

Dans le modèle ABH, la question n'est pas :

“Comment réfléchir davantage ?”

Mais plutôt :

“Comment parler la bonne langue au bon niveau ?”

Entre le bas (A) et le haut (H + GPS), *le langage n'est pas le même.*

Si l'on envoie **en haut** les raisonnements lourds, anxieux, répétitifs qu'on fait en bas ... on sature le canal.

Comprendre la différence de langage

◆ Le langage du bas (A)



Le bas fonctionne par :

- Argumentation
- Comparaison
- Peur / sécurité
- Calcul coût-bénéfice
- Ruminations

Il adore dire :

“Oui mais... et si... et si ça rate... et si on me juge...”

Ce langage est utile pour agir dans le monde binaire.
Mais il est **bruyant**.

◆ Le langage du haut (H / GPS)



4

Le haut fonctionne par :

- Cohérence
- Intention
- Image globale
- Symboles
- Résonance

Il ne comprend pas :

- *Les dissertations*
- *Les plaintes répétées*
- *Les raisonnements circulaires*

Il capte :

- **Une direction**
- **Une qualité**
- **Une vibration claire**

Pourquoi les raisonnements du bas “polluent” le haut ?

Parce que le haut ne travaille pas en logique linéaire.
Il travaille en **réorganisation globale**.

Quand vous envoyez :

“Je veux ce travail mais j’ai peur mais ce serait bien mais les gens vont penser que...”

Vous envoyez un signal contradictoire.

Or **H** ne traite pas les contradictions argumentées.

Il traite la cohérence.

Apprendre à parler “double”

Parler *logique* en bas.
Parler *symbolique* en haut.

◆ Étape 1 : Clarifier en bas

Vous utilisez **A** pour :

- Lister les données
- Identifier les contraintes
- Évaluer les risques réels

Puis vous arrêtez.

◆ Étape 2 : Traduire en haut

Vous transformez votre demande en :

- Une image
- Une intention claire
- Un symbole
- Une sensation cible

Exemples :

Au lieu de dire :

“Je veux arrêter ce métier mais je ne sais pas quoi faire...”

Vous envoyez en haut :

Image : Moi dans un espace lumineux, utile, vivant.

Intention : cohérence – utilité – expansion.

Simple. Net. Sans justification.

Comment envoyer concrètement une information vers la signature ?

Voici un protocole ABH simple :

☐ 1. Silence

Respiration lente.

Sortir du débat mental.

☐ 2. Image

Créer une image intérieure claire (même floue mais stable).

☐ 3. Intention formulée en une phrase courte

Exemple :

- “Je choisis la trajectoire cohérente.”
- “Je demande l’alignement juste.”
- “Je privilégie l’intégrité.”

☐ 4. Lâcher

Ne pas surveiller.

Ne pas forcer.

Ne pas exiger.

Le haut réorganise ensuite.

Comment savoir si le message est bien parti ?

Les signes ne sont pas spectaculaires.

Vous observez :

- Un apaisement interne
- Une simplification

- Des coïncidences fonctionnelles
- Des idées qui arrivent sans effort

Le GPS ne donne pas des réponses verbales.
Il crée des chemins de cohérence.

Exemple concret

Situation :

Il pleut.

Le bas rumine :

“Mon Dieu ce qu’il pleut... on va être trempés...”

Le haut reçoit quoi ?

Du bruit.

Traduction vers le haut :

Image : moi marchant sereinement sous la pluie.

Intention : adaptation – fluidité.

Et soudain... vous ouvrez le parapluie.

Le haut n’a pas supprimé la pluie.

Il a réorganisé votre posture.

Règle d’or ABH

Le bas *analyse*.

Le haut *aligne*.

Le bas *discute*.

Le haut *oriente*.

Le bas veut *être rassuré*.

Le haut *cherche la cohérence*.