

Comment se mettre en harmonie avec soi-même dans la vie de tous les jours en utilisant l'angle de vue ABH

1. Ce que veut dire « être en harmonie » selon ABH

Dans ABH, l'**harmonie n'est pas un état émotionnel**.
C'est un **alignement fonctionnel** entre trois niveaux :

- **A (le bas)** : le corps, les actes, le réel, le social concret
- **B (l'interface)** : l'image de soi, les peurs, les stratégies, le mental
- **H (le haut)** : le sens, la cohérence, la trajectoire, le GPS

☞ *Être en harmonie =
ne pas demander à un niveau de faire le travail d'un autre.*

Comment se mettre en équilibre niveau par niveau

Chapitre 1 — Ce que veut dire « être en harmonie » selon ABH

Dans ABH, l'**harmonie n'est pas un ressenti**, ni un état stable à atteindre.
C'est un **fonctionnement fluide du système**.

Être en harmonie signifie :

- que le **bas fait son travail de bas**
- que l'**interface traduit sans trahir**
- que le **haut oriente sans forcer**

Le déséquilibre apparaît quand :

On cherche du sens alors que le corps est épuisé

- On compense une peur par une stratégie mentale
- On demande à l'amour ou au sens de réparer un défaut d'incarnation

☞ **ABH ne cherche pas la paix intérieure**, mais la **cohérence dynamique**.

RESUME :

Être en harmonie, ça veut dire quoi ?

Quand on parle d'« harmonie », on pense souvent à :

- être calme,
- se sentir bien,
- ne plus avoir de problèmes,
- être en paix intérieure.

☞ **Dans ABH, ce n'est pas cela.**

Être en harmonie **ne veut pas dire aller bien tout le temps**.
Cela veut dire que **votre fonctionnement intérieur est cohérent**.

Les 3 niveaux en VOUS (rappel très simple)

En vous, il y a trois niveaux qui fonctionnent ensemble :

- **Le bas** : votre corps, votre énergie, vos actes, votre quotidien
- **L'interface** : vos émotions, vos peurs, votre image de vous, votre mental
- **Le haut** : le sens, la direction, ce qui vous guide profondément

Quand tout va bien, **chacun fait son travail**, sans prendre la place des autres.

Être en harmonie, concrètement

Être en harmonie, c'est quand :

- le **corps** est respecté (repos, rythme, limites),
- les **émotions** sont écoutées sans être dramatisées,
- le **sens** guide, sans forcer ni compenser.

☞ Ce n'est pas un état figé.
C'est un **équilibre qui bouge**, mais qui tient.

Exemple 1 : chercher du sens quand le corps est épuisé

Vous vous dites :

« Je ne sais plus pourquoi je me lève le matin »
« Ma vie n'a plus de sens »

Mais en réalité :

- vous dormez mal,
- vous êtes fatigué en permanence,
- votre corps est à bout.

☞ Dans ABH, ce n'est pas un problème de sens.
C'est le **corps qui tire la sonnette d'alarme**.

Chercher des réponses philosophiques ici ne résout rien.
Il faut d'abord **réparer le bas**.

Exemple 2 : compenser une peur par le mental

Vous ressentez une peur ou un malaise.
Au lieu de l'écouter, votre mental s'emballe :

- vous analysez tout,
- vous expliquez tout,
- vous vous racontez des histoires,
- vous ruminez.

☞ L'émotion n'est pas entendue.
Elle est **recouverte par la tête**.

Résultat :

- vous n'allez pas mieux,
- vous êtes encore plus fatigué,
- vous vous sentez confus.

Exemple 3 : demander à l'amour ou au sens de réparer

Parfois, vous attendez que :

- l'amour,
- une relation,
- un projet,
- la spiritualité

Vienne **réparer un manque de structure**, de sécurité ou d'incarnation.

☞ Dans ABH, on dit :
vous demandez au **haut** de faire le travail du **bas**.

Mais le sens ne peut pas :

- remplacer le repos,
- réparer une organisation bancale,
- compenser un corps ignoré.

Quand ça se déséquilibre

Le déséquilibre apparaît quand :

- vous cherchez des réponses compliquées à un problème simple,
- vous pensez trop quand il faudrait agir ou vous reposer,
- vous spiritualisez ce qui est en réalité très concret,
- vous fuyez le réel en parlant de sens.

☞ Le problème n'est pas vous.

☞ C'est simplement **un niveau qui fait le travail d'un autre**.

La vraie idée clé d'ABH

ABH ne cherche pas la paix intérieure parfaite.

ABH cherche une chose :

☞ **la cohérence dynamique**.

C'est-à-dire :

- le corps soutient,
- les émotions traduisent,
- le sens oriente.

*Quand chacun est à sa place,
vous pouvez traverser des moments difficiles **sans vous perdre**.*

À retenir

- Aller mal ne veut pas dire être désaligné
- Se sentir bien ne veut pas dire être en harmonie
- L'important n'est pas ce que vous ressentez,
- mais **comment votre système fonctionne**

☞ *Être en harmonie, selon ABH,
c'est fonctionner juste, même quand la vie bouge.*

Chapitre 2 — L'équilibre du niveau A

Le corps, les actes, le réel, le social concret

1. La fonction du niveau A

Le niveau A est le **socle matériel** de la signature.
Il ne produit pas du sens, il produit :

- des faits
- des actes
- des signaux corporels
- des interactions réelles

Dans ABH :

Le corps sait avant que le mental comprenne.

2. Comment chercher l'équilibre en A au quotidien

On ne “travaille” pas le corps par interprétation, mais par **ajustement simple**.

Concrètement :

- dormir quand le corps est fatigué (pas quand “c’est raisonnable”)
- manger de façon suffisamment régulière
- bouger un minimum chaque jour
- réduire les surcharges inutiles
- simplifier l’environnement

☞ Pas d’optimisation.

☞ Pas de performance.

☞ **Suffisance fonctionnelle.**

3. Signaux de déséquilibre A

- fatigue chronique
- irritabilité diffuse
- perte d’élan
- somatisations
- besoin excessif de contrôle ou d’évitement

⚠ Erreur classique :

chercher une explication psychologique ou existentielle

→ alors que le système est simplement **en dette d’incarnation**.

RESUME :

Comment chercher l'équilibre en A au quotidien

Dans ABH, on ne « travaille » pas le corps en l'analysant ou en l'interprétant.
Le corps ne demande pas à être compris, mais **ajusté**.

La Vie A (le bas) fonctionne avec des règles simples.
Quand elles sont respectées, le reste du système respire.

Ce qu'il faut faire concrètement

Chercher l'équilibre en A, ce n'est pas se lancer dans un programme compliqué.
C'est revenir à des bases simples :

- **Dormir quand le corps est fatigué**, pas quand « c'est raisonnable » ou prévu par la tête
- **Manger de façon suffisamment régulière**, sans sauter de repas en permanence
- **Bouger un minimum chaque jour**, même doucement
- **Réduire les surcharges inutiles** (trop de tâches, trop d'obligations, trop de bruit)
- **Simplifier l'environnement**, quand c'est possible

☞ Il ne s'agit pas de bien faire.

☞ Il ne s'agit pas d'optimiser.

☞ Il ne s'agit pas de performer.

Ce que cherche ABH, c'est une chose :

☞ **la suffisance fonctionnelle.**

Ce que cela veut dire : “suffisant”

Suffisant, ce n'est pas idéal.

Ce n'est pas parfait.

Ce n'est pas motivant.

C'est simplement :

- assez de sommeil pour tenir,
- assez de nourriture pour fonctionner,
- assez de mouvement pour que l'énergie circule,
- assez de simplicité pour que le système ne sature pas.

☞ Le corps n'a pas besoin de plus.

☞ Il a besoin de **régularité et de respect**.

Signaux de déséquilibre en A

Quand la Vie A est en difficulté, certains signaux apparaissent souvent :

- fatigue chronique, même après du repos
- irritabilité diffuse, sans raison claire
- perte d'élan, difficulté à démarrer
- douleurs ou symptômes physiques récurrents
- besoin excessif de contrôle
- ou au contraire, envie d'éviter, de fuir, de s'isoler

☞ Ces signaux ne sont pas des faiblesses.

☞ Ce sont des **indicateurs de dette corporelle**.

L'erreur classique

Face à ces signaux, l'erreur la plus fréquente est la suivante :

⚠ **chercher une explication psychologique ou existentielle**

- « Pourquoi je suis comme ça ? »
- « Quel est le sens de ce que je vis ? »
- « Qu'est-ce que cela dit de moi ? »

☞ Dans beaucoup de cas, le problème n'est pas là.

Le système n'est pas en crise de sens.

Il est simplement **en dette d'incarnation**.

L'idée clé à retenir

Avant de comprendre, il faut **incarner**.

Avant d'analyser, il faut **soutenir le corps**.

Avant de chercher du sens, il faut **remettre du sol sous les pieds**.

☞ Quand la Vie A est suffisamment soutenue,
les émotions se calment d'elles-mêmes
et le sens redevient accessible, sans effort.

Chapitre 3 — L'équilibre du niveau B

L'interface : image de soi, peurs, stratégies, mental, sexualité

1. La fonction du niveau B

Le niveau B est une **interface de traduction** :

- entre le corps et le sens
- entre la signature et le social
- entre l'intérieur et l'extérieur

Il n'est **ni bon ni mauvais**.

Il est **adaptatif**.

2. Comment chercher l'équilibre en B

En ABH, on ne cherche pas à supprimer les peurs ou les stratégies.

On cherche à :

- les rendre visibles
- les remettre à leur fonction initiale
-

Pratiques quotidiennes simples :

- repérer quand on **s'explique trop**
- observer les stratégies automatiques (séduire, fuir, contrôler, se taire)
- distinguer :
 - ce que je ressens
 - ce que je raconte
 - ce que je fais réellement

☞ Le mental n'est pas un pilote.

☞ C'est un **traducteur**.

3. Sexualité et B

Dans ABH, la sexualité appartient majoritairement à B :

- lieu de compensation
- lieu de validation
- lieu de réparation symbolique

Équilibrer B, ce n'est pas moraliser la sexualité, mais voir :

- ce qu'elle tente de réguler
- ce qu'elle remplace
- ce qu'elle apaise temporairement

4. Signaux de déséquilibre B

- rumination
- honte
- auto-jugement
- besoin de reconnaissance excessif
- sexualité dissociée ou compulsive

⚠ Erreur classique :
croire que “comprendre” suffit à transformer.

RESUME

1. À quoi sert vraiment le niveau B ?

Le niveau B n'est pas un défaut.
Ce n'est pas un problème à corriger.

👉 C'est **une interface**.

Il sert à traduire en permanence :

- ce que vit le corps (A),
- ce que demande le sens et la direction intérieure (H),
- dans un langage utilisable socialement.

Le niveau B fait le lien :

- entre l'intérieur et l'extérieur,
- entre ce que vous ressentez et ce que vous montrez,
- entre ce que vous êtes et ce que le monde attend.

Il fabrique :

- une image de soi,
- des explications,
- des stratégies,
- des récits,
- des ajustements relationnels.

💡 En ABH, le niveau B n'est **ni bon ni mauvais**.

Il est **adaptatif**.

Il cherche avant tout à **éviter la douleur, maintenir le lien, protéger l'image, réduire l'angoisse**.

2. Chercher l'équilibre en B (sans le combattre)

En ABH, on ne cherche pas à :

- supprimer les peurs,
- éliminer les stratégies,
- “faire taire” le mental.

On cherche à :

- **les rendre visibles,**
- **les remettre à leur juste place,**
- **les empêcher de piloter toute la vie.**

Le problème n'est pas d'avoir des stratégies.

Le problème, c'est lorsqu'elles deviennent **automatiques, invisibles et dominantes**.

Pratiques simples au quotidien

Sans analyse compliquée, vous pouvez simplement :

- repérer les moments où vous **vous expliquez trop**
- observer ce que vous faites automatiquement pour :
 - séduire
 - éviter
 - contrôler
 - vous taire
 - justifier
- distinguer clairement :
 - ce que vous ressentez réellement
 - ce que vous racontez (à vous-même ou aux autres)
 - ce que vous faites concrètement

☞ Très souvent, ces trois niveaux ne disent pas la même chose.

💡 Principe clé ABH :

Le mental **n'est pas un pilote**.

C'est un **traducteur**.

Lorsqu'il pilote, la vie devient lourde, tendue, incohérente.

Lorsqu'il traduit, il redevient utile.

3. Sexualité et niveau B

Dans le système ABH, la sexualité appartient majoritairement au niveau B.

Non pas parce qu'elle serait “psychologique”,
mais parce qu'elle est souvent utilisée comme :

- un lieu de compensation,
- un lieu de validation,
- un lieu de réparation symbolique.

La sexualité peut servir à :

- calmer une angoisse,
- réparer une image de soi,
- combler un vide relationnel,
- se sentir exister,
- se sentir désiré ou reconnu.

⚠ En ABH, **équilibrer B ne consiste pas à moraliser la sexualité.**

Il s'agit simplement de voir :

- ce que la sexualité tente de réguler,
- ce qu'elle remplace momentanément,
- ce qu'elle apaise sans résoudre.

Lorsque le niveau B est plus équilibré :

- la sexualité devient plus libre,
- moins compulsive,
- moins dissociée,
- plus reliée au corps (A) et au sens (H).

4. Signaux fréquents de déséquilibre du niveau B

Certains signes indiquent que le niveau B prend trop de place :

- rumination mentale incessante
- honte ou auto-jugement permanent
- impression de ne jamais être "assez"
- besoin excessif de reconnaissance
- peur constante du regard des autres
- sexualité dissociée, mécanique ou compulsive

Ces signaux ne sont pas des fautes.
Ce sont des **indicateurs**.

☞ Ils disent simplement :

« L'interface est saturée. Elle fait un travail qui n'est pas le sien. »

⚠ L'erreur la plus fréquente

Croire que **comprendre suffit à transformer**.

Vous pouvez :

- comprendre vos peurs,
- comprendre votre histoire,
- comprendre vos mécanismes,

...et rester bloqué exactement au même endroit.

Pourquoi ?

Parce que la compréhension est un **outil du niveau B**.

En ABH, la transformation réelle vient :

- du rééquilibrage entre A, B et H,
- pas de l'accumulation d'explications.

À retenir

- Le niveau B est une interface, pas un ennemi
- Il protège, traduit, ajuste
- Il devient problématique lorsqu'il pilote tout
- L'objectif n'est pas de le supprimer, mais de le **remettre à sa fonction juste**

☞ Lorsque B retrouve sa place,
le corps se détend,
le sens réapparaît,
et la trajectoire devient plus fluide.

Chapitre 4 — L'équilibre du niveau H

Le sens, la cohérence, la trajectoire, le GPS, l'amour

1. La fonction du niveau H

Le niveau H ne donne pas des réponses immédiates.
Il donne :

- une **direction**
- une **cohérence globale**
- une **hiérarchisation naturelle**

Dans ABH :

Le GPS ne parle pas en mots, mais en convergences.

2. Comment chercher l'équilibre en H

On ne nourrit jamais H directement.

On le nourrit **indirectement** par :

- la répétition d'actes justes (A)
- la réduction des distorsions (B)
- la fidélité à sa signature

Concrètement :

- accepter de ne pas "savoir"
- observer ce qui revient malgré tout
- repérer les zones de fluidité
- respecter ce qui insiste doucement
-

3. L'amour dans ABH

L'amour appartient à H quand :

- il ne sert pas à réparer
- il n'est pas une stratégie
- il n'est pas une dépendance

L'amour est alors :

- reconnaissance de signature
- convergence de trajectoires
- effet secondaire d'un GPS aligné
-

4. Signaux de déséquilibre H

- perte de sens
- vide existentiel
- quête spirituelle agitée
- idéalisation
- désincarnation

⚠ Erreur classique :

chercher l'amour ou le sens pour compenser un déséquilibre A ou B.

RESUME

L'équilibre du niveau H

Le sens, la cohérence, la trajectoire, le GPS, l'amour

1. À quoi sert vraiment le niveau H ?

Le niveau H ne donne pas des réponses immédiates.
Il ne fonctionne pas comme le mental.

Il apporte :

- une **direction intérieure**,
- une **cohérence globale**,
- une **hiérarchisation naturelle** des choix et des priorités.

Dans le système ABH, le niveau H agit comme un **GPS intérieur**.

☞ Un GPS ne dit pas :
« fais ceci » ou « pense cela ».

Il indique une direction.
Il signale des convergences.
Il ajuste la trajectoire au fil du chemin.

💡 Dans ABH, le GPS ne parle pas en mots,
mais en **convergences**, en **répétitions**, en **évidences lentes**.

2. Chercher l'équilibre en H (sans le forcer)

On ne nourrit jamais le niveau H directement.
On ne peut ni le contrôler, ni l'accélérer.

En ABH, on nourrit H **indirectement** par :

- la répétition d'actes justes au niveau A,
- la réduction des distorsions au niveau B,
- la fidélité progressive à sa signature.

Chercher à "accéder" au sens par la pensée est une erreur classique.
Le sens **émerge** quand le système se rééquilibre.

Concrètement, cela implique de :

- accepter de ne pas "savoir" immédiatement
- observer ce qui revient malgré vous, malgré les doutes
- repérer les zones de fluidité dans votre vie

- respecter ce qui insiste doucement, sans forcer
- tolérer l'inconfort du flou sans le combler trop vite

☞ Le niveau H parle lentement.

☞ Mais il est remarquablement stable.

3. L'amour dans le système ABH

Dans ABH, l'amour appartient au niveau H lorsqu'il :

- ne sert pas à réparer une blessure,
- n'est pas une stratégie relationnelle,
- n'est pas une dépendance affective.

Lorsque ces conditions sont réunies, l'amour devient :

- une **reconnaissance de signature**,
- une **convergence de trajectoires**,
- un **effet secondaire d'un GPS aligné**.

💡 L'amour n'est alors ni un manque,
ni une quête,
ni une urgence.

Il apparaît comme une évidence progressive,
quand chacun tient sa trajectoire.

☞ En ABH, on ne "cherche" pas l'amour.

On rétablit le GPS.

L'amour devient possible.

4. Signaux fréquents de déséquilibre du niveau H

Certains signes indiquent que le niveau H est affaibli ou brouillé :

- perte de sens durable
- impression de vide existentiel
- quête spirituelle agitée ou compulsive
- idéalisation excessive (personnes, causes, relations)
- désincarnation, détachement du réel

Ces signes ne sont pas des fautes.

Ce sont des **indicateurs de désalignement**.

☞ Ils signalent souvent que le sens ou l'amour sont sollicités
pour compenser un déséquilibre plus bas dans le système.

⚠️ L'erreur la plus fréquente

Chercher l'amour ou le sens
pour compenser un déséquilibre du niveau A ou du niveau B.

Lorsque :

- le corps est épuisé,
- la vie concrète est instable,
- l'image de soi est fragilisée,

le niveau H est sursollicité.

☞ Le sens ne peut pas réparer le corps.

☞ L'amour ne peut pas compenser une désincarnation durable.

En ABH, chaque niveau a sa fonction.

Le GPS ne remplace pas la route.

À retenir

- Le niveau H donne une direction, pas des réponses immédiates
- Il se nourrit indirectement, jamais par la force
- L'amour appartient à H quand il n'est ni stratégie ni réparation
- Le sens apparaît quand A et B cessent de tirer à contre-sens

☞ Lorsque le niveau H est rééquilibré,
la trajectoire devient lisible,
les choix se simplifient,
et la vie reprend une cohérence profonde.

Chapitre 5 — La règle d'or ABH de l'équilibrage

On rééquilibre toujours par le niveau inférieur.

- Problème de sens → agir dans le réel
- Problème émotionnel → stabiliser le corps
- Problème relationnel → clarifier l'interface

Jamais l'inverse.

Chapitre 6 — Conclusion ABH

Se mettre en harmonie dans la vie quotidienne, selon ABH, ce n'est pas :

- devenir calme
- devenir heureux
- devenir “aligné” en permanence

C'est :

- cesser de forcer
- respecter la hiérarchie des niveaux
- rendre la signature lisible
- laisser la cohérence émerger

☞ **Quand chaque niveau fait son travail,
l'harmonie apparaît sans être cherchée.**

Le niveau H ne vous donne pas des réponses immédiates, mais une direction intérieure stable.

Il agit comme un GPS : il ne commande pas vos actes, il oriente votre trajectoire.

Il se manifeste par des convergences, des répétitions, des évidences lentes plutôt que par des certitudes mentales.

Vous ne pouvez pas nourrir H directement par la réflexion ou la volonté.

Il se renforce lorsque vous posez des actes justes (A) et que vous réduisez les distorsions mentales et relationnelles (B).

Le sens apparaît lorsque vous cessez de forcer les réponses.

L'amour appartient à H lorsqu'il n'est ni réparation, ni dépendance, ni stratégie.

Il devient alors reconnaissance de signature et convergence de trajectoires.

Les pertes de sens ou les quêtes spirituelles agitées signalent souvent un déséquilibre plus bas.

Quand H est rééquilibré, vos choix se simplifient et votre trajectoire devient lisible.

Se mettre en harmonie avec soi-même

Une lecture simple selon ABH

Introduction

Ce que veut dire « être en harmonie » selon ABH

Dans ABH, être en harmonie **ne veut pas dire** :

- aller bien tout le temps
- être calme ou positif
- ne plus avoir de peurs ou de doutes

☞ Être en harmonie signifie :

fonctionner de façon cohérente, sans se battre contre soi-même.

Pour cela, ABH distingue **trois niveaux**, qui doivent rester alignés :

- **A – le bas** : le corps, les actes, la vie concrète
- **B – l’interface** : le mental, l’image de soi, les peurs, la sexualité
- **H – le haut** : le sens, la direction, l’amour, la trajectoire de vie

Les difficultés apparaissent quand un niveau prend la place d’un autre.

Chapitre 1 — Le niveau A

Le corps, les actes, la vie concrète

À quoi sert le niveau A ?

Le niveau A est la **base**.

C’est le niveau du réel :

- le corps
- la fatigue
- les actions quotidiennes
- le travail concret
- les relations visibles

Dans ABH :

Le corps parle avant la tête.

Comment chercher l'équilibre au niveau A

Il ne s'agit pas de "se dépasser", mais de **respecter les besoins de base**.

Au quotidien :

- dormir suffisamment
- manger de façon régulière
- bouger un minimum
- simplifier son environnement
- faire ce qui est faisable, pas ce qui est idéal

☞ Le corps n'a pas besoin de sens.

☞ Il a besoin de **régularité**.

Signaux de déséquilibre A

- fatigue persistante
- tensions corporelles
- irritabilité
- manque d'élan
- sensation d'être "à côté"

⚠ Erreur fréquente :

chercher une explication psychologique ou existentielle alors que le corps est simplement épuisé.

Chapitre 2 — Le niveau B

Le mental, l'image de soi, les peurs, la sexualité

À quoi sert le niveau B ?

Le niveau B est une **interface**.

Il sert à :

- s'adapter
- se protéger
- communiquer
- traduire ce qui se passe à l'intérieur

Le mental **n'est pas un ennemi**.

Il essaie juste de maintenir l'équilibre.

Comment chercher l'équilibre au niveau B

En ABH, on ne cherche pas à supprimer les peurs ou les pensées.
On apprend à **les observer sans les croire automatiquement**.

Au quotidien :

- repérer quand on se juge
- voir quand on s'explique trop
- observer ses stratégies (plaire, éviter, contrôler, se taire)
- distinguer ce que l'on ressent de ce que l'on raconte

☞ Le mental n'est pas un pilote.

☞ C'est un traducteur.

Sexualité et niveau B

La sexualité sert souvent à :

- apaiser
- rassurer
- se sentir exister
- compenser un manque

Il n'y a rien de "mal" à cela.

L'équilibre revient quand la sexualité **n'est plus le seul régulateur**.

Signaux de déséquilibre B

- ruminations
- honte
- besoin excessif de reconnaissance
- confusion émotionnelle
- comportements compulsifs

⚠ Erreur fréquente :

penser que comprendre suffit à changer.

Chapitre 3 — Le niveau H

Le sens, la direction, l'amour

À quoi sert le niveau H ?

Le niveau H est le **GPS intérieur**.
Il ne donne pas des réponses immédiates, mais :

- une direction
- une cohérence globale
- un sentiment de justesse

Dans ABH :

Le sens apparaît quand les autres niveaux sont respectés.

Comment chercher l'équilibre au niveau H

On ne "fabrique" pas le sens.
On le laisse émerger.

Concrètement :

- accepter de ne pas tout comprendre
- observer ce qui revient souvent dans sa vie
- respecter ce qui apaise sans excitation
- avancer par petits pas cohérents

☞ Le sens vient **après l'action**, pas avant.

L'amour selon ABH

L'amour n'est pas là pour réparer ou sauver.
Quand le système est équilibré, l'amour devient :

- une reconnaissance mutuelle
- une rencontre juste
- une convergence de trajectoires
-

Signaux de déséquilibre H

- perte de sens
- vide intérieur
- quête spirituelle agitée
- idéalisation répétées
- sentiment d'être déconnecté de sa vie

⚠ Erreur fréquente :
chercher l'amour ou le sens pour compenser un épuisement du corps ou du mental.

Chapitre 4 — La règle simple ABH

On rééquilibre toujours par le niveau inférieur.

- Manque de sens → agir concrètement
- Trop d'émotions → stabiliser le corps
- Problèmes relationnels → clarifier la communication

Jamais l'inverse.

Conclusion — Le message essentiel du livret

- Vous n'avez pas à vous réparer
- Vous n'avez pas à devenir quelqu'un d'autre
- Vous avez à **respecter votre fonctionnement**

Quand chaque niveau fait son travail :

- les décisions deviennent plus simples
- la vie se fluidifie
- la cohérence revient naturellement

☞ **L'harmonie n'est pas cherchée.**
Elle apparaît quand on cesse de se trahir.

Que faire quand ça ne va pas

Une fiche simple selon ABH

Avant de commencer

Une chose importante à savoir

Quand ça ne va pas, **le problème n'est pas que vous êtes cassé.**
Le problème est presque toujours un **déséquilibre entre les niveaux.**

Dans ABH, on ne cherche pas :

- à aller mieux tout de suite
- à comprendre parfaitement
- à régler toute sa vie

☞ On cherche à **réajuster le bon niveau**, dans le bon ordre.

Étape 1 — S'arrêter (30 secondes)

Quand ça ne va pas :

- arrêtez de vous expliquer
- arrêtez de chercher une cause
- arrêtez de vous juger

Dites-vous simplement :

« Là, quelque chose est déséquilibré.
Je vais chercher où. »

Étape 2 — Identifier le niveau touché

Posez-vous **une seule question** :

« Qu'est-ce qui souffre le plus, là, maintenant ? »

◆ Si c'est le corps → Niveau A

- fatigue
- tensions
- agitation
- douleurs
- sensation d'être vidé

◆ Si c'est le mental / l'émotion → Niveau B

- peurs
- ruminations
- honte
- colère
- confusion
- besoin de reconnaissance

◆ Si c'est le sens / la direction → Niveau H

- vide
- perte de motivation
- impression que "ça ne sert à rien"
- questions existentielles répétitives

☞ Ne cherchez pas à avoir raison.

☞ Choisissez **ce qui est le plus évident**.

Étape 3 — Appliquer la règle ABH

On rééquilibre toujours par le niveau inférieur.

Cela veut dire :

- Un mal-être de sens (H) → on agit sur le réel (A)
- Un débordement émotionnel (B) → on stabilise le corps (A)
- Une confusion relationnelle → on clarifie l'interface (B)
-

Étape 4 — Que faire concrètement selon le niveau

□ Si le problème est au niveau A (le corps, le réel)

Ne réfléchissez pas.

Faites **une action simple** :

- dormir
- manger
- boire de l'eau
- marcher 10 minutes
- ranger un espace
- ralentir

☞ Le corps n'a pas besoin de sens.

☞ Il a besoin de **soins basiques**.

□ Si le problème est au niveau B (mental, émotions, sexualité)

Ne cherchez pas à résoudre.

Faites une **clarification** :

- écrire ce qui tourne en boucle
- dire à quelqu'un ce que vous ressentez, sans expliquer
- réduire les interactions
- arrêter de vous justifier
- poser une limite simple

☞ Le mental se calme quand il n'est plus aux commandes.

● Si le problème est au niveau H (sens, direction, amour)

Ne forcez pas une réponse.

Faites **un petit acte cohérent** :

- faire quelque chose d'utile
- avancer sur une tâche simple
- aider quelqu'un
- créer quelque chose, même modestement
- respecter ce qui vous apaise : ***Le sens revient après l'action, jamais avant.***

Étape 5 — Accepter le temps de régulation

Quand ça ne va pas :

- tout ne se règle pas en une fois
- l'équilibre revient par **petits ajustements**
- il est normal d'osciller

Dites-vous :

« Je ne vais pas mieux,
mais je vais un peu plus juste. »

C'est suffisant.

Ce qu'il vaut mieux éviter quand ça ne va pas

- ✗ se comparer aux autres
- ✗ chercher une solution globale
- ✗ se forcer à être positif
- ✗ demander au mental de réparer
- ✗ chercher l'amour ou le sens pour compenser l'épuisement
-

Les signes que ça commence à aller mieux

Même si ce n'est pas agréable :

- les décisions deviennent plus simples
- la tension baisse légèrement
- certaines relations se mettent à distance toutes seules
- l'envie revient **après** l'action
- vous vous expliquez moins

☞ Ce sont des **signaux de réalignement**, pas de bonheur immédiat.

Phrase de soutien ABH (à garder)

*« Je n'ai pas à aller bien.
J'ai à respecter mon fonctionnement. »*

Message final du livret

Quand ça ne va pas :

- ce n'est pas un échec
- ce n'est pas une faiblesse
- ce n'est pas une faute

C'est un **signal d'ajustement**.

☞ **En respectant l'ordre $A \rightarrow B \rightarrow H$,
l'équilibre revient sans être forcé.**

Très bien.

Voici une **adaptation “livret patient”**, claire et rassurante, pour **quatre situations fréquentes**.

Même logique ABH, même simplicité : **quoi faire quand ça ne va pas**, sans se perdre dans l'analyse.

Quand ça ne va pas

Adaptations selon la situation (ABH)

1. En cas d'anxiété

(peur, agitation, anticipation, tension)

Ce qui se passe selon ABH

- Le système anticipe un danger
- Le mental (B) prend le contrôle
- Le corps (A) est déjà en alerte

☞ **L'anxiété n'est pas un défaut**, c'est une fonction de protection.

Ce qu'il ne faut pas faire

- chercher à se rassurer mentalement
- analyser la cause
- lutter contre la peur
- se forcer à se calmer
-

Ce qu'il faut faire (ordre ABH)

1 □ Revenir au corps (A)

- respirer lentement
- poser les pieds au sol
- marcher

- boire de l'eau
- ralentir volontairement
-
- **Réduire l'interface (B)**
-
- arrêter de se poser des questions
- limiter les interactions
- ne pas prendre de décision importante

Ne pas chercher le sens (H)

- le sens reviendra plus tard
- maintenant, on stabilise

☞ *Quand le corps redescend, l'anxiété suit.*

Phrase utile

« Je ne suis pas en danger.
Mon système anticipe trop fort. »

2. En cas de dépression

(vide, ralentissement, perte d'élan, fatigue morale)

Ce qui se passe selon ABH

- Le niveau H (sens) est en retrait
- Le corps manque d'élan
- Le mental interprète cela comme un échec

☞ La dépression n'est pas un manque de volonté,
c'est une **mise en veille du système**.

Ce qu'il ne faut pas faire

- se forcer à être motivé
- chercher un grand sens
- se comparer
- se culpabiliser
-

Ce qu'il faut faire (ordre ABH)

1 □ Nourrir le bas (A)

- routines simples
- horaires réguliers
- gestes répétitifs
- petites tâches concrètes

2 □ Alléger le mental (B)

- moins de décisions
- moins d'objectifs
- moins d'explications

3 □ Accepter le silence du sens (H)

- le sens n'est pas perdu
- il est temporairement inaccessible

☞ **L'élan revient après l'action, pas avant.**

Phrase utile

« Je n'ai pas à aller bien.

J'ai à faire un pas simple aujourd'hui. »

3. En cas de rupture

(séparation, perte, abandon, choc affectif)

Ce qui se passe selon ABH

- Une alliance s'effondre
- Le système perd un point d'équilibre
- Le mental cherche à comprendre
- Le cœur cherche à réparer

☞ *Une rupture est un séisme de structure, pas une faute.*

Ce qu'il ne faut pas faire

- chercher immédiatement un remplaçant
- analyser la relation en boucle
- idéaliser ou diaboliser
- se nier pour garder le lien

Ce qu'il faut faire (ordre ABH)

1 □ Sécuriser le réel (A)

- dormir
- manger
- structurer les journées
- maintenir un cadre minimum

2 □ Clarifier sans ruminer (B)

- écrire ce qui est perdu
- nommer ce qui fait mal
- éviter les contacts ambigus

3 □ Ne pas forcer l'amour (H)

- l'amour ne se remplace pas
- il se reconfigure avec le temps

☞ **Une alliance rompue laisse un vide normal.**

Phrase utile

*« Je ne suis pas cassé.
Mon système se réorganise. »*

4. En cas d'épuisement

(burn-out, surcharge, effondrement de l'énergie)

Ce qui se passe selon ABH

- Le corps est allé trop loin
- Le mental a compensé trop longtemps
- Le sens est devenu inaccessible

☞ L'épuisement est un **signal d'arrêt vital**, pas un caprice.

Ce qu'il ne faut pas faire

- tenir encore un peu
- minimiser
- chercher une solution rapide
- se prouver quelque chose
-

Ce qu'il faut faire (ordre ABH)

1 □ Arrêter net (A)

- réduire les sollicitations
- dormir
- se retirer temporairement
- protéger l'énergie

2 □ Lâcher les stratégies (B)

- ne plus performer
- ne plus se justifier
- accepter de décevoir

3 □ Suspendre les questions de sens (H)

- le sens reviendra quand l'énergie reviendra

☞ **On ne réfléchit pas un système épuisé.**

Phrase utile

« Je ne suis pas faible.

Je suis arrivé à la limite. »

Règle commune aux 4 situations

On ne guérit pas par le haut ce qui est déséquilibré par le bas.

- Le corps d'abord
- Le mental ensuite
- Le sens en dernier

Toujours.

Message final pour le patient

- Ce que vous vivez est **compréhensible**
- Votre système essaie de se réguler
- Vous n'êtes pas en retard
- Vous n'êtes pas cassé

☞ **En respectant l'ordre ABH,
l'équilibre revient sans être forcé.**

Ce que vous vivez est compréhensible

Ce que vous ressentez **a une logique**, même si elle vous échappe pour l'instant.
Votre corps, votre mental et votre sens **réagissent à une situation réelle**, pas à une faiblesse personnelle.

Selon ABH :

- votre système cherche à **se protéger**
- il tente de **se rééquilibrer**
- il envoie des **signaux**, pas des défauts

Vous n'êtes pas en train d'échouer.
Vous êtes en train de **vous ajuster**.

Il est normal, dans certaines périodes :

- d'être fatigué sans raison claire
- de douter de soi
- de ne plus sentir le sens
- de fonctionner au ralenti
- d'avoir besoin de moins de contacts ou de plus de sécurité

Cela ne veut pas dire que quelque chose est cassé.
Cela veut dire que **quelque chose demande à être respecté**.

Ce message est important

Vous n'avez pas à :

- aller bien tout de suite
- comprendre parfaitement
- vous justifier
- vous comparer
- vous forcer

Vous avez simplement à :

- écouter les signaux
- ajuster le bon niveau
- avancer par petits pas réels

☞ **Quand on respecte son fonctionnement,
la cohérence revient d'elle-même.**