

Le brouillage du GPS par les raisonnements du bas

Le GPS parle un langage non argumentatif

Le GPS ne parle pas :

- En démonstrations,
- En scénarios catastrophes,
- En comparaisons sociales,
- En tableaux Excel.

Il parle en :

- Cohérence globale,
- Attraction structurelle,
- Sensation d'alignement,
- Evidence calme.

Le problème commence quand **A** exige du GPS qu'il se justifie en langage binaire.

Or le GPS est en **H** et **H** ne raisonne pas.

Il réorganise.

Comment **A** brouille le signal

Le brouillage survient lorsque **A** :

- Rumine en boucle,
- Suranalyse chaque option,
- Multiplie les scénarios contradictoires,
- Cherche une certitude absolue.

Cela produit un phénomène précis :

Le bruit cognitif prend la place de la résonance.

Plus **A** produit de commentaires internes,
moins le système peut percevoir les micro-ajustements du GPS.

C'est comme si l'on augmentait le volume d'un talk-show intérieur au moment même où une musique très fine tente de se faire entendre.

Les formes typiques du brouillage

Dans le modèle clinique, on retrouve souvent :

◆ La sur-anticipation

« *Et si ça se passe mal ? Et si je regrette ? Et si... »* »

Le GPS fonctionne dans le présent dynamique.

La rumination projette dans des futurs hypothétiques infinis.

◆ La recherche de validation externe

« *Est-ce que les autres trouveraient ça logique ?* »

Or la signature ne cherche pas l'approbation.

Elle cherche la cohérence.

◆ L'argumentation circulaire

A crée un raisonnement, puis son contre-raisonnement,
puis invalide les deux,
puis recommence.

Le système devient auto-saturé.

Pourquoi le bruit du bas est si puissant

Parce que **A** donne une illusion de contrôle.

Raisonner donne le sentiment :

- De maîtriser,
- De prévoir,
- D'éviter l'erreur.

Mais en excès, cela produit :

- Rigidification,
- Peur de décider,
- Perte d'intuition,
- Epuisement énergétique de **B**.

Le GPS, lui, travaille *en cohérence globale*. Il n'a pas besoin de tout prévoir.

5 ☐ Les conséquences du brouillage

Quand le bruit cognitif devient dominant :

- Les décisions deviennent anxieuses,
- La trajectoire se complexifie inutilement,
- Les répétitions augmentent,
- Les synchronicités diminuent (ou ne sont plus perçues).

Non pas parce que le GPS cesse d'agir, mais parce que **A** n'entend plus.

Comment reconnaître que le GPS est brouillé

Signes typiques :

- Vous pensez beaucoup, mais rien ne s'éclaire,
- Plus vous analysez, plus vous doutez,
- Vous changez d'avis toutes les 48 heures,
- La décision semble lourde au lieu d'être structurante.

À l'inverse, quand le GPS est audible :

- La décision n'est pas forcément confortable,
- Mais elle est stable intérieurement,
- Elle produit une détente structurelle,
- Même si elle implique un effort.

Restaurer la lisibilité du GPS

Il ne s'agit pas de supprimer **A**.
Il s'agit de rétablir la hiérarchie fonctionnelle.

Voici quelques principes cohérents :

◆ 1. Réduire le volume mental

Ne pas supprimer la pensée.
Réduire la répétition.

◆ 2. Revenir au corps (B)

Le corps perçoit la cohérence *avant* l'argumentation.

◆ 3. Poser la question en image, pas en raisonnement

Au lieu de :
« *Est-ce logique ?* »

Demander :

« *Cette trajectoire me rend-elle plus structuré ou plus fragmenté ?* »

◆ 4. Observer la stabilité dans le temps

Le GPS est stable.

La rumination *fluctue*.

Synthèse ABH

Le brouillage du GPS ne vient pas :

- D'un manque d'intelligence,
- D'un défaut moral,
- D'une absence de guidance.

Il vient d'un excès de commentaires internes non hiérarchisés.

Dans ABH :

- **H** oriente.
- **B** stabilise.
- **A** exécute.

Quand **A** veut piloter seul,
il crée du bruit.

Quand **A** accepte de coopérer,
la trajectoire redevient lisible.

le GPS ne disparaît jamais.
Il peut simplement être **brouillé**.

Et le brouillage principal ne vient pas de l'extérieur.
Il vient des raisonnements excessifs de **A**.