

# Table des matières



<b>REMERCIEMENTS</b> .....	11
<b>NOTE DE L'AUTEURE</b> .....	13
<b>COMMENT UTILISER CE GUIDE</b> .....	15
<b>À QUI S'ADRESSE CE LIVRE</b> .....	17
<b>INTRODUCTION</b> .....	19
<i>Première partie : Énergie et Polarité</i> .....	23
<b>CHAPITRE 1 : RAPPEL SUR L'ÉNERGIE ET LA POLARITÉ</b> .....	25
<b>ÉNERGIE</b> .....	25
<i>Figure 1 : Force centrifuge et force centripète</i> .....	26
<i>Lien à la Source créatrice, grand secret de la Vie</i> .....	27
<i>Figure 2 : Notre lien avec l'énergie non polarisée (ENP)</i> .....	28
<b>THÉRAPIE DE LA POLARITÉ</b> .....	29
<i>Approche énergétique et holistique</i> .....	29
<i>Tout est interconnecté</i> .....	30
<b>BIENFAITS DE LA POLARITÉ</b> .....	31
<b>COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE DE POLARITÉ</b> .....	33
<b>UTILISATION DE L'AUTOPOLARITÉ</b> .....	33
<i>Autopolarité et autres interventions cliniques</i> .....	34
<b>APPLICATION DE L'AUTOPOLARITÉ</b> .....	34

<i>Deuxième partie : Sur la Voie du bien-être</i> .....	37
<b>SUR LA VOIE DU BIEN-ÊTRE</b> .....	39
<b>CHAPITRE 2 : RESPIRER, SE NOURRIR ET AIMER</b> .....	41
<b>RESPIRER</b> .....	42
RESPIRATION CONSCIENTE.....	43
RESPIRATION ET ÉNERGIE.....	43
EXERCICES DE RESPIRATION.....	44
<i>Exercice 1 : Écoute de ma respiration</i> .....	45
<i>Exercice 2 : Respiration complète en trois temps</i> .....	45
<i>Exercice 3 : Respiration et marche synchronisée</i> .....	46
<i>Respirer « par le cœur »</i> .....	46
<i>Exercice 4 : Respirer par le cœur</i> .....	46
<i>Respiration de la cohérence cardiaque</i> .....	48
<i>Exercice 5 : Respiration pour obtenir une cohérence cardiaque</i> .....	49
<i>Exercice 6 : Exercices de respiration utilisés sur une semaine</i> .....	49
<b>SE NOURRIR</b> .....	50
POLARITÉ ET ALIMENTS .....	50
ALIMENTATION SAIN ET VIVANTE .....	52
<i>Alimentation, un dossier complexe</i> .....	52
<i>Urgent ! Choisir ses aliments</i> .....	53
<i>Que faire, comment faire ?</i> .....	53
<i>Lire les étiquettes</i> .....	54
<i>Stress alimentaire et santé</i> .....	54
<i>Guide pour une alimentation saine et vivante</i> .....	55
<i>Regard de plus large</i> .....	56
<b>AIMER, S'AIMER ET AIMER LA VIE</b> .....	57
AIMER ET S'AIMER.....	57
<i>Choisir</i> .....	58
AIMER LA VIE ET AIMER LA VIE DANS L'AUTRE .....	58
<i>Conscience de la Vie</i> .....	59
<i>Le Joyau</i> .....	59

## Table des matières

<b>CHAPITRE 3: EXERCICES ÉNERGÉTIQUES DE POLARITÉ.....</b>	<b>61</b>
QUAND ET COMMENT LES PRATIQUER ?.....	62
GRANDES ARTICULATIONS.....	63
Consignes .....	63
Exercice 7: Grandes articulations.....	63
Exercice 8: Position d'accroupissement.....	65

## *Troisième partie* : **Stress : insomnie, fatigue et anxiété** .....67

<b>CHAPITRE 4: MÉCANISMES DU STRESS SUR LA SANTÉ .....</b>	<b>69</b>
SOURCES DE STRESS .....	70
RÉPONSES AUX STRESS.....	71
TYPES DE STRESS .....	71
Stress positifs.....	71
Stress négatifs.....	72
MÉCANISME PHYSIOLOGIQUE RELIÉ AUX STRESS NORMAUX DE LA VIE .....	72
Figure 3: Lien entre le mental, l'émotionnel et le physique .....	72
Cascade hormonale .....	73
Figure 4: Trois systèmes concernés dans le stress.....	73
Réactions en chaîne .....	74
Mauvaise nouvelle: illustration de la cascade hormonale .....	74
Si le stress devient chronique.....	75
Effets du cortisol .....	76
Quel est mon niveau de stress?.....	77
Exercice 1: Urgent ! Évaluation de ses stress .....	78
Réponse énergétique et stress.....	78
SORTIR DU LABYRINTHE.....	79
1. Reconnaître la situation.....	79
2. Reconnaître les sources de ses stress .....	79
3. Déterminer sa possibilité d'emprise sur le stress .....	80
4. Parler.....	80
5. Oser regarder .....	81

## Polarité et stress

6. <i>Faire des choix</i> .....	81
7. <i>Passer à l'action</i> .....	82
<i>Figure 5 – Stress : sortir du labyrinthe</i> .....	82
<b>CHAPITRE 5 : INSOMNIE • FATIGUE • ANXIÉTÉ</b> .....	85
<i>Figure 6 : La roue insomnie, fatigue, anxiété</i> .....	86
IMPACT DES STRESS CONTINUS .....	86
ACCORD ENTRE LA TÊTE ET LE CŒUR .....	87
<b>CHAPITRE 6 : INSOMNIE</b> .....	89
MÉCANISME DU SOMMEIL .....	89
ÉTAPES DU SOMMEIL .....	90
TROUBLE DU SOMMEIL : INSOMNIE .....	92
<i>Causes</i> .....	92
<i>Éléments reliés à l'insomnie</i> .....	93
<i>Conséquences</i> .....	93
SORTIR DU LABYRINTHE .....	93
<i>Tenir un journal de bord</i> .....	93
<i>Faire son évaluation et son suivi</i> .....	94
<i>Exercice 2 : Évaluation de mon sommeil actuel</i> .....	94
<i>Exercice 3 : Grille de suivi sur la qualité de mon sommeil</i> .....	95
<i>Hygiène du sommeil</i> .....	96
<b>PROTOCOLES DE POLARITÉ POUR L'INSOMNIE</b> .....	98
CONSIGNES .....	98
AUTOPOLARITÉ 1 : POUR FACILITER LE SOMMEIL .....	98
AUTOPOLARITÉ 2 : POUR FACILITER LE SOMMEIL .....	99
<i>Exercice 4 : Protocoles de Polarité utilisés sur une semaine pour le sommeil</i> ...	101
<b>CHAPITRE 7 : FATIGUE</b> .....	103
<i>Figure 7 : Fatigue : énergie déficiente dans son mouvement de force centripète</i> .....	104
TYPES DE FATIGUE .....	105
<i>Fatigue aiguë</i> .....	105
<i>Fatigue chronique</i> .....	105
<i>Causes</i> .....	106

## Table des matières

SORTIR DU LABYRINTHE .....	106
<i>Tenir un journal de bord</i> .....	107
<i>Exercice 5: Évaluation de ma sensation de fatigue de 0 à 10</i> .....	108
<i>Exercice 6: Grille de suivi pour retrouver ma vitalité</i> .....	109
<i>Hygiène pour une bonne vitalité</i> .....	110
<b>PROTOCOLES DE POLARITÉ POUR LA FATIGUE</b> .....	<b>112</b>
CONSIGNES.....	112
POLARITÉ DE L'ÉTOILE POUR LA FATIGUE .....	112
AUTOPOLARITÉ 3: ÉTOILE À CINQ BRANCHES .....	113
AUTOPOLARITÉ 4: ÉTOILE À SIX BRANCHES .....	114
AUTOPOLARITÉ 5: TRIADE DU FEU .....	115
<i>Exercice 7: Protocoles de Polarité utilisés sur une semaine pour la fatigue</i> .....	116
<b>CHAPITRE 8: ANXIÉTÉ</b> .....	<b>117</b>
QUAND L'ANXIÉTÉ DEVIENT CHRONIQUE OU GÉNÉRALISÉE .....	118
<i>Impact de l'anxiété chronique</i> .....	118
<i>Causes</i> .....	119
ANXIÉTÉ SITUATIONNELLE .....	119
SORTIR DU LABYRINTHE.....	120
<i>Tenir un journal de bord</i> .....	120
<i>Exercice 8: Mes qualités et leur expression</i> .....	120
<i>Évaluer son anxiété</i> .....	121
<i>Exercice 9: Évaluation de mon anxiété de 0 à 10</i> .....	122
<i>Exercice 10: Événements quotidiens générant de l'anxiété</i> .....	123
<i>Exercice 11: Grille de suivi quotidien pour mon bien-être</i> .....	124
<i>Respirer</i> .....	124
<b>PROTOCOLES DE POLARITÉ POUR L'ANXIÉTÉ</b> .....	<b>125</b>
CONSIGNES.....	125
RÉSONANCE CARDIAQUE COMPLÈTE ET ABRÉGÉE .....	126
AUTOPOLARITÉ 6: RÉSONANCE CARDIAQUE COMPLÈTE .....	126
AUTOPOLARITÉ 7: RÉSONANCE CARDIAQUE ABRÉGÉE .....	128
AUTOPOLARITÉ 8: TRIADE DE L'EAU .....	129
<i>Exercice 12: Protocoles de Polarité utilisés sur une semaine pour l'anxiété</i> ...	130

<b>CHAPITRE 9: SYNTHÈSE DES PROTOCOLES DE POLARITÉ.....</b>	<b>131</b>
TABLEAU 1 – SYNTHÈSE DES PROTOCOLES DE POLARITÉ ET DES INDICATIONS .....	132
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>133</b>
<b>Liste des exercices .....</b>	<b>135</b>
DEUXIÈME PARTIE – SUR LA VOIE DU BIEN-ÊTRE.....	135
TROISIÈME PARTIE – STRESS: INSOMNIE, FATIGUE ET ANXIÉTÉ.....	136
<b>Liste des figures et du tableau.....</b>	<b>137</b>
<b>Liste des photographies.....</b>	<b>139</b>
<b>INDEX .....</b>	<b>141</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>145</b>
Pour rejoindre l’auteur.....	151