

Et si vous étiez dépressif ?

Lecture intégrative selon le modèle ABH

Jean-Luc Thomas

Praticien en hypnose clinique, diplômé de la faculté de Nancy en psychologie générale et comparée ainsi qu'en psychophysiologie.

Résumé

La dépression est classiquement décrite comme un trouble de l'humeur associant tristesse persistante, perte d'intérêt, ralentissement psychomoteur et altération des fonctions biologiques.

Le modèle ABH propose une lecture complémentaire : la dépression y est envisagée comme un désalignement systémique entre trois niveaux fonctionnels de l'expérience humaine —

A (analyse),

B (biologie), et H

(hauteur ou signature).

Cette approche ne remplace pas la compréhension médicale ou psychiatrique, mais offre une grille intégrative visant à éclairer les dynamiques internes du phénomène dépressif.

1. Comprendre la dépression au-delà des symptômes

Les classifications diagnostiques contemporaines décrivent avec précision les manifestations cliniques de la dépression :

Humeur basse, anhédonie, fatigue, troubles du sommeil, ralentissement cognitif, altérations de l'appétit, perte de libido, idées de dévalorisation ou de mort.

Ces descriptions sont indispensables.

Elles définissent le cadre médical et thérapeutique.

Cependant, elles décrivent *ce qui se manifeste*, sans toujours expliciter *la logique interne du système* qui conduit à cet effondrement.

Dans le modèle ABH, l'être humain est envisagé comme naviguant entre trois zones fonctionnelles :

- **A** : zone d'analyse, de pensée, de contrôle et de représentation.
- **B** : zone biologique, émotionnelle et énergétique.
- **H** : zone de cohérence supérieure, correspondant à la signature, au sens, à l'orientation profonde.

La dépression apparaît lorsque la coopération dynamique entre ces trois niveaux se désorganise durablement.

2. La dynamique de la cascade dépressive

La lecture ABH propose une séquence fréquente :

1. Altération ou retrait de **H**
2. Épuisement progressif de **B**
3. Amplification négative par **A**

2.1 L'altération de H

H représente la cohérence interne, le sentiment d'orientation, la concordance entre ce que la personne est structurellement et ce qu'elle vit concrètement.

Lorsque l'écart entre la vie vécue et la signature profonde devient chronique, le système entre en tension prolongée.

Cette tension peut résulter :

- D'un conflit durable entre valeurs personnelles et contraintes externes,
- D'un renoncement identitaire répété,
- D'une situation relationnelle incohérente,
- D'un traumatisme non intégré,
- D'une absence prolongée de projection.

Lorsque cette dissonance persiste, **H** se retire progressivement. Il ne s'effondre pas brutalement : il se met en retrait.

2.2 L'épuisement de B

B correspond au versant biologique et émotionnel du système.

Il traduit dans le corps l'état global d'alignement.

Quand H se retire, B perd son alimentation directionnelle.

Cliniquement, cela se manifeste par :

- Fatigue intense,
- Ralentissement psychomoteur,
- Perturbation des rythmes veille-sommeil,
- Altérations de l'appétit,
- Diminution de la libido.

Le corps ne trouve plus de direction énergétique stable.
Il passe en mode économie.

Dans cette perspective, la dépression peut être comprise comme un état de veille prolongée, un ralentissement protecteur du système.

2.3 L'amplification par A

A ne disparaît pas dans la dépression.
Il fonctionne, mais de manière altérée.

Il devient :

- Répétitif,
- Auto-critique,
- Catastrophique,
- Fermé à l'exploration.

La rumination apparaît comme une tentative d'explication interne face à la perte de cohérence globale.

A cherche une cause, mais ne disposant plus de l'élan de **H** ni de l'énergie de **B**, il produit un discours circulaire négatif.

A n'est pas l'origine de la dépression ; il en devient l'amplificateur cognitif.

3. Typologie des configurations dépressives en lecture ABH

Plusieurs configurations peuvent être distinguées :

3.1 Dépression d'épuisement

Issue d'une sur-mobilisation prolongée de **B** (burn-out, hyper-responsabilité, pression chronique).

Le système s'effondre par surcharge.

3.2 Dépression de contradiction identitaire

A maintient une organisation conforme aux attentes sociales, tandis que **H** signale une incohérence profonde.

Le conflit interne prolongé aboutit à un retrait énergétique.

3.3 Dépression d'isolement existentiel

Perte de résonance relationnelle et de projection.

H ne trouve plus d'écho extérieur pour se déployer.

3.4 Dépression traumatique

B reste figé en mode menace.

La sécurité interne étant compromise, **H** ne peut plus s'exprimer.

4. Sexualité et énergie H

Dans le modèle ABH, la sexualité ne relève pas uniquement de la biologie.

Elle dépend également de la cohérence énergétique globale.

Lorsque H est affaibli :

- La libido peut s'effondrer,
- Le désir disparaît,
- Le corps devient moins réactif.

Inversement, certaines configurations peuvent conduire à une sexualité compulsive, utilisée comme tentative de stimulation artificielle de l'élan **H**.

La sexualité apparaît ainsi comme un indicateur sensible de l'état d'alignement du système.

5. Implications thérapeutiques

La lecture ABH ne se substitue en aucun cas à la prise en charge médicale ou psychiatrique.

Les formes sévères de dépression nécessitent une évaluation clinique rigoureuse et peuvent justifier un traitement pharmacologique.

Cependant, sur le plan de la compréhension et de l'accompagnement, trois axes apparaissent prioritaires :

5.1 Stabiliser B

- Restauration des rythmes biologiques,
- Régulation du sommeil,
- Respiration et ancrage corporel,
- Réduction du stress.

On ne travaille pas le sens avec un système énergétiquement vidé.

5.2 Refroidir A

- Réduction de la rumination,
- Limitation de l'auto-analyse destructrice,
- Simplification des processus décisionnels.

A doit cesser d'amplifier le vide.

5.3 Réactiver H progressivement

La réactivation de **H** ne s'effectue pas par argumentation logique.
Elle passe par :

- La réintroduction de micro-élans cohérents,
- L'évocation de souvenirs d'alignement,
- Des expériences symboliques ou imaginaires favorisant la résonance interne,
- La restauration progressive d'une direction.

H revient par cohérence, non par injonction.

6. Relecture existentielle

Dans cette perspective, la dépression peut être envisagée comme :

- Un signal de désalignement,
- Un mécanisme de protection,
- Une suspension temporaire du mouvement.

Elle interroge implicitement :

- Où la personne s'est-elle éloignée de sa signature ?
- Qu'a-t-elle dû éteindre pour continuer ?

Cette lecture ne romantise pas la souffrance.
Elle cherche à en comprendre la logique fonctionnelle.

Conclusion

La dépression n'est ni un simple défaut moral, ni uniquement un déséquilibre biochimique.

Elle peut être comprise comme une désorganisation systémique impliquant l'analyse **(A)**, la biologie **(B)** et la cohérence profonde **(H)**.

Envisagée sous cet angle, elle devient non seulement un trouble à traiter, mais également un phénomène à décrypter.

Comprendre la dépression comme un désalignement permet de déplacer le regard : de la culpabilité vers la cohérence,

de l'auto-accusation vers la restauration progressive du système.