

ISABELLE CHARTIER

AKHORDER

SES FRÉQUENCES HUMAINES™

PROTOCOLE PRATIQUE
POUR RETROUVER LE RÉGLAGE JUSTE

*Écouter
pour avancer
autrement*



RYTHME



PHASE



INTENSITÉ



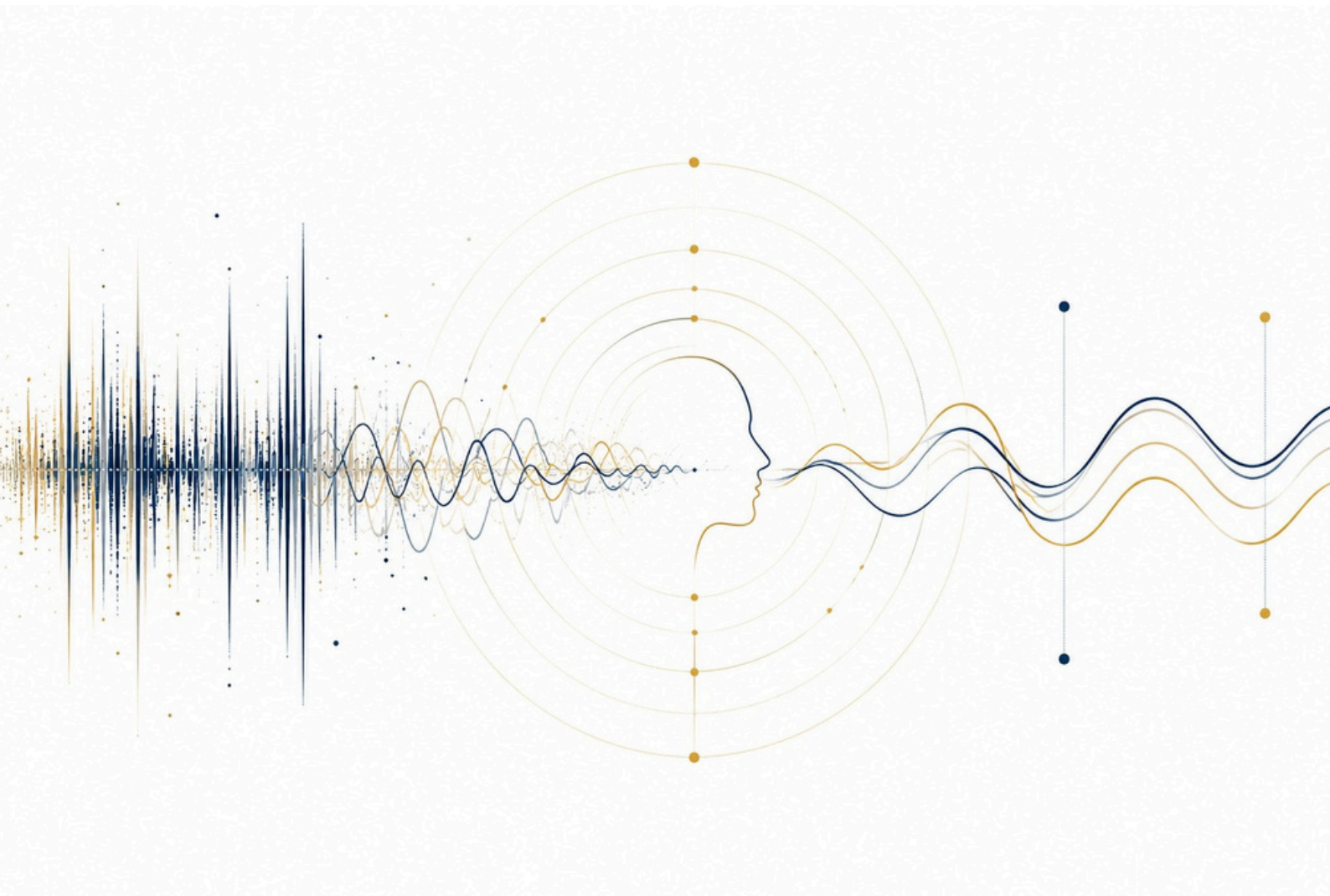
RÉSONANCE



VISION



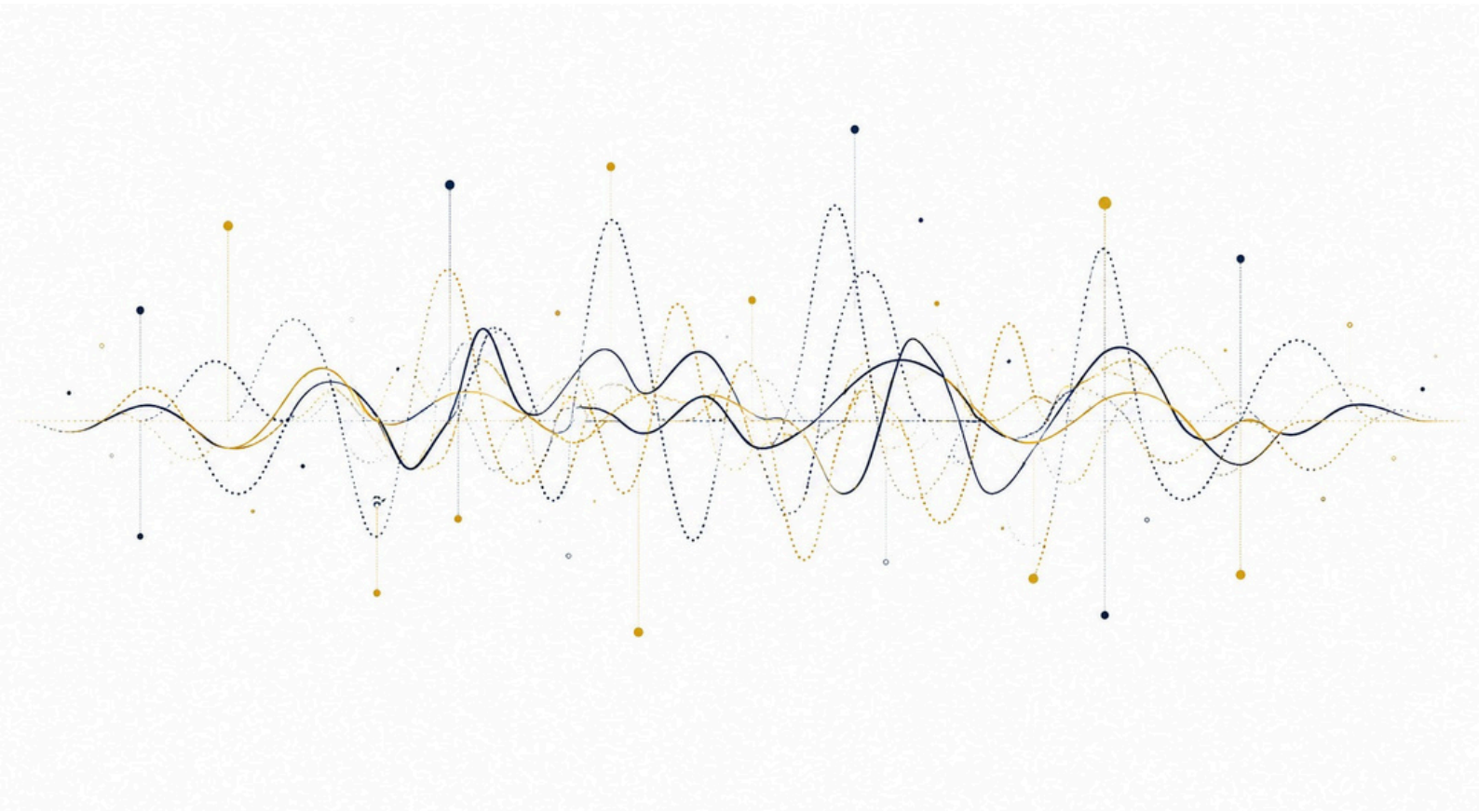
AKHORDER SES FRÉQUENCES HUMAINES™



**Le protocole en 5 réglages pour
vous remettre en phase et
retrouver votre cohérence**

Isabelle Chartier

VOUS VOUS SENTEZ DÉCALÉ ?



Vous avancez, vous faites ce qu'il faut, et pourtant quelque chose ne sonne plus tout à fait juste.

Vous vous sentez parfois en décalage.

Trop en avance. Trop dans votre tête. Trop réactif. Ou au contraire sans élan.

Vous réfléchissez beaucoup, mais vous ne savez plus vraiment ce que vous voulez.

Vous réagissez plus fort que vous ne le voudriez.

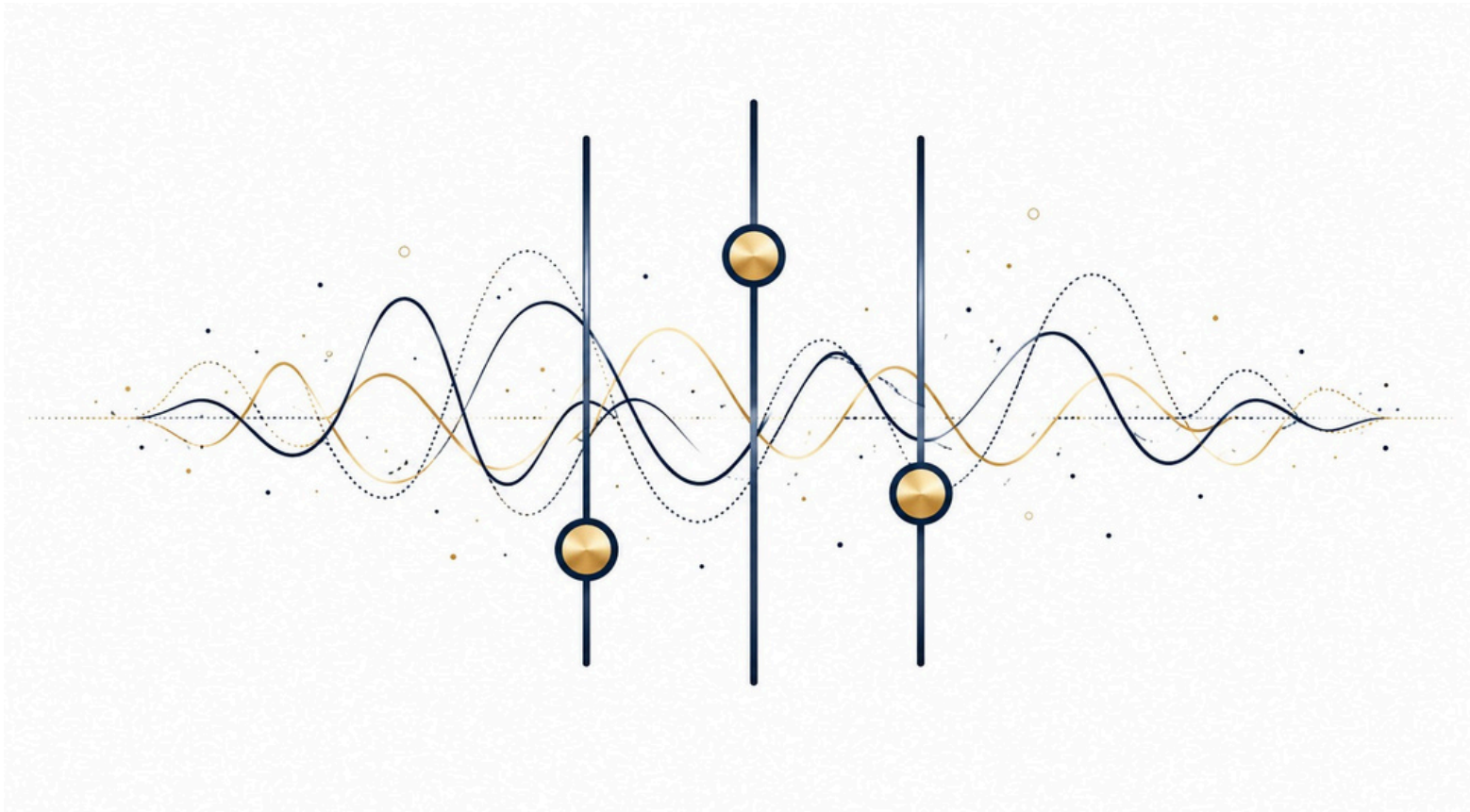
Vous avez du mal à entendre ce qui est juste pour vous au milieu de tout ce bruit.

Comme si vous n'étiez plus au bon rythme.

Et si le problème n'était pas de trouver encore une nouvelle solution ?

**Et si vous aviez simplement
besoin de vous recalier ?**

ET SI VOUS FONCTIONNIEZ UN PEU COMME UN SON ?



Un son possède plusieurs paramètres : un rythme, une intensité, une fréquence. Il peut aussi entrer en résonance, être en phase... ou se décaler.

Et si nous utilisions cette image pour observer nos propres réglages ?

Nous aussi.
Nous avons notre rythme.
Notre façon de réagir, d'avancer, de nous adapter à ce qui nous entoure.

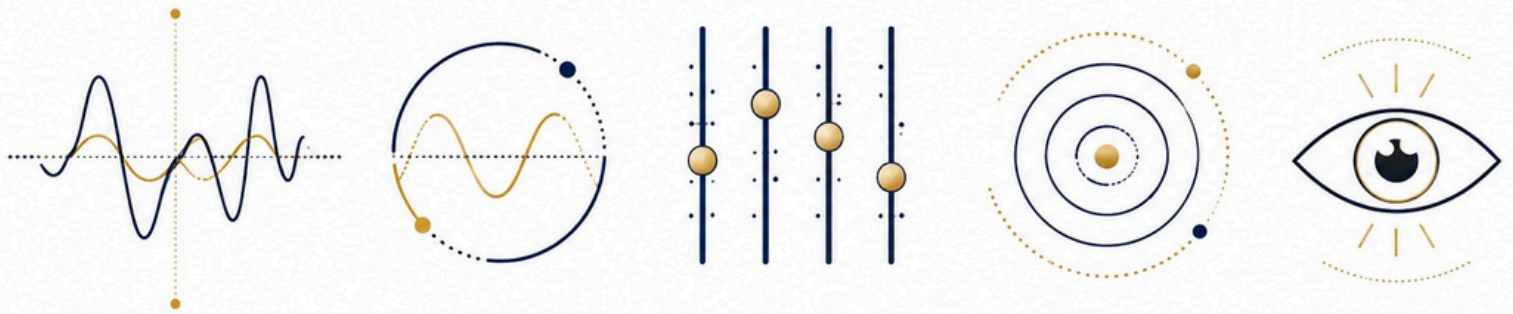
Et parfois, ça se dérègle.

On va trop vite.
Une émotion monte trop fort.
Une pensée tourne en boucle.
Une situation nous fait résonner plus que de raison.
Notre tête veut avancer alors qu'une autre partie de nous freine.

Et tout à coup, ça ne sonne plus juste. Ça devient dissonant.

Il est temps de regarder vos réglages.

VOTRE TABLE DE MIXAGE INTÉRIEURE



Avant de régler, écoutez.

RYTHME

Trop lent ←—— **TEMPO JUSTE, ici et maintenant** ——→ Trop rapide

PHASE

En avance ←—— **EN PHASE** ——→ En retard
ou à contre-courant du mouvement

INTENSITÉ

Trop faible ←—— **JUSTE NIVEAU** ——→ Saturé

RÉSONANCE

Coupé ←—— **J'ÉCOUTE** ——→ Tout m'impacte

VISION

Brouillard ←—— **CLARTÉ** ——→ Déformation

À chaque réglage, deux repères :

→ Est-ce cohérent avec la situation ?

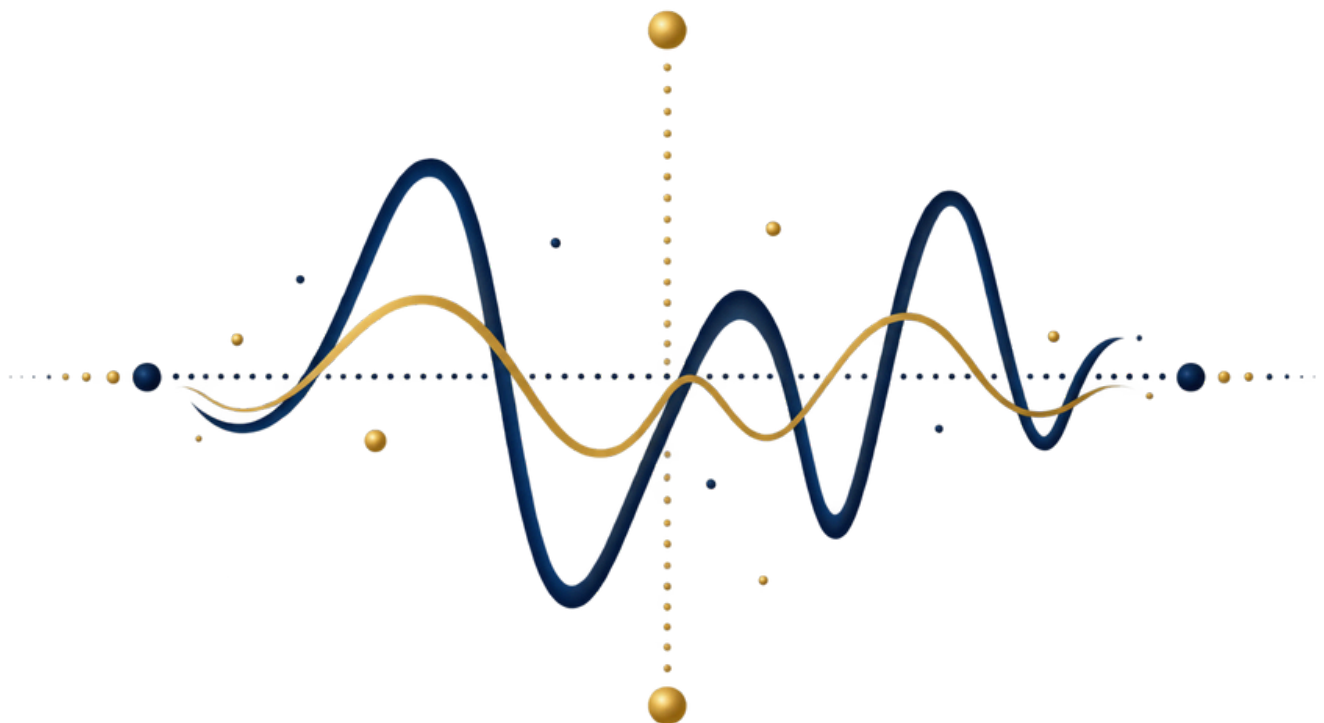
→ Est-ce cohérent avec mon alignement ?

Ne cherchez pas encore à corriger quoi que ce soit. Positionnez simplement chaque curseur là où vous vous situez aujourd'hui.

AKHORDER, c'est retrouver le réglage juste, pas atteindre le maximum.

RÉGLAGE 1 — RYTHME

Êtes-vous au rythme de ce que vous êtes en train de faire ?



Vous répondez à un message en pensant déjà au suivant.
Vous mangez en organisant mentalement votre après-midi.
Vous commencez quelque chose en pensant déjà à la fin.

Votre corps est ici.
Votre tête est déjà ailleurs.

Vous courez devant l'action en cours.

À l'inverse, vous pouvez repousser, hésiter, ralentir alors que la situation demande de vous mettre en mouvement.

Le bon tempo n'est donc pas toujours lent ou rapide.

C'est l'action en cours qui donne le tempo.

01 | JE REPÈRE

Observez ce que vous êtes en train de faire.

Est-ce que mon rythme est adapté à cette action ?

Est-ce que je la précipite ?

Est-ce que je la ralentis ?

Est-ce que je suis déjà mentalement dans la suivante ?

02 | JE RÈGLE

Revenez à l'action en cours.

Quel rythme demande-t-elle ?

Si vous allez plus vite qu'elle, ralentissez.

Si vous freinez son mouvement, remettez de l'élan.

Ajustez votre geste, votre débit, votre attention ou votre vitesse à ce que vous êtes réellement en train de faire.

Une action. Un rythme. Un moment.

03 | JE VÉRIFIE LA COHÉRENCE

Le réglage juste se trouve à la rencontre de deux repères :

LA SITUATION

Mon rythme est-il cohérent avec ce qui est en train de se passer ?

MON ALIGNEMENT

Est-ce que ce rythme est juste pour moi ?

Est-il en accord avec ce que je pense, ressens et fais ?

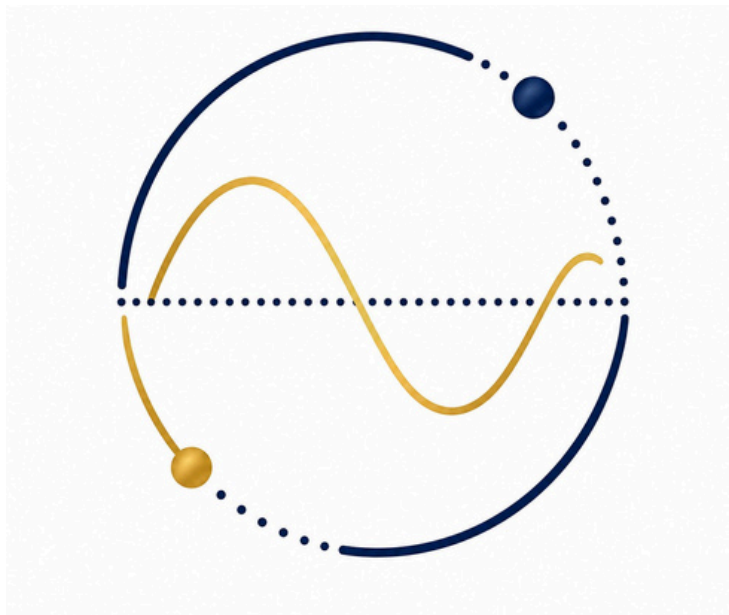
Si l'un des deux sonne faux, ajustez encore légèrement.

Le but n'est pas de ralentir.

Le but est d'être au bon rythme, sans vous perdre en chemin.

RÉGLAGE 2 — PHASE

Êtes-vous dans le bon mouvement, au bon moment ?



Vous pouvez avoir le bon rythme... et pourtant vous sentir en décalage.

Votre tête est déjà demain alors que la situation se joue aujourd'hui.
Vous cherchez à faire avancer quelque chose qui n'est pas encore prêt.
Vous restez accroché à ce qui vient de se passer alors que le mouvement a déjà changé.

Parfois, le décalage n'est pas une question d'avance ou de retard.

Vous allez simplement à contre-courant.

Vous poussez quand la situation demande d'attendre.
Vous retenez quand elle demande d'avancer.
Vous insistez dans une direction alors que tout indique qu'un autre mouvement est en train d'émerger.

Être en phase, ce n'est pas tout maîtriser.
C'est être dans le bon mouvement, au bon moment.

01 | JE REPÈRE

Observez la situation dans laquelle vous êtes.

Où suis-je par rapport au mouvement en cours ?

Est-ce que je cours devant ?
Est-ce que je reste derrière ?
Est-ce que je cherche à forcer le mouvement dans une autre direction ?

02 | JE RÈGLE

Revenez à ce qui se passe maintenant.

Demandez-vous :

Qu'est-ce qui est réellement en mouvement aujourd'hui ?

Ne cherchez pas l'étape suivante.

Repérez simplement celle qui est là.

Si vous êtes en avance, revenez au présent.

Si vous êtes en retard, rejoignez le mouvement.

Si vous êtes à contre-courant, cessez un instant de pousser et observez dans quel sens la situation évolue.

Un mouvement. Un moment. Une direction.

03 | JE VÉRIFIE LA COHÉRENCE

LA SITUATION

Est-ce que mon mouvement est cohérent avec ce qui se passe réellement ?

MON ALIGNEMENT

Est-ce que ce mouvement est juste pour moi ?

Est-il en accord avec ce que je pense, ressens et fais ?

En avance ←—— EN PHASE ——→ En retard

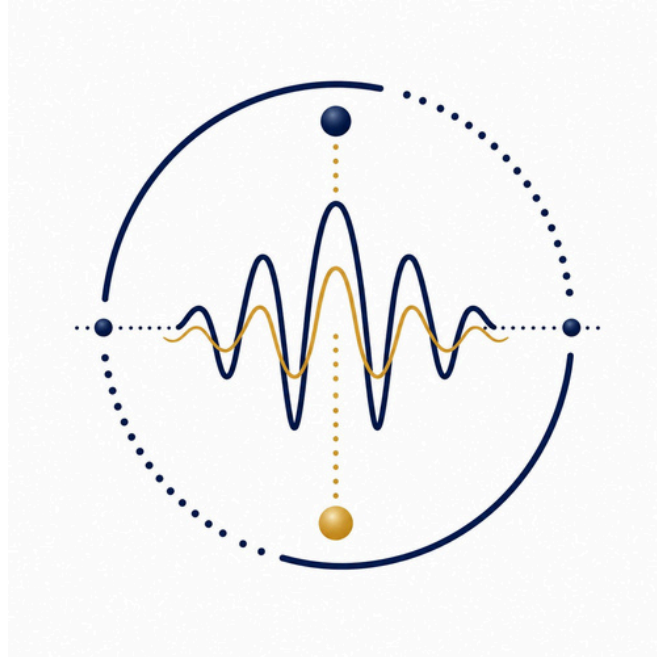
ou à contre-courant du mouvement

Être en phase, ce n'est pas aller plus vite.

C'est *avancer avec le mouvement* plutôt que contre lui.

RÉGLAGE 3 — INTENSITÉ

Est-ce que vous mettez la bonne quantité d'énergie ?



Parfois, ce n'est ni le rythme ni la phase qui posent problème.

C'est le volume.

Une contrariété prend toute la place.

Une remarque déclenche une réaction disproportionnée.

Une inquiétude devient envahissante.

Vous mettez énormément d'énergie dans quelque chose qui en demande finalement très peu.
À l'inverse, vous pouvez vous retenir, minimiser, ne pas oser prendre votre place ou manquer d'engagement alors que la situation demande davantage de présence.

Comme pour un son, trop d'intensité finit par saturer.

Trop peu... et le signal disparaît.

Le réglage juste consiste à mettre l'intensité nécessaire. Pas plus. Pas moins.

01 | JE REPÈRE

Observez ce qui mobilise votre énergie en ce moment.

Quelle intensité suis-je en train de mettre dans cette situation ?

Est-ce que ma réaction prend toute la place ?

Est-ce que je dépense plus d'énergie que la situation n'en demande ?

Est-ce qu'au contraire je me retiens alors que quelque chose demande à s'exprimer ?

02 | JE RÈGLE

Imaginez un bouton de volume.

Avant de réagir davantage, demandez-vous :

De combien cette situation a-t-elle réellement besoin ?

Si vous êtes en saturation, baissez d'un cran.

Pas besoin de supprimer ce que vous ressentez.

Diminuez simplement l'amplitude : le geste, la parole, la réaction, l'énergie engagée.

Si votre niveau est trop faible, augmentez-le juste assez pour être présent, vous exprimer ou agir.

Puis écoutez à nouveau.

Moins fort n'est pas toujours mieux.

Plus fort non plus.

03 | JE VÉRIFIE LA COHÉRENCE

LA SITUATION

Mon niveau d'intensité est-il proportionné à ce qui se passe réellement ?

MON ALIGNEMENT

Cette intensité est-elle juste pour moi ?

Est-elle en accord avec ce que je pense, ressens et fais ?

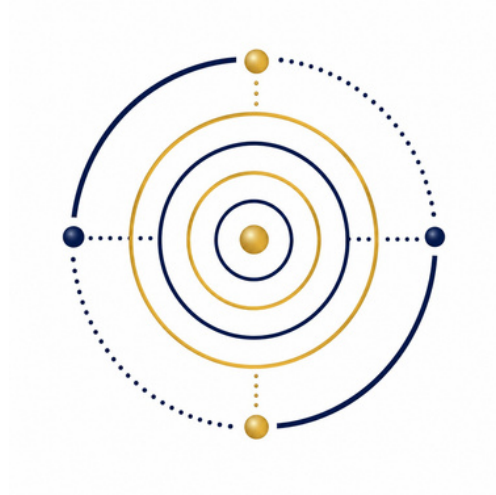
Trop faible ←—— JUSTE NIVEAU ——→ Saturé

Le but n'est pas de baisser le volume.

C'est de trouver l'intensité juste.

RÉGLAGE 4 — RÉSONANCE

Entendez-vous ce qui se passe... ce que cela fait résonner en vous ?



Une parole.
Un regard.
Un silence.
Une remarque.

Et soudain, le signal de départ s'amplifie par ce qu'il fait résonner en vous.
Cela rencontre vos peurs, vos attentes, vos expériences, vos blessures... et toute votre caisse de résonance se met à vibrer.

Vous n'entendez alors plus seulement le signal.
Vous entendez le signal + tout ce qu'il fait résonner en vous.

La résonance n'est pas le problème.

Elle devient dissonante lorsqu'elle amplifie tellement le signal d'origine qu'il devient difficile de distinguer ce qui vient de l'extérieur de ce qui vient de vous.

01 | JE REPÈRE

Observez ce qui vient de provoquer une réaction en vous.

Qu'est-ce qui s'est réellement passé ?

Puis :

Qu'est-ce que cela a fait résonner en moi ?

Essayez simplement de distinguer les deux.

02 | JE RÈGLE

Revenez au signal d'origine.

Une phrase ?

Un comportement ?

Un événement ?

Un silence ?

Décrivez-le le plus simplement possible, sans interprétation.

Puis observez ce qui s'est ajouté en vous : pensées, émotions, souvenirs, scénarios, anticipations.

Ne cherchez pas à supprimer la résonance.

Baissez simplement son amplification pour pouvoir entendre à nouveau le signal.

03 | JE VÉRIFIE LA COHÉRENCE

LA SITUATION

Ma réaction est-elle cohérente avec ce qui s'est réellement passé ?

MON ALIGNEMENT

Ce que cette situation fait résonner en moi m'appartient-il ?

Et qu'est-ce qui est juste pour moi maintenant ?

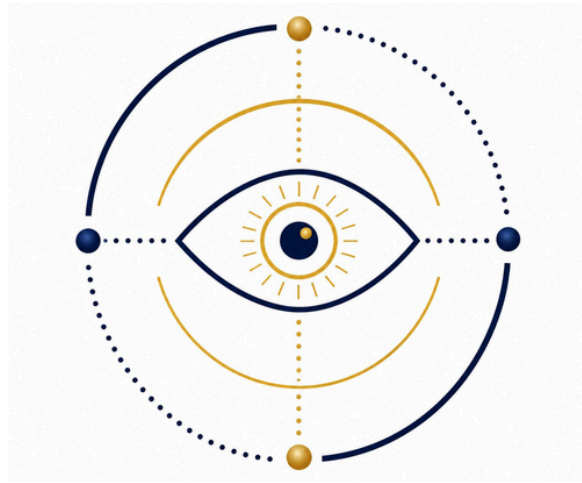
Coupé ←—— J'ÉCOUTE ——→ Tout m'impacte

Écouter, ce n'est ni se couper ni tout absorber.

C'est entendre sans laisser la résonance couvrir le signal.

RÉGLAGE 5 — VISION

Quelle image de la situation êtes-vous en train de nourrir ?



Quand une situation nous préoccupe, notre regard se fixe facilement sur ce qui pourrait mal se passer.

Nous imaginons l'échec.

Nous anticipons les difficultés.

Nous rejouons ce que nous voulons justement éviter.

À force, cette image devient dominante.

Comme si notre regard réduisait tout le champ à une seule possibilité.

Et si vous changiez de focale ?

01 | JE REPÈRE

Pensez à la situation qui vous occupe.

Sans réfléchir longtemps :

Quelle image apparaît spontanément ?

Est-ce celle du problème ?

De ce que vous redoutez ?

De ce qui pourrait vous échapper ?

Observez simplement l'image dominante.

02 | JE RÈGLE

Maintenant, imaginez cette même situation dans sa version la plus favorable et réaliste pour vous.
Pas une situation parfaite.
Une situation qui évolue bien.

Projetez-vous dans cette issue favorable.
Observez ce qui a changé.
Ce que vous faites différemment.
Ce que vous ressentez.
La place que vous occupez.

Laissez cette possibilité devenir plus présente.
Puis demandez-vous :

Quel petit mouvement, aujourd'hui, va dans le sens de cette issue ?

Puis demandez-vous :

Quel petit mouvement, aujourd'hui, va dans le sens de cette image ?

03 | JE VÉRIFIE LA COHÉRENCE.

LA SITUATION

Cette image reste-t-elle possible et cohérente avec la réalité ?

MON ALIGNEMENT

Est-ce une évolution que je souhaite réellement pour moi ?

Brouillard ←—— **VISION CLAIRE** ——→ Déformation

**Vous ne choisissez pas tout ce qui va arriver.
Mais vous pouvez choisir l'image à laquelle vous donnez le plus de place.**

LE SCAN **AKHOR**

Quand ça ne sonne plus juste... scannez vos réglages.

Pas besoin de tout analyser.

Pensez à la situation qui vous occupe et positionnez-vous spontanément sur chacun des 5 réglages.



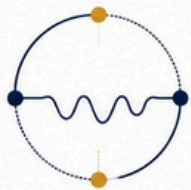
RYTHME

Trop lent



Trop rapide

JUSTE TEMPO



PHASE

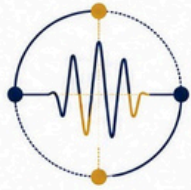
En avance



En retard

ou à contre-courant du mouvement

EN PHASE



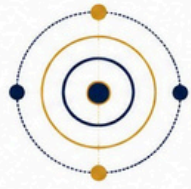
INTENSITÉ

Trop faible



Saturé

JUSTE NIVEAU



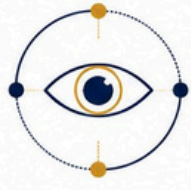
RÉSONANCE

Coupé



Tout m'impacte

J'ÉCOUTE



VISION

Brouillard



Déformation

VISION CLAIRE

Quel réglage grésille le plus aujourd'hui ?

Mon réglage à écouter : _____

J'AKHORDE

01 | J'AJUSTE

Le réglage qui demande le plus mon attention aujourd'hui :

Je ne cherche pas à tout corriger.

Je choisis un seul réglage.

Mon ajustement maintenant :

02 | JE VÉRIFIE

☐ LA SITUATION

Mon ajustement est-il cohérent avec ce qui se passe réellement ?

☐ MON ALIGNEMENT

Cet ajustement est-il juste pour moi ?

03 | JE RÉÉCOUTE

Ajustez. Écoutez à nouveau.

Quelque chose a-t-il changé ?

Ce que j'observe : _____

AKHORDER, ce n'est pas tout régler.

C'est identifier ce qui grésille, ajuster... et réécouter.

ET QUAND ÇA GRÉSILLE ENCORE ?

Parfois, quelques réglages suffisent.

On retrouve son tempo.

On se remet en phase.

On ajuste l'intensité.

On distingue ce qui résonne de ce qui se passe réellement.

On retrouve une vision plus ouverte.

Et parfois, le bruit de fond est devenu tellement présent qu'il est difficile de savoir quel bouton tourner.

AKHOR VIBRAE™

Parfois, un regard extérieur permet d'entendre ce que l'on ne parvient plus à distinguer seul.

Je vous accompagne à écouter autrement ce qui se joue dans une situation qui semble bloquée, à identifier les décalages et les interférences qui prennent trop de place, puis à retrouver davantage de clarté sur ce qui est juste pour vous.

L'objectif n'est pas de vous dire quelle direction prendre.

C'est de vous aider à entendre la vôtre.

Séance individuelle · 1 h 30 · 80 €

RÉSERVER UNE SÉANCE AKHOR VIBRAE™