

Les trois vies : A, B et H

Architecture générale de la conscience

Le système ABH propose une lecture fonctionnelle de l'être humain organisée en trois niveaux complémentaires appelés Vie A, Vie B et Vie H.

Ces trois vies ne sont ni hiérarchiques ni séparées : elles coexistent en permanence et interagissent en continu.

La Vie A correspond au niveau le plus concret : le corps, les règles, la survie, l'environnement matériel et social.

La Vie B est un niveau intermédiaire : elle gère les émotions, l'imaginaire, les représentations, les scénarios internes et l'image de soi.

La Vie H représente le niveau le plus global : le sens, la cohérence, la trajectoire, l'amour et ce que l'on appelle le « GPS intérieur ».

Dans ABH, les difficultés psychiques ne sont jamais interprétées comme des défaillances personnelles, mais comme des déséquilibres entre ces trois niveaux.

Un individu va mal lorsque l'une des vies domine excessivement ou lorsque la communication entre les niveaux est perturbée.

Comprendre cette architecture permet de sortir des jugements moraux, des diagnostics figés et des lectures culpabilisantes.

ABH ne cherche pas à expliquer « qui vous êtes », mais comment votre système fonctionne à un instant donné.

Cette approche offre une base simple, stable et non pathologisante pour comprendre les comportements, les émotions et les symptômes.

2. L'ordinateur du bas : Vie A, le monde binaire et ses contraintes

La Vie A fonctionne comme un ordinateur classique, binaire et séquentiel.

Elle gère le corps, les automatismes, les règles sociales, les contraintes matérielles et les impératifs de survie.

Dans ce niveau, tout fonctionne selon des logiques de type vrai/faux, permis/interdit, réussite/échec. La Vie A est indispensable : sans elle, il n'y a ni incarnation, ni stabilité, ni action concrète possible

.Cependant, la Vie A est limitée par nature.

Elle ne sait pas gérer le sens, l'ambiguïté ou la complexité existentielle.

Lorsqu'on lui demande de résoudre des questions qui relèvent du sens ou de l'identité profonde, elle produit du contrôle, de l'anxiété ou de la rigidité.

Beaucoup de souffrances apparaissent lorsque la Vie A est sursollicitée ou lorsqu'on tente de « réparer » l'humain uniquement par des règles, des injonctions ou de la performance.

ABH rappelle que la Vie A doit être suffisamment nourrie (sommeil, rythme, sécurité), mais jamais surinvestie comme seul pilote du système.

3. L'ordinateur du haut : Vie H, le niveau quantique et ses ressources

La Vie H correspond à un mode de fonctionnement global, non linéaire, comparable à un ordinateur quantique.

Elle ne raisonne pas par calcul, mais par cohérence, convergence et résonance. La Vie H ne donne pas de réponses immédiates, mais une direction.

Elle permet de ressentir ce qui est juste ou faux pour soi, indépendamment des normes ou des attentes extérieures.

Dans ABH, la Vie H est le lieu du sens, de la trajectoire, de l'amour non conditionnel et du GPS intérieur.

Elle ne parle pas en mots, mais en signaux faibles : une sensation de justesse, un apaisement, une évidence tranquille. Lorsque la Vie H est coupée ou ignorée, l'individu peut fonctionner correctement en apparence tout en se sentant profondément perdu ou vide.

ABH ne cherche jamais à « forcer » la Vie H : on ne la nourrit pas directement, mais indirectement, par des actes justes, la réduction des conflits internes et le respect de la signature personnelle.

4. La Vie B : zone de jonction, d'imaginaire, d'émotion et d'intuition

La Vie B est l'interface entre la Vie A et la Vie H.

Elle transforme les signaux du haut en représentations compréhensibles et donne une coloration émotionnelle à l'expérience vécue.

C'est le lieu de l'imaginaire, des émotions, des scénarios internes, des croyances et de l'image de soi.

La Vie B peut être une formidable zone de créativité, d'intuition et d'adaptation. Mais elle peut aussi devenir un espace de distorsion lorsque les émotions sont confondues avec la réalité ou lorsque l'image de soi est fragilisée.

Dans ABH, la Vie B n'est ni l'ennemi ni la solution : elle est un traducteur. Lorsqu'elle est saturée par la peur, la honte ou la culpabilité, elle transmet des informations déformées aux autres niveaux.

Le travail ABH consiste souvent à sécuriser la Vie B pour qu'elle redevienne un espace fluide et non un champ de bataille intérieur.

5. La soupape : rôle de la sexualité et inversion des codes A

Dans ABH, la sexualité est comprise comme une soupape de décompression du système.

Elle appartient principalement à la Vie B, mais fonctionne selon des codes inversés par rapport à la Vie A.

Là où la Vie A valorise le contrôle, la sexualité autorise le lâcher-prise.

Là où la Vie A impose des règles, la sexualité explore le jeu, le fantasme et la réversibilité.

La sexualité n'est ni sale, ni mystérieuse, ni sacrée en soi : c'est un logiciel parmi d'autres.

Elle devient problématique lorsqu'on lui demande de réparer l'image de soi, de combler un vide affectif ou de donner du sens à la place de la Vie H. ABH insiste sur

une distinction essentielle : le désir et l'excitation relèvent de la Vie A et B, l'amour appartient à la Vie H. Confondre ces niveaux est une source majeure de souffrance relationnelle.

6. L'inconscient (Freud) et sa position dans le modèle ABH

Dans ABH, l'inconscient freudien trouve une place claire et fonctionnelle.

Il ne s'agit pas d'un « sous-sol mystérieux », mais d'un ensemble de contenus non conscients circulant principalement dans la Vie B et la Vie A.

Automatismes, conditionnements, associations émotionnelles et mémoires implicites appartiennent à ces niveaux

.
ABH complète Freud en ajoutant la dimension H, absente de la psychanalyse classique.

Certains signaux ne viennent pas du passé refoulé, mais du sens non encore incarné.

Cette distinction est fondamentale : tout n'est pas à interpréter.

Parfois, il ne s'agit pas de comprendre davantage, mais de se réaligner.

ABH invite à utiliser l'inconscient comme une ressource d'information, pas comme une prison explicative.

7. Images, symboles et langage de la Vie H : comment circulent les informations

La Vie H ne communique pas par un langage rationnel.

Elle utilise des images, des symboles, des métaphores et des sensations globales

. Ces informations transitent ensuite par la Vie B, qui tente de leur donner une forme narrative ou émotionnelle.

Les rêves, les intuitions, les élans inexpliqués ou les synchronicités sont des exemples de ce langage indirect.

Les ignorer revient à se priver d'un canal essentiel.

Les surinterpréter est tout aussi problématique.

ABH propose une posture simple : observer, noter les récurrences et vérifier par l'action.

La Vie H se confirme toujours par une cohérence dans le réel, jamais par une excitation isolée.

8. Les bugs de la Vie A : origine, typologie et impact sur le système

Un bug de la Vie A apparaît lorsque le corps ou les règles internes sont en surcharge, en dette ou en contradiction.

Fatigue chronique, tensions, somatisations, rigidité comportementale ou évitement sont des signaux fréquents.

Ces bugs ne sont pas des défauts, mais des alertes. Le système indique que quelque chose n'est plus respecté.

Tenter de corriger ces bugs uniquement par le mental ou le sens aggrave souvent le problème.

ABH recommande toujours de vérifier en priorité les bases de la Vie A : sommeil, rythme, sécurité, environnement.

Sans socle stable, aucun travail émotionnel ou existentiel ne tient durablement.

9. Les solutions : reprogrammation via Vie H, hypnose, cohérence, signatures

Les solutions proposées par ABH ne cherchent pas à « corriger » la personne, mais à restaurer la cohérence du système.

La reprogrammation passe par la Vie H, car c'est elle qui contient la signature profonde de l'individu.

Des outils comme l'hypnose conversationnelle, le travail sur les images internes ou l'ajustement des comportements permettent de réaligner les niveaux sans forcer.

La notion de signature est centrale : chacun possède une organisation propre, non interchangeable.

Une solution efficace pour l'un peut être toxique pour l'autre. ABH privilégie toujours les ajustements progressifs, respectueux et non violents.

10. Alignement des trois vies : vivre au quotidien en mode A/B/H synchronisé

Vivre en mode A/B/H synchronisé ne signifie pas être parfait ou stable en permanence.

Cela signifie reconnaître quel niveau parle à un instant donné et ne pas lui demander ce qui ne lui appartient pas.

Concrètement, cela revient à nourrir la Vie A sans obsession, apaiser la Vie B sans la surcontrôler, et écouter la Vie H sans la mythifier.

L'alignement se construit dans les petits actes du quotidien, pas dans les grandes décisions spectaculaires.

ABH ne promet pas le confort, mais la cohérence.

Et c'est cette cohérence qui, à terme, redonne de l'élan, de la clarté et une sensation d'unité intérieure.