



Philothérapie : Comprendre et Agir

Prendre soin de ce à quoi on tient ...



Ou ne pas s'attacher aux objets ?

*Ce mois de Février, il m'est arrivé une sacrée histoire
que j'ai racontée déjà sur la toile.*

Je me suis fait voler ma voiture

(que je ne ferme jamais, et dont les clés sont sous le siège passager...)

**Bon, je l'ai retrouvée le lendemain, sagement garée à 200m de chez moi,
et je me suis fait un plaisir de la récupérer (pour un temps ?)**

**Mais cela m'a fait bien travailler,
comme vous devez vous en douter !**

Alors j'ai essayé avec courage *(et un peu de honte)*
les nombreux
"tu l'as mérité !"
"ça devait arriver !!"
"tu ne voulais pas la donner non plus ?!!!"

*Pour être honnête,
je ne suis pas sûr de parvenir
à toujours fermer ma voiture à clé à l'avenir...*

Je suis coincé dans un joli paradoxe ...



D'un côté, cette expérience m'a fait comprendre
le soin et la protection que je devais apporter
à mes affaires.

J'en suis responsable,
c'est à moi de veiller à les préserver si je veux pouvoir
encore en profiter un moment...

D'un autre côté, je ne supporte toujours pas
de fermer à double tour,
de cadenasser,
et en général **d'attacher compulsivement**
ce à quoi je suis moi-même attaché.

OUI

Je tiens à mes affaires.

NON

Je ne suis pas un adepte
de la surprotection.

OK

Il y a certainement une juste mesure à trouver
MAIS COMMENT ?

Fermer tous les jours sa voiture, sa maison à clé,
se méfier sans cesse de ce qui pourrait arriver
si on relâchait sa surveillance...
est-ce cela la juste mesure ?

Je n'ai pas l'impression, moi...

Et puis il y a ce dont je veux me nourrir dans ma propre vie...
La **confiance** et non la peur ou la méfiance...
La **liberté** et non l'attachement...
La **joie** et non les "passions tristes" (lire Spinoza...)

Me voilà bien avancé...

Tentons une expérience de pensée.

Imaginons que ma voiture ait une conscience.

**Imaginons que nous soyons en lien de conscience,
imaginons qu'elle ressente le soin que j'ai pour elle...
et aussi la liberté que je lui laisse.**

(...vous voyez où je veux en venir ? Non ?)

Je me dis qu'elle aurait certainement peur si je la laissais toujours ouverte,
sans qu'elle ne puisse rien faire pour se sécuriser elle-même
parce qu'elle compte sur moi.

Je me dis aussi qu'elle n'aimerait pas que je la ferme systématiquement
soi-disant pour la protéger des agresseurs
parce qu'alors le monde entier devient une menace.

Je pense qu'elle aimerait que je la rassure,
que je lui montre que je tiens à elle,
tout en lui laissant un espace de décision sur sa propre sécurité,
conséquence de la conscience qu'elle aurait d'elle-même !

Vous pensez que je délire ?

Vous ne faites pas des liens avec les personnes auxquelles vous tenez,

**vos enfants,
vos compagnon.ne.s de route,
vos amoureux.ses ?**

Ok, ce sont des personnes justement, et non des objets.

(enfin ce n'est pas si clair pour certain.e.s)

Mais n'y a-t-il pas quelque chose à tirer de cette expérience ?

Voilà ce que je dis souvent à celle que j'aime :

"Je t'aime, mon Amour.

**Et pour cette raison je ne veux pas t'enfermer.
Mais je veux aussi te montrer que je tiens à toi.**

Beaucoup.

Je veux prendre soin de notre relation.

Tu veux bien m'aider quand je n'y arrive pas ?"

<3

*Bon, je n'ai pas beaucoup avancé sur la gestion
de la sécurisation des mes biens matériels*

...

Mais j'ai quand même compris une chose.

Il va falloir que je montre plus souvent à ma voiture que je tiens à elle.

Que ce n'est pas qu'un simple ... objet.

*Mais aussi une **relation**.*

Et que cette relation me montre...

comment je rentre en relation avec le monde extérieur.

Il doit y avoir quelque chose auquel je résiste encore là-dedans...



**Allez on bosse un peu ?
On va au charbon comme on dit ?**

Philothérapie de l'alimentation
Une conférence inédite, en direct
sur ZOOM le Jeudi 14 Mars à 20h

Entre dépendances, excès et frustrations,
comment s'orienter au mieux dans le
système de croyances qui gouverne nos
pratiques alimentaires ?

C'est gratuit, je m'inscris !



Toutes dernières places pour notre
stage "AGIR SUR SON HISTOIRE".
Travailler sur soi ... en toute sécurité !

Du Vendredi 5 (à 17h) au Dimanche 7 Avril 2024
L'alliance de la respiration primale, des
constellations familiales et systémiques ET des
rituels de passage !

Il reste 2 places !

Les autres propositions 2024 pour s'ouvrir et
exprimer ce qui doit l'être...

En grotte, en forêt, au coin du feu...
Des expériences pour accueillir et voir
évoluer son rapport à soi, à l'autre !

Plus d'infos



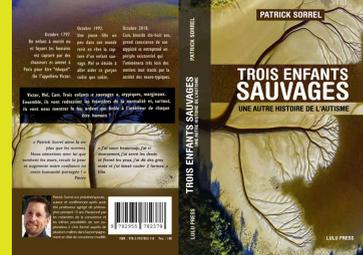
Nouvelle proposition respi !
En plus de la respiration dynamique
accompagnée le lundi à 12h30...

Rejoignez le groupe SIGNAL
et profitez du groupe pour vous retrouver et pratiquer la
respi ensemble dans la semaine !!
GRATUIT si engagement à venir régulièrement.

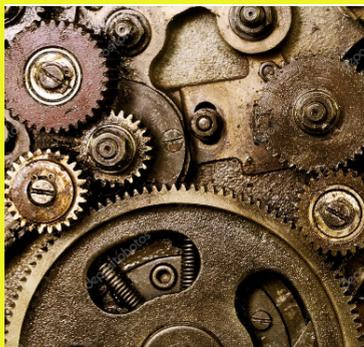
J'essaie !

**Il me reste 15 exemplaires à dédicacer...
Le roman "Trois enfants sauvages"**

**Vous voulez participer à l'aventure
et aider à sa diffusion ?
Vous pouvez commander un exemplaire
dédiacé ici !**



[Commande](#)



**Et pour revenir à la théorie :
La formation en philothérapie est
disponible en plusieurs formats !**

**De 12 à 18 mois pour apprendre une manière
d'accompagner l'autre, un suivi individuel**

[Découvrir les offres](#)

Un peu de nourriture pour la machine ?



**Une conférence sur la gestion de
nos désirs alimentaires...**

... et autres !

"ECONOMIE DU DÉSIR"

**Quand il s'agit de nos désirs, faut-il y
aller à l'économie ?**

[Visionner](#)

**Un article datant de la grande
époque de mes jeûnes...**

**A quoi ça sert d'arrêter de manger ?
Une réflexion sur les paradoxes que l'on
rencontre quand on décide de mettre en
pause nos rythmes alimentaires...**

[Je tente la lecture ?](#)

**J'ai suivi mon coeur...
et ça m'a mené jusqu'au
RÉFRIGÉRATEUR !**



**Et parce que je tiens énormément à ce roman et que je veux le lui montrer ...
Le livre "3 enfants sauvages" !**

*C'est l'histoire de trois enfants dits "autistes", qui n'ont pas été compris dans leur différence.
Et qui pourtant avaient tant à nous apprendre...*

*Vous participez à l'histoire? Vous avez encore quelques temps pour demander **votre exemplaire dédié**...*

[C'est ici !](#)

...et pour joindre la pratique à théorie...



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