

Pour Alchymed  
 Article pour la semaine du 28 octobre 2013  
 Michelle Guay



Infirmière, sexologue,  
 Thérapeute et formatrice en Thérapie de la Polarité au Québec depuis 1984 et en Europe depuis 1987.  
 Fondatrice et directrice de l'Institut International de Polarité (IIP) et du Centre Québécois de Formation en Santé Intégrale (CQFSI)  
 Auteure des livres :

- *L'Autopolarité : guide pratique pour harmoniser l'énergie vitale*, Éditions de Mortagne, 2009.
- *Polarité et Anatomie énergétique*, Éditions Méliá, 2010.
- *Polarité et stress : Insomnie Fatigue Anxiété*, Dauphin Blanc,

2012.

Tél : 418-681-7457

[michguay@videotron.ca](mailto:michguay@videotron.ca)

<https://polarite-michelleguay.com>

## Fatigue et stress

### « Comment la POLARITÉ peut m'aider? »

Vous êtes-vous déjà dit « Je suis tellement fatigué, je suis tellement stressé.... » « Comment vais-je m'en sortir? » Vous êtes jeune, moins jeune ou encore âgé, il n'y a pas d'âge pour vivre cette sensation de fatigue qui peut générer toute une série de problèmes, dont l'épuisement.

La fatigue est un phénomène tellement fréquent que cela peut sembler tout à fait anodin, voire normal, de la ressentir à l'occasion. En effet, nous sommes tous fatigués à un moment ou à un autre. Il suffit de se reposer et, dès le lendemain, nous nous relançons dans une nouvelle journée. Jusque-là ça va.

Le problème émerge et devient important quand on ne parvient plus à se reposer. On se lève le matin, fatigué, sans entrain, et toute la journée on maintient le cap malgré une énergie défaillante. Le soir venu, on éprouve de nouveau de la difficulté à trouver le sommeil, et quand celui-ci arrive, il est agité et non réparateur. On est toujours fatigué.

On peut considérer que cette fatigue est un CRI D'ALARME, une ALERTE ROUGE que lance le corps. Le système énergétique et physiologique ne peut plus se régénérer. Le corps et le psychisme ne répondent plus adéquatement.

On doit sérieusement se poser des questions quand le corps rebondit seulement à coup de café, de stimulant, et qu'intérieurement l'on se dit « encore et encore un effort ». Et

surtout, si cette situation est constante et présente depuis un bon moment. Après six mois, on parle de fatigue chronique.

La fatigue nous envoie comme message: « arrête cette cadence », « il est temps de te CHOISIR », « de te CHOISIR sans culpabilité », « il est temps de faire quelque chose pour toi ». Pourquoi? Tout simplement parce que le plaisir de vivre, l'enthousiasme, le bien-être ont quitté les lieux, et ont été remplacés par de la fatigue, de l'irritabilité et du mal-être. Bonne nouvelle, on peut renverser la situation et récupérer notre énergie de vie.

L'urgence est de se reposer, de retrouver son propre rythme afin que les fonctions corporelles, mentales et psychiques reprennent leurs rythmes. Pour une action efficace, il importe de faire le bilan de sa situation : considérez le rythme de vie, les événements susceptibles d'être à l'origine des problèmes actuels et qui ont été générateurs de stress et la manière de gérer ces stress. Tout au long de ce bilan, observer la place que vous vous êtes donnée. Il se peut que dans cet exercice, vous soyez amené à jeter un regard sur l'ensemble de votre vie.

Parallèlement ou simultanément à votre démarche, utiliser l'Autopolarité et des séances de Polarité avec un thérapeute sera très bénéfique. Ces actions vont contribuer à soutenir et à harmoniser votre énergie vitale. Lorsque l'énergie est harmonisée, elle est disponible, nous sommes plus centrés et il est plus facile de faire des choix.

Dans le système de la Polarité, en plus des manipulations/protocoles que vous pouvez utiliser, il y a les exercices énergétiques qui vitalisent, la respiration, une alimentation vivante, une attitude mentale positive et l'amour qui permet à la vie de vivre.

Ce qui importe est de se donner les moyens de conserver une bonne vitalité afin de ne pas replonger dans la grande fatigue qui conduit à divers problèmes de santé. Voici quelques pistes à utiliser.

Parce que les causes de la fatigue sont toujours présentes dans la vie courante, nous devons être vigilants. Il faut s'accorder des temps de pause, respirer, avoir des repas réguliers composés d'aliments sains et vivants, prendre l'air, faire de l'exercice quotidiennement ainsi que des exercices énergétiques, utiliser quotidiennement de l'Autopolarité au coucher, dormir un nombre d'heures suffisant. Rire. Aimer. Se choisir. Avoir du plaisir dans ce que l'on fait. S'aimer assez pour se permettre de faire chaque jour quelque chose que l'on aime.

Aimer ce que l'on fait donne de l'énergie.

Avoir une attitude positive donne aussi de l'énergie.

Avoir une cohérence entre la tête et le cœur donne de l'énergie.

Sur les plans mental, émotif et physique, il importe de retrouver le plaisir d'être vivant en redonnant un sens à sa vie. Il est essentiel d'avoir une approche globale de notre santé afin de permettre aux systèmes énergétique et physique de se détendre, condition première et essentielle à la récupération de notre énergie et au maintien de notre vitalité. Adieu les grandes fatigues continues.

Vous trouverez dans les livres : *L'Autopolarité*, et dans *Polarité et Stress : Insomnie Fatigue Anxiété* une série de protocoles de Polarité faciles à utiliser.

