



Philothérapie : Comprendre et Agir

Le paradoxe de l'écoute de soi...



Jusqu'où puis-je me faire confiance ?

*Depuis que j'ai commencé mon travail en philothérapie,
je n'ai cessé de plaider en faveur
de l'écoute de son ressenti.*

*Parfois même à l'encontre de ce que pourrait dire la "raison"
(que l'on pourrait parfois nommer "élucubrations mentales"...)*

*... et pourtant je suis avant tout un théoricien,
insatiable chercheur de réponses plus ou moins "rationnelles"
à mes questions existentielles.*

*Et mon métier consiste à aider les gens
à mettre du **SENS** sur ce qu'ils vivent.*

Donc à raisonner.

***Pour moi ce n'est pas une contradiction.
La raison laissée à elle-même tourne en rond.
Pour trouver une direction, un sens,
il m'a toujours paru nécessaire de diriger
ma raison... à l'aide de mon ressenti.
Là se trouve son ancrage, ses fondations.***
(oui je sais, Platon se retournerait dans sa tombe !)

Mais je constate ces derniers temps
que tout n'est pas si simple,
car l'écoute de mon ressenti peut aussi,
parfois,
cacher des stratégies mentales
qui s'autoalimentent
et s'autovalident
à l'aide justement de mes ... "ressentis" !
Ce qui contribue encore...
à tourner en rond.

Je constate aussi que le travail que je propose
-en état modifié de conscience -
peut favoriser ce terrain glissant
consistant à confirmer les données mentales,
que l'on reçoit ou que l'on fabrique,
à l'aide de "ressentis" autovalidants.

***"Si j'ai ressenti cela en état élargi de conscience,
ce ne peut qu'être vrai !!! "***

Tout cela me pose un épineux problème...

**Et pourtant je n'ai nulle envie de remettre en question
de manière aussi brutale
la parole de mon corps.**

***Je continue à croire que ce que je sens contient toujours une vérité...
bien que parfois il m'arrive de lui tordre un peu le cou...***

**... Il me faut donc tenter de clarifier tout cela
pour sortir de ma boucle !**



*Tout d'abord, j'ai envie de poser l'enjeu de manière
un peu **cavalière** peut-être.*

***L'enjeu, c'est le risque de basculer
dans un fonctionnement psychotique.***

***Ce que l'on nomme communément ...
la folie.***

*Car quand je tourne en rond dans des certitudes
qui s'autovalident en permanence
à l'aide de ressentis subtils et personnels,
je peux facilement perdre le contact
avec ce que les gens appellent la "réalité extérieure".*

Je peux m'enfermer dans mon propre monde.

*Et le raisonnement philosophique
ne suffira peut-être pas à me déloger de ce sollipcisme,
lui qui remet sérieusement en question
la notion même de "réalité extérieure"...*

*Car il existe **infiniment plus** à percevoir dans le monde
que ce que l'on perçoit communément.
Et ce que l'on nomme "réalité" n'est souvent
qu'une reconstruction réductrice dessinée
à partir de ce que l'on a perçu jusqu'à présent.*

Comment alors faire la part des choses ?

***Je n'ai pas de réponse fixe et définitive.
Seulement des pistes.***

*En 1er lieu, je crois que chaque être humain,
parce qu'il est doté du pouvoir de fabriquer son monde,
doit toujours se méfier du monde qu'il fabrique.*

*Cela signifie ne pas "coller" totalement à sa projection mentale
mais pouvoir l'observer avec un peu de distance,
comme on observe une architecture
magnifiquement complexe,
mais parfois déconnectée de ses fondations.*

**En second lieu, je crois que nous sommes
toustes menacé.e.s par notre propre folie,
c'est-à-dire l'endroit d'où nous pouvons basculer
dans un fonctionnement psycho-émotionnel
déséquilibré.**

**Cela a souvent à voir avec nos blessures
les plus profondes,
avec nos manques
les plus archaïques,
ceux qui touchent notre (petite) enfance.**

*Chercher à se soigner tout.e seul.e
n'est pas vraiment une bonne idée.*

*Car le risque est justement de s'enfermer
dans une théorie mentale
se faisant passer pour un outil de guérison,
et se nourrissant de toute sensation et de tout ressenti.*

C'est ce que j'appelle une "boucle".

A 2 (ou 3 ou plus) on risque un peu moins cela.

**Car l'autre est souvent là pour nous rappeler
qu'il existe une multiplicité de mondes.**

... et de ressentis.

**Je vous invite donc à mettre votre monde
à l'épreuve de l'autre.**

**Je vous invite à faire l'expérience du dialogue,
à faire l'expérience du groupe,
à faire l'expérience de la relation.**

Pas celle où chacun projete son monde sur l'autre

et ainsi nie le monde de l'autre.

*Plutôt une relation dans laquelle chacun tente,
grâce à la présence de l'autre,
d'avancer dans la construction de son propre monde,
de son identité,
tout en gardant en tête le principe de base de la santé mentale :*

l'équilibre.

Ca vous tente ou ça vous fait peur ?



Les propositions à venir...



Faire le bilan...
pendant la quête estivale !

DU 18 au 23 Août 2025

*De 3 à 5 jours pour se retrouver seul dans
un bout de forêt, après un travail de
groupe nourrissant...*

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**

Dernière place.



Stage intensif

**Du Jeudi 29 Mai au Dimanche
1er Juin 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.*

... en cours !!!



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...

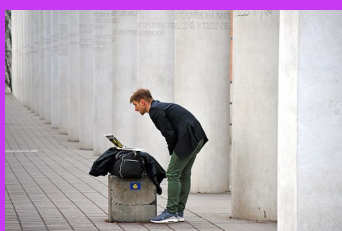
Toutes les newsletters accessibles en un clic !

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

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