

DEFINITION DE D'ALLIANCE THERAPEUTIQUE ABH :

Le système ABH – Présentation simplifiée

Le système **ABH** est une grille de lecture du fonctionnement humain.
Il ne cherche ni à analyser, ni à juger, ni à corriger une personne, mais à **restaurer son équilibre naturel** en comprenant comment elle fonctionne réellement.

ABH repose sur l'idée qu'un être humain n'est pas "un bloc", mais un **système à plusieurs niveaux**, chacun ayant une fonction précise.

1. La Signature

La **signature** est le cœur de la personne.
Elle correspond à sa structure profonde : sa façon unique de percevoir le monde, de ressentir, de penser, d'aimer, de créer, de réagir.

- Elle est stable dans le temps
- Elle n'est ni bonne ni mauvaise
- Elle n'a pas vocation à être changée

Les difficultés apparaissent quand la vie vécue s'éloigne trop de cette signature.

2. Les trois Vies : A, B et H

ABH distingue trois niveaux de fonctionnement, appelés **Vies** :

- **Vie A (Adaptation)**
C'est la vie sociale et corporelle : règles, normes, comportements, rôles, contraintes, sécurité, survie.
Elle permet de fonctionner dans le monde réel.
-
- **Vie B (Biographie / identité)**
C'est l'histoire personnelle : l'image de soi, les blessures, les apprentissages, les stratégies, les peurs, les compensations.
Elle explique *comment* on s'est construit.
-
- **Vie H (Harmonie / cohérence)**
C'est le niveau du sens, de l'alignement, de la justesse intérieure.

Quand la Vie H est active, la personne se sent à sa place, même sans explication rationnelle.

Un déséquilibre apparaît quand une Vie prend le contrôle au détriment des autres.

3. Le GPS interne

Chaque signature possède un **GPS interne**.

Sa fonction est simple : **ramener la personne vers sa trajectoire d'équilibre**.

- Il ne parle pas avec des mots
- Il s'exprime par des signaux : malaise, fatigue, anxiété, répétitions, attirances, blocages

Dans ABH, l'anxiété ou le blocage ne sont pas des défauts, mais des **indicateurs de trajectoire**.

4. Les logiciels internes

ABH décrit le fonctionnement humain comme un ensemble de **logiciels internes** (sécurité, image de soi, alliance, territoire, désir, projet, sens...).

Un logiciel peut :

- fonctionner correctement
- être suractivé
- être en conflit avec un autre

Les troubles apparaissent quand certains logiciels fonctionnent sur de mauvais paramètres.

5. Les cartes fortes et cartes faibles

Chaque signature possède :

- des **cartes fortes** (capacités naturelles, ressources)
- des **cartes faibles** (zones sensibles, vulnérabilités)

Les cartes faibles ne sont pas des failles à supprimer, mais des **points d'information** à respecter.

6. Le principe central d'ABH

ABH ne cherche pas à :

- analyser le passé
- interpréter les comportements
- donner des conseils

ABH vise à :

- rétablir la **cohérence** entre Signature, Vies et GPS
 - redonner une lecture fonctionnelle de ce qui semblait "pathologique"
 - permettre à la personne de retrouver son propre **équilibre**
-

Autrement dit :

Le système ABH propose une vision simple mais profonde :

Les difficultés humaines ne sont pas des pannes, mais des signaux d'un système qui cherche à se rééquilibrer.

ABH aide à **comprendre comment on fonctionne**, afin de **retrouver naturellement sa trajectoire**.

Dans le système ABH, l'alliance thérapeutique n'est ni une relation d'aide classique, ni une relation de dépendance réparatrice.

Elle constitue une **alliance de recalibrage**, temporaire, asymétrique et profondément structurée, dont la finalité n'est pas le lien en lui-même, mais la **restauration de l'autonomie du GPS** de la personne accompagnée.

L'alliance n'est donc pas une fin ; elle est un **outil de réalignement**.

La spécificité de l'alliance thérapeutique tient à la clarté de ses niveaux.

Le thérapeute n'est pas un parent de substitution, un ami, un guide moral ou un détenteur de vérité.

Il occupe une **fonction de lecture et de traduction** entre les Vies A, B et H du patient.

Toute confusion de rôle — affective, idéologique ou identitaire — affaiblit l'alliance et crée une dépendance artificielle.

ABH insiste : une alliance thérapeutique juste est une alliance **sans captation**.

Dans cette relation, la sécurité relève principalement de la **Vie A** (cadre, règles, temporalité, confidentialité), tandis que le travail s'effectue surtout en **Vie B** (peurs, récits, stratégies de compensation) et vise in fine la **Vie H** (cohérence, sens, trajectoire).

Le thérapeute ne “répare” pas la personne : il l'aide à **relire ses signaux**, à requalifier ses cartes faibles, et à réactiver ses cartes fortes sans jugement ni interprétation intrusive.

ABH pose un principe fondamental :

L'alliance thérapeutique ne doit jamais devenir une alliance identitaire.

Lorsque le patient commence à se définir par la relation au thérapeute, par la méthode, ou par le cadre thérapeutique lui-même, le GPS se désaxe.

Une bonne alliance se reconnaît à un signe paradoxal : elle rend progressivement le thérapeute **moins nécessaire**, non plus indispensable.

Le succès de l'alliance se mesure à la capacité du patient à reprendre seul sa trajectoire.

Les résistances, les silences, les ambivalences ne sont pas vus comme des obstacles, mais comme des **informations de topologie**.

Une difficulté dans l'alliance n'est pas interprétée comme une opposition personnelle, mais comme le signal qu'un niveau est mal adressé :

Trop de Vie A quand il faut du H, trop de B quand il faut du cadre, ou inversement.

Cette lecture protège la relation de la dramatisation et de la projection.

L'éthique de l'alliance thérapeutique ABH repose sur une posture claire : **ni analyse, ni conseil, ni jugement**.

Le thérapeute ne dit pas quoi faire, ne prescrit pas une norme, ne décide pas du sens.

Il accompagne la personne dans la **réappropriation de sa propre intelligence interne**, en utilisant des outils (langage, métaphores, hypnose conversationnelle, fréquences, ruptures de pattern) comme des leviers, jamais comme des béquilles.

Enfin, l'alliance thérapeutique est par nature **limitée dans le temps**.

Elle s'achève lorsque la trajectoire est à nouveau lisible, lorsque l'anxiété redevient un signal et non un frein, lorsque la personne peut faire confiance à son propre système d'orientation.

Dans ABH, une alliance thérapeutique réussie n'est pas celle qui dure, mais celle qui **se dissout au bon moment**, laissant place à une autonomie retrouvée.

Elle est alors ce qu'elle doit être : une alliance transitoire au service de la cohérence, et non une relation à préserver.

.....

Le système ABH propose un déplacement fondamental du regard porté sur l'humain.

Il ne cherche pas à expliquer les comportements par des causes psychologiques, des traits de caractère ou des histoires interprétées, mais à lire le fonctionnement humain comme un **système dynamique d'ajustement**.

Cette lecture n'est ni analytique ni pathologisante : elle est **fonctionnelle**, orientée vers la compréhension de ce qui permet à une signature de rester cohérente et viable dans le temps.

Dans ABH, la question centrale n'est pas

“Pourquoi suis-je comme cela ?”,

Mais

“Avec quoi suis-je compatible ?”.

La compatibilité ne concerne pas seulement les personnes, mais aussi les contextes, les rôles, les rythmes, les projets.

Une souffrance persistante n'indique pas un trouble intérieur, mais très souvent une **incompatibilité prolongée** entre la signature et son environnement.

Changer de lecture permet alors de sortir de la culpabilité et de l'auto-correction permanente.

Le sens occupe une place structurante, mais il n'est pas conçu comme une construction intellectuelle ou morale.

Dans ABH, le sens est une **fonction orientante**, liée à la Vie H, qui donne une direction globale à l'existence.

Lorsqu'il est absent ou brouillé, l'individu peut continuer à fonctionner, mais au prix d'une fatigue profonde.

Le rétablissement du sens ne passe pas par des réponses toutes faites, mais par la **reconnexion à une trajectoire** qui fait cohérence pour la signature.

La notion de fréquence permet de comprendre pourquoi certaines situations, relations ou activités épuisent alors que d'autres stabilisent.

Chaque signature possède une **zone de résonance** propre.

Lorsqu'elle évolue dans un environnement à fréquence incompatible, le système se tend, se défend ou se dérègle.

À l'inverse, une fréquence ajustée apaise sans effort.

Cette lecture rend inutile la question de la normalité : ce qui compte n'est pas d'être "comme il faut", mais d'être **accordé**.

Enfin, ABH remplace l'idée de destin ou de projet figé par celle de **trajectoire**.

Une trajectoire n'est pas un objectif à atteindre, mais un mouvement cohérent dans le temps.

Elle peut bifurquer, ralentir, se transformer, sans se perdre.

Les crises ne sont plus vues comme des échecs, mais comme des **signaux de désalignement** appelant un ajustement de direction, de rythme ou d'alliance.

En proposant une lecture fondée sur la compatibilité, le sens, la fréquence et la trajectoire, ABH sort l'humain du champ du jugement psychologique pour l'inscrire dans une écologie du fonctionnement vivant.

Il ne s'agit plus de corriger l'individu, mais de lui permettre de se repositionner dans des configurations plus justes.

Cette approche ne promet pas l'absence de difficulté, mais une chose essentielle :

Une vie plus lisible, plus cohérente, et moins conflictuelle avec elle-même.