



J'ai des phobies.

Le mot est plus fort que « peur ».

Il claque comme une étiquette médicale, presque définitive.

Ce n'est pas simplement une inquiétude passagère. C'est une montée brutale, disproportionnée, parfois incompréhensible.

Mon corps s'emballe, mon souffle se raccourcit, ma pensée se rétrécit autour d'un seul point : fuir. Et pourtant, une partie de moi sait que le danger n'est pas réel. Mais le système, lui, ne discute pas. Il déclenche.

Dans la lecture ABH, une phobie n'est pas une faiblesse morale. C'est un emballement de **B**, la sphère émotionnelle, qui a associé un stimulus à une menace absolue.

Ce lien s'est inscrit quelque part dans l'histoire du système.

Parfois dans un événement précis.

Parfois dans une accumulation subtile.

Parfois même sans souvenir conscient.

A peut bien expliquer que l'ascenseur est sûr, que l'avion est statistiquement fiable, que l'araignée est inoffensive ; lorsque **B** est saturé, l'argumentation ne pénètre plus.

A tente alors de reprendre le contrôle. Il raisonne, minimise, ironise parfois. Il se dit que c'est absurde. Il se promet de se forcer.

Mais plus **A** insiste, plus **B** interprète cette pression comme une confirmation du danger. Le rythme cardiaque augmente, la sudation apparaît, la fuite devient urgente.

Et **H**, qui travaille par cohérence globale, observe un système en désalignement : le bas se bat contre lui-même.

La phobie est en réalité un mécanisme de protection devenu excessif.

À l'origine, il y avait une tentative d'adaptation. Une alerte utile. Puis le filtre émotionnel s'est rigidifié. Il a cessé de nuancer. Il ne distingue plus intensité et réalité.

Il traite le possible comme du certain.

Ce qui rend la phobie si déroutante, c'est ce décalage entre *savoir* et *ressentir*.

Je sais que le pont ne va pas s'effondrer. Je sais que je peux respirer. Mais mon corps agit comme si la survie était engagée.

Dans le modèle ABH, cela signifie que **B** a pris la main, que **A** est relégué à un rôle de commentateur impuissant, et que **H** n'a pas encore réorganisé l'information.

Chercher à supprimer brutalement une phobie est rarement efficace. Forcer expose le système à une surcharge supplémentaire.

La première étape consiste à réguler **B**, à redonner au corps un signal de sécurité : respiration lente, ancrage sensoriel, retour au présent.

Tant que le corps est en alerte maximale, aucune intégration n'est possible.

Ensuite, il s'agit de refroidir **A**. Cesser de se juger. Cesser de qualifier la réaction de ridicule. Le jugement ajoute une couche de stress. Il transforme la peur en honte, et la honte en nouvelle menace.

Or un système qui se sent attaqué *se défend davantage*.

Puis vient le travail avec **H**.

H ne comprend pas les discours rationnels, mais il répond aux images et aux expériences correctrices.

Lorsque le système vit, même brièvement, une situation auparavant redoutée sans effondrement, une nouvelle cohérence peut s'installer. Progressivement, l'association rigide se desserre. La signature n'a plus besoin d'un verrou aussi radical.

Il arrive aussi que certaines phobies signalent un conflit plus profond.

Non pas simplement la peur d'un objet, mais la peur d'un état interne : perdre le contrôle, être vulnérable, dépendre d'autrui. Dans ce cas, l'objet phobique n'est qu'un déclencheur. Le véritable enjeu est ailleurs, *dans la structure même du système*.

Dire « j'ai des phobies » peut alors devenir le point de départ d'une exploration plus fine.

Non pas pour se définir par elles, mais pour comprendre ce qu'elles protègent. Car derrière l'exagération se *cache souvent une tentative de cohérence*.

Le système n'a pas choisi la panique par caprice ; il a choisi la solution la plus rapide *pour éviter ce qu'il perçoit comme une menace*.

La maturité ABH ne consiste pas à mépriser la phobie, ni à s'y soumettre entièrement.

Elle consiste à différencier l'alerte utile de l'alerte excessive.

À restaurer la coopération entre **A**, **B** et **H**.

À permettre au corps d'apprendre que la sécurité est possible.

Alors, peu à peu, ce qui paraissait infranchissable devient traversable.

Non parce que l'on a nié la peur, mais parce que le système a retrouvé sa cohérence.

Et parfois, au terme du processus, on découvre que la phobie n'était pas une ennemie, *mais un signal mal calibré*.

Un gardien *trop zélé*, qui peut apprendre à relâcher sa vigilance lorsque la sécurité intérieure est restaurée.


