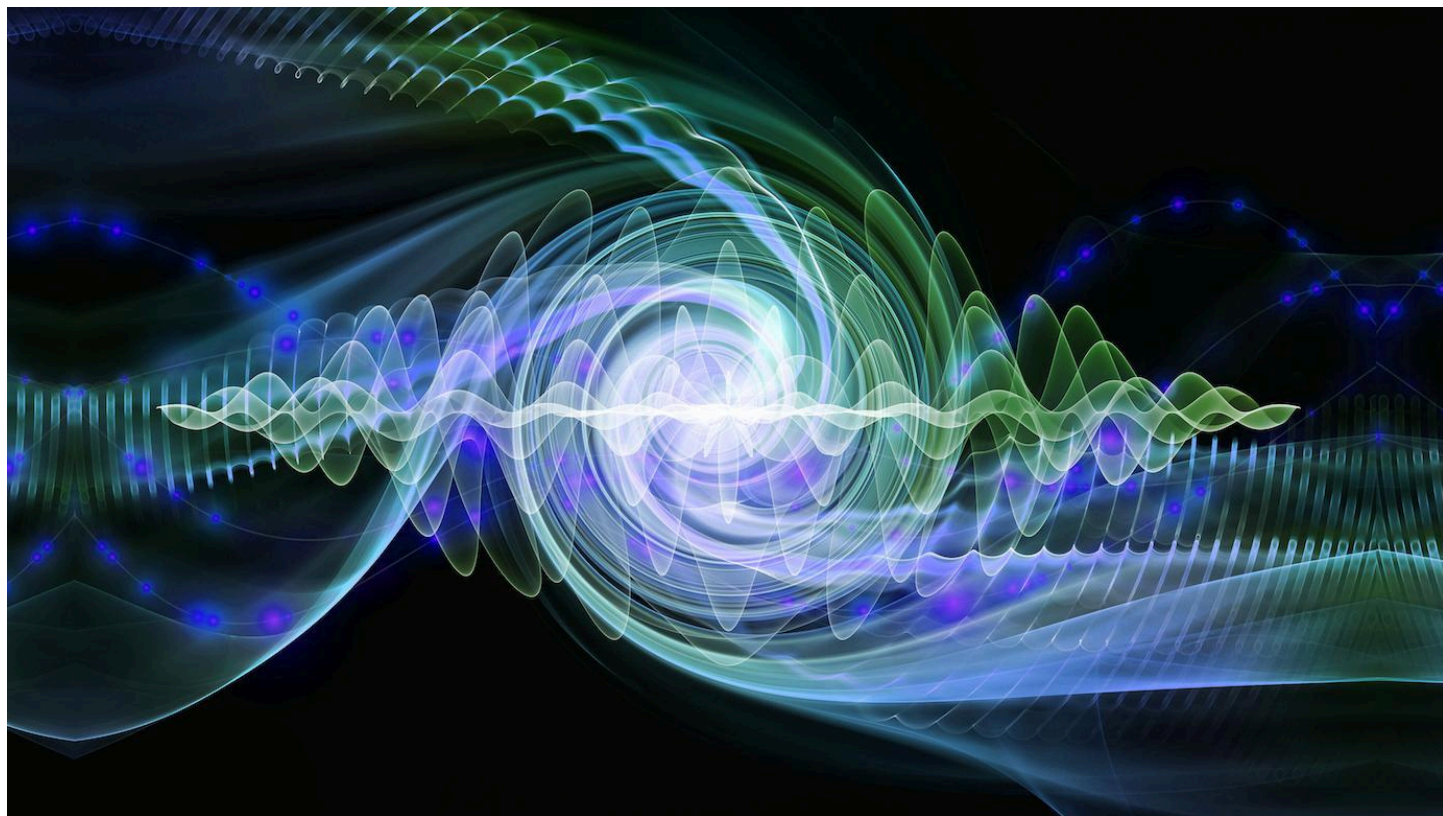




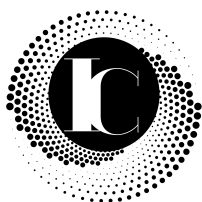
Tu ne t'écoutes pas

Une expérience pour entendre ce qui est déjà là

Isabelle Chartier

AKHOR VIBRAE

isabellechartier.fr



Licence d'utilisation

Ce document est destiné à un usage strictement personnel.

Toute reproduction, distribution, modification ou revente, totale ou partielle, est interdite sans autorisation écrite préalable.

© 2026 – Tous droits réservés
Isabelle Chartier/AKHOR VIBRAE

Tu ne t'écoutes pas

Une expérience de perception directe

Percevoir

Lis ça avant de commencer

Ce document ne sert à rien,
si tu le lis comme un texte.

Ce document ne se comprend pas.
Il s'expérimente.

Si tu veux comprendre,
tu peux t'arrêter ici.

Si tu veux expérimenter,
alors ralentis.

Lis lentement.

Arrête-toi souvent.

Et surtout :

ne cherche pas à bien faire.

Tu crois que tu t'écoutes

Tu penses ressentir.

Tu penses être en lien avec toi.

Mais la plupart du temps,

tu fais autre chose.

Tu interprètes.

Tu mets des mots très vite :

-“je suis stressé(e)”

- “je ne me sens pas bien”

- “ça me saoule”

Mais ça, ce ne sont pas des ressentis.

Ce sont des conclusions.

Le ressenti vient avant.

Et il disparaît presque immédiatement
quand tu le nommes.

C'est là que l'écoute s'arrête.

Première rupture

Ralentis

Maintenant...

Reviens dans ton corps.

Arrête de lire.

Percevoir

Pas dans une idée du corps.

Dans une sensation réelle...

Qu'est-ce qui est là,

avant que tu mettes un mot ?

Pas "fatigue".

Pas "tension".

Juste :

-une pression

-une chaleur

-un vide

-un mouvement

Reste avec ça.

Quelques secondes de plus que d'habitude.

Observe ce réflexe

Très vite, quelque chose revient.

Le mental.

Il veut :

- comprendre
- nommer
- analyser
- reprendre le contrôle

C'est ça que tu fais toute la journée.

Et c'est précisément
ce qui t'empêche d'écouter.

Ce que tu ne vois pas encore

Si tu fais attention, tu vas remarquer quelque chose :

tu passes ta vie à commenter ce que tu ressens
au lieu de le vivre directement.

Tu ne ressens pas moins.

Tu ressens... puis tu remplaces.

Par une idée.

Et cette idée prend toute la place.

Expérience — tu ne ressens pas ce que tu crois

Prends une sensation dans ton corps.

Maintenant, essaie de la décrire...

sans utiliser de mots habituels.

-Pas "stress".

-Pas "tension".

-Pas "fatigue".

Juste :

- est-ce que ça bouge ?
- est-ce que c'est dense ?
- est-ce que ça pulse ?
- est-ce que c'est stable ou changeant ?

Reste précis(e).

Tu vois ce qui se passe ?

Ce que tu appelais "stress"
est en réalité beaucoup plus complexe.

Plus vivant.

Et surtout :
beaucoup plus accessible que tu ne pensais.

L'écoute commence avant les mots

Ce que tu cherches
est déjà là.

Mais pas sous forme d'idée.

Sous forme de sensation.

Toujours en mouvement.

Toujours changeante.

Et presque toujours interrompue trop tôt.

Expérience — rester sans nommer

Choisis une sensation dans ton corps.

Et maintenant :

ne la nomme pas.

Pas une seule fois.

Percevoir

Observe :

- est-ce qu'elle change ?
- est-ce qu'elle s'intensifie ?
- est-ce qu'elle se transforme ?

Reste en lien avec tes sensations...

Même quand le mental revient.

Percevoir

Ne lutte pas.

Reviens simplement à la sensation.

Ce que tu es en train de découvrir

Une sensation évolue
quand tu ne la figes pas.

Ce que tu appelais “blocage”
n’était peut-être qu’un mouvement interrompu.

La vibration n'est pas un concept

Ce mot peut paraître abstrait.

Mais ce que tu ressens là
est concret.

Une vibration, ici,

c'est simplement :

un mouvement perceptible dans le corps.

Rien de plus.

Expérience — la voix

Fais un son.

Simple.

“mmm...”

ou “ah...”

Puis écoute de l'intérieur.

Où est-ce que ça vibre ?

Suis la sensation.

Laisse-la exister.

Sans chercher à la contrôler.

Là où ça devient intéressant

Tu ne contrôles plus.

Tu observes.

Et dans cet espace,
quelque chose devient plus direct.

Moins filtré.

Plus vrai.

Là où ça résiste

À un moment, tu vas perdre le fil.

Tu vas recommencer à penser.

C'est normal.

Ce n'est pas un échec.

C'est ton fonctionnement habituel
qui reprend.

Tu veux accélérer...

...Et maintenant, tu le vois.

Expérience — une situation réelle

Pense à quelque chose de récent.

Puis arrête.

Percevoir

Laisse tomber l'histoire.

Reviens dans ton corps.

Où est-ce que ça réagit ?

Reste là.

Sans expliquer.

Sans corriger.

Un peu plus longtemps que d'habitude.

Percevoir

Ce que tu évites habituellement

Tu ne fuis pas seulement les situations.

Tu fuis certaines sensations.

Très vite.

-En pensant.

-En parlant.

-En te distrayant.

Mais quand tu restes en lien avec tes sensations...

elles bougent.

Ce que tu viens de faire

Tu n'as rien résolu.

Mais tu as fait quelque chose de plus rare :

Tu es resté.

Sans intervenir.

Et ça change déjà la relation.

À partir de maintenant

Tu peux tester ça partout.

Avant de répondre à quelqu'un.

Avant de dire :

- "je suis fatiguée"

- "j'ai encore faim"

- "j'en ai marre"

Quand quelque chose te dérange.

Quand tu hésites.

Pas pour trouver une réponse.

Mais pour sentir
avant que le mental prenne toute la place.

Ce n'est pas un exercice

C'est une bascule.

Entre deux façons de vivre :

penser ce que tu ressens
ou ressentir directement

Dernière chose

A partir de maintenant,

tu ne peux plus vraiment dire
que tu ne sais pas.

Tu as vu la différence :

Entre penser...

et ressentir.

Et une fois que tu l'as vue,

quelque chose reste.

Même si tu retournes dans le mental.

Tu sais que ce n'est pas tout.

Pour aller plus loin

Ce que tu viens de faire est la première étape.

Ensuite, il devient possible :

- d'entendre ce qui dissone
- d'apprendre à l'accorder

Mais pour l'instant :

reviens ici.

Avant les mots.

La vie connaît le chemin