

Les styles de signatures

1. Pourquoi parler de “signature” ?

Chaque personne fonctionne à sa manière

Chaque personne ne traite pas le réel de la même façon.

Les mêmes situations produisent des réactions différentes selon l'histoire, la structure interne et la sensibilité de chacun.

Ce qui est évident pour l'un peut être coûteux ou illisible pour l'autre.

Il n'existe donc pas une “bonne” manière de fonctionner, mais des fonctionnements cohérents ou incohérents avec sa propre nature.

Comprendre cela permet de sortir du jugement et d'entrer dans une lecture plus juste des comportements.

Ce n'est ni un caractère, ni une pathologie, ni une étiquette

Ce mode de fonctionnement n'est pas un trait de caractère figé.

Il ne relève pas non plus d'une pathologie à corriger.

Ce n'est pas une étiquette destinée à classer ou enfermer une personne.

C'est une organisation interne, dynamique, qui peut évoluer selon le contexte et les expériences.

La comprendre permet d'accompagner plutôt que de normaliser.

La signature décrit comment je réagis, pas *qui je dois être*

La signature ne dit pas ce que je devrais devenir.

Elle décrit la façon dont je réagis spontanément au monde.

Elle éclaire mes mécanismes, pas mon idéal.

Elle n'impose aucune norme ni trajectoire obligatoire.

Elle permet de mieux me comprendre, pas de me définir entièrement.

Comprendre sa signature = mieux se comprendre sans se juger

Comprendre sa signature, c'est apprendre à se lire sans se condamner.

Cela permet d'observer ses réactions sans les qualifier de bonnes ou de mauvaises.

On passe du jugement à l'information.

Ce regard plus neutre réduit la culpabilité et la confusion.

Il ouvre la voie à des ajustements plus justes et plus respectueux de soi.

2. Les trois niveaux de fonctionnement (rappel simple)

Vie A : le corps, la sécurité, les règles, le quotidien

La vie A concerne le corps, la sécurité et l'ancrage dans le réel.
Elle regroupe les règles, les routines et l'organisation du quotidien.
C'est le niveau de la survie fonctionnelle et de la stabilité.
Il permet de se sentir en sécurité pour agir.
Sans une vie A solide, les autres niveaux deviennent fragiles.

Vie B : l'identité, les émotions, le lien, le regard des autres, la sexualité

La vie B concerne l'identité et le monde intérieur.
Elle regroupe les émotions, le lien à l'autre et le regard porté sur soi.
C'est le niveau où se jouent l'estime, la reconnaissance et l'appartenance.
La sexualité y trouve aussi sa place comme langage relationnel.
La vie B fait le pont entre le corps et le sens.

Vie H : le sens, la cohérence, la direction intérieure

La vie H concerne le sens et la cohérence globale.
Elle donne une direction intérieure et une trajectoire.
C'est le niveau des valeurs, de la vision et du « pourquoi ».
Il relie les expériences entre elles pour former une histoire intelligible.
Sans vie H active, l'existence peut perdre sa boussole.

Tout le monde a les trois, mais **pas dans le même ordre**

Tout le monde possède les trois niveaux.
Ils sont toujours présents, mais pas hiérarchisés de la même façon.
Chez certains, l'un domine naturellement les autres.
Cet ordre influence les priorités et les réactions.
Il explique pourquoi deux personnes peuvent vivre la même situation très différemment.

3. Qu'est-ce qu'un “style de signature” ?

Un style de signature correspond au niveau par lequel une personne fonctionne le plus spontanément.
C'est la porte d'entrée naturelle par laquelle elle perçoit, réagit et décide.
Ce niveau dominant colore ses priorités, ses réflexes et ses stratégies.
Il n'exclut pas les autres niveaux, mais les organise autour de lui.
Le repérer permet de comprendre d'où l'on agit, plutôt que de se forcer à fonctionner autrement.

C'est le niveau dominant par lequel on fonctionne naturellement

C'est le niveau par lequel une personne entre naturellement en relation avec le monde.

Il structure ses réactions spontanées, avant toute réflexion ou adaptation.
Ce fonctionnement se met en place sans effort conscient.
Il influence la manière de percevoir les situations et d'y répondre.
Le reconnaître permet d'agir avec plus de justesse et moins de lutte intérieure.

Celui où l'énergie circule le plus facilement

C'est le niveau où l'énergie circule sans résistance majeure.
Les actions y sont plus fluides et moins coûteuses.
On s'y sent naturellement compétent ou à l'aise.
Les décisions y émergent plus rapidement.
C'est là que l'élan spontané trouve le moins d'obstacle

Celui où l'on se sent le plus "à sa place"

C'est le niveau dans lequel on se sent naturellement à sa place.
Il procure une sensation de justesse et de cohérence interne.
Les efforts y paraissent plus légers.
On n'a pas besoin de se sur-adapter pour fonctionner.
C'est là que l'on se reconnaît sans se forcer.

Les difficultés apparaissent quand on vit trop longtemps à contre-style

Les difficultés surgissent lorsque l'on fonctionne durablement à contre-style.
L'énergie se bloque ou s'épuise plus vite.
Les tensions internes augmentent, souvent sans cause apparente.
Des stratégies de compensation se mettent en place.
À long terme, cela peut conduire à un sentiment de décalage ou de perte de sens.

4. Le style de signature A (orienté structure et sécurité)

Besoin de cadre, de repères, de concret

Le style de signature A est orienté vers la structure et la sécurité.
Il a besoin de cadres clairs, de repères stables et de concret.
La réalité matérielle et l'organisation rassurent.
Les règles et les routines servent de points d'ancrage.
Ce style cherche avant tout la fiabilité et la prévisibilité du réel.

Fonctionne bien avec des règles claires

Il fonctionne de manière optimale lorsque les règles sont claires et explicites.
Les attentes définies réduisent l'incertitude.
Le cadre permet de se concentrer sur l'action plutôt que sur l'interprétation.
L'ambiguïté est source de stress ou de confusion.
La clarté structure la confiance et l'efficacité.

Fatigue quand tout est flou ou instable

Il se fatigue lorsque l'environnement devient flou ou instable.
L'absence de repères clairs sollicite excessivement l'énergie.
L'incertitude oblige à compenser en permanence.
La vigilance augmente au détriment du repos.
À terme, cela peut entraîner épuisement et démotivation.

Stress principal : perdre le contrôle ou la sécurité

Son stress principal apparaît face à la perte de contrôle ou de sécurité.
L'imprévisibilité est vécue comme une menace directe.
Le besoin de maîtriser augmente pour se rassurer.
Les réactions peuvent devenir plus rigides ou défensives.
Ce stress signale avant tout un manque de cadre ou de stabilité.

Ce n'est pas de la rigidité, c'est un besoin de stabilité

Ce n'est pas une rigidité de caractère.
C'est un besoin fondamental de stabilité.
Le cadre sert de base pour fonctionner sereinement.
Lorsque cette base est assurée, l'adaptation devient possible.
La stabilité permet l'ouverture, pas l'inverse.

5. Le style de signature B (orienté identité et relation)

Sensible au lien, au regard, à la reconnaissance

Le style de signature **B** est centré sur l'identité, le lien et la qualité de la relation à l'autre.
Il est particulièrement sensible au regard reçu, à la reconnaissance et à la place occupée dans le tissu social.
Son énergie circule à travers l'échange, l'émotion partagée, la validation mutuelle.
Il s'épanouit quand il se sent vu, compris et reconnu pour ce qu'il est.
Il se fragilise en cas d'indifférence, de rejet ou de brouillage relationnel, pouvant alors douter de sa valeur

Fonctionne par émotion et relation

Le style de signature B traite l'information avant tout par le ressenti et l'interaction humaine.
Les émotions sont pour lui des signaux de navigation, indiquant ce qui est juste ou menaçant dans la relation.
La qualité du lien prime souvent sur l'efficacité ou la logique pure.
Il s'ajuste en permanence aux réactions de l'autre, cherchant l'accord, l'harmonie ou la reconnaissance.
Un climat relationnel sécurisé lui permet de déployer pleinement ses ressources et sa créativité.

Fatigue quand il n'y a pas de retour ou de validation

Ce style de signature s'épuise lorsque ses efforts relationnels ne rencontrent aucun écho.

L'absence de retour, de signe ou de reconnaissance crée une impression de vide ou d'inutilité.

Il peut alors sur-investir le lien ou, au contraire, se replier pour se protéger.

La fatigue n'est pas physique, mais identitaire : « suis-je vu, compté, reconnu ? ».

Un retour clair et sincère restaure rapidement son énergie et sa stabilité.

Stress principal : rejet, abandon, dévalorisation

Le stress majeur de ce style de signature naît de la peur de ne plus compter pour l'autre.

Le rejet est vécu comme une remise en cause de l'identité, pas seulement du lien.

L'abandon active une insécurité profonde, avec un sentiment de perte de repères internes.

La dévalorisation brouille l'image de soi et peut entraîner des stratégies de sur-adaptation.

Lorsque le lien est sécurisé et la reconnaissance stable, ce stress s'apaise nettement

Ce n'est pas de la fragilité, c'est une sensibilité relationnelle

Ce style de signature n'est pas faible, il est finement accordé au champ relationnel.

Il capte les variations émotionnelles et les signaux faibles que d'autres ignorent.

Sa sensibilité est une capacité de lecture et d'ajustement, pas une faille.

Elle devient une force lorsqu'elle est reconnue et sécurisée.

Elle devient douloureuse seulement quand elle est disqualifiée ou exploitée.

6. style de signature H (orienté sens et cohérence)

Guidé par le sens profond, la vision globale et la logique

Ce style de signature se repère par sa recherche de cohérence plutôt que par l'émotion ou la règle.

Il s'oriente à partir du sens global, de la trajectoire et de la justesse intérieure.

La logique qui le guide est souvent implicite, intuitive, mais structurante à long terme.

Il perçoit les situations comme des ensembles reliés plutôt que comme des éléments isolés.

Il se désaligne lorsqu'il agit sans comprendre le *pourquoi* profond de ce qu'il fait.

Supporte mal l'absurde ou le vide de sens

Le style H a besoin que les situations s'inscrivent dans une cohérence globale.

Il tolère mal les actions répétitives, arbitraires ou purement utilitaires.

Quand le sens manque, l'énergie chute, la motivation s'éteint et une forme de retrait apparaît.

Ce n'est pas un refus d'agir, mais une incapacité à investir ce qui ne s'aligne pas avec la trajectoire intérieure.

Le sens n'est pas un bonus pour H : c'est le moteur même du fonctionnement.

Peut négliger le corps ou les codes sociaux

Chez le style de signature H, l'attention est prioritairement orientée vers la cohérence, le sens et la vision globale.

Le corps, les besoins physiologiques ou les conventions sociales peuvent passer au second plan.

Ce n'est pas un rejet du réel, mais une focalisation sur l'essentiel perçu.

Lorsque l'incarnation A et les ajustements sociaux B sont insuffisants, un décalage avec l'environnement peut apparaître.

Stress principal : incohérence, perte de direction

Le style de signature H entre en stress lorsque les repères de sens se brouillent.

L'absence de cap, de logique globale ou de trajectoire lisible crée une tension profonde.

Ce stress ne vient pas de la charge ou de la difficulté, mais du **désalignement**.

Retrouver une direction cohérente suffit souvent à apaiser durablement l'état interne.

Ce n'est pas de la fuite, c'est une priorité au sens

Lorsque le style de signature H se retire ou ralentit, il ne s'agit pas d'un évitement.

C'est une régulation naturelle face à l'absurde ou à l'incohérence.

H protège son énergie en la réservant à ce qui fait sens.

Dès qu'une direction claire réapparaît, l'engagement redevient spontané et stable.

7. Les styles mixtes et les asymétries

Beaucoup de personnes ont un style dominant + un secondaire

La plupart des personnes ne fonctionnent pas avec un style pur, mais avec un **style dominant** soutenu par un **style secondaire**.

Cette combinaison crée une signature singulière, souvent efficace mais parfois asymétrique.

Les difficultés apparaissent lorsque le style secondaire compense en permanence les fragilités du dominant.

Comprendre cette répartition permet d'ajuster son fonctionnement sans se forcer à changer de nature.

Certaines zones sont très fortes, d'autres moins accessibles

Dans une signature mixte, certaines fonctions sont naturellement fluides et performantes.

D'autres zones demandent plus d'effort, de temps ou de soutien pour s'activer.

Ce n'est ni un défaut ni un manque, mais une répartition inégale de l'énergie.

Identifier ces écarts permet de cesser les compensations coûteuses et de mieux s'appuyer sur ses forces

Ce n'est pas un défaut : c'est une configuration personnelle

Chaque signature possède sa propre architecture, avec ses forces et ses zones de moindre accès.

Ces différences ne relèvent ni d'une insuffisance ni d'une anomalie.

Elles traduisent une organisation singulière de l'énergie et des priorités internes.

Reconnaître cette configuration permet de fonctionner juste, sans se juger ni se contraindre.

Les problèmes apparaissent quand on se compare aux autres

La comparaison pousse à évaluer sa signature avec des critères qui ne sont pas les siens.

Elle transforme une différence de fonctionnement en sentiment d'insuffisance.

L'énergie se disperse à vouloir ressembler plutôt qu'à s'incarner.

Le repérage de sa propre configuration restaure naturellement l'équilibre et l'efficacité.

8. Quand la signature est contrainte

- **Suradaptation, fatigue chronique, anxiété**

Quand la signature est contrainte, la personne vit en adaptation permanente à ce qui n'est pas profondément juste pour elle.

Elle tient grâce à l'effort, pas grâce à la fluidité.

Cette suradaptations entraîne une fatigue chronique qui ne disparaît pas avec le repos.

L'anxiété s'installe comme un signal diffus d'incohérence interne.

Ce n'est pas un défaut personnel, mais l'indice d'une signature empêchée.

- **Impression de "jouer un rôle"**

Quand la signature est contrainte, la personne a l'impression de "jouer un rôle" plutôt que de vivre depuis elle-même.

Elle ajuste ses paroles, ses gestes et ses choix pour correspondre à ce qui est attendu.

Une distance s'installe entre ce qui est montré et ce qui est ressenti.

Avec le temps, cette dissonance devient fatigante et vide de sens.

Le rôle tient, mais la signature reste en retrait.

- **Symptômes = signaux, pas des faiblesses**

Dans ABH, les symptômes ne sont pas des faiblesses ni des défauts personnels.

Ils sont des signaux émis par le système lorsqu'un déséquilibre s'installe.

Ils indiquent qu'un niveau force ou qu'un autre est sous-alimenté.

Les ignorer ou les combattre aggrave souvent la tension interne.

Les écouter permet au contraire de réajuster la trajectoire.

- **Le corps et les émotions parlent quand la signature est ignorée**

Quand la signature est ignorée, le corps et les émotions prennent le relais.
Ils expriment ce qui ne peut plus passer par le mental ou le contrôle.
Douleurs, fatigue, anxiété ou débordements émotionnels deviennent des messages.
Ces signaux ne sont pas aléatoires, ils sont cohérents.
Ils rappellent que la trajectoire réelle s'est éloignée de la signature.

9. À quoi sert de repérer son style de signature ?

- **Mieux comprendre ses réactions**

Repérer son style de signature permet de mieux comprendre ses réactions spontanées.
Identifier son style de signature aide à mieux choisir ses alliances, dans le couple, le travail ou la famille.

On repère plus vite les relations qui soutiennent la trajectoire et celles qui la contraignent.

Les liens cessent d'être compensatoires ou épuisants.

Les ajustements deviennent plus justes, moins forcés. Identifier son style de signature aide à mieux choisir ses alliances, dans le couple, le travail ou la famille.

On repère plus vite les relations qui soutiennent la trajectoire et celles qui la contraignent.

Les liens cessent d'être compensatoires ou épuisants.

Les ajustements deviennent plus justes, moins forcés.

Les alliances gagnent en cohérence et en stabilité. Identifier son style de signature aide à mieux choisir ses alliances, dans le couple, le travail ou la famille.

On repère plus vite les relations qui soutiennent la trajectoire et celles qui la contraignent.

Les liens cessent d'être compensatoires ou épuisants.

Les ajustements deviennent plus justes, moins forcés.

Les alliances gagnent en cohérence et en stabilité.

Les alliances gagnent en cohérence et en stabilité.

Certaines réponses deviennent lisibles au lieu d'être vécues comme des excès ou des défauts.

On distingue ce qui relève de sa nature de ce qui est une suradaptation.

Cela réduit la culpabilité et la confusion intérieure.

La personne commence à se comprendre sans se juger.

- **Mieux choisir ses alliances (couple, travail, famille)**

Identifier son style de signature aide à mieux choisir ses alliances, dans le couple, le travail ou la famille.

On repère plus vite les relations qui soutiennent la trajectoire et celles qui la contraignent.

Les liens cessent d'être compensatoires ou épuisants.

Les ajustements deviennent plus justes, moins forcés.

Les alliances gagnent en cohérence et en stabilité.

- **Réduire la culpabilité et l'auto-jugement**

Repérer sa signature permet de réduire fortement la culpabilité et l'auto-jugement.
Ce qui semblait être des défauts devient compréhensible comme un mode de

fonctionnement.

On cesse de se comparer en permanence aux autres.

La pression intérieure diminue.

La relation à soi devient plus juste et plus apaisée.

- **Retrouver une trajectoire plus naturelle**

Repérer sa signature aide à retrouver une trajectoire plus naturelle.

Les choix cessent d'être guidés uniquement par l'adaptation ou la peur.

L'énergie circule avec moins d'effort et de résistance.

Les décisions deviennent plus simples, plus évidentes.

La personne se remet progressivement en cohérence avec elle-même.

10. Conclusion

- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise signature
- Il y a des styles différents, avec des besoins différents
- Se connaître, ce n'est pas se limiter
-
- ***C'est arrêter de lutter contre son propre fonctionnement***