

Le système ABH :

Ce que c'est, et à quoi il sert

1. Ce qu'est le système ABH

Le système **ABH** est un **modèle de fonctionnement global de l'être humain**. Il ne s'agit ni d'une théorie psychologique classique, ni d'une méthode de développement personnel, ni d'une spiritualité.

ABH est une **grille de lecture fonctionnelle**, qui décrit comment un être humain **se régule, se déséquilibre et se réaligne**, à partir de trois niveaux distincts mais interconnectés.

Ces trois niveaux sont appelés **Vie A**, **Vie B** et **Vie H**.

ABH repose sur un postulat fondamental :

L'être humain est un système **à cheval entre deux physiques**.

- une **physique binaire**, celle du monde concret, mesurable, séquentiel
- une **physique quantique**, celle du sens, de la cohérence globale et de la trajectoire

Les niveaux **A** et **B** fonctionnent principalement dans le **monde binaire**.
Le niveau **H** fonctionne dans le **monde quantique**.

L'idée centrale d'ABH est simple :

Un être humain va bien quand ces trois niveaux fonctionnent **ensemble**, chacun dans son registre physique propre.
Il va mal quand un niveau est sursollicité, ou quand on tente de faire fonctionner un niveau avec les règles d'un autre.

ABH ne cherche pas à expliquer *pourquoi* vous êtes comme vous êtes, mais **comment votre système fonctionne réellement**, ici et maintenant.

2. La Vie A : le socle d'incarnation (physique binaire)

La **Vie A** correspond au **niveau de base**, celui de l'incarnation concrète dans le monde.

Elle fonctionne entièrement dans le **monde binaire**, c'est-à-dire un monde :

- séquentiel
- mesurable
- soumis au temps
- régi par des lois claires de cause à effet
- où les choses sont soit possibles, soit impossibles à un instant donné

La Vie A regroupe :

- le **corps**
- la physiologie
- les rythmes biologiques (sommeil, alimentation, fatigue)
- l'énergie vitale
- les règles concrètes de la réalité (temps, argent, contraintes, limites)
- l'ancrage dans le réel

La Vie A ne pense pas, ne conceptualise pas, ne donne pas de sens.
Elle **permet simplement d'être là**, vivant, incarné, capable d'agir dans le monde.

Dans ABH, un déséquilibre en A peut produire :

- fatigue chronique
- perte d'élan
- irritabilité
- troubles somatiques
- anxiété diffuse
- sentiment d'effondrement ou de surcharge

Erreur fréquente : chercher une cause psychologique ou existentielle, alors que le système est simplement **en dette de physique binaire**, c'est-à-dire en dette de corps, de rythme et de réalité concrète.

ABH rappelle une chose essentielle :

On ne peut pas aller bien "dans sa tête" si le socle A n'est pas suffisamment stabilisé.

3. La Vie B : l'interface identité–relation (physique binaire)

La Vie B est le **niveau de l'interface** entre soi et les autres, entre soi et le monde social.

Elle fonctionne elle aussi dans le **monde binaire**, mais à un niveau plus élaboré : celui de la relation, de l'image et de l'interaction.

La Vie B regroupe :

- l'**image de soi**
- l'identité

- le regard des autres
- les émotions
- l'attachement
- les relations
- la sexualité
- le désir
- la reconnaissance
- la comparaison
- les stratégies relationnelles et sociales

Dans ABH, les **émotions** et la **sexualité** appartiennent pleinement à la Vie B. Elles sont des **outils de régulation relationnelle**, pas des défauts à corriger.

Les émotions servent à :

- signaler une proximité ou une distance
- indiquer un accord ou un désaccord
- ajuster la relation à l'autre
- protéger l'image de soi
- maintenir un lien

La sexualité, dans la Vie B, est traitée comme un **logiciel relationnel** :

- elle participe au lien
- elle nourrit le sentiment d'exister pour l'autre
- elle joue avec le désir, la reconnaissance, parfois le pouvoir
- elle peut être ludique, exploratoire, réparatrice ou expressive

ABH distingue clairement :

- le **désir sexuel** → Vie B (physique binaire, interaction, excitation)
- l'**amour** → Vie H (sens, cohérence, trajectoire)

Un déséquilibre en Vie B peut produire :

- hypersensibilité émotionnelle
- dépendance affective
- besoin excessif de validation
- jalousie, peur du rejet
- sexualité utilisée comme compensation identitaire
- perte d'estime de soi

ABH ne moralise pas la Vie B.

Il montre simplement que lorsque B devient centrale et exclusive, la personne peut se **dissoudre dans le regard de l'autre**.

4. La Vie H : le sens et la trajectoire (physique quantique)

La Vie H correspond au niveau le plus global du système.

Contrairement à A et B, elle ne fonctionne **pas** dans le monde binaire, mais dans le **monde quantique**.

Dans ABH, le monde quantique se caractérise par :

- une vision **globale** plutôt que séquentielle
- des informations non linéaires
- des convergences plutôt que des causes simples
- l'absence de temporalité précise
- la primauté de la cohérence sur le contrôle
- un fonctionnement par champs, résonances et directions

La Vie H regroupe :

- le sens
- la cohérence profonde
- la direction de vie
- les valeurs fondamentales
- la fidélité à sa signature
- ce que vous êtes venu incarner

Elle fonctionne comme un **GPS intérieur** :

- elle ne parle pas en mots clairs
- elle ne donne pas d'ordres
- elle ne promet pas le confort
- elle n'impose rien

Elle s'exprime par :

- des répétitions
- des évidences calmes
- des zones de fluidité
- un sentiment de justesse sans excitation excessive

La Vie H ne donne pas :

- de dates
- de garanties
- de résultats chiffrés
- de solutions immédiates

Elle indique simplement :

« Cette direction respecte qui vous êtes. »

Un déséquilibre en H peut produire :

- perte de sens
- vide intérieur
- sentiment d'absurde
- errance existentielle
- dépression de fond, même sans cause apparente

ABH insiste sur un point clé :

On ne pilote pas le quantique avec des outils binaires.

La Vie H se réaligne **indirectement**, par des actes justes en A et des relations ajustées en B.

5. À quoi sert le système ABH

Le système ABH sert à :

- comprendre les déséquilibres sans culpabiliser
- lire les symptômes comme des **signaux de niveau**
- distinguer ce qui relève du corps, de l'émotion ou du sens
- éviter les confusions de registre (binaire vs quantique)
- rééquilibrer plutôt que corriger
- respecter la signature individuelle
- guider les choix, les relations et les trajectoires

ABH est une **boussole**, pas une injonction.

6. La philosophie d'ABH

ABH repose sur quelques principes simples :

- Vous n'êtes pas défectueux.
- Vos symptômes ont une fonction.
- Votre système cherche l'équilibre.
- Le problème n'est pas vous, mais un **mauvais dialogue entre deux physiques**.
- Se réaligner, ce n'est pas changer de nature, c'est **respecter votre architecture**.

ABH propose ainsi une vision **humaniste, structurée et non culpabilisante** de l'être humain, conçu comme un **pont vivant entre le binaire et le quantique**.

Manuel pratique du praticien ABH

Lecture fonctionnelle – Ajustement – Accompagnement

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Ce qu'ABH n'est pas

- Ce n'est **pas une thérapie de plus**
- Ce n'est **pas une méthode explicative**
- Ce n'est **pas une promesse de guérison**

Ce qu'ABH est

- Une **grille de lecture fonctionnelle** du vivant
- Un **outil d'orientation clinique**
- Un **cadre de non-violence envers le système du patient**

Principe fondamental :

On ne corrige pas un symptôme.

On aide un système à changer d'état.

CHAPITRE 1 — LE MODÈLE OPÉRATIONNEL ABH

1. Niveau A — Le socle (corps / sécurité / incarnation)

- Rythmes
- Énergie
- Régulation neurovégétative
- Sensation de base : « *je suis en sécurité* »

→ ☐ **Sans A stable, rien ne tient.**

2. Niveau B — L'interface (mental / identité / relation)

- Narration de soi
- Stratégies d'adaptation
- Peur, contrôle, anticipation
- Sensation de base : « *je tiens le coup* »

→ ☐ **B protège... mais peut surchauffer.**

3. Niveau H — La trajectoire (sens / direction / cohérence)

- GPS intérieur
- Hiérarchisation naturelle
- Sentiment de justesse
- Sensation de base : « *je vais quelque part* »

→ ☐ H ne se force jamais. Il se **ré-entend**.

CHAPITRE 2 — POSTURE DU PRATICIEN ABH

Posture centrale

- Ne pas savoir à la place du patient
- Ne pas forcer la compréhension
- Ne pas précipiter le sens

Règle d'or

*Quand le système résiste, ce n'est pas le patient qui bloque.
C'est l'intervention qui arrive au mauvais niveau.*

CHAPITRE 3 — DÉROULÉ TYPE D'UNE CONSULTATION ABH

1. Identifier le niveau dominant en souffrance
2. Vérifier l'état de A avant toute chose
3. Repérer les boucles de B
4. Tester la perception de H (sans l'interpréter)
5. Proposer un ajustement minimal
6. Observer la réaction du système

→ ☐ ABH travaille par **micro-déplacements**, pas par restructuration massive.

Outils ABH – Accordage et navigation A / B / H

Outil ABH	Fonction principale	Niveau(s) ciblé(s)	Rôle dans la “harpe fréquente”	Effet recherché
Hypnose conversationnelle ABH	Modifier l’état de conscience sans rupture, par le langage, les métaphores et le rythme relationnel	B → H (et interface avec A)	Permet de changer de corde active sans forcer : passer du mental (B) au sens (H), ou revenir au corps (A)	Fluidifier la circulation entre les vies, réduire les blocages, restaurer la cohérence interne
Langage métaphorique et symbolique	Contourner les résistances du mental analytique	B / H	Ajuste la tension symbolique des cordes (images, récits, symboles)	Accès indirect au GPS intérieur, baisse du contrôle, ouverture
Fréquences lumineuses	Agir sur l’état neuro-physiologique et attentionnel	A / B	Accordage tonique de la corde A (rythme, vigilance, détente)	Apaisement, ré-ancrage corporel, régulation de l’excitation
Fréquences auditives (sons, rythmes, voix)	Synchroniser le système nerveux et émotionnel	A / B / H	Mise en résonance globale de la harpe	Calme, sécurité interne, disponibilité à l’intégration
Fréquences pulsionnelles (respiration, micro-mouvements, impulsions)	Réhabiliter l’énergie vitale sans mentalisation	A	Ré-activation de la corde basse (incarnation)	Sortie de l’inhibition, retour de l’élan, présence
Micro-actions justes	Activer le GPS par l’action minimale	A / H	Fait vibrer la corde H par résonance , pas par intention	Sens retrouvé sans pression, émergence de synchronicités
Silence guidé / pauses structurées	Laisser émerger l’information non verbale	H	Permet à la harpe de s’auto-accorder	Clarification, signal juste, diminution du bruit mental
Cadre relationnel sécurisé	Stabiliser l’interface B	B	Évite les fausses tensions (peur, attente, jugement)	Confiance, continuité du travail, non-dépendance