**Qu'est-ce que la Polarité ?**

**Tiré de** [**https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=polarite\_th**](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=polarite_th)

La **polarité** vise à **harmoniser l’énergie vitale** dans l’organisme pour préserver ou améliorer la santé. En renforçant l’énergie du corps et le lien corps-esprit, cette thérapie prétend tirer profit des forces naturelles d’autoguérissons présentes dans tout être humain. De prime abord, elle peut donner l’impression d’un **massage** très délicat.

L’intervenant en polarité ne cherche pas à transmettre à son patient une énergie extérieure, comme c’est le cas dans le Reiki, par exemple. Son action vise plutôt à **rééquilibrer** ou à remettre en action l’énergie de son patient. En fonction des circuits énergétiques qu’il désire réharmoniser, le praticien place simplement ses mains sur des endroits précis du corps ou y exerce de **légères pressions**. Différents protocoles et chartes permettent de déterminer sur quels circuits travailler, en fonction des buts recherchés. Le thérapeute demeure constamment centré, non directif et empathique. Par exemple, son intervention ferait en sorte qu’une énergie bloquée entre la tête et le bassin se remette à circuler plus librement et que les processus d’**autoguérison** se réactivent.

La polarité se distingue des autres approches énergétiques en mettant l'accent sur les **polarités positives et négatives** (électromagnétiques, rythmiques, etc.) qui organisent, dynamisent et maintiennent l’équilibre de chaque cellule, tissu et fonction dans l’organisme.

En plus du travail de rééquilibrage, qui prend ses racines dans la [Médecine traditionnelle chinoise](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=medecine_traditionnelle_chinoise_th) et la médecine ayurvédique, la polarité fait appel à des exercices énergétiques d’**étirement** et de **respiration**, inspirés des postures du yoga. Les praticiens préconisent aussi une **alimentation** saine et vivante. Enfin, par le dialogue et l’écoute, ils encouragent le patient à développer une attitude mentale positive et empreinte d’amour envers la vie. Pour d’autres détails, voir les Articles d’intérêt.

**Retrouver son pouvoir de guérison**

Ses praticiens1,2 affirment que la **polarité** peut contribuer au soulagement de nombreux troubles : arthritiques, respiratoires, digestifs, du système immunitaire (syndrome de fatigue chronique) et reliés au stress (maux de dos, tensions musculaires, migraines). Elle agirait particulièrement bien sur le système lymphatique et pourrait faciliter la cicatrisation après une intervention chirurgicale. Au Québec, des études cliniques non publiées3, réalisées dans le cadre de stages supervisés, tendraient à démontrer son efficacité durant la grossesse et dans des cas de dépression, d’anxiété, d’épuisement, d’insomnie, de sclérose en plaques et de cancer ainsi qu’à la suite de traumatismes liés à des sévices sexuels.

Cependant, très peu de ces prétentions ont fait l’objet d’évaluations scientifiques rigoureuses (voir Applications thérapeutiques).

**Un peu d’histoire**

On doit au **Dr Randolph Stone** (1890-1981) d’avoir donné naissance à la polarité en 1945, aux États-Unis4. À la fois ostéopathe, naturopathe et chiropraticien, le Dr Stone s’est intéressé tout au long de sa vie au phénomène de l’énergie appliquée à des fins thérapeutiques. Il s’est inspiré des pratiques occidentales (chiropratique, ostéopathie, naturopathie) et orientales (Médecine traditionnelle chinoise, ayurvéda et médecine égyptienne). Il a réuni les concepts modernes des forces d’attraction et de répulsion sous-jacentes à tout phénomène physique et la « cartographie » des circuits énergétiques des médecines traditionnelles orientales. Il est l’auteur de 7 ouvrages, parus entre 1947 et 1954, dans lesquels il expose les aspects théoriques et pratiques de ses découvertes.

Durant ses 60 années de pratique, le Dr Stone aurait obtenu des résultats remarquables auprès de ses patients dans le traitement d’un grand nombre d’affections. Il avait pour philosophie la **prise en charge de soi**. Il croyait qu’il était aussi important de nourrir l’esprit que le corps pour rester en bonne santé. Pour lui, un bon thérapeute, en plus de bien posséder sa technique, devait faire preuve de compassion et d’ouverture du coeur.

Il a enseigné de 1960 à 1974 et, à l’âge de 84 ans, s’est installé en Inde dans un centre de méditation où il a offert gratuitement ses services dans une clinique. Il s’est graduellement retiré de la vie publique et s’est éteint à l’âge de 91 ans. Ses étudiants ont poursuivi ses recherches et l’application de sa méthode. Ils ont fondé en 1984 l’American Polarity Therapy Association (APTA)5.

L’APTA est l’organisation internationale qui encadre la pratique et la formation en polarité. Elle a mis sur pied un programme de formation professionnelle et édicté des règles d’usage et un code d’éthique. Elle est établie aux États-Unis, à Boulder dans l’État du Colorado.

La **polarité** est utilisée comme méthode de **prévention**, de **relaxation** et de **traitement**. Bien qu’aucune étude scientifique n’ait été effectuée jusqu’à présent pour démontrer l’innocuité de la polarité, on la considère généralement comme une technique douce et inoffensive. Comme pour la plupart des thérapies énergétiques, très peu d’études ont évalué l’approche.

**Recherches**

 **Améliorer le bien-être des personnes atteintes de cancer**. Deux petites études6,7 ont évalué l’effet de la polarité, comparativement à un groupe témoin, sur la fatigue et la qualité de vie de femmes souffrant de cancer du sein en période de radiothérapie. Dans les deux cas, la qualité de vie et le degré de fatigue des sujets ayant reçu les traitements de polarité se sont améliorés de façon significative, comparativement au groupe témoin. Des essais de plus grande envergure seront toutefois nécessaires afin de vérifier ces résultats positifs.

 **Réduire le stress des aidants naturels.** En 2009, une étude clinique aléatoire a porté sur 38 **aidants familiaux** de personnes atteintes de démence8. L’effet de 8 séances de polarité a été comparé à celui d’autant de périodes de répit où les aidants pouvaient participer à des activités de leur choix (musicothérapie, yoga, sauna ou cinéma). Les auteurs ont observé des diminutions des niveaux perçus de stress et de symptômes dépressifs significativement plus marquées dans le groupe polarité. Ils ont toutefois mentionné que, les essais ayant porté sur une population amérindienne, les résultats positifs observés pourraient avoir été influencés par la présence d’importantes traditions de guérison dans leur culture.

**Références**

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

**Bibliographie**

American Polarity Therapy Association (APTA). [Consulté le 8 septembre 2010]. www.polaritytherapy.org
Institut International de Polarité. [Consulté le 8 septembre 2010]. [http://pages.infinit.net/polarite](http://pages.infinit.net/polarite/)
Columbus Polarity Center. [Consulté le 8 septembre 2010]. www.columbuspolarity.com
École de polarité Véga. [Consulté le 8 septembre 2010]. www.ecolevega.com
Polarity Therapy. WholeHealthMd. [Consulté le 8 septembre 2010]. www.wholehealthmd.com
PubMed - National Library of Medicine. www.ncbi.nlm.nih.gov

**Notes**

1. DeLise Kennedy Eileen. Polarity Therapy: Going Wireless. American Therapy Massage Association, *Massage Therapy Journal*, Hiver 2002, Volume 40, No 4. [Consulté le 8 septembre 2010]. www.amtamassage.org.
2. Columbus Polarity Center. [Consulté le 8 septembre 2010]. www.columbuspolarity.com
3. Recherches cliniques en polarité. *Centre québécois de formation en santé intégrale*. [Consulté le 8 septembre 2010]. [http://pages.infinit.net/polarite](http://pages.infinit.net/polarite/pages/recherches.html)
4. The History of Polarity Therapy. *American Polarity Therapy Association*. [Consulté le 8 septembre 2010]. www.polaritytherapy.org.
5. American Polarity Therapy Association (APTA). Boulder, État du Colorado, États-Unis. [Consulté le 8 septembre 2010]. www.polaritytherapy.org.
6. Roscoe JA, Matteson SE, *et al*. [Treatment of radiotherapy-induced fatigue through a nonpharmacological approach](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&dopt=Citation&list_uids=15695472). *Integr Cancer Ther*. 2005;4(1):8-13.
7. Mustian K, Darling T, Peppone L, *et al*. *The influence of Polarity therapy and massage on cytokine and neuroendocrine dysregulation, fatigue and quality of life in breast cancer (BC) patients during radiation therapy*. Supportive Care in Cancer. 2009;17(7):896.
8. Korn L, Logsdon RG, *et al*. [A randomized trial of a CAM therapy for stress reduction in American Indian and Alaskan Native family caregivers](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&dopt=Citation&list_uids=19377083). *Gerontologist*. 2009;49(3):368-77.