	Résolu (Conserve leur énergie) Pas de changement	75 13	85 % 15 %
• Insomnie	62 70%	Résolu Légère amélioration	50 12	81 % 19 %
• Problèmes digestifs Foie lent, problèmes d'estomac, d'intestins, difficultés à digérer.	31 35%	Résolu	31	100 %