

MÉTHODE DU

« DOUBLE TRAITEMENT QUOTIDIEN »

Penser double c'est nourrir l'ordinateur du bas ET celui du haut

I. Principe fondateur : sortir de la pensée plate

Le binaire est **séquentiel, descriptif, fragmenté**

Le **binaire (mode de fonctionnement de la vie de tous les jours)** fonctionne pas à pas : une information après l'autre, dans un ordre précis.

Il décrit le réel en le découpant en éléments séparés, mesurables et nommables. Chaque chose est analysée isolément, puis rangée dans des catégories.

Ce mode est efficace pour agir, organiser, comparer et décider rapidement.

Mais il fragmente l'expérience globale et peut faire perdre la vision d'ensemble.

Le quantique est **global, cohérent, et en relief**

Le quantique ne fonctionne pas par morceaux ni par séquences isolées.

Il opère **d'un seul tenant**, comme un champ unifié où chaque élément est immédiatement relié aux autres.

Contrairement au binaire, qui découpe, classe et ordonne dans le temps, le quantique **perçoit la forme d'ensemble** avant les détails.

Il est **cohérent** parce qu'il ne tolère pas la contradiction interne : tout doit "tenir ensemble" sur le plan du sens, de la trajectoire et de la signature.

Il est dit **en relief** car l'information n'y est pas plate ni linéaire : elle possède une profondeur, des niveaux, des résonances.

Une même donnée peut porter plusieurs significations simultanées selon l'angle d'observation.

Dans ABH, le quantique correspond à la **lecture H** : vision globale, reconnaissance immédiate, intuition de justesse ou de dissonance, sans passer par l'analyse pas à pas.

1. Le haut ne se nourrit **que de répétitions du bas**

Le “haut” ne crée rien à partir de rien.

Il ne se déclenche pas par une décision intellectuelle ni par une simple compréhension.

Il **émerge** uniquement lorsque le “bas” a été suffisamment répété, incarné, vécu.

Chaque action du quotidien, chaque micro-geste, chaque expérience corporelle ou relationnelle constitue une **brique binaire**.

Isolée, elle reste plate.

Répétée, elle s'épaissit.

À force de répétitions, ces briques s'alignent et finissent par produire un **relief** perceptible par le haut.

Le quantique (le haut) se nourrit donc de **redondance**, pas de nouveauté.

Ce n'est pas l'intensité d'une expérience qui compte, mais sa **stabilité dans le temps**.

La répétition transforme l'information en structure, puis la structure en sens.

Dans ABH, on pourrait dire que le bas **entraîne** le haut : il lui fournit la matière première nécessaire pour qu'une forme globale apparaisse.

Sans répétition du bas, le haut reste silencieux, abstrait, non opérationnel.

C'est pourquoi toute transformation durable passe par des gestes simples, répétés, parfois ennuyeux en apparence :

Ce sont eux qui, peu à peu, alimentent l'émergence du sens.

1. Une seule donnée ne fait pas sens → **l'accumulation crée la forme.**

Isolée, une donnée est muette.

Elle n'a ni direction, ni valeur, ni signification propre.

Elle existe, mais elle **ne parle pas**.

Le sens n'apparaît jamais à partir d'un point unique, mais d'un **ensemble de points** qui finissent par dessiner une figure.

Ce n'est donc pas l'information qui crée le sens, mais son **accumulation organisée**.

À mesure que les données se répètent, se recoupent et se répondent, une forme commence à émerger.

Cette forme n'est pas décidée : elle est **reconnue**.

Dans une logique binaire, on cherche souvent "la bonne information".

Dans une logique quantique, on attend que **la masse critique** soit atteinte.

Alors, soudainement, quelque chose devient lisible : une trajectoire, une cohérence, une évidence.

Dans ABH, le sens naît quand le système dispose d'assez d'éléments du bas pour que le haut puisse effectuer une **lecture globale**.

Avant ce seuil, il n'y a que des fragments.

Après, il y a une forme.

Autrement dit : ce n'est pas la donnée qui fait le sens, c'est la **densité**.

Et cette densité ne s'obtient que par **le temps**, la **répétition** et **l'accumulation**.

2. Objectif : **voir apparaître la signature**, pas la déduire

La signature ne se démontre pas.

Elle ne se calcule pas, ne se déduit pas par raisonnement logique ou par analyse de traits isolés.

Toute tentative de déduction produit au mieux une **hypothèse**, au pire une projection.

L'objectif n'est donc pas de "comprendre" la signature, mais de la **laisser apparaître**.

Cela suppose d'accumuler suffisamment de données du bas — comportements, choix récurrents, réactions spontanées, styles d'alliance, zones de fluidité et de blocage — **jusqu'à ce qu'une forme stable devienne visible**.

Quand la signature apparaît, il n'y a pas d'effort cognitif particulier. Il y a une **évidence tranquille** : "ça ne peut être que ça".

Le haut ne conclut pas, il **reconnaît**.

Comme un visage familier que l'on n'a pas besoin de décrire pour savoir qu'on le reconnaît.

Dans ABH, déduire la signature revient à forcer le système.

La voir apparaître, au contraire, respecte sa nature quantique : globale, cohérente, en relief.

La signature n'est pas une réponse à une question, c'est une **forme émergente** issue de l'accumulation, du temps et de la répétition.

II. La règle des deux étages (fondement méthodologique)

Dans la vie de tous les jours, chaque expérience vécue devrait donc être traitée **deux fois**, volontairement :

1. Traitement bas (A/B)

- faits
- mots
- gestes
- émotions brutes
- contextes

2. Traitement haut (H)

- forme globale
- style
- cohérence / incohérence
- direction
- signature probable

On ne cherche pas la vérité : on cherche la **stabilité de la forme**.

III. Rituel quotidien minimal (10–15 minutes)

La clé est la *répétition courte*, *jamais l'intensité*

1. Scan du bas (5 minutes)

Chaque jour, noter mentalement ou par écrit :

- 3 faits concrets vécus
- 1 interaction marquante
- 1 micro-décision prise automatiquement
- 1 émotion dominante (sans analyse)

→ ☐ **Objectif : nourrir le binaire par observation, et non pas comprendre**

2. Activation volontaire des cartes fortes (3 minutes)

- Identifier **une carte forte** à activer aujourd'hui (clarté, précision, calme, humour, patience, structure, etc.)
-
- Se poser UNE question simple :
- « ***Où cette carte peut-elle s'exprimer aujourd'hui, même faiblement ?*** »

→ La carte n'est pas une qualité morale

→ C'est un **algorithme d'action**

3. Lecture signaturelle rapide (3 minutes)

Sur UNE personne croisée dans la journée :

- **Observer** sans interpréter :
 - rythme
 - posture
 - façon de parler
 - rapport au contrôle / au flou
 -
- **Se demander :**

« Quel style domine ? A, B ou H ? »

→ Interdiction de conclure

→ On **collectionne seulement des indices**

IV. La répétition comme générateur de relief

1. Le bas fonctionne par **accumulation**
2. Le haut fonctionne par **émergence**
3. La répétition transforme :
 - le détail → en motif
 - le motif → en structure
 - la structure → en signature lisible

Le quantique n'apparaît jamais au premier coup.

V. Exercice central : la convergence hebdomadaire

1 fois par semaine (20 minutes)

1. Regrouper les données du bas

- Qu'est-ce qui revient ?
- Qu'est-ce qui se répète malgré moi ?
- Quelles cartes s'activent spontanément ?
- Quelles situations me vident ou me stabilisent ?

2. Lecture du haut

Sans chercher d'explication :

- Où est la cohérence ?
- Où est la tension ?
- Où est le sens latent ?
- Le GPS s'oriente vers quoi ?

→ On ne décide rien

On **observe la direction**

VI. Apprentissage de la signature des autres

Progression en 3 niveaux :

1. **Niveau 1 – Repérage**
 - Style dominant (A, B ou H)
 - Vitesse / lenteur
 - Besoin de cadre ou de liberté
 -
2. **Niveau 2 – Compensation**

- Où la personne force ?
 - Où elle évite ?
 - Quelle carte faible semble masquée ?
 -
3. **Niveau 3 – Compatibilité**
- Harmonie ou friction avec ta signature
 - Stabilisation ou dispersion
 - Sens partagé ou non

VII. Indicateurs que la méthode fonctionne

- Moins de rumination
- Plus de clarté sans effort
- Décisions plus simples
- Meilleure tolérance à l'incertitude
- Impression que « ***quelque chose s'aligne*** »

→ Ce sont des **signaux biologiques**, pas des idées.

VIII. Ce que la méthode NE fait PAS

- Elle n'analyse pas
- Elle ne moralise pas
- Elle ne force pas le changement
- Elle ne promet pas de réponses rapides

Elle entraîne le système à voir en relief.

IX. Formule de clôture (ABH-compatible)

Le bas collecte.

Le haut reconnaît.

La répétition fait apparaître la forme.

La forme révèle la trajectoire.

Cas fictif : « Le travail qui s'éteint »

Situation de départ

Depuis plusieurs mois, Paul va travailler sans entrain.
Il fait son travail correctement.
Il n'est ni en burn-out, ni en conflit.
Simplement, il n'y a plus d'élan.

Un jour, son responsable lui dit :

« On te sent moins impliqué qu'avant. »

Paul hoche la tête.
Il n'est pas surpris.

Semaine 1 — Observer sans rien changer

Chaque jour, Paul note mentalement :

- Il arrive à l'heure.
- Il fait ses tâches.
- Il évite les échanges inutiles.
- Il se sent vide en fin de journée.

Il ne cherche pas à comprendre.
Il observe seulement ce qui se répète.

👉 Le bas collecte.

Semaine 2 — Activer une carte forte

Paul choisit une carte simple : **clarté**.

Chaque jour, il se pose la même question :

« Où la clarté peut-elle s'exprimer aujourd'hui, même un peu ? »

Il l'applique sur une seule chose :

- clarifier une consigne
- simplifier un document
- reformuler un mail

Rien de plus.

Il remarque une chose :

- la clarté le fatigue moins que le reste du travail

☞ Ce n'est pas une conclusion.

☞ C'est une observation répétée.

Semaine 3 — Repérer les signaux externes

Deux remarques reviennent :

- « Tu es très clair quand tu expliques »
- « Dommage que tu ne t'impliques pas plus »

Paul ne se défend pas.

Il stocke les signaux.

☞ Le bas accumule.

Semaine 4 — La répétition crée du relief

Une évidence douce apparaît :

- Ce qu'il fait **fonctionne**
- Ce qu'il est **ne circule pas**

Il n'y a pas de colère.

Pas d'urgence.

Juste une phrase simple qui revient :

« Je suis à côté de moi-même ici. »

☞ Le haut reconnaît.

Semaine 5 — Le GPS s'oriente

Sans décider, Paul remarque :

- l'idée de rester longtemps ici l'alourdit
- l'idée d'explorer ailleurs l'apaise

Il ne quitte rien.

Il ne promet rien.

Il fait une **micro-action** :

- Il met à jour son CV, sans l'envoyer.

Soulagement léger.

☞ Le GPS indique une direction.

☞ Pas encore une action majeure.

Semaine 6 — Première bifurcation douce

Paul parle à un ancien collègue.

Sans demande.

Sans projet précis.

La discussion est fluide.

L'énergie est là.

Le soir, une phrase s'impose :

« Je ne pars pas pour fuir.

Je pars pour me retrouver. »

☞ Ce n'est pas une décision émotionnelle.

☞ C'est une reconnaissance.

Semaine 7 — La décision finale

Un matin, Paul sait.

Sans débat intérieur.

Sans peur particulière.

Il décide :

- de chercher un autre travail
- calmement
- progressivement

La décision ne l'excite pas.

Elle le **stabilise**.

- ☞ La motivation apparaît après.
 - ☞ Comme un effet secondaire.
-

Ce que montre ce cas

- La décision n'a pas été forcée
- Elle n'a pas été analysée
- Elle n'a pas été prise "contre" quelque chose

Elle a émergé parce que :

- les faits se répétaient
 - la forme est devenue lisible
 - le GPS était clair
-

Résumé

Tu n'as pas à te motiver.
Tu as à observer.

Quand la trajectoire est juste,
l'action devient simple,
et l'énergie revient d'elle-même.

Formule de clôture

Le bas collecte.
Le haut reconnaît.
Le GPS s'oriente.
L'action s'impose.

1. Principe de base (rappel ABH)

Dans ABH, une **carte** n'est ni une qualité morale ni un trait de caractère.
C'est une **fonction disponible** dans la signature.

- **Carte forte** : fonction stable, mobilisable sans effort, peu coûteuse.
- **Carte faible** : fonction instable, coûteuse, souvent compensée ou masquée.

Une carte faible **n'est pas un défaut** : c'est une **zone de sensibilité**, donc une **zone d'information**.

Les cartes fortes et les cartes faibles

2. Liste de cartes fortes (exemples fréquents)

Cartes de stabilité interne

- **Calme**
Capacité à rester régulé sous pression. Le système nerveux ne s'emballe pas.
- **Clarté**
Capacité à voir simple, à trier l'essentiel du bruit.
- **Présence**
Ancrage dans l'instant, disponibilité réelle à ce qui se passe.
- **Endurance**
Capacité à tenir dans le temps sans s'épuiser.

Cartes de traitement cognitif

- **Structure**
Organisation naturelle, mise en ordre sans rigidité.
- **Précision**
Attention aux détails utiles, justesse du geste ou de la parole.
- **Vision globale**
Capacité à relier les éléments, voir les ensembles.
- **Adaptabilité**
Ajustement rapide sans perte d'identité.

Cartes relationnelles

- **Empathie fonctionnelle**
Comprendre l'autre sans se dissoudre en lui.
- **Humour**
Désamorçage des tensions, recul intelligent.
- **Autorité naturelle**
Positionnement clair sans domination.
- **Fiabilité**
Stabilité perçue par les autres, constance.

Cartes de sens (H)

- **Cohérence**
Besoin et capacité d'alignement interne.
 - **Intuition**
Accès direct à des informations non analytiques.
 - **Créativité structurée**
Production de nouveauté utilisable.
 - **Orientation sens / trajectoire**
Lien naturel au GPS.
-

3. Liste de cartes faibles (zones sensibles typiques)

Cartes de régulation

- **Vulnérabilité émotionnelle**
Réactivité forte, submersion possible.
- **Fatigabilité**
Épuisement rapide quand la carte est sollicitée.
- **Instabilité attentionnelle**
Difficulté à rester focalisé longtemps.
- **Hypersensibilité**
Perception amplifiée des signaux (bruit, tension, regard).

Cartes identitaires (B)

- **Doute de légitimité**
Sentiment d'illégitimité malgré les compétences.
- **Peur du rejet**
Sur-adaptation ou évitement relationnel.
- **Honte archaïque**
Auto-censure, inhibition invisible.
- **Auto-dévalorisation**
Baisse automatique de la valeur perçue de soi.

Cartes relationnelles

- **Difficulté de demande**
Ne pas savoir (ou oser) demander de l'aide.
- **Conflit**
Évitement ou explosion au lieu de régulation.
- **Dépendance affective**
Recherche excessive de validation.
- **Rigidité défensive**
Protection par contrôle ou fermeture.

Cartes de sens (H)

- **Perte de sens rapide**
Désengagement si la cohérence disparaît.
- **Désalignement**
Impression de « ne pas être à sa place ».
- **Vide existentiel**
Quand le GPS est brouillé ou ignoré.
- **Hyper-questionnement**
Trop de sens, pas assez d'ancrage A.
-

4. Règle fondamentale ABH

Une carte faible mal lue devient un symptôme.

Une carte faible reconnue devient une information stratégique.

- On **ne renforce pas** une carte faible comme un muscle.
 - On **l'écoute**, on **la protège**, on **l'entoure de cartes fortes**.
 - Les alliances servent souvent à **compenser naturellement** certaines cartes faibles.
-

5. Exemple simple

« Je ne suis pas faible parce que je suis sensible.

Je suis sensible parce que ma signature capte plus d'informations.

Mon erreur était de me forcer à fonctionner comme quelqu'un d'insensible. »

GRILLE D'AUTO-REPÉRAGE

Cartes fortes / Cartes faibles – Méthode ABH

Consigne générale (patient)

Pour chaque carte, indique ce qui te ressemble le plus **spontanément**, sans réfléchir longtemps.

Il n'y a **ni bonne ni mauvaise réponse**.

Utilise par exemple :

- ✓ = souvent vrai
 - ~ = parfois
 - X = rarement
-

1. Cartes de régulation interne

Carte	✓ / ~ / X
Je reste calme même sous pression	
Je récupère facilement après une fatigue	
Je perçois vite quand mon énergie baisse	
Je supporte bien l'imprévu	
Je suis vite submergé émotionnellement	
Je m'épuise plus vite que les autres	

→ ☐ Lecture ABH

- Beaucoup de ✓ en haut → cartes fortes de régulation
- ✓ en bas → cartes sensibles (à protéger, pas à forcer)

2. Cartes cognitives (traitement de l'information)

Carte ✓ / ~ / X

Je vois rapidement l'essentiel
J'aime structurer, organiser
Je suis précis dans ce que je fais
J'ai une vision globale des situations
Je me perds dans les détails
J'ai du mal à décider

→ ☐ Lecture ABH

- Les cartes fortes indiquent **comment ton cerveau fonctionne naturellement**
- Les cartes faibles indiquent **où l'effort coûte cher**

3. Cartes relationnelles

Carte ✓ / ~ / X

Je me sens à l'aise avec les autres
Je sais poser mes limites
Je demande de l'aide facilement
Je me sens souvent en décalage
Le regard des autres m'affecte beaucoup
J'évite le conflit

→ ☐ Lecture ABH

- Une carte faible ici ≠ problème social
- Elle indique souvent un **mauvais environnement ou de mauvaises alliances**

4. Cartes identitaires (Vie B)

Carte	✓ / ~ / X
Je sais qui je suis	
Je me sens légitime	
Je me fais confiance	
Je doute souvent de ma valeur	
Je me compare beaucoup	
Je me sur-adapte	

→ ☐ Lecture ABH

- Les ✓ négatifs signalent souvent des **cartes faibles masquées**
- Ce sont des **zones de recalibrage**, pas des défauts

5. Cartes de sens / GPS (Vie H)

Carte	✓ / ~ / X
J'ai besoin de sens pour m'engager	
Je sens quand je ne suis pas à ma place	
J'ai une intuition fiable	
Je perds vite l'envie si le sens disparaît	
Je me sens parfois vide ou désaligné	
Je me pose beaucoup de questions existentielles	

→ ☐ Lecture ABH

- Beaucoup de ✓ ici → **signature orientée H**
- Les cartes faibles apparaissent quand H n'est pas incarné en A

6. Synthèse personnelle (sans interprétation)

Mes 3 cartes les plus fortes :

1. ...
2. ...
3. ...

Mes 3 cartes les plus sensibles :

1. ...

2. ...
3. ...

Quand je force mes cartes faibles, je ressens :
(fatigue, anxiété, fuite, colère, vide, etc.)

7. Règle clé ABH

Je ne cherche pas à corriger mes cartes faibles.

Je cherche à **organiser ma vie pour qu'elles ne soient pas sur-sollicitées.**

Mes cartes fortes portent le système.

8. Utilisation pratique

- Cette grille peut être refaite **tous les 3–6 mois**
- Les cartes peuvent évoluer selon :
 - l'environnement
 - les alliances
 - l'alignement avec le GPS