

Petit guide pratique des sensations ABH

Ce guide extrêmement simplifié vous aide à reconnaître **ce que vous ressentez** et à identifier **quelle partie du système ABH est active**.

La Vie A – Le mental / l'ordinateur du bas

Sensation dominante : tension cognitive

Vous êtes dans A quand :

- Vous analysez beaucoup.
- Vous cherchez la meilleure option.
- Vous comparez.
- Vous anticipez les conséquences.
- Vous voulez comprendre.

Sensations physiques possibles :

- Front tendu.
- Mâchoire serrée.
- Respiration haute.
- Sensation de contrôle.
- Fatigue mentale.

☞ A rassure par la logique.

☞ Trop de A = rigidité, rumination.

La Vie B – L'émotion / le système affectif

Sensation dominante : intensité émotionnelle

Vous êtes dans B quand :

- Vous ressentez fortement.
- Vous aimez, vous avez peur, vous êtes en colère.
- Vous avez besoin de validation.
- Vous vous sentez blessé ou exalté.

Sensations physiques possibles :

- Gorge serrée.
- Boule au ventre.
- Cœur qui bat plus vite.
- Chaleur, larmes, frissons.
- Besoin de proximité.

☞ **B** relie.

☞ Trop de **B** = débordement.

La Vie H – Le niveau du sens / la cohérence profonde

Sensation dominante : calme lucide

Vous êtes dans H quand :

- C'est clair sans forcer.
- Il n'y a pas d'urgence.
- Vous sentez que « c'est juste ».
- Vous n'avez pas besoin de convaincre.
- La décision est simple intérieurement.

Sensations possibles :

- Respiration ample.
- Détente globale.
- Silencieuse évidence.
- Impression d'alignement.
- Absence de conflit interne.

☞ H n'est pas intense.

☞ H est stable.

Le GPS intérieur (signal H directionnel)

Sensation dominante : orientation douce

- Ce n'est pas urgent.
- Ce n'est pas dramatique.
- Cela revient régulièrement.
- Même après une émotion forte, l'idée reste.

Physiquement :

- Sensation légère d'appel.
- Intuition stable.

- Clarté tranquille.
- Direction plus que désir.

☞ Le GPS oriente.

☞ Il ne pousse pas.

Les synchronicités

Sensation dominante : cohérence externe

- Vous pensez à quelque chose → un événement fait écho.
- Une rencontre tombe au bon moment.
- Un obstacle vous redirige utilement.

Ressenti :

- Surprise calme.
- Impression de fluidité.
- Pas d'euphorie excessive.
- Sens de cohérence.

☞ Une synchronicité n'est pas magique.

☞ Elle apparaît quand le système est ajusté.

L'amour (version ABH)

Sensation dominante : expansion sécurisée

- Vous vous sentez agrandi.
- Vous n'êtes pas en insécurité.
- Vous pouvez rester vous-même.
- Il y a chaleur + stabilité.

Physiquement :

- Chaleur thoracique.
- Détente.
- Douceur stable.
- Pas de panique.

☞ L'amour est calme.

☞ La peur de perdre n'est pas l'amour.

Le désir physique

Sensation dominante : tension orientée

- Attirance corporelle.
- Excitation.
- Imagination sensorielle.
- Focalisation sur l'objet du désir.

Physiquement :

- Activation corporelle.
- Chaleur localisée.
- Accélération.

☞ Le désir est intense.

☞ Il n'est pas forcément directionnel.

La cohérence

Sensation dominante : unification

- Ce que vous pensez, ressentez et faites vont dans le même sens.
- Pas de conflit interne.
- Pas de justification excessive.

Ressenti :

- Énergie stable.
- Fluidité.
- Simplicité.
- Force tranquille.

L'incohérence

Sensation dominante : friction

- Vous vous forcez.
- Vous rationalisez beaucoup.
- Vous vous sentez divisé.
- Une partie de vous résiste.

Physiquement :

- Fatigue rapide.
- Irritation.
- Confusion.
- Tension diffuse.

L'appel des idées qui arrivent

Sensation dominante : émergence

- Une idée surgit sans effort.
- Elle semble complète.
- Elle apporte de l'élan.
- Elle ne crée pas de panique.

Ressenti :

- Légère excitation + clarté.
- Impression d'évidence créative.
- Joie tranquille.

☞ Une vraie idée H donne de l'énergie.

☞ Une idée purement A fatigue.

Les signatures qui se reconnaissent

Sensation dominante : résonance naturelle

Quand deux signatures compatibles se rencontrent :

- Vous vous sentez immédiatement simple.
- Il n'y a pas de sur-adaptation.
- La relation ne demande pas d'effort.
- Vous pouvez parler librement.
- Le silence est confortable.

Physiquement :

- Détente rapide du corps.
- Respiration fluide.
- Regard stable.
- Absence de tension défensive.
- Impression d'être accueilli tel que vous êtes.

Mentalement :

- Vous ne cherchez pas vos mots.
- Vous ne jouez pas un rôle.
- Les valeurs semblent proches.
- Le rythme relationnel est compatible.

- ☞ La reconnaissance de signature est calme.
- ☞ Elle n'est pas forcément spectaculaire.
- ☞ Elle donne de la stabilité plus que de l'excitation.

Quand la compatibilité est profonde :

- Vous ne vous épuisez pas.
- Vous ne vous sentez pas diminué.
- Vous restez aligné.

Résumé ultra simple

- **A** = *tension mentale*
- **B** = *intensité émotionnelle*
- **H** = *calme lucide*
- **GPS** = *direction stable*
- **Amour** = *chaleur sécurisée*
- **Désir** = *tension corporelle*
- **Cohérence** = *fluidité*
- **Incohérence** = *friction*
- **Synchronicité** = *cohérence externe*

🌸 **Expérience pratique : sentir la compatibilité des signatures**

(Exercice simple, concret, immédiat)

Cette expérience permet de **ressentir physiquement la limite entre la vie A (sociale) et la vie B (intime)**,
et d'observer en temps réel la résonance entre deux signatures.

Étape 1 : Position neutre – Zone A

Mettez-vous face à face avec une personne.

- Distance confortable.
- Chacun tend un bras vers l'avant.
- Vos mains se touchent légèrement.

À ce moment :

- Vous êtes dans la zone sociale.
- C'est la distance relationnelle « normale ».
- L'espace est structuré par la vie A.

Interrogez vos sensations :

- Calme ?
- Neutralité ?
- Légère tension ?
- Confort ?
- Distance émotionnelle ?

Cette zone correspond à l'espace de relation publique.

Étape 2 : Passage de la limite A → B

Demandez maintenant à la personne :

- de baisser son bras,
- puis **d'avancer doucement vers votre main**,
- très progressivement.

À un moment précis, vous allez ressentir :

- une modification subtile,
- un micro-changement interne,
- une information corporelle immédiate.

C'est la **frontière entre la vie A et la vie B**.

Autrement dit :

le passage de l'espace social à l'espace intime.

Ce que vous pouvez ressentir

Selon la compatibilité des signatures, plusieurs réactions sont possibles :

Signature compatible

- Pas de tension.
- Détente maintenue.
- Chaleur douce.
- Curiosité tranquille.
- Impression naturelle.

Votre système ne se défend pas.

Signature neutre

- Légère vigilance.
- Besoin d'évaluer.
- Pas de rejet, mais pas d'élan.

Votre système reste en observation.

Signature peu compatible

- Micro-recul interne.
- Tension abdominale.
- Respiration bloquée.
- Besoin de distance.
- Inconfort immédiat.

Le corps vous informe avant le mental.

Pourquoi c'est parlant ?

Parce que :

- A peut rationaliser.
- B peut idéaliser.
- Mais le corps perçoit la cohérence ou l'incohérence plus vite.

La moindre avancée dans votre périmètre intime active instantanément votre système de sécurité relationnelle.

C'est un test direct de résonance de signature.

⚠ Points importants

- Il ne s'agit pas de juger l'autre.
- Il ne s'agit pas de décider définitivement.
- Il s'agit d'observer vos informations internes.

Une signature peut être :

- compatible relationnellement,
 - incompatible intimement,
 - ou compatible dans certains contextes seulement.
-

Ce que l'expérience montre

- La compatibilité n'est pas qu'une idée.
- Elle est d'abord une sensation.
- Elle se manifeste avant toute analyse.

Quand la signature est compatible :

- le corps ne se crispe pas,
- la respiration reste fluide,
- l'espace intime n'est pas vécu comme une intrusion.

Quand elle ne l'est pas :

- le système se contracte,
 - même si le mental veut convaincre.
-

Lecture ABH

- La zone bras tendu = Vie A (relation structurée).
 - Le passage à l'intérieur = activation Vie B (intimité).
 - La réaction corporelle = information sur la compatibilité de signature.
 - La stabilité dans le temps = validation H.
-

Conclusion simple

La compatibilité de signature :

- se ressent avant de se penser,
- se mesure dans la détente,
- se confirme dans la durée.

Le corps est un détecteur de cohérence relationnelle.

A PROPOS du GPS

JEAN-LUC THOMAS :

Je voudrais insister sur un point essentiel, presque intime :

Le GPS quantique n'est pas un outil de plus, ni une idée séduisante parmi d'autres.

Il est la fonction qui permet à votre signature — cet ensemble mathématique unique que vous êtes — de se mettre en équilibre avec sa trajectoire réelle.

Tant que la trajectoire ne respecte pas la structure, il y a lutte, fatigue, dispersion.

Lorsque le GPS est suivi, quelque chose de très simple se produit : vous vous retrouvez à votre place.

Pas la place rêvée,

pas la place valorisée par les autres,

mais la place juste.

Celle où vos cartes fortes peuvent s'exprimer sans forçage, sans compensation, sans devoir devenir quelqu'un d'autre.

Dans cet état, l'équilibre n'est pas euphorique, il est stable ; la cohérence n'est pas spectaculaire, elle est évidente.

Vous sentez que « ça tient », que votre vie ne se contredit plus intérieurement.

Cette sensation profonde d'alignement, de justesse tranquille, d'accord entre ce que vous êtes et ce que vous vivez porte un nom très simple, souvent galvaudé, mais ici très précis :

Le bonheur.