

Et si vous étiez borderline ?

Mesdames, Messieurs,

Et si le mot *borderline* ne désignait pas un désordre...mais une organisation particulière du système humain ?

Et si, au lieu d'un trouble, nous parlions d'un **déséquilibre dynamique entre A, B et H** ?

Dans la lecture ABH, nous ne partons pas d'un diagnostic figé.
Nous partons d'un fonctionnement.

1. Sortir du cliché : comprendre avant d'étiqueter

Dans le modèle psychiatrique classique, le trouble borderline est associé à :

- Instabilité émotionnelle
- Peur intense de l'abandon
- Relations fusionnelles puis conflictuelles
- Impulsivité
- Sentiment de vide
- Passages à l'acte

Mais la question ABH est différente :

Qu'est-ce qui se passe structurellement dans le système ?

2. Lecture ABH du fonctionnement borderline

◆ A (le mental analytique)

Chez le borderline, A est souvent **envahi par B**.
Le raisonnement devient émotionnel.
La pensée sert à justifier l'intensité.

◆ B (le système émotionnel)

B est **hyper-réactif**.
Tout est amplifié.
L'émotion n'est pas modulée, elle est vécue comme vérité absolue.

◆ H (la signature et le GPS)

H est extrêmement sensible.
Il cherche la résonance.
Mais il reçoit des signaux brouillés *par la tempête A/B*.

Résultat :

Le GPS interne cherche l'**attachement** pour stabiliser le système.
Mais la peur de perte active **B**.
Puis **A** rationalise.
Puis le lien se fracture.

C'est un Cercle auto-entretenu.

3. Le cœur du mécanisme : l'angoisse d'abandon

Dans la lecture ABH, l'angoisse d'abandon n'est pas seulement psychologique.

C'est un risque de désorganisation du système.

Quand l'autre s'éloigne :

- **B** s'emballe
- **A** construit des scénarios
- **H** perd la cohérence relationnelle

Le système tente alors de rétablir la stabilité par :

- La fusion
- Le contrôle
- La dramatisation
- ou La rupture brutale

Ce ne sont pas des caprices. Ce sont des tentatives d'autorégulation mal calibrées.

4. Le sentiment de vide : lecture structurelle

Beaucoup de patients borderline disent :

« *Je me sens vide.* »

Dans ABH, ce vide correspond souvent à :

- Une coupure entre A et H
- Un B épuisé
- Une perte temporaire de résonance

Sans résonance, la signature ne reçoit plus de retour.
Et le système interprète cela comme une absence d'existence.

Ce n'est pas un vide ontologique.
C'est un vide de cohérence.

5. Les relations : laboratoire de la signature

Le profil borderline est souvent :

- Intensément aimant
- Profondément loyal
- Hypersensible aux micro-variations

Pourquoi ?

Parce que **H** est très fin.
Il capte tout.

Mais sans régulation de **B**, chaque micro-variation devient une alerte majeure.

L'autre devient alors :

- Sauveur
- Menace
- ou Abandonneur

Jamais simplement humain.

6. Sexualité et borderline (lecture ABH)

La sexualité peut devenir :

- Une tentative de fusion
- Un moyen de stabiliser l'attachement
- ou une façon d'éviter le vide

Le désir peut être intense, mais fluctuant.

La rupture peut entraîner soit une *hypersexualité compensatoire*, soit un *retrait total*.

Ce n'est pas une question morale.

C'est une question de régulation du système.

7. Ce que le borderline possède souvent

On oublie de le dire.

Le système borderline possède :

- Une grande capacité d'empathie
- Une profondeur affective
- Une intuition relationnelle fine
- Une intensité créative

C'est un système puissant. ***Simplement instable.***

8. Stabiliser un système borderline : approche ABH

Phase 1 – Refroidir A

- Stopper les scénarios catastrophiques
- Réduire l'analyse post-événement

Phase 2 – Réguler B

- Apprendre à différencier intensité et vérité
- Techniques d'ancrage corporel
- Travail sur la tolérance à la frustration

Phase 3 – Restaurer le lien à H

- Travail par images et intentions
- Clarification de la signature
- Reconnexion au GPS interne

Phase 4 – Stabiliser les relations

- Apprendre la zone médiane
- Tolérer l'imperfection
- Construire la sécurité sans fusion

Phase 5 – Autonomie cohérente

- Dépendance choisie et non subie
- Relation sans effondrement

9. Question finale

Et si vous étiez borderline ?

Non pas malade. Mais structuré différemment.

Et si votre intensité n'était pas un défaut...mais une énergie mal régulée ?

Le modèle ABH ne nie pas la souffrance. Il la recontextualise.

Il ne dit pas : « vous êtes un trouble ».

Il dit :

« Votre système cherche la cohérence. Aidons-le à la trouver. »

Introduction

Mesdames et Messieurs,

Je vais commencer par une question simple.

Et si le mot *borderline* ne désignait pas un trouble...
mais un **système humain à haute intensité mal régulé** ?

Dans le langage psychiatrique classique, le trouble *borderline* renvoie à un tableau connu : instabilité émotionnelle, peur de l'abandon, relations chaotiques, impulsivité, sentiment de vide.

Mais dans la lecture ABH, nous ne partons pas d'un diagnostic.
Nous partons d'un fonctionnement.

Nous observons comment le système A-B-H s'organise — ou se désorganise —
sous pression relationnelle.

Et vous allez voir que cela change profondément la compréhension... et les
perspectives thérapeutiques.

I. Comprendre la structure ABH appliquée au *borderline*

Rappel rapide :

- **A** : traitement analytique, raisonnement, scénarios
- **B** : traitement émotionnel, intensité, réactivité
- **H** : signature, GPS interne, cohérence profonde

Chez le profil *borderline*, nous observons souvent :

1. Un B hypersensible

L'émotion monte vite.

Très vite.

Et très fort.

Un message non répondu devient une alerte.
Un ton un peu différent devient une menace.

B ne module pas.
Il amplifie.

2. Un A colonisé par B

A ne calme pas B.
Il le justifie.

A fabrique alors des scénarios :

- « Il va me quitter. »
- « Je ne compte pas. »
- « Je suis abandonné. »

A devient l'avocat de l'émotion.

3. Un H très fin... mais brouillé

H capte intensément la relation.
Il cherche la résonance.

Mais lorsque A et B s'emballent, H perd son axe.

Le GPS interne ne sait plus distinguer :

- menace réelle
- micro-frustration
- projection interne

Et le système entre en turbulence.

II. Le mécanisme central : la peur d'abandon

La peur d'abandon n'est pas simplement affective.

Dans la lecture ABH, c'est une **menace de désorganisation structurelle**.

Quand l'autre s'éloigne :

1. B s'emballe
2. A construit des hypothèses catastrophiques
3. H perd la cohérence relationnelle

Le système cherche alors à se stabiliser.

Comment ?

Par des stratégies extrêmes :

- Fusion intense
- Contrôle
- Dramatisation
- Rupture préventive
- Colère explosive
- Appels répétés

Ce ne sont pas des caprices.

Ce sont des tentatives désespérées de rétablir la cohérence.

Le problème n'est pas l'amour.

Le problème est l'absence de modulation.

III. Le sentiment de vide

Beaucoup de personnes borderline disent :« *Je me sens vide.* »

Dans ABH, ce vide correspond souvent à :

- Une coupure temporaire de résonance **H**
- Un **B** épuisé
- Un **A** sans direction

Quand il n'y a plus de résonance relationnelle, la signature ne reçoit plus de retour.

Le système interprète cela comme :« *Je n'existe plus.* »

Ce n'est pas un vide d'identité. C'est un vide de cohérence.

IV. Les relations : laboratoire permanent

Le profil borderline vit la relation comme un champ magnétique.

Au début :

- Fusion
- Idéalisation
- Intensité extraordinaire

Puis survient un micro-événement :

- Retard
- Distraction
- Critique

B s'active.

A interprète.

H se sent menacé.

L'autre bascule alors du statut de :

- « *sauveur* » à « *abandonneur* »

Tout cela peut se produire en quelques heures.

Pourquoi ?

Parce que le système **fonctionne en tout ou rien**.

La zone médiane est difficilement tolérée.

V. Sexualité et borderline

La sexualité peut devenir :

- Un outil de fusion
- Un test d'attachement
- Un moyen d'éviter le vide

Le désir est souvent intense, rapide, puissant.

Mais il peut aussi s'éteindre brutalement si la sécurité relationnelle vacille.

Après rupture, deux tendances fréquentes :

- Hypersexualité compensatoire
- Retrait total et fermeture

Encore une fois :

Ce n'est pas une question morale.

C'est une question de régulation A-B-H.

VI. Ce que le système borderline a de précieux

On parle toujours des difficultés.

Parlons des forces.

Le système borderline possède souvent :

- Une grande capacité d'amour
- Une empathie fine
- Une créativité émotionnelle
- Une intuition relationnelle remarquable

C'est un système à haute sensibilité. Mal régulé... mais profondément vivant.

VII. Stabiliser un système borderline – Protocole ABH

Phase 1 – Refroidir A

- Arrêter les scénarios immédiats
- Distinguer faits et hypothèses
- Introduire un délai volontaire

Phase 2 – Réguler B

- Ancrage corporel
- Respiration structurée
- Apprentissage : intensité ≠ vérité

Phase 3 – Restaurer le lien à H

- Travail par images
- Clarification de la signature
- Question clé :

« Ce que je ressens est-il cohérent avec ma structure profonde ? »

Phase 4 – Apprentissage de la zone médiane

- Tolérer les micro-frustrations
- Sortir du tout ou rien
- Installer la nuance

Phase 5 – Autonomie affective cohérente

- Relation sans fusion
- Attachement sans effondrement
- Sécurité interne progressive

Conclusion

Alors... Et si vous étiez borderline ?

Peut-être pas malade. Peut-être simplement structuré à haute intensité.

Le modèle ABH ne nie pas la souffrance. Mais il propose une autre lecture :

Vous n'êtes pas un trouble.

Vous êtes un système qui cherche la cohérence.

Et lorsque **A** apprend à ne plus amplifier,
lorsque **B** apprend à se réguler,
lorsque H retrouve son axe...

L'intensité ne disparaît pas.

Elle devient puissance maîtrisée.

Et parfois... Cette intensité devient une force relationnelle exceptionnelle.
