

COMMENT SE PASSE UNE RENCONTRE

Votre signature est **unique au monde**.

Elle n'existe chez personne d'autre.

Elle est faite de milliards de petits "pixels" internes, qui forment des **lignes de code**, puis des **cartes fortes**, des **cartes faibles**, et un **style** particulier d'être au monde.

Cette signature n'est pas seulement un profil psychologique. C'est un **système**, avec une logique interne et une dynamique propre.

La signature possède un GPS

À l'intérieur de ta signature, il existe quelque chose que l'on peut appeler ton **GPS interne**.

Ce GPS a une fonction essentielle :

Vous ramener vers votre équilibre naturel.

Parmi ces équilibres possibles, il en existe un qui compte énormément dans la vie humaine : **la rencontre avec l'alter-ego**.

Votre alter-ego, dans le langage ABH, n'est pas ton double.

C'est la signature avec laquelle votre système peut atteindre un état d'équilibre plus stable que seul.

Disons-le autrement :

Quelqu'un, quelque part, est compatible avec votre signature.

Cet être n'est pas forcément dans votre ville, ni dans votre métier, ni dans ta culture. Il peut être ailleurs.

Mais le GPS a cette fonction étrange :

- **Vous guider vers lui/elle**
- **et rapprocher lui/elle vers vous**

Ce double mouvement n'est pas simple à comprendre depuis la Vie A (la Vie du territoire, du statut, des contraintes, du "raisonnable").

La Vie A voit des **circonstances**, le GPS voit des **coordonnées internes**.

Pourquoi le GPS semble “mystérieux”

Plus tard, quand on raconte une rencontre, on dit parfois :

“On s’est croisés par hasard.”

“Il/elle était là au bon moment.”

“Si je ne l’avais pas appelé ce jour-là...”

“On ne devait pas se rencontrer, et pourtant...”

Pour la Vie A, ce sont des coïncidences.

Pour la Vie H, ce sont des **corrections d’itinéraire**.

Deux forces qui ne doivent pas être confondues

Pour que la rencontre fonctionne, il faut comprendre une chose essentielle :

La sexualité (Vie B) et l’amour (Vie H) ne se confondent pas.

Elles sont toutes les deux importantes, mais elles ne jouent pas le même rôle, et surtout **elles n’arrivent pas du même endroit de la conscience.**

La Vie B : sensations vives

La Vie B est la Vie de la soupape, du désir, du plaisir, du jeu, de la curiosité et du partage.

Quand la Vie B s’allume, les sensations sont :

- vives
- spectaculaires
- immédiates
- chimiques
- corporelles
- impulsées
- chargées en dopamine

On parle de :

- “envie”
- “magnétisme”
- “tension”
- “excitabilité”
- “chimie”
-

La Vie B dit :

“Viens maintenant.”

Elle opère dans le **présent**, et c'est très bien ainsi.

La Vie H : sensations profondes

La Vie H est la Vie du sens, du projet, de la continuité, du lien et de l'alliance.

Quand la Vie H s'allume, les sensations sont :

- **calmes**
- **profondes**
- **silencieuses**
- **stables**
- **larges**
- **durables**
- **sans spectacle**

Ce n'est pas une explosion, c'est un **ancrage**.

La Vie H dit :

“Restons.”

Elle opère dans le **futur**.

La confusion qui casse les rencontres

Beaucoup de rencontres échouent parce qu'on demande à la Vie B ce qui relève de la Vie H, ou à la Vie H ce qui relève de la Vie B.

On croit par exemple :

“Comme la sexualité est intense, c'est forcément de l'amour.”

Ou à l'inverse :

“Comme l'amour est profond, la sexualité suivra automatiquement.”

Ce sont deux **erreurs classiques**.

La Vie B peut ouvrir la porte.

La Vie H peut construire la maison.

Mais l'une ne remplace pas l'autre.

Le rôle du GPS dans tout ça

Le GPS interne tente en permanence :

- de **faire se croiser des coordonnées**
- de **mettre à portée les signatures compatibles**
- d'**augmenter la probabilité de rencontre**

Mais le GPS ne force jamais.

Il peut rapprocher, mais c'est **la signature** qui doit faire le travail intérieur :

- ne pas confondre le désir (B) avec le projet (H)
- ne pas confondre le jeu (B) avec le sens (H)
- ne pas confondre l'explosion (B) avec l'alliance (H)

On peut résumer ainsi :

La Vie B fait se rencontrer les corps.

La Vie H fait rester les signatures.

Et le GPS fait le pont entre les deux.

COMMENT LE GPS RECONNAÎT UNE SIGNATURE COMPATIBLE

Votre GPS interne est un mécanisme qui n'est pas conscient.

Il ne passe ni par le raisonnement, ni par la logique, ni par les critères habituels de la Vie A (métier, statut, géographie, "ce qui se fait" ou "ce qui ne se fait pas").

Il fonctionne dans une autre couche : celle des **signatures**.

Une **signature**, dans le système ABH, est une structure faite de :

- cartes fortes
- cartes faibles
- rythmes
- valeurs
- besoins
- moteurs
- vulnérabilités

- registres émotionnels
- styles de décharge
- styles de compensation

Ce système n'est pas conscient, mais il **réagit**.

1. La reconnaissance n'est pas visuelle

On ne reconnaît pas une signature compatible avec les **yeux**.
On la reconnaît avec le **système**.

C'est pour cela qu'on peut sentir une forte compatibilité avec quelqu'un :

- avant de le connaître
- sans avoir parlé longtemps
- sans savoir "pourquoi"
- et même en dépit de différences évidentes en Vie A (âge, statut, origine, etc.)

La compatibilité se sent **avant de s'expliquer**.

2. La reconnaissance n'est pas rationnelle

La Vie A aimerait que la rencontre soit rationnelle :

- même milieu
- même âge
- même religion
- même ville
- même niveau social

Ce sont des **critères de Vie A**, utiles pour la logistique.
Mais le GPS ne les utilise pas en premier.

Le GPS cherche autre chose : **l'équilibre de la signature**.

3. Le GPS scanne les cartes fortes et les cartes faibles

Une signature ne cherche pas son clone.
Elle cherche **ce qui l'équilibre**.

Par exemple :

- une signature très rapide cherche souvent une signature plus lente
- une signature structurante cherche souvent une signature visionnaire
- une signature très Vie A cherche souvent du Vie B ou du Vie H
- une signature à fort imaginaire cherche souvent une signature ancrée

On appelle cela une **complémentarité structurante**.

Ce n'est pas "opposé", ce n'est pas "contraire", c'est **juste**.

4. Le GPS scanne les rythmes

Beaucoup de rencontres échouent non par manque d'amour, mais par **incompatibilité de rythmes**.

Le GPS reconnaît :

- le rythme émotionnel
- le rythme mental
- le rythme corporel
- le rythme décisionnel
- le rythme d'engagement

Quand les rythmes s'accordent, tout semble "facile".
Quand ils ne s'accordent pas, tout devient "friction".

5. Le GPS scanne les vulnérabilités

Ce point est très important.

On ne s'unit pas seulement par nos forces, mais aussi par nos **failles compatibles**.

Deux signatures peuvent se reconnaître parce qu'elles ont :

- la même blessure
- la même attente
- la même nostalgie
- la même peur
- le même manque
- la même histoire interne

C'est ce que beaucoup décrivent comme :

“Je me suis senti(e) compris(e) sans avoir parlé.”

6. Le GPS scanne la cartographie émotionnelle

Les émotions ne sont pas les mêmes chez tout le monde.
Certaines signatures sont :

- très B (désir, excitation, jeu)
- très H (sens, amour, profondeur)
- très A (statut, organisation, contrôle)

Deux GPS sont compatibles quand **leurs cartes s'imbriquent**.

7. Le GPS scanne le potentiel d'équilibre

C'est là que tout se joue.

Le GPS ne cherche pas ce qui est déjà stable.
Il cherche **ce qui peut rendre stable**.

Ce n'est pas du confort, c'est de l'**alignement**.

8. La reconnaissance se produit très vite

Le GPS est **immédiat**.
En réalité, il scanne l'autre en moins de 10 secondes, parfois moins.

Le cerveau cognitif mettra **des mois** à comprendre ce que le GPS a senti en **quelques instants**.

C'est pour cela qu'on entend souvent :

- “Je ne sais pas pourquoi”
- “C'était évident”
- “Je ne pouvais pas expliquer”
- “Je sentais que...”

Ce ne sont pas des phrases romantiques : ce sont des descriptions fonctionnelles du GPS.

9. Le GPS n'est pas sentimental

Important à dire :

Le GPS n'est pas l'amour.

Il scanne la **compatibilité de signature**, pas le romantisme.
Le romantisme arrive éventuellement après, en Vie H.

10. Le GPS ne garantit pas la rencontre

Le GPS peut reconnaître, mais il ne peut pas :

- créer les circonstances
- gérer les peurs
- gérer la Vie A
- gérer les blessures
- gérer les scénarios
- gérer le timing

Le GPS sait **qui**, mais il ne sait pas toujours **quand**.

Le GPS reconnaît ce qui nous équilibre.

La Vie B nous rapproche.

La Vie H nous unit.

La Vie A rend la chose possible.

POURQUOI LE GPS EST PLUS FIABLE QUE LA VIE A et ses raisonnements ?

La Vie A est la vie du **statut**, du **raisonnable**, du **pratique**, du **territoire**, de l'**image sociale**, et des **comparaisons**.

Elle est utile, et même indispensable pour vivre dans le monde réel.

Mais lorsqu'il s'agit de **rencontre**, de **compatibilité**, ou de **d'alliance**, la Vie A n'est **pas l'organe le plus fiable**.

Ce rôle revient au **GPS interne**, qui appartient à la signature.

1. La Vie A choisit selon des critères externes

La Vie A choisit avec des critères comme :

- l'âge
- le métier
- la situation
- la religion
- la distance
- la famille
- la logique
- le "raisonnable"
- le "ça se fait"
- le "ça ne se fait pas"

Ce sont des critères utiles, mais **externes**.

Ils ne disent rien sur la **compatibilité interne**.

2. Le GPS choisit selon l'équilibre

Le GPS cherche autre chose :

Ce qui nous équilibre.

Il scanne :

- nos cartes fortes
- nos cartes faibles
- nos rythmes
- nos blessures
- nos besoins
- nos vulnérabilités
- nos moteurs
- notre imaginaire
- notre tempo émotionnel

Ce sont des critères **internes**, invisibles au regard de la Vie A.

3. La Vie A voit l'extérieur — le GPS voit l'intérieur

C'est une distinction essentielle :

La Vie A voit le contexte.

Le GPS voit la signature.

La Vie A voit **les circonstances**.
Le GPS voit **les correspondances**.

La Vie A évalue **le décor**.
Le GPS évalue **l'architecture interne**.

4. La Vie A protège, mais n'équilibre pas

Le rôle de la Vie A est de **protéger** :

- éviter les risques
- éviter les erreurs
- éviter les mauvaises surprises
- éviter le chaos

Elle fait très bien ce travail.
Mais ce n'est pas elle qui sait où se trouve **l'équilibre profond**.

C'est comme confier à un contrôleur de sécurité le choix de notre compagnon de vie.
Il saura éviter les problèmes.
Il ne saura pas reconnaître ce qui nous rend vivants.

5. Les erreurs typiques de la Vie A

La Vie A peut très bien sélectionner quelqu'un parce que :

- "il coche les cases"
- "il a tout pour plaire"
- "il a le bon profil"
- "il est parfait sur le papier"
- "c'est ce que ma famille attend"
- "c'est ce que la situation exige"
- "ça fait sérieux"
- "ça fait stable"

Mais après quelques mois, on découvre :

- absence de jeu (Vie B)
- absence de projet commun (Vie H)
- absence d'élan
- absence de compatibilité de rythme
- absence d'équilibre
- absence de vibration

Le partenaire est **parfait pour la Vie A...** et **incompatible pour la signature**.

6. Le GPS est pré-verbal et pré-logique

On reconnaît une signature compatible souvent **avant les mots, avant la réflexion, avant la justification.**

Ce qui sort à ce moment-là, c'est :

- “Je le sens”
- “C’est évident”
- “Il y a quelque chose”
- “Je ne peux pas expliquer”
- “Je suis à l’aise”
- “C’est fluide”

Ce ne sont pas des phrases romantiques : ce sont des **descriptions fonctionnelles** du GPS.

7. Le GPS gère le futur — la Vie A gère le présent

La Vie A se demande :

“Est-ce que c’est convenable maintenant ?”

Le GPS se demande :

“Est-ce que cette signature peut tenir dans le temps avec la mienne ?”

La Vie A raisonne **en surface.**

Le GPS raisonne **en profondeur.**

8. Le GPS intègre Vie B + Vie H simultanément

C’est un point majeur.

Le GPS scanne à la fois :

- **Vie B** → le désir, le partage, la chimie
- **Vie H** → le sens, le projet, l’alliance

La Vie A ne scanne **ni l’un ni l’autre.**

Elle scanne :

- le revenu
- le CV
- le statut
- l'âge
- la réputation

Ce sont de bons critères pour une **location d'appartement**.
Pas pour une **cohabitation de signatures**.

9. Le GPS ne se préoccupe pas du “regard des autres”

La Vie A est obsédée par le regard social :

- “Que vont dire les autres ?”
- “Est-ce normal ?”
- “Est-ce raisonnable ?”
- “Est-ce compatible socialement ?”

Le GPS, lui, est **antisocial au sens noble** : il ne négocie pas avec l'opinion.

On peut résumer ainsi :

La Vie A choisit ce qui convient.

Le GPS choisit ce qui équilibre.

Et un couple n'a jamais besoin seulement de convenance.
Il a besoin d'équilibre.

Conclusion

Le GPS est fiable parce qu'il choisit à partir de la signature.

La Vie A est limitée parce qu'elle choisit à partir du décor.

L'ALTER-EGO SELON ABH

Dans le système ABH, l'alter-ego n'est pas un "double", ni un "clone", ni un "âme sœur" au sens romantique du terme. Ce n'est pas non plus la personne "qui te ressemble" ou "qui te complète en tout".

L'alter-ego est la **signature** avec laquelle **ta propre signature atteint un état d'équilibre plus stable que seule.**

On pourrait dire autrement :

L'alter-ego est l'équilibre externe naturel de ta signature.

1. Ce n'est pas une question de ressemblance

Beaucoup de gens croient que l'alter-ego est quelqu'un :

- qui nous ressemble
- qui pense comme nous
- qui aime ce qu'on aime
- qui fait comme nous

C'est faux.

L'alter-ego est souvent quelqu'un :

- qui pense différemment
- qui ressent différemment
- qui agit différemment

Mais dont les différences **ne créent pas du conflit**, elles créent de **l'équilibre**.

2. Ce n'est pas une question d'opposition

D'autres croient que l'alter-ego est quelqu'un "d'opposé".
Ce n'est pas vrai non plus.

L'alter-ego n'est pas l'opposé, il est **l'ajustement**.

L'opposé crée du choc.
L'alter-ego crée du **repos**.

3. L'alter-ego s'imbrique

L'image correcte est celle de **deux blocs de Lego** :

- certains picots s'emboîtent
- certains creux s'alignent
- certains trous s'ajoutent
- certains espaces se complètent

Ce n'est pas parfait — mais c'est **fonctionnel**.

4. L'alter-ego équilibre les cartes fortes et faibles

Chaque signature possède :

- des **cartes fortes** (ce qu'elle sait faire)
- des **cartes faibles** (ce qu'elle ne sait pas faire)
- des **manques**
- des **excès**

L'alter-ego n'est pas celui qui renforce nos forces, c'est celui qui **adoucit nos excès** et **porte nos faiblesses** sans s'effondrer.

5. L'alter-ego équilibre les trois vies

C'est un point très important en ABH.

Un alter-ego est une signature qui permet un double équilibre :

- en **Vie B** → désir, jeu, soupape
- en **Vie H** → sens, projet, continuité

Et sans écrasement en **Vie A** (statut, image, territoire).

Beaucoup de relations échouent parce qu'elles ne s'équilibrent qu'en :

- **B** (sexualité forte, mais pas de futur)
ou
- **H** (amour fort, mais désir fragile)
ou
- **A** (partenariat logistique, mais vie intérieure pauvre)

L'alter-ego est l'un des rares cas où **les trois ne s'écrasent pas**.

6. L'alter-ego ne se choisit pas, il se reconnaît

On ne “décide” pas d'un alter-ego.
On le **reconnaît**.

Cette reconnaissance est :

- pré-verbale
- immédiate
- non logique
- non raisonnable
- stable
- non négociable

Ce n'est pas le cerveau qui reconnaît, c'est la **signature**.

On s'entend dire des phrases comme :

- “Je ne sais pas pourquoi...”
- “Il y a quelque chose...”
- “C'était fluide...”
- “Ça a été naturel...”
- “Je me suis senti(e) à ma place...”

Ce ne sont pas des « romanceries » : ce sont des **descriptions techniques** du système.

7. L'alter-ego ne crée pas du spectaculaire, mais du repos

C'est une distinction capitale.

Beaucoup confondent l'alter-ego avec le **coup de foudre spectaculaire**.
Ce n'est pas la même chose.

Le spectaculaire (Vie B) **excite**.
L'alter-ego (Vie H) **apaise**.

L'alter-ego est celui avec qui :

- on respire mieux
- le mental ralentit
- la Vie A cesse de s'agiter
- la Vie B cesse d'angoisser
- la Vie H cesse de chercher

C'est le moment où le GPS dit :

“Nous sommes arrivés.”

8. L'alter-ego fait gagner du temps

L'alter-ego raccourcit le temps.

On l'a tous vécu : avec certaines personnes, on met **5 ans à se mettre à deux**.

Avec d'autres, **3 jours suffisent**.

Ce n'est pas une question de morale ou de pudeur.

C'est une question **d'ajustement de signatures**.

9. L'alter-ego n'est pas forcément celui qu'on aurait choisi

La Vie A a souvent une liste :

- ce que je veux
- ce qu'il me faut
- ce qui est raisonnable
- ce qui est “pour moi”
- ce qui est “de mon milieu”

L'alter-ego se moque de ces listes.

La Vie A choisit ce qui **fait bien**.

L'alter-ego choisit ce qui **fait juste**.

Ce sont rarement les mêmes critères.

On peut résumer ainsi :

L'alter-ego n'est pas celui qui nous ressemble, mais celui avec qui notre signature fonctionne.

QUAND L'ALTER-EGO ARRIVE TROP TÔT OU TROP TARD

Reconnaître un alter-ego est une chose.
Pouvoir **vivre** cette rencontre en est une autre.
Le GPS peut être très précis, mais il ne contrôle pas le **timing**.

Or le timing dépend de trois vies :

- **Vie A** → le territoire, les circonstances, la logistique
- **Vie B** → le désir, le jeu, la soupape
- **Vie H** → le sens, le projet, l'alliance

Si une seule de ces trois vies n'est pas prête, l'alter-ego peut apparaître mais **ne pas se concrétiser**.

1. Quand l'alter-ego arrive trop tôt

Arriver "trop tôt" signifie que la rencontre arrive à un moment où **l'une des vies essentielles n'est pas encore formée**.

Il y a trois formes classiques de "trop tôt".

(a) Trop tôt en Vie A

Le territoire n'est pas prêt :

- pas d'indépendance
- pas d'autonomie
- pas de stabilité matérielle
- pas de sécurité
- pas de liberté de mouvement
- pas de possibilité de s'engager

Exemples typiques :

"On s'est rencontrés à 16 ans."

"On s'est rencontrés avant la vie adulte."

"C'était impossible à l'époque."

La Vie A dit : **“Pas encore.”**

(b) Trop tôt en Vie B

Le désir est :

- inexistant
- immature
- non assumé
- honteux
- refoulé

Sans Vie B, la rencontre reste **purement mentale**, souvent idéalisée, mais **non vivante**.

La Vie B dit : **“J’ai peur.”**

(c) Trop tôt en Vie H

L’amour n’a pas encore sa dimension de **sens** :

- pas de projet
- pas de futur
- pas de vision
- pas d’axe
- pas de continuité possible

La Vie H dit : **“Je ne sais pas encore où je vais.”**

2. Quand l’alter-ego arrive trop tard

“Trop tard” signifie l’inverse : les vies sont déjà **trop occupées** ou **trop construites** pour accueillir la rencontre.

Il existe trois formes de “trop tard”.

(a) Trop tard en Vie A

La Vie A est verrouillée :

- obligations familiales
- contraintes géographiques
- enfants
- carrière verrouillée
- responsabilités lourdes
- dépendances financières
- loyautés externes

La Vie A dit : **“Je ne peux plus.”**

(b) Trop tard en Vie B

La Vie B est éteinte :

- désinvestissement du corps
- fatigue du désir
- usure
- abandon de la dimension ludique
- médicalisation
- renoncement

La Vie B dit : **“Je n’ai plus la ressource.”**

(c) Trop tard en Vie H

La Vie H a déjà :

- fait son alliance ailleurs
- construit son axe
- choisi son sens
- rempli son projet

La Vie H dit : **“Le destin est déjà écrit.”**

3. L’effet paradoxal : trop tôt et trop tard à la fois

On peut rencontrer un alter-ego **trop tôt pour l’histoire** et **trop tard pour refaire le parcours**.

C’est l’un des scénarios les plus douloureux, car la signature dit **“oui”**, mais la vie dit **“non”**.

4. Ce que le système ressent dans ces cas-là

Dans ces scénarios, on ressent souvent :

- un regret sans hostilité
- une lucidité sans amertume
- une tendresse profonde
- une évidence silencieuse
- un calme interne
- une absence de rancœur

C’est le signe que **la signature n’en veut à personne**.
Ni à soi.

Ni à l'autre.
Ni au monde.

Elle dit simplement :

“Ce n’était pas le moment.”

5. Le GPS n’a pas le pouvoir de forcer le destin

Le GPS peut reconnaître.
Il peut rapprocher.
Il peut insister.
Il peut même recroiser (plus souvent qu’on ne croit).

Mais il ne peut pas :

- libérer la Vie A
- réactiver la Vie B
- recréer le futur en Vie H

Le GPS gère **la compatibilité**.
Le temps gère **la possibilité**.

L’alter-ego peut être juste, même si le moment ne l’est pas.

7. Une nuance importante

Rencontrer un alter-ego trop tôt ou trop tard n’annule pas la rencontre.
Cela **l’inscrit** dans la biographie interne de la signature.

On en sort rarement indemne, mais on en sort **agrandi**.

Ce n’est pas parce qu’une rencontre n’a pas lieu qu’elle n’a pas été vraie.

POURQUOI CERTAINES SIGNATURES NE SE RENCONTRENT JAMAIS

Dans le système ABH, chaque signature possède son **alter-ego**, c'est-à-dire la signature avec laquelle elle pourrait atteindre un **équilibre supérieur**.

Pourtant, dans la vie réelle, toutes les signatures **ne se rencontrent pas**. Ce n'est pas un échec du GPS, ni une malédiction, ni un manque.

C'est souvent une question de **chemins**.

1. Parce que les chemins ne se croisent pas

Le GPS interne peut avoir raison, mais si les chemins externes de la Vie A ne se croisent jamais, la rencontre ne peut pas se produire.

Cela peut être dû à :

- géographie
- milieu social
- environnement familial
- trajectoire professionnelle
- époque de vie
- culture
- distance
- pays
- génération

La Vie A dit alors :

“Impossible logistique.”

2. Parce que les tempos ne sont pas alignés

Les signatures peuvent être compatibles, mais **pas au même moment**.

L'une peut être :

- trop jeune
- trop blessée
- trop non construite
- trop fermée
- trop occupée
- trop en guérison

- trop en projet
- trop en charge

Et l'autre en plein appel de la Vie H.

La Vie B et la Vie H disent :

“Pas maintenant.”

3. Parce qu'une Vie occupe tout l'espace

Pour que la rencontre se vive, il faut que les trois vies soient **au moins ouvertes**, même si elles ne sont pas parfaites.

Mais chez certaines signatures, une seule Vie domine :

- **Vie A envahissante** → carrière, statut, ambition, image
- **Vie B envahissante** → soupapes, pulsions, sexualités multiples
- **Vie H envahissante** → fusion, idéalisation, recherche d'âme sœur

Quand une vie prend tout l'espace, la rencontre ne trouve pas sa place.

4. Parce que la signature se protège

Certaines signatures sont **fermées par protection** :

- peur d'être choisi
- peur d'être vu
- peur d'être quitté
- peur d'être abandonné
- peur d'être aimé
- peur d'être dépendant
- peur d'être libre

Dans ces cas, le GPS reconnaît... mais la **signature désactive**.

5. Parce que la signature a été détournée

Il existe des trajectoires où la signature a été :

- formatée
- castrée
- culpabilisée
- conditionnée

- programmée
- anesthésiée

La Vie A dit :

“Ce n’est pas raisonnable.”

La Vie B dit :

“Ce n’est pas permis.”

La Vie H dit :

“Ce n’est pas pour toi.”

Le GPS ne peut rien faire contre un système verrouillé.

6. Parce que le destin n’est pas mécanique

ABH n’est pas un système fataliste.

Le GPS reconnaît, mais il **ne force pas**.

Il a trois limites :

- il ne change pas la Vie A
- il ne guérit pas la Vie B
- il n’ouvre pas la Vie H

Il indique seulement :

“C’est là.”

7. Parce qu’il existe des équilibres alternatifs

Certaines signatures ne rencontrent pas leur alter-ego, mais trouvent des **équilibres de substitution** :

- un couple fonctionnel sans profondeur
- un couple profond sans désir
- un couple stable sans jeu
- un couple amical sans sexualité
- un couple logistique sans Vie H

Ce ne sont pas des échecs.

Ce sont des **solutions**, souvent très valables.

8. Parce que l'existence n'a pas qu'un seul équilibre possible

L'alter-ego n'est pas le seul chemin vers la vie bonne.
ABH n'est pas un système romantique.
Il est **pragmatique**.

La signature se réalise de multiples manières :

- par le travail (Vie A)
- par la créativité (Vie B)
- par le sens (Vie H)
- par la paternité/maternité
- par l'amitié
- par l'art
- par la solitude fertile

La signature ne passe pas tout par le couple.

On peut résumer ainsi :

Certaines signatures sont faites pour se rencontrer, mais pas pour se croiser.

D'autres se croisent, mais pas pour se vivre.

D'autres se vivent, mais pas toute une vie.

Les trois ne sont pas la même chose.

Le GPS sait qui.

Le temps sait quand.

La vie décide si.

QUAND L'ALTER-EGO REVIENT DANS LA VIE

(Rare mais réel)

Une rencontre avec un alter-ego qui ne s'est pas vécue peut laisser une **trace interne** : non pas une obsession, mais une **mémoire d'évidence non résolue**.

Lorsque la vie fait revenir cette personne, il ne s'agit jamais d'un hasard anecdotique.

C'est plutôt le signe que **quelque chose a changé dans le système**, ou que **quelque chose doit être réouvert**.

Ce retour n'est pas fréquent, mais lorsqu'il a lieu, il a toujours un sens.

1. Le GPS n'oublie pas

Le GPS interne ne fonctionne pas sur la logique rationnelle ou sur la morale.

Il garde en mémoire les **équilibres non réalisés**.

Lorsque ces équilibres deviennent possibles à nouveau, un retour devient pensable.

On n'a pas besoin d'y penser.

La signature l'a déjà **noté**.

2. L'alter-ego ne revient pas pour recommencer

Mais pour re-vérifier

L'alter-ego ne revient jamais pour "refaire pareil".

Il revient pour **réévaluer l'équilibre**, dans un autre contexte :

- nouvelle Vie A
- nouvelle Vie B
- nouvelle Vie H
- nouvel âge
- nouvelles capacités
- nouvelles blessures
- nouvelles maturités

Ce n'est pas une répétition : c'est une **seconde lecture**.

3. Le temps est le facteur clé

La première fois, ce n'était peut-être pas **le moment**.

La seconde fois, il se peut que :

- la Vie A soit libérée (moins de contraintes)
- la Vie B soit assouplie (moins de peur)
- la Vie H soit ouverte (plus de sens)

Le GPS ne se préoccupe pas du "romantisme".

Il se préoccupe du **timing fonctionnel**.

4. Le retour n'est pas toujours pour s'unir

Il est essentiel de comprendre que le retour de l'alter-ego n'est pas toujours destiné à déboucher sur :

- un couple
- un amour
- une vie commune

Parfois le retour sert à :

- clôturer
- comprendre
- pacifier
- réparer
- clarifier
- finaliser

La signature avait **une phrase à finir**.

5. Le retour peut révéler un malentendu ancien

La première rencontre a pu échouer parce que :

- la Vie B était trop tôt
- la Vie H était trop tard
- la Vie A empêchait tout
- la peur dominait
- le contexte écrasait
- l'un ne voyait pas ce que l'autre voyait

Le retour permet de **corriger la lecture**.

6. Le retour peut permettre l'union

C'est plus rare, mais c'est possible.

Pour cela, il faut que les trois vies deviennent **non-obstructives** :

- **Vie B** → désir possible
- **Vie H** → projet possible
- **Vie A** → logistique possible

Quand les trois axes s'ouvrent en même temps, il arrive que le GPS dise :

“Maintenant, oui.”

7. Le signe le plus frappant :

L'absence de drame**

Lorsque l'alter-ego revient dans une phase où le système est prêt, on observe souvent :

- pas de surjeu
- pas de jeux de pouvoir
- pas de chantage affectif
- pas de précipitation
- pas de panique
- pas de mise en scène

Au contraire :

- calme
- évidence
- tendresse
- naturel
- fluidité

La Vie A a cessé de crier.

La Vie B a cessé de se défendre.

La Vie H a cessé de chercher.

La signature dit :

“Évidemment.”

8. Et quand c'est trop tard

Il y a une dernière possibilité : le retour arrive, mais la Vie A est **définitivement fermée** (famille, obligations, destin, santé, vieillesse).

Dans ce cas, le retour n'est pas une invitation au couple, mais une **reconnaissance tardive**.

Il dit :

“Nous avons raison — mais pas le monde.”

Ce type de rencontre ne produit pas de souffrance profonde, mais une **nostalgie apaisée**.

On peut résumer ainsi :

Le GPS ne force pas.

Le GPS attend.

Et parfois, la vie finit par rattraper ce que le temps avait laissé derrière.

Revenir n'est pas refaire.

Revenir, c'est vérifier si, cette fois, c'est possible.

LE RÔLE DU HASARD DANS ABH

Quand on parle de rencontres, on se retrouve souvent face à un mot qui revient : **le hasard**.

Certaines phrases l'illustrent très bien :

- “On s’est croisés par hasard.”
- “Si je n’avais pas changé de place...”
- “Si je n’avais pas raté ce train...”
- “Si je n’avais pas accepté cette soirée...”
- “Si je n’étais pas sorti ce jour-là...”

La Vie A appelle cela **hasard**.

La Vie H appelle cela **synchronicité**.

ABH appelle cela **probabilité augmentée**.

1. Le hasard n’est pas un destin, c’est une ouverture

Dans ABH, le hasard n’est pas une force magique.
C’est simplement une **ouverture de trajectoires**.

Le monde est fait de lignes.

La plupart du temps, ces lignes ne se croisent pas.

Parfois, elles se croisent.

On appelle cela : **un point de contact**.

Ce point n’a aucune obligation de devenir une histoire.
Il propose seulement une **possibilité**.

2. Le hasard crée des possibilités — la signature choisit

Le hasard met deux signatures **à portée**.

Mais ce n’est jamais le hasard qui :

- ouvre la bouche
- regarde
- parle

- se déclare
- s'intéresse
- s'engage
- persiste

Ce rôle revient à la **signature**.

Le hasard ouvre la porte.

La signature décide d'entrer ou pas.

3. Le hasard n'agit pas sur la compatibilité

Le hasard peut rapprocher deux personnes **incompatibles**.

Il peut aussi éloigner deux personnes **compatibles**.

Le hasard ne choisit pas l'alter-ego.

C'est pour cela que le hasard n'a **ni intelligence, ni intention**, seulement **géométrie**.

4. Le GPS interne a besoin du hasard

Le GPS ne crée pas les circonstances.

Il **utilise** les circonstances disponibles.

Si une signature ne sort jamais de son territoire, le GPS ne peut pas faire grand-chose.

Il n'a pas de super-pouvoir.

Le GPS reconnaît, mais c'est le hasard qui **place sur le radar**.

5. Le hasard est amplifié ou réduit par la Vie A

La Vie A peut **favoriser** ou **bloquer** le hasard.

Favoriser :

- sortir
- voyager
- changer de trajectoire
- changer d'habitudes
- accepter l'imprévu
- dire "oui" à des invitations

Bloquer :

- routines strictes
- isolement
- contraintes sociales

- culpabilités
- obligations familiales
- peurs
- enfermement territorial

Autrement dit :

Le hasard a besoin d'espace.

6. Le hasard est amplifié par la Vie B

La Vie B a une autre fonction :

Injecter du mouvement.

La sexualité, le jeu, le rire, le flirt, la curiosité, tout cela crée du **déplacement**.

Et le déplacement augmente le **croisement des lignes**.

C'est une des raisons pour lesquelles les signatures très B rencontrent beaucoup plus de monde que les signatures très A ou très H.

7. Le hasard est vérifié par la Vie H

La Vie H ne s'intéresse pas à la scène.

La Vie H s'intéresse à la **suite**.

C'est elle qui demande :

- Est-ce que c'est juste ?
- Est-ce que c'est profond ?
- Est-ce que ça tient ?
- Est-ce que ça construit ?
- Est-ce que ça a du sens ?

Le hasard peut amener quelqu'un dans ta vie.

La Vie H décide s'il y restera.

8. Le hasard a une fonction simple

On peut formuler la fonction du hasard dans ABH de manière très simple :

Le hasard met à portée ce que la signature ne peut pas provoquer seule.

Ensuite, le système prend le relais.

9. Le hasard n'est pas un plan — c'est une géométrie

Le hasard n'est pas :

- un destin
- un karma
- un signe
- un message

Il est **une géométrie de croisement**.

Le plan, lui, appartient à la signature.

Le hasard croise les lignes.

Le GPS reconnaît.

La signature choisit.

11. Et quand on parle d'alter-ego ?

Quand il s'agit de l'alter-ego, le hasard devient **incompressible**, car il met en jeu :

- la Vie A (territoire)
- la Vie B (désir)
- la Vie H (sens)
- le GPS (compatibilité)
- le temps (possibilité)
- le contexte (obstacles)

Le hasard devient alors non pas magique, mais **nécessaire**.

Le hasard est ce qui permet à la vie de proposer.

La signature est ce qui permet à la vie de disposer.

LES MICRO-SIGNES DE RECONNAISSANCE

Quand deux signatures compatibles se croisent, le GPS interne ne se contente pas de "savoir". Il envoie au corps et à la conscience une série de **micro-signes**.

Ce ne sont pas des preuves.

Ce ne sont pas des certitudes.

Ce ne sont pas des déclarations.

Ce sont des **indices**.

Ces indices apparaissent **avant la pensée, avant l'analyse, avant les mots.**

1. Le signe du calme interne

Le premier signe, souvent décrit mais rarement compris, est un **apaisement profond**.

On s'entend dire intérieurement :

“Je me sens à ma place.”

Ce calme ne vient pas de la Vie B (désir)
ni de la Vie A (sécurité),
mais de la Vie H (axe).

2. Le signe de la fluidité

Avec certaines personnes :

- la conversation est fluide
- le silence est fluide
- les gestes sont fluides

Il n'y a ni performance, ni stratégie, ni calcul.

Il n'y a pas d'effort pour plaire, ni d'effort pour comprendre.

La signature dit :

“Nous ne gaspillons pas d'énergie ensemble.”

3. Le signe du non-besoin d'impressionner

Le GPS reconnaît par **absence de mise en scène**.

On n'a pas besoin de :

- mentir
- séduire
- sur-jouer
- convaincre
- performer
- cacher

On peut être **simplement soi**, sans perdre en qualité.

4. Le signe de la densité du regard

Le regard a une fonction diagnostique.

Le regard de l'alter-ego ne juge pas, il **voit**.

On ressent :

- reconnaissance
- profondeur
- absence de menace
- absence de compétition

Ce n'est pas spectaculaire, c'est **dense**.

5. Le signe de la respiration

Phénomène subtil mais fréquent : les rythmes respiratoires se synchronisent.

Ce n'est ni romantique ni poétique, c'est **neurologique**.

Le corps dit :

“Nous pouvons coexister dans le même tempo.”

6. Le signe du temps raccourci

Avec certaines signatures, tout va **très vite** :

- compréhension
- confiance
- confort
- intimité
- projection

Non pas par précipitation, mais par **gain de temps interne**.

La signature dit :

“Je te connais déjà sur certaines lignes.”

7. Le signe du temps rallongé

Paradoxalement, le temps peut aussi **se ralentir**.

La perception devient :

- plus lente
- plus douce
- plus pleine
- moins contractée

Le temps cesse de se défendre.

8. Le signe de l'absence de peur profonde

Il peut y avoir de la timidité (Vie A),
il peut y avoir de l'excitation (Vie B),
mais il n'y a pas **d'alarme existentielles** (Vie H).

La signature dit :

“Tu n’es pas un danger.”

9. Le signe du “déjà connu”

Beaucoup décrivent :

- un air de familiarité
- l'impression de “déjà-vu”
- l'impression de “déjà-vécu”
- l'impression de “déjà-compris”

Ce n'est pas mystique.

C'est la signature qui reconnaît des **structures internes** proches ou complémentaires.

10. Le signe de la résonance émotionnelle

Les émotions réagissent non pas par miroir, mais par **résonance**.

On ressent chez l'autre :

- la même blessure

- la même tendresse
- la même profondeur
- la même nostalgie
- la même quête

Ce n'est pas de la fusion.
C'est de la **consonance**.

11. Le signe du naturel

Peut-être le signe le plus simple :

Rien n'est compliqué.

Il n'y a pas :

- de négociation
- de justification
- de tactique
- d'agenda
- de jeu d'échec

On n'a pas besoin d'un mode d'emploi.

12. Et surtout : le signe du silence

L'alter-ego est celui avec qui **le silence n'est pas un problème**.

Il ne devient ni vide, ni pesant, ni menaçant.

Il devient **habité**.

C'est un indice extrêmement fort en Vie H.

Attention à ne pas confondre

Les micro-signes de reconnaissance ne doivent pas être confondus avec :

- la passion (Vie B)
- la performance sociale (Vie A)
- la fusion imaginaire (Vie H non mature)

Ils sont :

- discrets
- stables
- sobres
- non euphoriques
- non contractés

Ils ressemblent davantage à **une évidence silencieuse**.

On reconnaît l'alter-ego non pas à l'intensité, mais à l'évidence.

Phrase finale (douce)

**Le GPS ne crie pas.
Il indique.**

POURQUOI CERTAINS RATENT SYSTÉMATIQUEMENT L'ALTER-EGO

Rencontrer son alter-ego n'est pas garanti, et certains systèmes passent à côté de cette rencontre **de façon répétée**.

Ce n'est pas dû au hasard, ni à la malchance, ni à un "destin contre eux".
C'est souvent un **mécanisme interne**.

Il existe plusieurs grandes raisons.

1. Parce qu'ils confondent Vie B et Vie H

C'est la confusion la plus fréquente.

Ils prennent la **sexualité intense** (Vie B) pour une **alliance** (Vie H).

On entend des phrases comme :

- "On se désirait tellement..."
- "On était fusionnels..."
- "C'était spectaculaire..."

Oui — mais spectaculaire **ne veut pas dire compatible**.

Résultat :

- Ils investissent dans des signatures **non équilibrantes**, simplement excitantes.
- Et ils laissent passer les signatures **équilibrantes**, plus calmes, moins spectaculaires.

2. Parce qu'ils confondent Vie A et Vie H

Deuxième confusion classique : la **logique** (Vie A) prise pour du **sens** (Vie H).

Ils choisissent des partenaires :

- “stables”
- “convenables”
- “raisonnables”
- “pratiques”
- “sûrs”
- “validés socialement”

Mais il manque :

- du désir (Vie B)
- du sens (Vie H)
- du projet
- de la profondeur
- de la résonance

Résultat :

- la Vie A valide
- la Vie B s'éteint
- la Vie H ne s'ouvre jamais

Pendant ce temps, l'alter-ego n'est pas choisi.

3. Parce qu'ils ont peur de l'évidence

L'alter-ego n'est pas spectaculaire, il est **évident**.

Or l'évidence fait peur à certaines signatures, car elle implique :

- de se montrer réellement
- de s'engager réellement
- d'abaisser les défenses
- de dire oui
- de dire non
- d'arrêter les stratégies

Beaucoup préfèrent **le compliqué**, parce que le compliqué entretient la distance.

4. Parce qu'ils poursuivent le chaos

Certaines signatures ne supportent pas l'équilibre.
Elles ont été construites dans le **chaos émotionnel**.

L'alter-ego apporte :

- du calme
- du repos
- de la stabilité
- du sens

Pour ces signatures, ce calme est **insupportable**, voire anxiogène.
Elles le fuient.

Elles choisissent alors des partenaires qui offrent :

- du drame
- de la tension
- des montagnes russes

Parce que c'est **familièrement douloureux**.

5. Parce qu'ils s'auto-censurent par la Vie A

Pour certains, la Vie A (territoire, image, statut) est un **pare-feu** :

- "Ce n'est pas raisonnable."
- "Ce n'est pas le moment."
- "Ce n'est pas le bon milieu."
- "Je ne peux pas."
- "Que dira-t-on ?"
- "Ça ne se fait pas."

La Vie A sacrifie alors la **possibilité**, au profit de la **conformité**.

6. Parce qu'ils veulent contrôler ce qui doit être reconnu

Le GPS **reconnaît**.
L'Ego (Vie A) veut **contrôler**.

Ce conflit produit des comportements comme :

- fixer des critères arbitraires
- chercher le partenaire idéal "sur le papier"

- rationaliser l'amour
- interviewer les prétendants
- tester l'autre

Mais l'alter-ego ne passe pas par le contrôle.
Il passe par la **reconnaissance**.

7. Parce qu'ils sont attachés à leurs blessures

Certaines signatures gardent leur blessure comme **identité**.

Elles refusent inconsciemment tout partenaire :

- qui ne réactive pas la blessure
- qui ne valide pas le scénario
- qui ne confirme pas la croyance

L'alter-ego, lui, ne réactive pas la blessure.
Il la **apaise**.

Et pour ceux qui vivent par le drame, l'apaisement est perçu comme **ennui**.

8 Parce que l'alter-ego arrive au mauvais moment.

Parfois, ce n'est pas la signature qui rate — c'est **le temps**.

Trop tôt.
Trop tard.
Vie A fermée.
Vie H occupée.
Vie B fatiguée.

(Chapitre que nous avons déjà traité)

9. Parce qu'ils externalisent l'amour

Certains attendent que l'amour vienne **de l'extérieur** :

- "Il/elle doit me conquérir."
- "Il/elle doit prouver."
- "Il/elle doit venir."
- "Il/elle doit revenir."

Cela bloque la Vie H, qui demande **mutualité**.

10. Parce qu'ils ne reconnaissent pas les micro-signes

(Chapitre précédent)

Ils cherchent :

- l'explosion
- la scène
- le show
- le romanesque
- le spectaculaire

Et ignorent :

- le calme
- l'évidence
- la fluidité
- la densité
- le naturel

L'alter-ego n'emploie pas le langage de la passion.
Il emploie le langage du **juste**.

*On ne rate pas l'alter-ego parce qu'on est mauvais.
On le rate parce qu'on confond l'essentiel avec l'intense.*

Ce qui équilibre ne fait pas toujours du bruit.

COMMENT NE PAS RATER L'ALTER-EGO

Rencontrer l'alter-ego n'est pas une question de magie, ni de destin, ni d'attente.
C'est une question de **disponibilité**, de **lecture**, et d'**alignement** des trois vies du système ABH :

- **Vie B** → désir / jeu / partage
- **Vie H** → sens / futur / alliance
- **Vie A** → contexte / logistique / territoire

Une signature peut reconnaître, mais ne pas pouvoir **accueillir**.
Le but n'est pas de "forcer la vie", mais de **ne pas saboter la possibilité**.

1. Ne pas confondre intensité et justesse

L'alter-ego n'est pas forcément **spectaculaire**.
Il est **juste**.

Beaucoup cherchent :

- le feu d'artifice
- le drame
- le romanesque
- la compétition
- la conquête

L'alter-ego, lui, propose :

- du calme
- du naturel
- de la densité
- de la fluidité
- de la reconnaissance

Ne pas confondre les deux est un premier filtre essentiel.

2. Savoir reconnaître les micro-signes du GPS

(Chapitre précédent)

- calme interne
- fluidité
- absence de masque
- absence d'effort
- regard dense
- temps ralenti ou accéléré
- silence confortable

Ce sont des indicateurs discrets mais fiables.

3. Laisser la Vie B dire "oui"

La Vie B doit être **ouverte**, même légèrement :

- curiosité

- désir
- jeu
- chaleur
- corporalité
- soupape

Sans Vie B, pas de rencontre vivante — seulement une amitié abstraite ou un lien platonique.

4. Laisser la Vie H respirer

La Vie H doit être **accessible** :

- désir de futur
- désir de construire
- désir de comprendre
- désir de sens

Sans Vie H, l’alter-ego se transforme en simple partenaire de Vie B.

5. Ne pas laisser la Vie A verrouiller

La Vie A peut saboter :

- par peur du regard social
- par conformisme
- par loyautés externes
- par image
- par territoire
- par calcul

Pour ne pas rater l’alter-ego, il faut parfois faire taire la Vie A juste assez pour **laisser la signature décider**.

6. Être capable de dire “oui”

Beaucoup ratent l’alter-ego non pas parce qu’ils ne l’ont pas reconnu, mais parce qu’ils n’ont pas pu **dire oui**.

Dire oui implique :

- l’exposition
- l’engagement
- la vulnérabilité
- la sincérité

- l'arrêt des scénarios

Ce n'est pas spectaculaire — c'est **courageux**.

7. Être capable de dire “non” à ce qui détourne

On ne peut pas dire oui à l'alter-ego si on dit oui à :

- ce qui excite mais ne construit (Vie B)
- ce qui rassure mais n'équilibre pas (Vie A)
- ce qui nourrit l'ego mais pas l'être (Vie A)
- ce qui répète les blessures (Vie H non guérie)

Le système ABH ne permet pas le cumul illimité.
À un moment, il faut **choisir un axe**.

8. Ne pas chercher l'exactitude, mais l'équilibre

L'alter-ego n'est pas une perfection, mais une **cohérence**.

On ne cherche pas :

- la copie
- le clone
- l'idéal

On cherche :

- l'ajustement
- l'accord
- l'axe
- le futur

9. Accepter la simplicité

C'est un point clé.

Beaucoup ratent l'alter-ego parce qu'ils ne supportent pas que ce soit **aussi simple**.
Ils croient que l'amour doit se mériter, se négocier, se conquérir, se souffrir.

Alors que parfois, la signature dit juste :

“C'est lui/elle.”

Et c'est tout.

10. Savoir arrêter quand ce n'est pas lui/elle

Ne pas rater l'alter-ego, c'est aussi ne pas saturer sa vie avec des signatures **incompatibles**.

Certaines relations occupent tout l'espace, tout le temps, et toute l'énergie.

Elles empêchent la rencontre en amont.

Ne pas rater l'alter-ego, c'est apprendre à reconnaître le juste avant le spectaculaire, et l'évidence avant le drame.

**Le GPS n'exige pas du courage pour reconnaître.
Il en demande pour dire oui.**

SEXUALITE et VIE B

SEXUALITÉ & SOCIÉTÉS

La sexualité n'est pas seulement une affaire de corps, mais aussi une affaire de **société**.

Chaque époque et chaque culture se donnent des règles, des codes, des usages et des interdits pour organiser ce domaine de la vie.

Certains pays la placent du côté du **plaisir**, d'autres du côté du **devoir**, d'autres du côté de la **famille** ou de la **morale**.

Ce n'est ni "bien", ni "mal" : c'est ce que chaque société a trouvé pour fonctionner.

Pendant longtemps, la sexualité était liée à la **reproduction**.

On ne pouvait pas dissocier les deux.

Quand un homme et une femme avaient une relation, il fallait envisager qu'un **enfant puisse naître**. Cet enfant était considéré comme un troisième "acteur", même s'il n'était pas présent.

On pourrait résumer ainsi :

Une relation sexuelle = l'accord de trois personnes

- l'homme
- la femme
- **l'enfant potentiel**

L'enfant, par définition, ne pouvait pas "accepter" une naissance dans de mauvaises conditions (pas de statut, pas de ressources, pas de famille, pas de cadre). C'est pour cette raison que la sexualité était tenue pour **sérieuse** et entourée de règles.

Pendant des siècles, les sociétés ont donc organisé la sexualité autour de :

- la famille
- le mariage
- la stabilité
- la filiation

- la transmission

Ce n'est pas uniquement la religion qui dictait cela, mais aussi l'économie, la survie, et le bon fonctionnement du groupe.

Le basculement avec la contraception

Avec l'arrivée de la **contraception moderne** (pilule dans les années 1960), tout a changé.

Pour la première fois dans l'histoire humaine, il devenait possible d'avoir une sexualité **sans enfant**.

Le troisième acteur disparaît du calcul immédiat.
Désormais :

Une relation sexuelle = l'accord de deux personnes

- l'homme
- la femme

Cette transformation paraît simple, mais elle a produit un changement civilisationnel majeur :

1. La reproduction devient optionnelle

Avoir un enfant n'est plus la conséquence automatique, mais un **choix**.

2. Le plaisir devient légitime

La sexualité n'est plus seulement justification biologique ou sociale : elle devient aussi **un domaine du bien-être**.

3. Le consentement devient central

Ce n'est plus la société qui décide, mais les individus concernés.

Les conséquences concrètes

Ce basculement a modifié profondément notre vie intime :

- on peut avoir des relations plus tard dans la vie
- on peut choisir d'avoir ou de ne pas avoir d'enfants
- on peut espacer les naissances
- on peut vivre plusieurs histoires
- on peut se séparer et recommencer

- la sexualité n'est plus forcément liée au mariage
- la sexualité et l'amour peuvent exister séparément

Dans ton système ABH, cela correspond essentiellement à une **distinction claire** entre :

- **Vie B** (sexualité, soupapes, plaisir, équilibre interne)
- **Vie H** (amour, projet, alliance, sens)

Les deux peuvent se rencontrer, mais ils ne sont pas situés au même endroit dans la conscience.

Changement du rôle social

Le rôle de la sexualité est passé :

- d'un **devoir collectif** → à un **choix individuel**
- d'une **institution** → à une **relation**
- d'un **engagement** → à un **consentement**
- d'un **enjeu familial** → à un **enjeu personnel**

Cela ne signifie pas que tout est plus simple. Cela signifie seulement que **les règles ont changé**.

Dans la société contemporaine, l'important est moins de savoir si "la société accepte", et davantage de savoir si **les personnes concernées sont d'accord, protégées et respectées**.

Un mot final

La sexualité d'aujourd'hui est :

- moins automatique
- moins imposée
- moins codée
- plus choisie
- plus multiple
- plus intime

Mais elle reste un domaine **essentiel** de l'équilibre interne, car elle touche à :

- l'image de soi
- le désir
- la relation

- la reconnaissance
- l'alliance
- le plaisir
- la sécurité

Dans l'histoire humaine, la contraception a été l'un des plus grands changements invisibles.

Elle n'a pas seulement modifié la biologie, mais aussi **la société, les relations, et le sens même du couple.**

INTERNET, FANTASMES & PORNOGRAPHIE

Avec l'arrivée d'Internet, la sexualité a connu un second basculement.

Le premier a été la contraception (qui a retiré l'enfant comme acteur).

Le second a été la digitalisation (qui a retiré le corps comme exigence).

Pendant des millénaires, la sexualité impliquait :

- des personnes
- des situations
- des lieux
- des risques
- du temps
- du contexte social

Internet a remodelé ces paramètres.

Le corps n'a plus besoin d'être présent, la relation n'a plus besoin d'exister, et l'accès à l'excitation a été **désintermédié**.

La sexualité est devenue un **flux d'images, de textes, de sons et de symboles.**

Qu'est-ce que la pornographie change ?

La pornographie n'est pas une invention récente. Ce qui est nouveau, c'est sa **quantité**, sa **variété** et surtout son **accès instantané**.

Dans le modèle ancien, le fantasme se construisait à partir de :

- l'imagination
- la frustration
- la rencontre
- le contexte
- la séduction
- le temps

Dans le modèle moderne, le fantasme peut être **importé de l'extérieur**, prêt à consommer, sans effort de construction. Il passe du **registre de l'imaginaire** au **registre de l'offre**.

Cela ne rend pas la pornographie "bonne" ou "mauvaise". Cela signifie juste qu'elle **change le circuit de stimulation**.

Le fantasme : un espace privé

Le fantasme a toujours existé. C'est une partie intime de la vie psychique. Il permet :

- d'explorer
- de décharger
- de comprendre ses tensions
- de jouer avec ce qui serait impossible ou interdit dans la réalité

Dans le système ABH, le fantasme se situe clairement en **Vie B**, dans le registre des **souapes** et des **équilibres internes**, et ne dit pas automatiquement quelque chose de la **Vie H** (amour, alliance) ni de la **Vie A** (statut, image sociale).

Ce que change Internet dans la sexualité quotidienne

Internet a transformé la sexualité sur plusieurs plans :

1. Accélération

La stimulation est immédiate et sans préliminaire social.

2. Abondance

Il n'y a plus de rareté (l'ancien moteur du désir).

3. Variété

Tout existe, tout est catégorisé, tout est accessible.

4. Délocalisation

Le corps n'est plus requis. On peut consommer sans rencontrer.

5. Anonymat

La honte et le risque social disparaissent.

Les conséquences (observables mais non moralisées)

Ces changements ont des effets visibles :

- le fantasme se détache du partenaire réel
- la sexualité devient partiellement “mentale”
- le corps réel se retrouve comparé aux corps virtuels
- la performance prend de l'importance
- le désir se découple du lien affectif
- l'excitation devient algorithmique (scroll, clic, nouveauté)
- l'âge d'entrée dans l'univers sexuel baisse
- l'apprentissage du sexe passe par l'image (et non par l'expérience)

Encore une fois : **ce sont des constats**, pas des jugements.

Et du point de vue du couple ?

Pour le couple, Internet introduit trois nouveaux éléments :

1. **Le marché**
Les applications donnent l'impression d'un nombre infini de partenaires potentiels.
2. **La comparaison**
L'autre devient comparé à un idéal imaginaire.
3. **L'alternative**
Il existe maintenant une “sexualité parallèle” sans infidélité physique.

Cela crée à la fois :

- des libertés nouvelles
- des conflits nouveaux
-

Le statut du fantasme

Important à rappeler :

Un fantasme n'est pas un projet

Un fantasme n'est pas un souhait

Un fantasme n'est pas un reproche au partenaire

Le fantasme est un **espace de simulation psychique**.

Dans le système ABH, il joue un rôle similaire à celui d'un **algorithme interne de compensation**, destiné à gérer les pressions de la Vie A (sociale) par des soupapes en Vie B (plaisir, relâchement, pulsions, transgressions internes).

Les dérives possibles (sans dramatisation)

Il existe néanmoins des usages qui peuvent poser problème :

- quand la sexualité réelle s'efface complètement
- quand le fantasme devient une fuite systématique
- quand la comparaison abîme l'image de soi
- quand la performance devient anxiogène
- quand l'autre devient secondaire ou facultatif

Ces situations ne sont pas "inévitables". Elles nécessitent simplement de **revenir à la fonction initiale** de la sexualité : un **équilibre interne** et un **lien**.

Conclusion

Internet n'a pas détruit la sexualité : il l'a **reconfigurée**.

Il a transformé :

- la vitesse
- la disponibilité
- le rapport au corps
- le rapport au désir
- le rapport à l'autre
- et le rapport à soi

La question n'est donc pas de juger, mais de **comprendre comment chaque individu utilise ces outils** :

- pour se nourrir
- pour s'équilibrer
- pour éviter
- pour compenser
- pour fantasmer
- pour se protéger

Ce sont des usages différents, qui n'ont pas tous le même sens.

POURQUOI LA SEXUALITÉ EST UNE SOUPAPE (VIE B)

Dans le système ABH, la sexualité se situe en **Vie B**.

La Vie B est la vie des **vibrations internes**, des **pulsions**, des **décharges**, des **pressions** et des **équilibres**.

C'est une vie dont le rôle est de **compenser**, **rééquilibrer** et **relâcher** ce que les deux autres vies — la Vie A et la Vie H — génèrent comme tension.

La sexualité appartient à cette catégorie parce qu'elle possède un pouvoir particulier

: Elle permet de faire chuter la pression interne.

Ce n'est pas seulement un plaisir ou un jeu, c'est un **mécanisme d'équilibrage biologique, psychologique et hormonal**.

1. La pression vient d'ailleurs

La Vie A — la vie sociale — est pleine de contraintes :

- exigences
- performances
- responsabilités
- statut
- image
- compétition
- normes
- rôle

La Vie H — la vie du sens — ajoute d'autres pressions :

- amour
- manque
- solitude
- quête de sens
- idéalisation
- projection
- déception

La sexualité n'est pas là pour régler tout ça. Mais elle est là pour **ne pas laisser monter trop haut le niveau interne de pression**.

2. Le corps a besoin de décharger

Le corps produit en permanence des **hormones**, des **pulsions**, et des **tensions nerveuses**. Il ne peut pas les garder indéfiniment. La sexualité permet :

- la détente musculaire
- la décompression hormonale
- la réduction des ruminations
- l'apaisement nerveux
- la satisfaction du manque

C'est une forme de **décompression corporelle**. Même sans partenaire, le corps a des moyens internes de créer cette soupape.

3. Le cerveau a besoin de détourner le mental

Le cerveau passe la journée à :

- calculer
- anticiper
- se comparer
- s'inquiéter
- s'organiser
- surveiller l'image
- contrôler

La sexualité crée une **rupture dans la boucle mentale**. Pendant un moment, le mental décroche, le corps prend le relais. Cela suffit souvent à **éviter la surchauffe cognitive**.

4. Le fantasme déplace le problème

Le fantasme est l'un des outils de la Vie B. Il fait glisser la tension contenue vers un **espace imaginaire**. Plutôt que de :

- se disputer
- exploser
- se fermer
- craquer

Le cerveau choisit une **sortie plus discrète**, plus interne, plus intime.

Ce n'est pas un défaut : c'est un **mécanisme biologique prévu pour ça**.

5. La sexualité répare l'image de soi

La Vie A évalue, compare, juge, critique. Elle produit du doute. La sexualité, elle, donne au corps une **preuve de désirabilité** immédiate. Même à travers le fantasme, le simple fait d'être "désirant" ou "désirable" suffit parfois à **réancrer l'image de soi**.

La sexualité dit au corps :

- "Tu existes."
- "Tu comptes."
- "On te veut."
- "Tu es vivant."

Pour beaucoup, c'est une **réassurance existentielle**.

6. La sexualité neutralise les hormones

Les hormones sexuelles ne sont pas neutres. Elles poussent le corps vers l'action :

- testostérone (impulsion + agitation)
- dopamine (recherche + motivation)
- ocytocine (attachement + apaisement)
- prolactine (détente + contentement)

Sans soupape, l'organisme peut devenir :

- irritable
- anxieux
- agité
- frustré
- obsédé
- hypermental
- agressif

La sexualité restaure le **niveau hormonal de base**

7. La sexualité équilibre la balance interne

Dans le système ABH, on peut représenter ça comme une **balance interne** :

- sur un plateau, le quotidien, les contraintes, le monde extérieur
- sur l'autre, la sexualité et les compensations

Si l'un des plateaux devient trop lourd, le corps cherche un **contrepoids**. La sexualité fournit ce contrepoids. C'est sa fonction d'origine.

8. Une soupape n'est pas un jugement

Dire que la sexualité est une soupape ne signifie pas qu'elle ne peut pas être :

- romantique
- tendre
- profonde
- symbolique
- amoureuse

Cela signifie simplement qu'elle possède aussi une **fonction mécanique**.

Même chez ceux qui idéalisent l'amour, le corps, lui, **n'idéalise rien**.

Il cherche l'équilibre.

9. Pourquoi ce n'est pas en Vie H

La Vie H est la vie du sens, du projet, de l'amour, de la transcendance, du sentiment. La sexualité peut y entrer, mais n'y est **pas obligée**.

On peut avoir :

- de l'amour sans sexe
- du sexe sans amour
- les deux en même temps
- les deux séparés

Ce n'est pas une anomalie, mais la preuve que la sexualité **remplit deux registres différents**.

C'est ce que beaucoup de gens ignorent, ce qui crée des malentendus (couple, jalousie, fidélité, attentes, pudeur).

10. Conclusion

La sexualité est une soupape parce qu'elle permet :

- **d'éviter la surcharge**
- **d'éviter le débordement**
- **d'éviter le basculement**
- **d'éviter la rumination**
- **d'éviter l'explosion**

C'est une fonction **protectrice**. Elle n'est pas seulement un plaisir, mais un **régulateur d'équilibre interne**.

Dans les termes les plus simples :

Sans soupape, la pression monte.

Avec soupape, elle redescend.

SEXE VS AMOUR : NE PAS CONFONDRE VIE B ET VIE H

Dans le système ABH, la sexualité et l'amour n'habitent pas le même endroit.

Ils n'obéissent pas aux mêmes logiques et n'ont pas la même fonction.

Ils peuvent se rencontrer, mais ils peuvent aussi exister séparément, sans que cela soit un problème ou une pathologie.

Pour simplifier :

- la **sexualité** appartient à la **Vie B**
- l'**amour** appartient à la **Vie H**

Cette distinction est essentielle pour comprendre ce que l'on ressent, ce que l'on fait, et ce que l'on vit.

1. La sexualité (Vie B)

La Vie B s'occupe de :

- la soupape
- la pulsion
- le plaisir
- la tension
- la décharge
- la compensation
- le fantasme
- le désir immédiat

Dans cette logique, la sexualité a pour fonction **d'équilibrer** l'intérieur.

Elle ne demande pas forcément de projet, de promesse, de futur, ni de sens.

Elle demande seulement un **accord**, un **désir**, et un **corps** (ou parfois juste un imaginaire).

2. L'amour (Vie H)

La Vie H, elle, s'occupe :

- du sens
- du projet
- de la rencontre
- du destin possible
- de la continuité
- de l'exclusivité émotionnelle
- de la transcendance
- de l'alliance

L'amour n'est pas une soupape.

Il ne sert pas à décompresser, mais à **s'élever**. Il cherche un **futur**, un **sens**, une **cohérence**.

3. Pourquoi on confond les deux

On confond sexe et amour parce qu'ils utilisent le même corps, parfois la même personne, et parfois le même moment. Pourtant, ils n'opèrent pas dans la même dimension.

Le malentendu classique est le suivant :

"Il veut du sexe, donc il doit m'aimer."

"Elle me désire, donc elle tient à moi."

"On fait l'amour, donc on est ensemble."

"On est ensemble, donc on doit faire l'amour."

Dans la réalité humaine, ces équivalences sont **fausses**.

On peut avoir :

- du sexe sans amour
- de l'amour sans sexe
- sexe + amour
- sexe puis amour
- amour puis sexe
- ni sexe ni amour

Ce n'est pas la morale qui décide, mais la **configuration de la signature** et le **moment de vie**.

4. Ils n'ont pas la même temporalité

La sexualité est **rapide**.
L'amour est **lent**.

La sexualité demande une **tension** et se résout par une **décharge**.
L'amour demande une **construction** et se résout par une **continuité**.

La sexualité vit dans le **présent**.
L'amour vit dans le **futur**.

5. Ils n'ont pas la même logique

La sexualité répond à la question :

“Comment je décompresse ?”

L'amour répond à la question :

“Avec qui je vais ?”

Dans le langage ABH :

- Vie B = **équilibration interne**
- Vie H = **orientation externe**
-

6. Ce que le couple oublie souvent

Beaucoup de couples souffrent parce qu'ils pensent que :

“Si on s'aime, le sexe suit.”

Ou

“Si le sexe va bien, c'est qu'on s'aime.”

Les deux propositions sont fausses.

Il existe des couples où l'on s'aime profondément mais où la sexualité s'endort.
Et il existe des relations où la sexualité est brillante mais où il n'y a **aucune alliance**.

Dans le modèle ABH, cela s'explique très simplement :

- La Vie B est un **moteur**
- La Vie H est un **gouvernail**

Sans moteur, le couple n'avance pas.
Sans gouvernail, le couple n'arrive nulle part.

7. Ce que cela change pour l'individu

Quand on confond Vie B et Vie H, on peut :

- s'attacher trop vite
- se blesser inutilement
- se faire des films
- croire qu'on est aimé
- croire qu'on n'est pas désiré
- confondre l'orgasme avec le lien
- confondre la tendresse avec la soupape
- confondre l'intérêt avec l'alliance
- confondre la curiosité avec le projet

Une grande part des souffrances sentimentales vient de cette confusion.

8. Ce que cela change pour la société

Les sociétés anciennes avaient tendance à **fusionner** les deux (mariage = sexe + reproduction + devoir + amour).

Les sociétés contemporaines ont tendance à **séparer** les deux (multitude de scénarios, relations libres, rencontres successives, etc.).

Ni l'un ni l'autre n'est "naturel". Ce sont des **choix culturels**.

On pourrait résumer ainsi :

La sexualité sert à survivre au présent.

L'amour sert à construire un futur.

Les deux ne sont pas ennemis. Ils sont simplement **complémentaires**.

10. Une petite clef d'usage

Pour éviter les malentendus :

Toujours demander : "Suis-je en Vie B ou en Vie H ?"

Et surtout : "Et l'autre, dans quelle Vie est-il ?"

C'est l'une des questions les plus utiles en pratique.

LE RÔLE DU SEXE DANS LA CONSTRUCTION DE L'IMAGE DE SOI

L'image de soi n'est pas seulement une idée que l'on se fait de soi-même.

C'est une **estimation interne** de notre valeur, de notre singularité, et de notre place dans le monde. Elle se construit à partir de ce que l'on **se dit**, et aussi à partir de ce que l'**autre nous renvoie**.

La sexualité joue dans ce domaine un rôle particulier, parce qu'elle met en jeu :

- le corps
- le désir
- la vulnérabilité
- la comparaison
- le regard de l'autre
- le réel (et non l'imaginaire)

1. Le sexe comme preuve de désirabilité

L'un des apports majeurs de la sexualité est qu'elle répond à la question :

“Suis-je désiré(e) ?”

Cette question existe chez presque tout le monde, même si on ne la formule jamais. Être désiré(e) signifie :

- être choisi(e)
- être voulu(e)
- être intéressant(e)
- être attirant(e)

Ce retour nourrit l'image de soi, car il agit comme une **validation corporelle**.

À la différence du compliment verbal, le désir est **difficile à simuler**. C'est ce qui le rend puissant.

2. Le sexe comme miroir non-verbal

Le sexe est un mode de communication **sans mots**. Ce que l'autre renvoie ne passe pas par des phrases, mais par :

- sa manière de toucher
- sa manière de regarder
- sa présence
- son engagement
- sa tendresse
- son enthousiasme

Ce miroir non-verbal est souvent **plus vrai** que les discours.

3. Le sexe comme dévoilement du corps

La sexualité oblige, d'une manière ou d'une autre, à se confronter à son corps. Beaucoup de gens évitent le miroir, mais aucun corps ne peut se cacher dans la sexualité.

Pour certains, c'est une épreuve.
Pour d'autres, c'est une libération.

Cela dépend de l'état initial de l'image de soi.

4. Le sexe comme espace de réparation

La sexualité peut réparer des blessures de l'image de soi lorsqu'elle permet :

- d'être accepté tel quel
- d'être validé(e)
- d'être accueilli(e)
- d'être rassuré(e)
- d'être reconnu(e)

Cette réparation est d'autant plus forte que la sexualité est **sans condition** et **sans jugement**.

5. Le sexe comme espace de puissance

Pour d'autres signatures, le sexe n'est pas un lieu de réparation, mais de **puissance**. Il sert à :

- se prouver quelque chose

- augmenter son statut
- exercer de la maîtrise
- conquérir
- performer
- contrôler

Ce scénario dépend davantage de la **Vie A** (statut, image sociale) que de la Vie B ou H.

6. Le sexe comme espace de vulnérabilité

Il ne faut pas oublier que la sexualité expose :

- le corps
- la fragilité
- le ridicule possible
- l'échec possible
- le refus possible

Et c'est pour cela qu'elle a un impact si direct sur l'image de soi.

7. Pourquoi certains fuient la sexualité

Certains individus évitent le sexe non par manque de désir, mais parce que la sexualité met en jeu **trop de variables de l'image de soi** :

- peur d'être vu
- peur d'être comparé
- peur d'être insuffisant
- peur d'être jugé
- peur de ne pas exciter
- peur de ne pas plaire

Ici, c'est l'image de soi qui empêche la Vie B de remplir sa fonction de soupape.

8. Pourquoi d'autres s'y réfugient

À l'inverse, certaines signatures utilisent la sexualité pour **stabiliser** leur image de soi. Elles cherchent dans le désir d'autrui une **preuve répétée** de leur valeur. C'est un mécanisme de **réassurance identitaire**.

Cela ne fait pas d'eux des "obsédés". Cela signifie qu'ils ont trouvé là un **outil** que leur signature privilégie.

9. Le rôle de l'autre dans l'image de soi

L'autre n'est pas un décor. Il est parfois l'**intermédiaire** qui révèle :

- ce qu'on n'osait pas voir de soi

- ce qu'on ignorait de soi
- ce qu'on refusait de soi

Il y a des sexualités qui ouvrent des portes.
Et d'autres qui en ferment.

10. La rencontre des trois vies

Dans ABH :

- la Vie B utilise le sexe comme **soupape**
- la Vie H utilise le sexe comme **lien**
- la Vie A utilise le sexe comme **statut**

Ces trois dictent trois versions différentes de l'image de soi :

Vie B → "Je suis vivant."

Vie H → "Je suis aimé(e)."

Vie A → "Je suis valorisé(e)."

Quand les trois se rejoignent, la sexualité **confirme l'identité** à plusieurs niveaux.

Quand l'un manque, la sexualité devient **déséquilibrée**.

Petite synthèse simple

On pourrait résumer ainsi :

Le sexe n'est pas seulement un plaisir.

C'est un miroir.

Et parfois une réparation.

Et parfois une validation.

Et parfois une fuite.

Et parfois une construction.

Cela dépend de la signature, du moment, et de la Vie dans laquelle on se situe.

LE MOT-CLÉ DE LA SEXUALITÉ EN VIE B : LE PARTAGE

LE MOT-CLÉ DE LA SEXUALITÉ EN VIE H : LA COMPLÉMENTARITÉ ET L'ÉQUILIBRE

Dans le système ABH, la sexualité peut exister dans deux registres distincts : la **Vie B** et la **Vie H**.

Ce ne sont pas les mêmes fonctions, et ce ne sont pas les mêmes attentes.

Elles peuvent parfois se rencontrer, mais elles n'ont pas besoin de le faire.

En Vie B : la sexualité comme partage

En Vie B, la sexualité est une **soupape**, une **détente**, une **décompression**, un **plaisir**.

Elle n'a pas besoin d'être parfaite, ni exceptionnelle, ni rare, ni grandiose.

Elle a besoin d'être **partagée**.

Le maître mot est :

PARTAGE

Partager quoi ?

- du corps
- du temps
- de la chaleur
- de la tendresse
- du désir
- de l'attention
- du jeu
- du plaisir
- de la présence

Le partage n'a rien d'abstrait. Il signifie simplement :

“À deux, c'est mieux qu'à un.”

Dans ce registre, l'important n'est pas la durée, la technique ou la performance. L'important est que **personne ne soit seul dans la scène**.

En Vie H : la sexualité comme complémentarité

En Vie H, la sexualité n'est plus une soupape mais un **gouvernail**.

Elle sert à construire quelque chose : une **alliance**, un **projet**, un **couple**, un **futur**.

Le maître mot est :

COMPLÉMENTARITÉ

Complémentarité signifie que :

- chacun apporte quelque chose
- chacun reçoit quelque chose
- les différences deviennent utiles
- les rôles s'équilibrent
- les besoins s'ajustent

Ce n'est plus seulement l'échange de corps, mais l'échange de **signatures**.

En Vie H : la sexualité comme équilibre

Dans ce registre, la sexualité participe à **l'équilibre de l'alliance**. Elle garantit :

- la continuité
- la cohérence
- la douceur
- l'ajustement
- l'accordage
- l'ancrage dans le réel

Elle dit :

“Nous sommes ensemble, et cela fonctionne.”

Là où en Vie B la sexualité vide la tension, en Vie H elle **renforce le lien**.

Synthèse

Vie B → PARTAGE (présent)

Vie H → COMPLÉMENTARITÉ + ÉQUILIBRE (futur)

C'est une distinction qui évite beaucoup de malentendus.
On peut vouloir du PARTAGE sans vouloir de PROJET.
On peut vouloir un PROJET sans chercher la SOUPAPE.

Les souffrances sentimentales viennent souvent de ce qu'on attend **d'une situation** ce qu'elle n'a pas vocation à donner.

POURQUOI LA VIE B NE SE RACONTE PAS EN VIE A

La Vie B est la vie des **soupapes**, du **plaisir**, du **corps**, du **désir**, et du **partage**.
La Vie A est la vie du **statut**, du **rôle social**, de l'**image**, et des **comparaisons**.

Ce sont deux mondes différents, qui utilisent des règles différentes.

Lorsque la sexualité (Vie B) est racontée ou affichée en Vie A, elle change de fonction et **perd son rôle de contrepois**.

1. La Vie B a besoin d'un espace sans jugement

La Vie B fonctionne bien quand elle est protégée :

- du regard social
- du jugement
- de la hiérarchie
- de la comparaison
- du marché
- du statut

L'**espace intime** protège la soupape.

Si on l'expose à la Vie A, celle-ci transforme la sexualité en :

- performance
- réputation
- classement
- marchandage
- prestige
- compétition

Ce sont des fonctions étrangères à la Vie B.

2. Si la Vie B est ramenée en Vie A, la soupape ne compense plus

La soupape a pour but de **détendre**, **apaiser**, **équilibrer**.

Mais si elle est évaluée en Vie A, elle se **recharge en pression** au lieu d'en enlever.

Exemples fréquents :

- “Comment j’ai été ?”
- “Est-ce que j’ai assuré ?”
- “Est-ce que c’était assez ?”
- “Est-ce que je suis meilleur(e) que... ?”
- “Qu’est-ce qu’il/elle va penser de moi ?”

À partir de ce moment, la sexualité ne libère plus : elle **charge**.

3. La Vie A est le domaine du statut et de l’image

La Vie A se demande toujours :

“Que vaut cette information dans le regard des autres ?”

C’est une fonction utile (sinon on vivrait nus dans la rue), mais ce n’est **pas** une fonction compatible avec la soupape.

Dès qu’on raconte :

- ce qu’on a fait
- avec qui
- combien de fois
- dans quel style
- avec quelle créativité

On bascule la sexualité dans la **mise en scène**.

La Vie B ne tolère pas la scène.

Elle exige le **hors-scène**.

4. La Vie B est un partage — et un partage ne se revendique pas

: la Vie B repose sur le **partage**.

Partager signifie que l’expérience appartient aux **deux** (ou plus) et qu’elle est donc **collective**.

Or, dès qu’on raconte en Vie A, on retire l’expérience de l’espace partagé.

On la convertit en :

- récit
- propriété
- capital social
- ressource de prestige
- monnaie symbolique

Et ce passage n'est pas neutre.

Ce qui avait besoin de **rester intime** devient **utilitaire**.

5. Le problème du consentement narratif

Tu as pointé un deuxième aspect extrêmement important :
si la Vie B est un partage, alors **son récit appartient également aux deux**.

On ne peut pas raconter une sexualité qui n'engage pas que soi.

Pour trois raisons :

1. *elle implique un autre corps*
2. *elle implique un autre imaginaire*
3. *elle implique un autre consentement*

On pourrait formuler une règle simple :

Ce qui se partage ne s'exporte pas sans l'accord des participants.

6. La Vie B est une soupape, pas un trophée

En Vie B, le sexe sert à **décompenser**.

En Vie A, raconter le sexe sert à **se valoriser**.

Ce changement de registre modifie **la fonction**.

Si la sexualité devient un trophée, elle cesse d'être une soupape.
Si elle cesse d'être une soupape, l'équilibre interne se perd.

7. La conclusion

On peut résumer tout ça en trois phrases très courtes :

*La Vie B a besoin d'intimité pour jouer son rôle.
Si on la raconte en Vie A, elle redevient un enjeu social.
Et ce qu'on partage n'appartient jamais à une seule personne.*

CE QU'IL SE PASSE QUAND LA VIE A ENVAHIT LA VIE B

Dans le système ABH, la Vie A est la vie du **statut**, de l'**image**, de la **représentation**, du **regard** et des **comparaisons**.

La Vie B est la vie des **soupapes**, du **plaisir**, du **corps**, de la **tension**, et du **partage**.

Normalement, chacune de ces vies joue son rôle. La Vie A nous permet de tenir debout dans le monde social. La Vie B nous permet de **supporter ce monde social** sans implorer.

Mais lorsque la Vie A envahit la Vie B, la sexualité cesse d'être une **soupape** pour devenir un **enjeu**.

1. La sexualité devient une performance

La première transformation, c'est que la sexualité cesse d'être un moment d'abandon et devient un moment de **performance**.

Les questions typiques deviennent :

- "Est-ce que je fais bien ?"
- "Est-ce que je suis désirable ?"
- "Est-ce que j'ai assuré ?"
- "Est-ce qu'il/elle est satisfait(e) ?"
- "Comment je me compare aux autres ?"

À ce moment-là, il n'y a plus de soupape.
Il n'y a **que de la pression**.

2. Le plaisir devient un score

La Vie A adore **mesurer**.
Ce qu'elle ne mesure pas, elle le **dévalorise**.

Elle introduit donc :

- des comparaisons
- des classements
- des critères
- des attentes
- des standards

La sexualité devient **quantifiable** :

- nombre de fois
- durée
- intensité
- variété
- originalité

Mais le corps ne fonctionne pas avec des scores.
Il fonctionne avec des **sensations**.

3. Le regard social entre dans l'intime

La Vie B ne supporte pas les spectateurs.
La Vie A en fabrique.

Quand la Vie A envahit la Vie B, la sexualité devient :

- racontée
- commentée
- exposée
- affichée
- comparée

Même si personne n'est physiquement là, le **regard imaginaire** suffit à corrompre la fonction soupe.

4. La sexualité perd sa simplicité

La Vie B aime la **simplicité** :

- j'ai envie
- tu as envie
- on partage

La Vie A ajoute :

- du calcul
- du politique
- du prestige
- de la stratégie

Cela crée des scénarios comme :

- “il faut”
- “on doit”
- “on devrait”
- “on attend”
- “ça se fait”
- “ça ne se fait pas”

On passe d'un espace du **corps** à un espace du **code social**.

5. La sexualité se dissocie du désir

Quand la Vie A s'installe, ce n'est plus le **désir** qui décide, mais :

- l'obligation
- la norme
- la fierté
- la peur
- l'attente
- la comparaison

On retrouve les phrases typiques :

“Il faut entretenir le couple.”

“Il faut être performant.”

“Il faut le faire pour ne pas perdre l'autre.”

“Il faut pour prouver que...”

Ici, la sexualité n'équilibre plus : elle **fatigue**.

6. La sexualité devient un outil d'image

Pour certains, la sexualité devient une manière de :

- se rassurer
- briller
- dominer
- exister socialement

Dans ce cas, la Vie B n'est plus un espace d'évacuation mais un **espace de capitalisation**.

Le corps devient **instrument**.
L'autre devient **moyen**.

7. La soupape se bouche

Quand la Vie B ne peut plus jouer son rôle de soupape, les tensions de Vie A n'ont plus d'issue. Elles vont alors chercher **d'autres sorties** :

- irritabilité
- anxiété
- agressivité
- rigidité
- addictions
- troubles du sommeil
- phobies sociales
- compulsions

Le système doit compenser ailleurs.

8. Le couple se dérègle

Dans un couple où la Vie A envahit la Vie B, on observe :

- baisse du désir
- baisse de la spontanéité
- augmentation des attentes
- augmentation du contrôle
- plus de reproches
- moins de légèreté

Parfois, la Vie B va chercher à s'exprimer **à l'extérieur du couple**, non par trahison, mais par **survie fonctionnelle**.

9. La phrase clé

On peut résumer ce chapitre ainsi :

La Vie A veut de la performance.

La Vie B veut du partage.

Si la Vie A occupe l'espace de la Vie B, il n'y a plus de soupape.

10. Deux conséquences subtiles

Quand la Vie A envahit la Vie B :

1. **le sexe devient sérieux**
2. **le désir devient fragile**

Et pourtant, la sexualité est à l'origine **un jeu profond**, mais un jeu quand-même.

LE SECRET COMME PROTECTEUR DE LA VIE B

La Vie B fonctionne correctement quand elle peut **se déployer sans regard extérieur**.

Elle a besoin d'un espace où le corps, le désir et le plaisir ne sont pas mis en compétition, en comparaison ou en exposition.

Cet espace s'appelle **l'intimité**, et l'un de ses éléments essentiels est **le secret**.

1. Qu'est-ce que le secret dans la Vie B ?

Le secret, ici, ne signifie pas **mensonge**, **trahison** ou **dissimulation**.
Il signifie simplement :

“Ce qui se vit, se vit à l'intérieur.”

La Vie B n'a pas besoin du public.
Elle n'a pas besoin de la scène.
Elle n'a pas besoin du commentaire.

Elle a besoin du **dedans**.

2. Le secret protège du regard de la Vie A

Le regard social (Vie A) a tendance à :

- comparer
- évaluer
- hiérarchiser
- classer
- commenter
- juger

Or la sexualité a besoin de **se libérer du regard** pour jouer son rôle de soupape.

Le secret est donc un **filtre** qui empêche la Vie A de s'introduire dans l'espace B.

3. Le secret protège le partenaire

Parce que la Vie B est un **partage**, ce qui s'y déroule n'appartient pas à une seule personne.

Cela implique un **corps tiers**, un **imaginaire**, une **vulnérabilité**, et un **désir partagé**.

Raconter la Vie B en Vie A reviendrait à **déplacer** le corps de l'autre dans un espace où il n'a pas consenti à être exposé.

Le secret protège donc le **partage**.

4. Le secret protège la fonction soupape

Si la Vie B est racontée, elle devient :

- histoire
- performance
- statut
- matière sociale

À partir de ce moment, elle perd son rôle initial de **contrepois** aux pressions de la Vie A.

Une soupape observée devient une **obligation**.

Une soupape jugée devient **fragile**.

Une soupape racontée devient **un enjeu**.

Le secret empêche cela.

5. Le secret protège la simplicité

La Vie B aime ce qui est simple :

“J’ai envie – tu as envie – on partage.”

La Vie A complexifie tout :

“Pourquoi ? combien ? depuis quand ? avec qui ? qu’est-ce que ça veut dire ? qu’en dira-t-on ?”

Le secret garde la sexualité du côté du **corps**, pas du **calcul**.

6. Le secret protège le désir

Le désir se nourrit de :

- mystère
- imaginaire
- attente
- profondeur
- non-dit

Le désir s'éteint avec :

- l'exposé
- l'analyse
- la justification
- le commentaire
- la technique
- le bilan

Le secret est donc **favorablement connecté au désir**.

7. Le secret protège la vie intérieure

La sexualité est un lieu profond de :

- fantasmes
- curiosités
- scénarios
- incohérences
- contradictions

La Vie B est **non linéaire**. Elle aime ce qui ne s'explique pas.

Si on l'expose à la Vie A, on oblige ces éléments à devenir **logiques, moraux ou cohérents**.

Ils ne le sont pas.

Le secret permet à la vie intérieure de **continuer d'exister sans devoir rendre des comptes**.

8. Le secret protège la pudeur

La pudeur n'est pas une forme de honte. C'est une **frontière fonctionnelle**.

Elle dit :

“Ce qui est précieux n'est pas livré à la foule.”

La Vie B est précieuse parce qu'elle est **rare** et **profonde**.

Le secret est donc une **pudeur protectrice**, pas une interdiction.

9. Le secret empêche la “captation” de la Vie B par la Vie A

Si on raconte la Vie B en Vie A, celle-ci tente de **récupérer** l'expérience :

- comme trophée
- comme preuve
- comme statut
- comme capital social
- comme justification

À partir de là, ce n'est plus du sexe, mais de la **stratégie sociale**.

Le secret empêche cette récupération.

On peut résumer tout cela ainsi :

Le secret protège la soupape.

Le secret protège le désir.

Le secret protège le partage.

10. Une formule ABH encore plus courte

Vie B = intime

Vie A = visible

La fonction de l'intime est de **réguler**.

La fonction du visible est de **négocier** avec le monde.

Si on confond, on surcharge le système.

POURQUOI LA VIE B NE SUFFIT PAS À FAIRE UN COUPLE

La Vie B est la vie du **plaisir**, de la **soupape**, du **jeu**, du **désir**, du **partage**, et du **corps**.

Elle est indispensable pour l'équilibre interne de chacun, et elle peut jouer un rôle important dans une relation. Mais elle ne suffit pas à faire un couple.

Pour qu'un couple existe, il faut plus que du partage : il faut **du futur**. Et la Vie B ne s'occupe pas du futur, elle s'occupe du **présent**.

1. La Vie B s'occupe du présent

La Vie B répond à des questions comme :

- “Est-ce que j'ai envie ?”
- “Est-ce que c'est agréable ?”
- “Est-ce que c'est partagé ?”
- “Est-ce que ça me décompresse ?”

Elle agit **ici et maintenant**. Elle ne stocke pas. Elle ne projette pas. Elle ne planifie pas. Elle **régule**.

La Vie B est un **moteur**, mais ce n'est pas un **gouvernail**.

2. La Vie H s'occupe du futur

Pour qu'un couple existe, il faut activer la Vie H, qui répond à d'autres questions :

- “Où allons-nous ?”
- “Qu'est-ce qu'on construit ?”
- “Qu'est-ce que cela signifie ?”
- “Est-ce que c'est juste pour nous deux ?”
- “Est-ce que nos vies s'accordent ?”

La Vie H est l'espace du **sens**, de l'**alliance**, du **projet**, et de la **continuité**.

3. Le couple demande un axe : B + H

Pour que deux corps fassent une relation, il faut que la Vie H se mêle à la Vie B.
Le désir seul ne suffit pas.
Le sens seul ne suffit pas.
Il faut un **axe** :

désir (B) + projet (H)

Sans projet, le couple **n'avance pas**. Sans désir, le couple **s'éteint**

4. La Vie B ne gère pas le temps

La Vie B est **immédiate**.

Le couple est **durable**.

C'est la première incompatibilité fonctionnelle.

Un couple se définit par sa capacité à traverser :

- les jours
- les semaines
- les crises
- les âges
- les phases
- les imprévus

La Vie B ne sait pas négocier ces choses-là.

Elle sait détendre, mais elle ne sait pas **tenir**.

5. La Vie B ne gère pas la fidélité

La fidélité n'est pas une question de désir, mais une question d'**alliance**.

Elle appartient donc à la Vie H (ou à la Vie A selon les cultures — statut, réputation, religion).

On retrouve ici une confusion fréquente :

“Si je le/la désire, c'est que je l'aime.”

Erreur fréquente. Le désir est inclus dans l'amour, mais l'amour n'est pas contenu dans le désir.

6. La Vie B ne gère pas la logistique

L'organisation d'un couple, c'est aussi :

- où on vit
- comment on vit
- avec quel rythme
- avec quels enfants
- avec quels projets
- avec quels sacrifices
- avec quelles finances

La Vie B ne s'occupe jamais de ces choses-là. Elle n'en a ni la compétence, ni l'envie.

7. La Vie B ne gère pas la souffrance

Dans la Vie B, quand ça va mal, on **évite**, on **change**, on **se re-soupape**.
Dans un couple, quand ça va mal, il faut **parler**, **réparer**, **tenir**, **ajuster**.

La Vie B n'a pas de protocole de réparation.
La Vie H si.

On pourrait résumer ainsi :

La Vie B donne l'énergie.

La Vie H donne la direction.

Un moteur sans direction tourne en rond.
Une direction *sans* moteur ne démarre pas.

8. Pourquoi la confusion arrive si souvent

Parce que la Vie B est **spectaculaire**.
Elle donne l'illusion du couple parce qu'elle :

- rapproche les corps
- intensifie les sensations
- produit de la dopamine
- donne de la tendresse
- crée de la fusion

Mais ce n'est pas une fusion durable.
C'est une **fusion chimique**, pas une **fusion structurée**.

10. Le test ABH

Vous pouvez vous poser la question suivante :

“Si on retire le sexe, reste-t-il un nous ?”

Si la réponse est non, c'est **Vie B – Vie B**, pas un couple.

Si la réponse est oui, **la Vie H** est là.

Ce test évite beaucoup de malentendus, surtout lorsqu'un des deux croit être en couple alors que l'autre est simplement en Vie B.

CONCLUSION :

La Vie B est **nécessaire, belle, ludique, utile et protectrice**.
Mais elle ne suffit pas à faire un couple, pour une raison simple :

Le couple est un projet.

La Vie B n'est pas un projet.

LES SCÉNARIOS DE RENCONTRE SELON ABH

Dans le système ABH, les rencontres ne sont jamais neutres.

Elles mettent en contact **deux signatures**, chacune avec ses forces, ses faiblesses, ses vitesses, ses besoins et ses façons de se réguler.

Une rencontre peut être vue comme un **test d'emboîtement**.

Certaines parties des signatures s'encastrent, d'autres se repoussent, certaines s'ignorent.

Le résultat donne différents types de scénarios.

Voici les plus fréquents.

1. La rencontre “Vie B – Vie B” : la soupape

Deux signatures se rencontrent principalement pour :

- le plaisir
- la curiosité
- la décharge
- la détente
- la soupape

Le but n'est pas un futur, mais un **présent**.

On y retrouve :

- sexualité
- jeu

- liberté
- légèreté
- peu de projection

Dans ce scénario, **la Vie H n'est pas activée**.

Il ne faut pas demander à la relation ce qu'elle n'a pas pour fonction de donner.

2. La rencontre “Vie H – Vie H” : le projet

Ici, les deux signatures recherchent :

- du sens
- de la continuité
- un futur
- une alliance
- une construction

Il y a peu d'impulsivité, mais beaucoup de **projection**.

On se raconte.

On partage.

On rêve.

On planifie.

La Vie H fonctionne comme un **gouvernail**.

La sexualité peut venir après, mais n'est pas le moteur initial.

3. La rencontre asymétrique “B → H”

La relation commence comme une soupape (Vie B), puis l'une des deux signatures passe en Vie H.

C'est le scénario classique de l'attachement unilatéral.

Signes fréquents :

- l'un des deux commence à imaginer un futur
- l'autre souhaite rester au présent
- l'un hausse l'enjeu
- l'autre veut garder la légèreté

Ce scénario crée des **malentendus**, non par malveillance, mais par **désynchronisation des vies**.

4. La rencontre asymétrique “H → B”

Inverse du précédent.

Ici, une signature se projette (Vie H), mais l'autre ne répond que par la fonction soupape (Vie B).

C'est le scénario du :

“Je t'aime” / “On se voit quand ?”

Il peut durer longtemps si le fantasme d'alliance entretient la patience, mais il finit souvent par une **clarification** ou une **fuite**.

5. La rencontre “A – A” : l'alliance stratégique

Dans la Vie A, la rencontre sert surtout à :

- le statut
- la reconnaissance
- l'image
- l'utilité
- le réseau
- la fonction sociale

On peut appeler cela une **alliance**, qui n'est pas forcément hypocrite. Deux signatures peuvent très bien s'apporter des ressources sans amour ni sexualité.

On y retrouve par exemple :

- mentorat
- partenariat
- amitié instrumentale
- collaboration
- solidarité stratégique

Ce sont des **alliances de territoire**.

6. La rencontre “A – H” : le déséquilibre symbolique

Ici, une signature cherche du sens (Vie H), l'autre du statut (Vie A).

Ce scénario produit souvent :

- admiration unilatérale
- valorisation de l'autre
- hiérarchie implicite

On le retrouve beaucoup dans :

- les relations idéalisées

- certaines relations avec artistes, figures publiques, thérapeutes, professeurs
- les attractions “vers le haut”

Ce scénario peut glisser secondairement en B ou en H selon la suite des interactions.

7. La rencontre “de compensation”

Certaines signatures se rencontrent parce qu’elles compensent l’une pour l’autre :

- l’un structure, l’autre impulse
- l’un rassure, l’autre excite
- l’un porte, l’autre allège
- l’un ordonne, l’autre colore

Ce scénario est très fréquent dans la vie amoureuse durable, car il crée une **balance fonctionnelle**.

8. La rencontre “de reconnaissance”

C’est le scénario où deux signatures se reconnaissent immédiatement dans des éléments profonds :

- valeurs
- humour
- langage
- rythme
- sens
- douleur
- histoire

Ce scénario est fréquemment décrit comme :

“Je l’ai senti tout de suite.”

Il peut se situer en Vie B, en Vie H, ou en mixte.

9. La rencontre “par défaut”

Elle est non désirée, mais fonctionnelle :

- solitude
- routine
- besoin de sécurité
- peur du vide
- pression sociale
- fatigue du marché

Ce scénario tient tant que le système interne n’est pas saturé.

10. Le scénario “H + B + A” : le rare

C’est la réunion :

- du moteur (Vie B)
- du gouvernail (Vie H)
- des conditions extérieures (Vie A)

Ce scénario demande :

- désir (B)
- projet (H)
- compatibilité de vie (A)

C’est ce qui permet à un couple de ne pas seulement s’aimer, mais aussi **fonctionner**.

Les difficultés de couple ne viennent pas du **manque d’amour**, mais du **déséquilibre A/B/H**.

Pourquoi ce chapitre est utile

Parce qu’il permet d’éviter une phrase destructrice :

“S’il m’a désirée, c’est qu’il voulait quelque chose avec moi.”

Ou sa variante :

“S’il ne me désire pas, c’est qu’il ne m’aime pas.”

Dans ABH, ces phrases sont fausses.

Il faut toujours se demander :

Dans quelle Vie ai-je rencontré l’autre ?
Dans quelle Vie l’autre m’a-t-il rencontré ?

C’est l’une des questions qui fait gagner **des mois de souffrance**.

QUELQUES STATISTIQUES

Indicateur	France
Mariages / an	~242 000 (2023)
Divorces / an	~120 000 (estimé)
% mariages finissant en divorce	~45 %
Divorces avec enfants	~68 %
Divorces sans enfants	~22 %
Enfants affectés par séparation	~380 000/an
Part des familles monoparentales	~25 %