



Je me sens tendu en permanence.

Pas une grande crise.

Pas une panique spectaculaire.

Non.

Plutôt un fond continu.

Une tension basse fréquence.

Comme un moteur qui tourne sans jamais s'éteindre.

Je me lève déjà contracté. Les épaules légèrement relevées. La mâchoire serrée sans que je m'en rende compte. La respiration haute, courte. Le corps prêt. Prêt à quoi ? Je ne sais pas vraiment.

Dans la lecture ABH, c'est souvent **B** qui reste activé trop longtemps. Le système émotionnel ne redescend plus complètement. Il ne repasse jamais en mode repos profond. Il reste en vigilance modérée permanente.

Comme si quelque chose pouvait arriver.

Pas un danger précis.

Une anticipation diffuse.

A, lui, essaie de comprendre. Il rationalise. Il organise. Il planifie. Il pense que s'il contrôle suffisamment les paramètres extérieurs, la tension va baisser. Alors il anticipe encore plus. Il calcule. Il vérifie. Il structure.

Mais parfois, sans le savoir, **A** entretient la tension qu'il voudrait apaiser.

Car à force d'analyser, il maintient le signal d'alerte actif.

Et pendant ce temps, **H** — la zone profonde, la signature — cherche simplement la cohérence. Elle ne raisonne pas. Elle réorganise. Elle détecte les micro-écarts entre

la trajectoire réelle et la trajectoire intérieure. Pas forcément des drames. Parfois juste des désalignements subtils.

Une parole que je n'ai pas dite.
Un choix que je prolonge sans y croire.
Une direction que je maintiens par habitude.

La tension chronique est souvent un indicateur de micro-incohérences répétées.

Rien d'explosif.
Mais une accumulation.

Le corps, lui, ne parle pas en discours. Il parle en tonus musculaire. En respiration. En rythme cardiaque. Il ajuste en permanence.

Et quand la détente ne revient plus spontanément, c'est que le système n'a plus confiance dans la stabilité de l'environnement — ou dans sa propre cohérence.

Je peux avoir l'impression que "c'est mon caractère". Que je suis "nerveux de nature". Mais en ABH, on regarde autrement. On se demande : qu'est-ce qui maintient **B** activé ? Quelle surcharge maintient **A** en hyper-fonctionnement ? Quelle information du haut n'est pas correctement traduite en bas ?

Car entre le haut et le bas, le langage est différent.

Si j'envoie en permanence des raisonnements anxieux vers le haut, je brouille la régulation.
Si je n'envoie jamais d'images de sécurité, d'intentions claires, le système reste en mode préparation.

La tension permanente est rarement une faiblesse.
C'est une énergie qui ne trouve pas son point d'atterrissage.

Alors le travail n'est pas de "se forcer à se détendre". La détente forcée est encore une tension. Le travail est de rétablir la circulation.

Ralentir volontairement.
Redescendre dans le corps.
Différencier urgence réelle et anticipation mentale.
Envoyer en haut des signaux simples : sécurité, stabilité, cohérence.

Parfois aussi réinterroger certaines décisions. Non pas sous l'angle moral — bien/mal — mais sous l'angle structurel : est-ce aligné avec ma signature ? Ou est-ce un compromis défensif répété ?

Car le filtre n'est pas moral.
Il est structurel.

Quand la décision est cohérente, même exigeante, le tonus est stable.
Quand elle est défensive et prolongée, le corps serre les dents.

Je me sens tendu en permanence.

Mais cette tension n'est pas une fatalité. Elle est un message. Un indicateur de charge. Un signal que quelque chose, dans la coordination entre **A**, **B** et **H**, demande ajustement.

Derrière la crispation, il y a une architecture intelligente.
Derrière la vigilance excessive, une volonté de protection.
Derrière la rigidité, une énergie qui cherche sa juste direction.

La tension n'est pas l'ennemi.
Elle est une information.

Et lorsque la cohérence revient, même légèrement, le corps le sait avant moi.

Les épaules descendent.
La respiration s'allonge.
Le moteur ralentit.

Ce n'est pas spectaculaire.
Mais c'est réel.

Et c'est ainsi que *la tension* cesse d'être un état permanent pour redevenir ce qu'elle aurait toujours dû être :

Une simple modulation passagère du système vivant.