



Philothérapie : Comprendre et Agir

Le travail de la nuit ...



... Peut-on l'éviter ?

***Chaque être humain passe en moyenne un bon tiers de sa vie...
la nuit.***

*Et l'hiver, la nuit vient beaucoup plus tôt.
Engendrant parfois un sentiment de frustration*

*("je ne peux pas faire tout ce que je veux !")
voire de dépression.*

Et pourquoi ?

*Parce que la nuit représente...
Dans le cycle solaire : l'hiver.
Dans le cycle lunaire : la nouvelle lune
Dans le cycle de la respiration : l'apnée basse.*

Vous savez ?

*Cet instant qui succède à l'expiration automnale
et précède le printemps qui bourgonne à nouveau en inspiration...
Cet instant où l'on a l'impression de ne plus avoir d'air.
Cet instant de repli sur soi nécessaire.
Dans sa grotte.*

*Souvent ignorée comme l'apnée basse,
la nuit est,
au mieux,
un moment de repos à peine conscientisé.
La transition entre deux folles journées,
deux **inspirations**.*

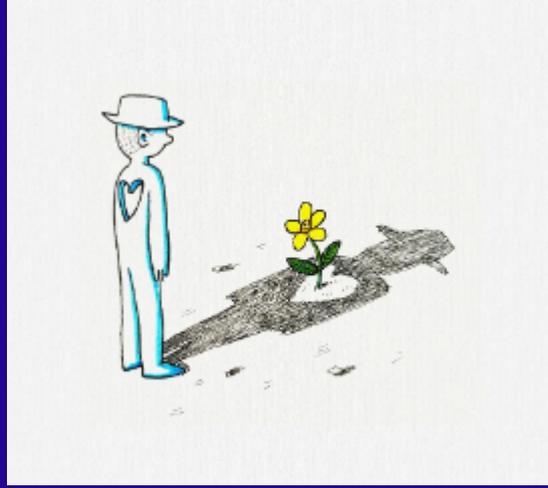
***Et pourtant...**
La nuit contient son propre rythme,
sa propre respiration,
son propre cycle d'inspirations et d'expirations ...
Tout comme la journée !
(et la semaine...
et le mois...
et l'année...
et la vie...
... et les vies ?)*

*Chaque nuit, nous rêvons de nombreuses fois.
Chaque nuit nous vivons de nombreuses vies...
Mais elles ne ressemblent en rien à nos vies diurnes.*

*Ce sont les vies de l'ombre,
de la profondeur,
de l'intérieur de notre intérieur.*

Et l'on préfère souvent la lumière à l'ombre...

***Ignorant que sans l'une,
l'autre n'est que la moitié d'elle-même...***



Depuis quelques mois j'ai décidé de m'intéresser
un peu plus
à mes nuits.

Et notamment à mes rêves.

J'ai décidé de faire un pacte avec ce domaine d'ombres
qu'est mon inconscient.

Je lui ai juste dit :

*"A partir de cette nuit,
je vais t'écouter un peu plus,
je vais noter chaque matin mes rêves,
et à travers eux les enseignements que tu m'apportes."*

Car ces enseignements,
ceux de mes rêves,
sont vraiment nécessaires
à **mon équilibre diurne.**

Au début cela a été un peu dur.

***Car tout ce que j'avais voulu passer sous silence,
tout ce que j'avais voulu ignorer dans mon système
tout cela est remonté en flèche,
heureux de voir que je pouvais enfin m'y intéresser.
Traiter les dossiers.
Aller voir mes ombres.***

L'ironie dans tout cela,
c'est que je travaille depuis plusieurs années
avec une médecine de l'ombre,
une médecine de la nuit
venue de l'autre bout de la planète.

Me focalisant sur le cycle mensuel,

*allant voir mes ombres une fois par mois
pendant une looooooogque nuit...*

*J'oubliais que le même travail pouvait être fait
aussi
chaque nuit.*

Sans l'aide d'une plante.

Juste moi.

Moi et mes ombres.



*Alors pour commencer l'année 2025 en beauté...
Parce que je n'ai pas envie de passer l'hiver
sans faire le travail qu'il nous propose...
Je vous propose à partir du 1er Février un travail un peu particulier.*

*Un travail sur les rêves...
Un travail sur l'ombre.
Un travail régulier sur le dessous des choses.*

*En alliant les deux principaux outils que je connais
pour aller explorer le monde souterrain.*

Vous me suivez ?

Travail de groupe régulier
6 expériences collectives et un

Un peu de nourriture pour bien finir l'année ?

"L'inconscient existe-t-il ?"

Une de mes 1ères conférence en publique, c'était avant le covid il y a 4 ans..

Pourquoi parler d'inconscient ?
Pourquoi parler à son inconscient ?
Faut-il rester circonspect par rapport à ce concept souvent employé à tort et à travers ?



C'est ici...



Une expérience de cécité totale sur 2 jours

ARCHIVE !!!

C'était il y a 6 ans, et je vous racontais mon expérience de 48h en cécité totale. Assez déstabilisante !

C'est ici...

Dernier petit cadeau pour ceux qui veulent découvrir ma formation...

Le module pratique 1 de la formation (qui comprend en tout 13 modules théoriques et 13 modules pratiques) :
Savoir écouter en philothérapie !

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.



Séance en EMC ou **stage DECLIC**

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



Respiration philosophique

La séance évolue pour intégrer une phase

Résa et séance en ligne.

+ d'infos

+ d'infos

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