

Hypnose, intelligence artificielle et ABH

Une façon simple de comprendre ce qui nous guide vraiment

1. Une idée essentielle à retenir

Vous n'êtes pas piloté uniquement par votre tête.

Dans votre vie quotidienne :

- vous faites des choses sans y penser,
- vous ressentez des directions sans pouvoir les expliquer,
- vous savez parfois "quoi faire" avant de savoir "pourquoi".

☞ Ce fonctionnement n'est ni bizarre, ni irrationnel.

☞ Il est **normal**.

☞ Il est même **indispensable**.

ABH, l'hypnose et l'intelligence artificielle parlent toutes, chacune à leur manière, de cette réalité.

2. Ce que montre l'hypnose (sans mystère)

Quand une personne est en hypnose :

- elle ne dort pas,
- elle ne perd pas le contrôle,
- elle ne devient pas quelqu'un d'autre.

Il se passe surtout une chose :

☞ **le mental qui analyse et doute se met en retrait.**

Le corps, les automatismes et les ressentis profonds prennent plus de place.

C'est pour cela que :

- certaines douleurs diminuent,
- certains comportements changent,
- certaines peurs se relâchent.

Pas parce que l'on a "compris",
mais parce que **le système s'est réajusté autrement.**

3. Ce que montre l'intelligence artificielle

Une intelligence artificielle moderne :

- ne réfléchit pas comme un humain,
- ne raisonne pas phrase par phrase,
- ne se parle pas à elle-même.

Elle fonctionne ainsi :

- elle repère des régularités,
- elle sent des cohérences,
- elle ajuste une direction globale.

☞ Elle "sait" quoi proposer sans expliquer comment elle y arrive.

C'est important, parce que **vous aussi vous fonctionnez souvent comme cela.**

4. ABH : comment votre fonctionnement est organisé

ABH décrit trois niveaux simples :

◆ Le niveau A – le corps et les actes

- dormir
- manger
- bouger
- agir concrètement

C'est la base.

Quand A va mal, tout devient plus compliqué.

◆ Le niveau B – le mental et l’image de soi

- les peurs
- les stratégies
- les “il faut”
- les scénarios dans la tête

B est utile...

mais il peut aussi trop contrôler.

◆ Le niveau H – la direction intérieure

- le sens
- la cohérence
- la trajectoire de vie
- ce qui “sonne juste”

H ne parle pas en phrases.

Il parle en :

- impressions
- répétitions
- élans calmes
- évidences douces

ABH appelle cela le **GPS intérieur**.

5. Le lien entre hypnose, IA et ABH

- L’hypnose montre que
☞ le changement ne passe pas toujours par la compréhension.
- L’intelligence artificielle montre que
☞ une intelligence peut guider sans expliquer.
- ABH explique que
☞ **vous possédez déjà ce mode de guidage**, naturellement.

La différence :

- l’hypnose est un **accès ponctuel**,
- l’IA est une **machine sans corps**,
- ABH vise un **équilibre durable**, incarné, autonome.

6. Pourquoi certaines méthodes marchent... puis s'essoufflent

Quand on ne s'appuie que sur :

- le mental,
- la volonté,
- le contrôle,

On s'épuise.

Quand on ne s'appuie que sur :

- le lâcher-prise,
- l'intuition,
- le "ressenti",

On peut se perdre.

☞ *ABH propose autre chose :*

- le corps stabilise (A),
- le mental se calme (B),
- la direction réapparaît (H).

Sans forcer.

Sans mystique.

Sans dépendre d'un praticien ou d'un état spécial.

7. Une phrase clé à garder en tête

Vous n'avez pas besoin de tout comprendre pour avancer.

Vous avez surtout besoin que votre corps, votre mental et votre direction intérieure travaillent ensemble.

8. Ce que cette méthode veut vous apporter

- Vous rassurer sur votre fonctionnement
- Vous sortir de l'idée que "vous faites mal"
- Vous montrer que la clarté revient souvent **quand on arrête de forcer**
- Vous redonner confiance dans votre GPS intérieur

ABH ne promet pas une solution magique.

ABH propose **un rééquilibrage progressif**, humain, respectueux.

Ce qui se passe réellement au cours D'une séance

Une activation simultanée de plusieurs plans

Au cours d'une séance, **il ne se passe pas "une chose"**, mais **plusieurs ajustements en parallèle**.

Ces ajustements agissent à des niveaux différents, mais convergent vers un même objectif :

☞ ***ré harmoniser le fonctionnement global du système ABH.***

On peut décrire la séance comme l'activation coordonnée de **quatre plans complémentaires**.

1. Le plan structurel ABH : remettre de l'ordre dans l'architecture

Le premier plan est **structurel**.

Il ne s'agit pas d'analyser votre histoire, ni de chercher une cause psychologique précise, mais de :

- redonner une lisibilité au fonctionnement A / B / H,
- rétablir une hiérarchie fonctionnelle,
- sortir des confusions entre corps, mental et direction.

Ce travail s'appuie sur un **mode de compréhension proche de celui de l'intelligence artificielle** :

- on ne cherche pas une explication unique,
- on observe des cohérences,
- on repère des déséquilibres,
- on ajuste la trajectoire globale.

☞ Comme une IA, le système ne raisonne pas phrase par phrase.

☞ *Il réorganise un modèle global de fonctionnement.*

Souvent, la clarté revient **avant même que vous sachiez l'expliquer**.

2. Le plan conversationnel hypnotique : parler au système, pas seulement au mental

Le deuxième plan est **hypnotique**, mais au sens large et non spectaculaire.

Il s'agit d'un **mode de communication particulier**, qui utilise :

- des mots-concepts,
- des mots-images,
- des mots-symboles,
- des métaphores simples.

Ce langage n'est pas choisi au hasard.

Il est conçu pour :

- contourner le mental défensif (niveau B),
- parler directement aux automatismes,
- activer la compréhension non verbale.

☞ Le système n'a pas besoin de tout "croire".

☞ Il a surtout besoin de **reconnaître une cohérence**.

C'est pour cela que certaines phrases résonnent, même si vous ne les analysez pas.

3. Le plan sensoriel : lumière et son comme outils d'accordage

Le troisième plan est **sensoriel**.

Les fréquences lumineuses et auditives ne servent pas à “stimuler” ou “forcer” quelque chose.

Elles servent à :

- calmer certaines saturations,
- soutenir la régulation naturelle,
- faciliter un état de disponibilité interne.

On peut parler ici d'un **accordage du champ de fréquences** :

- le corps se détend,
- le mental ralentit,
- la perception globale s'élargit.
-

☞ Il ne s'agit pas de produire un état spécial,

☞ mais de **réduire le bruit** pour que le signal puisse réapparaître

4. Le plan H : réactivation douce du GPS intérieur

Lorsque les trois plans précédents s'alignent :

- la structure est clarifiée,
- le mental se met en retrait,
- le corps se stabilise,

Alors le niveau H devient à nouveau perceptible.

Cela ne se manifeste **pas** par :

- des visions,
- des certitudes absolues,
- des révélations spectaculaires,

Mais par :

- un apaisement,
- une sensation de justesse,
- une direction plus lisible,
- une cohérence retrouvée.

☞ Le GPS intérieur ne donne pas des ordres.

☞ ***Il réoriente silencieusement.***

5. Pourquoi cette approche est différente

Cette séance :

- ne force pas le changement,
- ne programme pas la personne,
- ne crée pas de dépendance.

Elle agit en **respectant l'intelligence propre du système.**

L'IA inspire la logique d'organisation.
L'hypnose apporte le langage adapté.
Les fréquences soutiennent l'accordage.
ABH assure la cohérence d'ensemble.

☞ Ce n'est pas une technique isolée.

☞ **C'est une orchestration.**

6. Phrase de synthèse

Pendant la séance, on ne vous "fait" rien.

On aide simplement votre système à se réaccorder,

Pour que votre direction intérieure redevienne audible.
