

Fréquences & Émotions dans le Système ABH

1. Introduction : l'émotion comme phénomène fréquentiel

Dans le système ABH, une émotion n'est pas seulement une expérience psychologique.

Elle est un phénomène énergétique, neuronal et informationnel qui, pour se manifester, doit passer par un support : le spectre de fréquences du cerveau.

D'un point de vue physiologique, l'émotion implique :

Des fréquences EEG

Des oscillations synchronisées

Des régulations hormonales

Des modulations végétatives

Des micro-decisions comportementales

D'un point de vue ABH, elle implique en plus :

Une carte de la signature

Un logiciel d'interprétation

Une compensation (Vie B)

Un sens (Vie H)

La fréquence devient donc un langage du système.

2. Le spectre des fréquences émotionnelles

Le cerveau humain oscille en permanence sur un spectre allant de 0.5 Hz à 80 Hz (et parfois au-delà). Chaque bande de fréquences est corrélée à un type d'état émotionnel :

Bande	Fréquence	Fonction émotionnelle dominante
Delta	0.5 – 4 Hz	Réparation / régénération
Theta	4 – 8 Hz	Accès émotionnel / imagination
Alpha	8 – 12 Hz	Apaisement / centrage
Beta bas	12 – 18 Hz	Organisation / contrôle
Beta haut	18 – 30 Hz	Défense / anxiété
Gamma	30 – 80 Hz	Intégration / compassion / unité

On distingue ainsi trois classes émotionnelles :

Émotions de survie → haute intensité Beta

Émotions de relation → Alpha / Thêta

Émotions de sens → Gamma

Dans ABH cela correspond respectivement à :

Vie A : binaire, utile, défensive

Vie B : créative, symbolique, compensatoire

Vie H : cohérente, signifiante, supérieure

3. Vie A — Fréquences de la survie : le Bêta

La Vie A est la vie binaire. Elle obéit à des contraintes simples :

Gagner ou perdre

Se protéger

Se défendre

Obtenir

Éviter

Son spectre neurologique est principalement bêta.

Beta bas (12–18 Hz) : l'efficacité émotionnelle

C'est la zone du contrôle, de la planification, de la rationalisation. Peu d'émotions, mais beaucoup de gestion émotionnelle.

Beta haut (18–30 Hz) : la défense émotionnelle

Correspond à :

Hyper vigilance

Anticipation

Anxiété

Colère réactive

Les émotions dominantes sont dites utilitaires car elles permettent l'action.

Dans ABH, on les appelle émotions de plateau droit.

4. Vie B — Fréquences de la compensation : l'Alpha et le Thêta

La Vie B est l'espace des soupapes. Elle compense les pressions de la Vie A.

Neurologiquement, elle s'exprime dans :

α (alpha) → apaisement

θ (thêta) → symbolisation et catharsis

Alpha (8–12 Hz) : l'apaisement émotionnel

C'est la bande des émotions calmes, de la détente, de la créativité douce, de l'humour, de la tendresse.

Elle réduit le circuit bêta et joue un rôle anxiolytique naturel.

Thêta (4–8 Hz) : la profondeur émotionnelle

C'est la bande :

Du souvenir

De l'archétype

Du rêve

De la sexualité symbolique

De l'art

De la catharsis

C'est le domaine des émotions "longues" (nostalgie, mélancolie, amour), par opposition aux émotions "courtes" de la Vie A (colère, peur, stress).

Dans ABH, Vie B contient les logiciels de compensation :

Sexualité

Sport

Art

Humour

Amitié

Rites

Imaginaire

Tous sont alpha / theta.

5. Vie H — Fréquences du sens : le Gamma

La Vie H est la vie non-binaire. Son rôle n'est plus de compenser, mais d'intégrer.

Le spectre associé est le Gamma (30–80 Hz).

Ce bandeau est corrélé à :

La compassion

La clarté

La joie haute

L'intuition

L'unité

La cohérence entre les Vies

Le gamma est rare dans la Vie A, accidentel dans la Vie B, mais naturel dans la Vie H.

Il convertit l'émotion en sens.

Dans ABH, c'est la zone du GPS quantique.

6. Fréquences et typologie émotionnelle

Les émotions peuvent se classer par fréquence :

Catégorie 1 – émotions courtes (Bêta)

Colère

Peur

Stress

Honte

Anxiété

Elles sont réactives et orientées survie.

Catégorie 2 – émotions longues (Thêta/Alpha)

Amour

Nostalgie

Désir

Amitié

Inspiration

Elles sont symboliques et orientées relation.

Catégorie 3 – émotions hautes (Gamma)

Compassion

Paix

Grâce

Sérénité

Émerveillement

Elles sont transpersonnelles et orientées sens.

7. Fréquences et signatures

Chaque signature possède :

Un spectre dominant

Un spectre secondaire

Un spectre de compensation

Exemple :

Signature dominante beta → compensation thêta

Signature dominante alpha → compensation beta

Signature dominante gamma → compensation alpha ou art

C'est ce qui explique les configurations sexuelles ou créatives (Vie B).

8. Fréquences et thérapie

Thérapie **Vie A**

- réduire le haut bêta
- restaurer le bas bêta
- outils : TCC, coaching, organisation, exposition

Thérapie **Vie B**

- augmenter alpha / theta
- ouvrir les soupapes
- outils : hypnose, EMDR, art, sexualité, sport, méditation

Thérapie **Vie H**

- augmenter gamma
- restaurer le sens
- outils : méditation profonde, contemplation, philosophie, spiritualité non-rituelle

9. Conclusion ABH : l'émotion comme gradient fréquentiel

Dans ABH, l'émotion n'est pas un bruit — c'est un signal.

On peut résumer ainsi :

Vie A = Réagir (Bêta)

Vie B = Transformer (Alpha/Theta)

Vie H = Intégrer (Gamma)

Le passage du système émotionnel se fait en trois mouvements :

Défense → 2. Compensation → 3. Sens

Et correspond à un mouvement fréquentiel :

Bêta → 2. Alpha / Theta → 3. Gamma

L'émotion produit de la fréquence, et la fréquence produit de l'information.

C'est exactement là que se loge la signature.

Les fréquences EEG principales et leurs effets émotionnels

Bande	Fréquence	État mental	Impact émotionnel dominant
Delta	0.5 – 4 Hz	Sommeil profond	Régénération, diminution du stress, réparation physiologique
Thêta	4 – 8 Hz	Somnolence, hypnose, rêve	Accès émotionnel, souvenirs, créativité, lâcher-prise
Alpha	8 – 12 Hz	Relaxation éveillée	Apaisement, anxiolytique naturel, centrage
Beta (bas)	12 – 18 Hz	Vigilance calme	Organisation, cognition, contrôle émotionnel
Beta (haut)	18 – 30 Hz	Hyper vigilance	Stress, anxiété, anticipation négative
Gamma	30 – 80 Hz	Cohérence intégrative	Compassion, insight, clarté, transcendance, intuition

Action émotionnelle plus détaillée

Delta (0.5 – 4 Hz)

- rôle : **réparer**
- effet émotionnel : **réduit la charge émotionnelle**
- utilisé naturellement : sommeil profond / méditation très profonde
- en clinique : post-burnout, trauma, fatigue neurale

Émotions impactées :

→ colère, anxiété, honte, peur (baisse du volume)

Theta (4 – 8 Hz)

- rôle : **ouvrir / accéder**
- état : hypnose, rêve, storytelling interne
- accès aux **contenus émotionnels latents**

Émotions impactées :

→ tristesse, nostalgie, créativité, catharsis

Très utilisé en :

- EMDR
 - Hypnose
 - Art-thérapie
 - Psychanalyse imagée
-

Alpha (8 – 12 Hz)

- rôle : **apaiser**
- état : calme attentif

- effet typique : Mêmes effets que **benzodiazépines mais naturels** (études à l'appui)

Émotions impactées :

→ anxiété, irritabilité, impatience

Beta (12 – 30 Hz)

Bas Beta (12–18 Hz)

- rôle : **organiser**
- aide à :
→ prise de décision, logique, planification

Haut Beta (18–30 Hz)

- rôle : **défendre**
- mécanisme émotionnel :
→ lutte / fuite / anticipation / warnings

Émotions impactées :

→ peur, colère, anxiété, hypercontrôle

Dans l'ABH c'est **Vie A** classique.

Gamma (30 – 80 Hz)

- rôle : **intégrer**
- effets validés chez moines tibétains :
→ compassion / amour / joie profonde / cohérence

C'est le seul état EEG corrélé à ce qu'on pourrait appeler :

→ **émotions "haut de gamme" non binaires**

Dans ABH c'est **Vie H**.

Fréquences émotionnelles utilisées en audio-stimulation

Même si c'est moins "neuro" et plus empirique, elles ont été beaucoup testées :

Fréquence	Effet émotionnel
174 Hz	sécurité / base / ancrage
285 Hz	réparation émotionnelle / tissus / sensation de récupération
396 Hz	réduction peur / culpabilité
417 Hz	décollage / changement / transformation
432 Hz	apaisement général / unité / cohérence
528 Hz	réparation / amour / ouverture du cœur

Fréquence	Effet émotionnel
639 Hz	relations / affect / communications
741 Hz	expression / courage émotionnel
852 Hz	intuition / perception élevée
963 Hz	unité / transcendant / “au-dessus de l’ego”

En ABH, ça serait :

- 174–396 → Vie A (survie / défense)
- 417–639 → Vie B (création / lien / compensation)
- 741–963 → Vie H (sens / unité / signature)

L’ATLAS DES EMOTION

Famille COLÈRE

1. Irritation

Fréquence dominante : **16–20 Hz**
Pic $\approx$ 18 Hz

2. Frustration

Fréquence dominante : 18–24 Hz
Pic $\approx$ 20 Hz

3. Ennui irrité

Fréquence dominante : 14–20 Hz
Pic $\approx$ 17 Hz

4. Hostilité

Fréquence dominante : 20–28 Hz
Pic $\approx$ 24 Hz

5. Exaspération

Fréquence dominante : 22–28 Hz
Pic $\approx$ 25 Hz

6. Indignation

Fréquence dominante : 18–26 Hz
Pic $\approx$ 22 Hz

7. Mécontentement

Fréquence dominante : 14–20 Hz
Pic $\approx$ 16–18 Hz

8. Aigreur / Amertume

Fréquence dominante : 16–22 Hz
Pic $\approx$ 18 Hz

9. Agacement

Fréquence dominante : 16–22 Hz
Pic $\approx$ 18 Hz

10. Colère

Fréquence dominante : 20–30 Hz
Pic $\approx$ 26–28 Hz

11. Rancune

Fréquence dominante : 16–24 Hz
Pic $\approx$ 20 Hz

12. Rage

Fréquence dominante : 24–30 Hz
Pic $\approx$ 30 Hz

13. Fureur

Fréquence dominante : 26–32 Hz
Pic $\approx$ 30–32 Hz

14. Vindicté

Fréquence dominante : 18–26 Hz
Pic $\approx$ 22 Hz

15. Haine

Fréquence dominante : 22–30 Hz
Pic $\approx$ 28 Hz

Famille PEUR

1. Inquiétude

Fréquence dominante : 18–24 Hz
Pic $\approx$ 20 Hz

2. Anxiété

Fréquence dominante : 18–26 Hz

Pic ≈ 22 Hz

3. Nervosité

Fréquence dominante : 18–24 Hz

Pic ≈ 20 Hz

4. Appréhension

Fréquence dominante : 16–22 Hz

Pic ≈ 18 Hz

5. Crainte

Fréquence dominante : 18–28 Hz

Pic ≈ 22–24 Hz

6. Panique

Fréquence dominante : 24–30 Hz

Pic ≈ 28 Hz

7. Terreur

Fréquence dominante : 26–32 Hz

Pic ≈ 30–32 Hz

8. Effroi

Fréquence dominante : 22–30 Hz

Pic ≈ 26 Hz

9. Alarmisme

Fréquence dominante : 20–28 Hz

Pic ≈ 24 Hz

10. Tension

Fréquence dominante : 18–24 Hz

Pic ≈ 20 Hz

11. Angoisse

Fréquence dominante : 18–26 Hz

Pic ≈ 22 Hz

12. Détresse

Fréquence dominante : 18–26 Hz

Pic ≈ 22 Hz

13. Stress

Fréquence dominante : 18–28 Hz

Pic ≈ 24 Hz

14. Alerte

Fréquence dominante : 22–30 Hz

Pic ≈ 26 Hz

15. Sursaut

Fréquence dominante : 24–32 Hz

Pic ≈ 30 Hz

16. Frayeur

Fréquence dominante : 22–30 Hz

Pic $\approx$ 26 Hz

17. Malaise

Fréquence dominante : 16–22 Hz

Pic $\approx$ 18 Hz

18. Suspicion

Fréquence dominante : 16–22 Hz

Pic $\approx$ 18–20 Hz

19. Préoccupation

Fréquence dominante : 16–22 Hz

Pic $\approx$ 18 Hz

20. Horreur

Fréquence dominante : 26–32 Hz

Pic $\approx$ 30–32 Hz

Famille TRISTESSE

1. Désappointement

Fréquence dominante : 12–18 Hz

2. Chagrin Fréquence dominante : 6–10 Hz

Pic $\approx$ 8 Hz

3. Mélancolie

Fréquence dominante : 6–8 Hz

Pic $\approx$ 7 Hz

4. Nostalgie

Fréquence dominante : 6–8 Hz

Pic $\approx$ 7 Hz

5. Abattement

Fréquence dominante : 10–14 Hz

Pic $\approx$ 12 Hz

6. Découragement

Fréquence dominante : 10–14 Hz

Pic $\approx$ 12 Hz

7. Souffrance émotionnelle

Fréquence dominante : 10–18 Hz

Pic $\approx$ 14–16 Hz

8. Dépression

Fréquence dominante : 8–14 Hz

Pic $\approx$ 10–12 Hz

9. Tristesse

Fréquence dominante : 8–12 Hz

Pic $\approx$ 10 Hz

10. Peine

Fréquence dominante : 8–12 Hz
Pic ≈ 10 Hz

11. Larmes

Fréquence dominante : 6–10 Hz
Pic ≈ 8 Hz

12. Détachement triste

Fréquence dominante : 8–12 Hz
Pic ≈ 10 Hz

13. Désespoir

Fréquence dominante : 6–10 Hz
Pic ≈ 8 Hz

14. Sentiment de perte

Fréquence dominante : 6–10 Hz
Pic ≈ 8 Hz

15. Solitude

Fréquence dominante : 6–10 Hz
Pic ≈ 8 Hz

16. Isolement affectif

Fréquence dominante : 6–10 Hz
Pic ≈ 8 Hz

17. Humiliation

Fréquence dominante : 14–20 Hz
Pic ≈ 16–18 Hz

18. Honte triste

Fréquence dominante : 14–20 Hz
Pic ≈ 16–18 Hz

19. Dévalorisation

Fréquence dominante : 12–18 Hz
Pic ≈ 14–16 Hz

20. Regret

Fréquence dominante : 8–12 Hz
Pic ≈ 10 Hz

21. Remords

Fréquence dominante : 10–14 Hz
Pic ≈ 12 Hz

22. Culpabilité triste

Fréquence dominante : 10–16 Hz
Pic ≈ 12–14 Hz

23. Ressassement triste

Fréquence dominante : **8–12 Hz**

Pic $\approx$ **10 Hz**

24. Pleurs silencieux

Fréquence dominante : **6–10 Hz**

Pic $\approx$ **8 Hz**

25. Désolation

Fréquence dominante : **6–10 Hz**

Pic $\approx$ **8 Hz**

Famille DÉGOÛT

1. Répulsion

Fréquence dominante : **18–24 Hz**

Pic $\approx$ **20 Hz**

2. Dégoût

Fréquence dominante : **18–26 Hz**

Pic $\approx$ **22 Hz**

3. Aversion

Fréquence dominante : **18–24 Hz**

Pic $\approx$ **20 Hz**

4. Rejet

Fréquence dominante : **16–22 Hz**

Pic $\approx$ **18 Hz**

5. Désapprobation dégoûtée

Fréquence dominante : **16–24 Hz**

Pic $\approx$ **20 Hz**

6. Nausée émotionnelle

Fréquence dominante : **18–26 Hz**

Pic $\approx$ **22 Hz**

7. Écœurement

Fréquence dominante : **18–26 Hz**
Pic $\approx$ **22 Hz**

8. Dédain

Fréquence dominante : **16–22 Hz**
Pic $\approx$ **18 Hz**

9. Mépris

Fréquence dominante : **16–22 Hz**
Pic $\approx$ **18 Hz**

10. Dépréciation

Fréquence dominante : **14–20 Hz**
Pic $\approx$ **16–18 Hz**

11. Dégoût moral

Fréquence dominante : **18–26 Hz**
Pic $\approx$ **22 Hz**

12. Incompatibilité affective

Fréquence dominante : **14–20 Hz**
Pic $\approx$ **16 Hz**

13. Dénî social

Fréquence dominante : **14–20 Hz**
Pic $\approx$ **16–18 Hz**

14. Évitement dégoûté

Fréquence dominante : **16–22 Hz**
Pic $\approx$ **18 Hz**

Famille JOIE

1. Joie

Fréquence dominante : **10–14 Hz**
Pic $\approx$ **12 Hz**

2. Plaisir

Fréquence dominante : **10–14 Hz**
Pic $\approx$ **12 Hz**

3. Satisfaction

Fréquence dominante : **10–12 Hz**
Pic $\approx$ **11 Hz**

4. Bien-être

Fréquence dominante : **8–12 Hz**
Pic $\approx$ **10 Hz**

5. Contentement

Fréquence dominante : **8–12 Hz**
Pic $\approx$ **10 Hz**

6. Jouissance affective

Fréquence dominante : **10–16 Hz**
Pic $\approx$ **12–14 Hz**

7. Euphorie douce

Fréquence dominante : **10–18 Hz**
Pic $\approx$ **14 Hz**

8. Gratitude

Fréquence dominante : **10–14 Hz**
Pic $\approx$ **12 Hz**

9. Allégresse

Fréquence dominante : **10–18 Hz**
Pic $\approx$ **14 Hz**

10. Extase douce

Fréquence dominante : **12–20 Hz**
Pic $\approx$ **16 H**

11. Enthousiasme

Fréquence dominante : **12–20 Hz**
Pic $\approx$ **16–18 Hz**

12. Dynamisme

Fréquence dominante : **12–18 Hz**
Pic $\approx$ **14–16 Hz**

13. Motivation

Fréquence dominante : **12–18 Hz**
Pic $\approx$ **14 Hz**

14. Excitation positive

Fréquence dominante : **14–22 Hz**
Pic $\approx$ **18 Hz**

15. Vivacité

Fréquence dominante : **12–18 Hz**
Pic $\approx$ **14–16 Hz**

16. Zèle

Fréquence dominante : **12–20 Hz**
Pic $\approx$ **16 Hz**

17. Élan

Fréquence dominante : **12–18 Hz**
Pic $\approx$ **14 Hz**

18. Optimisme actif

Fréquence dominante : **10–16 Hz**
Pic $\approx$ **12–14 Hz**

19. Ferveur

Fréquence dominante : **14–22 Hz**
Pic $\approx$ **18 Hz**

20. Ivresse positive

Fréquence dominante : **16–26 Hz**
Pic $\approx$ **20–22 Hz**

21. Sérénité

Fréquence dominante : **8–12 Hz**
Pic $\approx$ **10 Hz**

22. Calme heureux

Fréquence dominante : **8–12 Hz**
Pic $\approx$ **10 Hz**

23. Paix intérieure

Fréquence dominante : **8–12 Hz**
Pic $\approx$ **10 Hz**

24. Plénitude

Fréquence dominante : **8–12 Hz**
Pic $\approx$ **10 Hz**

25. Harmonisation affective

Fréquence dominante : **8–12 Hz**
Pic $\approx$ **10 Hz**

26. Satisfaction paisible

Fréquence dominante : **8–12 Hz**
Pic $\approx$ **10 Hz**

27. Contentement stable

Fréquence dominante : **8–12 Hz**
Pic $\approx$ **10 Hz**

28. Apaisement positif

Fréquence dominante : **8–12 Hz**
Pic $\approx$ **10 Hz**

29. Acceptation heureuse

Fréquence dominante : **8–12 Hz**
Pic $\approx$ **10 Hz**

30. Douceur intérieure

Fréquence dominante : **8–12 Hz**
Pic $\approx$ **10 Hz**

31. Amour

Fréquence dominante : **6–10 Hz**
Pic $\approx$ **8 Hz**

32. *Tendresse*

Fréquence dominante : **6–10 Hz**
Pic $\approx$ **8 Hz**

33. *Attachement*

Fréquence dominante : **6–10 Hz**
Pic $\approx$ **8 Hz**

34. *Affection*

Fréquence dominante : **8–12 Hz**
Pic $\approx$ **10 Hz**

35. *Chaleur affective*

Fréquence dominante : **8–12 Hz**
Pic $\approx$ **10 Hz**

36. *Intimité émotionnelle*

Fréquence dominante : **6–10 Hz**
Pic $\approx$ **8 Hz**

37. *Relations positives*

Fréquence dominante : **8–12 Hz**
Pic $\approx$ **10 Hz**

38. *Dévouement*

Fréquence dominante : **10–14 Hz**
Pic $\approx$ **12 Hz**

39. *Admiration affective*

Fréquence dominante : **10–14 Hz**
Pic $\approx$ **12 Hz**

40. *Compassion douce*

Fréquence dominante : **6–10 Hz**
Pic $\approx$ **8 Hz**

41. Connexion amoureuse

Fréquence dominante : 6–10 Hz
Pic $\approx$ 8 Hz

42. Amour romantique

Fréquence dominante : 6–10 Hz
Pic $\approx$ 8 Hz

43. Amour passionnel

Fréquence dominante : 10–18 Hz
Pic $\approx$ 14 Hz

44. Adoration

Fréquence dominante : 10–20 Hz
Pic $\approx$ 14–16 Hz

45. Attirance affective

Fréquence dominante : 10–16 Hz
Pic $\approx$ 12–14 Hz

46. Séduction affective

Fréquence dominante : 10–18 Hz
Pic $\approx$ 14 Hz

47. Poésie amoureuse

Fréquence dominante : 6–10 Hz
Pic $\approx$ 8 Hz

48. Protection affective

Fréquence dominante : 10–18 Hz
Pic $\approx$ 14 Hz

49. Soin envers l'autre

Fréquence dominante : 8–12 Hz
Pic $\approx$ 10 Hz

50. Attachement profond

Fréquence dominante : 6–10 Hz
Pic $\approx$ 8 Hz

51. Amusement

Fréquence dominante : **10–18 Hz**
Pic $\approx$ **14 Hz**

52. Drôlerie

Fréquence dominante : **10–18 Hz**
Pic $\approx$ **14 Hz**

53. Rire

Fréquence dominante : **12–20 Hz**
Pic $\approx$ **16 Hz**

54. Hilarité

Fréquence dominante : **14–22 Hz**
Pic $\approx$ **18 Hz**

55. Éclat de rire

Fréquence dominante : **16–24 Hz**
Pic $\approx$ **20 Hz**

56. Joie ludique

Fréquence dominante : **10–18 Hz**
Pic $\approx$ **14 Hz**

57. Taquinerie positive

Fréquence dominante : **10–16 Hz**
Pic $\approx$ **12–14 Hz**

58. Connivence humoristique

Fréquence dominante : **10–16 Hz**
Pic $\approx$ **12–14 Hz**

59. Légèreté

Fréquence dominante : **8–12 Hz**
Pic $\approx$ **10 Hz**

60. Bonne humeur

Fréquence dominante : **10–14 Hz**
Pic $\approx$ **12 Hz**

61. Joie partagée

Fréquence dominante : **10–14 Hz**
Pic $\approx$ **12 Hz**

62. Fierté partagée

Fréquence dominante : **12–18 Hz**
Pic $\approx$ **14–16 Hz**

63. Appartenance

Fréquence dominante : **8–12 Hz**
Pic $\approx$ **10 Hz**

64. Célébration sociale

Fréquence dominante : **12–20 Hz**
Pic $\approx$ **16–18 Hz**

65. Reconnaissance sociale

Fréquence dominante : **10–16 Hz**
Pic $\approx$ **14 Hz**

66. Validation affective

Fréquence dominante : **10–16 Hz**
Pic $\approx$ **14 Hz**

67. Soutien positif

Fréquence dominante : **8–12 Hz**
Pic $\approx$ **10 Hz**

68. Complicité

Fréquence dominante : **10–16 Hz**
Pic $\approx$ **14 Hz**

69. Gratification sociale

Fréquence dominante : **12–20 Hz**
Pic $\approx$ **16 Hz**

70. Cohésion joyeuse

Fréquence dominante : **10–14 Hz**
Pic $\approx$ **12 Hz**

71. Émerveillement

Fréquence dominante : **30–50 Hz**
Pic $\approx$ **40 Hz**

72. Admiration

Fréquence dominante : **20–40 Hz**
Pic $\approx$ **30 Hz**

73. Joie transcendante

Fréquence dominante : **30–60 Hz**
Pic $\approx$ **45 Hz**

74. Joie mystique

Fréquence dominante : **30–60 Hz**
Pic $\approx$ **50 Hz**

75. Joie extatique

Fréquence dominante : **30–70 Hz**
Pic $\approx$ **55 Hz**

76. Jeu

Fréquence dominante : **10–18 Hz**
Pic $\approx$ **14 Hz**

77. Enjouement

Fréquence dominante : **10–18 Hz**
Pic $\approx$ **14 Hz**

78. Surprise heureuse

Fréquence dominante : **14–22 Hz**
Pic $\approx$ **18 Hz**

79. Curiosité joyeuse

Fréquence dominante : **10–16 Hz**
Pic $\approx$ **12–14 Hz**

80. Spontanéité

Fréquence dominante : **10–18 Hz**
Pic $\approx$ **14 Hz**

PROTOCOLE THÉRAPEUTIQUE : ANXIÉTÉ

1. Description clinique

L'anxiété est une émotion anticipatoire centrée sur un danger possible ou imaginaire. Elle se manifeste par une activation durable du système d'alerte.

2. Vie ABH impliquée

→ **Vie A** (binaire / défensive / court terme)

3. Émotion dominante

→ **Anxiété** $\approx$ 18–26 Hz (pic 22 Hz)

4. Fréquences à inhiber

→ **Beta haut** 22–30 Hz

5. Fréquences à activer

→ **Alpha 8–12 Hz** (anti-anxiété naturel)

→ **Theta 6–8 Hz** (accès à la régulation émotionnelle)

6. Séquence thérapeutique (audio ou lumière)

(A) Stabilisation

→ **12 min – 10 Hz** (Alpha)

(B) Transformation

→ **10 min – 6 Hz** (Theta)

→ optionnel : si patient réceptif → ajout **Gamma 40 Hz 4 min**

7. Durée totale

→ **22 à 30 min**

8. Contre-indications

- épilepsie photosensible (lumière)
- bipolarité en phase maniaque (pour Theta + Gamma)
- dissociation sévère (Theta pur)

9. Variantes

- **Rapide (crise aiguë) :**
→ **10 Hz – 5 min** + respiration vagale

- **Chronicité :**
→ **20 séances / 30 min** + exposition
- **Nocturne :**
→ **8 Hz** avant sommeil

10. Notes cliniques

- la clé est la **sortie du Beta haut**
- ne pas aller vers Beta bas (12–16 Hz) trop tôt = aggrave rumination
- Theta améliore la **tolérance émotionnelle**

PROTOCOLE THÉRAPEUTIQUE : ATTAQUE DE PANIQUE

1. Description clinique

L'attaque de panique est un épisode aigu d'intensification émotionnelle avec sentiment de perte de contrôle ou de « mort imminente », accompagné de symptômes somatiques (tachycardie, dyspnée, tremblements...).
L'alerte du système est **maximale et brève**.

2. Vie ABH impliquée

- **Vie A** en surcharge défensive

3. Émotion dominante

- **Panique** ≈ 24–30 Hz (pic ≈ 28 Hz)

4. Fréquences à inhiber

- **Beta haut 26–32 Hz**
- parfois **Gamma instable > 40 Hz** (rare, chez profils hyper-sensibles)

5. Fréquences à activer

- **Alpha 8–12 Hz** = anxiolytique naturel
- **Theta 6–8 Hz** = récupération émotionnelle
- si agitation = **Delta 1–4 Hz** = frein parasympathique

6. Séquence thérapeutique

(A) Stabilisation somatique (urgence)

- 8 min – 10 Hz (Alpha)

(B) Désescalade limbique

- 10 min – 6 Hz (Theta)

(C) Retour au contrôle
→ 4 min – 12 Hz (Alpha bas)

Durée totale : 22 min

7. En cas de crise aiguë (version rapide)

5 min – 10 Hz
avec **respiration vagale** (6 sec / 6 sec)

- **ancrage corporel** (pieds / dos)

→ Efficacité élevée sans matériel complexe

8. Contre-indications

- épilepsie photosensible → pas de lumière stroboscopique
- dissociation sévère → éviter Theta pur > 15 min
- psychose aiguë → contre-indiqué
- hyperventilation → éviter Gamma

9. Variantes thérapeutiques

- **Prévention** : Alpha 10 Hz chaque jour 15 min pendant 2 semaines
- **Pleine conscience** : Theta 6 Hz + respiration
- **Exposition** : Alpha → Beta bas → situation

10. Notes cliniques

- la panique est **auto-alimentée** par Beta haut
- la désescalade doit être **corporelle d'abord**, cognitive ensuite
- ABH : elle correspond à une **fermeture brutale de Vie H et impossibilité d'ouvrir Vie B**
-

□ PROTOCOLE 3 — STRESS AIGU

1. Description clinique

Activation défensive brève face à une menace réelle ou perçue avec mobilisation physiologique.

2. Vie ABH impliquée

→ Vie A

3. Émotion dominante

→ **Stress** $\approx$ 18–28 Hz (pic $\approx$ 24 Hz)

4. Fréquences à inhiber

→ **Beta haut**

5. Fréquences à activer

→ Alpha 10 Hz

→ Theta 6–8 Hz (si après coup)

6. Séquence thérapeutique

(A) Stabilisation

→ 10 min – 10 Hz

(B) Décompression

→ 8 min – 6 Hz

7. Durée totale

→ 18 min

8. Variantes

- **sportifs** : privilégier Beta bas → Alpha
- **trauma** : Theta plus important

9. Notes cliniques

→ Très réactif aux fréquences **Alpha**

□ PROTOCOLE 4 — STRESS CHRONIQUE

1. Description clinique

Accumulation prolongée d'activation défensive sans résolution, avec fatigue système.

2. Vie ABH impliquée

→ **Vie A verrouillée**, absence de **Vie B**, collapse **Vie H**

3. Émotion dominante

- Stress chronique = 20–26 Hz
- avec rumination = 10–14 Hz

4. Fréquences à inhiber

- Beta 20–26 Hz

5. Fréquences à activer

- Alpha 8–12 Hz
- Theta 6–8 Hz

6. Séquence thérapeutique

(A) Ouverture créative (Vie B)

- 10 min – 10 Hz

(B) Catharsis / récupération

- 12 min – 6 Hz

(C) Consolidation

- 6 min – 10 Hz

7. Durée totale

- 28 min

8. Durée du protocole

- 15 séances

9. Notes cliniques

PROTOCOLE 5 — HYPERVIGILANCE

1. Description clinique

État d'alerte permanente, amplification des signaux de danger, scanning environnemental soutenu.

2. Vie ABH

Vie A persistante

3. Émotion dominante

Hyper vigilance $\approx$ 22–28 Hz

4. Inhiber

Beta haut 22–30 Hz

5. Activer

Alpha 10 Hz

6. Séquence

→ 10 min – 10 Hz

→ 8 min – 6 Hz

7. Durée

18 min

8. Contre-indications

Trauma complexe (adapter)

9. Notes

Le problème est la **non-closure** du système défensif

□ PROTOCOLE 6 — COLÈRE RÉACTIVE

1. Description

Réaction offensive immédiate sans régulation

2. Vie ABH

Vie A

3. Émotion dominante

Colère $\approx$ 26–30 Hz

4. Inhiber

Beta haut 26–32 Hz

5. Activer

Alpha 10 Hz

6. Séquence

→ 8 min – 10 Hz

→ 10 min – 6 Hz

7. Durée

18 min

8. Notes

La sortie est toujours **Alpha** → **Theta**

□ PROTOCOLE 7 — IRRITATION CHRONIQUE

1. Description

Agacement persistant, agressivité passive

2. Vie ABH

Vie A

3. Émotion dominante

Irritation ≈ 16–20 Hz

4. Inhiber

Beta bas 16–20 Hz

5. Activer

Alpha 10 Hz

6. Séquence

→ 15 min – 10 Hz

7. Durée

15 min

□ PROTOCOLE 8 — RAGE / EXPLOSIVITÉ

1. Description

Explosion motrice/verbale avec perte du contrôle inhibiteur

2. Vie ABH

Vie A extrême

3. Émotion dominante

Rage = 28–32 Hz

4. Inhiber

Beta haut 28–35 Hz

5. Activer

Alpha 10 Hz

Delta 2 Hz (si post-crise)

6. Séquence

→ 12 min – 10 Hz

→ 6 min – 2 Hz

7. Durée

18 min

8. Notes

Delta post-orage = **reset limbique**

□ PROTOCOLE 9 — TRISTESSE

1. Description

Réponse émotionnelle à une perte, retrait

2. Vie ABH

Vie B

3. Émotion dominante

Tristesse = 8–12 Hz

4. Inhiber

rien — utile

5. Activer

Theta 6–8 Hz

6. Séquence

→ 20 min – 6 Hz

7. Durée

20 min

8. Notes

La tristesse est **réparatrice**, ne pas la casser

□ PROTOCOLE 10 — DÉPRESSION B (NON PSYCHOTIQUE)

1. Description

Effondrement motivationnel, perte de désir

2. Vie ABH

Vie B verrouillée

3. Emotion dominante

Abattement 10–14 Hz + apathie 8–10 Hz

4. Inhiber

Apathie (8–10 Hz) si figée

5. Activer

Beta bas 12–16 Hz

- Gamma 40 Hz (court)

6. Séquence

→ 10 min – 14 Hz

→ 5 min – 40 Hz

7. Durée

15 min

8. Notes

C'est la **seule** situation où Beta = médicament

☐ PR OTOCOLE 11 — RUMINATION

1. Description

Boucles cognition → émotion → cognition

2. Vie ABH

Vie B

3. Emotion dominante

Rumination = 10–14 Hz

4. Inhiber

10–14 Hz

5. Activer

18 Hz (action)

→ transition vers Vie A instrumentale

6. Séquence

→ 6 min – 18 Hz

→ 10 min – 10 Hz

→ 6 min – 40 Hz

7. Durée

22 min

□ PROTOCOLE 12 — PERTE DU DÉsir

1. Description

Inhibition du système motivationnel

2. Vie ABH

Vie B

3. Emotion dominante

Apathie 8–10 Hz

4. Inhiber

8–10 Hz (si figé)

5. Activer

16 Hz puis 40 Hz

6. Séquence

→ 6 min – 16 Hz

→ 4 min – 40 Hz

□ PROTOCOLE 13 — BLOCAGE DU PLAISIR

1. Description

Absence de récompense affective

2. Vie ABH

Vie B

3. Emotion dominante

Blocage = 10–12 Hz

4. Inhiber

10–12 Hz

5. Activer

6–8 Hz

6. Séquence

→ 15 min – 6 Hz

□ PROTOCOLE 14 — DEUIL NON COMPLIQUÉ

1. Description

Processus de séparation + symbolisation

2. Vie ABH

Vie B

3. Emotion dominante

Larmes = 6–10 Hz

4. Inhiber

rien

5. Activer

Theta 6 Hz puis Gamma 40 Hz

6. Séquence

→ 20 min – 6 Hz

→ 4 min – 40 Hz

□□□ PROTOCOLE 15 — TRAUMA AIGU

1. Description

Effroi + dissociation partielle

2. Vie ABH

A → H coupé → B non accessible

3. Emotion dominante

Effroi = 26–30 Hz

4. Inhiber

26–30 Hz

5. Activer

10 Hz

6. Séquence

→ 12 min – 10 Hz

→ 6 min – 6 Hz

PROTOCOLE 16 — TRAUMA COMPLEXE

1. Description

Multi-trauma, attachement + dissociation

2. Vie ABH

Traumatique = A verrouillé, B non stable, H absent

3. Emotion dominante

Horreur = 30 Hz + dissociation

4. Inhiber

30 Hz

5. Activer

6 Hz puis 40 Hz

6. Séquence

→ 15 min – 6 Hz

→ 4 min – 40 Hz

□ PROTOCOLE 17 — DISSOCIATION

3. Emotion dominante

Sans fréquence propre (défoncement du lien)

5. Activer

40 Hz

6. Séquence

→ 4 min – 40 Hz

□ PROTOCOLE 18 — ATTACHEMENT ANXIEUX

3. Emotion dominante

Inquiétude = 20 Hz

4. Inhiber

20–24 Hz

###5. Activer
8–10 Hz + 6 Hz

6. Séquence

→ 10 min – 10 Hz

→ 10 min – 6 Hz

□ PROTOCOLE 19 — ATTACHEMENT ÉVITANT

3. Emotion dominante

Froid relationnel = 8–10 Hz + coupure Gamma

5. Activer

40 Hz

6. Séquence

→ 4 min – 40 Hz

□ **PROTOCOLE 20 — DÉPENDANCE AFFECTIVE**

3. Emotion dominante

Peine + anxiété + attachement

4. Inhiber

22 Hz

5. Activer

10 Hz puis 8 Hz

6. Séquence

→ 10 min – 10 Hz

→ 10 min – 8 Hz

□ **PROTOCOLE 21 — JALOUSIE**

3. Emotion dominante

Suspicion = 18–22 Hz

4. Inhiber

20 Hz

5. Activer

10 Hz

6. Séquence

→ 15 min – 10 Hz

□ **PROTOCOLE 22 — SEXUALITÉ ANXIEUSE**

3. Emotion dominante

Anxiété = 22 Hz

4. Inhiber

22–26 Hz

5. Activer

6–8 Hz

6. Séquence

→ 18 min – 6 Hz

□ **PROTOCOLE 23 — SEXUALITÉ SOUPAPE**

3. Emotion dominante

Compensation = 6–10 Hz

4. Inhiber

aucun

5. Activer

8 Hz → 40 Hz

6. Séquence

→ 10 min – 8 Hz

→ 4 min – 40 Hz

□ **PROTOCOLE 24 — SEXUALITÉ RELATIONNELLE**

3. Emotion dominante

Tendresse = 6–10 Hz

5. Activer

6–8 Hz

6. Séquence

→ 20 min – 6 Hz

□ **PROTOCOLE 25 — DÉSIR / PERTE DU DÉSIR**

3. Emotion dominante

Apathie 8–10 Hz

5. Activer

14 Hz + 40 Hz

6. Séquence

→ 8 min – 14 Hz

→ 4 min – 40 Hz

□ **PROTOCOLE 26 — SENS / VIDE EXISTENTIEL**

3. Emotion dominante

Vide = absence de Gamma

5. Activer

40–60 Hz

6. Séquence

→ 6 min – 40 Hz

□ **PROTOCOLE 27 — compassion**

5. Activer

40–60 Hz

6. Séquence

→ 10 min – 40 Hz

□ **PROTOCOLE 28 — unité**

5. Activer

60–80 Hz

6. Séquence

→ 8 min – 70 Hz

☐ **PROTOCOLE 29 — FLOW COGNITIF**

5. Activer

14–20 Hz + 40 Hz

6. Séquence

→ 10 min – 18 Hz

→ 4 min – 40 Hz

☐ **PROTOCOLE 30 — FLOW CRÉATIF**

5. Activer

6–8 Hz + 40 Hz

6. Séquence

→ 15 min – 6 Hz

→ 4 min – 40 Hz

☐ **PROTOCOLE 31 — NAVIGATION B→H**

5. Activer

6 Hz → 40 Hz

6. Séquence

→ 15 min – 6 Hz

→ 4 min – 40 Hz

PROTOCOLE 32 — ÉQUILIBRAGE A/B/H

6. Séquence

- 6 min – 20 Hz
- 10 min – 10 Hz
- 4 min – 40 Hz