

Jean-Luc THOMAS



Quand la cohérence *invisible* organise la trajectoire visible.

Comprendre l'humain comme un système de cohérence entre le binaire, l'émotionnel et l'informationnel.

PROLOGUE

La décision qui ne s'explique pas

Il était assis en face de moi. Trente-deux ans. Situation stable. Carrière cohérente. Relation "idéale". Appartement lumineux.

Tout allait bien.

Et pourtant il a prononcé cette phrase : "Je crois que je vais tout quitter."

Silence.

Il n'y avait ni agitation, ni exaltation. Pas de colère. Pas de crise visible.

Juste une fatigue calme.

Je lui ai demandé pourquoi. Il a hésité. Il a cherché des arguments.

Il en a trouvé quelques-uns. Ils étaient rationnels. Acceptables. Presque convaincants.

Mais je sentais que ce n'était pas là le problème .

Alors je lui ai posé une autre question :

— Quand vous imaginez rester, que ressentez-vous ?

Il a fermé les yeux.

— Comme si je me rétrécissais.

— Et quand vous imaginez partir ?

— Je ne sais pas si ce sera plus facile...mais je respire.

Cette respiration était plus intéressante que tous les arguments.

Ce jour-là, je n'ai pas vu un homme en train de saboter sa vie. Je n'ai pas vu un caprice. Je n'ai pas vu une crise.

J'ai vu un système en désalignement.

Et un organisme qui tentait de retrouver sa cohérence.

Pendant longtemps, j'ai cru que les décisions humaines étaient d'abord rationnelles.

Que nous analysons. Que nous pesions. Puis que nous choissions.

L'expérience m'a appris autre chose.

*Nous décidons d'abord avec notre structure.
Nous justifions ensuite **avec notre raison**.*

C'est un renversement discret. Mais il change tout. Car si nos décisions ne sont pas principalement guidées par la logique...

Alors par quoi le sont-elles ?

Pourquoi certaines personnes quittent une sécurité enviée ?

Pourquoi d'autres s'attachent à des situations manifestement destructrices ?

Pourquoi certains symptômes apparaissent précisément lorsque tout semble fonctionner ?

Pourquoi certains adolescents explosent dans des environnements apparemment stables ?

Pourquoi certaines rencontres bouleversent sans raison claire ?

Au fil des années, une hypothèse s'est imposée.

L'être humain ne cherche pas d'abord le confort. Ni la conformité. Ni l'approbation.

Il cherche la cohérence structurelle.

Et lorsque cette cohérence est ignorée trop longtemps, le système réagit.

Par une fatigue. Un refroidissement. Un symptôme.

Ou une décision incompréhensible.

Ce livre est né de cette observation.

*Il ne propose pas une croyance.
Il ne prétend pas remplacer les sciences existantes.*

Il propose une grille de lecture.

*Une manière de comprendre que nous ne sommes peut-être pas instables...
mais structurés.*

Pas incohérents...mais parfois juste désalignés.

Si vous avez déjà pris une décision que personne ne comprenait...

Si vous vous êtes déjà senti trop sensible...

Si vous avez déjà quitté quelque chose “de parfait” sans pouvoir l’expliquer...

Alors ce livre est peut-être pour vous.



Avant-propos

Pourquoi certaines décisions paraissent-elles absurdes aux autres...
mais totalement cohérentes pour vous ?

Pourquoi quitte-t-on parfois une situation parfaite sur le papier ?
Pourquoi certaines relations s'éteignent sans raison apparente ?
Pourquoi certains symptômes disparaissent dès qu'un choix est posé ?

Et si nous ne décidions pas uniquement avec notre raison ?

Dans ce livre, Jean-Luc Thomas propose une lecture nouvelle du fonctionnement humain :

Nous ne cherchons pas la sécurité maximale, nous cherchons la cohérence structurelle.

À travers le modèle ABH — Vie A (le monde concret), Vie B (l'interface émotionnelle) et Vie H (l'organisation informationnelle profonde)

— il explore :

- Pourquoi nous ne fonctionnons pas tous pareil,
- Comment distinguer filtre profond et mécanisme défensif,
- Pourquoi certaines trajectoires sont atypiques,
- Comment reconnaître une décision réellement alignée,
- et En quoi nos symptômes peuvent être des tentatives d'ajustement.

Accessible sans être simpliste, structuré sans être dogmatique,
ce livre propose une grille de lecture claire pour comprendre :

- Les refroidissements précoces,
- Les hypersensibilités,
- Les tensions adolescentes,
- La construction de l'identité,
- La compatibilité relationnelle,
- et même Notre rapport à la finitude.

ABH ne promet pas de transformation spectaculaire.
Il propose une chose plus exigeante :

La cohérence.

Un ouvrage pour celles et ceux qui se sont déjà sentis incompris, trop sensibles, instables...
ou simplement différents.

*Mais peut-être n'êtes-vous pas incohérent.
Peut-être êtes-vous juste structuré autrement.*

Jean-Luc Thomas

*Praticien en hypnose clinique , diplômé de la faculté de Nancy en psychologie générale et comparée
ainsi qu'en psychophysiologie*

SOMMAIRE

PRÉFACE

Pourquoi j'ai écrit ce livre

INTRODUCTION : Nous ne décidons pas avec notre raison

PARTIE I – LE CONSTAT : CE QUI NE COLLE PAS

1. Les décisions incomprises
 2. Pourquoi nous ne fonctionnons pas tous pareil
 3. Quand tout va bien... mais que rien ne va
 4. Le refroidissement précoce
 5. Le symptôme comme tentative d'adaptation
-

PARTIE II – L'ARCHITECTURE INVISIBLE

6. Les trois niveaux : A, B, H
 7. La signature : votre organisation profonde
 8. Filtre structurel ou filtre défensif ?
 9. Le GPS de cohérence
 10. Parler double : le langage du bas et du haut
-

PARTIE III – ALIGNEMENT ET DÉALIGNEMENT

- 11. Le désalignement structurel
 - 12. Le réalignement progressif
 - 13. Micro-ajustements et réglage fin
 - 14. Cohérence et responsabilité
-

PARTIE IV – RELATIONS ET INTIMITÉ

- 15. Quand les signatures se reconnaissent
 - 16. Compatibilité et dissonance structurelle
 - 17. Sexualité et reconnaissance intime
 - 18. Le désir, le plaisir et la cohérence
-

PARTIE V – PROFILS PARTICULIERS ET DYNAMIQUES SPÉCIFIQUES

- 19. Hypersensibilité et signatures atypiques
 - 20. HPI : lucidité, suranalyse et refroidissement
 - 21. L'autisme : une autre configuration d'architecture
-

PARTIE VI – CONSTRUCTION DE LA SIGNATURE

- 22. La signature chez le jeune enfant
 - 23. L'adolescence : émergence consciente de la cohérence
 - 24. Devenir adulte sans se trahir
-

PARTIE VII – OUVERTURES PHILOSOPHIQUES

- 25. Conscience et organisation informationnelle
 - 26. H : fonction neuronale ou interface plus large ?
 - 27. Mort clinique et transformation informationnelle
 - 28. Rien ne se perd, tout se transforme
-

CONCLUSION

La cohérence vivante

PRÉFACE

Pourquoi j'ai écrit ce livre ?

Je n'ai pas commencé par vouloir créer un modèle.

Je n'ai pas cherché à inventer une théorie.

Je cherchais à comprendre.

Comprendre pourquoi certaines personnes semblaient réussir socialement... tout en se sentant profondément décalées.

Comprendre pourquoi certaines décisions paraissaient absurdes vues de l'extérieur... mais parfaitement cohérentes vécues de l'intérieur.

Comprendre pourquoi certains symptômes disparaissaient dès qu'une trajectoire changeait.

Ce livre n'est pas né d'une intuition mystique.

Il est né d'une observation clinique répétée.

Au fil des années, j'ai vu apparaître une structure.

Toujours la même.

Des tensions entre ce que la personne faisait,
ce qu'elle ressentait,
et ce vers quoi elle était orientée.

Peu à peu, j'ai cessé de regarder uniquement les comportements.

J'ai commencé à regarder l'architecture.

Je suis praticien en hypnose clinique, diplômé de la faculté de Nancy en psychologie générale et comparée ainsi qu'en psychophysiologie.

Ma formation m'a appris la rigueur.

Ma pratique m'a appris l'humilité.

Entre les deux, il y a un espace : l'observation.

ABH est né dans cet espace.

Ce n'est pas une vérité révélée. C'est une grille de lecture.

Un outil pour rendre lisible ce qui, autrement, semble incohérent.

Au fil des séances, un constat m'a frappé.

Les décisions les plus destructrices n'étaient pas toujours les décisions impulsives.

C'étaient souvent celles prises contre soi-même. Contre une organisation interne silencieuse. Contre une cohérence profonde.

À l'inverse, certaines décisions risquées, mal comprises, critiquées... produisaient un apaisement.

Comme si le système entier respirait enfin.

J'ai commencé à appeler cela **la signature**.

Non pas une âme. Non pas une personnalité figée.

Mais une organisation informationnelle stable, dynamique, orientée.

Ce livre ne cherche pas à convaincre.

Il cherche à clarifier.

Il ne prétend pas remplacer la psychologie.

Il ne prétend pas démontrer une réalité métaphysique.

Il propose une hypothèse simple : Nous ne cherchons pas la sécurité maximale. Nous cherchons la cohérence structurelle.

Si vous lisez ces pages, vous vous êtes peut-être déjà senti :

- incompris,
- trop sensible,
- instable,
- excessivement exigeant,
- ou simplement décalé.

Peut-être n'êtes-vous pas instable. Peut-être êtes-vous structuré autrement.

Peut-être votre difficulté n'est-elle pas un défaut.

Peut-être est-elle une incohérence entre votre architecture et votre trajectoire.

ABH ne vous dira pas quoi faire.

Il ne vous donnera pas une liste de règles.

Il vous proposera une autre manière d'observer :

- vos décisions,
- vos élans,
- vos refroidissements,
- vos symptômes,
- vos relations.

Et peut-être, simplement,
de respirer un peu plus largement.

Je me méfie des systèmes qui promettent la transformation radicale.

La cohérence n'est pas spectaculaire.

Elle est précise.

Elle se reconnaît à un signe simple :

Le débat intérieur s'apaise.

Si ce livre vous aide à identifier votre architecture,
à distinguer vos défenses de votre cohérence profonde,
à ajuster votre trajectoire sans violence, alors il aura rempli sa fonction.

Ni plus. Ni moins.

Jean-Luc Thomas

CHAPITRE 1

Les décisions incomprises

Nous ne décidons pas avec notre raison.

Voilà.

C'est dit.

Cela choque.

Cela dérange.

Cela contredit des siècles de valorisation du "choix rationnel".

Et pourtant... Si nous décidions réellement avec notre raison,
nous prendrions tous les mêmes décisions face aux mêmes situations.

Or ce n'est pas le cas.

Deux personnes :

- Même contexte
- Mêmes informations
- Même niveau intellectuel
- Mêmes risques

... et des décisions radicalement opposées.

Pourquoi ?

Parce que nous ne décidons pas principalement avec notre raisonnement.
Nous décidons avec notre **architecture interne**.

L'illusion du choix rationnel

Nous aimons croire que :

- nous analysons,
- nous pesons le pour et le contre,
- puis nous décidons.

En réalité, le processus est souvent inversé :

1. Une orientation interne s'active.
2. Le raisonnement arrive ensuite.
3. Il justifie.
4. Il rationalise.
5. Il construit un récit cohérent.

La décision n'est pas née de l'analyse.
L'analyse est née de la décision.

Ce renversement change tout

Pourquoi certaines décisions paraissent absurdes

Vous avez probablement déjà vécu cela :

- Quitter un poste stable alors que tout le monde vous dit de rester.
- Refuser une relation "parfaite sur le papier".
- Déménager sans raison "logique".
- Vous engager dans un projet que personne ne comprend.

Autour de vous :

"Ce n'est pas raisonnable."

"Tu fais une erreur."

"Tu prends un risque inutile."

Et pourtant...

À l'intérieur :

Quelque chose est calme.

Ce calme est plus intéressant que tous les arguments.

Hypothèse ABH

ABH propose une lecture simple :

Nous ne cherchons pas :

- La sécurité maximale,
- La conformité sociale,
- L'approbation extérieure.

Nous cherchons la **cohérence structurelle**.

Autrement dit :

Chaque individu possède une organisation interne unique que j'appelle la **signature**.

Cette signature :

- sélectionne l'information pertinente,
- colore les expériences,

- filtre les options possibles,
- oriente les trajectoires.

Ce filtre agit **avant la conscience**.

Avant même que vous formuliez une phrase

Ce n'est pas moral. Ce n'est pas irrationnel.
C'est structurel.

La signature ne fonctionne pas sur le registre :

- bien / mal
- courageux / lâche
- raisonnable / déraisonnable

Elle fonctionne sur un autre registre :

- cohérent / incohérent
- aligné / dissonant
- nourrissant / déstructurant

Et parfois...

Ce qui est cohérent pour vous est incompréhensible pour les autres.

Billet de JLT

Il m'est arrivé, en séance, d'entendre : "Je sais que ce n'est pas raisonnable... mais je sens que c'est juste."

Intéressant.

Le mot "juste" ne vient pas du raisonnement. Il vient d'un autre endroit.

Pendant longtemps, j'ai cru qu'il fallait aider les patients à devenir plus rationnels.

Puis j'ai observé autre chose.

Les décisions les plus destructrices n'étaient pas les décisions impulsives.

C'étaient souvent les décisions prises contre leur propre cohérence interne, pour rassurer l'entourage.

Ce jour-là, j'ai commencé à regarder la décision autrement.

Non plus comme un calcul. Mais comme une tentative d'alignement.

Exemple concret

Un homme de 32 ans.

Situation stable.

Bon salaire.

Reconnaissance sociale.

Relation "idéale".

Et pourtant, une sensation persistante d'étouffement.

Il décide de tout quitter.

Extérieurement :
incompréhensible.

Intérieurement :
respiration retrouvée.

Son entourage analyse en termes de risque.

Son système interne analyse en termes de cohérence.

Ce ne sont pas les mêmes critères.

Exercice pratique – *Observez votre dernière décision importante*

Prenez une feuille.

Notez une décision importante que vous avez prise ces dernières années.

Puis répondez à ces questions :

1. Était-elle socialement sécurisante ?
2. Était-elle unanimement approuvée ?
3. Aviez-vous des arguments parfaitement rationnels ?
4. Ou y avait-il surtout une sensation d'évidence calme ?

Ensuite, posez-vous cette question plus subtile :

Si vous aviez choisi l'option "la plus raisonnable", auriez-vous été plus cohérent...
ou simplement plus rassurant pour les autres ?

Ne cherchez pas une réponse rapide.

Observez.

Synthèse du chapitre

- Nous croyons décider avec la raison.
- En réalité, une orientation interne précède souvent l'analyse.
- Cette orientation dépend d'une organisation unique : **la signature**.
- La signature ne cherche pas la sécurité maximale.
- Elle cherche la cohérence structurelle.

CHAPITRE 2

Pourquoi nous ne fonctionnons pas tous pareil

L'erreur la plus répandue

Nous faisons tous la même erreur. Nous pensons que les autres fonctionnent comme nous.

Pas exactement pareil, bien sûr. Mais "globalement" pareil.

Même logique.

Même priorités.

Même critères.

Et lorsque quelqu'un agit différemment :

- Nous parlons d'erreur,
- D'immaturité,
- D'irrationalité,
- Parfois même de pathologie.

Mais si le problème n'était pas une erreur...

Et si le problème était une architecture différente ?

Même information, interprétation différente

Imaginez deux personnes face à la même situation :

Un déménagement à l'étranger.

Personne A ressent :

- excitation,
- curiosité,
- expansion.

Personne B ressent :

- insécurité,
- perte,
- danger.

Même événement.

Même données objectives.

Deux vécus opposés.

Pourquoi ?

Parce que nous ne traitons pas l'information brute.

Nous traitons l'information filtrée.

La signature comme filtre

ABH propose que chaque individu possède une organisation interne unique :

La **signature**.

Elle agit comme :

- Un filtre perceptif,
- Un filtre émotionnel,
- Un filtre décisionnel,
- Un filtre relationnel.

Elle sélectionne ce qui est *pertinent* pour elle.

Un système organisé ne peut pas tout percevoir,
ni tout traiter,
ni tout valoriser.

Il doit trier.

Et ce tri se fait en amont de la conscience.

Ce n'est pas une question d'intelligence

Deux personnes très intelligentes peuvent prendre des décisions radicalement opposées.

Ce n'est pas un problème de QI. Ce n'est pas un problème d'analyse.

C'est un problème de priorité structurelle.

La signature ne classe pas les informations selon leur logique universelle.

Elle les classe selon *leur cohérence interne*.

Exemple simple

Vous proposez un projet artistique à deux amis.

Le premier voit :

- liberté,
- créativité,
- sens.

Le second voit :

- instabilité,
- absence de cadre,
- risque financier.

Les deux ont raison. Mais ils n'évaluent pas à partir du même centre

Pourquoi cela crée des conflits

Lorsque deux signatures différentes interagissent :

- chacune pense que sa lecture est évidente,
- chacune pense que l'autre "se trompe".

En réalité :

Elles n'utilisent pas le même système de tri.

Ce n'est pas une opposition morale.

C'est une divergence structurelle.

Billet de JLT

Pendant longtemps, j'ai essayé d'expliquer aux patients que leur entourage ne les comprenait pas.

Puis j'ai réalisé quelque chose de plus simple :

Ce n'est pas qu'ils ne comprennent pas. C'est qu'ils ne filtrent pas pareil.

Lorsque vous regardez le monde à travers une architecture donnée, vous pensez sincèrement que c'est "la réalité".

Mais ce n'est pas la réalité. C'est votre version structurée de la réalité.

Cette prise de conscience apaise énormément de conflits.

Le piège de la normalité

La société valorise :

- la stabilité,
- la conformité,
- la prévisibilité.

Certaines signatures sont naturellement en phase avec cela.

D'autres non.

Les signatures orientées vers :

- l'exploration,
- la rupture,
- l'innovation,
- l'intensité,

Se retrouvent souvent perçues comme instables. Mais instables pour qui ?

Pour un autre filtre.

Exercice pratique – Observez un désaccord

Repensez à un conflit récent.

Pas un conflit violent.

Un désaccord simple.

Notez :

1. Ce que vous trouviez évident.
2. Ce que l'autre trouvait évident.
3. Ce qui vous semblait incompréhensible chez lui.
4. Ce qui lui semblait incompréhensible chez vous.

Puis posez-vous cette question :

Et si aucun de vous n'avait tort ? Et si vous utilisiez simplement deux architectures de tri différentes ?

L'objectif n'est pas de relativiser tout.

L'objectif est de comprendre qu'avant le débat...

il y a le filtre.

Synthèse du chapitre

- Nous pensons que les autres fonctionnent comme nous.
- En réalité, chaque individu possède une signature unique.
- Cette signature agit comme filtre en amont de la conscience.
- Les conflits proviennent souvent de filtres différents, pas d'erreurs.
- Comprendre cela diminue la culpabilité et la rigidité.



CHAPITRE 3

Les trois niveaux : A, B, H

Si nous ne fonctionnons pas tous pareil...

Il faut comprendre comment nous fonctionnons.

ABH repose sur une idée simple :

L'être humain ne fonctionne pas sur un seul niveau.

Il fonctionne sur **trois niveaux interconnectés** :

- La Vie A
- La Vie B
- La Vie H

Ce ne sont pas trois personnes en vous.

Ce ne sont pas trois âmes.

Ce ne sont pas trois mystères.

Ce sont trois niveaux d'organisation.

La Vie A – Le monde binaire

La Vie A, c'est :

- le corps
- l'environnement
- le langage
- le temps
- l'argent
- les règles sociales
- la survie matérielle

C'est le monde du :

- *oui / non*
- *succès / échec*
- *gain / perte*
- *sécurité / danger*

La Vie **A** raisonne.

Elle compare.

Elle analyse.

Elle anticipe.

Elle adore les tableaux Excel.

Et elle est indispensable.

Sans **A**, vous ne traversez pas la rue.

Mais A a une limite.

A travaille avec des données visibles.

Or nos décisions les plus importantes ne se prennent pas uniquement avec des données visibles.

Il existe un autre niveau.

La Vie B – L’interface émotionnelle

La Vie **B** est l’espace :

- Des sensations,
- Des émotions,
- De l’image de soi,
- Du sentiment d’expansion ou de contraction.

B ne raisonne pas. **B** ressent.

Lorsque vous dites :

- “*Je ne le sens pas.*”
- “*Ça me parle.*”
- “*Ça me bloque.*”
- “*Je me sens aligné.*”

C’est **B** qui s’exprime.

B est une interface. Elle colore les données de **A**.

Elle traduit les signaux plus profonds.

Elle donne de l'énergie... ou en retire.

B est souvent confondue avec l'irrationnel.

Erreur.

B n'est pas irrationnelle. Elle est ***pré-rationnelle***.

Elle capte des signaux que **A** ne sait pas encore formuler.

La Vie H – L'organisation profonde

La Vie H est le niveau le plus subtil.

Il ne s'agit pas de mystique. Il s'agit d'organisation.

H correspond à votre **architecture informationnelle profonde**.

Votre signature.

H ne raisonne pas.

H ne débat pas.

H réorganise.

H cherche la cohérence globale du système.

Lorsque vous vivez :

- Une évidence calme,
- Une intuition structurée,
- Un réalignement soudain,
- Une décision "qui tombe" sans effort,

il est probable que H ait réorganisé quelque chose.

H ne donne pas des certitudes.

H propose des configurations cohérentes. Ensuite, **A** doit incarner.

B stabilise l'énergie.

H oriente sans contraindre.

Comment ces trois niveaux interagissent

Imaginez :

- **A** = l'explorateur concret
- **B** = le baromètre énergétique
- **H** = l'architecte silencieux

Lorsque les trois sont synchronisés : Vous ressentez de la fluidité.

Lorsque A domine sans écouter B : Vous vous épuisez.

Lorsque B déborde sans cadre A : Vous vous dispersez.

Lorsque H est ignoré : Vous vivez en mode automatique.

Billet de JLT

Ce qui m'a frappé en clinique, ce n'est pas l'existence d'émotions.

C'est leur précision.

Certains patients me disaient :

“Je n'ai aucune raison de partir... mais je sens que si je reste, je vais me déformer.”

Ce mot m'a marqué : se déformer.

La Vie A disait : tout va bien.

La Vie B disait : contraction.

La Vie H cherchait une autre trajectoire.

Le conflit n'était pas psychologique.

Il était architectural.

Le problème moderne

Notre société valorise massivement **A**.

Analyse.

Performance.

Résultat.

Optimisation.

B est tolérée.
H est ignorée.

Résultat :

Beaucoup de personnes performantes...et profondément désalignées.

✂ Exercice pratique – Identifier vos trois niveaux

Repensez à une décision récente.

Répondez séparément :

1. Ce que disait votre raisonnement (**A**)
2. Ce que vous ressentiez physiquement (**B**)
3. S'il existait une sensation d'évidence calme ou de cohérence globale (**H**)

Puis demandez-vous :

Les trois allaient-ils dans la même direction ?

Ou l'un était-il dominant ?

Synthèse du chapitre

- L'être humain fonctionne sur trois niveaux : **A**, **B**, **H**.
- **A** analyse le monde concret.
- **B** ressent et régule l'énergie.
- **H** organise la cohérence profonde.
-
- Les conflits internes viennent souvent d'un désalignement entre ces niveaux.
- La fluidité apparaît lorsqu'ils coopèrent.



CHAPITRE 4

La signature : votre architecture invisible

Vous n'êtes pas une page blanche.

Vous n'êtes pas un simple produit de votre éducation.
Vous n'êtes pas non plus uniquement le résultat de vos expériences.

Vous êtes organisé. Dès le départ.

Pas figé. Mais structuré.

ABH appelle cette organisation profonde :
la signature.

Qu'est-ce qu'une signature ?

La signature n'est pas :

- Une personnalité au sens classique,
- Un trait de caractère,
- Un diagnostic,
- Un type psychologique.

La signature est :

Une organisation informationnelle stable, dynamique et orientée.

Stable : Elle ne change pas au gré des modes.

Dynamique : Elle évolue, s'affine, se complexifie.

Orientée : Elle privilégie certaines trajectoires plutôt que d'autres.

Pourquoi elle est invisible ?

Parce qu'elle agit **en amont de la conscience.**

Avant même que vous pensiez :

- “*J'aime ça.*”
- “*Je n'aime pas.*”
- “*Je préfère.*”
- “*Ce n'est pas pour moi.*”

La sélection est déjà faite. Vous avez l'impression de choisir.

En réalité, vous choisissez parmi ce que votre signature a déjà rendu pertinent.

La signature comme filtre

Un système organisé ne peut pas :

- tout percevoir,
- tout traiter,
- tout valoriser.

Il doit trier.

La signature agit comme :

- un filtre perceptif
- un filtre émotionnel
- un filtre décisionnel
- un filtre relationnel

Elle sélectionne ce qui nourrit sa cohérence.

Ce n'est pas moral.

Ce n'est pas arbitraire.

C'est structurel.

Pourquoi elle est unique

Votre signature résulte d'une combinaison unique :

- héritage biologique,
- organisation neuro-développementale,
- paramètres précoces,
- micro-ajustements successifs,
- interactions environnementales.

Deux personnes peuvent partager :

- la même culture,
- la même éducation,
- le même milieu,

et pourtant...

leur architecture profonde ne sera jamais identique.

C'est pour cela que les trajectoires divergent.

La signature ne cherche pas la sécurité maximale

C'est un point essentiel.

La signature ne cherche pas :

- le confort optimal,
- la validation sociale,
- la conformité.

Elle cherche la ***cohérence structurelle***.

Parfois, cette cohérence implique :

- Un risque,
- Une rupture,
- Une trajectoire atypique.

De l'extérieur : imprudence.

De l'intérieur : alignement.

Quand la signature est contrariée

Lorsque vous vivez durablement contre votre signature :

- Fatigue inexpliquée,
- Perte d'élan,
- Irritabilité chronique,
- Impression de "jouer un rôle",
- Sensation de vous trahir.

La Vie **A** peut continuer à fonctionner. Mais **B** s'éteint progressivement.

Et **H** cesse de proposer.

Ce n'est pas un échec moral.

C'est une tension structurelle.

Billet de JLT

Ce que j'ai observé en séance m'a surpris.

Les personnes les plus en souffrance n'étaient pas forcément celles qui avaient vécu les pires événements.

C'étaient souvent celles qui vivaient loin de leur signature.

Tout semblait correct.

Mais rien ne vibrait.

Un jour, un patient m'a dit :

“Je réussis tout... sauf moi.”

Cette phrase résume le problème.

Pourquoi certaines décisions paraissent absurdes aux autres

Parce que les autres jugent avec leur filtre.

Vous décidez avec le vôtre.

Un choix peut être :

- économiquement discutable,
- socialement risqué,
- stratégiquement étrange,

et pourtant *profondément cohérent pour votre architecture*.

La signature n'obéit pas aux statistiques.

Elle obéit à la cohérence interne.

✂ Exercice pratique – Identifier vos constantes invisibles

Prenez un moment calme.

Notez :

1. Les situations où vous vous êtes senti profondément vivant.
2. Les situations où vous vous êtes senti vidé, même si “tout allait bien”.
3. Les décisions qui ont suscité une opposition extérieure mais une paix intérieure.

Cherchez les points communs.

Pas les détails. Les structures. Qu’est-ce qui revient toujours ?

C’est souvent là que votre signature s’exprime.

🔗 Synthèse du chapitre

- La signature est votre organisation informationnelle profonde.
- Elle agit avant la conscience.
- Elle filtre la réalité.
- Elle ne cherche pas la sécurité maximale.
- Elle cherche la cohérence structurelle.
- Vivre contre elle produit une tension silencieuse.



Filtre profond ou filtre défensif ?

Le piège

Depuis le début, nous parlons de cohérence.

Mais attention.

Il existe deux types de cohérence :

1. La cohérence structurelle profonde
2. La cohérence défensive conditionnée

Les deux peuvent donner une impression d'évidence.

Les deux peuvent sembler "logiques".

Mais elles ne produisent pas les mêmes effets à long terme.

Le filtre structurel profond

Il vient de la signature.

Il produit :

- Une sensation calme,
- Une stabilité intérieure,
- Une clarté sans agitation,
- Parfois un courage tranquille.

Même si la décision est risquée, elle ne crée pas de tension interne durable.

Elle peut créer de la peur. Mais pas de déformation.

Le système reste aligné.

Le filtre défensif conditionné

Il se construit au fil des expériences.

Il apparaît lorsqu'un système a dû :

- se protéger,
- éviter la douleur,
- maintenir un lien,
- survivre psychologiquement.

Le filtre défensif peut imiter la cohérence. Mais il repose sur la peur.

Il produit :

- Rigidité,
- Justification excessive,
- Besoin de convaincre,
- Tension corporelle,
- Fermeture.

Il protège.

Mais il ne nourrit pas.

Pourquoi la confusion est fréquente ?

Parce que le filtre défensif parle fort.

Il argumente.

Il explique.

Il dramatise.

Le filtre profond, lui, *parle peu*.

Il ne cherche pas à convaincre.

Il ne cherche pas à gagner.

Il ne cherche pas à avoir raison.

Il cherche la cohérence.

Exemple concret

Une personne refuse systématiquement les relations amoureuses.

Elle affirme :

“Je suis très bien seul.”

Deux hypothèses :

◆ Hypothèse 1 :

Sa signature est réellement orientée vers l'autonomie profonde.
Il n'y a ni contraction ni amertume.
C'est stable et paisible.

◆ Hypothèse 2 :

Un filtre défensif protège d'une blessure ancienne.
Il y a une tension sous-jacente.
Une justification constante.
Une rigidité.

Extérieurement, le comportement est identique.

Structurellement, ce n'est pas la même chose.

Comment les distinguer ?

Voici quelques repères simples.

Le filtre profond :

- Crée de l'expansion,
- Laisse place à la nuance,
- N'a pas besoin d'ennemi,
- Ne cherche pas à se justifier,
- Reste stable dans le temps.

Le filtre défensif :

- Crée de la contraction,
- Fonctionne par opposition,
- A besoin d'arguments forts,
- Réagit violemment à la contradiction,
- Fatigue à long terme.

Billet de JLT

J'ai longtemps cru qu'il suffisait de "suivre son intuition".

Puis j'ai observé que certaines intuitions étaient en réalité des mécanismes de protection.

Ce n'est pas grave.

Le système fait ce qu'il peut.

Mais tout ce qui semble fort n'est pas profond.

Le profond est souvent plus silencieux.

Il ne crie pas.

Il ne dramatise pas.

Il s'impose doucement.

C'est très différent.

Le danger du filtre défensif

Le filtre défensif n'est pas un ennemi. Il a souvent sauvé le système.

Mais s'il devient dominant :

- Il réduit le champ des possibles,
- Il rigidifie les trajectoires,
- Il empêche l'évolution.

Il protège contre le passé.

Mais il bloque l'avenir.

✂ Exercice pratique – Observer une position ferme

Pensez à une position très ferme que vous défendez.

Posez-vous ces questions :

1. Ai-je besoin de convaincre fortement les autres ?
2. Est-ce que je ressens une tension corporelle en en parlant ?
3. Est-ce que cette position m'expanse... ou me contracte ?
4. Si quelqu'un me contredit calmement, suis-je serein... ou réactif ?

Ne jugez pas. Observez simplement. Il ne s'agit pas d'éliminer les défenses.

Il s'agit de les reconnaître.

Synthèse du chapitre

- Il existe un filtre structurel profond et un filtre défensif conditionné.
- Les deux peuvent sembler cohérents.
- Le filtre profond crée de l'expansion calme.
- Le filtre défensif crée de la contraction et de la rigidité.
- Les confondre peut orienter une vie entière.



CHAPITRE 6

Le GPS de cohérence

Si la signature est l'architecture...il faut un système d'orientation.

Une architecture seule ne suffit pas.

Il faut un principe dynamique capable de :

- sélectionner une direction,
- ajuster la trajectoire,
- corriger les écarts,
- réorganiser lorsque nécessaire.

ABH appelle ce mécanisme :

le GPS de cohérence.

Pourquoi “GPS” ?

Parce qu’il ne vous dit pas :

- Quoi penser,
- Quoi croire,
- Quoi désirer.

Il ajuste.

Comme un GPS réel :

- Vous pouvez prendre une autre route,
- Vous pouvez faire demi-tour,
- Vous pouvez ignorer la suggestion.

Mais le système recalcule. Toujours.

Ce que le GPS ne cherche pas

Il ne cherche pas :

- La performance maximale,
- La validation sociale,
- La sécurité absolue.

Il cherche :

La cohérence globale de la trajectoire avec la signature.

C’est très différent.

Comment il fonctionne

Le GPS de cohérence agit par :

- Micro-sensations,
- Attirances subtiles,

- Inconforts légers,
- Evidences calmes,
- Synchronicités parfois troublantes.

Il ne parle pas en phrases longues. Il parle en signaux faibles.

Le problème moderne ?

Nous sommes devenus très bruyants intérieurement.

Le bruit de A couvre souvent les signaux de H.

Brouillage du GPS

Lorsque la Vie A sature :

- Analyse excessive,
- Ruminations,
- Anticipation catastrophique,
- Recherche obsessionnelle de certitude,

le GPS devient difficilement perceptible.

Non pas parce qu'il disparaît. Mais parce qu'il est couvert.

Plus vous forcez.

Plus vous rationalisez.

Plus vous vous éloignez du signal initial.

Exemple simple

Vous hésitez entre deux choix professionnels.

Option 1 : très sécurisée.

Option 2 : plus incertaine mais stimulante.

Votre raisonnement (A) construit des arguments pendant des semaines.

Mais chaque fois que vous imaginez l'option 2,
il y a une légère expansion.

Rien de spectaculaire. Juste une respiration.

C'est souvent là que le GPS s'exprime.

Le GPS n'est pas magique

Il ne prédit pas l'avenir. Il ne garantit pas l'absence d'erreur.

Il ajuste vers la cohérence.

Vous pouvez échouer socialement tout en restant profondément aligné.

Vous pouvez réussir socialement tout en étant structurellement désorganisé.

Le GPS ne confond pas ces deux plans.

Interaction avec les autres signatures

Un point intéressant : Votre GPS n'agit pas en vase clos.

Nous évoluons dans un. *Réseau de signatures*

Certaines rencontres créent :

- Fluidité,
- Accélération,
- Opportunités inattendues.

D'autres créent :

- Friction,
- Ralentissement,
- Désorganisation.

Il ne s'agit pas de jugement.

Il s'agit de compatibilité structurelle.

Billet de JLT

J'ai remarqué quelque chose d'étrange.

Les décisions les plus importantes ne sont pas toujours celles que l'on a "pensées".

Ce sont souvent celles que l'on a laissé mûrir.

Quand on cesse de forcer.

Quand on arrête de vouloir une certitude absolue.

Il y a un moment particulier :

Le débat interne s'éteint.

Pas parce qu'on a gagné l'argument.

Mais parce que la trajectoire s'est clarifiée.

Ce moment est précieux.

Comment reconnaître que le GPS est actif

Quelques indicateurs :

- Vous n'avez plus besoin de convaincre.
- Vous ressentez une stabilité calme.
- La décision ne supprime pas la peur, mais elle supprime la confusion.
- Le corps se détend légèrement.
- Les événements commencent à s'aligner naturellement.

Ce n'est pas spectaculaire.

C'est cohérent.

✂ Exercice pratique – Repérer un signal faible

Repensez à une période où vous étiez très indécis.

Puis identifiez :

1. Le moment précis où la confusion s'est apaisée.
2. Ce qui a changé intérieurement.
3. Si la décision finale est venue d'un raisonnement supplémentaire...
ou d'un apaisement du débat.

Notez la différence.

Apprendre à reconnaître ce moment
change profondément la manière de décider.

Synthèse du chapitre

- La signature oriente.
- Le GPS ajuste la trajectoire vers la cohérence.
- Il fonctionne par signaux faibles.
- Le bruit mental peut le brouiller.
- Il ne garantit pas la réussite sociale.
- Il vise la cohérence structurelle.

CHAPITRE 7

Parler double : le langage du bas et le langage du haut

Le malentendu fondamental

Entre la Vie A et la Vie H,
le langage n'est pas le même.

C'est là que naissent la plupart des brouillages.

Nous essayons d'interpréter des signaux subtils avec un outil conçu pour le monde binaire.

C'est comme utiliser une règle graduée pour mesurer une vibration.

Le langage de la Vie A

La Vie A fonctionne avec :

- Des mots,
- Des arguments,
- Des causes,
- Des conséquences,
- Des statistiques,
- Des preuves.

A aime :

- Comprendre,
- Contrôler,
- Anticiper,
- Expliquer.

Elle cherche la certitude. Elle veut des garanties.

C'est normal. C'est sa fonction.

Le langage de la Vie H

La Vie H ne *parle pas en arguments*.

Elle communique par :

- Images,
- Intuitions structurées,
- Sensations globales,
- Symboles,
- Résonances.

H ne cherche pas à convaincre.

Elle propose une configuration cohérente. C'est beaucoup plus subtil.

Le problème moderne

Nous avons appris à valoriser uniquement le langage de A.

Donc lorsque **H** envoie :

- Une image persistante,
- Une sensation d'évidence,
- Un appel silencieux,

A demande immédiatement : "Pourquoi ?"

Et si la réponse n'est pas claire, **A** conclut :

"Ce n'est pas sérieux."

Le brouillage

Lorsque **A** exige une justification complète avant d'agir :

- Elle suranalyse,
- Elle rumine,
- Elle dramatise,
- Elle sature.

Et plus elle sature,
plus le signal de **H** devient difficile à percevoir.

Ce n'est pas que **H** disparaît. C'est que le canal *est encombré*.

Parler double

Apprendre à fonctionner en ABH, c'est apprendre à parler double.

Cela signifie :

- Garder le raisonnement pour le monde concret,
- Envoyer vers le niveau profond des intentions claires,
- Utiliser des images plutôt que des arguments,
- Poser des questions ouvertes plutôt que forcer des réponses.

A reste responsable de l'action.

H oriente.

B régule l'énergie.

Exemple simple

Vous êtes bloqué dans une décision. Au lieu de ruminer pendant des heures :

Essayez ceci :

Formulez une intention simple.

Pas une justification. Une intention.

Par exemple :

“Je souhaite avancer vers une situation plus cohérente pour moi.”

Puis laissez. Ne forcez pas.

Observez les signaux dans les jours suivants :

- Idées nouvelles,
- Rencontres,
- Opportunités,
- Apaisement progressif.

Vous n'avez pas argumenté.

Vous avez orienté.

Billet de JLT

Je me méfie des raisonnements du bas lorsqu'ils deviennent excessifs.

Vous connaissez ces moments :

“Il pleut...
Mon Dieu ce qu'il pleut...
Si ça continue on va être noyés...
C'est une catastrophe...”

Mais personne n'ouvre le parapluie.

A peut commenter indéfiniment.

H cherche une solution cohérente.

Parfois, il suffit simplement d'agir calmement
plutôt que de dramatiser.

Le bruit n'est pas de la profondeur.

Comment savoir si vous êtes en langage du bas ou du haut

Langage du bas :

- Besoin d'avoir raison,
- Peur de l'erreur,
- Tension mentale,
- Accumulation d'arguments.
-

Langage du haut :

- Sensation d'orientation,
- Clarté sans justification excessive,
- Stabilité émotionnelle,
- Economie de mots.

Attention à l'illusion

Parler de "haut" ne signifie pas :

- Abandonner la rationalité,
- Devenir mystique,
- Ignorer les contraintes réelles.

La Vie A reste indispensable.

Le double langage n'est pas un rejet du raisonnement.

C'est une coopération.

✂ Exercice pratique – Expérience de langage double

Choisissez une question en suspens.

Étape 1 :

Notez tous les arguments rationnels pendant 10 minutes.

Étape 2 :

Fermez les yeux 2 minutes.

Formulez une intention simple.

Sans argument.

Étape 3 :

Pendant 48 heures, observez :

- votre énergie,
- les idées spontanées,
- les événements.

Comparez la qualité des réponses obtenues.

Pas en termes de vitesse. En termes de cohérence.

Synthèse du chapitre

- La Vie A et la Vie H ne parlent pas le même langage.
- A raisonne.
- H oriente par images et résonances.
- Le bruit mental brouille le signal.
-
- Apprendre à parler double améliore la qualité des décisions.
- A reste responsable de l'incarnation.

CHAPITRE 8

Le désalignement structurel

Tout peut aller bien...

et pourtant, quelque chose ne va pas.

Vous connaissez peut-être cette situation :

- situation stable,
- revenus corrects,
- entourage présent,
- absence de catastrophe visible.

Et malgré cela :

- fatigue diffuse,
- irritabilité inexplicquée,
- perte d'élan,
- sensation de jouer un rôle.

La Vie A fonctionne.

Mais quelque chose s'est déplacé ailleurs.

Ce n'est pas toujours une dépression

Attention.

Il ne s'agit pas de nier les troubles cliniques. Mais il existe un phénomène plus discret :

Le désalignement structurel.

Cela signifie : *La trajectoire actuelle n'est plus cohérente avec la signature.*

Pas dramatiquement incohérente. Mais subtilement déformante.

Comment il s'installe

Le désalignement apparaît souvent progressivement :

1. Un choix raisonnable.
2. Puis un autre.
3. Puis une adaptation.
4. Puis un compromis.
5. Puis un rôle.

A chaque étape, rien d'illogique. Mais la cohérence globale s'érode.

La signature n'est pas niée brutalement.

Elle est contournée lentement.

Les signes discrets

Le désalignement structurel produit :

- Perte de curiosité,
- Baisse d'énergie,
- Procrastination étrange,
- Difficulté à se projeter,
- Hypersensibilité aux critiques,
- Besoin excessif de validation.

La Vie **B** devient instable.

Le GPS devient difficile à percevoir.

La Vie **A** compense par **plus** de contrôle.

Pourquoi A compense

Lorsque H n'est plus écoutée :A augmente l'analyse.

Plus de planification.

Plus de calcul.

Plus d'anticipation.

Cela donne l'illusion de reprendre la maîtrise. Mais la tension interne augmente.

Plus A force, plus le système se rigidifie.

Exemple concret

Une personne très compétente. Elle réussit objectivement.

Mais elle ressent :

- Une fatigue permanente,
- Une absence d'enthousiasme,
- Une difficulté à se lever le matin.

Elle pense manquer de motivation.

En réalité, *elle vit légèrement en dehors de sa signature.*

Pas assez pour s'effondrer. Mais suffisamment pour s'éteindre.

Billet de JLT

Ce qui me frappe le plus en clinique,
ce ne sont pas les grandes crises. ***Ce sont les phrases calmes.***

“Je ne me reconnais plus.”

“Je fonctionne, mais je ne vis pas.”

“Je suis devenu raisonnable... et triste.”

La tristesse du désalignement n'est pas dramatique.

Elle est lente. C'est peut-être la plus dangereuse.

Le rôle social

Notre environnement valorise :

- L'adaptation,
- La conformité,
- La performance.

Peu importe si cela correspond à votre signature.

On vous félicite pour ce qui fonctionne. Pas pour ce qui est aligné.

À long terme, *cette différence devient visible.*

Comment savoir si vous êtes désaligné ?

Quelques indicateurs :

- Vous enviez secrètement des trajectoires très différentes de la vôtre.
- Vous fantasmez des ruptures radicales.
- Vous vous sentez plus vivant en imagination qu'en réalité.
- Vous avez l'impression de "tenir" plutôt que de "vivre".

Ce que le désalignement n'est pas

Ce n'est pas :

- Un caprice,
- Une immaturité,
- Une insatisfaction chronique.

C'est une tension entre :

la trajectoire actuelle et l'architecture profonde.

✂ Exercice pratique – Scanner d'alignement

Prenez une feuille.

Divisez-la en trois colonnes :

- A** – Ce que je fais actuellement
- B** – Ce que je ressens réellement
- H** – Ce qui me ferait me sentir plus cohérent

Soyez honnête. Pas héroïque.

Observez les écarts.

Vous ne devez pas tout changer. Mais *voir l'écart change déjà quelque chose.*

🔗 Synthèse du chapitre

- Le désalignement peut exister sans crise visible.
- Il apparaît progressivement.
- Il éteint l'élan plus qu'il ne provoque la chute.
- **A** compense par l'hyper-contrôle.
- Reconnaître l'écart est la première étape vers le réalignment.



CHAPITRE 9

Le phénomène de refroidissement précoce

Tout commence bien...

et puis l'élan disparaît.

Vous avez peut-être déjà vécu cela :

- Une rencontre enthousiasmante.
- Un projet excitant.
- Une idée brillante.
- Une opportunité stimulante.

Les premiers jours :

- énergie élevée,
- imagination active,
- projection intense.

Puis, progressivement :

- l'intérêt chute,
- la motivation diminue,
- l'envie disparaît,
- vous cherchez une porte de sortie.

On appelle souvent cela :

- instabilité,
- immaturité,
- peur de l'engagement,
- manque de constance.

Mais ce n'est pas toujours le cas.

L'explication superficielle

La lecture classique dit :

“Vous avez peur.”

Parfois, c'est vrai.

Mais pas toujours.

Dans une lecture ABH, le refroidissement peut avoir une autre origine :

Le projet ou la relation n'est pas suffisamment cohérent avec la signature.

L'enthousiasme initial vient souvent de B.

La cohérence durable dépend de H.

Enthousiasme vs cohérence

B peut s'emballer rapidement :

- nouveauté,
- intensité,
- stimulation,
- reconnaissance.

Mais si H ne valide pas la trajectoire sur le long terme :

Le GPS commence à réajuster.

Le système se refroidit.

Ce n'est pas un sabotage.

C'est un recalcul.

Le mécanisme précis

1. Stimulation externe active B.
2. Projection mentale active A.
3. H évalue la cohérence structurelle.
4. Si la trajectoire est partiellement dissonante :
 - micro-contraction,
 - perte d'énergie,
 - baisse d'enthousiasme.

Ce refroidissement est un signal.

Pas un défaut.

Exemple relationnel

Une personne rencontre quelqu'un de "parfait" :

- intelligent,
- stable,
- compatible socialement.

B est stimulée.

A valide.

L'entourage approuve.

Mais après quelques semaines :

- sensation diffuse de décalage,
- difficulté à se projeter,
- baisse du désir.

Extérieurement, tout est cohérent.

Structurellement, quelque chose ne résonne pas.

Le système refroidit.

Le cas particulier des profils très analytiques

Certaines personnes, notamment très cérébrales ou HPI, amplifient le phénomène.

Pourquoi ?

Parce que :

- A suranalyse,
- B s'emballe vite,
- H est parfois brouillée par l'excès de projection mentale.

Le refroidissement arrive alors brutalement.

Ce n'est pas une incapacité à aimer.

C'est une hypersensibilité à l'incohérence.

Billet de JLT

J'ai souvent entendu :

“Je commence fort... et je me lasse.”

Ce n'est pas toujours de la lassitude. C'est parfois une détection fine.

Certaines signatures détectent très vite :

- les dissonances subtiles,
- les trajectoires fermées,
- les incohérences futures.

Le refroidissement n'est pas une faiblesse. C'est parfois une lucidité précoce.

Mais encore faut-il distinguer cela d'un filtre défensif.

Quand le refroidissement est défensif

Attention.

Le refroidissement peut aussi être un mécanisme de protection :

- peur de l'attachement,
- peur de l'échec,
- peur de l'intimité.

Dans ce cas :

- il y a tension,
- il y a justification excessive,
- il y a répétition systématique.

Le refroidissement profond, lui, est calme.

Il ne dramatise pas.

Il retire simplement l'énergie.

Comment savoir ?

Posez-vous ces questions :

1. Est-ce que je ressens une contraction ou une paix ?
2. Est-ce que je cherche des défauts pour me rassurer ?
3. Est-ce que le désintérêt est brutal ou progressif ?
4. Est-ce que le système semble soulagé ou inquiet ?

La réponse est souvent corporelle avant d'être mentale.

✂ Exercice pratique – Analyse d'un refroidissement passé

Repensez à un projet ou une relation que vous avez abandonné.

Notez :

- L'enthousiasme initial,
- Le moment précis du basculement,
- Les sensations corporelles,
- Votre niveau de tension à ce moment-là.

Était-ce :

- Une détection cohérente ?
- Ou une fuite anxieuse ?

Ne jugez pas votre passé.

Observez la structure.

🔗 Synthèse du chapitre

- Le refroidissement précoce n'est pas toujours une peur.
- Il peut être un recalcul du GPS.
- B s'enthousiasme rapidement.
- H valide ou corrige sur le long terme.
- La différence entre défense et cohérence se perçoit dans la qualité interne.

Et si le symptôme avait une logique ?

Nous avons tendance à considérer le symptôme comme :

- Un dysfonctionnement,
- Un problème à supprimer,
- Une anomalie,
- Une faiblesse.

Mais dans une lecture systémique, un symptôme est rarement absurde.

Il apparaît lorsqu'un système tente de :

- S'adapter,
- Compenser,
- Protéger,
- Réorganiser.

Le symptôme est souvent une solution... devenue coûteuse.

Quand l'architecture est sous tension

Rappelons :

La signature cherche la cohérence.

Si la trajectoire vécue s'en éloigne trop, le système doit s'ajuster.

Si l'ajustement conscient ne se fait pas, l'ajustement inconscient peut apparaître sous forme de symptôme.

Le symptôme devient alors :

Un signal fort quand les signaux faibles ont été ignorés

Exemple simple

Une personne reste dans un environnement professionnel incohérent avec sa signature.

Au départ :

- Fatigue légère,
- Perte d'enthousiasme,
- Irritabilité.

Puis :

- Troubles du sommeil,
- Anxiété,
- Douleurs somatiques.

Le corps parle plus fort quand la cohérence n'est pas entendue.

Ce n'est pas une punition. C'est une amplification.

Le symptôme comme protection

Dans certains cas, le symptôme protège.

Exemple :

Une personne développe une anxiété sociale.

Lecture classique : trouble à corriger.

Lecture ABH possible :

L'environnement relationnel fréquenté est profondément dissonant.

Le système réduit l'exposition.

L'anxiété devient un frein protecteur.

Bien sûr, elle peut devenir excessive. Mais sa fonction initiale était adaptative.

Symptôme et filtre défensif

Il faut être prudent.

Tous les symptômes ne sont pas des appels de la signature. Certains sont des mécanismes défensifs figés.

La différence ?

Le symptôme structurel :

- Apparaît dans un contexte de désalignement,
- Disparaît lorsque la trajectoire se réaligne,
- N'a pas besoin d'ennemi extérieur.

Le symptôme défensif :

- Se répète quel que soit le contexte,
- Rigidifie les comportements,
- Protège une blessure non intégrée.

La nuance est fondamentale.

Pourquoi supprimer trop vite peut aggraver

Si vous supprimez un symptôme sans comprendre sa fonction :

Le système cherchera une autre voie.

Parfois plus coûteuse.

C'est ce qu'on observe lorsqu'un trouble disparaît et qu'un autre apparaît.

Le système ne cherchait pas la maladie.

Il cherchait l'équilibre

Billet de JLT

J'ai appris à ne plus combattre immédiatement le symptôme.

Je l'écoute.

Non pas pour le glorifier. Mais pour comprendre :

Que tente-t-il de préserver ?

Parfois, le symptôme est la seule chose
qui empêche le système de s'effondrer.

*Le supprimer brutalement sans restaurer la cohérence revient à enlever un pilier sans
réparer la structure.*

Le symptôme comme messager

Dans une lecture ABH, le symptôme peut signaler :

- Un désalignement,
- Une incohérence relationnelle,
- Une trajectoire forcée,
- Une pression prolongée de la Vie A,
- Un GPS ignoré.

*Il ne dit pas toujours quoi faire. Mais il indique qu'un recalcul est
nécessaire.*

✂ Exercice pratique – Écouter un symptôme

Choisissez un inconfort récurrent :

- Fatigue,
- Anxiété,
- Irritation,
- Démotivation.

Posez-vous trois questions :

1. Quand ce symptôme apparaît-il le plus ?
2. Dans quel contexte relationnel ou professionnel ?
3. Si ce symptôme était une tentative de protection, que chercherait-il à éviter ?

N'essayez pas de conclure. Cherchez la fonction.

Synthèse du chapitre

- Un symptôme est souvent une adaptation devenue coûteuse.
- Il apparaît lorsque la cohérence est trop longtemps ignorée.
- Supprimer sans comprendre peut déplacer le problème.
- Certains symptômes protègent.
- Restaurer la cohérence réduit souvent leur intensité.

CHAPITRE 11

Le réalignement progressif

On ne “change” pas de signature.

C'est une erreur fréquente.

Le réalignement ne consiste pas à devenir quelqu'un d'autre.

Il consiste à :

- Rles distorsions,
- Ajuster la trajectoire,
- Rétablir la circulation entre A, B et H.

Il ne s'agit pas de rupture brutale. Il s'agit de réglage fin.

Pourquoi brutaliser ne fonctionne pas

Face à un désalignement, certaines personnes veulent :

- Tout quitter,
- Tout casser,
- Repartir de zéro.

Parfois c'est nécessaire.

Mais souvent, le système a surtout besoin d'ajustements progressifs.

La signature ne demande pas toujours un séisme.

Elle demande parfois :

- Une correction d'angle,
- Une réduction d'exposition,
- Un déplacement subtil.

Le réglage fin

Imaginez un instrument légèrement désaccordé.

Il ne faut pas changer l'instrument. Il faut tendre ou détendre une corde.

Le réalignement fonctionne de la même manière.

Il consiste à :

1. Identifier l'écart.
2. Tester de petits ajustements.
3. Observer la réaction de B.
4. Vérifier si le GPS devient plus clair.

Les trois axes du réalignement

1 Ajustement en A (le concret)

- Modifier un rythme.
- Changer un environnement.
- Réduire une contrainte.
- Revoir une organisation.
-
- *Petits gestes. Grand effet cumulatif.*

2 Stabilisation en B (l'énergie)

- Revenir aux sensations corporelles.
- Identifier contraction vs expansion.
- Réduire les surcharges.
- Restaurer des activités nourrissantes.

B doit redevenir fiable.

3 Clarification en H (l'orientation)

- Formuler des intentions simples.
- Réduire le bruit mental.
- Accepter de ne pas tout contrôler.
- Laisser émerger des directions cohérentes.

H n'a pas besoin de pression. *Elle a besoin d'espace.*

Le danger du perfectionnisme

Le réalignement n'est pas une quête de pureté absolue.

Vous ne vivrez jamais 100 % aligné.

La vie implique :

- Compromis,
- Contraintes,
- Adaptations.

La question n'est pas :

“Suis-je parfaitement cohérent ?”

La question est :

“L'écart est-il vivable ou déformant ?”

Billet de JLT

Je me méfie des grandes décisions prises dans la panique du désalignement.

Elles donnent l'illusion de reprendre le contrôle.

Mais souvent, le système avait surtout besoin : d'un ajustement simple.

Un changement d'environnement.

Une conversation honnête.

Une limite posée.

La cohérence n'est pas spectaculaire.

Elle est précise.

Comment savoir si le réalignement fonctionne ?

Quelques indicateurs :

- Légère augmentation d'énergie,
- Réduction de la rumination,
- Retour de la curiosité,
- Sommeil plus stable,
- Décisions plus fluides.

Ce ne sont pas des feux d'artifice. Ce sont des micro-signaux positifs.

Exercice pratique – Micro-ajustement

Choisissez un domaine désaligné :

- travail,
- relation,
- rythme de vie,
- projet.

Ne cherchez pas une révolution.

Cherchez un ajustement de 5 %.

Quel petit changement concret pourriez-vous tester cette semaine ?

Puis observez :

Votre énergie augmente-t-elle légèrement ? Si oui, vous êtes dans la bonne direction.

Synthèse du chapitre

- Le réalignement est progressif.
- Il concerne A, B et H.
- Les micro-ajustements sont souvent plus efficaces que les ruptures.
- La cohérence s'évalue par la qualité énergétique.
- L'objectif n'est pas la perfection, mais la stabilité vivante.

CHAPITRE 12

Quand les signatures se reconnaissent

Certaines rencontres sont neutres.

D'autres sont **fluides**.

D'autres encore sont **immédiatement intenses**.

Pourquoi ?

Même âge.

Même milieu.

Même niveau intellectuel.

Et pourtant :

- Avec certaines personnes, tout circule.
- Avec d'autres, tout se fige.

La réponse ne se trouve pas uniquement dans la personnalité.

Elle se trouve dans la compatibilité structurelle.

La compatibilité n'est pas la ressemblance

Deux signatures compatibles ne sont pas forcément identiques.

Elles peuvent être :

- complémentaires,
- synchronisées,
- orientées vers des valeurs convergentes,
- structurées selon des logiques compatibles.

La compatibilité structurelle signifie :

Leur organisation interne ne crée pas de distorsion majeure.

Le phénomène de reconnaissance

Vous avez peut-être déjà vécu cela :

Une personne inconnue.

Quelques minutes d'échange.

Et cette sensation :

- facilité,
- respiration,
- absence d'effort,
- compréhension implicite.

Il ne s'agit pas de fusion.

Il s'agit d'absence de friction structurelle.

À l'inverse : la dissonance subtile

Parfois, tout semble correct :

- la personne est agréable,
- les valeurs sont compatibles,
- le contexte est favorable.

Et pourtant...

- légère tension,
- fatigue après l'échange,
- difficulté à se projeter.

Ce n'est pas toujours un problème.

Mais cela peut indiquer une incompatibilité fine des architectures.

Pourquoi la compatibilité ne dépend pas que du mental

La Vie **A** peut valider une relation.

La Vie **B** peut être stimulée.

Mais si H ne trouve pas de cohérence à long terme :

Le système s'ajuste. D'où le phénomène de refroidissement relationnel.

Ce n'est pas une faute. C'est une détection.

Exemple concret

Deux personnes très intelligentes.

Conversation brillante.

Humour partagé.

Projets communs.

Mais au fil du temps :

- Malentendus récurrents,
- Fatigue inexpliquée,
- Tension diffuse.

La compatibilité cognitive ne garantit pas la compatibilité structurelle.

Billet de JLT

Je me souviens d'un patient qui me disait :

“Elle est parfaite. Mais je ne respire pas.”

Cette phrase est très précise. Respirer, en ABH, signifie :

Le système n'est pas comprimé.

Quand une signature compatible apparaît, il n'y a pas besoin de forcer.

La relation n'est pas un effort constant.

Elle devient un espace.

Attention à l'idéalisation

La reconnaissance ne signifie pas :

- Absence totale de conflit,
- Fusion permanente,
- Facilité constante.

Deux signatures compatibles peuvent diverger. Mais leurs divergences ne déforment pas leur architecture.

Elles restent ajustables.

Compatibilité et évolution

Les signatures évoluent.

Une compatibilité peut apparaître plus tard. Une compatibilité ancienne peut devenir dissonante.

Ce n'est pas une trahison. C'est un *ajustement* dynamique.

Exercice pratique – Scanner relationnel

Pensez à trois personnes :

1. Une avec qui tout est simple.
2. Une avec qui c'est neutre.
3. Une avec qui c'est difficile.

Notez :

- Votre énergie après interaction.
- Votre respiration.
- Votre besoin de justification.
- Votre capacité à être vous-même.

Ce test simple révèle souvent plus que de longues analyses.

Synthèse du chapitre

- La compatibilité structurelle dépasse la simple ressemblance.
- La reconnaissance est une absence de friction.
- La dissonance peut être subtile mais persistante.
- La compatibilité cognitive ne garantit pas la cohérence profonde.
- Les signatures évoluent.

CHAPITRE 13

Conscience et organisation informationnelle

Une question simple... en apparence

À quel moment un système devient-il conscient ?

Est-ce une question de quantité de neurones ?

De complexité ?

D'intelligence ?

De langage ?

Ou est-ce autre chose ?

ABH propose une hypothèse sobre :

La conscience émerge lorsque l'information devient capable de se modéliser elle-même au sein d'un système intégré, stable et dynamique.

Autrement dit :

Un système devient conscient lorsqu'il peut représenter son propre fonctionnement.

Ce que cela signifie concrètement

Un thermostat régule la température. *Mais il ne sait pas qu'il régule.*

Un animal perçoit. Mais sa capacité à se représenter comme sujet est variable.

Un être humain peut :

- Percevoir,
- Analyser,
- Ressentir,
- Et observer qu'il perçoit, analyse et ressent.

C'est cette boucle réflexive qui marque un seuil.

Lien avec la signature

Si la signature est une organisation informationnelle profonde, Alors la conscience correspond au moment où :

La signature devient partiellement accessible au système.

Pas entièrement.

Mais suffisamment pour :

- Observer ses propres filtres,
- Questionner ses décisions,
- Ajuster sa trajectoire.

La conscience n'est pas un "plus". C'est une capacité d'accès global.

Pourquoi cela change la manière de décider

Lorsque vous êtes inconscient de votre signature :

Vous croyez décider librement alors que vous suivez vos filtres.

Lorsque vous devenez conscient de votre signature :

Vous ne l'éliminez pas. Mais vous pouvez coopérer avec elle.

C'est une nuance immense.

La conscience n'est pas toute-puissante

Être conscient de ses filtres ne signifie pas les supprimer.

La signature continue d'orienter.

Mais vous pouvez :

- Reconnaître une défense,
- Identifier une contraction,
- Ajuster un comportement.

La conscience n'annule pas la structure. Elle la rend modulable.

Billet de JLT

Je me méfie des discours qui présentent la conscience comme un pouvoir illimité.

La conscience n'est pas une baguette magique.

C'est une lucidité progressive.

On ne devient pas libre parce qu'on comprend tout.

On devient plus ajusté parce qu'on comprend mieux.

La lucidité n'est pas spectaculaire.

Elle est sobre.

Conscience et cohérence

Dans une lecture ABH :

La conscience mature ne cherche pas :

- A dominer,
- A contrôler,
- A prouver.

Elle cherche *la cohérence*.

Plus un système est intégré, plus ses décisions deviennent fluides.

Non pas parce qu'il sait tout.

Mais parce que ses niveaux communiquent mieux.

Le rôle de l'observation intérieure

Développer la conscience structurelle consiste à :

- Observer ses réactions sans les juger,
- Distinguer filtre profond et filtre défensif,
- Identifier contraction vs expansion,
- Reconnaître le moment où le GPS devient clair.

C'est un entraînement. Pas une illumination.

✂ Exercice pratique – Boucle réflexive

Choisissez une réaction récente :

- Irritation,
- Enthousiasme,
- Rejet,
- Attirance.

Demandez-vous :

1. Qu'est-ce que j'ai perçu ?
2. Comment ai-je réagi ?
3. Quel filtre a probablement été activé ?
4. Était-ce défensif ou structurel ?

Ne cherchez pas une réponse parfaite. Cherchez la lucidité progressive.

Synthèse du chapitre

- La conscience émerge lorsqu'un système peut se modéliser lui-même.
- La signature reste active même en présence de conscience.
- La lucidité permet l'ajustement, pas l'abolition des filtres.
- La maturité correspond à une meilleure communication entre A, B et H.
- La conscience structurelle est progressive.

CHAPITRE 14

H est-elle uniquement neuronale ?

Une question délicate

Si la Vie H correspond à une organisation informationnelle profonde... Est-elle entièrement produite par le cerveau ?

Ou bien le cerveau est-il une interface d'un système plus large ?

Je vais être clair.

ABH ne prétend pas démontrer une conscience "hors du cerveau".

ABH pose une question structurelle.

Et propose une hypothèse prudente.

Ce que nous savons

Le cerveau :

- Traite l'information,
- Génère des représentations,
- Permet la mémoire,
- Coordonne l'action.

Les corrélations entre activité cérébrale et expérience consciente sont solides.

Mais corrélation ne signifie pas nécessairement origine unique.

Un écran affiche une image. Il ne produit pas forcément toute l'information qu'il montre.

Hypothèse ABH

La Vie H pourrait correspondre à :

La fonction du système humain capable d'entrer en résonance avec un niveau fondamental d'organisation informationnelle du réel.

Cela ne signifie pas :

- âme immatérielle,
- croyance mystique,
- survie démontrée après la mort.

Cela signifie :

H est une fonction du système humain qui traite l'information de **manière non-linéaire, globale et probabiliste**, et qui peut être décrite par analogie avec les propriétés du monde quantique.

la Vie H pourrait donc être définie comme :

- Un espace de cohérence informationnelle
- Un attracteur dynamique
- Un système global d'intégration
- Un générateur de trajectoire (GPS)
- Le siège de la signature (configuration stable)

Mais il n'est pas nécessaire qu'il soit physiquement quantique.

Il peut être :

- informationnel,
- émergent,
- supra-linéaire,
- non local au sens systémique (et non physique).

Pourquoi cette hypothèse apparaît ?

Certaines expériences humaines interrogent :

- Intuitions structurées soudaines,
- Émergence créative non linéaire,
- Synchronisations improbables,
- Cohérences globales non construites par raisonnement.

On peut les expliquer entièrement par le cerveau.

C'est possible.

Mais on peut aussi formuler une autre lecture :

Le système humain pourrait être couplé à un champ informationnel plus vaste.

Important : ce n'est pas une preuve

ABH n'affirme pas.

ABH explore.

Il est essentiel de distinguer :

- hypothèse de travail
- croyance affirmée

Le modèle reste opérationnel même si H est strictement neuronale.

L'hypothèse extraneuronale est une ouverture. Pas un dogme.

Pourquoi cela change peu la pratique

Que H soit :

- Entièrement cérébrale
ou
- Interface d'un niveau informationnel plus large,

la conséquence pratique reste identique :

Le système cherche la cohérence.

L'orientation existe.

Le GPS fonctionne par réorganisation globale.

La clinique ne dépend pas de la métaphysique.

Billet de JLT

Je me méfie autant du réductionnisme absolu que du mysticisme facile.

Dire “tout est dans le cerveau” est parfois une manière de clore la question.

Dire “tout vient d'un ailleurs invisible” est une manière de l'éviter.

Entre les deux,
il existe une posture plus exigeante :

Observer les phénomènes et accepter de ne pas tout réduire immédiatement.

La rigueur n'interdit pas l'ouverture.

Elle impose la prudence.

Ce que H n'est pas

H n'est pas :

- Une entité séparée,
- Une voix surnaturelle,
- Une conscience supérieure qui décide à votre place.

H est une fonction d'organisation.

Elle réorganise les possibles.

Elle n'impose pas. Elle oriente.

Le principe fondamental

Dans ABH :

- A explore et incarne.
- B stabilise l'énergie.
- H oriente sans contraindre.

Même si H était strictement neuronale, sa fonction resterait distincte.

La distinction est fonctionnelle, pas mystique.

Exercice pratique – Observer une émergence

Repensez à une idée ou une solution apparue soudainement.

Demandez-vous :

1. Était-elle le résultat d'un raisonnement progressif ?
2. Ou est-elle apparue après un relâchement ?
3. Avez-vous eu l'impression de "recevoir" plus que de construire ?

Ne concluez pas sur l'origine. Observez la dynamique.

Synthèse du chapitre

- H peut être envisagée comme fonction neuronale ou interface plus large.
- ABH ne prétend pas démontrer une conscience extraneuronale.
- L'hypothèse reste prudente.
- La pratique clinique ne dépend pas de la métaphysique.
- H oriente sans contraindre.

CHAPITRE 15

Trajectoires atypiques et signatures sensibles

Certaines vies ne rentrent pas dans les cases.

Et ce n'est pas un défaut.

Il existe des signatures :

- Fortement exploratoires,
- Intensément sensibles,
- Orientées vers la rupture,
- Incompatibles avec les trajectoires linéaires.

La société valorise la stabilité.

Mais toutes les architectures ne sont pas conçues pour la stabilité maximale.

Certaines sont conçues pour l'exploration.

La signature atypique

Une signature atypique n'est pas :

- Instable,
- Immorale,
- Incapable d'engagement.

Elle est structurée selon d'autres priorités.

Par exemple :

- Besoin élevé de sens,
- Intolérance à la répétition,
- Hypersensibilité aux incohérences,
- Besoin d'autonomie profonde,
- Forte réactivité aux dissonances subtiles.

Ce type de signature souffre plus vite en environnement normatif rigide.

Pourquoi ces trajectoires dérangent

Parce qu'elles ne répondent pas aux critères dominants :

- Sécurité,
- Conformité,
- Progression linéaire,
- Validation sociale.

Une signature atypique peut :

- Quitter un poste stable,
- Changer plusieurs fois de voie,
- Refuser des modèles relationnels standards,
- Vivre par cycles.

De l'extérieur : **instabilité**.

De l'intérieur : **cohérence**.

Les signatures très sensibles

Certaines architectures sont particulièrement fines.

Elles détectent :

- Les micro-dissonances relationnelles,
- Les incohérences éthiques,
- Les écarts subtils entre discours et réalité,
- Les environnements énergétiquement lourds.

Cette sensibilité est **une force**.

Mais sans compréhension, elle devient *une vulnérabilité*.

Le risque du refroidissement chronique

Les signatures sensibles peuvent :

- S'enthousiasmer rapidement,
- Détecter rapidement les incohérences,
- Se retirer rapidement.

Cela peut donner une impression d'inconstance.

En réalité, c'est une détection rapide de dissonance.

La question n'est pas de devenir moins sensible.

La question est d'apprendre à distinguer :

- Incohérence réelle
- Activation défensive.

Billet de JLT

Je me méfie des discours qui pathologisent la différence.

Certains parcours paraissent chaotiques.

Mais lorsque l'on regarde la structure de la signature, ils sont étonnamment cohérents.

Ce n'est pas la trajectoire qui est instable.

C'est le regard extérieur qui applique un mauvais référentiel.

Toutes les signatures ne sont pas faites pour vivre dans le même moule.

Pourquoi certaines signatures choisissent la complexité

Certaines architectures semblent attirées par :

- les environnements exigeants,
- les projets complexes,
- les situations à haute intensité.

Pourquoi ?

Parce que leur cohérence interne nécessite :

- stimulation,
- profondeur,
- mouvement.

Une vie trop simple peut devenir étouffante.

Encore une fois : Ce n'est ni bien ni mal.

C'est structurel.

Force ou vulnérabilité ?

Une signature sensible :

- Capte plus d'informations,
- Ressent plus finement,
- Détecte plus vite.

Cela donne :

- Créativité,
- Intuition,
- Profondeur.

Mais aussi :

- Fatigue rapide,
- Difficulté à supporter les environnements incohérents,
- Risque de retrait social.

La sensibilité devient force lorsqu'elle est comprise.

Elle devient vulnérabilité lorsqu'elle est niée.

Exercice pratique – Identifier votre orientation structurelle

Répondez honnêtement :

1. Préférez-vous la stabilité longue ou les cycles évolutifs ?
2. Supportez-vous facilement la répétition ?
3. Avez-vous besoin d'intensité pour vous sentir vivant ?
4. Les environnements superficiels vous fatiguent-ils rapidement ?
5. Êtes-vous souvent perçu comme "exigeant" ?

Ces réponses ne définissent pas votre valeur.

Elles indiquent votre architecture.

Synthèse du chapitre

- Certaines signatures sont structurellement atypiques.
- L'atypie n'est pas une instabilité.
- Les signatures sensibles détectent rapidement les incohérences.
- La sensibilité est une force lorsqu'elle est comprise.
- Toutes les trajectoires ne sont pas faites pour être linéaires.

CHAPITRE 16

Responsabilité, éthique et non-dogmatisme

Un modèle n'est pas une vérité absolue.

ABH n'est pas une croyance.

Ce n'est pas une doctrine.

Ce n'est pas une explication définitive de l'être humain.

C'est une grille de lecture.

Une manière structurée d'observer :

- Les décisions,
- Les tensions,
- Les symptômes,
- Les trajectoires.

La maturité consiste à ne pas confondre **modèle** et **réalité**.

Le danger de toute théorie

Toute théorie comporte un risque :Celui d'expliquer trop.

Lorsque tout devient "cohérent", on peut oublier la complexité réelle.

ABH n'est pas là pour justifier n'importe quoi.

Dire :

"C'est ma signature." ne dispense pas de responsabilité.

La responsabilité de A

Même si **H** oriente,

Même si la signature *filtre*,

Même si le GPS *ajuste*,

La Vie **A** reste responsable de l'incarnation.

C'est **A** qui agit.

C'est **A** qui parle.

C'est **A** qui assume les conséquences.

Le modèle n'enlève jamais la responsabilité individuelle.

Cohérence ne signifie pas impunité

Une décision peut être cohérente pour votre architecture...

Et avoir des conséquences lourdes pour les autres.

La cohérence interne ne dispense pas de l'éthique relationnelle.

Maturité signifie :

Intégrer sa signature tout en respectant l'environnement.

Le non-dogmatisme

ABH ne prétend pas :

- Remplacer la psychologie,
- Invalider les neurosciences,
- Démontrer une réalité métaphysique.

Le modèle reste ouvert :

- A la recherche scientifique,
- Aux ajustements conceptuels,
- A la critique constructive.

Un système cohérent n'a pas besoin de rigidité.

Billet de JLT

Je me méfie des systèmes qui expliquent tout.

La tentation est grande, lorsqu'un modèle fonctionne, de l'appliquer partout.

Mais la vie est plus vaste que nos schémas.

ABH m'aide à lire certaines structures.

Il ne remplace ni la nuance, ni l'humilité.

Un modèle mature est un outil. Pas une identité

La posture intérieure

Adopter ABH comme grille de lecture signifie :

- Oplutôt que juger,
- Distinguer structure et morale,
- Reconnaître ses filtres,
- Accepter l'évolution,
- Rester responsable de ses actes.

C'est une posture. Pas une appartenance.

L'éthique relationnelle

Comprendre la signature des autres ne signifie pas :

- les excuser systématiquement,
- accepter l'inacceptable,
- nier les limites.

Au contraire.

Comprendre les architectures permet de poser des limites plus claires.

Une limite peut être cohérente. Un refus peut être aligné.

L'éthique n'est pas opposée à la cohérence. Elle en fait partie.

Exercice pratique – Responsabilité et cohérence

Repensez à une décision que vous justifiez par :

“C'est comme ça que je suis.”

Demandez-vous :

1. Est-elle cohérente ou défensive ?
2. Assumez-vous pleinement ses conséquences ?
3. Respecte-t-elle les autres signatures impliquées ?
4. Pourriez-vous l'exprimer sans agressivité ?

La cohérence mature ne s'impose pas.

Elle s'affirme calmement.

Synthèse du chapitre

- ABH est une grille de lecture, pas une vérité absolue.
- La cohérence n'annule pas la responsabilité.
- A reste responsable de l'action.
- L'éthique relationnelle est indispensable.
- Le modèle doit rester ouvert et évolutif.

CHAPITRE 17

La cohérence vivante

La cohérence n'est pas un état fixe.

Beaucoup imaginent l'alignement comme une destination :

Un jour, tout sera clair.
Tout sera stable.
Tout sera parfaitement cohérent.

Ce jour n'existe pas.

La cohérence est dynamique.

Elle s'ajuste.

Elle respire.

Elle évolue avec les contextes, les rencontres, les cycles.

Vivre avec ABH

Utiliser ABH au quotidien ne signifie pas :

- Analyser chaque décision,
- Isséquer chaque émotion,
- Traquer chaque incohérence.

Cela signifie plutôt :

- Reconnaître les signaux faibles,
- Distinguer contraction et expansion,
- Identifier les moments de bruit mental,
- Accepter les ajustements progressifs.

C'est une hygiène de cohérence.

Les trois repères simples

Lorsque vous êtes face à une décision importante, posez-vous trois questions :

- 1 Que dit ma Vie A ?
- 2 Que ressent ma Vie B ?
- 3 Y a-t-il une orientation calme en H ?

Si les trois convergent : **avancez.**

S'ils divergent : **ralentissez.**

Pas pour renoncer. *Pour clarifier.*

Accepter l'imperfection

Vous vivrez parfois :

- En désalignement temporaire,
- Sous contrainte,
- En compromis.

Ce n'est pas un échec. C'est la réalité du monde binaire.

La cohérence vivante n'est pas pure.

Elle est ajustée.

La maturité structurelle

Une personne structurellement mature :

- Reconnaît ses filtres,
- Accepte ses limites,
- Assume ses décisions,
- Respecte les autres architectures,
- Ajuste sans dramatiser.

Elle ne cherche pas à convaincre.

Elle cherche à *rester cohérente*.

Billet de JLT

Je me méfie des quêtes de perfection intérieure.

Elles finissent souvent en rigidité.

La cohérence que j'observe en clinique n'est pas spectaculaire.

Elle se reconnaît à des choses simples :

Une respiration plus ample.

Un regard plus stable.

Une décision assumée sans agitation.

Ce n'est pas flamboyant.

C'est solide.

La liberté selon ABH

La liberté n'est pas : *Faire tout ce que l'on veut.*

La liberté est :

Comprendre son architecture et agir en connaissance de cause.

Vous ne choisissez pas votre signature.

Mais vous choisissez la manière de coopérer avec elle.

Ce que le modèle ne fera pas

ABH ne supprimera pas :

- Les épreuves,
- Les pertes,
- Les conflits,
- Les contraintes.

Mais il peut :

- Réduire les incohérences inutiles,
- Clarifier les trajectoires,
- Diminuer la rumination,
- Restaurer une stabilité intérieure.

C'est déjà considérable.

✂ Exercice final – Boussole personnelle

Prenez une feuille.

Écrivez :

- Ce qui vous contracte régulièrement.
- Ce qui vous expande régulièrement.
- Les décisions que vous regrettez structurellement.
- Les décisions que vous assumez même si elles ont été difficiles.

Puis posez cette question simple :

Suis-je en train de vivre selon la peur ou selon la cohérence ?

Ne répondez pas pour impressionner.

Répondez pour **ajuster**.

Synthèse finale

- La cohérence est dynamique.
- A, B et H doivent coopérer.
- La maturité consiste à reconnaître ses filtres.
- La liberté vient de la lucidité.
- La cohérence vivante est sobre, pas spectaculaire.

CHAPITRE 18

Sexualité et reconnaissance de signature

La sexualité n'est pas uniquement biologique.

Elle n'est pas uniquement hormonale.

Elle n'est pas uniquement psychologique.

Elle est *structurelle*.

La sexualité active simultanément :

- la Vie **A** (corps),
- la Vie **B** (émotion, image de soi),
- la Vie **H** (cohérence profonde).

C'est pour cela qu'elle est un révélateur extrêmement précis.

Désir physique contre cohérence structurelle

Il est possible de :

- Ressentir du plaisir,
- Vivre une expérience agréable,
- Etre stimulé corporellement,

Sans que la signature valide la trajectoire.

Dans ce cas :

Le plaisir existe.

La cohérence ne s'installe pas.

D'où certaines situations :

“C’était bien... mais je n’ai pas envie de recommencer.”

Ce n'est pas une contradiction.

C'est une distinction entre *stimulation* et *alignement*.

La reconnaissance intime

Lorsque deux signatures sont compatibles :

- Le corps se détend,
- La respiration s'élargit,
- Le regard reste stable,
- Le silence est confortable.

Il n'y a pas seulement excitation.

Il y a stabilité.

La sexualité devient alors un prolongement cohérent.

Refroidissement sexuel

Lorsque la signature détecte une dissonance :

- Le désir baisse,
- L'excitation devient mécanique,
- La projection à long terme disparaît.

Le système n'est pas en panne.

Il ajuste.

Billet de JLT

On me demande parfois :

“Pourquoi ai-je du plaisir... sans envie de continuer ?”

Parce que le plaisir est une fonction locale.

La cohérence est une fonction globale.

Le corps peut valider.

La structure peut refuser.

La maturité consiste à entendre les deux.

Exercice – Scanner de cohérence intime

Repensez à une expérience passée.

Notez :

- Votre niveau de plaisir physique.
- Votre niveau de détente globale.
- Votre capacité à vous projeter.
- Votre sensation après l'échange.

Le critère clé n'est pas l'intensité.

C'est la stabilité.

Synthèse

- La sexualité active **A**, **B** et **H**.
- Le plaisir ne garantit pas la cohérence.
- La reconnaissance intime est stable, pas seulement intense.
- Le refroidissement peut être un ajustement structurel.

CHAPITRE 19

HPI et hypersensibilité structurelle

Le profil HPI n'est pas qu'un QI élevé.

Dans une lecture ABH, certains profils HPI présentent :

- Suractivation de A (analyse),
- Grande sensibilité de B,
- Détection très fine des incohérences en H.

Ce triptyque crée une dynamique particulière.

Le refroidissement précoce chez HPI

Chez certains profils HPI :

1. Enthousiasme rapide.
2. Analyse intense.
3. Détection rapide des incohérences.
4. **Retrait précoce.**

Ce mécanisme n'est pas toujours une peur.

Il peut être une hypersensibilité structurelle.

Le danger : sur-analyse du GPS

Le profil très analytique peut :

- Disséquer les signaux faibles,
- Exiger une cohérence parfaite,
- Confondre prudence et rigidité.

Le GPS devient brouillé par excès de mentalisation.

La clé pour ces profils

Apprendre à :

- Ralentir l'analyse,
- Ecouter les signaux corporels,
- Distinguer peur et détection fine,
- Accepter l'imperfection relationnelle.

La cohérence **n'est pas** pureté absolue.

Billet de JLT

Certains profils brillants me disent :

“Je vois tout trop vite.”

Ce n'est pas toujours exact.

Ils détectent vite.

Mais détecter n'est pas décider.

La maturité consiste à ne pas confondre lucidité et fuite.

Exercice – Stop suranalyse

Face à une relation ou un projet :

- Limitez volontairement l'analyse à 10 minutes.
- Puis laissez 48 heures sans rumination.
- Observez si la sensation s'éclaircit ou se contracte.

Le silence mental révèle souvent plus que l'hyper-raisonnement.

🔗 Synthèse

- Certains profils HPI détectent les incohérences très tôt.
- Le refroidissement n'est pas toujours défensif.
- L'excès d'analyse peut brouiller le GPS.
- L'imperfection fait partie de la cohérence vivante.

CHAPITRE 20

Protocole clinique ABH en 5 phases

Phase 1 – Cartographie

Identifier :

- Désalignement principal.
- Symptômes.
- Domaines de contraction.
- Domaines d'expansion.

Objectif : voir la structure globale.

Phase 2 – Distinction filtre profond / filtre défensif

Repérer :

- Où la contraction est protectrice.
- Où l'élan est structurel.
- Où le bruit mental brouille l'analyse.

Objectif : clarifier l'origine.

Phase 3 – Désaturation de A

Réduire :

- Ruminations,
- Suranalyse,
- Dramatisation.

Techniques :

- Reformulation simple,
- Intention brève,
- Pause décisionnelle.

Objectif : restaurer la perception des signaux faibles.

Phase 4 – Réactivation du GPS

- Formulation d'intention.
- Observation des micro-ajustements.
- Identification des expansions corporelles.

Objectif : relancer l'orientation.

Phase 5 – Incarnation en A

- Micro-ajustement concret.
- Action mesurée.
- Observation des effets énergétiques.

Objectif : intégrer sans brutalité.

Billet de JLT

Je n'essaie plus de convaincre un patient.

Je l'aide à écouter sa structure.

Le changement n'est pas imposé.

Il émerge lorsque les niveaux se synchronisent.

Synthèse

- Le protocole ABH est progressif.
- Il respecte les défenses.
- Il restaure la cohérence avant d'imposer l'action.
- Il agit par ajustements successifs.

CHAPITRE 21

L'adolescence : quand la signature cherche sa forme

L'adolescence n'est pas un désordre.

C'est un recalibrage.

On parle souvent de :

- Crise,
- opposition,
- Instabilité,
- Imprévisibilité.

Mais si l'on observe la structure, l'adolescence correspond à un moment précis :

La signature devient consciente d'elle-même.

Et elle teste sa cohérence face au monde réel.

Avant l'adolescence

L'enfant vit principalement :

- Sous cadre parental,
- Dans des repères imposés,
- Avec une identité encore en formation.

La signature existe déjà. Mais elle est partiellement contenue.

L'environnement structure fortement la Vie A.

Ce qui change à l'adolescence

Trois phénomènes majeurs apparaissent :

Intensification de B

Les émotions deviennent plus fortes.

L'image de soi devient centrale.

Le regard des autres prend une importance nouvelle.

Expansion de A

Capacité d'abstraction accrue.

Remise en question des règles.

Analyse critique des modèles parentaux.

Émergence consciente de H

Questionnements identitaires :

“Qui suis-je vraiment ?”

“Qu'est-ce qui me correspond ?”

“Qu'est-ce que je refuse ?”

La signature cherche à s'incarner.

Pourquoi cela crée des tensions

L'adolescent n'est pas seulement en opposition.

Il est en recherche de *cohérence*.

Il teste :

- Les limites,
- Les valeurs,
- Les appartenances,
- Les identités.

Ce qui paraît instable est souvent une exploration structurelle.

Les deux risques majeurs

1 Écrasement de signature

Si l'environnement impose trop fortement :

- Conformité stricte,
- Absence de dialogue,
- Invalidation des ressentis,

La signature peut se rigidifier défensivement ou se replier.

Résultat possible :

- Adulte très adapté,
- Mais structurellement désaligné.

2 Absence totale de cadre

À l'inverse, sans repères :

- Dispersion,
- Perte d'ancrage en **A**,
- Hyper-intensité émotionnelle,
- Difficulté à stabiliser la trajectoire.

La signature a besoin d'espace.

Mais aussi de **structure**.

L'adolescent sensible ou HPI

Chez certains profils :

- Hypersensibilité aux incohérences parentales,
- Détection rapide des contradictions,
- Besoin fort d'authenticité,
- Rejet brutal de l'hypocrisie.

Ce n'est pas toujours de la provocation.

C'est souvent une exigence de cohérence.

Mais sans accompagnement, cela peut devenir :

- Isolement,
- Rupture,
- Cynisme précoce.

Billet de JLT

Je me souviens d'un adolescent qui me disait :

“Je ne suis pas rebelle. »

Je ne supporte juste pas qu'on me dise quelque chose...et qu'on fasse l'inverse.”

Cette phrase résume beaucoup de choses.

L'adolescence n'est pas une guerre contre l'autorité.

C'est une guerre contre l'incohérence.

Et parfois, les adultes confondent les deux.

Le rôle des parents en lecture ABH

Le rôle n'est pas de contrôler la signature.

Ni de la modeler à son image.

Le rôle est de :

- Offrir un cadre stable,
- Autoriser la différenciation,
- Tolérer la remise en question,
- Maintenir une cohérence relationnelle.

L'adolescent *teste*.

L'adulte **stabilise**.

Comment accompagner la construction de signature

- 1 Ne pas ridiculiser les questionnements identitaires.
- 2 Distinguer opposition défensive et recherche authentique.
- 3 Maintenir des limites claires mais expliquées.
- 4 Accepter que certaines trajectoires soient atypiques.
- 5 Encourager l'exploration encadrée plutôt que la soumission ou la rupture.

Exercice – Pour l'adulte que vous êtes

Repensez à votre adolescence.

Notez :

- Ce que vous défendiez fortement.
- Ce que vous rejetiez.
- Ce qui vous mettait en colère.
- Ce qui vous faisait vibrer.

Demandez-vous :

Était-ce une crise...ou une tentative de cohérence ?

Vous pourriez être surpris.

Synthèse

- L'adolescence est une phase d'émergence consciente de la signature.
- Les tensions sont souvent structurelles, pas seulement hormonales.
- Trop de cadre écrase.
- Trop peu de cadre disperse.
- *La maturité adulte dépend souvent de la qualité de ce passage.*

CHAPITRE 22

L'autisme : une autre configuration d'architecture

Avant toute chose

L'autisme n'est pas un défaut moral.
Ce n'est pas un échec éducatif.
Ce n'est pas un manque de volonté.

C'est une organisation neurodéveloppementale particulière.

ABH ne remplace pas les connaissances scientifiques.

Il propose une grille de lecture *complémentaire*.

Lecture ABH : hypothèse structurelle

Dans le modèle ABH, nous distinguons :

- **A** : le monde binaire concret
- **B** : l'interface émotionnelle
- **H** : l'organisation informationnelle profonde

Une hypothèse possible est la suivante :

Chez certains profils autistiques, l'interface entre **H** et **A** s'organise différemment.

Non pas absente. Différemment structurée.

Une sensibilité particulière à la cohérence

Beaucoup de personnes autistes présentent :

- Une forte sensibilité aux incohérences,
- Un besoin de structure claire,
- Une difficulté face à l'ambiguïté sociale implicite,
- Une relation particulière aux règles.

Dans une lecture ABH, on pourrait dire :

La signature cherche une cohérence extrêmement précise.

Or le monde social est souvent flou, implicite, contradictoire.

La tension apparaît là.

La question de B (l'interface émotionnelle)

Chez certains profils, l'interface **B** peut être :

- Hypersensible,
- ou Difficile à décoder consciemment.

Cela ne signifie pas absence d'émotion.

Mais parfois difficulté *d'expression* ou de *traduction*.

L'intérieur peut être riche.

L'expression extérieure peut sembler limitée.

Ce décalage crée des malentendus.

Hypothèse "H hyper-structuré"

On pourrait formuler une hypothèse prudente :

Chez certains profils, **H** serait particulièrement structuré, avec une forte cohérence interne.

Mais la traduction vers **A** (codes sociaux implicites) serait moins fluide.

Résultat :

- Difficulté dans les interactions floues,
- Confort dans les systèmes logiques clairs,
- Préférence pour les environnements structurés.

Ce n'est pas une hiérarchie.

C'est une autre configuration.

Le problème n'est pas la différence

Le problème apparaît lorsque :

L'environnement exige une adaptation permanente à des codes implicites mouvants.

La fatigue sociale devient alors considérable.

Ce n'est pas un manque d'intérêt pour l'autre.

C'est un coût énergétique élevé.

Billet de JLT

Je me méfie des lectures qui réduisent l'autisme à un déficit.

Certaines personnes autistes possèdent une cohérence interne remarquable.

Ce qui semble rigide peut être une exigence de clarté.

Ce qui semble distance peut être surcharge.

La question n'est pas :

“Pourquoi n'es-tu pas comme les autres ?”

La question devient :

“Dans quel environnement ta structure respire-t-elle ?”

L'enjeu de l'accompagnement

Dans une lecture ABH, accompagner signifie :

- Clarifier les codes sociaux,
- Réduire les ambiguïtés inutiles,
- Expliciter les attentes,
- Valoriser les compétences structurelles,
- Ajuster l'environnement plutôt que forcer la normalisation.

Il ne s'agit pas d'effacer la signature.

Il s'agit de réduire la friction.

Ce que ABH ne dit pas

ABH ne dit pas :

- Que l'autisme est un "niveau supérieur",
- Qu'il est une "connexion spirituelle",
- Qu'il serait une simple variation philosophique.

Il reste un trouble neurodéveloppemental reconnu, avec des besoins spécifiques.

La lecture ABH ajoute une dimension :

Structure différente $\neq$ structure déficiente.

Exercice – Regard structurel

Si vous êtes concerné personnellement ou familialement, demandez-vous :

1. Quels environnements réduisent la fatigue ?
2. Quels environnements créent surcharge et confusion ?
3. Les tensions viennent-elles du contenu...ou du flou implicite ?
4. La clarté explicite améliore-t-elle la stabilité ?

Ces questions déplacent le regard.

Synthèse

- L'autisme correspond à une organisation neurodéveloppementale spécifique.
- En lecture ABH, l'interface entre H et A peut fonctionner différemment.
- La cohérence interne peut être forte.
- La fatigue provient souvent du flou social implicite.
- L'ajustement environnemental est essentiel.

CHAPITRE 23

Mort clinique et transformation informationnelle

La question que personne n'évite vraiment

Que devient l'organisation d'un système humain lorsque la vie biologique s'arrête ?

La mort clinique marque :

- L'arrêt cardiaque,
- L'arrêt de la respiration,
- La cessation d'activité cérébrale mesurable.

La Vie **A** s'éteint.

La Vie **B** disparaît en tant qu'interface active.

*Mais qu'en est-il de **H** ?*

Ce que dit ABH avec prudence

ABH distingue trois niveaux :

- **A** : incarnation binaire
- **B** : interface émotionnelle
- **H** : organisation informationnelle profonde

Si **H** correspond uniquement à une activité neuronale, alors elle disparaît avec le cerveau.

Si **H** correspond à une fonction de résonance avec un niveau informationnel plus fondamental, alors la question reste ouverte.

ABH ne tranche pas.

Il explore.

Rien ne se perd ?

En physique, l'énergie ne disparaît pas. Elle se transforme.

Mais l'information ? C'est plus complexe.

Certaines théories contemporaines suggèrent que l'information pourrait être une propriété fondamentale du réel.

ABH n'affirme pas que la conscience survit.

Il pose une hypothèse conceptuelle :

L'organisation informationnelle pourrait ne pas se réduire entièrement à la matière locale. (Hypothèse para-quantique)

Hypothèse de transformation

Dans cette perspective prudente, la mort ne serait pas nécessairement une annihilation.

Elle pourrait correspondre à :

- Une désintégration de l'organisation incarnée,
- Une redistribution d'information,
- Une transformation de structure.

Pas une continuité personnelle au sens narratif. Mais une transformation organisationnelle.

Ce que cela ne signifie pas

Il est essentiel d'être clair.

Cela ne prouve pas :

- Une survie individuelle consciente,
- Un jugement moral,
- Une continuité identique du "moi".

La signature telle que vécue en dépend de l'incarnation.

Ce qui pourrait persister, s'il persiste quelque chose, ne serait pas le récit autobiographique.

Mais peut-être une structure informationnelle plus fondamentale.

C'est une hypothèse.

Pas une certitude.

L'expérience des états proches de la mort

Certaines personnes rapportent :

- Sensation d'expansion,
- Dissolution du temps,
- Perception globale,
- Absence de peur.

Ces récits peuvent s'expliquer neurologiquement.

Ils peuvent aussi interroger la structure de la conscience.

ABH ne les utilise pas comme preuve.

Il les considère comme phénomènes intéressants.

Billet de JLT

Je me méfie autant de ceux qui affirment savoir
que de ceux qui affirment que la question est absurde.

La mort est un fait biologique. Mais la conscience reste un mystère partiellement élucidé.

Entre croyance naïve et réductionnisme fermé, il existe une posture plus exigeante :

Accepter de ne pas conclure trop vite.

Continuité informationnelle : une analogie

Imaginez un tourbillon dans une rivière.

Le tourbillon a une forme.

Une organisation.

Une dynamique.

Lorsque l'eau cesse de tourner, le tourbillon disparaît.

Mais l'eau ne disparaît pas.

La structure *se dissout*.

L'information organisationnelle se transforme.

Est-ce que la signature fonctionne de manière analogue ?

C'est une question ouverte.

Impact existentiel

Pourquoi aborder ce thème dans un livre sur la cohérence ?

Parce que notre rapport à la mort influence :

- Nos choix,
- Notre peur,
- Notre attachement,
- Notre rigidité.

Si tout disparaît totalement, la cohérence prend une forme particulière.

Si quelque chose se transforme, elle en prend une autre.

Dans les deux cas, la question essentielle reste :

Comment vivre de manière alignée ici et maintenant ?

Exercice – Votre rapport à la finitude

Posez-vous calmement ces questions :

1. La finitude vous angoisse-t-elle ou vous structure-t-elle ?
2. Si vous saviez que rien ne survit, vivriez-vous différemment ?
3. Si vous pensiez qu'une forme d'information persiste, changeriez-vous vos priorités ?
4. Êtes-vous aligné indépendamment de la réponse ?

La **cohérence mature** ne dépend pas d'une certitude métaphysique.

Elle dépend de la lucidité présente.

Synthèse

- La mort clinique éteint **A** et **B**.
- Le statut de **H** reste une question ouverte.
- ABH ne prétend pas démontrer une survie consciente.
- L'hypothèse d'une transformation informationnelle est prudente.
- Quelle que soit la réponse, la cohérence ici et maintenant reste centrale.



CHAPITRE 24

La construction de la signature chez le jeune enfant

La signature n'apparaît pas à l'adolescence.

Elle ne naît pas non plus avec le premier choix conscient.

Elle se construit très tôt.

Dès les premières interactions. Dès les premiers regards.

Dès les premières régulations émotionnelles.

L'enfant n'est pas une page blanche.

Mais il n'est pas non plus une structure figée.

Il est un système en organisation.

À la naissance : un potentiel organisé

Le nouveau-né arrive avec :

- Un tempérament,
- Une sensibilité particulière,
- Une réactivité spécifique,
- Un seuil d'intensité propre.

Certains bébés :

- Dorment peu,
- Observent beaucoup,
- Réagissent fortement aux variations.

D'autres :

- Sont stables,
- Apaisés,
- Peu perturbés par le bruit.

La signature commence déjà à se dessiner.

Le rôle de l'environnement

La signature n'est pas seulement héritée.

Elle s'ajuste.

Les interactions précoces influencent :

- La sécurité de base,
- La capacité de régulation,
- La confiance relationnelle,
- La manière d'interpréter le monde.

Si l'environnement répond de façon cohérente : La signature se structure de manière stable.

Si l'environnement est imprévisible : La signature peut intégrer des filtres défensifs précoces.

La construction de B (l'interface émotionnelle)

Chez le jeune enfant, **B** est en formation.

L'enfant apprend :

- A reconnaître ses sensations,
- A nommer ses émotions,
- A différencier peur et frustration,
- A identifier sécurité et menace.

Si ses émotions sont :

- Reconnues,
- Contenues,
- Régulées par l'adulte,

B devient fiable.

Sinon, **B** peut devenir :

- Hypersensible,
- Inhibée,
- Confuse.

L'émergence progressive de A

La Vie A se structure avec :

- Le langage,
- La capacité logique,
- La compréhension des règles.

L'enfant apprend le monde binaire :

- oui / non,
- permis / interdit,
- possible / impossible.

A apporte le cadre.

Mais A ne doit pas écraser H.

H chez le jeune enfant

La Vie H est présente dès le départ.

Mais elle n'est pas consciente.

On la perçoit dans :

- Certaines préférences très précoces,
- Des intérêts atypiques persistants,
- Des attirances inexpliquées,
- *Des sensibilités spécifiques.*

La signature s'exprime souvent avant le langage.

Exemple simple

Un enfant de trois ans :

- Attiré exclusivement par les mécanismes,
- Indifférent aux jeux sociaux symboliques,
- Absorbé par les structures.

Un autre :

- Très centré sur les relations,
- Sensible aux émotions des autres,
- Perturbé par les conflits.

Ce ne sont pas des défauts. Ce sont des orientations structurelles.

Les deux erreurs éducatives fréquentes

1 Forcer la conformité

Vouloir que l'enfant :

- Corresponde au modèle parental,
- Rentre dans une norme unique,
- Abandonne ses intérêts spécifiques.

Cela peut créer :

- Inhibition,
- Repli,
- Faux-self précoce.

2 Absence totale de cadre

Laisser l'enfant sans limites claires.

La signature a besoin d'espace. **Mais elle a aussi besoin de structure.**

Sans A solide :

- Dispersion,
- Insécurité,
- Instabilité émotionnelle.

Billet de JLT

Je me souviens d'une mère inquiète :

“Il est bizarre... il ne joue pas comme les autres.”

Je lui ai posé une question simple :

“Bizarre par rapport à quoi ?”

Parfois, ce que l'on appelle bizarrerie est simplement une signature qui n'imité pas la majorité.

L'enjeu n'est pas de normaliser.

L'enjeu est d'accompagner sans écraser.

Ce que l'enfant a besoin d'entendre

Pas seulement :

- “Sois comme il faut.”

Mais :

- “*Je vois qui tu es.*”
- “Je comprends ta manière.”
- “*Nous allons trouver comment tu peux exister ici.*”

La *reconnaissance* stabilise la signature. L'*invalidation* la rigidifie.

Exercice – Regard rétrospectif

Si vous êtes parent :

Observez votre enfant.

Notez :

- Ses constantes.
- Ses intérêts persistants.
- Ses réactions récurrentes.
- Ce qui l'épuise.
- Ce qui l'expanse.

Demandez-vous :

Est-ce que j'accompagne sa structure ou est-ce que je tente de la corriger ?

Si vous êtes adulte :

Repensez à votre enfance. Qu'est-ce qui était déjà là ?

Souvent, la signature était visible très tôt.

Synthèse

- La signature commence à se structurer dès la petite enfance.
- Tempérament et environnement interagissent.
- B se construit par régulation émotionnelle.
- A apporte cadre et langage.
- Forcer la conformité crée rigidité.
- L'accompagnement respectueux stabilise la cohérence future.

CHAPITRE 25

Rien ne se perd, tout se transforme

Lecture ABH de la continuité informationnelle

Une phrase ancienne... et troublante

“Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme.”

Cette phrase, souvent attribuée à la tradition scientifique moderne, parle d'énergie et de matière.

Mais si nous la déplaçons vers l'information ?

Car dans ABH, l'être humain n'est pas seulement :

- Un corps biologique,
- Un système émotionnel,
- Un organisme social.

Il est aussi une organisation informationnelle.

Alors la question devient :

Que devient une organisation lorsqu'elle change de forme ?

L'information comme principe structurant

Un livre brûle.

Le papier disparaît. L'encre disparaît.

Mais l'information qu'il contenait peut exister ailleurs :

- Dans une copie,
- Dans une mémoire,
- Dans une autre structure.

L'information n'est pas la matière.

Elle est l'organisation de la matière.

Dans ABH, *la signature* correspond à une organisation. Une configuration dynamique.

Pas un objet.

Le tourbillon

Imaginez un tourbillon dans une rivière.

Il a :

- Une forme,
- Une dynamique,
- Une stabilité relative.

Pourtant, aucune molécule d'eau ne lui appartient définitivement.

Le tourbillon est une organisation temporaire.

Lorsque le courant change, le tourbillon disparaît.

Mais l'eau continue.

La question philosophique devient :

La signature est-elle comparable à un tourbillon informationnel ?

Continuité sans identité

ABH ne postule pas une continuité personnelle éternelle.

Mais il ouvre une réflexion :

Une organisation peut disparaître sous une forme et contribuer à une autre.

Dans le vivant, rien n'est isolé.

Chaque système :

- Influence,
- Modifie,
- Transmet,
- Imprime.

Nos **décisions** modifient le réel.

Nos **paroles** transforment les autres.

Nos **choix** réorganisent des trajectoires.

La continuité informationnelle est peut-être déjà là, dans l'impact.

La transmission invisible

Un parent transmet :

- Des gènes,
- Des comportements,
- Des attitudes,
- Des peurs,
- Des élans.

Mais aussi :

Une manière d'organiser le monde.

Une signature influence d'autres signatures.

L'information circule. Se transforme. Se reconfigure.

Rien ne se perd vraiment.

Billet de JLT

Je ne sais pas ce qui survit.

Je sais en revanche que rien n'est neutre.

Chaque décision que nous prenons réorganise le champ autour de nous.

Parfois de manière infime.

Parfois de manière décisive.

La continuité n'est peut-être pas dans la survie du moi.

Elle est peut-être dans la transformation du réel.

Cohérence et responsabilité élargie

Si l'information se transforme plutôt qu'elle ne disparaît totalement,

Alors la cohérence n'est pas seulement individuelle.

Elle devient relationnelle.

Nous participons à une organisation plus vaste.

ABH ne devient pas mystique. *Il devient systémique.*

Chaque signature :

- Influence,
- Perturbe,
- Stabilise,
- Transforme.

Le temps autrement

Nous percevons le temps comme linéaire.

Naissance.

Vie.

Mort.

Mais l'information circule en réseaux.

Un choix fait aujourd'hui peut produire un effet dans des années.

Une parole peut modifier une trajectoire familiale.

La continuité informationnelle n'est pas forcément cosmique.

Elle est déjà interhumaine.

Vivre avec cette hypothèse

Que vous croyiez :

- A une survie,
- A une transformation,
- ou à une Fin totale,

la question essentielle reste :

Quelle organisation laissez-vous derrière vous ?

Quelle cohérence imprimez-vous dans le champ relationnel ?

Exercice – Trace informationnelle

Posez-vous cette question :

Si l'on observait uniquement les effets de vos décisions, sans connaître votre nom, quelle organisation verrait-on ?

- Dispersion ?
- Cohérence ?
- Rigidité ?
- Expansion ?

Ce n'est pas un jugement. C'est une observation systémique.

Synthèse

- L'information est organisation, pas matière.
- Une organisation peut disparaître sous une forme et se transformer sous une autre.
- La continuité peut être relationnelle plutôt que personnelle.
- La cohérence dépasse l'individu.
- Vivre aligné transforme déjà le réel.

Conclusion philosophique

Peut-être que rien ne se perd.

Peut-être que tout se transforme.

Peut-être que la question n'est pas ce qui survit...

Mais *comment nous organisons le présent.*

ABH ne promet pas l'éternité.

Il propose **la cohérence**.

Et la cohérence, elle, laisse toujours une trace.

Conclusion générale

Nous croyons souvent que nous décidons avec la raison.

En réalité, nous décidons *avec notre structure*.

ABH n'est pas là pour compliquer la vie.

Il est là pour la rendre *plus lisible*.

Vous n'êtes pas instable.

Vous êtes *structuré*.

Vous n'êtes pas incohérent.

Vous êtes parfois **désaligné**.

Et la cohérence n'est pas un idéal inaccessible.

C'est un ajustement permanent.



La survie de la signature après la mort

(Position personnelle de Jean-Luc Thomas)

- Je présente clairement ceci comme position personnelle
- Je la distingue rigoureusement du modèle scientifique ABH
- J'assume qu'elle relève d'une extrapolation philosophique

Dans le cadre du système ABH, la prudence méthodologique s'impose.

Aucune donnée scientifique actuelle ne permet d'affirmer la persistance de la conscience individuelle après la mort biologique.

Cependant, après plus de quarante années consacrées à l'étude de la conscience, une conviction personnelle s'est progressivement structurée en moi.

Je formulerais cette hypothèse ainsi :

La signature — entendue comme configuration informationnelle unique, organisation stable et dynamique du système — ne disparaîtrait pas immédiatement avec l'arrêt du fonctionnement biologique.

Elle demeurerait, dans un premier temps, dans un état intermédiaire.

Un état où elle resterait identifiable, c'est-à-dire personnelle, tant qu'elle demeure en résonance avec d'autres signatures incarnées.

Dans cette perspective, la mort ne supprimerait pas la signature.
Elle modifierait simplement son mode d'interaction.

La communication ne passerait plus par le langage binaire (corps, parole, comportement), mais par une forme d'interaction que l'on pourrait qualifier de para-quantique : une résonance informationnelle directe entre signatures.

Puis, lorsque toute résonance terrestre s'éteint — lorsque plus aucune signature incarnée ne maintient de lien actif — la signature individuelle se dissoudrait progressivement.

Non pas dans le néant, mais dans un niveau informationnel supérieur.

Un champ de cohérence globale qui recueillerait et intégrerait l'ensemble des configurations singulières ayant émergé au cours de l'histoire — ici, et peut-être ailleurs.

Cette intuition repose sur un principe de cohérence :

Il me semble peu logique qu'une organisation informationnelle **unique**, résultat d'une configuration sans équivalent dans l'univers connu, soit purement et simplement annulée.

Dans une lecture informationnelle du réel, l'effacement total paraît moins cohérent que la transformation.

Ainsi, ma position personnelle n'est pas celle d'une survie matérielle, ni d'une immortalité au sens religieux classique.

Elle serait plutôt celle d'une continuité informationnelle évolutive.

La signature ne serait pas éternelle en tant qu'entité isolée.

Elle participerait à une dynamique d'intégration progressive.

Mais encore une fois : C'est mon intuition personnelle !!

LEXIQUE SIMPLIFIÉ ABH

A – Vie A

La Vie A correspond au niveau concret et binaire de l'existence :

- le corps
- le langage
- les règles sociales
- l'argent
- le travail
- les décisions visibles

A fonctionne par :

- analyse
- logique
- comparaison
- anticipation

C'est le niveau de l'action et de l'incarnation.

B – Vie B

La Vie B est l'interface émotionnelle.

Elle correspond :

- aux sensations corporelles
- aux émotions
- à l'image de soi
- au sentiment d'expansion ou de contraction

B colore les expériences.

Elle indique si une situation est :

- nourrissante
 - neutre
 - déformante
 -
-

H – Vie H

La Vie H est l'organisation informationnelle profonde.

Elle correspond :

- à la signature
- à la cohérence globale
- à l'orientation interne

H ne raisonne pas.

Elle réorganise.

Elle agit par :

- signaux faibles
- évidences calmes
- résonances

Signature

Organisation informationnelle stable, dynamique et orientée.

La signature :

- filtre la réalité
- sélectionne l'information pertinente
- oriente les décisions

Elle est unique à chaque individu.

Filtre structurel

Filtre issu de la signature.

Il produit :

- Stabilité
- Clarté
- Expansion calme

Il oriente vers la cohérence profonde.

Filtre défensif

Mécanisme de protection construit face à une blessure ou une insécurité.

Il produit :

- Contraction , Rigidité
- Justification excessive

Il protège, mais peut limiter l'évolution.

GPS de cohérence

Mécanisme d'orientation interne.

Il ajuste la trajectoire vers la cohérence de la signature.

Il fonctionne par :

- micro-sensations
 - apaisement progressif
 - réduction du débat intérieur
-

Désalignement structurel

Écart entre la trajectoire vécue et la signature.

Il peut produire :

- fatigue diffuse
 - perte d'élan
 - irritabilité
 - sentiment de jouer un rôle
-

Réalignement

Processus progressif de restauration de cohérence entre **A**, **B** et **H**.

Il s'effectue par :

- micro-ajustements
- clarification
- réduction du bruit mental

Refroidissement précoce

Perte d'élan rapide dans une relation ou un projet.

Peut correspondre :

- A une détection fine d'incohérence
- ou à un Mécanisme défensif

La qualité interne (calme ou tension) permet de les distinguer.

Compatibilité structurelle

Compatibilité entre deux signatures.

Se manifeste par :

- Fluidité
 - Absence de friction
 - Respiration élargie
 - Stabilité relationnelle
-

Langage du bas

Langage rationnel de **A**.

- Arguments
 - Justification
 - Analyse
 - Contrôle
-

Langage du haut

Langage symbolique et intentionnel de **H**. langage para-Quantique

- Images
 - Sensations globales
 - Orientation calme
 - Résonance
-

Cohérence structurelle

Alignement entre signature, trajectoire et action.

Elle ne garantit pas la sécurité maximale.

Elle garantit la stabilité interne.

Continuité informationnelle

Hypothèse selon laquelle l'information ne disparaît pas totalement mais se transforme.

Dans ABH, cette idée reste ouverte et prudente.

Cohérence vivante

État dynamique où A, B et H coopèrent.

Ce n'est pas un état parfait.

C'est un ajustement permanent.

Version courte à insérer en fin d'ouvrage

ABH n'est pas une croyance.

C'est une grille de lecture.

ABH EN 1 REGARD

◆ 1. TROIS NIVEAUX

A — LA VIE CONCRÈTE

Vous agissez.
Vous analysez.
Vous décidez.
Vous incarnez.

Monde binaire : oui / non, possible / impossible.

B — L'INTERFACE ÉMOTIONNELLE

Vous ressentez.
Vous vous expandez ou vous vous contractez.
Vous percevez la justesse ou la tension.

Baromètre énergétique.

H — L'ORGANISATION PROFONDE

Vous êtes orienté.
Sans toujours savoir pourquoi.
Une cohérence vous traverse.

Architecture informationnelle.

◆ 2. CE QUI ORIENTE VRAIMENT

Nous ne cherchons pas :

- la sécurité maximale
- la conformité
- l'approbation

Nous cherchons :

☞ LA COHÉRENCE STRUCTURELLE

◆ 3. LA SIGNATURE

Chaque individu possède :

- une organisation unique
- un filtre perceptif
- une logique interne stable

La signature :

- sélectionne l'information
- oriente les décisions
- influence les relations

Vous ne choisissez pas votre signature.
Vous choisissez la manière de coopérer avec elle.

◆ 4. LE GPS DE COHÉRENCE

Il ajuste votre trajectoire.

Il ne crie pas.

Il ne dramatise pas.

Il signale par :

- une évidence calme
- une réduction du débat intérieur
- une légère expansion



ABH AU QUOTIDIEN

◆ COMMENT SAVOIR SI VOUS ÊTES ALIGNÉ ?

Posez-vous trois questions :

- 1 Que dit ma raison (A) ?
- 2 Que ressent mon corps (B) ?
- 3 Y a-t-il une orientation calme (H) ?

Si les trois convergent → avancez.
S'ils divergent → ralentissez.

◆ FILTRE PROFOND OU DÉFENSE ?

Filtre profond :

- calme
- stable
- sans besoin de convaincre

Filtre défensif :

- tension
- rigidité
- justification excessive

La différence se ressent dans le corps.

◆ SIGNAUX DE DÉSALIGNEMENT

- fatigue diffuse
- perte d'élan
- irritabilité
- sensation de jouer un rôle

Ce n'est pas un échec moral.
C'est un écart structurel.

◆ RÉALIGNEMENT

Pas de révolution brutale.

Mais :

- Micro-ajustements
- Réduction du bruit mental
- Décisions assumées
- Respiration élargie

EN RÉSUMÉ

A agit.

B ressent.

H oriente.

La signature filtre.

Le GPS ajuste.

La cohérence stabilise.

CHARTRE ABH

10 principes fondamentaux

1 □ La cohérence prime sur la conformité

L'être humain ne cherche pas d'abord la sécurité maximale.

Il cherche la cohérence structurelle avec son organisation profonde.

2□ Nous fonctionnons sur trois niveaux

- A agit et incarne.
- B ressent et régule.
- H oriente et réorganise.

L'équilibre dépend de leur coopération.

3□ Chaque individu possède une signature unique

La signature est une organisation informationnelle stable, dynamique et orientée. Elle filtre la réalité avant même la conscience.

4□ Le filtre n'est pas moral, il est structurel

Ce que nous percevons comme "évident" dépend de notre architecture. La divergence n'est pas forcément une erreur.

5□ Toute cohérence n'est pas profonde

Il existe :

- un filtre structurel (calme, stable)
- un filtre défensif (rigide, contracté)

La maturité consiste à les distinguer.

6□ Le GPS fonctionne par signaux faibles

La cohérence se manifeste par :

- une évidence calme
- une réduction du débat intérieur
- une respiration élargie

Le bruit mental brouille ces signaux.

7 □ Le symptôme a souvent une fonction adaptative

Un symptôme n'est pas toujours une erreur.
Il peut être une tentative d'ajustement lorsque la cohérence est ignorée.

8 □ Le réalignement est progressif

La cohérence se restaure par :

- micro-ajustements
- clarification
- responsabilité

Pas par des ruptures spectaculaires.

9 □ La responsabilité demeure

Comprendre sa signature n'annule pas l'éthique.
La Vie A reste responsable des actes et de leurs conséquences.

10 La cohérence est vivante

Elle n'est ni parfaite ni figée.
Elle s'ajuste, évolue et se transforme.

Vivre selon ABH, ce n'est pas devenir autre.
C'est coopérer avec sa structure.

Synthèse finale

Nous ne décidons pas uniquement avec notre raison.
Nous décidons avec notre organisation.

A agit.
B ressent.
H oriente.

La signature **filtre**.
Le GPS **ajuste**.
La cohérence **stabilise**.

CHARTRE DU PRATICIEN ABH

Engagement de posture et de responsabilité

Préambule

Pratiquer selon l'approche ABH ne consiste pas à appliquer un modèle.
Il s'agit d'adopter une posture.

Une posture de rigueur, d'humilité et de responsabilité.

Le praticien ABH reconnaît que toute intervention agit sur une organisation complexe.

Il ne prétend ni corriger une personne, ni la modeler.

Il accompagne un réalignement.

1 ☐ Respect de la singularité

Je reconnais que chaque individu possède une signature unique.

Je m'engage à ne jamais réduire une personne à un diagnostic, un symptôme ou une étiquette.

2 ☐ Primauté de la cohérence

Je considère que derrière chaque comportement existe une logique structurelle.

Je cherche à comprendre avant d'interpréter.

3 ☐ Distinction entre structure et défense

Je m'engage à distinguer, avec prudence,
ce qui relève d'une cohérence profonde
de ce qui relève d'un mécanisme défensif.

Je ne confonds pas intensité et vérité.

4□ Non-imposition

Je n'impose ni trajectoire, ni croyance, ni décision.
Je n'oriente pas selon mes préférences personnelles.
Je facilite l'accès à la cohérence propre du sujet.

5□ Responsabilité de la Vie A

Je rappelle que toute décision appartient à la personne.
La responsabilité de l'action reste toujours individuelle.

6□ Prudence conceptuelle

Je distingue clairement :

- hypothèse
- modèle
- fait scientifique

Je n'utilise jamais ABH pour affirmer ce qui dépasse le champ observable.

7□ Éthique relationnelle

Je respecte :

- la confidentialité
- la dignité
- la vulnérabilité
- le rythme du sujet

Je n'utilise jamais la cohérence comme justification d'un dommage relationnel.

8□ Travail sur soi continu

Je reconnais que ma propre signature influence ma lecture.
Je m'engage à un travail personnel continu
afin de limiter mes projections.

9 □ Refus du dogmatisme

ABH est une grille de lecture.

Elle ne remplace ni la science, ni la médecine, ni les autres approches thérapeutiques.

Je reste ouvert à la remise en question.

10 □ Humilité face à la complexité

Je reconnais que le vivant dépasse tout modèle.

Je pratique avec discernement, nuance et prudence.

Engagement final

Pratiquer ABH, ce n'est pas expliquer le monde.

C'est accompagner une personne vers une meilleure coopération avec sa propre organisation.

La cohérence ne s'impose pas.

Elle se révèle.

CHARTRE

Engagement éthique et posture professionnelle

Préambule

L'approche ABH considère l'être humain comme une organisation structurée, dynamique et singulière.

Pratiquer selon ABH ne consiste pas à appliquer un protocole standardisé. Il s'agit d'adopter une posture rigoureuse, responsable et respectueuse de la cohérence propre de chaque individu.

Le praticien ABH reconnaît la complexité du vivant et s'engage à intervenir avec discernement, prudence et intégrité.

Article 1 — Respect absolu de la singularité

Chaque personne possède une signature unique.

Le praticien s'engage à ne jamais réduire un individu à :

- Un symptôme
- Un diagnostic
- Une catégorie
- Une étiquette

La singularité prime sur la classification.

Article 2 — Primauté de la cohérence interne

Le praticien considère que tout comportement possède une logique structurelle.

Avant d'interpréter, il cherche à comprendre :

- La fonction adaptative
 - La dynamique de cohérence
 - La tension éventuelle entre niveaux A, B et H
-

Article 3 — Distinction entre cohérence profonde et défense

Le praticien s'engage à distinguer :

- Un filtre structurel profond
- Un mécanisme défensif conditionné

Il ne valide pas systématiquement toute décision au nom de la "signature".

Il recherche la stabilité et l'expansion calme comme indicateurs.

Article 4 — Non-imposition et neutralité directive

Le praticien ABH :

- N'impose aucune trajectoire
- Ne projette pas ses préférences
- Ne décide pas à la place du sujet

Il accompagne l'émergence de la cohérence propre du système.

Article 5 — Responsabilité de l'action

La compréhension structurelle n'annule jamais la responsabilité.

La Vie **A** demeure responsable des décisions et de leurs conséquences.

Le praticien rappelle systématiquement ce principe.

Article 6 — Prudence conceptuelle

Le praticien distingue clairement :

- Hypothèse théorique
- Observation clinique
- Donnée scientifique établie

Il ne transforme jamais le modèle ABH en croyance dogmatique.

Article 7 — Éthique relationnelle

Le praticien s'engage à :

- Respecter la confidentialité
- Préserver la dignité
- Agir sans manipulation
- Maintenir des limites claires

La cohérence n'autorise jamais l'abus.

Article 8 — Travail personnel continu

Le praticien reconnaît que sa propre signature influence sa perception.

Il s'engage à :

- Supervision régulière
- Travail introspectif
- Remise en question

La lucidité commence par soi.

Article 9 — Complémentarité et interdisciplinarité

L'approche ABH ne se substitue pas :

- À la médecine
- À la psychiatrie
- Aux neurosciences
- Aux autres approches psychothérapeutiques

Le praticien travaille en complémentarité lorsque nécessaire.

Article 10 — Humilité face au vivant

Le praticien reconnaît que :

Aucun modèle n'épuise la complexité humaine.

ABH est une grille de lecture.

Elle n'est ni une vérité absolue, ni une doctrine.

Engagement final du praticien ABH

Je m'engage à pratiquer l'approche ABH :

- Avec rigueur
- Avec discernement
- Avec respect
- Avec responsabilité

Je m'engage à rechercher la cohérence sans rigidité,
la clarté sans dogmatisme,
et l'accompagnement sans domination.

La cohérence ne s'impose pas.
Elle se révèle.