

**L'Itinéraire intemporel d'un
homme qui voulait devenir sage
&
L' A.I.T. (Thérapie Intégrative Avancée)**



Un livre de François Rey

Préfacé par le docteur Laure Vincent

François Rey

L'itinéraire intemporel d'un homme qui
voulait devenir sage

& l'AIT (thérapie intégrative avancée)

© François Rey, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0845-3

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Note d'intention

Ce livre est né d'une demande de mes enfants : celle de laisser une trace. Leur souhait de comprendre qui est leur père, au moment où la vie semblait vouloir me reprendre trop tôt.

De cette demande est née une évidence : raconter, non pas seulement ce que j'ai fait, mais ce que j'ai cherché à comprendre tout au long de ma vie.

De la logistique internationale à la psychothérapie, de la gestion des flux à l'exploration de la conscience, j'ai longtemps cru changer de voie. En réalité, je suivais un même fil : celui de la quête du sens.

À travers ce récit, j'ai voulu relier deux mondes que tout semblait opposer : celui de la performance, du contrôle et de la rationalité, et celui de l'écoute, de la présence et de la transformation intérieure. Ce pont entre ces univers m'a conduit à reconnaître que les systèmes humains, qu'ils soient organisationnels ou psychiques, obéissent à une même dynamique : celle de la recherche d'équilibre, de sens et de fluidité.

Ce livre s'adresse d'abord à mes enfants, pour leur transmettre la mémoire d'un chemin, mais aussi à tous ceux qui se reconnaîtront dans cette tension entre exigence extérieure et appel intérieur. Le témoignage d'un homme ordinaire confronté à des épreuves, la révélation d'un secret de famille, la maladie, la perte de repères, et qui, pas à pas, a appris à voir ces obstacles comme des passages.

Je n'ai rien à enseigner, juste partager, montrer que chaque crise, si douloureuse soit-elle, peut devenir une ouverture. Que le sens ne se trouve pas, il se révèle, souvent là où l'on ne pensait pas regarder.

Au fil des pages, je convoquerai aussi les méthodes et les pratiques qui ont accompagné ce voyage : l'Analyse Transactionnelle, l'AIT (Thérapie Intégrative Avancée), le chemin de Compostelle, les expériences psychédéliques encadrées, la respiration holotropique ou encore la pratique des arts chamaniques. Non pas comme un catalogue, mais comme des jalons sur un itinéraire de transformation.

La deuxième partie du livre est consacrée exclusivement à l'AIT, cette méthode de psychothérapie énergétique que j'ai implanté en France ; elle peut se lire comme un livre dans le livre, constituant une introduction générale à cette méthode thérapeutique dans ses dimensions théoriques, didactiques et pratiques, à travers notamment la présentation de cas cliniques.

Ce livre est, en fin de compte, un hommage à la vie. À sa complexité, à ses paradoxes, à sa beauté. Il témoigne d'un apprentissage essentiel : celui de l'humilité, de l'écoute, et de la confiance dans ce mouvement invisible qui nous conduit, souvent malgré nous, vers plus de conscience.

Montpellier, le 24 Avril 2026

Préface

Il est des livres qui naissent d'une nécessité intérieure plus que d'un projet littéraire.

Celui-ci est d'abord la réponse d'un père à la demande de ses enfants :

« laisser une trace » au moment où la vie se fait plus fragile, plus incertaine.

François Rey propose un cheminement intérieur centré sur la recherche de sens, l'écoute de soi, les rencontres et les échanges et sur ces ressources invisibles qui permettent de traverser les épreuves de la vie.

En tant que médecin, j'ai eu la chance d'accompagner François dans son parcours de soins, long et exigeant, marqué par des traitements lourds, des rechutes douloureuses, des attentes et des incertitudes. Si le livre n'est pas centré sur la maladie, François y décrit son chemin de recherche permanente de ce qui relie, qui unifie, de ce qui permet de transformer la souffrance en force intérieure. La maladie devient un révélateur, non un centre de gravité : parfois remise en mouvement de ce qui s'est figé, parfois acceptation profonde de ce qui est.

J'ai été témoin de son courage et de sa résilience, puisant au fond de lui la capacité d'avancer malgré la peur et la fatigue. À la fois

« patient » et « thérapeute », François est un grand témoin de la valeur de l'accompagnement psychologique et du chemin spirituel. Il raconte les richesses précieuses qu'il y trouve, pour lui-même dans son engagement thérapeutique et pour les autres...il revient sans cesse à l'humilité, à l'écoute et à la présence « d'humain à humain ». Et lorsque les idées de mort se présentent, François décrit avant tout une image non violente mais douce : la vision d'une mère divine.

Cette lecture vous permettra de mieux connaître François mais aussi de découvrir le rôle clé qu'a joué la Thérapie Intégrative Avancée dans son existence, ainsi que l'importance des rencontres qui ont jalonné son chemin de vie. Ce livre est un « passage de témoin » : il transmet une mémoire, des outils (AT, AIT) et surtout une façon de regarder la vie, ses crises et ses mystères, comme des portes plutôt que des impasses.

Puisse ce livre apporter soutien, réconfort et inspiration à ses proches et à tous ceux qui traversent une épreuve, en rappelant que l'être humain possède en lui des ressources profondes pour continuer d'avancer et révéler sa lumière intérieure.

Docteur Laure Vincent Hématologue au CHU de
Montpellier

Montpellier le 4 Mai 2026

Partie I :
Récit autobiographique d'un cheminement vers la
conscience

« Le voyage est une espèce de porte par où l'on sort de la réalité pour
entrer dans une réalité inexplorée qui semble un rêve. »

Sylvain Tesson

Sous la pluie fine,

Le roseau plie sans se rompre.

Force et silence

Chapitre 1

Le premier tournant

Je n'avais alors que treize ans quand ma vie a pris un virage dont je n'ai compris la portée que bien plus tard. À l'époque, j'étais un collégien de cinquième, plutôt moyen, rêveur, et surtout nul en anglais.

Cette langue m'échappait, comme si elle appartenait à un monde trop lointain pour moi.

Les mots ne voulaient pas se fixer dans ma mémoire, et les sons s'entrechoquaient sans jamais prendre sens.

Marthe Garnier, la cousine de mon parrain, professeure d'anglais à l'IUT d'Aix-en-Provence, m'a pris sous son aile. Pendant deux trimestres, elle m'a donné des cours particuliers. Avec elle, j'ai découvert une autre manière d'apprendre, vivante, curieuse, bienveillante.

Marthe avait ce talent de faire naître le désir d'apprendre, avant même la compétence.

Quelques mois plus tard, elle a proposé à mes parents de m'emmener avec ses deux garçons aux États-Unis. Cet été-là, en 1981, elle enseignait le français à de jeunes Américains à Middlebury College, dans le Vermont.

Je ne connaissais rien des États-Unis. Pour moi, c'était le pays des westerns et des grands espaces, un décor de cinéma. Je n'avais jamais goûté un hamburger, ni imaginé ce que pouvait être un *summer camp*. Et pourtant, quelques semaines plus tard, j'étais dans un avion, direction l'inconnu.

Marthe avait organisé pour moi un programme, une véritable immersion initiatique : quatre semaines dans une colonie de vacances au bord du lac Champlain, puis une semaine dans un camp scout, une sorte de camp militaire plus que de vacances, et enfin deux semaines sur le campus de Middlebury College avant le retour en France.

Tout était nouveau : la langue, les odeurs, les visages, la nourriture, la manière de rire, d'oser, de parler. Je découvrais un monde plus direct, plus ouvert, où les