

L'abus sexuel et la polarité

par Michelle Guay

infirmière, sexologue clinicienne,
psychothérapeute et massothérapeute

La polarité est une approche énergétique qui permet d'harmoniser l'énergie vitale dans l'organisme humain. 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, au «Centre Québécois de Formation en Santé Intégrale», nous effectuons des suivis cliniques sur diverses problématiques. Ces recherches exploratoires cliniques ont été effectués par des stagiaires dans le cadre de la formation professionnelle en polarité. (2)

Dans cet article, je vous présente une synthèse des résultats de recherche clinique exploratoire sur l'abus sexuel dans le contexte de l'inceste; par inceste, on entend toute activité sexuelle d'un adulte ou d'un adolescent avec un enfant.

1) L'approche a été développée par le Dr. Randolph Stone vers 1945. Elle contient cinq volets: l'énergie de la pensée, les exercices énergétiques, une alimentation saine et vivante, les manipulations de polarité et l'amour.

2) Ce travail synthèse s'appuie sur 4 rapports de recherche clinique exploratoire. La recherche a été réalisée par Dominique Gauthier, Angèle Perron, Fabienne Drouin et Françoise Côté sous la direction et la supervision de Michelle Guay.

Caractéristiques générales

Nous avons rejoint 30 personnes dont 29 femmes et 1 homme. Le groupe d'âge varie entre 5 et 9 ans pour 4 enfants, entre 12 et 17 ans pour 3 adolescents, entre 24 et 50 ans pour 23 adultes. Tous ont vécu l'abus sexuel entre l'âge de 3 ans et 18 ans sur une période variant de 6 mois à 13 ans. Au début des suivis en polarité, il s'était écoulé de 3 à 40 ans depuis le début de l'inceste.

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'autoguérison. Dans ce type particulier de traumatisme vécu dans l'enfance, l'écoute avec une ouverture du cœur et une attitude sans jugement est indispensable. L'accompagnement sera axé sur l'amour, le respect, la délicatesse, la douceur et la tendresse. Le travail de polarité porte en soi ces caractéris-

Tableau 1. Caractéristiques spécifiques liées à l'abus sexuel

Age au début de l'inceste	Entre 3 ans et 18 ans	
Durée de l'abus	Varie entre 6 mois et 13 ans	
Au début des polarités il s'était écoulé	3 ans - 40 ans	Depuis le début de l'inceste
Viol sur 4 femmes	4/23	17%
DIVULGEMENT DE L'INCESTE		
Partiel par l'enfant et l'adolescent avec arrêt des activités sexuelles	2/7	29%
Partiel l'âge adulte	17/23	74%
Secret non divulgué		30%
Qui sont les agresseurs	9/30 le père 9/30 le frère 8/30 le grand-père 4/30 le cousin 3/30 l'oncle 3/30 le beau-frère 3/30 le voisin 1/30 le zéro conjoint	N.B. pour certaines personnes il y a eu plus d'un agresseur.

tiques, mais la conscience de l'intervenant doit être ouverte. Il laisse la vie guérir la vie par l'harmonisation de l'énergie. Il est important de se rappeler que la caractéristique fondamentale de la polarité est son impact holistique; elle touche l'ensemble de la personne sur tous les plans.

R le 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. L'autopolarité lui est enseignée selon ses besoins spécifiques. À chaque rencontre, le client participe au bilan de sa semaine.

Le mode de fonctionnement des suivis de recherche

Le suivi se fait généralement sur une période variant de trois à six mois, pour un total de douze à quinze sessions de polarité. Au cours de la première étape, les rencontres sont hebdomadaires. Au cours de la deuxième étape, lorsque la personne va mieux, les rencontres ont lieu aux deux semaines. Enfin, la troisième étape se déroule un mois plus tard afin de consolider les résultats obtenus.

L'identification du problème

À l'aide d'organismes œuvrant auprès de femmes violentées, de médecins, d'amis et grâce à l'ouverture de certains milieux de travail, nous avons pu rejoindre 30 personnes ayant déjà vécu l'inceste et qui se sont montrées intéressées à faire une démarche vers un mieux-être.

Dans la majorité des cas, ces personnes avaient été suivies médicalement pour divers problèmes de santé. Pour une minorité de personnes, il y avait eu des suivis en psychothérapie avec un psychologue ou un travailleur social. Dans le cas de 9 personnes sur 30, c'était la première fois qu'elles parlaient de leur expérience d'inceste.

L'intervenant ne pose aucun diagnostic. Un questionnaire sur l'histoire et les

Tableau 2 Résultats des suivis relatifs aux problèmes les plus significatifs

PROBLÈMES	Nombre	RÉSULTATS	Nombre
Sentiment de culpabilité, de honte, de doute et d'être souillé	30/30	Dégagement important de la culpabilité, de la honte, et du sentiment d'être souillé	29/30
Difficultés majeures à faire confiance, peur, anxiété	30/30	Reconstruction de l'estime de soi Dégagement important des peurs morbides et diffuses Recupération du pouvoir sur leur vie Prendent des décisions importantes de changement dans leur vie	29/30 Tous ces éléments sont en processus constant d'évolution
Coups de leurs émotions	30/30	Plus grande ouverture à vivre et à exprimer leurs émotions Desir de croissance personnelle et desir de prendre leur vie en main	30/30
Vie sexuelle contaminée : • Difficultés dans les relations intimes • Difficultés dans les relations sexuelles • Anesthésie sexuelle	30/30	Nette amélioration: • Plus à l'aise dans le toucher: que se soit de toucher ou d'être touché • Ressentent davantage leur corps, les tensions et les douceurs • Recupération du principe du plaisir	30/30
Réaction dépressive, de tristesse et de deuil	30/30	Dévoilement de l'inceste dans l'une ou l'autre des différentes phases • Rétablissement de la communication mère-fille • Rétablissement des relations sociales • Reprend goût à la vie	9/30 13/18 13/18 30/30
Ont pensé au suicide Ont fait des tentatives de suicide	30/30 14/30	Idées suicidaires en voie de regression	30/30
Difficultés à se détendre, à bien respirer, à entrer en contact avec leurs joies et leurs peines	30/30	Nette amélioration	30/30
Insomnie Sommeil avec cauchemar	18/30 9/30	Sommeil plus reposant Sommeil sans cauchemar	18/18 7/9

conséquences de l'abus et sur l'état de santé permet de compléter l'information et de faire un suivi adéquat.

Le suivi

À chaque rencontre hebdomadaire, le bilan de la semaine a été fait à l'aide des principaux paramètres déjà établis pour chaque personne. L'évaluation est subjective,

mais il se dégage des constantes et ce sont ces constantes que le tableau 2 vous présente.

Les polarités qui ont eu le plus d'impact par ordre d'importance sont celles qui touchent le système génito-urinaire, les éléments, les chakras, la résonance cardiaque ainsi que la session générale du feu et le système respiratoire.

Conclusion

Pour toutes ces personnes ayant été abusées sexuellement, la joie de vivre dans leur corps leur a été volée lorsqu'elles étaient enfants. La polarité leur a permis de se dire, d'exprimer la vérité, de sortir de l'isolement, d'amorcer et de poursuivre un processus de guérison qui leur permettra de retrouver la joie de vivre. Les bienfaits obtenus tout au long des suivis en polarité sont remarquables et pour toutes ces personnes, cela a constitué une porte ouverte vers une vie où la liberté d'être peut exister.

T moignages

«Je me sentais laide, coupable, bonne à rien. J'avais honte. J'avais peur. J'étais incapable de m'affirmer, d'exprimer mes émotions...». Ceci résume partiellement ce que vivaient les personnes ayant subi l'inceste. Voici quelques témoignages qui permettent de concrétiser les bienfaits vécus dans cette expérience de suivi en polarité:

- «J'ai repris énormément confiance en moi, ce qui se répercute à bien des niveaux: à l'école, à la maison, avec mon compagnon et avec moi-même...».
- «Au niveau de mes relations sexuelles, la culpabilité à presque complètement disparu et les fantômes aussi: la honte de mon corps, la honte du plaisir éprouvé, la punition «à venir»...».
- «J'apprécie de plus en plus ce que je suis: «UNE FEMME»... j'ai le goût d'être plus féminine».
- «J'ai appris à faire confiance, à me laisser toucher et à me laisser parler avec tendresse. J'ai pu pleurer sans être jugée...».
- «En moi, il s'est créée une plus grande ouverture face au pardon, pour moi-même et pour les autres...J'ai réglé avec mon père...».
- «D'appriivoiser le toucher et d'apprendre à me détendre.»
- «J'ai appris à faire face à mes nombreuses peurs, peur du toucher, peur de moi, peur des autres...c'était terrible...».
- «Après mes séances de polarités, je me sentais pleine d'énergie, j'avais le goût de vivre, d'aller de l'avant, de faire le plein de choses nouvelles...».

Le massage vaudou

par Daniel Bouffard

Adolescent, j'avais une correspondante en Belgique. On s'écrivait régulièrement et le plaisir était de mettre la lettre à la poste et d'imaginer le nombre de jours que cela prenait pour arriver et à quel moment, dans quel fuseau horaire, elle allait ouvrir le courrier. Aujourd'hui tout est simultanément avec l'internet et avec l'interurbain. La distance n'a plus d'importance comme le disait le message publicitaire. Il semble que pour certains, cela soit vrai aussi pour le massage.

Ayant des douleurs persistantes au dos, je me mis dans l'idée de trouver un massothérapeute qui pourrait me recevoir immédiatement. Consultant les Pages jaunes, je recherchai le premier qui serait disponible. Au deuxième appel, je tombai sur Marcel. Celui-ci était très déçu de ne pouvoir me recevoir puisqu'il avait une journée très chargée. Devant mon désarroi, il m'expliqua alors qu'il utiliserait une technique de massage à distance! «Je vais vous soulager. Concentrez-vous sur votre douleur.» Ce que je fis.

Il me parla de canal et de forces cosmiques. Je l'imaginai en transe et me demandai si les forces de l'au-delà utiliseraient un cellulaire. Je ne savais plus quoi penser. Étais-je en contact avec une nouvelle race d'envahisseurs extra-terrestres qui veulent la fin de la civilisation humaine en repoussant les limites du ridicule?

Après quelques instants, il me dit: «Maintenant sentez la force qui monte en vous.» La seule chose qui monta alors fut la moutarde... au nez. J'avais de la difficulté à rester calme et j'en oubliai ma douleur. Je mis fin à la conversation en lui disant que mon chèque arriverait par téléportation.

**TABLE DE MASSAGE
THÉRAPEUTIQUE**



**Ebénisterie
J.M.Fortin enr.**

Téléphone : (450) 669-0665
Télécopieur : (450) 669-1058