



AMOUR & SEXUALITÉ SELON ABH

INTRODUCTION

Dans notre vie affective et intime, nous mélangeons souvent deux choses qui n'appartiennent pas au même registre : **l'amour** et **la sexualité**.

Pourtant, selon le système ABH, ces deux réalités ne prennent pas leur source dans les mêmes « étages » du fonctionnement humain :

- la sexualité vient principalement du **corps** (Vie A) et de **l'image / des émotions** (Vie B) ;
- l'amour vient de la **signature** (Vie H).

Ce décalage explique les grandes confusions affectives, les malentendus conjugaux, la souffrance après rupture, ou encore certaines formes de jalousie et de dépendance.

Ce livret propose de **démêler ce qui appartient au corps,**

Ce qui appartient à l'image,

Et ce qui appartient à la signature,

Afin de permettre au lecteur de mieux comprendre ce qu'il vit — et éviter de souffrir pour de mauvaises raisons.

1 — La sexualité selon ABH

La sexualité humaine est un phénomène plus complexe qu'il n'y paraît, car elle sert plusieurs objectifs simultanés et se manifeste à plusieurs niveaux du système.

Le système ABH distingue trois composantes principales :

1.1 — La sexualité dans la Vie A (le corps et la mécanique)

La Vie A correspond à la vie du corps « biologique ».
Elle fait fonctionner :

- les hormones,
- les cycles,
- les circuits de récompense,
- les réflexes,
- la reproduction,
- et la décharge de tension.

Dans cette dimension, la sexualité est avant tout un **programme de survie de l'espèce**.

Personne n'a « choisi » d'avoir un système sexuel : il était déjà installé à la naissance.

La Vie A ne se préoccupe ni d'amour, ni de fidélité, ni d'attachement, ni d'identité.

Elle se préoccupe d'efficacité biologique.

Lorsque la Vie A agit seule, la sexualité se réduit à quelque chose de très simple :

Besoin → excitation → acte → décharge → apaisement

C'est un cycle.

Ce cycle peut se produire sans relation, sans parole, sans amour et même sans partenaire (masturbation).

1.2 — La sexualité dans la Vie B (les images, les émotions, le regard)

La Vie B introduit une dimension beaucoup plus riche : **la signification**.

C'est le domaine :

- des émotions,
- du désir,
- du fantasme,
- de la pudeur,
- de la comparaison,
- et surtout du **regard de l'autre**.

La Vie B transforme la sexualité en **une histoire**.

Elle se demande :

- « suis-je désiré(e) ? »
- « suis-je choisi(e) ? »
- « suis-je meilleur(e) que les autres ? »
- « est-ce que je compte ? »
- « est-ce que je plais ? »

Ici, la sexualité devient parfois un **test** ou **une preuve**.

Elle peut servir à :

- réparer l'estime de soi,
- séduire,
- rassurer,
- appartenir,
- obtenir,
- ou compenser une blessure intérieure.

Dans cette dimension, la sexualité n'est plus seulement un acte mécanique, elle devient un **scénario émotionnel**.

1.3 — La sexualité comme soupape (décompensation positive)

Dans ABH, la sexualité fait aussi partie des **décompensations positives**, c'est-à-dire des moyens que le système humain utilise pour **évacuer une tension interne** qui serait autrement difficile à supporter.

Dans ce groupe, on retrouve également :

- le sport,
- la fête,
- l'art,
- la création,
- l'humour,
- la cuisine,
- et certaines passions.

La sexualité peut donc être utilisée pour **se détendre, se calmer, diminuer le stress, se distraire**, ou simplement **fonctionner**.

C'est ce rôle décompensatoire qui explique pourquoi la sexualité peut exister :

- sans amour,
- sans attachement,
- sans sentiment,
- sans parole,
- et parfois même sans plaisir particulier.

Elle remplit malgré tout son rôle **d'évacuation**.

2 — L'amour selon ABH

Si la sexualité occupe les Vies A et B, **l'amour**, lui, se situe dans la **Vie H**, c'est-à-dire la vie de la signature.

La signature représente ce que l'être humain a de **singulier**, de **profond**, et de **stable** dans le temps.

C'est la dimension qui oriente une vie, qui donne une trajectoire et un sens.

2.1 — L'amour n'est pas une émotion

Dans ABH, l'amour n'est ni une émotion, ni une passion, ni une pulsion.

Les émotions appartiennent à la Vie B et sont souvent instables, changeantes et réactives :

- on désire, on craint, on s'attache, on se compare.

La pulsion appartient à la Vie A et est cyclique, automatique et impersonnelle.

L'amour, lui, est **une rencontre** entre deux signatures. Il ne brûle pas comme le désir, il **oriente**.

2.2 — Ce que l'amour produit (effets H)

Lorsque deux signatures se rencontrent, il apparaît trois caractéristiques :

1. Cohérence

Le lien ne consomme pas d'énergie, il en libère.
Les choix deviennent plus simples, moins contradictoires.

2. Croissance

L'amour fait grandir.
Il rend chacun **plus aligné avec ce qu'il est**.

3. Durée

La signature n'est pas immédiate.
Elle se déploie dans le temps et dans la continuité.

Ce n'est pas un feu d'artifice, c'est **une trajectoire**.

3 — Pourquoi on confond tout

Si nous sommes si nombreux à mélanger amour et sexualité, c'est parce que les trois vies (A, B et H) **ne parlent pas le même langage**.

Pour simplifier :

- la Vie **A** veut → **du contact**
- la Vie **B** veut → **être choisie**
- la Vie **H** veut → **de la cohérence**

Ce sont trois besoins différents, qui peuvent s'aligner... ou pas.

La confusion vient souvent du fait que la Vie B invente des **histoires** pour donner du sens à des phénomènes qui n'en ont pas forcément.

Elle appelle souvent « amour » ce qui n'est qu'une pulsion (A) ou un besoin de validation (B).

4 — Les trois configurations possibles

ABH permet de comprendre qu'il existe trois grands modèles relationnels :

4.1— Sexualité sans amour

C'est le modèle le plus fréquent.

Il correspond à une sexualité où seules les Vies A et B sont engagées.

On y trouve :

- les aventures,
- les relations occasionnelles,
- la masturbation,
- la pornographie,
- certaines infidélités,
- certaines pratiques libertines.

Ce modèle fonctionne très bien pour la décharge et la détente, mais ne produit pas d'ancrage, ni de croissance.

4.2 — Amour sans sexualité

Ce modèle existe également.

On le retrouve dans :

- les amours platoniciens,
- les amours empêchés,
- certaines amitiés profondes,
- les amours à distance,
- certains deuils amoureux.

La signature est engagée, mais la Vie A est laissée de côté.
Cela crée parfois des tensions physiques, qui doivent être compensées ailleurs.

4.3 — Amour + sexualité (alignement des trois vies)

C'est le modèle le plus rare et le plus stable. C'est lui qui engendre les couples qui durent :

Les Vies A, B et H vont dans la même direction :

- le corps est satisfait (A),
- l'image est reconnue (B),
- la signature est cohérente (H).

Dans ce cas, la sexualité cesse d'être une soupape et devient **une expression de la signature**.

Ce modèle ne produit pas de lutte interne : il **structure**.

5 — La jalousie

La jalousie est un phénomène très souvent interprété comme un signe d'amour.

On dit parfois : « s'il n'est pas jaloux, il ne m'aime pas » ou « sa jalousie prouve qu'il tient à moi ».

Dans le modèle ABH, c'est une erreur de lecture.

5.1 — La jalousie appartient à la Vie B

La jalousie n'est pas un phénomène de signature.

Elle ne vient ni de la cohérence, ni de la croissance, ni de la rencontre H.

Elle vient de la Vie B, c'est-à-dire de l'image de soi, du regard, de la comparaison et de l'estime.

La jalousie est l'expression d'un mécanisme simple :

« **Je suis menacé dans ma valeur** »

Ou, plus précisément :

« **Je crains d'être moins, d'être remplacé, ou de ne pas être choisi** »

5.2 — La jalousie n'est pas une demande d'amour mais une demande de sécurité

La signature ne cherche pas à posséder, elle cherche à **cohérer**.

La Vie B, elle, cherche à :

- être vue
- être reconnue
- être confirmée
- être préférée

Elle confond souvent :

- **être aimé** avec **être possédé**
- **être choisi** avec **être suffisant**

Lorsque la jalousie apparaît dans un lien H, cela signale un **bug GPS** :

le système confond trajectoire avec propriété.

La signature n'a pas besoin de verrouiller l'autre.
Elle sait reconnaître ce qui lui correspond.

6 — La fidélité

La fidélité est un mot unique qui recouvre en réalité **plusieurs phénomènes différents**.

ABH distingue trois types de fidélité :

6.1 — Fidélité A : la fidélité mécanique

C'est la fidélité au sens biologique :

« Je n'ai pas de rapports sexuels avec quelqu'un d'autre. » Elle concerne

seulement la Vie A.

Elle ne garantit ni amour, ni engagement, ni cohérence. On peut être fidèle au plan A, et pourtant totalement absent en B ou en H.

6.2 — Fidélité B : la fidélité symbolique

C'est la fidélité au niveau des représentations :

« Je te garde comme personnage principal dans mon scénario. »

Même sans passage à l'acte, il peut y avoir **infidélité B** si le scénario interne change de protagoniste (fantasme exclusif, comparaison, idéalisation d'un autre).

6.3 — Fidélité H : la fidélité cohérente

C'est la fidélité qui concerne la **signature** :

« Nos trajectoires restent orientées l'une vers l'autre. »

Ici, la fidélité n'a rien à voir avec la force ni avec la morale.

Elle est **vectorielle** : on regarde dans la même direction.

Fidélité H ≠ clôture

Fidélité H = orientation

Ce point est important : on peut être « fidèle » techniquement (A/B) tout en étant **infidèle H** (signature tournée ailleurs).

C'est l'origine de nombreuses ruptures silencieuses.

7 — Pornographie

La pornographie occupe une place particulière dans le système ABH.

7.1 — Pornographie = sexualité sans signature

La pornographie permet d'activer la Vie A **sans engagement B ni H** :

- pas de rencontre
- pas d'échange
- pas de récit partagé
- pas de cohérence de signature

Elle fournit une **décharge A** rapide, efficace et socialement peu coûteuse.

7.2 — Court-circuit des étages

La pornographie court-circuite trois dimensions :

- **rencontre** (B)
- **narration** (B)
- **cohérence** (H)

Elle simplifie le cycle sexuel en un schéma minimal :

stimulus → excitation → décharge

7.3 — Conséquences possibles

Selon la signature, les effets peuvent aller :

- de neutres,
- à organisateurs,
- à désorganisés.

Les signatures robustes peuvent l'utiliser comme une **décompensation positive** simple, sans altérer le lien H.

Les signatures fragiles peuvent perdre la capacité de **construire une sexualité relationnelle** :

- accoutumance au stimulus
- réduction du scénario B
- désinvestissement de la rencontre
- disparition du désir H

La pornographie n'est ni « bonne » ni « mauvaise » en soi.

Elle simplifie le système — **ce qui peut aider ou appauvrir**.

8 — La souffrance amoureuse

Ce que l'on appelle couramment « souffrance amoureuse » est souvent présenté comme une preuve d'amour.
En réalité, ABH montre que cette souffrance n'appartient pas au H.

8.1 — La souffrance amoureuse appartient à la Vie B

La signature ne souffre pas, elle **apprend**.

La Vie B souffre parce qu'elle perd :

- son rôle
- son image
- son scénario
- sa validation
- sa place

Elle souffre de :

- comparaison
- humiliation
- rejet
- non-réciprocité
- perte de contrôle
- peur de l'abandon
-

8.2 — La mort B n'est pas la mort H

Lors d'une rupture ou d'une séparation, trois morts peuvent se produire :

- la mort A (plus de contact)
- la mort B (plus de scénario)
- la mort H (rarissime : fin de trajectoire)

La souffrance la plus intense est la mort B.

La mort H, elle, est souvent silencieuse, élégante et claire, car la signature ne s'acharne pas.

9 — Libertinage, poly sexualité et poly amour

Ces trois phénomènes mélangent A, B et parfois H d'une manière intéressante.

9.1 — Libertinage / poly sexualité

Ils consistent à **désolidariser** volontairement la sexualité de l'attachement et de la trajectoire.

Ils exploitent la capacité de la Vie A à fonctionner indépendamment de H.

Ce modèle fonctionne très bien si :

- **H n'entre pas dans le système**
- **et B ne réclame pas d'exclusivité**

9.2 — L'accident H

Le problème survient lorsque la signature **se met à résonner** avec quelqu'un dans un contexte libertin.

À ce moment-là, les règles du jeu changent : la poly sexualité n'a plus les mêmes conséquences, car **la signature n'est pas divisible**.

9.3 — Poly amour

Le poly amour est une tentative plus ambitieuse : maintenir **plusieurs H en parallèle**.

Théoriquement possible.
Pratiquement rare.

Car la signature est **vectorielle** : elle oriente.
Elle peut aimer plusieurs personnes en B, mais rarement en H.

10 — Résumé intégratif

On peut maintenant résumer toute cette architecture en trois phrases :

La sexualité est une affaire de corps et d'image.

L'amour est une affaire de signature.

La souffrance est une affaire de comparaison.

Et une ligne pour la route :

La signature ne demande pas la possession, mais la cohérence.

11 — Application directe : comment s'en servir ?

Comprendre ce modèle aide à :

- éviter des malentendus,
- éviter des souffrances inutiles,
- éviter des erreurs de lecture,
- prendre de meilleures décisions affectives.

Le lecteur peut se poser trois questions simples :

- **Ce que je vis est-il A ?**
- **Est-ce B ?**
- **Est-ce H ?**

La réponse change tout.

12 — Questions fréquentes du patient

Quelques exemples :

« Pourquoi ai-je du désir pour quelqu'un que je n'aime pas ? »

→ Car le désir est A/B, pas H.

« Pourquoi puis-je aimer quelqu'un sans pouvoir coucher avec ? »

→ Car H peut exister sans A.

« Pourquoi je souffre autant quand on me quitte ? »

→ Car B perd son rôle.

« Pourquoi certaines personnes ne m'attirent pas alors qu'elles sont parfaites pour moi ? »

→ Car B choisit selon le look, H choisit selon la cohérence.

13 — Mini-glossaire ABH

Vie A : corps, hormones, cycles, réflexes, reproduction

Vie B : image, regard, fantasme, scénario, validation

Vie H : signature, trajectoire, cohérence, résonance

Signature : motif profond et stable de l'être

Décompensation positive : évacuation de tension utile

GPS : système d'orientation de la signature

Cohérence : alignement entre les trois vies A B et H

LA SEXUALITE comme soupape

La sexualité joue un rôle beaucoup plus important qu'on ne l'imagine dans notre état interne.

Dans le système ABH, elle occupe une place centrale dans ce que nous appelons la **Vie B**, c'est-à-dire cette partie du système qui sert à **équilibrer, compenser, amortir** et **ventiler** les pressions du quotidien.

Le quotidien met du poids d'un côté de la balance

Chaque jour, la Vie A — la vie binaire, logique, pratique — accumule toutes sortes de contraintes : obligations, horaires, responsabilités, conflits, soucis matériels, frustrations, plans de carrière, logistique familiale, devoirs sociaux, conformité, etc.

Tout cela met du poids sur le plateau droit de la balance.

La sexualité met du poids de l'autre côté

La sexualité est l'une des grandes soupapes naturelles capables de mettre du poids sur le plateau gauche. Elle vient **contrebalancer** ces accumulations, en procurant :

- du plaisir
- du relâchement
- du contact humain
- du jeu
- de la tendresse
- du symbolique
- du fantasme
- du rêve
- du lien

Ce sont des matériaux typiques de la Vie B.

Une soupape de grande puissance

Dans la Vie B, il existe plusieurs soupapes : l'art, le sport, la fête, l'humour, la création, l'imaginaire, les amitiés.

Mais la sexualité est une **soupape majeure**. Pourquoi ?

Parce que, contrairement à d'autres mécanismes de compensation, elle est soutenue par une **pression hormonale gigantesque**, mise en place par des millions d'années d'évolution.

Sans cette pression biologique, la plupart des individus n'auraient tout simplement **pas envie** de se reproduire et l'espèce humaine disparaîtrait.

L'hormone et le plaisir sont donc une **astuce de la nature** pour pousser l'espèce à assurer sa continuité.

La nature a prévu des “renforts” anatomiques

Pour amplifier ce mécanisme, la Nature a conçu de véritables **zones hyper-sensibles** destinées à rendre le processus irrésistible :

- le clitoris chez la femme
- le gland chez l'homme
- les lèvres
- les mamelons
- les zones érogènes diverses
- la peau elle-même, qui est un gigantesque organe sensoriel

Certaines de ces zones ont une particularité extraordinaire : **elles n'ont pas d'autre fonction que le plaisir.**

Le clitoris, par exemple, n'a **aucun rôle mécanique dans la reproduction.**

Il existe uniquement pour stimuler le désir et le plaisir.

Preuve biologique que la sexualité est conçue non seulement pour la reproduction **mais aussi pour l'équilibre émotionnel.**

Soupape psychique et biologique

La sexualité remplit donc une double fonction :

1. **Biologique** → assurer la reproduction
2. **Psychique** → réduire la pression interne et maintenir l'équilibre

Sans cette soupape, les tensions de la Vie A s'accumuleraient au point de provoquer des **explosions internes** : irritabilité, frustration, agressivité, insomnie, ruminations, anxiété, etc.

L'équilibre des Vies

Dans le langage ABH :

- **la Vie A** génère la pression
- **la Vie B** ventile la pression
- **la Vie H** donne le sens, la direction et la cohérence

Si la Vie B se bouche (par interdits, contraintes morales, tabous, isolement, honte, censure ou fatigue), la sexualité disparaît ou se réduit... mais la pression, elle, **ne disparaît pas.**

Elle se déplace **ailleurs** : symptômes, explosivité, addictions, obsessions, etc.

La sexualité n'est pas seulement physique

Un élément souvent négligé : la sexualité n'est pas qu'un acte mécanique.

Elle crée aussi :

- des **signaux de rencontre entre deux signatures**

- des **coopérations énergétiques**
- des **ouvertures de canaux émotionnels**
- des **accès au fantasme et à la projection**
- des **attaches affectives**
- des **échappées hors de la logique binaire**

Elle donne donc à la Vie H un matériau précieux pour tisser du sens, de la symbolique et du lien.

1. La Vie B cherche des contrepoids

Dans la Vie A, l'individu est soumis à des **pressions structurelles** :

- responsabilités
- cadences
- hiérarchies
- contraintes sociales
- rôles
- attentes
- "il faut"

Cette pression accumulée active automatiquement, dans le système ABH, la recherche d'une **soupape** dans la Vie B.

Certaines soupapes sont **acceptables socialement** (sport, art, humour, loisirs...), d'autres **plus taboues** ou plus **directes**, comme les pratiques sexuelles.

2. La sexualité comme régulateur homéostatique

La sexualité fonctionne ici comme un **régulateur homéostatique** : elle compense ce qui manque dans la Vie A, ou ce qui s'y trouve en excès.

L'objectif principal n'est donc pas le romantisme ni même l'appartenance :

c'est la **décharge des tensions**, l'équilibrage des forces, le rétablissement d'un gradient interne.

3. Principe de compensation (ABH)

Dans ce registre, **le comportement sexuel n'exprime pas une identité**, mais un **mouvement compensatoire**.

Ce qui est trop présent en A est atténué en B.
Ce qui manque en A est recherché en B.

On peut modéliser ça comme une équation simple :

Vie A → contraintes, pression, rigidité

Vie B → soupapes, décompensations, flexibilité

Ce n'est pas une « contradiction » mais une **homéostasie comportementale**.

4. Exemples typiques

On peut citer des polarités générales, sans détails explicites :

- **Dominant en A ↔ cherche à lâcher prise en B**
- **Très contrôlant en A ↔ cherche à être guidé / dirigé en B**
- **Très inhibé en A ↔ recherche plus de permission en B**
- **Très protocolaire en A ↔ recherche du non-policé en B**
- **Très "polissé" en A ↔ recherche du "brut" ou du direct en B**
- **Très cérébral en A ↔ recherche du sensoriel en B**
- **Très compressé émotionnellement en A ↔ recherche du viscéral en B**

Ces mouvements ne sont pas des "pathologies" : ce sont des **ajustements** du système.

5. Le rôle du "costume"

La Vie A impose des **costumes sociaux** :

- profession
- statut
- rôle familial
- rôle relationnel
- image publique

La Vie B permet d'ôter ou d'inverser ce costume — c'est une **zone autorisée d'expérimentation identitaire**, sans conséquences sur l'écosystème social.

Ce phénomène est ancien dans l'histoire humaine (fêtes, carnavals, bacchanales, soirées privées, libertinages, etc.) :

la fonction sociale de ces espaces était exactement la même : **recycler la pression en énergie**.

6. Les pratiques « polies » / « non polies »

:

en Vie A on doit être **poli**, socialement filtré, mesuré.

La sexualité permet la permission d'être **non-poli**.

Ce n'est pas une perversion, c'est une **fenêtre de décompression**.

7. La sexualité comme instrument de recalibrage neuro-hormonal

D'un point de vue biologique, c'est appuyé par le système hormonal :

- dopamine
- ocytocine
- endorphines
- testostérone / œstrogènes

La **pression hormonale** elle-même serait insoutenable sans soupape. La sexualité évite une accumulation qui perturberait le système.

8. Conclusion

« La sexualité agit comme une soupape dans la Vie B :

Elle compense les pressions de la Vie A en permettant une inversion des rôles, des attitudes et des permissions.

Ce n'est pas une contradiction, mais un mécanisme d'équilibre. »

Le plaisir n'est pas un caprice, c'est un instrument d'équilibre.

La sexualité est une soupape de très haute puissance, conçue par la nature pour compenser les pressions du quotidien et maintenir l'espèce en mouvement.

Elle équilibre la balance interne, relâche les tensions et permet aux autres Vies d'éviter l'asphyxie.

L'amour est une affaire de signatures

On dit souvent que l'amour est "chimique", ou "psychologique", ou "culturel".

C'est vrai... mais c'est insuffisant.

Dans la logique ABH, l'amour est d'abord **une affaire de signatures**.

Chaque être humain porte en lui une **signature unique au monde** :

- elle n'est pas visible,
- elle n'est pas choisie,
- elle n'est pas modifiable à volonté.

Elle est **l'équivalent quantique de notre identité profonde**, constituée non pas de mots mais **de lignes mathématiques, de trajectoires, de préférences, de rythmes, d'algorithmes de traitement**, et de **milliers de pixels d'information** organisés dans un ordre précis.

Cette signature est à la fois **géométrique, informationnelle et vibratoire**.

Elle condense :

- nos cartes fortes,
- nos cartes faibles,
- nos chemins probables,

- nos besoins,
- nos asymétries,
- nos appuis,
- nos blessures,
- nos manques,
- nos élans,
- et nos possibles.

Une signature comme un bloc de LEGO

Pour visualiser, on peut imaginer la signature comme **un bloc complexe de LEGO** :

- avec des **picots** (zones de projection, d'accroche, d'élans, de demandes),
- et des **creux** (zones de réception, de complémentarité, d'accueil, de compensation).

Lors d'une rencontre amoureuse, ce ne sont pas nos vêtements, nos opinions ou nos styles qui commencent le travail — mais **nos signatures**.

Elles s'approchent l'une de l'autre **et testent silencieusement les points d'encastrement**.

Trois types de rencontre selon le nombre d'encastresments

1. Peu de picots s'encastrent

La rencontre est agréable, parfois plaisante... mais **elle glisse**.

On se dit :

“C'est sympa, mais... ça ne colle pas.”

Il n'y a pas de dette, pas de manque, pas d'appel.

Ce type de rencontre est généralement **éphémère**.

2. Un nombre **moyen** de picots s'encastrent

Ici, il y a suffisamment de points d'accroche pour créer :

- une complicité,
- un confort,
- un partage de vie possible,
- un projet,
- un foyer,
- une routine satisfaisante.

C'est le modèle le plus fréquent des **couples stables**.

Il comporte ses fluctuations, ses réajustements et ses zones d'usure — car **les signatures ne s'encastrent pas parfaitement**.

Il faut **du travail**, c'est-à-dire **du B + A avec un supplément de H**.

3. **Beaucoup** (ou énormément) de picots s'encastrent

Dans ce cas, la signature de l'autre semble **faite pour la nôtre**.

On a la sensation étrange d'un **déjà-là**, d'un **destin**, d'une **évidence**.

Ce sont les rencontres où l'on dit :

“C'est la personne de ma vie.”

Ici, les signatures trouvent :

- une **complémentarité structurelle**
- une **compensation des faiblesses**
- un **amplificateur des forces**
- une **résonance des trajectoires**
- et parfois une **convergence de chemin H**

Ce niveau de rencontre est rare.

Il n'est ni magique ni romantique au sens naïf :
Il est **mathématique et informationnel**.

Ce qui est fascinant :

Deux signatures qui s'encastrent fortement **ne se ressemblent pas forcément**.

Ce n'est pas la similarité qui crée l'amour, mais **la cohérence du puzzle**.

De même qu'un puzzle ne s'assemble pas par similitude mais **par complémentarité de formes**.

Et le rôle de la signature H ?

Plus on monte dans le niveau H, plus l'encastrement s'apparente à :

- **une justesse de trajectoire,**
- **une synchronisation de probabilités,**
- **un alignement de destins,**
- **une reconnaissance,**
- **une coopération informationnelle.**

C'est ce qui explique pourquoi certaines rencontres donnent l'impression de venir "d'ailleurs" :

"Comme si je la connaissais depuis toujours."

"Comme si ça devait arriver."

Dans les termes ABH :

la Vie H a ouvert la porte, et la Vie A l'a matérialisé.

Un point fondamental

Le nombre de picots qui s'encastrent **ne dépend pas de la volonté**, ni du mérite, ni du travail.

On ne peut pas **fabriquer** une rencontre de type 3.

On ne peut que la **reconnaître** lorsqu'elle survient.

Le travail (et donc le mérite) vient **après**, dans le maintien, l'entretien, et l'équilibre A/B/H.

Conclusion

L'amour n'est pas la fusion de deux "personnalités" au sens ordinaire.

C'est **l'ajustement de deux signatures** qui décident ou non de se reconnaître,
de se compléter,
et de **co-écrire un morceau de trajectoire**.



RESUMONS :

La sexualité comme élément d'équilibre

La sexualité n'est pas un détail de notre vie, ni une fonction accessoire.

C'est une partie structurante de notre système interne, au même titre que l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, ou le lien social.

Elle participe au maintien de notre équilibre global.

Dans le langage du système ABH, la sexualité appartient à **la Vie B** — l'espace des contrepoids, des régulations, des compensations et des décompressions.

Elle agit comme une **soupape** : elle met du poids sur le plateau gauche de la balance lorsque les contraintes de la Vie A (responsabilités, pressions, rythmes, frustrations) chargent fortement le plateau droit.

Cette fonction n'a rien de trivial : c'est un mécanisme de survie biologique, hormonal, psychique et relationnel.

On comprend alors que la sexualité ne doit pas être évaluée uniquement à travers des notions de morale ou de normes sociales.

C'est un langage par lequel notre système tente de rétablir un équilibre interne, d'évacuer des tensions, de retrouver une cohérence, ou parfois de réparer une blessure.

Cette fonction peut prendre des formes très différentes selon les individus, les périodes de vie et les contextes.

Certaines sexualités seront tendres et affectives, d'autres seront plus physiques, plus compensatoires, plus symboliques, plus créatives ou plus exploratoires.

Aucune de ces formes n'est en soi « bonne » ou « mauvaise » : elles correspondent chacune à un **besoin temporaire** d'équilibre.

Le système ABH ajoute un point souvent oublié : **sexualité et amour ne sont pas obligatoirement superposés.**

L'amour est une rencontre entre deux **signatures**, un ajustement profond entre deux organisations internes.

La sexualité, elle, est un **outil d'équilibrage**.

Ces deux dimensions peuvent se rejoindre — et c'est alors une expérience forte — mais elles peuvent aussi exister séparément sans que cela soit anormal.

La sexualité peut également devenir **positive** (sport, art, créativité, jeu, sensualité, intimité) ou **négative** (addictions, compulsions, gel sexuel, souffrance amoureuse) selon l'état de l'ensemble du système.

Ce n'est pas la sexualité qui est « en cause », mais l'équilibre ou le déséquilibre du système dans lequel elle s'inscrit.

Comprendre cela permet d'enlever beaucoup de culpabilité, d'angoisse, de comparaison ou de jugement sur soi-même ou sur l'autre :

la sexualité n'est pas un concours, ni un test de performance, ni un diplôme de normalité.

C'est un **instrument d'accordage interne**.

Le travail décrit dans ce livret ne vise donc pas à imposer une vision de ce que la sexualité « devrait être », mais à permettre à chacun de :

- ✓ reconnaître sa logique interne,
- ✓ comprendre ce qu'elle équilibre,
- ✓ l'utiliser sans se perdre,
- ✓ et l'intégrer dans sa qualité de vie.

Au final, la question importante n'est pas :

« Suis-je normal ? »

mais plutôt :

« Est-ce que ma sexualité participe à mon équilibre, à ma joie et à mon alignement, ou au contraire m'en éloigne ? »

Lorsque la sexualité remplit sa fonction de soupape et de lien, elle contribue à ce qui constitue la finalité du système ABH :

Trouver sa cohérence, son équilibre, et sa signature vivante dans le monde.

L'amour comme rencontre de signatures

L'amour n'est pas simplement un sentiment agréable, ni seulement une attirance, ni même uniquement une construction sociale.

Dans la lecture ABH, l'amour est un **phénomène de Vie H**, c'est-à-dire un phénomène qui met en jeu notre signature profonde, notre cohérence interne et notre manière singulière d'être au monde.

Chaque être humain possède une **signature**, c'est-à-dire un arrangement unique de caractéristiques, de rythmes, de sensibilités, de forces et de faiblesses qui forment son identité profonde.

On pourrait dire que c'est notre « organisation interne » invisible, celle qui dépasse le caractère, le comportement ou l'apparence.

Lorsque deux signatures se rencontrent, elles ne s'emboîtent pas au hasard.

Certaines signatures s'ajustent ponctuellement, d'autres partiellement, d'autres très intensément.

Dans certains cas, une quantité importante de « picots » correspondent, et la rencontre produit ce que nous appelons l'amour.

Ce n'est donc pas un choix de surface, ni un simple calcul rationnel, ni un pur phénomène biologique.

C'est une **compatibilité de cohérence**, une mise en résonance entre deux organisations internes.

Cette résonance est en grande partie **non binaire** :

Elle n'obéit pas aux logiques de la Vie A (raisons, contraintes, timing) mais aux logiques de la Vie H (probabilités, attirances, harmonies de structure).

L'amour possède une particularité importante :

il cherche à **réunifier**, à **connecter** et à **aligner**.

Là où la sexualité équilibre, où la Vie A organise et anticipe, **l'amour relie**.

C'est pourquoi l'amour ouvre si souvent des espaces de sens, de choix, de vision du futur, ou de transformation intérieure.

En ce sens, il a un rôle de **guide** dans le système : il influence le GPS de la Vie H.

Contrairement aux idées reçues, l'amour n'a pas pour fonction de compléter ce qui manque, mais plutôt de mettre en lumière ce qui cherche à s'exprimer.

Une signature bien rencontrée n'efface pas la solitude : elle l'**oriente**.

Elle ne répare pas nos failles : elle nous **invite** à les comprendre. Elle n'efface pas les contradictions : elle les **intègre**.

Dans certains cas, l'amour dure longtemps parce que les deux signatures continuent à se répondre.

Dans d'autres, il dure quelques mois ou quelques années, le temps qu'une information nécessaire circule.

Il n'est pas moins « vrai » pour autant.

L'amour ne se mesure pas en durée, mais en **cohérence**, c'est-à-dire en degré de résonance entre deux systèmes.

La dimension difficile vient du fait que l'amour dépend de plusieurs plans simultanément :

- du plan biologique (hormones, attachement),
- du plan psychique (attentes, peurs, histoires personnelles),
- du plan social (contexte, timing),
- et du plan H (compatibilité de signatures).

C'est souvent lorsque ces plans divergent que l'on ressent une souffrance amoureuse :

l'amour existe, mais la réalité ne suit pas.

Ce n'est pas un échec : c'est un décalage entre niveaux du système.

Au final, l'amour n'est pas une preuve, ni un devoir, ni une garantie.

C'est une **rencontre**, au sens le plus profond du terme :

la rencontre d'une signature avec une autre signature, et plus largement avec elle-même.

Dans la perspective ABH, l'amour contribue ainsi à notre fonction centrale :

Trouver notre cohérence et l'exprimer dans le monde.

C'est pourquoi l'amour — même quand il ne finit pas comme prévu — laisse rarement les êtres humains identiques.

La BI-SEXUALITE

Et ABH

Dans le système ABH, la **sexualité physique** appartient à la **Vie B**. Elle est largement **biologique**, **fluctuante**, **hormonale**, et **polymorphe**.

Sur le plan biologique, chaque être humain produit à la fois :

- des hormones dites **androgènes** (testostérone et dérivés)
- des hormones dites **œstrogènes** (œstradiol et dérivés)

Ces taux **varient** d'un individu à l'autre, mais varient aussi au cours d'une même vie (âge, stress, sommeil, cycle, activité sportive, saisons, etc.).

Ces variations font que **la sexualité humaine est fondamentalement plastique**.

De nombreuses données anthropologiques, cliniques et historiques vont dans le même sens :

le système reproductif est binaire, mais **le système du désir ne l'est pas.**

En Vie B, le désir peut donc s'orienter vers :

- un **mâle**
- une **femelle**
- ou les deux
- ou varier selon les périodes de la vie

→ D'un point de vue ABH, cela fait de la **bisexualité** non pas une exception, mais **un potentiel humain de base.**

Là où il faut être très clair, c'est sur la différence de plan :

- La **sexualité** = Vie B
Corps, soupape, exploration, équilibre
-
- L'**amour** = Vie H
Signatures, orientation du destin, accordage

Or, les deux **n'obéissent pas aux mêmes lois.**

Une personne peut donc :

- Éprouver du **désir polymorphe** (Vie B)
 - mais n'aimer qu'un certain type de **signature** (Vie H)
 -
 - **La Vie B est plus polymorphe que la Vie H.**
 -
 - La sexualité peut se fluidifier, se déplacer, varier selon l'âge, les hormones, le contexte ou l'histoire personnelle.
 -
 - **Mais l'amour** — en tant que rencontre de signatures — est beaucoup plus sélectif.
 -
- Il ne suit pas dans ce cas les mêmes directions que le corps.

L'HOMOSEXUALITÉ DANS LE SYSTÈME ABH

C'est le même logiciel de décompression que chez tout le monde, mais avec une exclusivité de signature qui se tourne vers le même sexe. »

1. Une clarification essentielle

L'homosexualité n'est ni une maladie, ni une "mode", ni un choix que l'on ferait à un moment donné de sa vie.

Elle **ne s'attrape pas**, ne se transmet pas, et ne se "corrige" pas.

Dans le modèle ABH, elle est considérée comme **une variation parfaitement naturelle** de l'expression de la **signature** d'un individu et de son développement.

Les orientations sexuelles (hétérosexuelle, homosexuelle, bisexuelle, asexuelle, etc.) sont simplement **des formes d'organisation du vivant** dans le cadre d'un système humain complexe — biologique, psychologique et quantique à la fois.

2. Une orientation, pas un symptôme

Il est important de comprendre que l'homosexualité n'est **pas au niveau d'un symptôme**, donc pas dans la Vie A ou B en tant que "bug".

Elle se situe **au niveau de la signature (Vie H)** et dans certains paramètres de développement du **logiciel de l'image de soi**.

Ce n'est pas quelque chose à "traiter", mais à **comprendre et harmoniser** avec le reste du système pour gagner en confort de vie.

Ce que le système cherche, ce n'est pas de rendre un homosexuel hétérosexuel (ce qui serait absurde dans le modèle), mais d'aider chacun à :

- ✓ comprendre sa propre signature,
- ✓ se sentir cohérent avec elle,
- ✓ réduire les conflits internes éventuels,
- ✓ vivre ses relations dans un GPS clair.

3. Trois grandes familles de facteurs dans ABH

Dans le système ABH, l'homosexualité émerge de l'interaction de **trois groupes de paramètres** :

(1) Les lignes de code de la signature

Chaque signature possède des **lignes de code** structurées à la naissance.

Elles sont comparables à un “design de base”.

Certaines signatures ont, dans leur architecture, une **affinité d'attraction** orientée vers le même sexe.

Ce paramètre n'est ni choisi ni appris.
Il fait partie du champ H et de ses cartes.

À ce niveau, il n'y a pas d'erreur — il y a **une configuration**.

(2) Les paramètres hormonaux

Les hormones jouent un rôle au moment de :

- la vie fœtale
- la petite enfance
- la puberté

Ces hormones agissent comme des **amplificateurs** et **modulateurs**, jamais comme des “créateurs d'orientation”.

Elles donnent **plus de puissance à des lignes de code déjà écrites**, un peu comme un bouton de volume qui rend une tendance plus audible.

(3) Le mécanisme d'identification de la petite enfance

Entre 1 et 6 ans, l'enfant utilise ses parents comme **miroirs** pour construire :

- ✓ son identité^{[L]_{SEP}}
- ✓ son rôle^{[L]_{SEP}}
- ✓ son futur logiciel de genre
- ✓ la carte “qui je suis ?”

Ce mécanisme s'appelle **l'identification**.

Il n'est pas volontaire : le cerveau copie des modèles pour se constituer.

Selon la configuration familiale, certains enfants :

- s'identifient plus à la mère,
- d'autres au père,
- certains aux deux
- et d'autres à aucun des deux.

Ce n'est pas un "problème", c'est un **scénario de développement**.

Ce paramètre peut influencer la façon dont la signature exprimera son attirance plus tard, mais toujours dans le cadre de **l'architecture initiale**.

4. Un point important : rien de tout cela ne se "déprogramme"

Parce que ce n'est pas un choix.

Dans ABH :

- on ne "modifie pas" la signature
- on ne "corrige pas" l'orientation
- on ne "reprogramme pas" le désir

On travaille sur :

- la cohérence
- la paix interne
- la navigation dans la vie amoureuse
- la diminution des conflits internes
- l'ajustement du GPS quantique

Autrement dit : **on aide à vivre mieux, pas à changer ce que l'on est.**

5. Où cela se situe dans les trois vies

Dans le modèle ABH :

Vie	Rôle vis-à-vis de l'homosexualité
Vie H	L'origine (signature / lignes de code)
Vie B	(désirs, fantasmes, relations)
Vie A	La logistique (quotidien, société, normes, famille)

Les conflits apparaissent souvent quand **la Vie A contredit la Vie H**, par exemple via :

- pressions familiales
- normes sociales
- religion
- représentations de genre
- peurs

Ce n'est pas l'orientation qui fait souffrir mais **l'écart entre orientation et environnement**.

6. La souffrance éventuelle n'est jamais due à l'orientation

Elle vient du **contexte**.

Il existe trois contextes fréquents :

1. **Contexte facilitant**
La signature s'exprime librement → peu ou pas de souffrance.
2. **Contexte neutre**
La signature s'exprime avec ajustements → adaptation.
3. **Contexte hostile**
La signature se heurte à des murs → anxiété, clandestinité, double-vie, honte, etc.

Dans ABH, on ne "change" pas une orientation pour réduire la souffrance.

On change **le contexte interne** et parfois l'environnement.

7. Sexualité, amour et GPS

Comme pour les orientations hétérosexuelles, la distinction ABH s'applique :

- **Sexualité = Vie B** (contrepoids, hormones, désir)
- **Amour = Vie H** (signature vs signature)

Être homosexuel ne change rien à cette architecture.

Deux signatures peuvent être **très compatibles** en Vie H, que leurs orientations soient hétéro, homo, bi, ou autre.

8. Conclusion à retenir :

L'homosexualité est une **configuration de la signature humaine**, modulée par des hormones et structurée en partie par le mécanisme d'identification de l'enfance.

Elle :

- ✓ ne s'attrape pas,
- ✓ ne se choisit pas,
- ✓ ne se traite pas,
- ✓ ne disparaît pas,
- ✓ ne diminue pas avec l'effort,
- ✓ et n'a rien d'anormal.

Dans le système ABH, le but n'est pas de la justifier ni de la défendre, mais de **la replacer dans le fonctionnement naturel du vivant**.

Le travail consiste à **réduire les conflits internes** et à permettre à chacun de **vivre sa signature de manière cohérente, stable et heureuse**.

L'IMAGE DE SOI dans le système ABH

1.1 – L'image de soi

Dans ABH, l'image de soi est un **logiciel central** situé à l'interface :

- **Vie A** : perception binaire « qui je suis dans le monde »
- **Vie B** : désir de compenser, de plaire, de réparer
- **Vie H** : identité profonde + signature + valeur intrinsèque

Elle contient :

- des **murs maîtres** (difficiles à déplacer) : identité, appartenance, traits fondamentaux, orientation sexuelle, etc.
- des **cloisons déplaçables** : style, rôle social, apparence, codes, performances, scénarios

Son rôle : **créer une cohérence** entre ce que je suis, ce que je montre, et ce que je sens être juste pour ma signature.

1.2 – La sexualité

Dans ABH, la sexualité est avant tout un **logiciel de Vie B**, dont les fonctions principales sont :

- ✓ **fonction de soupape**
- ✓ **fonction de contrepoids**
- ✓ **fonction de régulation hormonale**
- ✓ **fonction de compensation des pressions de Vie A**

Elle cherche surtout :

- le plaisir
- la décharge
- l'exploration
- l'abandon
- le rôle inverse (dominant ↔ dominé, timide ↔ expressif, etc.)

Elle n'a pas pour mission d'assurer la durabilité, la fidélité ou la transcendance — **ce sont d'autres logiciels.**

1.3 – L'amour

Dans ABH, l'amour authentique est un phénomène **de Vie H**, c'est-à-dire un **phénomène de signatures**.

Deux signatures se reconnaissent à travers :

- leurs **fréquences**
- leurs **architectures internes**
- leurs **informations**
- leurs **cartes fortes et faibles**

Ce n'est pas une construction sociale, ni un choix volontaire, ni un arrangement :

c'est un **emboîtement naturel** (Légo + Légo).

Plus l'emboîtement est **dense**, plus le lien est **durable**.

2. L'interaction des trois systèmes

On peut résumer ainsi :

**L'image de soi détermine comment on s'offre,
la sexualité détermine comment on se relâche,
et l'amour détermine comment on se relie.**

2.1 – Ordre logique des flux

Dans une vie harmonieuse, l'ordre naturel est :

- Signature (Vie H)
- Image de soi (Vie A ↔ B)
- Sexualité (Vie B)
- Relation / couple (A + B + H)

Ce qui donne :

Je suis → je me perçois → je m'abandonne → je me relie

Problème : chez beaucoup de gens, l'ordre est inversé.

2.2 – Quand l'ordre est inversé

Exemples courants :

Scénario 1 : Sexualité → Image de soi

Un nombre élevé de personnes utilisent le sexe pour **valider la valeur** :

« Si on me désire, c'est que je vaud quelque chose. »

Ce qui donne dans ABH :

Vie B (soupape) pilote **Vie A (valeur)**
au lieu de l'inverse.

Cela crée :

- dépendance au regard de l'autre
- addiction au désir d'autrui
- glissement vers la performance

Scénario 2 : Image de soi → Amour

Certains n'aiment que ceux qui correspondent à leur **narration sociale** :

« Je ne peux aimer qu'une personne qui correspond à ce que je veux montrer. »

Vie A vient filtrer le H → c'est une **descente forcée**.

Conséquence typique :

- amours compatibles socialement
- mais **non compatibles en signatur**

2.3 – Quand les trois sont cohérents

Cohérence optimale :

- ✓ l'image de soi reflète la signature
- ✓ la sexualité agit comme soupape mais ne dirige pas
- ✓ l'amour se forme sans contre-indications internes

Ce type de configuration donne :

→ **confiance + plaisir + profondeur**

et un sentiment rare :

“Je suis aimé de la bonne façon, sans avoir à me trahir.”

En pratique :

Comment utiliser toutes ces notions lors d'une rencontre ?

Une rencontre n'est pas seulement un échange social. **C'est un test silencieux entre deux systèmes.**

Si l'on comprend comment ces systèmes fonctionnent, on peut éviter de se tromper de niveau — et beaucoup de souffrances viennent justement de là.

Voici comment mobiliser les trois vies lors d'une rencontre :

1. Vie A : vérifier le réalisme et le terrain

La Vie A pose la question :

« Est-ce que cette rencontre est réalisable dans ma réalité de vie ? »

C'est le niveau du **quotidien**, des **contraintes** et des **compatibilités logistiques** :

- ✓ rythme de vie
- ✓ projets futurs
- ✓ santé
- ✓ distance
- ✓ style de vie
- ✓ charge mentale

- ✓ attentes concrètes
- ✓ disponibilité émotionnelle

Beaucoup d'histoires échouent simplement parce que la Vie A n'a pas été considérée.

Il ne s'agit pas de tuer la magie, mais de **ne pas construire sur du sable**.

2. Vie B : écouter la partie qui régule

La Vie B pose une autre question :

« Qu'est-ce que cette rencontre équilibre en moi ? Qu'est-ce que ça compense ? »

La Vie B est la vie de l'**équilibrage émotionnel**, des **soupapes**, de la **créativité** et de la **sexualité**.

Elle signale :

- ✓ ce que l'autre apaise
- ✓ ce qu'il stimule
- ✓ ce qu'il réveille
- ✓ ce qu'il comble
- ✓ ce qu'il décompense chez nous (positivement ou négativement)

Exemple :

- Si je suis hyper-contrôlant en Vie A, je peux chercher quelqu'un de fluide en Vie B.
- Si je suis surchargé, je peux chercher quelqu'un d'apaisant.
- Si je suis éteint, je peux chercher quelqu'un de stimulant.

C'est **humain**, et ce n'est pas honteux.

Il suffit de savoir **ce que l'on fait** — pas de le subir.

3. Vie H : vérifier la cohérence profonde

La Vie H ne demande pas :

« Est-ce que ça m'arrange ? »

mais :

« Est-ce que cette signature me correspond ? »

C'est un autre niveau.

Ici on observe :

- ✓ la résonance
- ✓ la profondeur
- ✓ la justesse
- ✓ la cohérence interne
- ✓ le sentiment de direction
- ✓ la sensation de « sens »

Ce n'est pas forcément spectaculaire.

C'est souvent **calme, dense et évident**.

Ce qui déstabilise beaucoup de gens, c'est que la Vie H n'obéit pas aux règles de la Vie A.

Elle ne regarde pas le statut, la beauté, le timing, ni les cases à cocher.
Elle regarde **la signature**.

Comment ne pas se tromper de niveau ?

Erreur classique n°1 :

confondre compensation (Vie B) et amour (Vie H)

→ mène aux passions courtes, sexuelles ou compulsives

Erreur classique n°2 :

confondre compatibilité de Vie A avec amour

→ mène à des couples très pratiques mais vides

Erreur classique n°3 :
croire que la Vie H se suffit à elle-même
→ mène aux amours impossibles

En pratique : ce qu'on peut faire concrètement

Lors d'une rencontre, on peut se poser trois questions simples :

Question A (Vie A)

Est-ce que nos vies sont compatibles sans devoir tout casser ?

Question B (Vie B)

Qu'est-ce que cette personne vient équilibrer chez moi ?
Et est-ce que cela me rend plus vivant ou m'affaiblit ?

Question H (Vie H)

Est-ce que je ressens de la cohérence et du sens ?
ou seulement de l'excitation, ou seulement du confort ?

Indice important : le temps

La Vie A et la Vie B se voient vite.
La Vie H se révèle avec le temps.

Le système ABH recommande donc :

- **ne pas décider trop tôt**
- **ne pas s'emballer trop vite**
- **et ne pas conclure trop tard**

Et si les trois vies disent oui ?

Alors la rencontre est forte.

Si une seule vie dit oui, on obtient un lien fragile.
Si deux vies disent oui, on obtient un lien viable.
Si les trois vies disent oui, on obtient un lien profond.

Et si ça ne marche pas ?

Ce n'est pas un échec.

C'est une rencontre qui a joué sa fonction dans le système.

Comme dans la musique :

toutes les notes ne deviennent pas des symphonies,
mais aucune note n'est inutile.

Finalement

La question n'est pas :

« Est-ce que je vais trouver la bonne personne ? »

mais :

« Est-ce que je sais lire ce qui se passe à chaque niveau de mon système ? »

Une rencontre n'est pas à juger, mais à **comprendre**.

Comment lire la signature de l'autre

La signature n'est pas quelque chose que l'on "devine" par magie, ni quelque chose que l'autre annonce explicitement.

On ne lit pas une signature comme on lit une biographie ou un CV.

Une signature se lit **dans la cohérence**.

On peut dire qu'elle se laisse voir à travers trois familles de signaux :

1. **les signaux faibles**
2. **les signaux répétitifs**
3. **les signaux de cohérence**

1. Les signaux faibles : ce que l'on ne contrôle pas

Ce sont les premières impressions, les micro-comportements, les attitudes non stratégiques.

Ce n'est pas de l'intuition mystique — c'est du traitement non-verbal.

Exemples :

- ✓ le rythme (lent / rapide)
- ✓ le ton (posé / nerveux / enjoué / sobre)
- ✓ la disponibilité (présent / distrait / sur ses gardes)
- ✓ la densité (creux / plein / dispersé / concentré)
- ✓ le type de présence (chaud / froid / ouvert / observateur)

Ce sont des indices — mais jamais des conclusions

2. Les signaux répétitifs : ce que la personne fait quand elle ne “se surveille plus”

Une signature se repère dans **les régularités**, pas dans les efforts.

Un être humain peut jouer un rôle pendant quelques heures, quelques jours, parfois quelques mois... mais **pas sur la durée**.

On observe :

- ✓ ce qui revient
- ✓ ce qui persiste
- ✓ ce qui se répète
- ✓ ce qui se confirme

Exemples typiques :

- le rapport au temps (à l’avance / à la dernière minute)
- le rapport au conflit (évite / frontal / négociateur)
- le rapport au manque (angoisse / paix / stratégie / retrait)
- le rapport à l’autre (possessif / libre / nourrissant / confus)
- le rapport au sens (terre-à-terre / philosophique / silencieux)

Plus une signature est mature, plus ces aspects deviennent stables.

3. Les signaux de cohérence : ce qui ne ment pas

La cohérence est l’endroit où la signature ne peut pas tricher.

Ce sont les zones où Vie A, Vie B et Vie H **racontent la même histoire**.

Exemples de cohérence :

Quelqu'un qui parle de liberté → et qui vit réellement libre → et qui laisse les autres libres

ou au contraire incohérence :

Quelqu'un qui parle d'amour → mais qui craint l'intimité → et qui fuit dès qu'on s'approche

La cohérence est un indicateur puissant.

Où se lit la signature ?

Une signature ne se lit pas dans ce que l'autre **dit**, mais dans ce qu'il **fait naturellement**.

Elle se lit :

- ✓ Dans les choix
- ✓ dans les priorités
- ✓ dans les déplacements de vie
- ✓ dans les relations qu'il entretient
- ✓ dans ce qu'il construit
- ✓ dans ce qu'il détruit
- ✓ dans ce qu'il protège
- ✓ dans ce qu'il répète

Le langage des signatures est **l'action sur la durée**.

Comment ne pas se tromper ?

Il existe 3 erreurs fréquentes :

Erreur n°1 : confondre signature et façade

La façade est ce que l'on montre.

La signature est ce que l'on est.

On lit la signature quand la façade se fatigue.

Erreur n°2 : confondre signature et adaptation

Beaucoup de gens n'offrent pas leur signature mais leur **adaptation** :

- pour séduire
- pour plaire
- pour rassurer
- pour éviter l'abandon

L'adaptation est flexible.
La signature, non.

Erreur n°3 : confondre signature et trauma

Un trauma peut parasiter temporairement l'expression de la signature.

Exemple :

- une signature douce peut devenir défensive,
- une signature créative peut devenir gelée,
- une signature courageuse peut devenir prudente.

D'où l'importance de ne jamais lire quelqu'un **uniquement dans sa blessure**.

Ce qui révèle la signature le plus vite

Étonnamment, ce n'est pas :

- ⊖ La conversation
- ⊖ le physique
- ⊖ la sexualité
- ⊖ les projets

Les trois révélateurs les plus rapides sont :

1. Le rapport au conflit

Le conflit révèle :

- ✓ La structure
- ✓ la maturité
- ✓ le style d'attachement
- ✓ la gestion du manque

- ✓ la place de l'autre
- ✓ et la position de la Vie H

2. Le rapport à la liberté

La vraie signature se voit dans :

→ Ce que la personne fait quand elle **peut choisir**

Certaines signatures s'épanouissent en liberté, d'autres s'effondrent, d'autres se figent, d'autres fuient.

3. Le rapport à la vérité

La signature mature supporte :

- ✓ la nuance
- ✓ la complexité
- ✓ la responsabilité
- ✓ l'inconfort du réel

La signature fragile a besoin de :

- ✓ Certitudes
- ✓ illusions
- ✓ simplifications
- ✓ justifications

Question décisive : qu'est-ce que cette signature nourrit ?

Une signature peut nourrir :

- le mental
- le corps
- le désir
- la paix
- l'imaginaire
- la profondeur
- le sens

Mais la vraie question de Vie H est :

Est-ce que cette signature **m'élève** ou me **rabaisse** ?

En résumé simple

Pour lire la signature de l'autre :

1. On regarde **la cohérence**
2. On observe **la répétition**
3. On laisse agir **le temps**
4. On distingue **façade / adaptation / trauma / signature**
5. On mesure **ce que ça réveille en nous**

Parce que la signature n'est pas seulement **dans l'autre**, elle est aussi **dans l'impact qu'il produit**.

Bilan final

Amour et Sexualité dans le système ABH

Dans le système ABH, l'Amour et la Sexualité sont deux phénomènes fondamentaux... mais distincts.

- **La Sexualité** appartient principalement à la **Vie B**.
Elle agit comme **contrepois** à la pression quotidienne de la Vie A.
Elle est faite de sensations, d'explorations, de soupapes, de scénarios, de symboliques et d'énergies.
Son rôle principal : **équilibrer** — comme un sport, un art, ou un loisir.
Elle répare, relâche, décompense, régule.
- **L'Amour**, lui, se situe en **Vie H**.
Il est affaire de **signatures** qui se reconnaissent.
C'est l'emboîtement silencieux de deux architectures internes, de deux patterns mathématiques, de deux GPS quantiques qui s'accordent.
L'amour ne sert pas à équilibrer : il **oriente**.
Il donne un **sens**, une direction, une vibration longue.

La confusion vient du fait que l'un peut accompagner l'autre, ou se greffer à l'autre... mais ce ne sont ni les mêmes mécanismes, ni les mêmes besoins, ni les mêmes zones du système.

Le plus important est donc :

Ne pas confondre l'Amour et la Sexualité.

Ils ne naissent pas dans les mêmes étages de la conscience, ne travaillent pas pour les mêmes raisons, et ne guérissent pas les mêmes manques.

Quand les deux s'alignent — Vie B + Vie H — alors le système humain trouve une cohérence rare :

Le haut aime ce que le bas désire... et le bas désire ce que le haut aime.



Je vous souhaite des soupapes pour vivre...

Et des étoiles pour avancer.

Jean-Luc THOMAS

