

La Conscience

Entre binaire et quantique



Livret du Patient

METHODE

ABH

Ne juge pas, N'analyse pas,

*Ne **conseille** pas.*

*Comprend et **EQUILIBRE***

GENERALITES

L'univers qui nous entoure

L'univers qui nous entoure n'est pas un décor figé.
C'est un **ensemble vivant de mouvements, de rythmes et d'informations**.

Tout ce qui existe — les étoiles, la Terre, les plantes, les animaux, le corps humain — est fait de **la même matière fondamentale**, organisée de façons différentes.

Ce que nous voyons : la matière ordinaire

Tout ce qui nous entoure (air, eau, pierres, corps humain, étoiles) est fait de **matière ordinaire**.

À ce niveau, la matière est constituée de **molécules**
→ elles-mêmes formées d'atomes.

2) Les atomes

Un **atome** n'est pas plein. Il est presque entièrement vide.

Il contient :

- un **noyau** central
- autour du noyau, des **électrons** en mouvement

3) Le noyau atomique

Le noyau est composé de :

- **protons** (chargés positivement)
- **neutrons** (sans charge)

Ces éléments déterminent la nature de l'atome (hydrogène, carbone, fer, etc.).

4) Encore plus profond : les particules fondamentales

Les protons et neutrons ne sont pas élémentaires.

Ils sont faits de **quarks**, liés entre eux par des forces très puissantes.

Les électrons, eux, font partie d'une autre famille de particules appelées **leptons**.

5) Ce que dit la physique moderne

À l'échelle la plus fondamentale connue aujourd'hui :

- la matière **n'est pas solide**
- elle se comporte comme :
 - des **vibrations**
 - des **champs d'énergie**
 - des **probabilités**

Autrement dit :

La matière est une **organisation stable d'énergie et d'information**.

6) Résumé très simple

On peut résumer ainsi :

La matière est faite de vide, de mouvements et de relations.

Ce que nous appelons "solide" est une illusion créée par des interactions extrêmement stables.

.

Dans cet univers, l'être humain n'est pas extérieur.
Il en fait pleinement partie.

Son corps, son cerveau, ses émotions et sa conscience sont **des expressions locales du même univers**.

Autrement dit :

- le corps est fait de la même matière que les étoiles,
- le cerveau fonctionne avec les mêmes lois que les systèmes complexes,
- la conscience s'inscrit dans un monde où l'information circule en permanence.

L'univers n'est donc pas seulement un espace "extérieur".

Il est aussi **un milieu de relation**, dans lequel chaque être vivant capte, transforme et renvoie de l'information.

Cette vision permet de comprendre que :

- **nous ne sommes pas séparés du monde,**
- **nos états internes ne sont pas déconnectés de notre environnement,**
- **et que le changement est une propriété naturelle de la réalité.**

L'univers, en résumé, est moins une machine rigide qu'un **système dynamique**, capable d'équilibre, de déséquilibre et de réajustement constant — exactement comme le vivant.

Nous vivons dans un océan de vibrations

Nous avons souvent l'impression de vivre dans un monde solide et immobile.

En réalité, tout ce qui nous entoure est en **mouvement permanent**.

La matière, à son niveau le plus fondamental, n'est pas figée.

Elle est faite de **vibrations**, d'oscillations, de rythmes.

Les atomes, les cellules, les organes, mais aussi la lumière, les sons et même la chaleur, sont des formes différentes de vibration.

Nous vivons donc dans un **océan de vibrations invisibles**, un peu comme un poisson vit dans l'eau sans toujours en avoir conscience.

Le corps humain fait pleinement partie de cet océan.

Il n'est pas séparé de son environnement.

Il **capte, filtre et réagit** en permanence aux vibrations qui l'entourent :

- celles de l'environnement,
- **celles des autres,**

- **mais aussi celles produites par ses propres pensées et émotions.**

Chaque émotion s'accompagne d'un état vibratoire particulier.
Chaque tension prolongée modifie l'équilibre interne du corps.

Lorsque certaines vibrations deviennent trop fortes, trop répétées ou incohérentes, le corps peut perdre sa capacité naturelle d'ajustement.

C'est alors que peuvent apparaître des **signaux corporels**, des inconforts ou des symptômes.
Non comme une erreur, mais comme une **tentative de régulation**.

Le corps cherche en permanence l'équilibre.
Il ajuste ses rythmes, ralentit ou accélère, compense quand il le peut.

Le symptôme apparaît souvent lorsque ces ajustements ne suffisent plus.

Comprendre que nous vivons dans un océan de vibrations permet de changer de regard :

- **le corps n'est pas fragile, il est sensible,**
- **le symptôme n'est pas absurde, il est informatif,**
- **le soin ne consiste pas seulement à supprimer, mais aussi à ré harmoniser.**

Le monde que nous percevons n'est qu'une illusion.

Ce que nous appelons « réalité » n'est en réalité qu'une construction de notre cerveau à partir de signaux sensoriels.

La table sur laquelle tu poses ta main, la chaise sur laquelle tu t'assieds... toutes deux semblent solides, pleines, tangibles.

Et pourtant, à l'échelle atomique, elles ne le sont pas.

La solidité que nous ressentons n'est qu'un effet des forces électromagnétiques entre les atomes :

Lorsque ta main touche une table, ce n'est pas une collision de matière, mais un jeu de répulsions entre nuages électroniques.

Même la lumière qui te permet de voir ce monde n'est pas instantanée ni fidèle.

Elle est composée de photons, des particules sans masse qui se déplacent à 299 792 458 m/s.

Mais comme rien ne voyage plus vite qu'eux, chaque image que nous recevons est déjà une image du passé.

La lumière du Soleil met environ 8 minutes à nous parvenir. Celle d'une étoile peut avoir voyagé pendant des millions d'années.

Nous ne voyons jamais le présent, seulement ce qu'il en reste.

Et la lumière peut être déformée.

Sous l'effet de la gravité (comme le décrit la relativité générale d'Einstein), elle se courbe.

Des objets massifs comme les galaxies ou les trous noirs tordent l'espace-temps, agissant comme des lentilles cosmiques.

Le phénomène est appelé **lensing gravitationnel**.

Notre perception de la couleur, de la forme, du mouvement — tout cela est soumis à des filtres biologiques, culturels et cognitifs.

Même le temps que nous croyons linéaire peut se dilater ou ralentir selon la vitesse ou la gravité.

Conclusion :

Ce que nous appelons “réalité” n’est pas une vérité absolue.

C’est un modèle, un récit que notre cerveau fabrique à partir d’un univers bien plus étrange, vide et incertain que ce que nos sens peuvent saisir.

Nous habitons une illusion cohérente, certes — mais une illusion quand même,

Façonnée par les lois subtiles de la physique quantique et de la relativité.

L’univers tout entier est un monde mathématique.

Tout ce qui existe — la matière, l’énergie, le mouvement, le temps — obéit à des lois précises, mesurables et prévisibles.

Derrière la diversité apparente des formes et des phénomènes se cache une organisation fondée sur des nombres, des rapports, des rythmes et des équations.

La réalité n’est pas chaotique : elle est structurée, cohérente, et lisible comme un langage mathématique.

L’univers fonctionne comme un grand système organisé.

Tout ce qui nous entoure — les étoiles, la Terre, notre corps, nos pensées — suit des règles simples et précises.

Ces règles ressemblent à celles des mathématiques : des rythmes, des équilibres, des enchaînements logiques.

Même si le monde paraît parfois compliqué ou désordonné, il repose en réalité sur une organisation stable.

Rien n'arrive complètement au hasard : chaque phénomène a une cause, une structure, une logique.

Notre corps et notre esprit font partie de cet univers organisé. Ils fonctionnent eux aussi selon des règles, des automatismes et des ajustements permanents.

Comprendre cela permet de regarder les symptômes autrement :

non comme des ennemis, mais comme des **signaux** qui indiquent qu'un réglage est nécessaire.

1. Le corps comme interface de lecture

Le corps est un messenger.

Il reçoit en permanence des informations venant de l'intérieur (émotions, tensions, fatigue) et de l'extérieur (rythmes de vie, relations, environnement).

Quand tout est ajusté, le corps fonctionne en silence.

Quand quelque chose se dérègle, il s'exprime : douleur, gêne, trouble, fatigue, symptôme.

Le corps ne parle pas en mots, mais en sensations. Il ne juge pas, il informe.

Un symptôme est donc une **forme de lecture** :
le corps indique qu'un équilibre est en train de se modifier et qu'une adaptation est nécessaire.

2. La conscience comme système de traitement

La conscience fonctionne comme un système qui traite l'information.

Elle reçoit des données, les compare, les classe et décide comment réagir.

Comme un ordinateur simple, elle peut parfois être surchargée, bloquée ou fonctionner avec de vieux programmes.

Certaines réactions automatiques se mettent en place pour protéger, compenser ou tenir le coup.

Elles ont souvent été utiles à un moment donné. Mais avec le temps, ces automatismes peuvent devenir inadaptés.

La conscience continue alors à utiliser une ancienne solution pour un problème nouveau.

Le symptôme apparaît souvent à cet endroit précis :
là où le système continue de fonctionner, mais plus de façon optimale.

3. Pourquoi un symptôme n'est jamais absurde

Un symptôme n'est pas une erreur.

Il est une tentative de régulation.

Le corps et la conscience essaient de maintenir un équilibre malgré une tension, une contrainte ou un conflit interne.

Même s'il est inconfortable ou douloureux, le symptôme a une fonction : alerter, ralentir, protéger, détourner, signaler.

Le supprimer sans le comprendre peut parfois faire disparaître le signal, mais pas le déséquilibre qui l'a provoqué.

Le travail consiste donc à écouter ce que le symptôme indique, à comprendre **pourquoi** il est apparu, et à permettre au système de trouver une solution plus juste et plus durable.

Mais revenons un instant sur Terre.

Que faisons-nous ici-bas, nous, passagers de chair dans cette étrange aventure ?

Notre présence dans ce monde n'est pas un hasard.

Chacun de nous porte en lui une **signature**, une empreinte subtile, unique —un agencement mystérieux de particules d'information..... qui fait qu'il n'y a « pas d'autre **VOUS** » sur terre

Cette signature ne vient pas d'ici.

Elle appartient au monde quantique —

Ce monde invisible, vibrant, aux lois multiples que nos scientifiques comment à connaître —

C'est cette signature qui nous expédie, pour quelques instants seulement, à l'échelle du cosmos, dans la densité du monde binaire.

Le monde « d'en bas. »

Nous sommes effectivement en mission.

Notre rôle ?

Recueillir des données.

Observer. Ressentir. Apprendre.

Mais voilà : nous ne percevons pas tous les choses de la même manière.

Car notre signature agit comme un **filtre**.

Face à une même situation, vous verrez certaines choses, j'en verrai d'autres.

C'est ainsi : nous trions, chacun à notre façon, ce que la vie nous présente.

Tout ce que nous vivons, tout ce que nous pensons, ressentons, explorons...

...est transmis, trié, transformé, puis renvoyé dans ce vaste champ d'origine : le monde quantique.

Et pour cela, nous sommes équipés de deux ordinateurs.

Le premier, nous le connaissons bien.

C'est l'ordinateur du bas.

Il est situé dans le cerveau

Il fonctionne avec un langage binaire, fait de logique, de matière, de survie.

Il analyse, calcule, sépare, compare.

Il nous maintient ici, dans le tangible, le mesurable.

C'est le mental.

Il est précieux, mais limité.

Le second, plus secret, plus subtil...

C'est l'ordinateur du haut.

Il parle le langage quantique.

C'est une langue multidimensionnelle, faite d'images, de symboles, de résonances.

Un langage vivant, fluide, qui sait lire entre les lignes de la réalité.

Ces deux ordinateurs sont comme deux mondes différents.

Et leurs langages... sont **incompatibles**.

Les deux ordinateurs ne se comprennent pas directement.

Le binaire ne sait pas entendre le quantique.

Le quantique ne sait pas se traduire en binaire.

Pourtant, à notre naissance, nous savions parler les deux.

Nous étions connectés.

Mais à mesure que nous avons plongé dans le monde matériel, le langage subtil s'est effacé...

...comme un rêve au réveil.

Mais tout n'est pas perdu.

Un **outil** existe.

Un traducteur, un pont.

Il s'active par l'imaginaire, les symboles, les ressentis.

Il ne se trouve pas dans la tête, mais dans l'espace intérieur de notre système, dans le subtil, l'intuition.

Ce traducteur suit deux grands mouvements.

D'abord : D'en bas vers le haut, c'est-à-dire **du binaire vers le quantique**.

Il nous faut alors lâcher la logique,

Laisser fondre les certitudes.

Nettoyer les pensées figées, et transformer les idées en **essentiels**.

Ce sont comme des mots-clés en trois dimensions, vivants, porteurs d'énergie.

Puis il y a le mouvement inverse : du haut vers le bas , **du quantique vers le binaire.**

Là, c'est une descente.

On condense, on simplifie, pour que l'intuition devienne langage, que la vibration devienne parole.

C'est cela, notre chemin.

Un pont à construire entre ciel et terre.

Entre l'ordinateur du bas, et l'ordinateur du haut.

Entre ce que nous croyons être...

...et ce que nous sommes vraiment.

Notre présence ici, ce ne serait donc pas un hasard.

Ce serait une **exploration.**

Une récolte.

Nous serions des capteurs de données...

des capteurs de sensations, d'expériences, de vibrations.

Car derrière le visible, il y a votre **signature.**

Elle est unique.

Inimitable.

Une structure fine, complexe, comme un filtre de lumière.

Elle filtre.

Elle trie.

Elle choisit ce que nous captons.

Tout ce que l'on vit ici-bas, tout ce que l'on ressent...

remonte.

Trié, encodé, transmis à cette autre dimension.

L'ordinateur **binaire**, celui dont on se sert dans la vie de tous les jours est Logique.

Rationnel. Structuré.

Il observe, classe, analyse. Il crée des schémas. Des routines. Des langages.

Il fonctionne en 0 et 1,

et il trace des chemins neuronaux à chaque expérience.

L'ordinateur **quantique** est celui de la perception fine.

De l'intuition.

Des pressentiments qu'on n'explique pas.

Des synchronicités qui nous parlent.

Il ne raisonne pas. Il ressent

Il opère dans les probabilités.

Il navigue dans l'invisible.

Et ces deux intelligences,

la binaire et la quantique,

sont reliées.

L'une influence l'autre.

Une pensée peut calmer une peur.

Mais une sensation subtile peut faire naître une évidence.

Par exemple...

Vous rencontrez quelqu'un.

Et sans qu'il ait parlé, quelque chose en vous se tend.

Un malaise léger, mais net.

Votre ordinateur quantique a capté une dissonance.

Alors votre esprit rationnel entre en jeu.

Il observe. Il analyse. Il cherche ce qui cloche.

Et vous décidez de vous éloigner.

Sans drame.

Juste parce que... quelque chose en vous **sait**.

Voilà.

C'est ça, être humain.

C'est ça, explorer la matière avec une conscience.

C'est être à la fois machine et mystère.

Deux physiques, deux façons de voir le monde

Dans l'état actuel de nos connaissances scientifiques, il existe **deux grandes manières de décrire la réalité** :

- **La physique "classique" (binaire)**
Celle que nous vivons tous les jours :
un objet est **là ou pas là**, une porte est **ouverte ou fermée**, une cause produit **un effet**.
- **La physique quantique**
Elle décrit le monde **très petit** (atomes, particules), et son fonctionnement est **contre-intuitif**.
Pour l'imaginer, on utilise souvent **le modèle de l'hologramme** :
☞ *chaque petite partie contient l'information du tout.*

Voici Les 7 caractéristiques principales de la physique quantique

(version la plus simple possible)

1. Une chose peut être plusieurs choses à la fois

En physique quantique, un élément peut exister **dans plusieurs états en même temps**.

Image simple :

C'est comme une pièce de monnaie qui, tant qu'on ne la regarde pas, serait **pile et face à la fois**.

☞ Ce n'est pas de l'indécision :

c'est une **coexistence de possibles, réelle**, avant l'observation.

2. L'observation change la réalité

Le simple fait de **regarder** ou de **mesurer** modifie ce qui se passe.

Image simple :

Un enfant qui joue naturellement... puis change de comportement dès qu'il sent qu'on le regarde.

☞ En quantique, **observer n'est jamais neutre**.

3. Tout est d'abord information

Avant d'être une "chose solide", la réalité quantique est décrite comme un **paquet d'informations**.

Image simple :

Avant d'imprimer une photo, elle existe déjà **entièrement dans le fichier numérique**.

☞ La matière apparaît comme une **information rendue visible**.

4. Les éléments restent liés même à distance

Deux particules ayant été liées peuvent continuer à se "répondre", **même séparées par une très grande distance**.

Image simple :

Deux danseurs parfaitement synchronisés, même dans des salles différentes.

☞ Ce lien dépasse la logique habituelle du temps et de l'espace.

5. Le hasard n'est pas du chaos

La physique quantique introduit une part de **probabilité**, mais ce n'est pas n'importe quoi.

Image simple :

La météo ne peut pas dire *exactement* s'il pleuvra à 15h12, mais elle peut dire **où, quand et avec quelle probabilité**.

☞ Le monde quantique suit des **lois statistiques très précises**.

6. Le tout est présent dans chaque partie (modèle holographique)

Dans un hologramme, si l'on casse l'image, **chaque fragment contient encore l'image entière**, mais moins précise.

Image simple :

Comme un parfum : une seule goutte contient déjà **toute la signature de l'odeur**.

☞ Le tout n'est pas seulement la somme des parties : il est **présent partout**.

7. Le réel n'est pas figé, il est en devenir

La réalité quantique n'est pas une photo immobile, mais un **processus en cours**, une mise à jour permanente.

Image simple :

Un GPS recalculant l'itinéraire à chaque carrefour.

☞ La réalité se **construit en permanence**, selon les conditions et les choix.

En résumé

La physique classique décrit ce que nous voyons.

La physique quantique décrit ce qui rend possible ce que nous voyons

L'homme navigue à l'interface de ces deux physiques

L'être humain fonctionne entre deux mondes physiques différents.

L'un est simple, logique et prévisible.

L'autre est subtil, probabiliste et non linéaire.

Comprendre cette double réalité aide à mieux comprendre nos comportements, nos blocages... et nos symptômes.

1. La physique binaire (le monde du “ou bien / ou bien”)

La physique binaire est celle du quotidien.

Elle fonctionne comme un interrupteur :
oui / non, ouvert / fermé, marche / arrêt.

Dans ce monde :

- une chose est **soit vraie, soit fausse**
- une cause produit **un effet direct**
- le temps est linéaire : avant → pendant → après

Exemples simples

- Un interrupteur : la lumière est allumée **ou** éteinte
- Un feu tricolore : rouge **ou** vert
- Une décision mentale : j'y vais **ou** je n'y vais pas
- Le corps mécanique : si je force trop, j'ai mal

Notre **cerveau conscient**, notre raisonnement, notre organisation sociale

fonctionnent principalement sur ce mode binaire.

C'est le monde du contrôle, de la logique, de l'effort et des habitudes.

2. La physique quantique (le monde du “et / et”)

La physique quantique est moins intuitive.

Elle décrit un monde où les choses ne sont pas toujours fixées à l'avance.

Dans ce monde :

- une chose peut être **plusieurs possibilités à la fois**
- l'observation modifie ce qui se passe
- tout est relié, même à distance
- le temps n'est pas vécu de manière strictement linéaire

Exemples simples

- Une décision ressentie avant d'être pensée
- Une intuition juste, sans raisonnement logique
- Une émotion qui surgit sans cause apparente
- Le corps qui réagit avant que l'on comprenne pourquoi

Notre **ressenti profond**, notre intuition, notre créativité et certaines réactions corporelles relèvent davantage de ce niveau.

C'est le monde des probabilités, des ajustements fins, du sens.

3. L'homme entre les deux

L'homme vit à l'interface de ces deux physiques.

- Il **agit** dans un monde binaire
- Il **ressent** dans un monde quantique

Quand ces deux niveaux coopèrent :

- les décisions sont fluides
- le corps est calme
- l'énergie circule

Quand ils entrent en conflit :

- la tête veut une chose
- le corps en fait une autre
- le symptôme apparaît souvent comme médiateur

Le symptôme peut alors être compris comme un **signal de désaccord entre le monde du contrôle et le monde du sens**.

Le mode de fonctionnement «informatique» de la conscience

La conscience humaine a un fonctionnement informatique plus que « mystérieux »

On a longtemps présenté la conscience comme quelque chose de flou, d'irrationnel, presque magique.

En réalité, **la totalité de notre conscience fonctionne selon des principes très proches de ceux de l'informatique**.

Non pas parce que l'homme serait une machine froide, mais parce que **tout système complexe traitant de l'information obéit à des règles logiques, mathématiques et structurées**.

1. Le cerveau n'est pas la conscience, mais le matériel (le « hardware »)

Dans un ordinateur :

- Le **hardware** est l'ensemble des composants physiques (processeur, mémoire, disque dur).

Chez l'humain :

- Le **cerveau et le corps** jouent ce rôle.
- Ils fournissent l'énergie, les connexions, les capteurs (sens), les actionneurs (muscles).

→ **Sans hardware, aucun logiciel ne peut fonctionner.**

Mais le hardware **ne suffit pas à expliquer le contenu**, les choix, les pensées ou les conflits.

2. La conscience correspond au logiciel (le « software »)

Un ordinateur ne fait rien sans programme.

De la même manière :

- Nos pensées
- Nos réactions émotionnelles
- Nos comportements répétitifs
- Nos automatismes
- Nos symptômes

Sont le résultat de **programmes internes**.

Ces programmes sont :

- Installés progressivement (éducation, expériences, traumatismes)
- Parfois hérités (schémas familiaux)
- Rarement conscients

→ **La conscience, ce n'est pas "ce que je suis", mais "ce qui tourne en moi".**

3. Le fonctionnement est mathématique... mais pas visible

Un ordinateur :

- Ne « comprend » pas le sens
- Il applique des **règles logiques**
- Il compare des données
- Il choisit la solution la plus cohérente selon ses paramètres

La conscience humaine fonctionne pareil :

- Elle compare des informations internes et externes
- Elle évalue des risques
- Elle cherche à préserver l'équilibre
- Elle choisit **la solution la moins coûteuse à court terme**

→ Même une émotion intense obéit à une logique précise, **même si elle nous paraît irrationnelle.**

4. Les émotions sont des sorties de calcul (outputs)

Dans un ordinateur :

- Une erreur de calcul produit un message d'erreur
- Une surcharge produit un ralentissement
- Un conflit logiciel peut faire « planter » le système

Chez l'humain :

- L'angoisse est un signal d'incohérence
- La douleur peut être un message d'alerte
- La dépression peut être un mode économie d'énergie
- Les comportements compulsifs sont des solutions de secours

→ **Le symptôme n'est pas une panne**, mais une **sortie logique** face à un problème mal résolu.

5. Les automatismes : les programmes qui tournent en arrière-plan

Comme sur un ordinateur :

- Certains programmes sont visibles
- D'autres tournent en tâche de fond

Chez l'humain :

- La plupart des décisions sont automatiques
- Les réactions se déclenchent avant la réflexion

- Les mêmes scénarios se répètent
- Ce n'est pas un manque de volonté.
- C'est un **programme prioritaire** qui s'exécute.

6. Quand le système force : bugs, conflits et détournements

Quand un ordinateur ne peut pas résoudre un problème :

- Il force une solution
- Il contourne
- Il ralentit
- Il génère des erreurs répétées

Chez l'humain :

- Le corps peut prendre le relais (somatisation)
- Le comportement devient rigide
- Les relations se bloquent
- La souffrance augmente

→ **Le système ne “dysfonctionne” pas : il fait ce qu'il peut avec les données disponibles.**

7. La thérapie comme débogage (et non comme combat)

Dans l'informatique :

- On ne frappe pas l'ordinateur
- On ne lui reproche pas son bug
- On analyse le programme
- On corrige la logique
- On réécrit le code si nécessaire

Dans une approche fonctionnelle de la conscience :

- On ne combat pas le symptôme
- On lit ce qu'il signale
- On comprend le calcul sous-jacent

- On modifie les paramètres internes

→ **Changer, ce n'est pas "faire un effort", c'est modifier le Programme.**

8. Pourquoi certains problèmes résistent aux thérapies classiques

Parce que :

- On agit sur l'interface (ce qui est visible)
Sans toucher au programme profond
Ou en ignorant les conflits entre programmes

→ Tant que le calcul interne reste le même,
la sortie restera la même, même avec de bonnes intentions.

9. Bonne nouvelle : un logiciel peut évoluer

Contrairement à une machine figée :

- Le logiciel humain est **plastic**
- Il peut être mis à jour
- Réorganisé
- Allégé
- Reprogrammé

Mais cela demande :

- Une lecture globale
- Une compréhension transversale
- Une cohérence entre pensée, corps et émotion

10. En résumé

- La conscience fonctionne comme un système informatique complexe
- Elle traite de l'information selon des règles logiques
- Les émotions et symptômes sont des résultats de calcul
- Les automatismes sont des programmes actifs
- Le changement passe par la compréhension du code, pas par la lutte

Vous n'êtes pas défectueux.

Votre système fait exactement ce pour quoi il a été programmé.

La clé est d'apprendre à lire et à corriger ce programme.

NOTRE METHODE

Qu'est-ce que le système ABH ?

Le système **ABH** est un modèle simple qui a été élaboré pour comprendre le fonctionnement humain — nos choix, nos blocages, nos élans, nos symptômes — sans les réduire ni au psychologique pur, ni au biologique seul.

Il repose sur une idée centrale :

L'être humain fonctionne simultanément sur trois niveaux, qui interagissent en permanence.

- **La vie A** correspond au fonctionnement automatique et biologique : les réflexes, les habitudes, les mécanismes de survie, ce qui nous

fait agir sans réflexion consciente. C'est l'adaptation naturelle à la vie de tous les jours. C'est aussi le monde des raisonnements.

-
- **La vie B** concerne les adaptations apprises : les stratégies de compensation, les émotions, les comportements construits au fil de l'histoire personnelle, parfois efficaces, parfois coûteux. C'est aussi le monde de la **décompensation** (soupapes de sécurité)
-
- **La vie H** représente le niveau informationnel et cohérent, le niveau quantique : la capacité à ressentir ce qui est **en équilibre**, à décider en accord avec soi-même, à s'orienter dans le champ des possibles.

Ces trois niveaux ne sont ni hiérarchisés ni opposés.

Ils forment un **système dynamique**, comparable à un logiciel en fonctionnement permanent.

Le système ABH introduit également la notion de **signature informationnelle** :

Chaque individu est en effet un être **unique au monde**.

Il possède une configuration unique, issue à la fois de l'hérédité et de l'expérience vécue.

Cette **signature** oriente les choix, les attirances et les résistances, souvent de manière inconsciente.

L'intérêt particulier de la lecture ABH réside dans son approche transversale.

Plutôt que d'isoler un symptôme ou un registre (psychique, comportemental ou corporel), de l'analyser ou de proposer des pseudo-solutions la lecture ABH met en relation l'ensemble des niveaux de fonctionnement.

Cette mise en perspective permet, dans certains cas, de **débloquer des situations dites “résistantes”**, lorsque les approches habituelles, centrées sur un seul plan, atteignent leurs limites.

ABH ne se substitue pas aux cadres médicaux ou psychothérapeutiques existants.

Il propose un **angle de lecture complémentaire**, transversal, susceptible d'éclairer autrement des problématiques complexes, chroniques ou répétitives.

Ce livret présente une version simplifiée du modèle, destinée à une première compréhension.

Il peut être lu comme une notice, un mode d'emploi minimal du fonctionnement humain — avec une idée directrice :

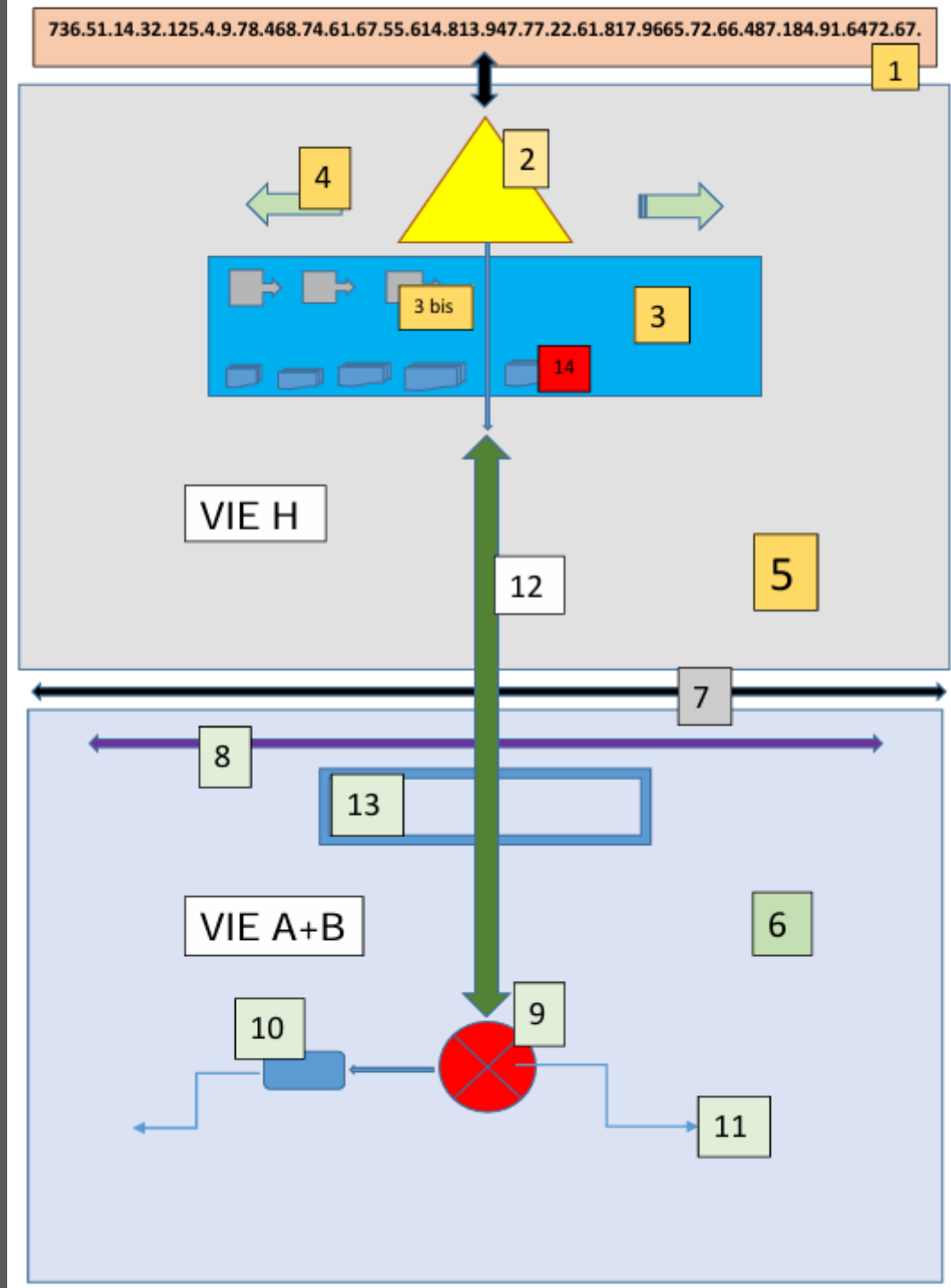
Lorsque les trois niveaux se réalignent,

Le système cesse de forcer.

Et ce qui paraissait bloqué commence alors à se transformer.



SCHEMA DU FONCTIONNEMENT DE LA CONSCIENCE



NOTICE

1/ Chacun de nos parents possédant une équation unique au monde, la jonction des deux équations lors de leur accouplement en créera une nouvelle ...unique au monde elle aussi.

Ainsi, il n'existera aucun clone de nous .

2/ Cette équation nouvelle se transformera en « signature » en passant en mode « vie ». Chaque chiffre de l'équation sera représenté par un « pixel actif » qui réagira à la problématique de son environnement. (Exemple : si j'aime les roses , le pixel concerné « s'allumera » au contact des roses)

3/ Cette signature étant unique, elle est protégée et assistée par une puissance de calcul que nous appellerons « l'ordinateur d'en haut » pour plus de commodité. Chacun de nous en est doté. Elle est d'une puissance incroyable !

3 bis/ l'ordinateur d'en haut contient des myriades de logiciels, de bibliothèques de données, d'applications ...toutes plus performantes les unes que les autres..... Dont nous n'avons pas conscience en bas ! Il est relié également à tous les « disques durs » de nos ancêtres.

4/ Cet ordinateur est relié par internet à tous les ordinateurs des autres membres de l'espèce humaine, mais aussi plus généralement, à tout ce qui vit.

5/ Tout cela se passe dans une physique très étrange pour nous, qui est celle qui règne à l'intérieur de nos atomes par exemple, et qui s'appelle la physique quantique.

Dans cette physique , le temps ne s'écoule pas (pas d'hier, de demain) Les distances n'existent pas non plus (espace-temps) , les choses ne sont pas « côte à côte » comme en bas , mais « superposées » : ainsi ...vous êtes VOUS , mais aussi la chaise sur laquelle vous êtes assis , Mais aussi la personne qui vous regarde

.....Étrange !.... et plein d'autres choses aussi différentes et spectaculaires sur lesquelles nos physiciens et mathématiciens travaillent maintenant depuis de nombreuses années.

6/ en « dessous de ce monde, existe la physique que nous connaissons tous, celle de Galilée et de Newton

7/ Entre les deux se trouve une sorte de frontière, qui isole les deux langages mathématiques : le monde Quantique est un monde TERNAIRE, alors que nous vivons en bas dans un monde BINAIRE

8/ Entre ce niveau et la frontière entre les deux mondes physiques, se trouve une zone d'échanges qui est utilisée par le rêve, mais aussi par certains états psychotiques

9/ Lors de notre «Naissance », nous mettons les pieds pour la première fois dans le monde binaire.

10/ Nous sommes dotés d'un petit ordinateur (pas très performant) car il sert surtout de SCANNER pour nous permettre d'explorer la réalité autour de nous. Il est situé dans notre boîte crânienne. C'est le cerveau. Il fonctionne par raisonnements.

11/ Nous avons récemment relié tous ces ordinateurs par un internet que nous avons inventé ...mais qui est la copie conforme au niveau fonctionnement de celui qui est dans le monde quantique.

12/ Notre ordinateur du bas et celui du haut sont reliés par un « tuyau » dans lequel circulent les données et qui est constitué en réalité de fréquences en suite continue.

13/ Si l'on veut envoyer d'une façon efficace des informations du bas vers le haut, il faut utiliser un « traducteur » pour passer du langage binaire au langage ternaire. Le « traducteur » que nous utilisons en Hypnose clinique, est constitué de symboles ou de métaphores.

14/ Les données recueillies par l'ordinateur du bas et ainsi traduites, se stockent dans l'ordinateur du haut qui pourra ainsi les utiliser.

La Vie A – la salle des machines

La **Vie A**, c'est la **salle des machines** de votre système.
Tout y est concret, solide, organisé.

C'est là que tournent les moteurs :

- les automatismes,
- les habitudes,
- les raisonnements logiques,
- les décisions pratiques du quotidien.

Dans cette salle, tout fonctionne en **binaire** :
marche / arrêt,
possible / impossible,
oui / non,
cause / effet.

La Vie A vérifie, calcule, anticipe.

Elle permet d'avancer, de se protéger, de tenir debout dans la réalité matérielle.
Sans elle, le navire n'avance pas.

Mais la salle des machines **ne décide pas de la destination**.
Elle ne voit ni l'horizon, ni le sens du voyage.
Elle exécute ce qu'on lui demande, avec sérieux et efficacité.

La Vie A est donc indispensable.
Puissante.
Fiable.

À condition qu'elle ne soit pas seule aux commandes.

La vie A n'est pas seulement le domaine des automatismes.
Elle est aussi le lieu de la **logique simple et concrète**, celle qui fonctionne par étapes, par enchaînements clairs :
si ceci, alors cela.

C'est dans la Vie A que se trouvent :

- les réflexes et les habitudes,
- les raisonnements rationnels du quotidien,
- la pensée logique, pratique, organisée,
- les décisions nécessaires pour agir, prévoir, s'adapter.

La Vie A fonctionne comme un **ordinateur classique** :

Elle analyse, compare, classe, calcule, choisit.

Elle est indispensable pour vivre, travailler, se protéger, organiser sa vie.

Mais cette logique a ses limites :

elle est très efficace pour gérer le concret,

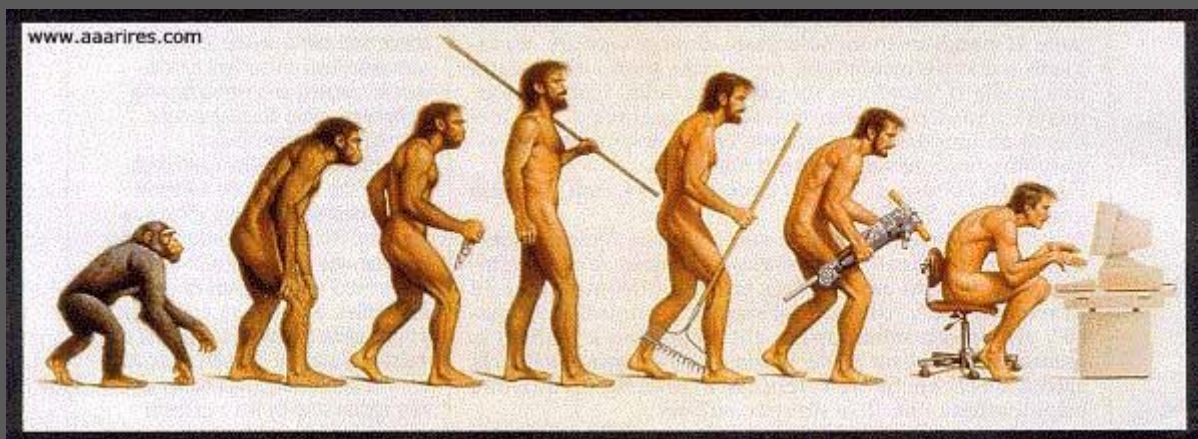
Moins adaptée pour comprendre le sens profond des choses,

les intuitions, les émotions complexes ou les grandes orientations de vie.

La Vie A est donc un **socle essentiel**,

un outil précieux,

à condition qu'il reste en équilibre avec les autres niveaux de fonctionnement.



La Vie B : la vie des compensations

La **Vie B**, c'est la partie de notre fonctionnement qui se met en place **quand quelque chose ne va pas**, quand la Vie A n'arrive plus à faire face seule.

Elle apparaît pour :

- soulager une tension
- calmer une souffrance
- réduire une peur
- supporter une situation difficile

La Vie B n'est **pas une faiblesse**.
C'est une **stratégie de survie**.

Comment fonctionne la Vie B

Quand une difficulté dure trop longtemps (stress, conflit, frustration, peur, manque, choc émotionnel), le système cherche une **issue de secours**.

La Vie B peut prendre des formes très différentes :

- manger pour se calmer
- fumer, boire, consommer
- travailler trop
- se replier sur soi
- s'agiter, contrôler, éviter
- tomber malade, faire mal quelque part
- s'accrocher à une personne ou à une habitude

Tout cela a un point commun :

☞ **faire baisser la tension intérieure.**

Vie B et symptômes

Dans la Vie B, le symptôme est souvent une **soupape**.

Il permet :

- d'évacuer ce qui ne peut pas être dit
- de ralentir quand le système va trop vite
- d'attirer de l'aide ou de l'attention
- de protéger l'équilibre psychique

Même si le symptôme fait souffrir, il a **une fonction**.

Pourquoi la Vie B peut poser problème

La Vie B devient problématique quand :

- la compensation devient **permanente**
- elle empêche toute autre solution
- elle remplace la vraie adaptation
- elle enferme la personne dans un cercle répétitif

À ce moment-là, le système **compense au lieu d'évoluer**.

Décompensations positives et négatives

La Vie B est la zone où le système cherche à **évacuer les tensions** et à rétablir un certain **équilibre interne**. Lorsque les choses vont bien, la Vie B est discrète.

Mais lorsque l'ensemble du système se dérègle, la Vie B devient active pour éviter que la pression monte trop.

On distingue deux façons pour la Vie B de « décharger » :

1. Les décompensations positives

Ce sont des défenses **utiles** et **socialement acceptées**.

Elles permettent d'évacuer la pression sans déranger l'ensemble du système.

On les retrouve dans :

- la sexualité,
- le sport,
- l'art,
- la créativité,
- les loisirs,
- la socialisation,
- certains engagements (cause, métier, passion...).

Ces activités permettent au système de **brûler** ses tensions de manière **productive**, voire d'en faire quelque chose de bénéfique.

Elles servent de **stabilisateurs** très efficaces.

Beaucoup de gens se maintiennent en équilibre essentiel grâce à ces soupapes-là.

2. Les décompensations négatives

Ce sont les décharges qui **endommagent** ou **entravent** le fonctionnement global du système.

Elles apparaissent lorsque les **positives ne suffisent plus ou ne sont plus accessibles**.

Elles prennent la forme :

- de **symptômes** (Maladies, anxiété, ruminations, phobies, obsessions...),
- de comportements d'évitement,
- de **conduites addictives** : alcoolisme, drogue, jeu
- de somatisations,
- de troubles du sommeil,
- de crises émotionnelles,
- ou d'épuisement.

Dans ces cas, la Vie B n'est plus seulement une soupape : elle devient **le signe visible d'un déséquilibre** dans tout le système.

Un point central

Dans les deux cas — positif ou négatif — la Vie B ne fait pas « exprès ».

Elle cherche juste à empêcher le système de s'effondrer.

Elle tente de ménager le logiciel, même si les outils qu'elle utilise ne sont pas toujours les meilleurs.

Lien avec la sexualité

Dans ce cadre, la sexualité occupe une place particulière :

Elle est l'une des **décompensations positives les plus puissantes** et les plus répandues, car elle associe :

- du plaisir,
- du corps,
- de l'émotion,
- du lien,
- et du symbolique.

Elle peut donc participer à la régulation globale du système — ou se dérégler elle-même lorsque la pression dépasse une certaine limite.

Conclusion

La Vie B est donc le **grand régulateur** du système.

Elle ne fixe pas les problèmes, mais elle empêche qu'ils explosent trop vite.

Elle rachète du temps au système.

Et le symptôme est seulement **une des façons parmi d'autres** de faire ce travail.

La Vie H, L' « Ordinateur du haut »

La **Vie H**, c'est la partie la plus calme, la plus profonde et la plus stable de nous-mêmes.

Ce n'est pas la vie des obligations.

Ce n'est pas la vie des urgences.

Ce n'est pas non plus la vie des compensations.

☞ **La Vie H, c'est la vie quand "ça tombe juste".**

□ À quoi correspond la Vie H ?

La Vie H correspond :

- à ce que vous êtes **vraiment**, au-delà des rôles,
- à ce qui vous fait du bien **sans effort**,
- à ce qui donne un **sentiment de cohérence intérieure**.

Quand la Vie H est active :

- on se sent **aligné**,
- on respire mieux,
- les décisions semblent plus simples,
- le corps est plus silencieux.

On n'est pas forcément joyeux ou euphorique, mais on est **à sa place**.

🦋 Comment on reconnaît qu'on est en Vie H ?

Vous êtes probablement en Vie H quand :

- vous n'avez pas besoin de vous forcer,
- vous ne jouez pas un rôle,
- vous n'êtes ni dans la fuite ni dans la lutte,
- vous n'avez rien à prouver.

C'est souvent un état discret :

- une marche,
- un silence,
- une conversation vraie,
- une activité qui “fait du bien” sans raison précise,
- un moment de création, d'amour, de présence.

□ Vie H et santé

La Vie H est l'état où :

- le système nerveux se **régule**,
- le corps peut **réparer**,
- les symptômes ont moins besoin de “crier”.

Dans la logique ABH :

Quand la Vie H est accessible, le corps force moins.

Beaucoup de symptômes apparaissent quand la Vie H est trop éloignée ou inaccessible.

↻ Vie H, Vie A et Vie B

- **Vie A** : je fais ce qu'il faut faire (survie, adaptation).
- **Vie B** : je compense pour tenir (tensions, excès, soupapes).
- **Vie H** : je suis juste là où je dois être.

La Vie H n'efface pas les deux autres.
Elle leur sert de **boussole**.

✦ En une phrase

La Vie H, c'est l'état dans lequel je me sens cohérent, apaisé et à ma place, sans avoir besoin de me battre ni de me fuir.

Un maître mot du fonctionnement des vies A, B et H : l'équilibre

Les **vies A, B et H** ne sont pas trois mondes séparés. Elles forment **un seul système vivant**, dont le but permanent est la recherche de **l'équilibre**.

- **La vie A** (le corps, la biologie, l'automatique) cherche l'équilibre physiologique : sommeil, douleur, énergie, régulation.
- **La vie B** (le comportement, les compensations, les stratégies) cherche l'équilibre psychologique immédiat : soulager, tenir, survivre, même de façon imparfaite.
- **La vie H** (le sens, la cohérence profonde, l'alignement) cherche l'équilibre global : être juste avec soi-même, avec son histoire et avec le réel.

Quand ces trois niveaux sont **accordés**, la personne fonctionne avec fluidité.

Quand l'un des niveaux est trop sollicité ou ignoré, le système **se déséquilibre** et les autres niveaux prennent le relais — souvent au prix de symptômes ou de conduites excessives.

Ainsi, un symptôme n'est pas un échec : c'est le **signe d'un déséquilibre entre A, B et H**, et en même temps une tentative du système pour **recréer un équilibre possible**.

Le travail n'est donc pas de forcer le retour à la norme, mais de **ré harmoniser les trois vies** autour d'un équilibre plus juste et plus durable.

La méthode ABH n'est pas une thérapie.

Elle n'analyse pas les symptômes et ne donne pas de conseils à suivre.

Elle propose autre chose :

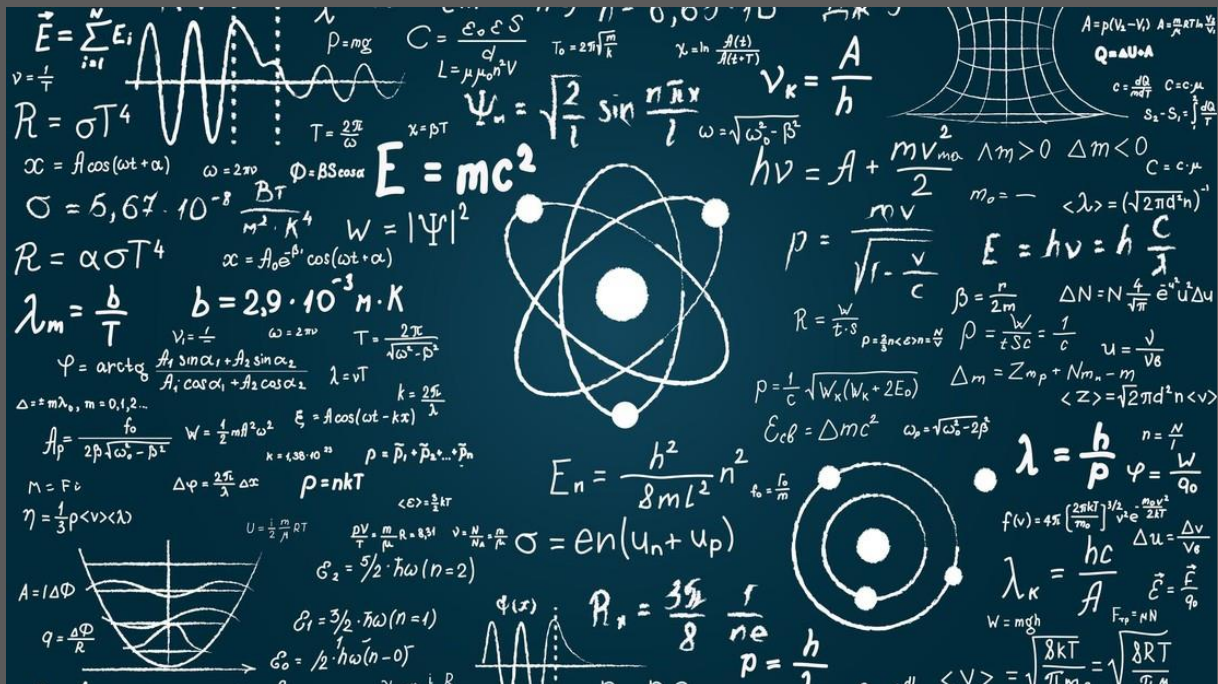
***Apprendre à connaître votre propre système de conscience,
comprendre comment il fonctionne,
le maîtriser et le rééquilibrer.***

*ABH vous aide à devenir l'opérateur de votre fonctionnement intérieur,
plutôt que le spectateur de ses dérèglements.*

PAR QUELS MOYENS ?

Ils sont au nombre de quatre :

- La compréhension du fonctionnement du système
- L'accordage des fréquences de votre champ de conscience
- L'hypnose clinique comme outil de traduction entre le binaire et le quantique
- La mise en équilibre des différents plans



LA COMPREHENSION DU FONCTIONNEMENT : ARCHITECTURE GLOBALE DE LA CONSCIENCE

La conscience peut être vue comme un **système d'exploitation vivant**, composé de **modules**, **sous-modules** et **processus automatiques**.

Aucun module n'est pathologique en soi : tout est **fonctionnel**, parfois mal réglé.

1. LOGICIEL DE SURVIE (fondation biologique)

Priorité absolue : rester en vie

1.1 Détection du danger

- Peur primaire
- Alerte corporelle
- Hyper vigilance
- Anticipation catastrophique

1.2 Réponses automatiques

- Fuite
- Lutte
- Sidération
- Soumission

1.3 Mémoire de survie

- Traumatismes
- Empreintes émotionnelles
- Conditionnements réflexes

2. LOGICIEL CORPOREL (interface chair–conscience)

2.1 Lecture interne

- Douleur
- Fatigue

- Tension
- Faim / soif
- Sexualité biologique

2.2 Régulation automatique

- Respiration
- Rythme cardiaque
- Digestion
- Hormones
- Système immunitaire

2.3 Corps comme écran de sortie

- Symptôme
- Somatisation
- Signal d'incohérence
- Décharge émotionnelle

3. LOGICIEL ÉMOTIONNEL

3.1 Émotions primaires

- Peur
- Colère
- Tristesse
- Joie
- Dégoût

3.2 Émotions secondaires

- Honte
- Culpabilité
- Jalousie
- Nostalgie
- Frustration

3.3 Régulation émotionnelle

- Refoulement
- Dén

- Explosion
- Fuite émotionnelle
- Anesthésie affective

4. LOGICIEL DE L'IMAGE DE SOI (central en ABH)

4.1 Image de valeur

- Estime de soi
- Sentiment de légitimité
- Droit d'exister

4.2 Image sociale

- Regard de l'autre
- Position hiérarchique
- Comparaison
- Appartenance au groupe

4.3 Image narrative

- "Qui je suis"
- "Ce que je vaud"
- "Ce que je mérite"

5. LOGICIEL COGNITIF (mental binaire)

5.1 Pensée logique

- Analyse
- Raisonnement
- Décision rationnelle

5.2 Pensée automatique

- Ruminations
- Scénarios anticipés
- Dialogues internes

5.3 Biais cognitifs

- Généralisation
- Catastrophisme
- Pensée tout ou rien
- Filtrage négatif

6. LOGICIEL MÉMORIEL

6.1 Mémoire factuelle

- Souvenirs conscients
- Chronologie de vie

6.2 Mémoire émotionnelle

- Empreintes affectives
- Réactivations inconscientes

6.3 Mémoire implicite

- Automatismes
- Apprentissages non verbaux
- Réflexes comportementaux

7. LOGICIEL COMPORTEMENTAL

7.1 Habitudes

- Routines
- Répétitions
- Automatismes quotidiens

7.2 Stratégies d'adaptation

- Évitement
- Contrôle
- Hyper-performance
- Effacement

7.3 Mécanismes compensatoires (Vie B)

- Travail excessif

- Alimentation
- Substances
- Sexualité compensatoire
- Hyperactivité mentale

8. LOGICIEL RELATIONNEL

8.1 Attachement

- Sécurité
- Dépendance
- Évitement
- Ambivalence

8.2 Interaction sociale

- Séduction
- Conflit
- Soumission
- Domination

8.3 Sexualité (module transversal majeur)

- Régulation de tension
- Lien
- Décharge
- Réassurance identitaire

9. LOGICIEL SYMBOLIQUE

9.1 Images internes

- Métaphores personnelles
- Symboles
- Archétypes

9.2 Rêves

- Traitement nocturne
- Réorganisation de l'information

9.3 Création

- Art
- Humour
- Imagination
- Jeu

10. LOGICIEL DE COHÉRENCE (Vie H)

10.1 Sens

- Direction intérieure
- Alignement
- Justesse

10.2 Intuition

- Décision non rationnelle
- “Évidence”
- Ressenti global

10.3 Connexion globale

- Champ des possibles
- Résonance
- Synchronies

11. LOGICIEL DE RÉGULATION GLOBALE (chef d'orchestre)

11.1 Arbitrage A / B / H

- Logique
- Compensation
- Cohérence

11.2 Détection d'incohérence

- Malaise diffus
- Symptôme
- Blocage

11.3 Rééquilibrage

- Changement spontané
- Déclic
- Réorganisation interne

SYNTHÈSE ABH (clé de lecture)

- **A** : logiciels automatiques, binaires, rapides
- **B** : logiciels compensatoires, adaptatifs
- **H** : logiciels globaux, cohérents, intégrateurs

Aucun logiciel n'est "mauvais".

Les symptômes apparaissent quand **les logiciels ne dialoguent plus correctement**.

ABH n'analyse pas le contenu : **il rétablit la circulation entre les modules**.

Chacun de ces logiciels internes **analyse, traite et régule un ensemble spécifique d'informations** : sensations corporelles, émotions, souvenirs, images de soi, signaux sociaux, intentions, projections, etc. Aucun ne fonctionne de manière isolée.

Ils **travaillent en permanence en collaboration**, comme un réseau de programmes interconnectés :

- l'un capte l'information,
- un autre l'interprète,
- un troisième la compare à l'expérience passée,
- un autre encore décide d'une réponse ou d'un ajustement.

L'équilibre du système dépend **moins de la performance d'un logiciel isolé** que de la **qualité de leur coordination**.

Quand cette coopération est fluide, le fonctionnement est stable et cohérent.

Quand elle se désorganise, le système compense, force, ou détourne l'information — ce qui peut se manifester par des blocages, des comportements automatiques ou des symptômes.

Ainsi, la conscience humaine ne repose pas sur un centre unique, mais sur **une orchestration dynamique de logiciels spécialisés**, continuellement en dialogue.

1. Une signature jamais uniforme

Votre **signature personnelle** n'est pas faite d'un seul bloc. Elle ressemble plutôt à un **jeu de cartes**.

- Certaines cartes sont **fortes** : elles sont naturelles, fluides, évidentes pour vous.
- D'autres sont **faibles** : elles demandent plus d'effort, de compensation, parfois de souffrance.

C'est normal.

Aucune signature n'est homogène.

Chercher à l'être est une erreur fréquente.

2. Les cartes fortes : votre rôle dans le monde

Vos **cartes fortes** ne sont pas là par hasard.

Elles correspondent à ce que vous savez **faire juste, comprendre juste, percevoir juste**.

Le rôle de votre vie n'est pas de tout faire, mais de **filtrer la réalité à travers ces cartes fortes**.

Concrètement :

- Vous captez le monde selon vos forces naturelles
- Vous transformez cette information
- Vous l'envoyez dans le champ commun (ce que vous appelez l'« internet quantique »)

Autrement dit :

vous apportez au collectif **ce que vous êtes capable de traiter avec efficacité**.

☞ C'est cela votre **devoir d'efficacité** :

ne pas forcer là où vous êtes faible, mais offrir au monde ce que vous traitez le mieux.

3. Les cartes faibles : pas un échec, une interface

Vos **cartes faibles** ne sont pas des défauts moraux.
Elles indiquent simplement des zones où **d'autres signatures sont plus compétentes que vous**.

Dans un système cohérent :

- vous **n'insistez pas** sur vos cartes faibles
- vous les **échangez**, implicitement ou explicitement, avec d'autres

Cela peut prendre la forme :

- de coopération
- de délégation
- de relations
- de complémentarités humaines

Forcer une carte faible :

- consomme énormément d'énergie
- crée des mécanismes compensatoires
- mène à l'épuisement ou aux symptômes

4. Le bonheur : un signal, pas un but

Le bonheur n'est pas une récompense morale.
C'est un **signal de cohérence**.

Vous ressentez le bonheur lorsque :

- vous **ouvrez la réalité dans le sens de vos cartes fortes**
- vous agissez là où votre signature est juste
- vous cessez de vous battre contre votre structure

Ce sentiment apparaît souvent comme :

- une sensation de fluidité
- une impression d'évidence
- un calme actif
- un « oui intérieur » sans effort

☞ Le bonheur indique :
« vous êtes aligné avec votre zone de compétence profonde ».

5. Ce qui rend malheureux

À l'inverse, la souffrance durable apparaît quand :

- vous tentez de vivre **contre vos cartes fortes**
- vous cherchez à être performant là où vous êtes faible
- vous imitez une signature qui n'est pas la vôtre

Le système force.

Le corps compense.

La conscience se rigidifie.

Ce n'est pas un échec personnel,
c'est une **erreur de lecture de signature**.

6. En résumé, très simplement

- Vous n'êtes pas fait pour tout
- Vous êtes fait **pour quelque chose de précis**
- Vos cartes fortes sont votre mission fonctionnelle
- Vos cartes faibles sont des points d'échange
- Le bonheur est un indicateur de bon usage de votre signature
-

La vie ne vous demande pas d'être parfait.
Elle vous demande d'être **juste**, cohérent .

Le GPS quantique

Le **GPS quantique** n'est pas un appareil.
C'est une **fonction naturelle** de votre conscience.

Il vous indique en permanence si vous êtes **dans la bonne direction pour vous**,
même quand vous ne savez pas encore où vous allez.

1. Une comparaison très simple

Un GPS classique fonctionne ainsi :
– il connaît votre position
– il connaît la destination
– il vous corrige quand vous vous écartez

Le GPS quantique fait la même chose,
mais **à l'intérieur de vous**.

Il ne vous dit pas *où aller*,
il vous indique **si vous vous rapprochez ou vous éloignez de votre cohérence**.

2. Ce que le GPS quantique ne fait pas

Il ne donne pas d'ordres.
Il ne donne pas de conseils.
Il ne juge pas.

Il **signale**.

Comme une vibration, une sensation, un ressenti global.

3. Comment il fonctionne réellement

Votre conscience possède une **signature**
(une manière unique d'être, de fonctionner, de décider).

Le GPS quantique compare en permanence :

- ce que vous vivez
- ce que vous choisissez
- ce que vous forcez

avec cette signature.

Quand il y a accord, le signal est fluide.

Quand il y a désaccord, le signal devient perturbé.

4. À quoi ressemble un signal du GPS quantique

Le GPS quantique **ne parle pas**.

Il s'exprime par des signes très simples.

Quand vous êtes dans la bonne direction :

- sensation de justesse calme
- respiration plus libre
- énergie qui circule mieux
- décisions qui s'imposent sans lutte

Quand vous vous en éloignez :

- tensions répétées
- fatigue inexplicquée
- agitation mentale
- impression de forcer "contre soi"

Ces signaux peuvent apparaître **avant** les problèmes.

Ils sont souvent ignorés... jusqu'à ce que le corps parle plus fort.

5. Exemple 1 : une décision

Vous hésitez à accepter une proposition.

Mentalement, tout semble correct.

Mais à l'intérieur, quelque chose se crispe.

Le GPS quantique indique :

« Ce choix est logique, mais pas aligné. »

Vous pouvez quand même accepter.
Mais vous savez désormais **ce que vous faites** :
vous forcez un peu votre système.

6. Exemple 2 : un symptôme

Un symptôme apparaît sans cause claire.
Il n'est pas une punition.
Il est souvent un **signal de recalage**.

Le GPS quantique indique :
« *Tu t'éloignes depuis un moment.* »

Le symptôme n'est pas l'erreur.
Il est le **voyant lumineux**.

7. Exemple 3 : une relation

Avec certaines personnes, tout est compliqué, même sans conflit.
Avec d'autres, tout est simple, même dans les désaccords.

Le GPS quantique indique la **compatibilité de trajectoire**,
pas la valeur des personnes.

8. Pourquoi nous ne l'écoutons pas

Parce que nous avons appris à privilégier :

- la logique
- la conformité
- l'urgence
- le regard des autres

Le GPS quantique est discret.
Il ne crie pas.
Il attend que vous l'écoutiez.

9. Le rôle du système ABH

Le système ABH ne vous dit pas quoi faire.
Il vous **réapprend à lire le GPS quantique**.

Il vous apprend à :

- repérer les signaux faibles
- différencier peur et incohérence
- ajuster avant de forcer
- corriger la trajectoire tôt, doucement

10. Une phrase clé à retenir

*« Quand je force, mon GPS quantique s'allume.
Quand je m'ajuste, il se tait. »*



Notre travail

Consiste à **faire le tour de vos “logiciels” et de leurs sous-logiciels**, c’est-à-dire de tous les programmes internes qui organisent votre façon de percevoir, de penser, de ressentir et d’agir.

Pour chacun d’eux, nous vous apprenons à :

1. **Comprendre son rôle**

À quoi sert ce logiciel ?

Quelles informations traite-t-il ?

Dans quelles situations se met-il en marche ?

2. **Observer son mode de fonctionnement**

Est-il fluide ou rigide ?

Travaille-t-il calmement ou en sur-régime ?

Réagit-il de façon adaptée ou automatique ?

3. **Vérifier son équilibre interne**

Un logiciel trop dominant peut écraser les autres.

Un logiciel affaibli peut laisser un vide que d’autres tentent de compenser.

L’objectif n’est pas de supprimer, mais de **rééquilibrer**.

4. **Contrôler la cohérence entre les logiciels**

Les logiciels ne doivent pas se contredire.

Ils sont faits pour **collaborer**, comme les applications d’un même système.

5.

Quand ils se tirent dans des directions opposées, le système force... et le corps finit souvent par parler.

Vérifier l’alignement avec votre signature

Votre signature est votre mode de fonctionnement naturel, votre “fréquence de base”.

Un logiciel peut être efficace en soi, mais inadapté à votre

signature.

Dans ce cas, il consomme beaucoup d'énergie et génère de l'inconfort.

Le critère central : l'équilibre et la cohérence

Un système qui fonctionne bien est un système :

- **équilibré** : aucun logiciel ne prend toute la place
- **cohérent** : les informations circulent sans conflit
- **aligné** : le fonctionnement respecte votre signature profonde

Lorsque ces trois conditions sont réunies :

- les décisions deviennent plus simples
- l'effort diminue
- le sentiment de justesse apparaît
- et le bien-être n'est plus recherché, il est **ressenti**

Ce que ce travail n'est pas

- Ce n'est pas une analyse des symptômes
- Ce n'est pas un jugement sur ce qui est "bien" ou "mal"
- Ce n'est pas une tentative de vous changer

C'est un **travail de lecture, de réglage et d'harmonisation** de votre système de conscience.

Accordage de votre champ de fréquences

(L'image de la harpe fréquentielle)

Imaginez votre fonctionnement intérieur comme une **harpe fréquentielle**.

Sur cette harpe, il y a de nombreuses **cordes**.

Chaque corde correspond à un **logiciel** ou à un **sous-logiciel** de votre conscience.

- Certaines cordes sont plutôt situées vers l'**ordinateur "d'en bas"**
→ elles gèrent le corps, la survie, les automatismes, les réflexes, les habitudes, l'urgence.
- D'autres cordes sont plus proches de votre **signature**
→ elles concernent l'intuition, le sens, la cohérence profonde, la direction juste, ce qui "sonne vrai" pour vous.

Ensemble, toutes ces cordes devraient produire une **musique intérieure cohérente**.

Quand les cordes sont accordées

Quand les cordes sont bien accordées :

- chaque logiciel fait son travail sans forcer
- l'information circule naturellement
- les décisions semblent évidentes
- l'énergie est stable
- le corps n'a pas besoin de compenser

La musique est fluide.

On ne l'entend presque pas... **mais on se sent bien**.

Quand les cordes sont désaccordées

Avec le temps, certaines cordes se **tendent trop**, d'autres se **relâchent**.

Alors :

- un logiciel force pour se faire entendre

- un autre se met en retrait
- certains entrent en dissonance

C'est comme une harpe dont quelques cordes sonnent faux :

- l'instrument est intact
- mais la musique devient fatigante
- le musicien doit appuyer plus fort
- et finit par se crisper

Le logiciel qui "habite" une corde désaccordée a alors des difficultés à fonctionner :

- il consomme trop d'énergie
- il réagit de façon excessive ou inefficace
- il crée des tensions ailleurs dans le système

Souvent, le corps prend le relais pour **amortir la dissonance**.

Le rôle de l'accordage

L'accordage ne consiste pas à :

- changer les cordes
- en supprimer certaines
- jouer une autre musique

Il consiste simplement à **retendre ou relâcher légèrement**, jusqu'à ce que chaque corde retrouve sa **juste fréquence**.

On ne cherche pas la perfection.
On cherche la **cohérence globale**.

Ordinateur d'en bas et signature : une question d'équilibre

Un bon fonctionnement n'est pas un système "tout en bas" ou "tout en haut".

- Si tout est piloté par l'ordinateur d'en bas : la vie devient défensive, lourde, répétitive.
- Si tout est tiré vers la signature sans ancrage : on perd la stabilité, le corps fatigue, la réalité résiste.

L'accordage vise à faire en sorte que :

- les cordes basses soutiennent
- les cordes hautes orientent
- et que l'ensemble joue **la même partition**

Ce que l'on ressent quand l'accordage se fait

Quand l'accordage progresse, on observe souvent :

- moins de bruit intérieur
- moins de conflits internes
- un soulagement discret
- une sensation de "ça tombe juste"
- un plaisir calme à fonctionner

Le bonheur, ici, n'est pas une excitation.
C'est le sentiment d'être **accordé à soi-même**.

Protocole d'accordage : le « logiciel de copier-coller »

Nous utilisons tous, sans le savoir, un tout petit sous-logiciel très simple, installé au cœur de notre cerveau.

On pourrait l'appeler le **logiciel de "copier-coller"**.

Vous le connaissez déjà, même si vous n'en aviez pas conscience.

Prenons un exemple très courant :

Si vous êtes dans une pièce où un bruit régulier se répète — un marteau, une machine, un cliquetis constant — et que vous discutez en même temps avec quelqu'un, il se produit quelque chose d'étrange mais très fréquent.

Sans vous en rendre compte, **vos voix, votre débit, parfois même votre respiration, vont peu à peu se caler sur la fréquence de ce bruit.**

Vous ne le décidez pas.
Vous ne le contrôlez pas.
Cela se fait tout seul.

En séance, comment cela se passe t'il concrètement ?

En séance, le principe est le même que dans la vie quotidienne, mais de façon **beaucoup plus précise et contrôlée.**

Nous utilisons cette fois des **fréquences calibrées**, mesurées en Hertz :

- des **fréquences lumineuses**,
- des **fréquences sonores**,
- et parfois des **fréquences pulsées.**

Chaque fréquence agit comme une **clé.**

Nous choisissons celles qui correspondent exactement au **logiciel interne** que nous souhaitons atteindre.

Par ailleurs, votre cerveau possède déjà un mécanisme naturel que nous appelons le « **copier-coller** » :

lorsqu'il est exposé à une fréquence stable, il a spontanément tendance à **s'y accorder**, sans effort conscient de votre part.

Pendant la séance, il ne vous est donc rien demandé :

- vous n'avez rien à comprendre,
- rien à analyser,
- rien à faire.

Votre système se met **progressivement à l'unisson**, de lui-même sous l'effet des fréquences que nous lui envoyons.

En général, cet accordage prend **environ vingt minutes**.

Beaucoup de personnes entrent dans un état de **repos profond**, et il est très fréquent de **s'endormir légèrement** pendant ce temps.

C'est un signe que le système lâche les tensions inutiles.

Nous vérifions ensuite que votre organisme réagit comme attendu grâce à une **courbe de cohérence cardiaque**, mesurée à l'aide d'un **petit capteur posé simplement sur le corps**.

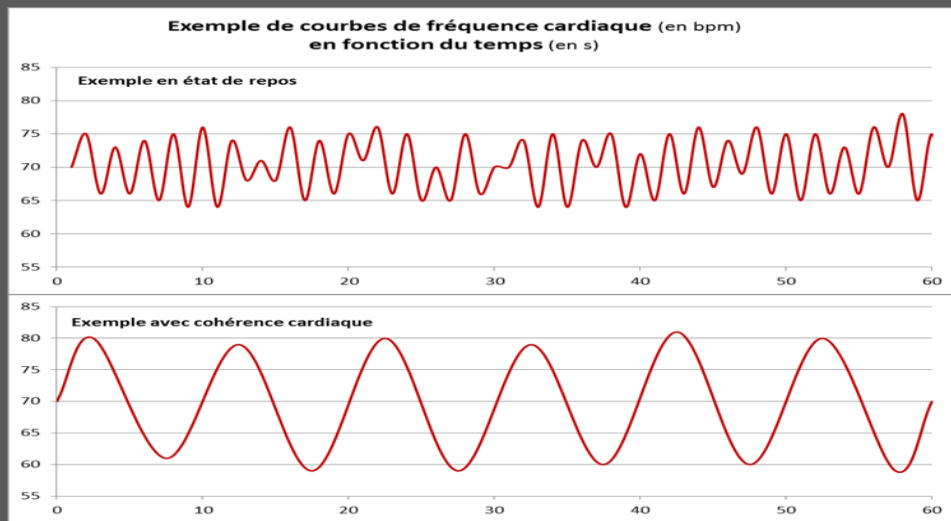
Cette courbe nous permet de voir, de façon objective, si votre système interne s'est bien réorganisé autour de la fréquence proposée.

Tout se fait donc :

- en douceur,
- sans contrainte,
- sans effort,
- et sans intervention volontaire de votre part.

Votre corps et votre conscience savent faire.

Nous ne faisons que **leur donner la bonne fréquence**.



L'HYPNOSE CLINIQUE.

Qu'est-ce que c'est et à quoi ça sert ?

Dans ce cadre précis (ABH), à quoi sert l'hypnose ?

Dans votre cadre de travail, l'hypnose n'est **pas** une thérapie qui analyse.

Elle sert à **mettre le système dans un état réceptif**, afin de permettre trois choses essentielles.

1. Désactiver le “mental qui contrôle”

En état ordinaire, le mental :

- commente,
- compare,
- résiste,
- vérifie,
- se méfie.

Sous hypnose, ce mental **se met en retrait**.

Non pas parce qu’il disparaît, mais parce qu’il **cesse de sur-contrôler**.

Cela permet d’accéder directement :

- aux sous-logiciels,
- aux automatismes,
- aux régulations profondes.

2. Faciliter le “copier-coller fréquentiel”

Nous l’avons déjà expliqué : :

le cerveau a une capacité naturelle de **mise à l’unisson** grâce à un petit logiciel naturel intégré .

Sous hypnose :

- cette capacité est **amplifiée**,
- plus rapide,
- plus stable.

Les fréquences (lumineuses, sonores, pulsées) ne sont plus “analysées”
:
elles sont **intégrées**.

C’est exactement comme un instrument de musique :

- on ne lui explique pas la justesse,
- on l’accorde.

3. Permettre une régulation sans effort

Dans cet état :

- le patient **n'a rien à faire**,
- rien à comprendre,
- rien à réussir.

Les logiciels internes font leur travail **automatiquement**, comme ils savent le faire depuis toujours.

C'est pour cela que :

- certaines personnes dorment,
- d'autres flottent,
- d'autres ont des images ou des sensations.

Tout est normal :
le système **travaille en arrière-plan**.

Pourquoi parle-t-on d'« hypnose clinique » ?

Parce qu'elle est :

- **sobre**,
- **respectueuse**,
- **non spectaculaire**.

On est loin de l'hypnose de spectacle.

On se rapproche de l'approche développée notamment par **Milton Erickson**,

où l'hypnose est vue comme :

un moyen de permettre au système de retrouver ses propres capacités d'adaptation.

En résumé, dans notre cadre

L'hypnose clinique sert à :

- mettre le système en **mode réceptif**,
- faciliter l'**accordage fréquentiel**,
- permettre l'accès aux **logiciels automatiques**,
- laisser le corps et la conscience **se réorganiser sans effort**,
- observer objectivement la réponse (cohérence cardiaque).

Elle **n'impose rien**,
elle **n'analyse rien**,
elle **n'interprète rien**.

Elle crée simplement les **conditions optimales** pour que le système fasse ce qu'il sait déjà faire :

☞ **retrouver l'équilibre et la cohérence**.

L'hypnose conversationnelle :

Quand les mots deviennent des passerelles

Dans notre approche, nous utilisons surtout l'**hypnose conversationnelle**.

Cela signifie que rien n'est imposé, rien n'est forcé : nous parlons, nous échangeons, parfois de choses très simples, et pendant ce temps votre système interne travaille.

Mais il y a une particularité essentielle.

En plus des mots « classiques », nous utilisons **des images et des symboles**.

Pourquoi des images et des symboles ?

Parce que **le cerveau fonctionne avec deux langages différents** :

- un langage **binaire**, rationnel, logique
→ celui des mots, de l'analyse, du raisonnement, du « je comprends »
- un langage **quantique**, global, intuitif
→ celui des images, des sensations, des symboles, du ressenti profond

Ces deux langages **ne se comprennent pas toujours bien entre eux**.

C'est là que les images et les symboles deviennent précieux : ils jouent le rôle de **traducteurs**.

Une image simple pour comprendre :

Imaginons que je ne parle **QUE** Français et qu'en face de moi se trouve quelqu'un qui ne parle **QUE** zoulou !

Impossible de se comprendre. J'ai beau dire à l'autre « j'ai soif » et le répéter 1000 fois ... rien n'y fera

Pourtant si je fais le geste « boire » avec ma main, nous nous comprendrons très bien !

L'image, le symbole sont donc **des interfaces de compréhension**.

Comment cela agit en séance ?

Quand nous utilisons une image ou un symbole :

- le mental n'a rien à analyser
- il n'y a rien à « réussir »
- aucune performance n'est demandée

L'image pénètre naturellement vers les niveaux profonds, et le **“haut”** et le **“bas”** **commencent à communiquer**.

C'est souvent là que les choses se rééquilibrent.

Exemples concrets en langage simple

Exemple 1 : la pièce encombrée

Nous pouvons parler d'une pièce intérieure trop pleine, où l'on circule mal.

Sans réfléchir, votre système comprend qu'il est temps de faire de la place,
de ranger, de relâcher certaines tensions.

Exemple 2 : la boussole

On évoque une boussole qui s'est légèrement décalée.

Votre conscience profonde comprend l'idée d'un réalignement,
sans qu'il soit nécessaire de savoir « comment ».

Exemple 3 : le courant d'eau

Parler d'une rivière bloquée par des branches permet au système
de sentir où ça force, et où ça peut recommencer à couler.

À aucun moment vous n'avez besoin d'y penser consciemment.

Pourquoi cela facilite la communication “haut / bas”

Le langage rationnel parle surtout au « bas ».

Le langage symbolique parle surtout au « haut ».

L'image agit comme un **pont**.

Elle permet à l'information de circuler dans les deux sens,
sans conflit, sans résistance.

C'est pour cela que :

- certaines personnes ressentent un apaisement immédiat

- d'autres ont l'impression que « quelque chose s'est remis en place »
- beaucoup dorment ou flottent légèrement pendant la séance

Le système fait son travail.

L'essentiel à retenir

- L'hypnose conversationnelle n'impose rien
- Les images et symboles ne sont pas décoratifs : ils sont **fonctionnels**
- Ils traduisent entre deux langages internes différents
- Ils facilitent la communication et l'équilibre global
- Tout se fait **sans effort de votre part**

Vous n'avez rien à comprendre.
Votre système, lui, comprend très bien.

La méthode **ABH**

Vous entraînez à penser « **double** ».

Vous allez vous entraîner progressivement à traiter les idées, les problèmes, les décisions et les tensions **de deux façons différentes**, en même temps, comme si vous aviez **deux niveaux de lecture**.

1. La première façon : la pensée du quotidien

C'est celle que vous connaissez déjà.

Elle est logique, concrète, linéaire.

Elle cherche des causes, des solutions, des explications.

C'est la pensée qui analyse, qui compare, qui décide, qui agit.

Elle est très efficace pour gérer la vie pratique.

2. La seconde façon : la pensée façon quantique

Elle est plus globale, plus silencieuse.

Elle ne cherche pas immédiatement une solution, mais un **ajustement**.

Elle s'intéresse au *sens*, à la direction, à l'alignement avec votre signature.

Elle observe si ce que vous vivez est « juste » ou « forcé » pour vous, avant même de savoir quoi faire.

Au début, ces deux façons de penser semblent séparées. Puis, avec l'entraînement, elles commencent à dialoguer.

Vous apprenez à vous poser deux questions simples :

- « *Qu'est-ce que je dois faire concrètement ?* »
- « *Est-ce cohérent avec ce que je suis vraiment ?* »

Le système ABH ne vous demande pas de choisir l'une contre l'autre. Il vous apprend à **les utiliser ensemble**.

Avec le temps, vous remarquez que certaines tensions se calment sans effort, que certaines décisions deviennent évidentes, et que beaucoup de problèmes perdent de leur poids quand ils sont regardés à ces deux niveaux en même temps.

Penser double, ce n'est pas réfléchir plus. C'est **forcer moins**.

Comment s'entraîner concrètement à la pensée double

La pensée double ne demande ni effort intellectuel, ni concentration particulière, ni compréhension technique.

C'est un **apprentissage progressif**, comme apprendre à écouter deux voix en soi :

celle qui agit, et celle qui ajuste.

1. Le principe de base

Dans la vie courante, vous avez l'habitude de vous poser une seule question :

« Comment résoudre ce problème ? »

La pensée double ajoute simplement une seconde question, posée **en parallèle** :

« Est-ce cohérent pour moi ? »

Vous n'abandonnez pas la première.
Vous **ajoutez** la seconde.

2. L'exercice fondamental (à faire plusieurs fois par jour)

Quand une situation apparaît (décision, tension, doute, malaise), procédez ainsi :

Étape 1 – Lecture A (le quotidien)

Posez-vous normalement la question :

- Qu'est-ce qui se passe ?
- Quelles sont mes options ?
- Que faudrait-il faire ?

Ne changez rien à votre façon habituelle de penser.

Étape 2 – Lecture H (la cohérence)

Sans chercher de réponse mentale, posez ensuite la question :

- *« Est-ce que cela force quelque chose en moi, ou est-ce que ça s'ajuste ? »*

Puis **arrêtez de réfléchir.**

Observez simplement votre ressenti corporel :
respiration, détente, tension, agitation, lourdeur, clarté.

La réponse n'est pas une phrase.
C'est une **sensation globale**.

3. Apprendre à reconnaître les signaux simples

Avec l'entraînement, vous repérez vite deux types de réponses :

Quand c'est cohérent :

- respiration plus fluide
- sensation d'évidence calme
- impression de justesse, même si ce n'est pas confortable
- fatigue qui diminue après la décision

Quand c'est forcé :

- tension diffuse
- agitation mentale
- sentiment d'urgence ou de lutte
- soulagement très bref, suivi d'un malaise

Il ne s'agit pas de bien ou de mal.

Il s'agit d'**accord ou de désaccord** avec votre signature.

4. Ce qu'il ne faut surtout pas faire

- Ne cherchez pas à *interpréter*
- Ne cherchez pas à *convaincre*
- Ne cherchez pas à *corriger immédiatement*

La pensée double **observe avant d'agir**.

Au début, vous continuez parfois à faire des choix incohérents.

Ce n'est pas un échec.

C'est une phase normale d'apprentissage.

5. L'entraînement passif (très important)

Même sans décision à prendre, vous pouvez vous entraîner :

- en écoutant quelqu'un parler
- en lisant une information
- en regardant une situation extérieure

Posez simplement la question intérieure :

« *Est-ce que cela résonne juste pour moi ?* »

Puis laissez venir la sensation.

C'est ainsi que votre système apprend **sans effort**.

6. Quand la pensée double devient naturelle

Après un certain temps, vous remarquez que :

- certaines décisions deviennent évidentes
- vous forcez moins pour expliquer ou justifier
- le corps devient un indicateur fiable
- les tensions servent d'information, plus de problème

Vous n'êtes plus obligé de « choisir ».

Vous **ajustez**.

7. Une phrase clé à garder

*« Je peux agir efficacement
sans me couper de ma cohérence. »*

C'est exactement ce que développe la pensée double ABH.

CONCLUSION

L'humain : un animal comme les autres... avec un logiciel particulier

L'être humain n'est pas en dehors de la nature.
Il n'est ni au-dessus, ni à part.
Il est **un animal parmi les autres**.

Comme le chat dispose d'un *logiciel de chat*,
comme le chien dispose d'un *logiciel de chien*,
l'homme dispose d'un logiciel humain.

Chaque espèce vivante est équipée d'un logiciel qui lui permet :

- de survivre,
- de s'adapter à son environnement,
- et de trouver sa place dans l'équilibre global du vivant.

Chaque logiciel possède des caractéristiques majeures

Ces logiciels sont très différents les uns des autres.

- L'**ours polaire** possède un outil extraordinaire :
une protection contre le froid extrême.
Là où il vit naturellement, nous mourrions en quelques minutes.
-
- Le **poisson** respire sous l'eau sans effort.
Nous, dans les mêmes conditions, nous nous noyons.
-
- L'**oiseau** vole,
- le **cheval** court longtemps,
- la **fourmi** organise des sociétés complexes sans jamais se poser de questions.

Aucun de ces êtres n'est "meilleur" qu'un autre.
Chacun est **parfaitement adapté à sa fonction**.

La caractéristique majeure du logiciel humain : la conscience

Le logiciel humain, lui aussi, possède une caractéristique dominante.
Une caractéristique qui lui donne une place particulière dans la nature.

Cette caractéristique, c'est **la conscience**.

La conscience nous permet :

- de nous observer,
- de réfléchir sur nos actes,
- d'imaginer le futur,
- de nous représenter nous-mêmes,
- de nous poser des questions sur le sens, le bien, le mal, la réussite, le bonheur.

C'est cette conscience qui fait de l'humain :

- un être créatif,
- mais aussi un être capable de se mettre en difficulté,
- parfois même contre sa propre survie.

Une conscience construite avec deux matériaux

Contrairement à ce que l'on croit souvent,
la conscience n'est pas un bloc homogène.

Elle est faite de **deux types de matériaux très différents**.

1. Les *murs maîtres*

Ce sont les éléments **fondamentaux et non négociables** du logiciel humain.

Ils sont :

- inscrits profondément,
- issus d'une évolution très lente (sur des millions d'années),
- communs à tous les humains, même s'ils s'expriment différemment chez chacun.

- ☞ On ne peut pas les déplacer sans danger.
- ☞ Les transformer brutalement fait **s'effondrer le système**.

Ce n'est pas une question de volonté ou d'intelligence :
seule l'évolution peut modifier un mur maître.

Exemple de murs maîtres :

- **La mortalité**
Savoir que l'on va mourir.
- **Le besoin de sécurité**
Physique, émotionnelle, existentielle.
- **Le besoin de lien**
Attachement, reconnaissance, appartenance.
- **Le principe plaisir / déplaisir**
Recherche du plaisir, évitement de la douleur.
- **L'inscription dans le temps**
Passé irréversible, futur incertain.
- **La limite du contrôle**
Impossible de tout maîtriser (corps, autres, événements).
- **La dualité émotionnelle**
Émotions contradictoires possibles en même temps.
- **La vulnérabilité du corps**
Fatigue, maladie, vieillissement.
- **La finitude cognitive**
Compréhension partielle du monde, zones d'ignorance.
- **La dépendance au sens**
Besoin que la vie "signifie" quelque chose.

2. Les cloisons

À l'inverse, il existe des éléments beaucoup plus souples.

Les cloisons sont :

- des constructions personnelles,
- des adaptations culturelles,
- des habitudes,
- des rôles,
- des croyances,
- des stratégies apprises.

Elles peuvent :

- changer avec l'âge,
- varier selon les époques,
- suivre les modes,
- s'adapter aux circonstances,
- être réorganisées sans mettre en péril l'ensemble.

Les **cloisons déplaçables** sont des **organisations internes de la conscience** :

- elles **ne sont pas biologiquement figées**,
 - elles peuvent être **déplacées, ouvertes, refermées ou remplacées**,
 - leur modification **ne fait pas "s'écrouler" le système**, contrairement aux murs maîtres.
-

Liste de cloisons déplaçables de la conscience

1. Les croyances personnelles

- Ce que je crois possible / impossible
- Ce que je crois normal / anormal
- Ce que je crois mériter ou non

☞ Elles changent avec l'expérience, l'âge, la culture.

2. Les valeurs dominantes

- Priorité au travail, à la famille, à la liberté, à la sécurité, au plaisir
- Valeurs morales, spirituelles, sociales

☞ Elles évoluent selon les périodes de vie et les contextes.

3. L'image de soi

- "Qui je crois être"
- Compétent / incompetent
- Fort / fragile

- Légitime / illégitime

☞ C'est une cloison centrale, très mobile, souvent remodelée en thérapie ou en coaching.

4. Le rapport au temps

- Orientation passé / présent / futur
- Urgence permanente ou lenteur assumée
- Projection, anticipation, procrastination

☞ Le cerveau sait fonctionner de multiples façons temporelles.

5. Le rapport au corps

- Corps comme outil
- Corps comme ennemi
- Corps comme allié
- Corps oublié / surinvesti

Cette cloison varie énormément selon l'éducation, la maladie, la culture.

6. Le rapport aux émotions

- Autorisées / interdites
- Exprimées / refoulées
- Analysées / vécues

☞ Les émotions existent (mur maître), mais leur **gestion est une cloison**.

7. Le rapport à l'autorité

- Obéissance
- Opposition
- Autonomie
- Soumission

- Rébellion

☞ Fortement conditionné par l'enfance et les normes sociales.

8. Le rapport aux autres

- Confiance / méfiance
- Dépendance / indépendance
- Fusion / distance

☞ Cloison très remodelable selon les expériences relationnelles.

9. Les rôles sociaux

- Parent
- Professionnel
- Enfant
- Aidant
- Leader
- Suiveur

On peut déplacer ces cloisons sans toucher au noyau de la conscience.

10. Le rapport à la réussite et à l'échec

- Réussite = danger / culpabilité
- Échec = honte / apprentissage
- Peur de réussir / peur d'échouer

Cloison centrale dans les blocages de vie A et B.

11. Le rapport à la sexualité

- Sexualité comme plaisir
- Comme soupape
- Comme devoir
- Comme danger
- Comme identité

Clairement **culturelle et historique**, donc déplaçable.

12. Le rapport à la spiritualité / au sens

- Matérialisme
- Spiritualité structurée
- Quête personnelle
- Absence de sens assumée

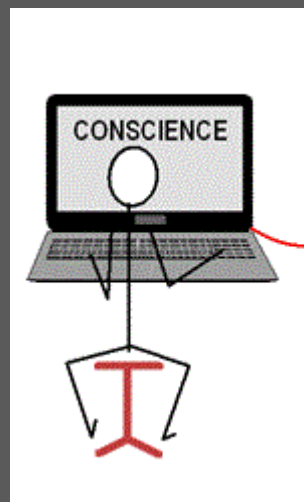
Cloison très variable selon les époques et les crises.

13. Les récits internes

- “Je suis comme ça”
- “Dans ma famille on est...”
- “La vie est dure / injuste / absurde / belle”

Ce sont des **cloisons narratives**, non des lois biologiques.

Etc...



Le logiciel humain qui fonctionne entre deux physiques

La conscience humaine est donc un **logiciel complexe**,
qui fonctionne à **l'interface de deux mondes très différents** :

- une physique concrète, matérielle, biologique,
- et une autre physique, beaucoup plus subtile, informationnelle, non linéaire.

C'est cette position intermédiaire qui rend l'humain :

- extraordinairement capable,
- mais aussi fragile quand il force contre sa propre structure.

Le rôle du système ABH

Le système ABH ne cherche pas à vous transformer,
ni à vous corriger,
ni à vous faire entrer dans un modèle idéal.

Il vous apprend :

- **comment fonctionne votre logiciel humain,**
- **où sont vos murs maîtres,**
- **quelles cloisons peuvent être déplacées,**
- et comment utiliser vos paramètres internes **sans forcer.**

Autrement dit :

- respecter ce qui ne peut pas être changé,
- ajuster ce qui peut l'être,
- et retrouver **l'équilibre.**

L'équilibre : clé de la réussite et du bonheur

Dans le système ABH, l'équilibre n'est pas une notion morale.
Ce n'est ni le bien, ni le mal.

C'est un **état de fonctionnement optimal** :

- où l'énergie circule,
- où les décisions sont plus justes,
- où le corps n'a plus besoin de compenser,

- où la réussite devient possible sans épuisement,
- et où le bonheur apparaît comme un **effet secondaire naturel**.

La méthode **ABH** n'est ni une **thérapie**,
ni une **liste de conseils** à appliquer.

C'est une **lecture transversale** du fonctionnement de votre **système de conscience**.

Elle ne cherche pas à interpréter vos symptômes,
ni à vous dire quoi faire ou quoi penser.

Elle vous apprend **comment votre système fonctionne**.

En comprenant l'architecture de vos logiciels internes
et la façon dont ils interagissent entre eux,
vous devenez progressivement capable de **repérer**,
puis de **corriger par vous-même**,
les **BUGS** qui encombrent et perturbent tel ou tel logiciel.

La méthode ABH ne "répare" pas à votre place.
Elle vous rend **opérationnel** sur votre propre système.

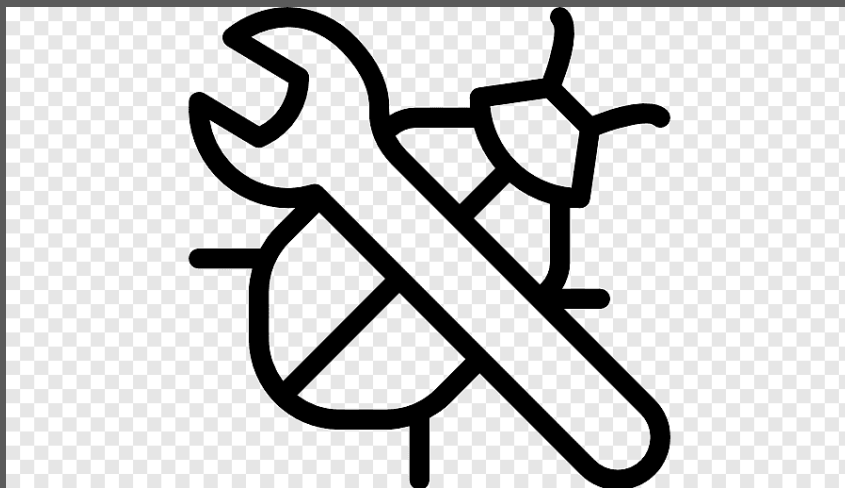
Vous ne recevez pas des solutions extérieures.
Vous apprenez à **restaurer la cohérence interne**,
là où elle s'est perdue.

Se comprendre, ce n'est pas se réparer :

***C'est apprendre comment on fonctionne, afin
de ne plus laisser les bugs décider à notre
place. »***

« La conscience n'a pas besoin d'être corrigée, seulement comprise. »

***« Quand on comprend son système,
on n'obéit plus aux bugs :
on les désinstalle. »***



Conclusion générale – Retrouver sa cohérence

Tout au long de ce livret, vous avez découvert une lecture simple et transversale de votre fonctionnement intérieur.

Vous avez vu que votre vie ne se résume pas à une seule façon d'être au monde, mais qu'elle s'organise autour de **trois niveaux complémentaires** :

- **La Vie A**
C'est la vie des automatismes, du corps, des réflexes, de la logique binaire et des raisonnements « d'en bas ».
Elle est indispensable à la survie, à l'efficacité quotidienne, aux habitudes.
Mais lorsqu'elle prend toute la place, elle peut devenir rigide, répétitive, épuisante.
- **La Vie B**
C'est la vie du lien, de l'émotion, de l'histoire personnelle, de l'image de soi et des relations.
Elle donne du sens, de la couleur, de l'attachement.
Mais mal régulée, elle peut générer des tensions, des conflits internes, des réactions disproportionnées.
- **La Vie H**
C'est la vie du recul, de la conscience globale, de l'intuition et de la signature profonde.
Elle ne commande pas, elle **oriente**.
C'est elle qui permet de prendre de la hauteur et d'éviter que les deux autres niveaux ne s'affrontent.

Pour naviguer entre ces trois vies, vous disposez d'un outil central : **votre GPS intérieur**.

Ce GPS ne vous dit pas quoi faire, mais **dans quel sens aller**.

Lorsqu'il est bien réglé, il vous aide à faire des choix plus justes, plus économes en énergie, plus cohérents avec ce que vous êtes réellement.

Vous avez également compris que votre conscience est construite comme un espace architectural :

- Les **murs maîtres** sont les grandes structures fondamentales de l'humain.
On ne les déplace pas sans risque, car ils relèvent de l'évolution et de la biologie profonde.
- Les **cloisons**, en revanche, sont modulables.
Ce sont vos croyances, vos rôles, vos stratégies, vos habitudes mentales.
C'est là que le changement est possible, utile et souvent libérateur.

Le but n'est donc pas de « devenir quelqu'un d'autre », ni de lutter contre soi-même,
mais de **réorganiser intelligemment l'intérieur**, pour que chaque niveau retrouve sa juste place.

☞ **La qualité de vie naît alors naturellement :**

- quand les trois vies ne se parasitent plus mais coopèrent,
- quand les cloisons cessent d'entraver les murs maîtres,
- quand le GPS intérieur guide sans contraindre.

On parle alors de **cohérence** et d'**équilibre**.

Un équilibre qui n'est pas figé,
mais vivant, ajustable, personnel.

C'est dans cet état que l'énergie circule mieux,
que les tensions diminuent,
et que l'on avance avec plus de clarté, de stabilité et de liberté intérieure.

C'est la définition de l'équilibre, et donc du
bonheur.

TABLE DES MATIÈRES

GENERALITÉS

1. L'univers qui nous entoure
2. Nous vivons dans un océan de vibrations
3. Le monde que nous percevons n'est qu'une illusion
4. Conclusion : la "réalité" comme modèle
5. L'univers tout entier est un monde mathématique
6. Le symptôme et la lecture du système
 - 6.1 Le corps comme interface de lecture
 - 6.2 La conscience comme système de traitement
 - 6.3 Pourquoi un symptôme n'est jamais absurde
7. Signature, mission, deux ordinateurs et traducteur
8. Deux physiques, deux façons de voir le monde
 - 8.1 Les 7 caractéristiques principales de la physique quantique
 - 8.2 L'homme à l'interface des deux physiques

LE MODE DE FONCTIONNEMENT « INFORMATIQUE » DE LA CONSCIENCE

1. Le cerveau = hardware
2. La conscience = software
3. Fonctionnement mathématique (non visible)
4. Les émotions comme outputs
5. Automatismes en arrière-plan
6. Bugs, conflits, détournements
7. La thérapie comme débogage
8. Pourquoi certains problèmes résistent
9. Bonne nouvelle : un logiciel peut évoluer

Synthèse

NOTRE MÉTHODE

Qu'est-ce que le système ABH ?

1. Notice

LES TROIS VIES : A, B, H .

1. La Vie A – la salle des machines

2. La Vie B – la vie des compensations
3. La Vie H
4. Un maître mot : l'équilibre (A, B, H)
5. ABH : ce que la méthode est / n'est pas
6. Par quels moyens ? (les 4 axes)

LA COMPRÉHENSION DU FONCTIONNEMENT : ARCHITECTURE GLOBALE

1. Logiciel de survie
2. Logiciel corporel
3. Logiciel émotionnel
4. Logiciel de l'image de soi
5. Logiciel cognitif
6. Logiciel mémoriel
7. Logiciel comportemental
8. Logiciel relationnel
9. Logiciel symbolique Logiciel de cohérence (Vie H)
10. Logiciel de régulation globale
11. Synthèse ABH

SIGNATURE : CARTES FORTES / CARTES FAIBLES / BONHEUR

1. Une signature jamais uniforme
2. Cartes fortes : rôle dans le monde
3. Cartes faibles : interface et échanges
4. Le bonheur : signal de cohérence
5. Ce qui rend malheureux
6. Résumé

LE GPS QUANTIQUE

1. Comparaison simple
2. Ce que le GPS quantique ne fait pas
3. Comment il fonctionne
4. À quoi ressemble un signal
5. Exemples (décision, symptôme, relation)
6. Pourquoi on ne l'écoute pas
7. Rôle du système ABH
8. Phrase clé

NOTRE TRAVAIL

1. Faire le tour des logiciels : comprendre, observer, équilibrer

2. Critère central : équilibre et cohérence
3. Ce que ce travail n'est pas

ACCORDAGE DU CHAMP DE FRÉQUENCES

1. Harpe fréquentielle : image de fonctionnement
2. Cordes accordées / désaccordées
3. Accordage : objectif
4. Copier-coller : principe et déroulé de séance

HYPNOSE CLINIQUE Désactiver le mental qui contrôle

1. Faciliter le copier-coller fréquentiel
2. Permettre une régulation sans effort
3. Pourquoi "hypnose clinique"
4. Synthèse

HYPNOSE CONVERSATIONNELLE

1. Images et symboles : rôle de traducteurs
2. Exemples concrets
3. Communication "haut / bas"
4. L'essentiel à retenir

PENSÉE DOUBLE (ABH)

1. Principe
2. Comment s'entraîner concrètement
3. Signaux cohérents / signaux forcés
4. Ce qu'il ne faut pas faire
5. Entraînement passif
6. Quand cela devient naturel
7. Phrase clé

CONCLUSION

1. L'humain : un animal... avec un logiciel particulier
2. Murs maîtres et cloisons
3. Le logiciel humain entre deux physiques
4. Rôle du système ABH
5. L'équilibre : clé de la réussite et du bonheur

