



Le Mouvement Intérieur

Découvrir
la polarité

LE MOUVEMENT INTÉRIEUR

Découvrir la polarité

par Sylvain Boily

© 2025 — Sylvain Boily Tous droits réservés.

Aucun extrait de ce livre ne peut être reproduit, distribué ou transmis sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Les informations contenues dans cet ouvrage sont fournies à titre informatif et éducatif. **Elles ne remplacent en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement professionnel.**

Publié au Québec, Canada www.sylvainboily.pro

Première édition — 2026

AVANT-PROPOS

Certains tombent dans la potion magique.

Moi, c'est dans la polarité que je suis tombé.
Et comme Obélix, je ne l'ai pas choisie.
Elle fait partie de moi. Pour de bon.



Bien avant de pouvoir la nommer, je ressentais déjà ce lien instinctif avec le corps — ce langage silencieux qui passe par les mains, le regard, la présence. Quand j'ai découvert la polarité, j'ai simplement reconnu ce que je portais déjà.

J'ai écrit ce livre comme une porte d'entrée. Simple, honnête, sans détour.

Pas pour convaincre. Pas pour impressionner. Juste pour ouvrir un espace où quelque chose peut résonner — ou pas. Et si ça résonne, alors ce livre aura fait son travail.

Bienvenue dans ce mouvement.

Sylvain Boily Ambassadeur de la polarité au Québec

CHAPITRE 1 — INTRODUCTION

Quand l'harmonie revient, tout revient. Tout va trop vite. Les obligations, les écrans, les pensées qui se bousculent, les émotions qui s'accumulent. Et pendant ce temps, le corps continue d'envoyer ses signaux — un inconfort, un souffle court, une fatigue qui revient, une émotion qui déborde un peu trop souvent.

C'est souvent à cet endroit que naît le besoin d'autre chose.

La polarité, c'est exactement ça :

Une approche douce, humaine, qui repose sur une vérité simple : le corps cherche constamment l'équilibre. Quand l'énergie circule librement, tout se réaligne. Quand elle se bloque, le corps le dit à sa façon — une tension, un état émotionnel, une difficulté à se recentrer.

Ce livre a été écrit pour que tu puisses découvrir cette approche sans jargon et sans discours ésotérique. Ce que je présente ici, c'est ce que j'enseigne depuis 2018 à l'École de Polarité Sylvain Boily à Joliette — le seul établissement entièrement dédié à la polarité au Québec, où l'apprentissage se fait en présentiel, de personne à personne. Parce que le toucher thérapeutique ne s'apprend pas derrière un écran.

Si quelque chose résonne en toi au fil de ces pages, tu pourras toujours aller plus loin — en consultation privée ou en formation. Tout se trouve sur sylvainboily.pro.

Ce livre est une invitation. Une porte d'entrée vers une façon plus douce d'habiter ton corps et ta vie.

CHAPITRE 2 — L'HISTOIRE ET LES ORIGINES

Un homme, un pont entre deux mondes

La polarité n'est pas née d'une théorie abstraite. Elle est née d'une question.

Le **Dr Randolph Stone** — chiropraticien, ostéopathe, naturopathe — avait la capacité rare de regarder le corps à travers plusieurs angles à la fois. Et il voyait bien que ce qui affectait la santé de ses patients n'était pas seulement physique. Certaines douleurs portaient une histoire. Certaines fatigues avaient la densité d'une émotion non exprimée.

En quête de réponses, Stone voyage en Inde. Il y découvre l'Ayurvéda et sa vision du corps comme un système vivant, organisé autour de cinq éléments fondamentaux. Ce qu'il cherchait depuis toujours existait depuis des millénaires.

À son retour, il développe une approche qui unit la rigueur occidentale et la sagesse orientale : la thérapie par la polarité. Une approche fondée sur la circulation de l'énergie vitale et sur la relation entre les pôles du corps — positif, négatif et neutre.

Son héritage se poursuit aujourd'hui dans plusieurs pays. Et ici au Québec, c'est ce que je transmets chaque année aux praticiens que je forme. **Comprendre d'où vient la polarité permet de mieux saisir ce qu'elle peut transformer. Parce que cette approche n'est pas un ensemble de techniques — c'est une vision globale de la vie.**

CHAPITRE 3 — COMMENT ÇA FONCTIONNE

Le langage silencieux du corps

Le corps est bien plus qu'une mécanique biologique.

Il est traversé par un courant vivant — une dynamique subtile qui organise chaque respiration, chaque émotion, chaque mouvement. Quand ce courant est fluide, la personne se sent centrée, claire, stable. Quand quelque chose l'interrompt, le corps réagit : tensions, douleurs, insomnie, agitation mentale, sentiment de déconnexion.

La polarité agit précisément à cet endroit.

Par un toucher léger et précis, le praticien crée une connexion entre deux zones du corps. Cette connexion relance la circulation — comme refermer un circuit. Le courant reprend. Le corps retrouve son rythme.

L'effet sur le système nerveux est direct. Beaucoup de gens vivent dans un état de tension chronique sans s'en rendre compte. En polarité, on donne au système nerveux la permission de sortir de ce mode d'urgence. Et dans cet espace — les émotions se dénouent, la respiration se libère, le mental s'allège.

La polarité ne fait rien au corps. Elle rappelle au corps qu'il sait déjà comment revenir vers l'équilibre. Il a juste besoin qu'on lui en crée les conditions.

CHAPITRE 4 — LES 5 ÉLÉMENTS

Le langage intérieur de la vie

Éther — Air — Feu — Eau — Terre

Le Dr Stone fut l'un des premiers à reconnaître que ce lexique millénaire n'était pas une métaphore poétique — c'était une façon extraordinairement juste de comprendre la dynamique de l'énergie dans le corps.

À l'École de Polarité Sylvain Boily, c'est par là que tout commence. Parce que ces éléments ne sont pas des concepts abstraits. Ils sont vivants. Palpables. Visibles dans le corps et dans l'état d'esprit de chacun. Ils forment une carte intérieure qui permet de comprendre où la vie circule librement — et où elle se fige.



ÉTHER

L'espace intérieur



L'ÉTHER...
MÈRE DE TOUTES FORMES DE VIES SUR TERRE

JE SUIS... C'EST UN SIGNE ÉVIDENT DE L'ÉTHER

L'éther c'est le potentiel créateur de l'univers...

En polarité, on associe l'éther à :

La communication, les émotions conscientes, le moment présent, l'harmonie, la paix, l'espace, l'AMOUR UNIVERSEL, les articulations, la gorge, la thyroïde, besoin d'expansion, limites de l'espace, la coordination, l'équilibre, parler, chanter.

La connaissance de soi, la conscience intérieure.

C'est vaporeux (champignons), c'est bleu, c'est fade (tofu, champignons, levure).

 **Polarité Santé**
SYLVAIN BOILY

ÉTHER — L'espace intérieur

Certaines personnes arrivent en consultation avec l'impression de ne plus avoir de place à l'intérieur d'elles-mêmes. Tout semble trop plein. Les pensées s'accumulent. Le corps reste tendu même au repos.

L'Éther est lié à cet espace intérieur.

On ne peut pas le voir, mais on sent rapidement quand il manque. La respiration devient plus courte. Le silence devient inconfortable. Le corps reste en vigilance presque constamment — même quand il essaie de se détendre.

En polarité, le travail avec l'Éther ne cherche pas à "régler" quelque chose. Il recrée de l'espace. Et souvent, c'est tout ce dont le corps avait besoin pour commencer à revenir.

Le souffle devient plus profond. Le regard se calme. Les épaules descendent légèrement. Ce n'est pas spectaculaire. Mais c'est très vrai.

L'Éther nous rappelle qu'avant le mouvement, avant le changement, avant même le soulagement — il faut souvent commencer par créer un peu plus d'espace à l'intérieur de soi.

AIR

Le mouvement intérieur



L'AIR...

JE VEUX... LA CLÉ DU CHANGEMENT

Mouvement	Toucher
Confusion mentale - manque de clarté face aux choix à faire	Compréhension
Anxiété	Amour du coeur
Adaptabilité	Intégrité
Respect de soi et des autres	Modération
Médiateur	Satisfaction
Relations	Honnêteté
Vitesse	Environnement
	Aspect social
	Relations sociales

SIGNES ASTROLOGIQUES

- ♊ GÉMEAUX - ÉPAULES
- ♎ BALANCE - REINS
- ♈ VERSEAU - CHEVILLES



Polarité Santé
SYLVAIN BOILY

AIR — Le mouvement intérieur

Il y a des moments où le corps est épuisé, mais où le mental continue malgré tout. Les pensées se succèdent. Le sommeil devient plus léger. Même au repos, quelque chose continue de bouger à l'intérieur.

L'Air est lié à ce mouvement.

On le retrouve dans la respiration, dans les pensées, dans ce besoin de rester actif — et dans la difficulté à ralentir vraiment. L'Air permet à la vie de circuler. Mais quand il devient trop présent, le corps perd son rythme naturel.

La respiration se raccourcit. Les épaules restent tendues. Le système nerveux demeure en état d'alerte sans même que la personne s'en rende compte. Avec le temps, cet état devient tellement habituel qu'il semble normal.

Travailler avec l'Air aide le corps à retrouver un mouvement plus calme. Peu à peu, le souffle change. Les pensées cessent de se bousculer avec la même intensité.

Certaines personnes découvrent alors qu'elles vivent dans leur tête depuis très longtemps. Elles réalisent qu'il est possible de ralentir sans perdre le contrôle — et que le calme ne vient pas en forçant le mental à se taire, mais en aidant le corps à se sentir plus en sécurité.

FEU

L'énergie qui pousse à avancer



LE FEU...

JE CRÉE... JE T'INVITE À LA CONFIANCE

Intelligence	Digestion
Rayonnement	Assimilation
Affirmation de soi	Transformation
Colère	purification
Culpabilité	Confiance au processus universel
Critique	Agir
Mémoire récente	
Concentration	

SIGNES ASTROLOGIQUES

- ♈ BÉLIER - TÊTE
- ♌ LION - SYSTÈME DIGESTIF
- ♐ SAGITTAIRE - CUISSE

 **Polarité Santé**
SYLVAIN BOILY



FEU — L'énergie qui pousse à avancer

Certaines personnes ont l'impression d'être toujours en train de pousser contre la vie. Elles avancent vite, portent beaucoup, et ont de la difficulté à s'arrêter. Même quand le corps commence à fatiguer, quelque chose continue de vouloir tenir, contrôler, performer.

Le Feu est souvent présent dans cet état.

Il est lié à l'énergie, à la motivation, à l'action. C'est lui qui permet de transformer, de décider, de passer au mouvement. Sans Feu, difficile de trouver l'élan pour avancer.

Mais quand cette énergie devient trop intense, le corps vit sous pression. L'impatience augmente. Les tensions montent. Le système nerveux reste actif en permanence, comme s'il n'avait jamais la permission de ralentir.

À l'inverse — après une longue période d'épuisement — le Feu peut sembler éteint. La motivation disparaît. Même les choses simples demandent beaucoup d'énergie.

Travailler avec le Feu aide le corps à retrouver une énergie plus stable. Pas une énergie qui pousse sans arrêt — une force plus calme, plus équilibrée.

La vraie force n'est pas toujours dans le fait de pousser plus fort. Parfois, elle est dans la capacité de ralentir avant de s'épuiser complètement.

EAU

Ce que le corps retient en silence



L'EAU...

JE RESSENS... JE T'INVITE À L'EXPÉRIENCE

Inconscient	Empreinte profonde
Émotions	Relations familiales parentales
Sensibilité	Émotions inconscientes
Lien familial	Énergie féminine
Réceptivité	Excès émotif
Mémoire cellulaire profonde	Dépendances
Source d'inspiration	Reproduction versus infertilité
Ressenti	

SIGNES ASTROLOGIQUES

-  CANCER - POITRINE
-  SCORPION - BASSIN
-  POISSONS - PIED





EAU — Ce que le corps retient en silence

Certaines émotions ne disparaissent pas vraiment avec le temps. Elles restent quelque part à l'intérieur — même quand la personne continue d'avancer comme si tout allait bien. Avec les années, ça peut devenir une fatigue plus lourde, une sensibilité plus grande, ou cette impression de porter quelque chose qu'on n'arrive pas à déposer.

L'Eau est liée à ce monde intérieur.

Elle représente les émotions, le ressenti, les liens affectifs — tout ce qui circule en nous sans toujours passer par les mots. Comme l'eau d'une rivière, elle a besoin de mouvement. Quand elle circule librement, la personne se sent plus légère. Quand les émotions restent retenues trop longtemps, le corps finit par les porter à sa façon.

Pendant un soin lié à l'Eau, **le corps commence souvent à relâcher doucement ce qu'il retenait depuis longtemps.** La respiration change. Les tensions diminuent. Certaines personnes ressentent un grand calme sans pouvoir l'expliquer.

Le corps garde une mémoire de ce que nous vivons. Même quand le mental tente d'oublier, le corps, lui, continue parfois de porter certaines choses en silence.

Une émotion n'est pas faite pour rester enfermée. Ce qui reste bloqué trop longtemps finit souvent par devenir plus lourd à porter.

TERRE

La stabilité qui permet de tenir debout

LA TERRE...

JE POSSÈDE... JE T'INVITE À LA PATIENCE

Profondeur	Sécurité
Insécurité	Confiance en soi
Angoisse	Valeurs profondes
Panique	Bases solides
Rigidité	

SIGNES ASTROLOGIQUES

- ♉ TAUREAU - COU
- ♍ VIERGE - COLON/BAS DU DOS
- ♏ CAPRICORNE - GENOU

 **Polarité Santé**
SYLVAIN BOILY

TERRE — La stabilité qui permet de tenir debout

Après l'Eau vient la Terre.

La Terre, c'est la stabilité. L'ancrage. La sécurité intérieure. C'est elle qui aide à se sentir solide quand la vie devient plus exigeante. Quand la Terre est en équilibre, la personne se sent plus calme, plus stable. Elle avance avec moins de peur. Le corps semble plus lourd — dans le bon sens du mot — comme s'il retrouvait enfin le droit de se déposer.

Quand la Terre manque de force, tout devient plus difficile à porter. Certaines personnes sont constamment dispersées. D'autres vivent avec une sensation d'insécurité qui les pousse à toujours rester en contrôle.

Dans ma pratique, je vois souvent des gens qui vivent complètement dans leur tête. Ils réfléchissent beaucoup, portent énormément — mais ne sentent plus vraiment leur corps. La Terre aide à revenir dans le moment présent. Elle ramène le souffle vers le bas, ralentit le rythme intérieur, redonne une sensation de solidité.

Il est difficile d'aider les autres quand on n'est pas soi-même bien ancré. Le corps a besoin de cette base pour retrouver son équilibre.

La Terre rappelle que l'équilibre ne vient pas seulement du calme intérieur. Il vient aussi de la capacité à se sentir présent, enraciné, et pleinement vivant dans son propre corps.

CHAPITRE 5 — QUAND LE CORPS COMMENCE À PARLER

Le corps parle constamment.

Il parle bien avant les grandes douleurs, bien avant l'épuisement, bien avant le moment où on se dit que quelque chose ne va plus. Le problème, c'est qu'on est souvent trop occupé pour l'entendre.

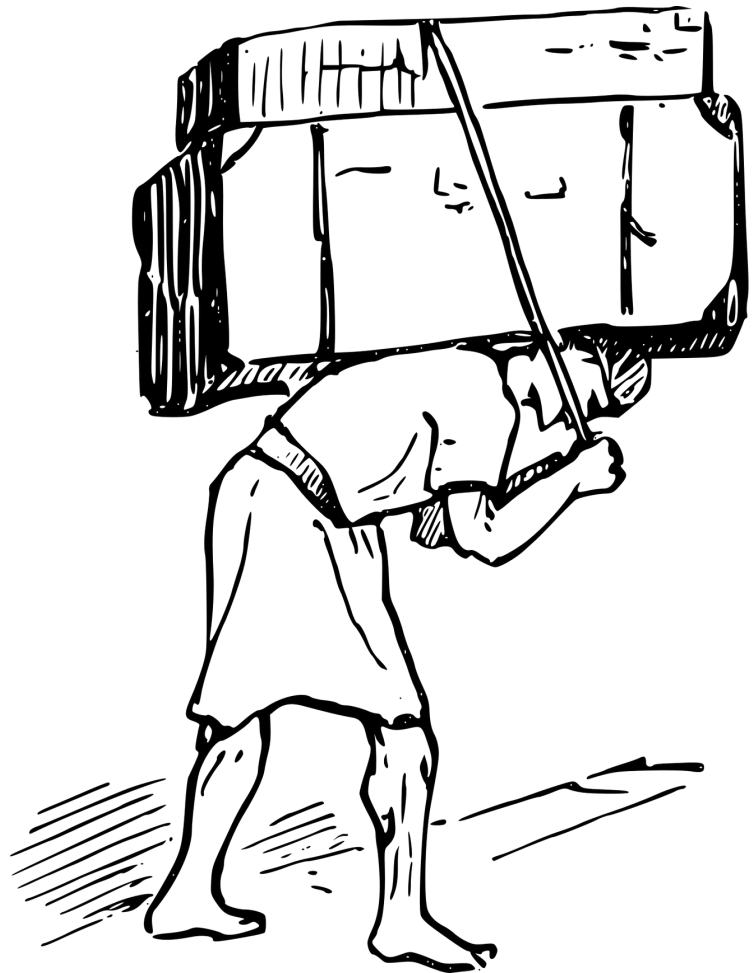
Au début, les signes sont petits. Une tension dans les épaules. Une fatigue qui revient chaque matin. Une difficulté à respirer profondément. Une émotion qui déborde plus vite qu'avant. Le corps essaie doucement d'attirer notre attention — et on apprend à ignorer ce qu'il dit.

Avec le temps, ce qui était léger devient plus lourd. Le stress s'accumule. Le système nerveux finit par vivre dans un état de tension presque constant. Beaucoup de gens croient alors que c'est normal d'être toujours fatigué, nerveux, tendu. Pourtant, le corps ne fonctionne pas naturellement dans cet état.

Dans ma pratique, je vois souvent des gens qui ont passé des années à tenir bon. Ils ont appris à fonctionner malgré la fatigue, malgré les tensions. Puis un jour, le corps demande qu'on l'écoute. Pas pour punir — mais parce qu'il n'est plus capable de tout porter seul.

La polarité aide à ralentir assez pour entendre ce que le corps essaie de dire depuis longtemps. Elle ne cherche pas à faire taire les symptômes. Elle aide la personne à retrouver un lien avec elle-même. Et quand ce lien revient, plusieurs choses commencent à changer naturellement.

Le corps ne cherche pas à compliquer la vie. Il essaie simplement de nous ramener vers un meilleur équilibre. Et quand on commence à l'écouter autrement, il devient souvent beaucoup plus facile de comprendre ce dont on a vraiment besoin.



CHAPITRE 6 — POURQUOI LE TOUCHER CHANGE AUTANT DE CHOSES

Le toucher fait partie des premiers langages de l'être humain. Avant même les mots, le corps comprend déjà la sécurité, la douceur et la présence. Pourtant, avec le temps, beaucoup de gens vivent avec très peu de vrai contact humain. On se croise, on se presse — et on oublie à quel point le corps a besoin de se sentir accueilli.

En polarité, le toucher n'est jamais brusque. Il ne cherche pas à forcer ni à corriger. Il agit comme une présence calme qui permet au système nerveux de ralentir. Pour plusieurs personnes, c'est la première fois depuis longtemps qu'elles sentent qu'elles n'ont rien à faire, rien à performer, rien à contrôler.

Quand le corps se sent en sécurité, il change. La respiration devient plus profonde. Les muscles relâchent leur tension. Le mental cesse de tourner aussi vite.



Le corps réagit davantage à la sécurité qu'à la force. Plus il se sent écouté, plus il devient capable de relâcher ce qu'il retenait.

Dans ma pratique, je vois souvent des gens arriver très tendus — sans même s'en rendre compte. Et puis, tranquillement, quelque chose change. Le regard se calme. Les épaules descendent. La respiration reprend de l'espace.

Le toucher en polarité n'est pas seulement physique. Il crée un espace où la personne peut enfin ralentir intérieurement. Et parfois, ce simple ralentissement devient le début d'un très grand changement.



ET MAINTENANT ?

Si tu tiens ce livre aujourd'hui, ce n'est probablement pas un hasard.

Peut-être que quelque chose dans ces pages t'a parlé. Peut-être que certains passages ont mis des mots sur un ressenti que tu portais déjà depuis longtemps. Ou peut-être que tu découvres simplement une nouvelle façon de voir le corps et le mieux-être. La polarité ne demande pas de croire à quelque chose de compliqué. Elle invite surtout à ralentir assez pour écouter ce qui se passe réellement à l'intérieur.

Pour certains, ce livre s'arrête ici. Il aura ouvert une réflexion. C'est déjà beaucoup.

Pour d'autres, ce sera le début d'un chemin plus profond. Une consultation. Une formation. Une façon de transformer sa pratique ou sa vie.

Depuis 2018, j'ai le privilège d'enseigner la polarité à l'École de Polarité Sylvain Boily à Joliette. J'y accompagne des étudiants de tous les horizons — thérapeutes, professionnels de la santé, curieux du corps humain — dans un cadre humain, concret, entièrement en présentiel.

J'offre aussi des consultations individuelles pour les personnes qui veulent vivre l'expérience directement.

Tes prochaines étapes :

- Prendre rendez-vous en consultation → sylvainboily.pro/rendez-vous
- Voir les formations → sylvainboily.pro/nos-formations
- Me contacter directement → info@sylvainboily.pro

Peu importe où ce chemin te mènera, j'espère qu'il t'aidera à retrouver un peu plus d'espace, de calme et de présence dans ta vie.

Parce qu'au fond, tout commence souvent là.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sylvain Boily' in a cursive, stylized script.

Sylvain Boily Ambassadeur de la polarité au Québec École de Polarité Sylvain Boily — Joliette, Québec www.sylvainboily.pro

© 2026 Sylvain Boily — Tous droits réservés