

MALADIES et ABH

1. Comment la maladie est perçue dans ABH

Principe fondamental

☞ **La maladie n'est pas un ennemi.**

☞ **C'est un signal de déséquilibre du système A / B / H.**

Dans ABH, un être humain est un **système vivant auto-régulé**.
Quand ce système se dérègle durablement, **le corps parle à la place de la conscience**.

La maladie est donc :

- une **alerte**
- une **tentative de correction**
- parfois une **solution biologique à un problème non résolu autrement**

Le symptôme n'est pas le problème.

Le symptôme est l'indicateur.

2. Lecture de la maladie par niveau

Ⓐ Vie A – Le bas (corps, biologie, actes, contraintes)

Quand la maladie touche surtout A :

- fatigue chronique
- douleurs, inflammations
- troubles digestifs, hormonaux, immunitaires

☞ Cela indique souvent :

- un **rythme incompatible avec le corps**
- une surcharge prolongée
- un non-respect des besoins biologiques simples (sommeil, repos, mouvement, alimentation, sécurité)

ABH dit ici :

Le corps est utilisé comme un outil, pas habité comme un socle.

Vie B – L'interface (émotions, image de soi, stress, sexualité)

Quand la maladie touche surtout B :

- anxiété, somatisations
- troubles psychosomatiques
- maladies qui apparaissent après des conflits, pertes, humiliations, pressions

☞ Cela indique souvent :

- une **pression émotionnelle chronique**
- un **conflit non exprimé**
- une **image de soi attaquée**
- un écart entre ce que je montre et ce que je vis

ABH dit ici :

Le système tampon (B) est saturé.

Ce qui n'est pas symbolisé descend dans le corps.

⊕ Vie H – Le haut (sens, cohérence, direction)

Quand la maladie touche H :

- maladies existentielles
- dépressions profondes
- perte d'élan vital
- maladies longues sans cause claire

☞ Cela indique souvent :

- une **perte de sens**
- une trajectoire vécue comme fausse
- une incohérence durable entre la vie vécue et la signature profonde

ABH dit ici :

Le GPS est brouillé.

Le corps freine là où la conscience n'ose pas changer de direction.

3. Ce que ABH ne dit PAS (important)

ABH ne dit pas :

- « tu as créé ta maladie »
- « tu es responsable moralement »
- « il suffit de penser positif »

ABH dit :

La maladie est un phénomène systémique, pas une faute.

C'est une **interaction complexe** entre :

- biologie
- histoire
- environnement
- contraintes
- adaptations successives
-

4. Comment “combattre” la maladie selon ABH

☞ En réalité, **on ne la combat pas** : on rééquilibre le système.

Étape 1 – Sécuriser la Vie A (toujours en premier)

- soins médicaux classiques
- traitements nécessaires
- repos, rythme, régularité
- revenir à du **simple, stable, répétitif**

ABH est très clair :

Le corps doit être protégé, pas idéologisé.

Étape 2 – Soulager la Vie B

- mettre des mots sur ce qui est vécu
- réduire la pression relationnelle
- restaurer une image de soi non attaquée
- sortir du sur-contrôle mental

Objectif :

Diminuer la charge interne pour que le corps n'ait plus à compenser.

Étape 3 – Réaligner la Vie H

- retrouver une **direction**, pas un idéal
- redonner du sens local, concret
- comprendre ce que la maladie empêche... ou autorise

Question ABH clé :

« Si cette maladie était un frein intelligent, que m'empêche-t-elle de continuer comme avant ? »

5. La guérison selon ABH

La guérison n'est pas toujours :

- disparition totale du symptôme

Mais souvent :

- une **stabilisation**
- une **régression**
- une **meilleure tolérance**
- un **changement de trajectoire** qui rend la maladie inutile

*Quand le système se rééquilibre,
le symptôme n'a plus de fonction.*

6. Phrase clé ABH

La maladie n'est pas contre moi.

Elle est pour l'équilibre que je n'ai pas encore trouvé autrement.

Grille de lecture ABH par type de maladie

(Lecture systémique A / B / H – non culpabilisante)

1. Maladies auto-immunes

(le corps attaque ce qui devrait être protégé)

Lecture ABH globale

- ☐ **Conflit interne chronique non résolu**
- ☐ Le système ne sait plus **ce qui est allié ou ennemi**

Ⓐ Vie A – Corps

- Système immunitaire en hyper-vigilance
- Corps constamment en état d'alerte
- Inflammation durable

→ ☐ Le corps se bat **en permanence**, même quand il n'y a pas de menace réelle.

Ⓑ Vie B – Interface

- Auto-critique sévère
- Difficulté à poser des limites
- Conflits relationnels intériorisés
- Loyautés toxiques (famille, rôle, identité)

→ ☐ Ce qui ne peut pas être combattu à l'extérieur est retourné contre soi.

Ⓒ Vie H – Sens

- Confusion sur sa place
- Obligation morale ou existentielle
- Vie vécue comme un devoir plus qu'un choix

→ ☐ La signature n'ose plus dire **“non”**.

Clé thérapeutique ABH

*Restaurer la notion d'**alliance***

(avec son corps, ses limites, ses choix)

2. Cancer

(Prolifération anarchique)

Lecture ABH globale

→ □ **Perte de cohérence systémique**

→ □ Une partie du vivant n'obéit plus au projet global

Ⓐ Vie A – Corps

- Cellules qui prolifèrent sans régulation
- Rupture des signaux d'arrêt
- Désorganisation biologique locale

→ □ Une logique locale prend le dessus sur l'ensemble.

Ⓑ Vie B – Interface

- Accumulation de renoncements
- Sur-adaptation prolongée
- Épuisement silencieux
- “Je tiens” trop longtemps

→ □ Le système a trop contenu, trop encaissé.

Ⓒ Vie H – Sens

- Trajectoire vécue comme fausse ou trahie
- Effondrement du sens personnel
- Vie alignée sur l'extérieur, pas sur la signature

→ □ Le corps **crée du vivant** là où la vie n'a plus de direction.

Clé thérapeutique ABH

*Restaurer une **cohérence globale**,
Pas seulement éliminer une masse.*

3. Dépression

(Effondrement de l'élan vital)

Lecture ABH globale

→ □ **Coupure entre H et le reste du système**

→ □ Le moteur de sens est à l'arrêt

Ⓐ Vie A – Corps

- Fatigue massive
- Ralentissement
- Douleurs diffuses
- Troubles du sommeil

→ □ Le corps freine pour protéger.

Ⓑ Vie B – Interface

- Dévalorisation
- Perte d'image de soi
- Ruminations
- Dissolution du désir

→ □ B ne joue plus son rôle de médiateur.

Ⓒ Vie H – Sens

- Absence de direction
- Vide existentiel
- "À quoi bon"
- Perte de futur imaginable

→ □ Sans GPS, le système s'éteint pour ne pas se disperser.

Clé thérapeutique ABH

Redonner **un sens local, modeste, concret**,
pas un grand projet idéalisé.

4. Douleurs chroniques

(Le signal ne s'éteint plus)

Lecture ABH globale

→ □ Message non entendu devenu bruit permanent

Ⓐ Vie A – Corps

- Système nerveux hypersensibilisé
- Seuil de douleur abaissé
- Mémoire corporelle active

→ □ Le corps répète ce qui n'a jamais été intégré.

Ⓑ Vie B – Interface

- Hyper-contrôle
- Peur du mouvement
- Anticipation permanente
- Identité centrée sur la douleur

→ □ B est coincé entre peur et contrôle.

Ⓒ Vie H – Sens

- Vie mise entre parenthèses
- Perte de projection
- Impression d'injustice existentielle

→ □ Le système n'a plus de récit viable.

Clé thérapeutique ABH

Redonner une fonction au corps autre que signaler.

5. Troubles anxieux sévères

(Alarme bloquée sur ON)

Lecture ABH globale

→ □ **Dissociation entre danger réel et danger perçu**

Ⓐ **Vie A – Corps**

- Hyper-activation physiologique
- Palpitations, souffle court
- Tension permanente

Ⓑ **Vie B – Interface**

- Anticipation catastrophique
- Hyper-mentalisation
- Besoin de contrôle

Ⓒ **Vie H – Sens**

- Perte de confiance dans la trajectoire
- Incapacité à se laisser porter

Clé thérapeutique ABH

Réapprendre la **sécurité vécue**, pas expliquée.

6. Principe central ABH (tous les cas)

La maladie apparaît quand un niveau compense trop longtemps pour un autre.

- A compense B et H → épuisement
- B compense A et H → somatisation
- H n'est plus nourri → effondrement ou désorganisation

Phrase de clôture

La maladie n'est pas une trahison du corps.

C'est une tentative ultime de rééquilibrage.

ANNEXE :

LES Cancers

Principes pratiques selon ABH

(Accompagnement du système A / B / H)

Principe 0 — Règle non négociable ABH

Les traitements médicaux sont prioritaires.

ABH n'est pas une alternative, c'est un cadre d'alignement et de soutien du système vivant.

ABH ne remplace rien.

Il aide le corps à ne pas être seul à lutter.

1. Principe fondamental ABH (spécifique cancer)

Le cancer apparaît quand la cohérence globale du système s'est effondrée, mais que la force de vie continue malgré tout.

→ ☐ Le corps **ne lâche pas**.

→ ☐ Il produit du vivant **sans direction globale**.

Objectif ABH :

Redonner de la cohérence, pas seulement "enlever quelque chose".

2. Principes pratiques — Vie A (le socle biologique)

2.1. Sécuriser le corps (absolu)

- rythmes simples
- horaires réguliers
- environnement stable
- réduction des stimulations inutiles

ABH dit :

Le corps en cancer a besoin de **prévisibilité**, pas de performance.

2.2. Sortir du mode héroïque

- arrêter de “tenir”
- accepter l’aide
- réduire les obligations sociales inutiles

*Le corps ne doit plus **compenser pour le personnage social**.*

2.3. Redonner une fonction au corps

Chaque jour :

- un acte corporel **sans objectif**
(marcher, respirer, sentir, toucher)
- sans analyse
- sans justification

Objectif :

Réhabituer le corps autrement que comme champ de bataille.

3. Principes pratiques — Vie B (interface émotionnelle)

3.1. Arrêter la sur-interprétation

- ne pas chercher “la cause”
- ne pas relire toute sa vie
- ne pas se juger

ABH est clair :

*Chercher une faute intérieure **renforce la désorganisation**.*

3.2. Diminuer la pression identitaire

- tu n’es pas “un malade”
- tu n’es pas “un combattant”
- tu n’es pas obligé d’être fort

→ □ *Ces rôles consomment énormément d’énergie B.*

Phrase ABH utile :

« Je traverse une maladie, je ne suis pas la maladie. »

3.3. Nettoyer les relations énergivores

Questions simples :

- Qui me fatigue quand je le vois ?
- Qui m'oblige à rassurer ?
- Qui nie ce que je vis ?

Action :

Réduire, filtrer, espacer — sans se justifier.

4. Principes pratiques — Vie H (sens et direction)

4.1. Abandonner les grands sens abstraits

Pas :

- “mission de vie”
- “message du cancer”
- “leçon spirituelle”

ABH dit :

Le système H malade a besoin de **sens local**, pas de métaphysique.

4.2. Redéfinir une direction minimale

Exemples :

- “aller jusqu’à l’été”
- “tenir ce traitement”
- “retrouver un peu de goût”
- “transmettre quelque chose de simple”

→ ☐ Une **direction courte mais vraie** suffit à réorganiser H.

4.3. Se poser la question ABH clé (sans réponse immédiate)

« *Qu'est-ce que je n'ai plus à continuer comme avant ?* »

△ □ Pas pour répondre.

→ □ Juste pour **ouvrir un espace**.

5. Ce qu'ABH déconseille fortement en cas de cancer

- ✗ Vouloir “guérir à tout prix”
- ✗ Se battre contre son corps
- ✗ Chercher une explication totale
- ✗ Forcer un changement de vie brutal
- ✗ Se lancer dans des révolutions existentielles

ABH dit :

*Le système fragile a besoin de **cohérence douce**, pas de rupture violente.*

6. Indicateurs positifs ABH (même sans guérison)

Signes que le système se rééquilibre :

- meilleur sommeil
- baisse de la tension interne
- relations plus simples
- décisions plus évidentes
- sensation de “moins lutter”

→ □ Le vivant recommence à circuler **dans un cadre cohérent**.

7. Phrase centrale ABH (patient)

***Je n'ai pas à gagner contre mon corps.
J'ai à lui redonner un terrain cohérent pour vivre.***

ABH propose :

☞ **Un sens local, simple, à court terme**

Exemples :

- “aller jusqu’au prochain traitement”
- “retrouver un peu de confort”
- “tenir jusqu’au printemps”
- “être présent à ce qui est là”

Une petite direction vraie suffit à réorganiser le système.

PAGE 7 — UNE QUESTION ABH IMPORTANTE

(sans chercher de réponse)

Prenez cette question **comme un espace**, pas comme un devoir :

« Qu’est-ce que je n’ai plus à continuer comme avant ? »

Ne forcez rien.

Ne cherchez pas à répondre.

Le simple fait de **laisser la question ouverte** soulage parfois déjà le système.

PAGE 8 — SIGNES POSITIFS SELON ABH

Même sans guérison complète, certains signes indiquent un meilleur équilibre :

- sommeil un peu plus réparateur
- baisse de la tension intérieure
- relations plus simples
- moins de lutte mentale
- décisions plus évidentes

→ ☐ Cela signifie que le système **respire mieux**.

PHRASE DE CLÔTURE

Je n’ai pas à me battre contre moi.

Je fais de la place pour que le vivant circule au mieux.

NOTE :

1. Ce que veut dire « parler au cancer par H » (ABH)

Dans ABH, **H n'est pas le mental positif**, ni la croyance, ni la volonté.

- ☞ **H = le niveau de cohérence globale,**
- ☞ **le GPS,**
- ☞ **la direction profonde du vivant.**

Parler au cancer par H, ce n'est **pas s'adresser aux cellules** comme à une entité consciente.

C'est **réintroduire une information de sens** là où le système s'est **désorienté**.

Le cancer, dans ABH, n'est pas vu comme :

- un ennemi,
- ni une faute,
- ni un message moral,

mais comme **une prolifération sans direction**,
une vie A devenue autonome,
déconnectée de la trajectoire globale.

2. Pourquoi H est central dans le cancer (lecture ABH)

Dans beaucoup de parcours cancéreux, on observe :

- une **Vie A très sollicitée** (corps, survie, traitements),
- une **Vie B saturée** (peur, image de soi, contrôle, lutte),
- et une **Vie H effondrée ou mise entre parenthèses** :
 - perte de cap,
 - vie vécue « en apnée »,
 - sensation de ne plus savoir *pourquoi* on vit, seulement *comment tenir*.

☞ **Le système survit, mais n'est plus orienté.**

Parler au cancer par H, c'est **réinjecter une direction**, pas une injonction.

3. À qui parle-t-on vraiment ?

Point clé ABH (très important pour éviter les dérives) :

☞ **On ne parle pas au cancer.**

☞ **On parle au système vivant qui l'héberge.**

On parle :

- au corps comme *intelligence*,
- à la signature,
- à l'organisme global,
- à ce qui coordonne.

Le message n'est pas :

« Arrête de faire un cancer »

Mais plutôt :

« *Voilà où je vais. Voilà ce que je choisis de faire exister. Voilà le cap. »*

4. Comment « parler par H » concrètement (langage simple)

✗ Ce que ce n'est pas

- pas des affirmations magiques,
- pas « je vais guérir » répété,
- pas du combat,
- pas du déni de la maladie.

✓ Ce que c'est

Par H, on parle en **termes de trajectoire**, pas de symptôme.

Exemples de formulations ABH (adaptables patient) :

- « Je ne sais pas comment mon corps va faire, mais je sais **où je vais intérieurement**. »
- « Je cesse de vivre uniquement en réaction. Je choisis une direction, même petite. »
- « Mon corps traverse quelque chose. Moi, je tiens le cap. »
- « Je ne suis pas réduit à cette maladie. Elle est dans ma vie, pas ma vie entière. »
- « Il y a encore quelque chose à vivre, à transmettre, à aimer, à comprendre. »

Ce langage **n'ordonne rien au corps.**
Il **réinstalle une cohérence globale.**

5. Ce que H peut réellement faire (et ce qu'il ne fait pas)

H peut :

- diminuer la désorganisation globale,
- réduire le stress de fond,
- restaurer une sensation de continuité de soi,
- redonner une place au sujet (pas seulement au patient),
- améliorer l'adhésion aux soins,
- sortir de la survie pure.

H ne promet pas :

- la guérison,
- la régression tumorale,
- un contrôle du vivant.

☞ ABH est **un cadre d'alignement**, pas une thérapie alternative.

6. Formule-clé pour livret patient (très importante)

Parler au cancer par H, ce n'est pas lui demander de partir.
C'est rappeler au vivant la direction dans laquelle il s'inscrit.
Le corps fait ce qu'il peut. La signature, elle, choisit le cap.

7. Place éthique (à poser clairement)

Dans ABH :

- les traitements médicaux sont **indispensables**,
- H **n'est jamais substitut**,
- H est un **niveau de soutien**, de cohérence, de dignité.

☞ Le patient n'est **jamais responsable** de sa maladie.

☞ Il est **acteur de sa trajectoire**, même dans la maladie.