

La physique quantique, expliquée simplement

1. L'idée de base (en une phrase)

La physique quantique montre que **le monde ne fonctionne pas comme une machine rigide**, mais comme un **système vivant, probabiliste et interactif**, surtout à petite échelle.

☞ À très petite échelle (atomes, particules), **les choses ne sont pas fixes** tant qu'on ne les observe pas.

2. Exemple n°1 : la lampe à détecteur de mouvement

Imaginez un couloir avec une lampe à détecteur :

- Tant que personne ne passe → la lampe est éteinte
- Quelqu'un passe → la lampe s'allume

☞ La lumière **n'existe pas vraiment "en acte"** tant qu'il n'y a pas de passage.

En physique quantique :

- Une particule peut être **potentielle**
- Elle devient **réelle quand on l'observe ou quand elle interagit**

→ □ **L'observation change la réalité observée**

3. Exemple n°2 : la pièce de monnaie avant de tomber

Vous lancez une pièce en l'air :

- Tant qu'elle tourne, elle n'est **ni pile ni face**
- Ce n'est qu'en retombant qu'un résultat apparaît

☞ En quantique, c'est encore plus radical :

- Avant la "chute", **les deux états coexistent**
- Ce n'est pas de l'hésitation, c'est un état réel

→ □ **La réalité peut être multiple avant d'être tranchée**

4. Exemple n°3 : la météo plutôt que l'horloge

La physique classique dit :

« Si je connais tout, je peux prédire exactement. »

La physique quantique dit :

« Je peux connaître des probabilités, pas des certitudes absolues. »

Comme la météo :

- On peut dire "il y a 70 % de chances de pluie"
- Pas dire exactement **où tombera chaque goutte**

→ □ **Le monde profond fonctionne par tendances, pas par contrôle total**

5. Exemple n°4 : l'instrument de musique

Imaginez une guitare :

- Les cordes sont là
- Mais **elles ne font pas de musique tant qu'on ne les touche pas**
- Et selon comment on joue, **le son change**

☞ En quantique :

- La matière est comme un instrument
- L'interaction (contact, regard, mesure) **fait émerger une réalité précise**

→ □ **La réalité "répond" à l'interaction**

6. Ce que la physique quantique ne dit PAS

✗ Elle ne dit pas :

- que “tout est magique”
- que “tout est dans la tête”
- que “la pensée crée tout”

✓ ☐ Elle dit :

- que la réalité est **moins rigide qu’on le croyait**
 - que l’observateur fait partie du système
 - que le monde profond est **relationnel**
-

7. Pourquoi c’est important pour les patients

Cela change une chose essentielle :

☞ **Ne pas être parfaitement prévisible ou contrôlable n’est pas un défaut.**

Dans le vivant :

- le corps
- les émotions
- les trajectoires de vie

Il existe :

- des zones de potentiel
- des états en attente
- des directions probables

→ ☐ **Tout n’est pas figé. Tout n’est pas perdu.**

→ ☐ **Une situation peut changer par interaction juste, pas par force.**

8. Phrase de conclusion simple

« La physique quantique nous apprend que la réalité n’est pas une mécanique froide. »

C'est un système vivant, sensible aux interactions, où le potentiel précède souvent la forme. »

ET ENCORE :

1. Le monde quantique, ce n'est pas le monde des objets

Dans la vie courante, vous vivez dans un monde rassurant :

- une chaise est une chaise
- un objet est **quelque part**
- un événement arrive **à un moment précis**

La physique quantique dit :

☞ **ce monde-là est une approximation utile**, pas la réalité profonde.

Au niveau le plus fondamental :

- il n'y a pas des objets
- il n'y a pas des trajectoires
- il n'y a pas des choses fixes

Il y a **des possibilités**.

2. Les probabilités remplacent les choses

Monde classique (celui de tous les jours)

Une balle est :

- ici
- maintenant
- avec une vitesse précise

Monde quantique

Une particule est :

- **potentiellement ici**
- **potentiellement là**
- **avec plusieurs états possibles en même temps**

☞ Elle n'est pas "quelque chose"

☞ Elle est **un nuage de probabilités**

Exemple ultra simple

Imaginez :

- une pièce dans votre poche → vous savez qu'elle est là
- une pièce lancée en l'air → **pile et face existent en même temps**, jusqu'à ce qu'elle retombe

En quantique, **le monde reste "en l'air" en permanence.**
La réalité ne se fixe **que lorsqu'elle est observée ou mesurée.**

3. Le temps ne circule pas

Nous avons l'impression que :

- le passé est derrière
- le futur est devant
- le présent avance comme une rivière

La physique quantique (et encore plus la physique moderne en général) dit :
☞ **le temps ne coule pas**

Image simple

Imaginez un **DVD** :

- tout le film est déjà sur le disque
- passé, présent et futur sont enregistrés
- ce n'est pas le film qui avance
☞ **c'est le lecteur qui parcourt les images**

Dans cette vision :

- le temps est une **dimension**
- pas une flèche
- pas une rivière

☞ Les événements **existent**, vous les traversez.

4. Les distances n'existent pas vraiment

Dans votre quotidien :

- deux objets éloignés sont séparés
- plus c'est loin, moins ça influence

En quantique :

☞ **la distance peut disparaître**

Exemple très simple

Imaginez deux gants :

- vous mettez un gant dans une boîte à Paris
- l'autre dans une boîte à Tokyo
- vous ouvrez la boîte à Paris → gant gauche
☞ instantanément, vous savez que Tokyo contient le gant droit

En quantique, ce lien est **réel**, pas juste logique.

Deux particules peuvent être :

- séparées par des kilomètres
- **mais se comporter comme une seule chose**

☞ Ce phénomène s'appelle l'intrication

☞ La distance **n'empêche rien**

5. Rien n'est déterminé à l'avance

Dans le monde classique :

- si vous connaissez toutes les causes
- vous pouvez prédire l'effet

En quantique :

☞ **même avec toutes les informations, le résultat n'est pas fixé**

Vous ne pouvez dire que :

- "il y a 30 % de chance que ça arrive"
- "70 % de chance que ça n'arrive pas"

Exemple quotidien

Comme la météo :

- on ne dit pas "il pleuvra"
- on dit "80 % de chance de pluie"

Sauf qu'en quantique :

☞ **c'est la réalité elle-même qui fonctionne comme ça**, pas notre ignorance.

6. L'observateur fait partie du système

C'est l'idée la plus dérangement.

Dans la vie courante :

- vous regardez le monde
- le monde ne change pas parce que vous le regardez

En quantique :

☞ **observer, c'est agir**

Exemple simple

Un chat dans une pièce fermée :

- tant que personne n'ouvre la porte
- son état n'est pas défini de façon classique

L'observation :

- **force le système à choisir**
- transforme des probabilités en un fait

☞ La réalité se **cristallise** quand elle est observée.

7. Résumé en une phrase très simple

☞ **La physique quantique dit que la réalité n'est pas faite de choses, mais de possibilités.**

☞ **Le temps n'avance pas, la distance ne sépare pas vraiment, et rien n'est certain avant d'être observé.**

Ou encore plus simple :

Le monde n'est pas un film qui se déroule.

C'est un champ de possibles qui se fixe au moment où on y entre.

La physique quantique appliquée au corps et au système ABH

1. Point de départ (très simple)

La physique quantique nous apprend une chose essentielle :

- ☞ **tout n'est pas figé,**
- ☞ **tout n'est pas déjà décidé,**
- ☞ **beaucoup de choses existent d'abord à l'état de potentiel.**

Dans ABH, c'est exactement ainsi que l'on considère :

- le corps (A),
 - les réactions psychologiques (B),
 - la trajectoire de vie et le sens (H).
-

2. Le corps (niveau A) : un système sensible, pas une machine cassée

Vision classique (limitante)

On pense souvent :

« Si j'ai un symptôme, c'est qu'il y a quelque chose de cassé. »

Lecture quantique + ABH

Le corps fonctionne plutôt comme :

- un **système vivant**
- qui s'adapte en permanence
- et qui réagit à des contraintes, pas seulement à des pannes.

☞ Un symptôme n'est pas forcément une erreur.

☞ C'est souvent **une réponse provisoire** du système.

Exemple simple :

- Fatigue chronique
- Douleurs diffuses
- Tensions inexpliquées

En ABH :

- le corps est peut-être **en état de surcharge**
- ou **en attente d'un réajustement**
→ □ Le symptôme est un **signal**, pas une condamnation.

Comme en quantique :

tant qu'on n'interagit pas autrement avec le système,
il reste bloqué dans la même réponse.

3. Les symptômes : des états “en attente”, pas des verdicts

En physique quantique :

- une particule peut être dans plusieurs états possibles
- elle se “fige” dans un état précis quand l'interaction est répétée

Dans ABH :

- un symptôme se renforce quand :
- on lutte contre lui
- on le dramatise
- on le surinterprète
- on force une solution mentale

☞ Le système se rigidifie.

À l'inverse :

- une interaction douce, juste et répétée
- peut **faire évoluer l'état du symptôme**

Exemples concrets :

- sommeil qui revient progressivement
- douleurs qui changent de forme
- anxiété qui perd son intensité
- énergie qui réapparaît par vagues

→ □ Le corps sort peu à peu d'un état “figé”.

4. Le niveau B (psychisme) : l'erreur du contrôle permanent

La physique quantique montre que :

☞ **observer trop fort modifie le phénomène.**

Dans ABH :

- le mental (B) observe, analyse, anticipe
- mais s'il prend toute la place :
- il rigidifie
- il surcontrôle
- il empêche l'évolution naturelle

Exemple très courant :

- « Pourquoi j'ai ce symptôme ? »
- « Quand va-t-il disparaître ? »
- « Est-ce grave ? »

→ ☐ Cette hyper-observation entretient l'état.

ABH propose :

- moins d'analyse
- plus d'ajustements simples
- des actes concrets, incarnés

Comme en quantique :

ce n'est pas le calcul qui change l'état,
c'est l'interaction.

5. Le niveau H : la trajectoire avant la solution

En physique quantique :

- on ne connaît pas toujours le résultat
- mais on peut sentir une **direction probable**

Dans ABH, H fonctionne pareil :

- il ne donne pas des réponses claires
- il donne une **orientation**
- une sensation de justesse

- un « par là, pas par ici »

☞ Le système se réorganise **avant même que les symptômes disparaissent.**

Exemples vécus par les patients :

- « Je ne vais pas mieux, mais je me sens plus juste »
- « Mon corps est encore fragile, mais je sais où je vais »
- « Je n'ai plus la même peur »

→ ☐ Le GPS s'est rallumé, même si la route est encore longue.

6. Ce que cette lecture change profondément

Avant :

- le symptôme = ennemi
- le corps = défaillant
- la trajectoire = bloquée

Avec ABH et une lecture inspirée du quantique :

- le symptôme = **état transitoire**
- le corps = **système adaptatif**
- la trajectoire = **potentiel en cours de réorganisation**

☞ On ne force pas le système.

☞ On l'aide à changer d'état.

7. Phrase de conclusion

« Votre corps n'est pas cassé.

Il est dans un état particulier.

Et comme tout système vivant, il peut évoluer si on interagit avec lui de la bonne manière. »

Grille ABH

Lecture fonctionnelle des symptômes

Principe de base

« Le symptôme n'est pas une faute ni une faiblesse.

C'est un **signal de déséquilibre temporaire** entre le corps (A), le mental (B) et la direction de vie (H).

On ne le combat pas : on **réajuste le système**. »

1. Fatigue chronique / épuisement

Lecture ABH

- **A** : dette corporelle (rythmes, surcharge, tension prolongée)
- **B** : suradaptation, auto-exigence, vigilance constante
- **H** : trajectoire vécue comme « à contre-sens »

Ajustements possibles

- Réduire *objectivement* les dépenses d'énergie (pas optimiser)
 - Autoriser le repos sans justification
 - Supprimer une contrainte non essentielle
 - Introduire un micro-acte aligné (même très modeste)
-

2. Anxiété diffuse / inquiétude permanente

Lecture ABH

- **A** : système nerveux en alerte prolongée
- **B** : besoin de contrôle, anticipation excessive
- **H** : perte de repère directionnel (où vais-je ?)

Ajustements possibles

- Ramener l'attention dans le corps (respiration simple, marche)
- Réduire les décisions non urgentes

- Cesser la recherche de solution globale
 - Poser un seul acte concret « ici et maintenant »
-

3. Douleurs inexpliquées / tensions chroniques

Lecture ABH

- **A** : contraction défensive, charge non évacuée
- **B** : conflit interne non formulé
- **H** : direction bloquée ou empêchée

Ajustements possibles

- Ne plus chercher la cause parfaite
 - Autoriser des mouvements doux et non performatifs
 - Identifier ce qui est « supporté mais non digéré »
 - Modifier légèrement l'environnement ou le rythme
-

4. Troubles du sommeil

Lecture ABH

- **A** : désynchronisation des rythmes
- **B** : rumination, hyper-contrôle nocturne
- **H** : manque de sécurité intérieure ou de cohérence

Ajustements possibles

- Simplifier les soirées (moins de stimulation, plus de répétition)
 - Abandonner l'objectif « bien dormir »
 - Installer un rituel corporel stable
 - Se lever à heure régulière même après une mauvaise nuit
-

5. Perte d'élan / apathie / démotivation

Lecture ABH

- **A** : économie d'énergie protectrice
- **B** : désillusion, sentiment d'inutilité
- **H** : sens mis en pause ou trahi

Ajustements possibles

- Arrêter de se forcer à « vouloir »
 - Nourrir le corps avant la motivation
 - Réintroduire une activité sans enjeu
 - Respecter la phase de latence (elle est fonctionnelle)
-

6. Hypersensibilité émotionnelle / pleurs fréquents

Lecture ABH

- **A** : système nerveux à seuil bas
- **B** : surcharge émotionnelle non régulée
- **H** : réalignement en cours

Ajustements possibles

- Normaliser l'émotion (elle n'est pas dangereuse)
 - Réduire les interactions drainantes
 - Favoriser les temps de récupération sensorielle
 - Ne pas interpréter émotion = faiblesse
-

7. Blocage décisionnel

Lecture ABH

- **A** : fatigue ou manque d'ancrage
- **B** : conflit entre peurs et attentes
- **H** : GPS actif mais brouillé par le mental

Ajustements possibles

- Cesser de chercher « la bonne décision »
 - Tester une micro-décision réversible
 - Observer la sensation corporelle après l'acte
 - Avancer par ajustements successifs
-

8. Impression de ne plus être soi-même

Lecture ABH

- **A** : suradaptation prolongée
- **B** : rôle social trop rigide
- **H** : signature contrainte

Ajustements possibles

- Identifier ce qui est fait « contre soi »
 - Alléger une obligation identitaire
 - Réintroduire un comportement naturel ancien
 - Cesser de se comparer aux autres
-

Phrase de clôture

« Le symptôme n'est pas un ennemi.

C'est un état transitoire du système.

En ajustant A, en apaisant B et en respectant H, le système peut changer d'état. »

Outil praticien ABH

Grille de lecture avec seuils d'alerte et conduite à tenir

Principe cadre (pour le praticien)

- Le symptôme est un **indicateur fonctionnel**.
 - Le risque apparaît quand **un niveau (A, B ou H) s'effondre**, s'emballe ou **ne communique plus** avec les autres.
 - Les seuils d'alerte servent à **changer de posture** (et parfois d'outil), pas à dramatiser.
-

1. FATIGUE / ÉPUISEMENT

Lecture dominante ABH

- A en dette chronique
- B en suradaptation
- H vécu comme « obligation »

Seuils d'alerte

- **!** Fatigue **au réveil** depuis > 3 semaines
- **!** Récupération inexistante malgré repos
- **!** Discours de dévalorisation (« je suis nul », « je n'y arrive plus »)

Conduite à tenir

- **Priorité A absolue** (rythmes, charges, sommeil)
- Suspendre tout travail d'élaboration B
- Interdire toute injonction au sens ou au projet
- Réévaluer le cadre thérapeutique (rythme, attentes)

⚠ **Erreur fréquente** : vouloir « remotiver » ou « redonner du sens » trop tôt.

2. ANXIÉTÉ / HYPERVIGILANCE

Lecture dominante ABH

- A en alerte neurovégétative
- B en contrôle permanent
- H brouillé

Seuils d'alerte

- **!** Attaques de panique répétées
- **!** Insomnie + anxiété diurne cumulées

- ! Évitements fonctionnels (sorties, décisions simples)

Conduite à tenir

- Revenir **au corps avant tout** (A)
- Réduire les choix, les projections, les discussions ouvertes
- Stabiliser l'environnement (rituels, répétitions)
- Si nécessaire : relais médical pour stabilisation A

⚠ **Erreur fréquente** : analyser les causes psychologiques en phase aiguë.

3. DOULEURS CHRONIQUES / SOMATISATIONS

Lecture dominante ABH

- A en contraction défensive
- B en conflit non formulé
- H entravé

Seuils d'alerte

- ! Douleur persistante sans variation > 6 semaines
- ! Multiplication des examens sans apaisement
- ! Discours de désespoir corporel (« mon corps me trahit »)

Conduite à tenir

- Désamorcer la quête de cause parfaite
- Travailler la **sécurité corporelle** avant le sens
- Micro-ajustements répétés (posture, rythme, environnement)
- Recontextualiser la douleur comme **état adaptatif**

⚠ **Erreur fréquente** : psychologiser trop vite la douleur.

4. TROUBLES DU SOMMEIL

Lecture dominante ABH

- A désynchronisé
- B en hyper-contrôle nocturne
- H insécurisé

Seuils d'alerte

- ! < 4–5 h de sommeil sur > 10 jours
- ! Peur du coucher ou du non-sommeil
- ! Dégradation cognitive ou émotionnelle diurne

Conduite à tenir

- Retirer l'objectif « bien dormir »
- Installer une **stabilité rythmique** (heures fixes)
- Ritualiser le corps, pas la pensée
- Si nécessaire : aide médicale temporaire (A)

⚠ **Erreur fréquente** : multiplier les techniques cognitives.

5. PERTE D'ÉLAN / APATHIE

Lecture dominante ABH

- A en économie d'énergie
- B désengagé
- H en pause protectrice

Seuils d'alerte

- ! Retrait social marqué
- ! Abandon des soins de base
- ! Discours de vide total ou d'inutilité

Conduite à tenir

- Ne pas chercher la motivation
- Réinvestir d'abord l'**incarnation minimale** (A)
- Valider la phase de latence comme fonctionnelle
- Surveiller l'évolution vers un état dépressif majeur

⚠ **Erreur fréquente** : forcer un projet ou une activité « qui fait sens ».

6. HYPERSENSIBILITÉ ÉMOTIONNELLE

Lecture dominante ABH

- A à seuil bas
- B débordé
- H en réalignement

Seuils d'alerte

- ! Pleurs incontrôlables fréquents
- ! Épuisement émotionnel rapide
- ! Honte ou peur des émotions

Conduite à tenir

- Normaliser l'émotion comme phénomène neurobiologique
- Réduire les stimulations relationnelles
- Restaurer des temps de récupération sensorielle
- Protéger le cadre (durée, intensité)

⚠ **Erreur fréquente** : interpréter émotion = régression.

7. BLOCAGE DÉCISIONNEL

Lecture dominante ABH

- A fatigué
- B en conflit
- H actif mais masqué

Seuils d'alerte

- ! Paralysie sur des décisions simples
- ! Rumination continue sans passage à l'acte
- ! Auto-culpabilisation massive

Conduite à tenir

- Abandonner la « bonne décision »
- Passer par des **micro-actes réversibles**
- Observer le retour corporel post-acte
- Réhabiliter l'expérimentation

⚠ **Erreur fréquente** : débattre longuement des options.

8. DISSOCIATION / PERTE DE CONTACT AVEC SOI

Lecture dominante ABH

- A déconnecté
- B protecteur
- H inaccessible

Seuils d'alerte MAJEURS

- ☹ Impression de ne plus exister
- ☹ Dépersonnalisation persistante
- ☹ Idées noires ou perte de désir de vivre

Conduite à tenir

- **Sécurisation prioritaire**
- Réancrage corporel immédiat
- Coordination avec réseau médical / psychologique
- Suspension de tout travail symbolique ou existentiel

⚠ **Erreur critique** : poursuivre un travail introspectif profond.

Synthèse praticien (clé de décision)

- **A en effondrement** → stabiliser, ralentir, médicaliser si besoin
-
- **B en saturation** → simplifier, réduire l'analyse
-
- **H inaccessible** → ne pas forcer le sens, restaurer d'abord A et B
-

Quand A est sécurisé, B s'apaise.

Quand B s'apaise, H redevient perceptible.