



J'ai peur.

Il y a des phrases qui claquent comme une porte qu'on referme trop vite, et d'autres qui s'installent doucement dans la pièce, comme une présence qu'on ne voit pas encore mais dont on sent déjà la respiration.

« J'ai peur » appartient à la seconde catégorie. Elle ne hurle pas toujours. Elle s'assoit d'abord au bord du lit.

Il est trois heures dix-sept. Évidemment.

La peur affectionne les heures inutiles, celles où le monde ne peut pas répondre.

La maison est immobile, les murs tiennent leur rôle, les voisins dorment avec l'assurance tranquille de ceux qui n'ont rien demandé à la nuit.

Et pourtant, au centre de la poitrine, quelque chose accélère. Un battement un peu plus appuyé. Une micro-décharge. Une alerte sans objet précis.

L'esprit, encore embué de sommeil, cherche une cause comme on cherche ses lunettes à tâtons. Rien. Pas d'incendie. Pas d'intrus. Pas de verdict médical tombé du ciel.

Simplement cette sensation nette, indiscutable : attention.

Dans le système ABH, la peur ne tombe pas du ciel comme un caprice chimique.

Elle naît d'une circulation d'informations qui, la plupart du temps, nous échappe.

Il y a **A**, la partie raisonnante, celle qui adore expliquer, argumenter, classer les événements dans des dossiers bien étiquetés.

Il y a **B**, l'émotion, la coloration, l'intensité vécue dans le corps.

Et il y a **H**, ce niveau plus profond, discret, informationnel, où réside la signature, cette organisation intime qui donne à chacun sa manière unique d'être au monde.

Quand la peur surgit, ce n'est presque jamais **A** qui l'a décidée.

A arrive après, souvent en retard, un peu vexé de ne pas avoir été consulté.

C'est **H** qui, dans le silence des coulisses, a détecté une possible incohérence, un écart entre la trajectoire en cours et la cohérence profonde de la signature.

H ne parle pas en phrases. Il ne rédige pas de rapports. Il réorganise. Il signale.

Le signal traverse alors **B**, qui le traduit en sensation.

Le cœur bat plus vite, la respiration se modifie, le ventre se contracte.

Et c'est seulement à ce moment-là que **A**, tiré de sa torpeur, s'exclame : « Mais enfin, qu'est-ce qui se passe ? »

Et comme **A** déteste ne pas savoir, *il invente*.

Il invente des scénarios plausibles, puis improbables, puis franchement romanesques.

Il imagine la perte d'un emploi qui n'est pas encore menacé, une maladie dont personne n'a prononcé le nom, un abandon qui n'a jamais été envisagé.

Il construit une cathédrale d'hypothèses à partir d'un simple frisson.

La peur, qui n'était peut-être qu'un léger ajustement de trajectoire, devient alors une fresque dramatique.

C'est ici que le malentendu commence.

La peur, dans sa version la plus saine, n'est pas une ennemie. Elle est un mécanisme d'ajustement.

Elle protège la cohérence du système. Elle veille à ce que les décisions prises ne fracturent pas l'architecture interne.

Mais lorsque **A** s'emballe et monopolise la scène, il surcharge le signal. Il amplifie. Il répète. Il rumine. Il tente de résoudre par l'argumentation ce qui relève d'un réalignement plus global.

Il arrive même que la peur paraisse absurde aux autres.

Vous annoncez que vous renoncez à une opportunité brillante, socialement valorisée, parfaitement sécurisante, et l'on vous regarde comme si vous veniez de

décliner l'invitation au bonheur universel. « Mais enfin, de quoi as-tu peur ? » demande-t-on avec une bienveillance légèrement condescendante.

Et vous-même, vous hésitez.

Est-ce une lâcheté ? Une résistance irrationnelle ? Ou bien la perception fine, presque imperceptible, que ce chemin vous éloigne de votre propre cohérence ?

Dans la logique ABH, la signature ne cherche ni la conformité ni l'approbation.

Elle cherche la cohérence structurelle.

Elle sélectionne ce qui nourrit la trajectoire profonde, même si cela contrarie les évidences extérieures.

Lorsque la peur naît à cet endroit-là, elle n'est pas un défaut. Elle est une intelligence.

Mais tout ne vient pas de la structure profonde. Certaines peurs portent les traces du passé, des blessures anciennes, des conditionnements précoces.

Elles ressemblent aux précédentes, utilisent les mêmes circuits, déclenchent les mêmes battements accélérés, mais leur origine est différente.

Elles ne protègent pas la cohérence présente ; elles tentent d'éviter la répétition d'une douleur ancienne. Elles sont défensives.

Le discernement devient alors l'art délicat de distinguer ce qui relève de la structure et ce qui relève de la défense.

La maturité n'est pas l'absence de peur ; c'est la capacité à l'écouter sans la laisser gouverner aveuglément.

La nuit avance. Trois heures vingt-deux. La respiration, peu à peu, retrouve un rythme moins dramatique.

Plutôt que de chercher frénétiquement une explication catastrophique, une autre question se forme : qu'est-ce que cette peur tente de préserver en moi ?

Le silence qui suit n'est plus hostile. Il devient un espace.

Peut-être que la décision envisagée ces derniers jours n'est pas si alignée qu'elle en a l'air.

Peut-être que sous les arguments brillants de **A**, quelque chose en H percevait un léger décalage, une torsion infime de la trajectoire.

La peur n'annonçait pas une fin. Elle signalait une divergence.

Il y a, dans la peur, une forme d'humour involontaire.

Elle exagère parfois pour être entendue.

Elle dramatise quand le système refuse d'écouter les signaux faibles.

Elle déclenche l'alarme incendie parce qu'on a ignoré la fumée.

Et l'on croit que la maison brûle, alors qu'il s'agissait simplement d'une tartine oubliée dans le grille-pain.

Supprimer la peur n'est donc pas l'objectif le plus pertinent. La comprendre, oui.

La traverser sans l'écraser, certainement. Réaligner **A**, apaiser **B**, laisser **H** réorganiser en profondeur : voilà le véritable travail.

Car lorsque les niveaux se synchronisent à nouveau, la peur se transforme.

Elle cesse d'être une menace diffuse. Elle redevient ce qu'elle n'aurait jamais dû cesser d'être : un signal précis, proportionné, intégré dans une intelligence plus vaste que le simple raisonnement.

Il est trois heures trente. Le monde dort toujours.

Mais à l'intérieur, quelque chose s'est réordonné. Le cœur bat normalement. La nuit n'est plus un adversaire. Elle est redevenue un espace.

Et la phrase « j'ai peur » ne résonne plus comme une condamnation.

Elle devient l'indice discret qu'un système vivant ajuste sa trajectoire vers davantage de cohérence.

Même au cœur de la nuit. Surtout au cœur de la nuit.

