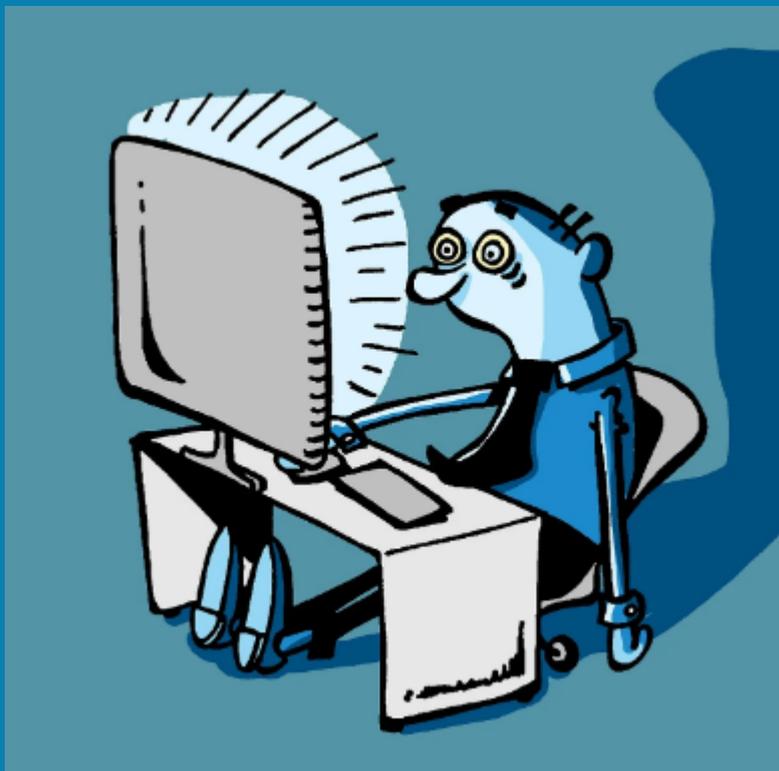




**Philothérapie : Comprendre et Agir**

**Fuir dans le travail...**



**...pour ne pas travailler sur soi ?**

*(Question qui ne va pas m'attirer que des ami.e.s...)*

*Parmi les personnes que j'accompagne,  
un grand nombre ont choisi de ne pas s'engager*

*dans un travail salarié, à plein temps,  
ou même dans un travail ... tout court.*

**Enfin, ce n'est pas tout à fait juste !  
Ils travaillent beaucoup, mais...  
sur eux.**

**Oui oui, je vous entends déjà :**  
**"Ils ont le temps, eux, vu qu'ils ne foutent rien de leur journée !"**  
*(sisi, ne faites pas semblant, il y a bien une petite part de vous qui pense ça, non ?)*

**Et il y a une part de vérité là-dedans :**  
**il est plus dur de se préoccuper de faire évoluer  
la compréhension de soi  
quand on consacrer-ifie une grande partie de son temps  
à chercher à gagner de l'argent.**

**Et la réciproque est plus vraie encore...**  
**Il est beaucoup plus facile d'observer  
toutes les problématiques qui nous plombent  
quand la plus grande partie de notre journée est vacante.**

**D'où l'épineuse question...**

**Est-il plus courageux...  
de travailler ou de ne pas travailler ?**



**Encore faut-il s'entendre sur la définition du travail...**

En physique, le "travail" est la **force** nécessaire  
pour déplacer un objet **inerte**.

*(Je vous laisse deviner qui est " l'objet inerte " ici)*

Dans le langage commun,  
le travail est l'**effort** que l'on fait  
pour produire un **changement** dans la réalité.

Et c'est aussi l'ensemble des **procédés** techniques  
que l'on utilise pour obtenir un résultat.

## **Ca fait beaucoup de définitions, non ?**

Même les philosophes ne sont pas toustes d'accord  
sur la définition du travail...

Pour Hannah Arendt,  
c'est l'asservissement à la sphère de la nécessité naturelle,  
puisque le travail est lié à la satisfaction de nos besoins  
qui se renouvellent perpétuellement...

Pour Marx,  
le travail est l'appropriation de la nature par l'humain  
qui y inscrit le sceau de sa volonté et de sa conscience...

**C'est souvent pour ces 2 raisons que l'on travaille :**  
"gagner sa vie" (à la perdre, diront certain.e.s) "parce qu'il faut bien..."  
**et**  
**s'exercer, se développer pour se reconnaître**  
**dans ce que l'on fait.**

## **On pourrait en ajouter une 3ème...**

Ne pas trop avoir à réfléchir à tous ses problèmes ?

**Car c'est quand j'arrête de travailler**  
(pour les autres,  
ou pour gagner ma vie,  
ou pour être reconnu...)  
**que le véritable travail sur soi commence.**  
**Car je suis seul...**  
**face à moi-m'aime**  
(ou ne m'aime pas, le plus souvent).

Est-ce encore un travail ?  
Quel en est le produit, l'oeuvre ?  
Sera-t-il fini un jour ?

**Je vous laisse le soin de répondre à ces questions.**

Pour ma part, j'aime beaucoup le Koan de Lao-Tseu :  
*"L'important ce n'est pas le but, c'est le chemin".*

Mais parfois le chemin est si escarpé,  
quand on se penche sur son propre système  
avec l'idée d'en faire bouger certaines parties,  
que l'on préfère fuir dans un travail  
beaucoup moins éprouvant :

*Celui dans lequel on s'épuise  
un peu plus chaque jour  
pour servir un autre système que le sien.*



*Et si on se laissait le temps  
de travailler sur son propre système ?*

***Il reste des places pour  
accompagner le travail des  
quêteurs cet été...***

***Ils partent 3 jours dans la nature en  
solitude, juste pour se retrouver...***

*Et nous restons sur le camp de base  
toute la durée de leur travail pour travailler  
aussi sur nous, mais d'une autre manière !*



[Vous voulez plus de détails ?](#)



**Dernières occasions d'essayer avant les grandes vacances !.**

**Tous les lundis à midi, on respire ensemble...  
Et ça fait du bien ! (et en plus c'est gratuit)  
30 min à se consacrer à 12h30 pile poil tous les lundis.**

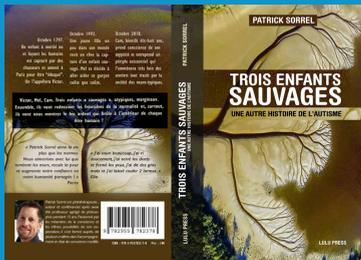
[J'essaie !](#)

Et pour travailler sur son système :  
**la formation en philothérapie est disponible en suivi individuel ou en auto-apprentissage en ligne !**

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



[Découvrir les offres](#)



***Il ne reste plus d'exemplaires, mais je vais bientôt en recommander !***

**Le roman "Trois enfants sauvages"  
Vous pouvez commander un exemplaire dédié ici !**

[Commande](#)

**Un peu de nourriture pour la machine ?**

**Pour mieux comprendre le principe de la quête estivale....**

Un article datant de 6 ou 7 ans, c'était l'époque de ma toute première quête et je me demandais bien comment j'allais supporter la solitude !!!





*Comment travailler sur son système de croyances sans se mettre en danger existentiel...*

### **"Ecologie des croyances"**

Une conférence que j'avais fait en 2022 pour donner quelques clés de compréhension de soi.

[Voir le Replay](#)

### **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 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,  
pratiquante 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