



**Philothérapie : Comprendre et Agir**

**S'accepter tel quel et se foutre la paix ...**



**... Ou tenter encore et encore de se guérir ?**

*Cela fait bien 10 ans que j'ai commencé un travail en profondeur*

*sur mon système psychocorporel  
à l'aide des états de conscience modifiés.*

*... 20 ans que je travaille sur mon système de représentations  
à l'aide de l'analyse philosophique*

*... 30 ans que j'essaie de m'en démerler  
- dans mes relations comme dans  
le simple fait de vivre jour après jour -  
avec ma structure "autiste like"*

*(je dis "like" pour ne pas choquer les détracteur.euses de l'auto-diagnostic... )*

*... et bientôt 44 ans que j'ai décidé de  
poser mes bagages pour un temps  
sur cette planète totalement fofolle... ;)*

*Et je ne sais pas vous...  
Mais moi je me demande encore tous les jours  
si je vais parvenir un jour...  
à guérir mes blessures les plus profondes.  
**Celles de ma petite enfance.***

*Parfois j'ai envie de prendre des vacances (de moi)  
et juste de me foutre la paix.  
Et puis je me rends compte...  
que mes comportements un tantinet "excessifs"  
et mes stratégies un chouilla "foireuses"  
me motivent à continuer le travail sur moi !*

*Mais je continue à me poser cette question épineuse...  
Est-ce que la meilleure manière de me soigner  
ne serait pas...  
de quand même me foutre la paix ?*

*Plutôt que de m'acharner à vouloir toujours...  
**é-vo-lu-er...***

*Ca tombe bien, j'ai trouvé il y a maintenant 6 ans  
un outil qui me permet de faire les 2 en même temps !*

*(oui je sais ce que vous allez me dire...  
"ça pue encore la stratégie foireuse !" "  
mais non mais non...)*

*... Me poser pendant plusieurs jours  
dans un coin de forêt  
sans rien faire  
sans rien demander*

**sans rien chercher.  
Juste être avec moi.**

*Et devinez quoi ???*



***Et ben ça fait bien bosser !!!!!!!***

***Le principe est simple.  
Prenez tout ce qui vous permet  
jour après jour  
de recouvrir vos blessures les plus marquées  
et de masquer à vos propres yeux  
l'inefficacité de vos stratégies communes.***

***Enlevez la nourriture,  
la boisson,  
le mouvement volontaire,  
les relations,  
la parole,  
votre agenda,  
votre téléphone portable !  
(noooooooooooooooooooooooooooooooooon !!!!!!!)***

***Il vous reste...***

***Votre conscience !***

***Et ça tombe bien...  
Elle risque d'être très active.  
Une super occasion d'aller revisiter  
tous les dossiers enfouis depuis longtemps  
(sous des tonnes de nourritures, de relations et d'addictions...)***

**sans avoir à rien faire !!!**

*Les indiens Lakota qui ont mis en place  
cette épreuve annuelle  
l'appellent...  
"la quête de vision".*

**Mais cela donne encore la fausse idée  
qu'il faudrait aller chercher quelque chose...**

**... une Vision.**

**Or le principe n'est pas de voir quelque chose  
à l'extérieur de soi-même.**

***Il est...  
de mieux se voir... Soi-même !***

**Car quand on passe 3 ou 4 jours (et nuits)  
sans manger, sans boire,  
sans bouger et souvent sans dormir...**

**... on a vraiment le temps  
de réaliser plein de trucs.**

**C'est une épreuve.**  
**Et en même temps c'est ultra simple.**

*Je l'ai faite 4 années de suite  
et je la propose maintenant  
en parallèle à d'autres outils,  
d'autres "épreuves".  
Mais je ressens encore le besoin  
de prendre aussi ce temps pour moi.  
Un peu chaque année.  
L'été.*

***C'est comme une évidence.  
L'appel du dénuement,  
l'appel de la solitude.***

***Sachant bien  
qu'au delà des arbres qui m'entourent,***

***je suis relié à l'humanité,  
si ce n'est à plus grand.***

**Et je recommande ce processus  
à toustes ceux qui sentent le même besoin !**



**Et vous, que faites vous pour avancer  
sans vous forcer à bouger ?**

Groooooos paradoxe...



**LA quête estivale pour se  
retrouver face à SOI.**

**DU 18 au 23 Août 2025**

*De 3 à 5 jours pour se retrouver seul dans  
un bout de forêt, avec l'aide d'un groupe  
de soutien... et plus !*

Il reste 3 places de "quêteur" et 3 de "helpeur"

## **Stage de groupe**

*Un assemblage de différentes traversées  
accompagnées par le chant et la danse.*

*En partenariat avec Sophie Aucourt.*

**Du Jeudi 12 au Dimanche 15  
Juin 2025**

Il reste 4 places.



## Stage intensif

**Du Jeudi 29 Mai au Dimanche  
1er Juin Mars 2025**

*3 jours et 3 nuits en groupe pour aller explorer son intériorité, dialoguer avec ses différentes parts, en état modifié ou en pleine conscience.*



Il reste 2 places.



Formation en philothérapie 2025 :

**L'ensemble de la formation est  
disponible en auto-apprentissage  
uniquement en ligne.**

*25 modules de formation, plus de 200h de découvert et de travail sur soi avec à la clé, un outil philosophique d'accompagnement !*

Découvrir l'offre en ligne

## **Vous voulez d'autres clés pour poursuivre le travail ?**

**"Pratiquer le soin en état  
modifié de conscience"**

Une conférence 2024 pour  
comprendre l'enjeu et les limites de  
cette pratique...  
...et tenter l'expérience en toute  
sécurité !



C'est ici...



## Et concrètement ça donne quoi une quête estivale ???

Voilà des réponses concrètes dans cet article !  
*C'était il y a 6 ans déjà...*

C'est ici...

## Toutes les newsletters accessibles en un clic !

Plusieurs mois de réflexions et de propositions de  
travail réunies en un seul lieu...

C'est ici !



## ...et pour aller plus loin dans son système....



### Séance en Visio

1h30 de dialogue et de  
soin, centrée sur une  
demande, une tension,  
une difficulté présente.  
Résa et séance en ligne.

+ d'infos



### Séance en EMC ou **stage DECLIC**

Un soin profond et  
intense, **en présentiel et  
sur une plage allant de 3  
à 24h.**

+ d'infos



### Respiration philosophique

La séance évolue pour  
intégrer une phase  
dialogique et une phase  
intégrative !

+ d'infos



**On travaille main dans la main...  
Je vous propose de découvrir le  
travail de Sophie Aucourt,  
ma compagne de vie et de stages !**

*Formatrice en constellations familiales et  
systémiques, praticienne en soins chamaniques,  
spécialisée dans l'accompagnement des femmes  
blessées ou abusées...*

Le site de Sophie Aucourt

## D'autres articles, vidéos, liens sur...

[www.patricksorrel.com](http://www.patricksorrel.com)

Contact : Pat\_sorrel@yahoo.fr  
06 10 99 89 34



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }} Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Philothérapie.

[Se désinscrire](#)



© 2019 Patrick Sorrel