

L'IMAGE DE SOI

◆ L'IMAGE DE SOI : UN LOGICIEL TRANSVERSAL

L'image de soi est un logiciel très particulier dans le système ABH car :

- ✓ il **travaille sur les trois vies** (A, B et H)
- ✓ il **se sert directement de la signature**
- ✓ il influence **de nombreux logiciels secondaires**
- ✓ il impacte **le comportement observable et le vécu interne**

Son rôle n'est pas tant de nous dire « qui nous sommes » (ce serait trop conceptuel) que de nous **positionner** dans le monde — un peu comme un **réglage de coordonnées**.

◆ COMMENT IL FONCTIONNE : NOTATION DES CARTES

Chaque signature possède des **cartes fortes** et des **cartes faibles**.

Le logiciel Image de soi :

« pèse » ces cartes,
les compare entre elles,
et leur attribue une **valeur interne** (une sorte de note sur 20).

Ce processus a 3 objectifs :

1. **Nous informer** sur ce que nous faisons de mieux
2. **Nous indiquer ce que nous maîtrisons moins**
3. **Orienter le système dans la bonne direction**

Quand le logiciel fonctionne bien :

- la perception correspond à la réalité → il y a **assurance calme**
- pas besoin de se vanter, ni de se cacher → il y a **ajustement**

Quand il fonctionne mal :

- la perception est faussée → il y a **désajustement**
- le système compense, masque ou surjoue → il y a **décompensation**

Ce n'est pas anodin : car **presque tous les logiciels** utilisent cette information.

◆ CONSÉQUENCES SUR CHAQUE VIE ET SUR LE SYSTÈME

1) Vie A (logiciel binaire)

La Vie A est le lieu du **raisonnement d'en bas**, du binaire, de la logique utilitaire.

Dans la Vie A, l'image de soi influence :

- ✓ les décisions quotidiennes
- ✓ la communication sociale
- ✓ la capacité à dire oui/non
- ✓ l'énergie d'action
- ✓ la prise de risques raisonnés

Si l'image de soi est juste → les actions sont **cohérentes et fluides**.

Si elle est fausse → on voit apparaître :

- inhibition
- Evitement
- excès de contrôle
- anxiété de performance
- sur-ajustement social

La Vie A souffre particulièrement des **sous-notes** (« je vaux 8/20 là où je pourrais valoir 15/20 »).

2) Vie B (logiciel de décompensation / soupape)

La Vie B est la vie du **contreponds** : sexualité, art, sport, loisir, humour, etc.

Dans la Vie B, l'image de soi influence :

- ✓ les goûts
- ✓ la sexualité (dominant/dominé, fort/faible, exhibé/caché)
- ✓ le style artistique
- ✓ le rapport au corps
- ✓ la façon de se montrer ou de se masquer

Si l'image de soi est juste → la Vie B devient **puissante et équilibrante**.

Si elle est faussée → la Vie B se met à compenser des manques :

- sursexualisation
- invisibilisation
- exhibition
- addiction au regard de l'autre
- performances artificielles

Dans ce cas, la signature se met à **sauter des cases** pour rétablir un équilibre qu'elle ne trouve pas dans la Vie A.

3) Vie H (logiciel quantique / signature / sens)

Dans la Vie H, l'image de soi fait un travail plus subtil :

- ✓ elle identifie nos cartes fortes
- ✓ elle montre le chemin d'efficacité
- ✓ elle aligne avec la signature
- ✓ elle prépare le sens

Si elle est juste → la Vie H se stabilise → apparition de :

- sens
- orientation
- mission
- sérénité

Si elle est faussée → on obtient :

- perte de sens
- sentiment d'absurdité
- dispersion
- quête compulsive (diplômes, argent, reconnaissance...)

La Vie H souffre plutôt des **sur-notes** (du type « je suis 19/20 sur cette carte alors que je suis 12/20 ») → cela conduit à **des choix incohérents** ou à **des routes inexistantes**.

◆ IMPACT SUR LES AUTRES LOGICIELS

Voici comment l'image de soi interagit ensuite avec d'autres grands logiciels :

→ Logiciel de la communication

Si je me perçois justement → je me présente justement.
Sinon → je surjoue ou je me cache.

→ Logiciel relationnel

L'image de soi règle :

- la distance
- la confiance
- l'ouverture
- la capacité à dire « je »

→ Logiciel de la sexualité

Comme déjà dit dans d'autres chapitres : la sexualité utilise les **antinomies** comme soupape.

L'image de soi influence donc :

- le choix des rôles
- les scripts
- l'érotisation des contrastes

→ Logiciel de l'esthétique

C'est ce logiciel qui gère la **présentation externe** (« vitrine »).

Si la vitrine colle au magasin → **efficacité**

Si non → selon la métaphore : « pharmacie repeinte en rouge avec des pneus dans la vitrine » s'applique .

→ Logiciel GPS quantique

Le GPS ne peut pas orienter correctement si l'image de soi **donne de fausses coordonnées**.

On ne peut pas aller vers :

- ✓ Sa signature
- ✓ ses cartes fortes
- ✓ sa zone d'excellence

...si on ne sait même pas où on se trouve.

◆ L'UNE DES CLÉS DE L'ÉQUILIBRE GLOBAL

On peut donc résumer ainsi :

Quand l'image de soi est juste, le système gagne en cohérence.

Quand elle est faussée, le système compense, détourne, évite ou surjoue.

C'est un logiciel transversal car il sert à **aligner le dedans, le dehors et le sens**.

L'image de soi et l'habillement (Vie B → Vie A)

L'habillement est l'un des outils de présentation les plus immédiats de l'image de soi.

Il fait le pont entre **le ressenti interne** (Vie B + Signature) et **la vitrine externe** (Vie A + le regard social).

Beaucoup de gens croient que s'habiller consiste à **coller à la mode**, à **imiter le groupe**, ou à **ne pas détonner**.

En réalité, ce n'est **pas** le facteur principal.

La mode fonctionne comme une **cloison** :

→ elle se déplace, change avec les époques, et joue sur le mimétisme collectif.

C'est une donnée extérieure.

L'image de soi, elle, doit faire le mouvement inverse :

→ partir de **l'intérieur** (signature, préférences, cartes fortes, cohérences) pour aller vers l'extérieur.

Trouver son propre style

Puisque votre **signature** est unique au monde, **le copier-coller est une erreur**.

On ne peut pas copier la signature de quelqu'un d'autre, pas plus qu'on ne peut copier son rôle, sa fonction ou son équilibre.

L'habillement devient alors un **petit logiciel de mise en forme de l'identité** :

Style = (Signature + Image de soi) converties dans la Vie A

Ce style ne doit pas forcément être "original" ou "exubérant".

Il doit simplement être **juste**.

Juste = cohérent avec qui vous êtes, cohérent avec votre signature, cohérent avec vos cartes fortes.

Ce que l'habillement révèle

Un style vécu comme juste :

- ✓ augmente la cohérence interne
- ✓ réduit le conflit entre ce que l'on ressent (Vie B) et la manière dont on apparaît (Vie A)
- ✓ améliore la confiance relationnelle
- ✓ diminue le bruit social (on ne perd pas d'énergie à « tricher »)

À l'inverse, un style vécu comme “déguisé” ou imposé :

- ✗ crée une dissonance entre les vies
- ✗ génère un effort de compensation
- ✗ active une surveillance de soi constante dans les interactions (Vie A)

Exemple simple

Une signature “mat” (calme, efficace, précise) s'épuise si elle s'habille en “baroque” pour passer inaperçue ou plaire au groupe.
Même mécanisme en sens inverse.

L'habillement juste est une **harmonisation** :
ni sur-affichage, ni camouflage.

Conclusion

Il ne s'agit pas de suivre la mode, mais de suivre votre signature.
La mode propose, votre signature dispose.

L'objectif n'est pas d'être “comme les autres”, mais d'être **vous-même**,
et de le donner à voir de façon lisible.

« On ne s'habille pas pour ressembler aux autres, mais pour être
identifiable comme soi.

La mode change, la signature non. Trouver son style n'est pas une
affaire d'originalité, mais de cohérence. »

Image de soi & communication ordinaire

La **communication ordinaire** (Vie A) est saturée de **codes**, de **rituels**,
de **formules toutes faites** et de **scripts** sociaux.

On dit « Bonjour ça va ? »
On répond « Oui et toi ? »
On dit « Bonne journée »
On dit « Super, merci »
On dit « À bientôt »
etc.

Ces scripts n'ont pas pour fonction de transmettre des informations précises.

Ils servent à **graisser la mécanique sociale**, éviter les frictions, passer d'un état à un autre, maintenir une **cohésion minimale du groupe**.

En ABH, ce sont des **protocoles de bas niveau**.

Pourquoi ils existent ?

Parce que la Vie A fonctionne en **binaire** :

- rapide
- efficace
- prévisible
- faiblement coûteuse

Si chaque interaction nécessitait un traitement créatif, la Vie A serait épuisée en 24h.

II. La signature & l'unicité

Vous, par contre, n'êtes pas un protocole.

Vous êtes une **signature** : structure unique au monde.

Donc, si vous vous contentez uniquement des protocoles de la Vie A, vous devenez **anonyme, interchangeable, sans relief** et surtout **illisible**.

Or l'image de soi a pour fonction de :

1. vous présenter
2. vous rendre lisible
3. vous différencier
4. vous intégrer sans vous dissoudre

III. Les ruptures de pattern

Une **rupture de pattern** est une micro-intervention dans le script ordinaire.

Elle consiste à **introduire une différence** au milieu d'un code attendu.

Ça peut être :

- une phrase inattendue dans un code prévisible
- une métaphore au milieu d'un discours technique
- un mot rare dans une conversation banale
- un silence dans un flot de paroles
- un humour discret dans un protocole administratif
- un détail stylistique dans un univers uniforme
- une formule personnelle au lieu d'une formule standard

La fonction de cette rupture est double :

- ✓ **marquer l'unicité**
- ✓ **rester lisible socialement**

IV. La règle ABH

La rupture doit être conforme à votre signature.

Si elle n'est pas conforme, elle apparaît :

- forcée
- artificielle
- théâtrale
- narcissique
- ou ridiculement plaquée

Ce n'est plus de la signature, c'est du camouflage.

V. Quelques exemples

Signature calme / mat

Rupture possible → une métaphore douce, un mot juste, un silence maîtrisé.

Signature créative / baroque

Rupture possible → une remarque imagée, un changement de rythme, un clin d'œil esthétique.

Signature incisive / verticale

Rupture possible → une question directe au milieu du protocole.

VI. Ce que ça produit

Une rupture de pattern réussie rend la signature :

- ✓ visible
- ✓ distincte
- ✓ mémorisable
- ✓ identifiable

Mais sans devenir parasite ou théâtrale.

Image de soi, & interactions quotidiennes

La communication ordinaire n'est jamais seulement un échange d'informations.

Elle est un **échange d'identités**, même à bas bruit.

Quand vous parlez, vous ne dites pas seulement *ce que vous pensez*, vous montrez aussi **qui vous êtes** et **comment vous vous positionnez** dans le monde.

Ce « qui » et ce « comment » dépendent en grande partie de votre **image de soi**.

I — Les interactions quotidiennes : un système codé

La Vie A fonctionne avec :

- des protocoles
- des rituels
- des automatismes

- des scripts sociaux
- des formules
- des distances

Ces scripts permettent de :

- ✓ fluidifier la vie sociale
- ✓ éviter les malentendus
- ✓ limiter les coûts cognitifs
- ✓ préserver l'énergie collective

Exemples :

« Bonjour – ça va ? – merci – à bientôt – bonne journée »
« Je peux vous aider ? – pas de problème – c'est noté – parfait »

Ce sont des **paquets socialement compressés** : on dit peu, mais tout le monde comprend.

II — L'image de soi agit sur trois couches du message

Quand vous parlez, il y a trois messages en un :

1. **Le contenu** (ce que vous dites)
2. **Le métacontenu** (comment vous le dites)
3. **Le méta-positionnement** (qui parle, depuis quelle place)

Le point 3 est souvent invisible mais déterminant.

L'image de soi influence surtout le **point 3** :

« D'où je parle ? »

Exemples :

- du centre ou de la périphérie ?
- avec légitimité ou permission empruntée ?
- depuis la chaleur ou depuis la distance ?
- depuis la sécurité ou depuis la prudence ?

III — Les effets concrets de l'image de soi sur la communication

L'image de soi module :

- ✓ le ton
- ✓ le rythme
- ✓ la vitesse
- ✓ le volume
- ✓ la clarté
- ✓ la prise de parole
- ✓ l'humour (ou son absence)
- ✓ les limites
- ✓ la capacité à demander
- ✓ la capacité à refuser
- ✓ la reformulation
- ✓ la posture
- ✓ le regard
- ✓ la distance interpersonnelle

Ce sont des **signaux d'identité**.

IV — Ce que l'autre lit réellement

L'autre ne lit pas seulement les mots.

Il lit :

- votre aisance
- votre solidité
- votre cohérence
- votre vulnérabilité
- votre place sociale
- votre rapport au groupe
- votre permission d'exister

Ces éléments guident la **hiérarchie spontanée** dans les interactions.

V — Les scripts d'interactions et la place sociale

Dans les interactions ordinaires, chacun occupe une **place implicite** :

- central
- satellite
- expert
- facilitateur
- observateur
- exécutant
- boute-en-train
- garde-fou
- protecteur
- confident

Ces rôles ne sont pas distribués par compétence, mais par **image de soi**.

VI — Les erreurs de communication liées à l'image de soi

On observe plusieurs distorsions fréquentes :

1. L'effacement

On minimise sa signature pour ne pas gêner.

Conséquence : on devient **illisible**.

2. Le camouflage

On adopte un rôle attendu par le groupe.

Conséquence : interactions sans relief → peu de sélection.

3. Le sur-jeu

On sur-affiche une identité pour compenser une image faible.

Conséquence : fatigue + suspicion + fragilité.

4. La surcharge du contenu

On répète : « Si j'explique mieux, on va me comprendre ».

Non : souvent, ce n'est pas le **contenu** qui manque, mais la **position**.

VII — ABH : interactions & signatures

Dans une interaction, trois couches ABH collaborent :

Couche	Fonction
Vie A	code, rituel, script social
Vie B	désir, projection, émotion
Vie H	signature & unicité

Si l'image de soi est cohérente, la signature peut **descendre dans la Vie A** sans se travestir.

VIII — Pourquoi c'est important

Parce que la communication ordinaire sélectionne :

- les alliés
- les affinités
- les mentors
- les partenaires
- les opportunités
- les appartenances
- les intimités

Contrairement à ce qu'on croit, **ce ne sont pas les grands moments qui comptent**, mais les répétitions quotidiennes.

IX — Conclusion

L'image de soi ne sert pas à paraître, mais à être lisible.

Dans la communication quotidienne, ce qui manque rarement, c'est le contenu.

Ce qui manque souvent, c'est **l'identité visible dans le contenu**.

La communication ordinaire est un décor.

La rupture de pattern est le cadre.

Votre signature est le tableau.

Image de soi & Rencontres

Lors d'une rencontre — amicale, professionnelle, affective ou amoureuse — deux phénomènes se produisent simultanément :

1. **Vous vous présentez**
2. **L'autre vous lit**

Cela semble simple, mais c'est en réalité un processus complexe qui engage plusieurs couches du système :

- **Vie A** → codes, langage, rituels sociaux, politesse
- **Vie B** → émotions, désirs, projections, compensations
- **Vie H** → signatures, compatibilités, "accroches" profondes

Au centre, il y a **l'image de soi**, qui joue un rôle de **convertisseur**.

I. L'image de soi comme interface

L'image de soi est une **interface** entre :

- ▶ ce que vous êtes **en réalité**
- ▶ ce que vous pensez être
- ▶ ce que vous montrez
- ▶ ce que l'autre perçoit

Une rencontre n'est donc jamais une rencontre brute entre deux "êtres", mais entre **deux interfaces**, plus ou moins bien calibrées.

II. Le risque des distorsions

Si votre image de soi est :

- rétrécie
- camouflée
- hypertrophiée
- ou totalement dérivée de la mode, du groupe ou des attentes...

...alors l'autre ne **rencontre pas vous**, mais **un personnage**, un masque, un rôle.

C'est un problème car :

Ce qui n'est pas vous ne peut pas tenir dans la durée.

III. La règle d'or ABH

Ce que vous montrez doit être cohérent avec votre signature.

C'est la seule manière :

- ✓ que ce soit lisible
- ✓ que ce soit stable
- ✓ que ce soit tenable
- ✓ que ce soit attractif (au sens large)

IV. Ce que l'autre cherche en réalité

Lors d'une rencontre, l'autre ne cherche pas :

✗ un modèle

✗ un rôle social

✗ un costume

Il cherche un **signal identifiable**.

Un signal identifiable permet à l'autre de se dire :

« Je vois qui tu es.

Je vois où te placer.

Je vois comment te lire.

Je vois si ça colle avec moi. »

Sans ce signal, les rencontres deviennent :

- floues
- fatigantes
- longues
- imprécises
- frustrantes

V. Les signatures & les accroches

Une rencontre réussie se joue sur :

l'accroche entre deux signatures.

Autrement dit :

Ce n'est pas tant l'image "belle" qui attire, mais l'image **juste**.

Dans l'amour :

une signature reconnaît une autre signature.

Dans la vie professionnelle :

une signature reconnaît une **fonction**.

Dans l'amical :

une signature reconnaît une **famille d'affinités**.

VI. Les trois erreurs les plus fréquentes

1. Le camouflage

« Je me rends semblable au groupe. »

Résultat : invisible → non lu

2. Le costume

« Je me fabrique un personnage. »

Résultat : séduisant au début → épuisant ensuite

3. La neutralisation

« Je ne veux pas prendre le risque d'être lu. »

Résultat : aucune accroche → aucune sélection

VII. Les rencontres et la sélection

Une rencontre est un **processus de sélection naturelle** :

- l'autre vous lit
- vous lisez l'autre
- et quelque chose se passe... ou pas

Si l'image est juste, la sélection se fait rapidement.

Si l'image est fausse, la sélection est faussée.

L'image de soi dans la sexualité

La sexualité n'est jamais purement mécanique.

Elle mobilise trois couches :

1. le corps
2. le regard sur le corps
3. l'image de soi dans ce corps

Beaucoup de problèmes sexuels ne viennent pas du corps, mais du **regard sur soi** dans ce corps.

Par exemple, une sexualité peut être bloquée non pas par manque de désir, mais par :

- honte
- inhibition
- comparaisons
- sentiment d'insuffisance
- dévalorisation
- hyper-contrôle
- peur d'être vu
- peur de ne pas correspondre

C'est l'image de soi qui pilote ces dimensions.

II — Sexualité = zone de décompensation

Dans le système ABH, la sexualité joue un rôle de **soupape** (décrit dans d'autres chapitres).

Elle permet de **contrebalancer la pression de la Vie A**.

Ainsi, dans la sexualité, les gens ne cherchent pas forcément à **être eux-mêmes**, mais parfois à **être le contraire d'eux-mêmes**, ce qui introduit la notion de **décompensation**.

Exemples classiques :

- dominant en Vie A → dominé en Vie B
- contrôleur en Vie A → laissé-aller en Vie B
- discret en Vie A → exhibitionniste en Vie B
- sensible en Vie A → brutal en Vie B

L'image de soi doit pouvoir **tolérer** cette bascule, sans quoi :

- la soupape ne s'ouvre pas
- les compensations se déplacent ailleurs (sport, addictions, etc.)

III — L'image de soi dans la séduction

La séduction n'est pas la sexualité.
La séduction est **l'annonce**.
La sexualité est **l'événement**.

La séduction active principalement :

- le signal
- la présentation de soi
- le mystère
- l'accroche
- la promesse implicite
- la lisibilité de la signature

Dans la séduction, ce qui compte n'est pas d'être "beau", mais d'être **lisible** et **désirable selon sa signature**.

Exemples :

- ✓ Une signature "verticale" séduit par la clarté, l'assurance, la stabilité
- ✓ une signature "latérale" séduit par l'inattendu, le jeu, la surprise
- ✓ une signature "chaleur" séduit par la proximité et l'accueil
- ✓ une signature "mat" séduit par la sobriété et l'évidence

Erreur majeure :

- vouloir séduire **hors signature**
- cela crée une incohérence entre **promesse** et **réalité**

IV — Où l'image de soi bloque la sexualité

On observe quatre types de blocages :

1. Blocage identitaire

« Je ne suis pas quelqu'un de sexuel »

- Rétrécissement de définition de soi
- souvent hérité du contexte familial ou religieux

2. Blocage corporel

« Mon corps n'est pas assez X »

- Comparaisons sociales
- standards normatifs
- pornographie comme modèle faussé

3. Blocage fonctionnel

Honte de l'ignorance / maladresse / inexpérience

4. Blocage de regard

peur d'être vu (ou lu) dans la signature

- sexualité = zone de vérité
- ce que l'on cache dans la vie A apparaît dans la vie B

V — Ce que la sexualité révèle de l'image de soi

La sexualité révèle :

- ✓ la place que l'on s'autorise
- ✓ le rôle que l'on préfère
- ✓ la permission d'être désiré
- ✓ la permission de désirer
- ✓ la permission d'être intense
- ✓ la permission d'être vulnérable

Et surtout :

- ✓ La permission d'exister **dans le plaisir**

Ce dernier point est l'un des indicateurs les plus fiables de l'image de soi.

VI — Signature et compatibilité sexuelle

Compatibilité sexuelle ≠ compatibilité affective.
Mais elle dépend fortement de **la signature**.

Deux signatures peuvent être compatibles :

- par complémentarité
- par symétrie
- par jeu de rôle
- par réciprocité

Encore une fois, l'image de soi joue un rôle dans la **capacité à se montrer** et à **accueillir l'autre**.

VII — Séduction, sexualité & sélection

Le système ABH introduit ici la **Sélection par signature** :

Dans la séduction :

→ on cherche à attirer

Dans la sexualité :

→ on cherche à compenser et à se libérer

Dans l'amour :

→ on cherche à s'accrocher par signature

Les trois ne ciblent pas le même objectif ni la même couche de la conscience.

VIII — Conclusion

La sexualité n'est pas seulement affaire de corps, mais affaire d'image de soi.

La séduction n'est pas affaire d'apparence, mais affaire de signature.

Et l'amour n'est pas affaire de performances, mais d'accroches entre signatures.

**On ne rencontre pas le monde en trompant le monde.
On le rencontre en laissant une signature lisible.**

L'image de soi comme interface

L'image de soi est une **interface** entre :

- ▶ ce que vous êtes **en réalité**
- ▶ ce que vous pensez être
- ▶ ce que vous montrez
- ▶ ce que l'autre perçoit

Une rencontre n'est donc jamais une rencontre brute entre deux "êtres", mais entre **deux interfaces**, plus ou moins bien calibrées.

Image de soi, travail & compétence perçue

Dans le monde du travail, il faut distinguer deux grandeurs différentes :

1. **la compétence réelle**
→ ce que vous êtes capable de faire
2. **la compétence perçue**
→ ce que l'on pense que vous êtes capable de faire

Ces deux notions ne se superposent pas automatiquement. Elles appartiennent à deux couches différentes :

- la compétence réelle = **logiciel interne**
- la compétence perçue = **image de soi + signal social**

I. Pourquoi la compétence réelle ne suffit pas

Dans un système humain, les décisions (promotions, responsabilités, recrutements, confiances) ne sont **jamais** basées exclusivement sur la compétence réelle, pour une raison simple :

Les autres n'ont pas accès directement à vos logiciels internes.

Ils ne peuvent pas voir :

- votre architecture mentale
- vos capacités d'analyse
- votre niveau de fiabilité
- votre vitesse d'exécution

- votre créativité ou intuition

Ils ne voient que des **signaux externes**.

II. Ce que les autres utilisent pour “lire” la compétence

Le cerveau utilise des proxys, c'est-à-dire des **substituts visibles** :

- ✓ Posture
- ✓ voix
- ✓ vocabulaire
- ✓ aisance
- ✓ assurance
- ✓ clarté
- ✓ tenue
- ✓ précision
- ✓ calme
- ✓ organisation
- ✓ respect des codes

Ces éléments n'ont pas grand-chose à voir avec l'essence de la compétence, mais ils **accélèrent la lecture**.

Le système humain privilégie ce qui est **lisible** plutôt que ce qui est **profond**.

III. Où agit l'image de soi

L'image de soi est le logiciel qui **convertit** la compétence interne en **signal lisible externe**.

Si cette conversion est mauvaise, il se produit un phénomène fréquent :

Travail excellent + image faible = reconnaissance faible

À l'inverse :

Travail moyen + image forte = reconnaissance élevée

Il ne s'agit pas d'une injustice morale, mais d'un fonctionnement **structurel** des systèmes humains.

IV. Effets sur la hiérarchie & les trajectoires

Dans la carrière, c'est la **compétence perçue** qui déclenche :

- les prises de responsabilités
- les sollicitations
- les promotions
- les missions visibles
- les projets stratégiques
- les hausses de salaire
- les invitations à entrer dans le cercle décisionnel

La compétence réelle, elle, maintient la **performance** dans le temps, mais n'ouvre pas les portes à elle seule.

V. Le rôle de la signature

Chaque signature a une façon **propre** d'émettre ses signaux.

Exemples :

Signature “mat / verticale”

→ signal par précision, concision, calme, rigueur

Signature “baroque / latérale”

→ signal par idées, connexions, créativité, rapidité associative

Signature “chaleur / relationnelle”

→ signal par communication, proximité, gestion humaine

L'erreur classique consiste à essayer d'adopter **le signal du voisin**. C'est du **copier-coller** non conforme à la signature → inefficace + coûteux.

La clé est :

Amplifier **son** signal naturel, pas imiter celui d'un autre.

VI. Les Under-expressifs & les over-expressifs

On observe deux catégories dans les organisations :

A. Les Under-expressifs

Ils savent faire, mais ne montrent pas.
Ils pensent que la compétence “parle d’elle-même”.
Elle ne parle pas — elle travaille en silence.

Résultat : invisibilité fonctionnelle.

B. Les over-expressifs

Ils montrent beaucoup, parfois disproportionnellement par rapport à la compétence réelle.

Résultat : **ils prennent de la place**, et le système leur en donne.

Dans un système humain, l’espace est rarement donné à ceux qui ne le prennent pas.

VII. ABH et cohérence des vies

Dans le travail, les couches se distribuent ainsi :

- **Vie A** → codification, signalisation, lectures rapides
- **Vie B** → motivation, ambitions, compensations, désirs de reconnaissance
- **Vie H** → carte forte / rôle / fonction naturelle / signature

Problème fréquent :

Signature puissante (Vie H) + mauvaise interface (Vie A) → carrière bridée

VIII. Impact identitaire

La reconnaissance professionnelle n'est pas seulement économique, elle est identitaire :

- ✓ Elle confirme l'image de soi
- ✓ elle nourrit la valeur personnelle
- ✓ elle autorise l'ambition
- ✓ elle renforce les cartes fortes

L'absence de reconnaissance provoque :

- ✗ doute
- ✗ repli
- ✗ auto-censure
- ✗ réduction des projets
- ✗ neutralisation de l'ambition
- ✗ compensation ailleurs (sport, sexualité, addictions, etc.)

IX. Conclusion

Dans le monde professionnel, il ne suffit pas d'être compétent. Il faut être **lisible comme compétent**.

L'image de soi est le logiciel qui permet cette lisibilité.

Image de soi, santé mentale & rapport au corps

L'image de soi ne se limite pas à une question d'apparence. Elle constitue un **pilier de la santé mentale**, car elle définit **comment nous nous percevons**, mais aussi **comment nous nous autorisons à exister** dans notre propre corps.

Dans ce domaine, trois dimensions sont en interaction permanente :

1. **le corps réel**
2. **le corps perçu**
3. **le corps social**

Ces trois corps ne coïncident pas automatiquement.

I — Le corps réel

C'est la dimension biologique :

- os, muscles, organes
- hormones
- sensations
- énergie
- vieillissement naturel
- besoins physiologiques

Il est objectif et mesurable.

II — Le corps perçu

C'est la représentation interne :

Ce que je crois que mon corps est.

Le corps perçu est influencé par :

- l'enfance
- les parents
- la culture
- les pairs
- les traumatismes
- le désir
- les normes
- la honte
- le regard des autres
- la pornographie
- le sport
- la médecine esthétique

Ce corps-là est **subjectif**, parfois très éloigné du réel.

III — Le corps social

C'est l'espace du **regard** :

Ce que les autres voient, évaluent ou imaginent de mon corps.

Chaque société émet des **normes corporelles** :

- jeunesse
- minceur
- force
- performance
- résistance
- endurance
- beauté
- absence de défauts

Ce corps-là n'existe pas biologiquement.

Il existe **dans le champ social**.

IV — La santé mentale comme négociation entre les trois corps

La santé mentale n'est pas l'absence de symptômes, mais la **capacité à négocier** ces trois dimensions sans collision majeure.

Quand le corps réel $\approx$ corps perçu $\approx$ corps social $\rightarrow$ **congruence**

Quand l'écart est trop grand $\rightarrow$ **dissonance**

La dissonance peut provoquer :

- ✓ anxiété sociale
- ✓ honte corporelle
- ✓ dévalorisation
- ✓ retrait
- ✓ évitement
- ✓ panique sexuelle
- ✓ troubles du comportement alimentaire

- ✓ hyper-contrôle
- ✓ addiction au sport
- ✓ addictions de compensation
- ✓ chirurgie répétée
- ✓ dissociation
- ✓ dépersonnalisation

V — Le rôle de l'image de soi dans cette négociation

L'image de soi est le **médiateur** entre :

- ce que je suis vraiment (corps réel)
- ce que je crois être (corps perçu)
- ce que j'ai peur d'être (corps social)

Elle permet ou empêche les ajustements.

Une image de soi stable permet :

- ✓ Acceptation graduée
- ✓ ajustement réaliste
- ✓ tolérance aux défauts
- ✓ vieillissement assumé
- ✓ sexualité non inquiète
- ✓ investissement corporel sans obsession

Une image de soi fragile induit :

- ✗ hyper-contrôle
- ✗ comparaison incessante
- ✗ évitement du miroir
- ✗ phobie du regard
- ✗ dépendance aux applaudissements
- ✗ persécution par les normes
- ✗ chronification des complexes

VI — Comment ABH lit cela

Dans la grille ABH :

- le **corps** appartient à la **Vie A**
- le **désir/sexualité** à la **Vie B**
- la **signature** à la **Vie H**

Une santé mentale qui tient, c'est quand :

- le corps (Vie A)
- peut être traversé par le désir (Vie B)
- sans trahir la signature (Vie H)

Dès qu'une couche bloque, l'équilibre se rompt.

Exemple :

- signature forte
- corps acceptable
- image de soi dévalorisée= **sexualité inhibée + souffrance relationnelle**

VII — Le vieillissement & l'image de soi

Le vieillissement est un test identitaire très intéressant :

Il confronte le **corps social** (jeunesse = valeur)
au **corps réel** (déclin progressif)

C'est souvent là que l'on voit si l'image de soi repose sur :

- **la signature** (solide)
- ou
- **la vitrine** (fragile)

Quand la signature est la base, le vieillissement est **acceptable**.
Quand la vitrine est la base, il devient **une menace**.

VIII — Corps & permissions

Point essentiel :

Beaucoup de corps ne souffrent pas d'un défaut, mais d'un **défaut de permission**.

Permission de :

- ✓ exister
- ✓ être vu
- ✓ être touché
- ✓ être désiré
- ✓ être lent
- ✓ être intense
- ✓ être vulnérable
- ✓ être imparfait

La santé mentale est souvent **une affaire de permissions plus que de performances**.

IX — Conclusion ABH

Le corps n'est pas seulement une anatomie.
C'est une **interface identitaire**.

L'image de soi est le logiciel qui permet à l'individu de **habiter son corps** sans honte, sans fuite, sans surjeu et sans camouflage.

Une bonne santé mentale n'est pas un corps parfait, mais un corps **habité en cohérence par sa signature**.

Image de soi & Transitions de vie

Une transition de vie n'est pas seulement un événement extérieur.
C'est un **changement de cadre identitaire**.

On change de :

- rôle
- statut
- fonction
- rythme
- responsabilités
- environnement
- appartenances
- horizon temporel

Ces changements obligent l'individu à **réactualiser son image de soi**, sous peine de vivre un **décalage identitaire**.

I — Définition ABH d'une transition

Dans le langage ABH, une transition est un moment où :

1. **La Vie A** change de cadre (pratique)
2. **La Vie B** change de contenu (désir / compensation)
3. **La Vie H** n'a pas encore fourni le nouvel ancrage (signature / mission / sens)

Pendant un temps, ces trois couches sont **désalignées**.

II — Transition ≠ simple évolution

Une simple évolution est progressive, invisible, intégrée.

Une transition est **rupture + adaptation**.

Elle demande au système :

- de renommer
- de redistribuer

- de ré autoriser
- de réaffecter
- de refabriquer du sens

III — L'image de soi comme “carte d'identité dynamique”

L'image de soi n'est pas seulement :

“Qui je suis ?”

Mais aussi :

“Qui je suis maintenant ?”

Et surtout :

“Qui suis-je dans ce nouveau contexte ?”

Une transition oblige à **recoder cette carte**.

IV — Ce qui se produit si l'image de soi ne suit pas la transition

Il apparaît un **décalage temporel** :

Le corps est dans la nouvelle vie,
l'image de soi est restée dans l'ancienne.

Ce phénomène donne :

- nostalgie
- déni
- stagnation
- incapacité à entrer dans le rôle
- procrastination
- inconfort social
- mal-être diffus
- régression identitaire
- sentiment de perte ou de trahison

Par exemple :

On est devenu parent, mais on se vécus comme “individu”.
On est à la retraite mais vécus comme “professionnel”.
On est veuf mais vécus comme “couple”.

V — Exemples de transitions fréquentes

Les principaux carrefours où l’image de soi est sollicitée :

- ✓ entrée dans le monde adulte
- ✓ départ du foyer
- ✓ changement de classe sociale
- ✓ changement de pays
- ✓ début ou fin d’une relation
- ✓ arrivée d’un enfant
- ✓ divorce / séparation
- ✓ retraite
- ✓ changement de métier
- ✓ succès social rapide
- ✓ faillite ou chute sociale
- ✓ maladie / handicap
- ✓ deuil
- ✓ vieillissement visible
- ✓ transition hormonale (ex : adolescence, ménopause...)

Chacune exige une **réécriture de l’identité**.

VI — Le rôle des permissions

Pour traverser une transition, il faut se donner des **permissions** :

- permission d’être débutant
- permission de ne plus être compétent
- permission de laisser mourir une identité
- permission de devenir autre chose
- permission de perdre provisoirement des repères
- permission de ne pas tout maîtriser
- permission de se redéfinir

Les gens souffrent moins des transitions que de l'absence de permission.

VII — Les effets sur la Vie B

La Vie B tente de compenser la transition.

Exemples :

- divorce → sexualité libérée / ou au contraire figée
- réussite sociale → anxiété + besoin de preuves
- retraite → chute d'énergie + recherche d'activités de substitution
- déclin corporel → surcompensation sportive / esthétique

La Vie B sert de **zone tampon** entre l'ancien et le nouveau.

VIII — Les effets sur la Vie H

Les transitions les plus douloureuses sont celles qui obligent à :
re-questionner la **signature**.

Exemples :

- “Qui suis-je si je ne travaille plus ?”
- “Qui suis-je si mes enfants quittent la maison ?”
- “Qui suis-je si mon corps change ?”
- “Qui suis-je sans lui/elle ?”
- “Qui suis-je si je réussis / si j'échoue ?”

Ce sont des **questions H**, pas des questions A/B.

IX — Les deux grandes erreurs d'adaptation

1. Se tenir dans l'ancien rôle

→ Nostalgie / régression

2. Sauter trop vite dans un nouveau rôle artificiel

→ Persona / costume

Les deux produisent de l'**incohérence**.

X — Le rôle du regard social

Le regard social aide à :

- ✓ confirmer la nouvelle identité
- ou
- ✗ enfermer dans l'ancienne.

Il peut servir de **miroir adaptatif** ou de **miroir retardataire**.

XI — Conclusion ABH

Les transitions de vie ne demandent pas seulement du courage, mais une mise à jour de l'image de soi.

On ne change pas de vie sans changer de définition de soi.

Et on ne change pas de définition de soi sans passer par la signature.

Conclusion générale sur l'image de soi

L'image de soi n'est pas un simple détail esthétique.

C'est un **logiciel central** qui permet à chacun de se reconnaître, de se présenter et de trouver sa place dans le monde.

Elle fait le lien entre **ce que nous sommes en profondeur** et **la façon dont nous nous montrons aux autres**.

Si ce lien fonctionne bien, les rencontres, le travail, la communication, la sexualité, le rapport au corps et les transitions de vie deviennent plus fluides, plus cohérents et plus justes.

Une image de soi **juste** ne cherche pas à imiter, ni à plaire à tout prix.

Elle ne demande pas d'être parfait, ni spectaculaire.

Elle demande simplement d'être **conforme à votre signature**, c'est-à-dire à ce que vous êtes réellement.

Lorsque la vitrine reflète le magasin, les autres vous lisent plus facilement, vous vous sentez à votre place, et vous ne dépensez plus d'énergie à jouer un rôle ou à vous camoufler.

À l'inverse, lorsqu'il existe un écart trop important entre l'intérieur et l'extérieur, le système se fatigue :

on se compare, on s'excuse, on s'efface, on surjoue ou on se protège.

Cet écart n'est pas une fatalité : il peut être réduit, travaillé, ajusté.

L'objectif n'est donc pas d'inventer un personnage, mais de **laisser apparaître la personne**.

L'image de soi n'a pas pour but de fabriquer une façade, mais de rendre **visible, lisible** et **assumée** la signature qui vous habite.

Être soi-même n'est pas une performance, mais une cohérence.

Lorsque l'image de soi devient juste, elle améliore naturellement la santé mentale, la confiance, la qualité des relations et la capacité à traverser la vie sans se trahir.