

RETOUR : Cliquez sur l'onglet en haut de l'écran

Comment A, B et H communiquent entre eux ?

Dans le modèle ABH, vous avez en vous trois “niveaux” qui travaillent ensemble :

- **A** : le mental qui réfléchit
- **B** : l'émotion et le corps
- **H** : l'intuition profonde

Ils ne parlent pas la même langue.

Et pourtant... ils se parlent en permanence.

Comprendre leur dialogue, c'est comprendre pourquoi vous vous sentez parfois *aligné*... ou complètement *en conflit intérieur*.

1. **A ↔ B** : le dialogue entre la tête et le corps

Nature du lien

- Rapide
- Direct
- Très concret

Comment ils communiquent

Quand A parle à B

A pense.

Il analyse.

Il imagine des scénarios.

Et aussitôt, **B** réagit.

Vous pensez : “*Je vais me ridiculiser.*”

Votre ventre se serre.

Vous pensez : “*Il m'ignore volontairement.*”

Votre poitrine se contracte.

A envoie une idée.

B envoie une émotion.

Quand B parle à A

B, lui, envoie des sensations :

- Boule au ventre
- Cœur qui accélère
- Fatigue
- Agitation
- Chaleur
- Oppression

Et A cherche une explication.

Parfois, il invente même une raison juste pour “coller” à ce que vous ressentez.

Ce qui peut mal tourner

Si A dramatise, B s’emballe.

Si B s’emballe, A invente des scénarios encore plus inquiétants.

C’est la fameuse spirale :

pensée → émotion → pensée → émotion.

2. B ↔ H : le dialogue entre le ressenti et l’intuition

Ici, on entre dans quelque chose de plus subtil.

Ce n’est plus du raisonnement.

C’est du ressenti profond.

Comment H parle à B

H ne parle pas avec des phrases.

Il envoie :

- Une impression de justesse
- Une sensation d’évidence
- Un élan
- Parfois un rêve
- Parfois une image

Vous ne savez pas pourquoi... mais “ça sonne juste”.

Ce n’est pas logique. C’est intérieur qui parle

Comment B répond

Si **B** est calme, stable, régulé, il capte très bien le signal.

Si **B** est stressé, blessé, agité, il brouille tout.

Dans ce cas, on confond :

- Intuition
- Emotion
- Peur
- Désir

On croit que “ça vient de l’intérieur”...mais c’est parfois *juste une réaction émotionnelle*.

Ce qui peut mal tourner

- Trop d’émotion → plus d’intuition claire
- Trop d’agitation → confusion
- Trop de blocage → perte d’élan

*Quand **B** est équilibré, il devient un capteur très fin.*

3. A ↔ H : le dialogue le plus délicat

A aime comprendre.

H ne fonctionne pas comme ça.

A veut des preuves.

H fonctionne par évidence.

Ils ne parlent pas la même langue.

Comment A peut parler à H

Pas en argumentant.

Pas en analysant.

Mais en :

- Formulant une intention
- Posant une question simple
- Utilisant une image
- Faisant silence
-

Par exemple : “*Qu’est-ce qui est juste pour moi ?*”

Puis... vous arrêtez de réfléchir.

C’est le silence qui ouvre le canal.

Comment H répond

Pas avec un discours.

Mais par :

- Une évidence soudaine
- Une compréhension globale
- Un rêve
- Une synchronicité
- Une sensation profonde de paix

Ce n’est pas une déduction. C’est une reconnaissance.

Ce qui peut mal tourner

Si **A** réfléchit trop, *il couvre* la réponse.

Si **A** veut tout contrôler, **H se tait**.

L’intuition ne se force pas. Elle se reçoit.

4. Le système global : un triangle vivant

On peut résumer simplement :

- **A** pense
- **B** ressent
- **H** oriente

Quand tout fonctionne :

- **A** réfléchit sans dramatiser
- **B** ressent sans déborder
- **H** inspire sans être étouffé

Quand ça se dérègle :

- **A** rumine
- **B** explose ou s'éteint
- **H** devient inaudible

5. Le rôle clé de l'équilibre

Pour que la communication soit fluide :

- **A** doit ralentir
- **B** doit se réguler
- **H** doit être écouté dans le calme

Ce n'est pas une question de supprimer un niveau.

C'est une question d'harmonie.

6. Une image simple pour finir

Imaginez :

- **A** : le pilote
- **B** : le tableau de bord
- **H** : le GPS profond

Le GPS indique une direction.

Le tableau de bord signale l'état du moteur.

Le pilote décide.

*Si le pilote panique,
il ignore le GPS.*

*Si le tableau de bord clignote dans tous les sens,
le pilote s'affole.*

Mais quand chacun joue son rôle, le trajet devient fluide.

Le vrai travail intérieur n'est pas de "devenir plus mental" ou "plus intuitif".

C'est d'apprendre **à faire dialoguer les trois.**

Et souvent, tout commence par une chose très simple : ***Ralentir.***

Le langage du dialogue entre A, B et H

1. Le langage de A : le langage binaire

Le système **A** fonctionne selon une logique **binaire et analytique**.

C'est le monde du raisonnement, de la logique, de l'organisation et de la décision consciente.

Le langage de **A** est constitué de :

- mots
- concepts
- raisonnements
- catégories
- oppositions logiques

A pense sous forme de **oui / non, vrai / faux, possible / impossible, bien / mal**.

Il fonctionne donc comme un **ordinateur logique** qui analyse les informations, les classe et tente de produire des décisions cohérentes.

Ce langage est extrêmement efficace pour :

- résoudre un problème
- organiser une action
- comprendre une situation
- planifier l'avenir

Mais il présente une limite :

A ne comprend que ce qui peut être formulé clairement.

Or une grande partie de la vie humaine ne se présente pas sous forme de raisonnement.

2. Le langage de B : le langage analogique

Le système **B** correspond au **monde émotionnel et corporel**.

Son langage n'est pas logique mais **analogique**.

B s'exprime par :

- les sensations corporelles
- les émotions
- les tensions musculaires
- les rythmes physiologiques
- les élans ou les blocages

B ne dit pas :

« *Cette situation est problématique* ».

B dit plutôt :

- « *je me sens serré* »
- « *j'ai un poids dans la poitrine* »
- « *je me sens attiré* »
- « *j'ai envie de fuir* »

Son langage est donc **un langage de ressenti**.

C'est un langage extrêmement ancien dans l'évolution humaine, car il permet de réagir **avant même que le raisonnement ne se mette en place**.

B agit donc comme un **baromètre interne**.

Il signale :

- La sécurité
- Le danger
- Le désir
- La peur
- L'enthousiasme
- Le rejet

Mais **A** ne comprend pas toujours bien ce langage.

C'est pourquoi certaines personnes disent :

« *Je ne comprends pas pourquoi je me sens comme ça* ».

3. Le langage de H : le langage symbolique et para-quantique

Le système **H** correspond au niveau **intuitif, créatif et profond de la conscience**.

Son langage est très différent de celui de A et de B.

H communique par :

- Images
- Symboles
- Métaphores
- Intuitions
- Impressions globales

On pourrait dire que **H** parle une sorte de **langage symbolique ou para-quantique**.

Il ne donne pas des phrases complètes.

Il donne plutôt :

- Une image soudaine
- Une idée qui surgit
- Une évidence intérieure
- Une sensation de justesse ou d'erreur

Par exemple :

On réfléchit longtemps à un problème sans trouver de solution...

Puis soudain, **la solution apparaît d'un seul coup**.

Ce moment correspond souvent à une **information provenant de H**.

Mais **A** peut parfois douter de cette information :

« Ce n'est peut-être qu'une impression ».

Quand le dialogue se dérègle

De nombreux troubles psychologiques peuvent être compris comme **un problème de communication entre A, B et H**.

Par exemple :

A trop dominant

A analyse tout et ne fait plus confiance aux ressentis de B ni aux intuitions de H.

Conséquences possibles :

- anxiété
- rumination
- épuisement mental

B trop envahissant

Les émotions deviennent trop fortes et A n'arrive plus à les réguler.

Conséquences possibles :

- crises de panique
- impulsivité dépression existentielle
-
- instabilité émotionnelle

H bloqué ou ignoré

La personne perd le contact avec :

- le sens
- la créativité
- l'intuition

Conséquences possibles :

- sentiment de vide
- perte de direction

L'objectif du modèle ABH

L'objectif n'est pas de supprimer l'un de ces systèmes, mais de **rétablir le dialogue entre leurs langages**.

Quand le système fonctionne correctement :

- **A comprend**
- **B ressent**
- **H oriente**

et l'ensemble forme un système cohérent où :

- la logique,
- l'émotion,
- et l'intuition

Travaillent ensemble.

Le traducteur intérieur : comment A, B et H apprennent à se comprendre

Dans le modèle **ABH**, l'être humain ne fonctionne pas avec un seul mode de traitement de l'information, mais avec **trois systèmes distincts** :

- **A**, le système analytique et rationnel
- **B**, le système émotionnel et corporel
- **H**, le système intuitif et profond

Chacun de ces systèmes possède **son propre langage**.
Or ces langages sont très différents les uns des autres.

Le véritable fonctionnement harmonieux de l'être humain repose donc sur l'existence d'un **mécanisme de traduction intérieure** permettant à ces trois systèmes de **se comprendre mutuellement**.

Ce mécanisme peut être appelé **le traducteur intérieur**.

1. Trois langages différents dans un même cerveau

Le premier point à comprendre est que **A, B et H ne parlent pas la même langue**.

A parle la langue :

- des mots
- de la logique
- du raisonnement
- des catégories

B parle la langue :

- des émotions
- des sensations corporelles
- des tensions
- des élans

H parle la langue :

- des images
- des symboles
- des intuitions
- des impressions globales

On peut donc dire que l'être humain possède **trois alphabets mentaux différents**.

Le rôle du traducteur intérieur consiste à permettre à ces trois alphabets **de devenir compatibles**.

2. Comment H envoie ses informations

Le système **H** fonctionne de manière très globale.

Il traite les informations d'une façon qui n'est pas linéaire mais **holistique**, c'est-à-dire qu'il perçoit l'ensemble d'une situation d'un seul coup.

Lorsqu'il transmet une information au reste du système, il ne produit généralement pas une phrase logique.

Il produit plutôt :

- Une image mentale
- Une intuition
- Une sensation de justesse
- Une évidence soudaine

Cette information descend alors vers **B**, qui va la transformer en **ressenti émotionnel ou corporel**.

Par exemple :

- *un sentiment d'enthousiasme*
- *une impression de malaise*
- *une sensation d'attraction*
- *une intuition de prudence*

Le message de H devient alors **perceptible par le corps**.

3. Comment B traduit les messages

Le système **B** joue un rôle essentiel dans la communication interne.

Il agit comme une **interface biologique**.

Autrement dit, B transforme les informations abstraites ou intuitives en **signaux physiologiques et émotionnels**.

C'est pourquoi certaines décisions semblent « se sentir » dans le corps :

- Un poids dans l'estomac
- Une respiration qui s'ouvre
- Une tension dans la poitrine
- Une détente soudaine

B ne formule pas ces informations sous forme de phrases.

Il les exprime sous forme de **variations corporelles**.

Ces variations sont ensuite détectées par **A**, qui tente de les interpréter.

4. Le rôle interprétatif de A

Le système **A** est celui qui met les choses **en mots**.

Lorsque **B** envoie des signaux émotionnels ou corporels, **A** tente de comprendre :

« *Que signifie ce que je ressens ?* »

A transforme alors les sensations en **explications rationnelles**.

Par exemple :

- « *Cette situation ne me convient pas* »
- « *Cette personne m'inspire confiance* »
- « *Ce projet est cohérent avec moi* »

C'est donc A qui **formule le sens**.

Mais cette interprétation peut être correcte... ou erronée.

Si **A** interprète mal les signaux de **B**, le dialogue intérieur *devient confus*.

5. Quand le traducteur fonctionne mal

De nombreux déséquilibres psychologiques peuvent être compris comme **un problème de traduction entre A, B et H**.

Par exemple :

Traduction déformée

B envoie un signal émotionnel simple, mais **A** l'interprète de manière catastrophique.

Un léger stress devient :

« Il va se passer quelque chose de terrible ».

Ce phénomène est fréquent dans :

- l'anxiété
- les attaques de panique
- les ruminations mentales

Traduction bloquée

Parfois, **A** coupe simplement la communication avec **B** et **H**.

La personne ne ressent plus vraiment ce qui se passe en elle.

Elle fonctionne alors uniquement sur la logique.

Cela peut produire :

- Une perte de sens
- Un sentiment de vide
- Une fatigue psychique

Traduction saturée

Dans d'autres cas, **B** devient trop intense.

Les émotions envahissent **A** et empêchent toute analyse calme.

On observe alors :

- Des réactions impulsives
- Une instabilité émotionnelle
- Une difficulté à prendre du recul

6. Restaurer le traducteur intérieur

Le travail thérapeutique, dans une lecture ABH, consiste souvent à **réparer ce système de traduction interne**.

Il s'agit de rétablir une circulation fluide entre :

- les intuitions de **H**
- les ressentis de **B**
- les analyses de **A**

Pour cela, plusieurs outils sont particulièrement efficaces :

Ralentir A

Lorsque **A** fonctionne trop vite, il empêche l'écoute des autres systèmes.

Il faut donc parfois :

- Ralentir le flux mental
- Suspendre l'analyse immédiate
- Laisser émerger les sensations

Réécouter B

Le corps contient une grande quantité d'informations.

Apprendre à écouter **B** signifie :

- Identifier les sensations corporelles
- Reconnaître les émotions
- Différencier tension et détente

Envoyer des images à H

H ne comprend pas les raisonnements complexes.

Il réagit beaucoup mieux aux :

- Images mentales
- Symboles
- Intentions claires

C'est pourquoi les méthodes utilisant :

- L'imagination
- L'hypnose
- La visualisation

Facilitent le dialogue avec H.

7. Quand la traduction devient fluide

Lorsque le traducteur intérieur fonctionne correctement, l'individu ressent une **cohérence intérieure particulière**.

Les décisions deviennent plus simples.

Les conflits internes diminuent.

La personne éprouve souvent une impression de :

- clarté
- justesse
- alignement

Dans cet état :

- **H indique la direction**
- **B signale la cohérence ou l'incohérence**
- **A organise l'action**

Le système ABH fonctionne alors comme **un orchestre harmonisé**, où chaque instrument joue sa partition sans couvrir les autres.

Les 7 erreurs de traduction entre A, B et H

Dans le modèle **ABH**, une grande partie des difficultés psychologiques ne provient pas d'un « *dysfonctionnement* » profond de la personne, mais d'un phénomène beaucoup plus simple : **une mauvaise traduction entre les trois systèmes internes**.

Rappelons que :

- **A** fonctionne dans le langage **binaire et logique**
- **B** fonctionne dans le langage **émotionnel et corporel**
- **H** fonctionne dans un langage **symbolique et intuitif**

Or ces trois systèmes ne parlent pas la même langue.

Leur dialogue nécessite donc un **travail permanent de traduction intérieure**.

Lorsque cette traduction devient imprécise ou déformée, l'individu peut ressentir :

- De la confusion
- Des conflits internes
- Des blocages
- ou un Sentiment d'incohérence intérieure.

Voici les **sept erreurs de traduction les plus fréquentes** dans le fonctionnement du système ABH.

1. L'erreur d'interprétation catastrophique

Dans cette situation, **B envoie un signal émotionnel simple**, mais **A le transforme en scénario dramatique**.

Par exemple :

Une légère tension intérieure apparaît.
Ce signal pourrait simplement signifier :

- Fatigue
- Surcharge
- Besoin de pause.

Mais **A** interprète immédiatement :

« Il se passe quelque chose de grave ».

Cette amplification produit :

- Anxiété
- Ruminations
- Anticipation négative.

L'émotion initiale était modeste, mais **l'interprétation de A la transforme en menace majeure**.

2. L'erreur de rationalisation excessive

Certaines personnes ont un système **A extrêmement actif**.

A analyse tout, explique tout, justifie tout.

Mais dans ce processus, **A n'écoute plus vraiment B ni H**.

Les ressentis corporels sont minimisés :

« Ce n'est rien, je dois être fatigué ».

Les intuitions sont rejetées :

« Ce n'est pas logique ».

Le résultat est une vie intérieure très rationnelle... mais souvent **déconnectée du ressenti profond**.

Avec le temps peuvent apparaître :

- Fatigue psychique
- Perte de sens
- Impression de vivre « à côté de soi ».

3. L'erreur de fusion émotionnelle

Dans ce cas, **B devient tellement intense que A ne parvient plus à analyser calmement la situation.**

L'émotion prend toute la place.

Par exemple :

- Colère
- Peur
- Jalousie
- Tristesse.

La personne ne distingue plus :

- *ce qu'elle ressent*
- *et ce qui se passe réellement.*

Le système fonctionne alors presque exclusivement sur le mode émotionnel.

Cela peut conduire à :

- Impulsivité
- Réactions disproportionnées
- Conflits relationnels.

4. L'erreur de coupure avec H

Parfois, le système fonctionne uniquement entre **A et B**.

Le niveau **H** devient silencieux.

La personne peut alors très bien :

- Analyser
- Ressentir
- Réagir.

Mais elle perd progressivement le contact avec :

- L'intuition profonde
- La créativité
- Le sens global de sa vie.

Cette situation se manifeste souvent par :

- Une impression de tourner en rond
- Un sentiment de vide
- Une difficulté à prendre des décisions importantes.

5. L'erreur d'intuition non vérifiée

À l'inverse, certaines personnes accordent une confiance absolue à leurs intuitions.

Mais toutes les impressions intérieures **ne proviennent pas forcément de H**.

Certaines peuvent provenir de :

- Peurs anciennes
- Conditionnements
- Blessures émotionnelles.

Dans ce cas, **B envoie une émotion intense**, et la personne croit qu'il s'agit d'une intuition profonde.

Sans la vérification de **A**, l'individu peut alors prendre des décisions basées sur **une perception faussée**.

Le dialogue équilibré entre les trois systèmes devient donc essentiel.

6. L'erreur de saturation mentale

Lorsque **A fonctionne en continu**, le système entier peut se retrouver **saturé**.

Les pensées tournent sans arrêt :

- Analyse permanente
- Scénarios multiples
- Anticipation constante.

Dans cet état, **A** produit tellement de bruit mental que **les messages de B et de H deviennent inaudibles**.

La personne peut ressentir :

- Agitation intérieure
- Fatigue mentale
- Difficulté à se concentrer.

Le système a besoin de moments de **ralentissement** pour retrouver un équilibre.

7. L'erreur de traduction symbolique

Le système **H** communique souvent par images et symboles.

Mais **A** peut parfois interpréter ces images de manière **trop littérale ou trop simpliste**.

Par exemple :

Un rêve ou une image intérieure peut contenir un message global, mais **A** tente immédiatement de lui donner **une explication rigide**.

Cette interprétation trop rapide peut empêcher la personne de percevoir **la richesse symbolique du message**.

Les symboles de **H** doivent souvent être **accueillis avant d'être analysés**.

Conclusion : l'intelligence du dialogue intérieur

Ces sept erreurs montrent que la plupart des difficultés psychologiques ne proviennent pas d'un défaut fondamental de la personne, mais d'un **dialogue imparfait entre les différents niveaux du système ABH**.

Lorsque le dialogue devient plus fluide :

- **H apporte la direction et la cohérence globale**
- **B indique l'état émotionnel et corporel du système**
- **A organise les décisions et les actions**

L'objectif n'est donc pas de privilégier un système contre les autres, mais de permettre **une coopération harmonieuse entre les trois langages de l'être humain**.

Dans cette perspective, le travail thérapeutique consiste souvent à **réapprendre à écouter, traduire et articuler ces trois niveaux de fonctionnement**, afin que la personne retrouve progressivement **une sensation d'unité intérieure et de cohérence personnelle**.