



J'ai peur de la mort.

Rien que de le dire, quelque chose se contracte.

Ce n'est pas une peur ordinaire. Ce n'est pas la peur d'un examen ou d'un regard.

C'est une peur vaste, silencieuse, presque métaphysique.

Elle surgit parfois la nuit, quand tout ralentit. Elle apparaît dans un hôpital, dans un cimetière, dans le visage soudain vieilli d'un parent.

Elle s'invite sans prévenir et pose une question que **A** ne sait pas résoudre : et si tout s'arrêtait ?

Dans le système ABH, la peur de la mort active les trois niveaux en même temps.

A cherche des réponses. Il lit, il analyse, il compare les croyances, il interroge la science. Il veut comprendre ce qu'il y a après, ou s'il y a un après. Il tente de réduire l'inconnu par la connaissance. Mais plus il cherche une certitude absolue, plus il découvre l'absence de garantie totale. Et cela l'inquiète davantage.

B, lui, ne raisonne pas en concepts. Il réagit à la perspective de disparition, de séparation, de perte de contrôle. Il entend « fin » et traduit « danger absolu ». Il déclenche une angoisse profonde, parfois diffuse, parfois brutale. Le cœur accélère, la respiration se raccourcit, une sensation de vertige apparaît. Le système corporel traite l'idée comme une menace immédiate.

Et **H**, silencieux, est confronté à la question ultime de cohérence. Car si la signature représente l'organisation profonde du système, la mort semble poser la question de sa continuité ou de sa dissolution.

A veut une réponse binaire : oui ou non. Continuité ou néant.

Mais **H** ne fonctionne pas en termes binaires. Il travaille en termes de cohérence informationnelle.

La peur de la mort est souvent la peur de l'inconnu radical. L'esprit humain supporte mal l'indétermination.

Nous pouvons affronter une difficulté si nous en voyons les contours.

Mais face à l'absolu inconnu, **A** sature. Il tourne en boucle. Il imagine des scénarios. Il cherche à combler le vide par des hypothèses. Et parfois, il amplifie l'angoisse qu'il voulait apaiser.

Dans cette configuration, lutter contre la peur ne fonctionne pas.

Se dire « tout le monde meurt » n'apaise pas **B**.

Se dire « il y a peut-être quelque chose après » ne suffit pas non plus si cela reste purement conceptuel.

La première étape consiste à réguler **B** : revenir au corps vivant, ici et maintenant. Sentir le souffle. Sentir le sol. Sentir la chaleur.

La peur de la mort projette dans un futur hypothétique ; la régulation ramène au présent tangible.

Ensuite, il s'agit de refroidir **A**.

Accepter qu'il existe des zones que le raisonnement ne peut pas fermer totalement. L'exigence de certitude absolue est souvent le moteur de l'angoisse. Or le système humain n'est pas construit pour posséder toutes les réponses.

Il est construit pour fonctionner dans une cohérence *suffisante*.

Dans une lecture ABH plus large, la question devient moins « *que se passe-t-il après ?* »

Que « *comment suis-je aligné maintenant ?* ».

Car la peur de la mort révèle souvent un autre thème : ai-je vécu en cohérence avec ma signature ?

Ai-je respecté mon architecture interne ?

L'angoisse diminue parfois lorsque la trajectoire présente devient plus alignée. Comme si le système acceptait plus sereinement la fin lorsqu'il se sent cohérent dans le chemin.

Il existe aussi une distinction subtile entre peur de mourir et peur de ne pas avoir vécu.

La seconde est plus fréquente qu'on ne le croit. Elle parle de regrets, d'inachevé, de potentiel non exprimé. Dans ce cas, la peur de la mort est un signal d'ajustement.

Elle invite à réaligner les choix plutôt qu'à résoudre un mystère cosmique.

La maturité ABH ne consiste pas à nier la peur de la mort, ni à la recouvrir d'illusions rassurantes.

Elle consiste à permettre aux trois niveaux de coopérer.

A accepte ses limites.

B retrouve une sensation de sécurité présente.

H continue d'organiser la trajectoire avec cohérence.

La question de l'après peut rester ouverte sans que le système s'effondre.

Alors la peur change de nature. Elle ne disparaît pas totalement — elle est liée à notre condition — mais elle cesse d'envahir.

Elle devient un rappel de la valeur du temps, de la fragilité du vivant, de l'importance de l'alignement.

Elle cesse d'être un vertige permanent pour devenir une profondeur.

Dire « j'ai peur de la mort » n'est pas un aveu de faiblesse.

C'est reconnaître la lucidité humaine face à l'inconnu.

Et parfois, lorsque le système retrouve sa cohérence interne, cette peur se transforme en une autre sensation : non plus la panique devant la fin,

Mais le respect devant le mystère.

