



J'ai des blocages.

Le mot lui-même sonne comme un verdict administratif, presque mécanique, comme si quelque part dans mon système intérieur un voyant rouge s'était allumé sans que je sache vraiment où se trouve le tableau de commande.

Je veux avancer et quelque chose freine.

Je veux parler et les mots se resserrent dans ma gorge.

Je veux décider et tout devient épais, lent, figé.

Alors je conclus : j'ai un problème. J'ai des blocages.

Pourtant, dans la lecture ABH, un blocage n'est jamais une simple panne.

C'est un signal. Un signal que quelque chose, à l'intérieur, cherche à préserver une cohérence. **A**, la partie analytique, pousse souvent trop fort.

Elle dit qu'il faut, qu'il serait temps, que les autres y arrivent très bien, qu'il serait raisonnable d'agir.

B, la sphère émotionnelle, réagit plus vite que les raisonnements : elle détecte une menace, un souvenir, une ancienne saturation, et déclenche un freinage automatique.

Pendant ce temps, **H**, silencieux, tente de maintenir l'alignement de la signature sans passer par des arguments. Il ne raisonne pas, il réorganise.

Le blocage apparaît précisément à l'endroit où ces trois niveaux cessent de coopérer.

A insiste, B s'alarme, H refuse de valider. Vu de l'extérieur, cela ressemble à de l'hésitation, à de l'évitement, parfois même à de la paresse. Vu de l'intérieur, c'est un verrou de cohérence.

Le système ne dit pas « non » pour le plaisir de contrarier ; il dit « non » parce que quelque chose ne s'aligne pas.

Il existe alors deux grandes possibilités.

Soit le blocage est structurel, profond : l'action envisagée ne correspond pas à la signature. Forcer dans cette direction crée de la fatigue, de l'irritation, parfois un effondrement discret.

Soit le blocage est défensif, conditionné : une ancienne peur, une ancienne blessure, une ancienne injonction s'est réactivée. Dans ce cas, ce n'est pas la trajectoire qui est incohérente, c'est le système émotionnel qui est saturé.

Les deux situations produisent la même sensation de freinage, mais elles ne demandent pas la même réponse.

Le réflexe habituel consiste à lutter. À argumenter contre soi. À se répéter qu'il faut dépasser cela.

Mais plus **A** argumente, plus **B** se crispe, et plus **H** se retire. Le verrou se renforce. Le système se raidit. Ce que l'on croyait être un obstacle devient un mur.

La première étape consiste donc à refroidir **A**, à suspendre l'argumentation interne, à cesser de transformer le blocage en procès.

La seconde est de réguler **B**, de revenir au corps, à la respiration, de distinguer l'intensité émotionnelle de la vérité objective. Ce n'est pas parce qu'une émotion est forte qu'elle décrit fidèlement la réalité présente.

Enfin, il convient de parler à **H** dans son langage propre : non pas avec des raisonnements, mais avec des images, des intentions claires, des symboles simples. **H** ne répond pas aux discours ; il répond à la cohérence globale.

Lorsque **A** se calme et que **B** se stabilise, quelque chose se desserre. Parfois le blocage disparaît doucement, comme une porte que l'on cesse de pousser et qui s'ouvre d'elle-même.

Parfois il persiste, mais sa signification change : ce n'était pas une peur à dépasser, c'était un non-alignement à respecter.

Le système ne cherchait pas à m'empêcher d'avancer ; il cherchait à m'empêcher de me trahir.

Dire « j'ai des blocages » revient alors à reconnaître qu'un mécanisme de protection est en action. La vraie question devient plus fine : suis-je freiné par une ancienne peur qui demande à être apaisée, ou suis-je arrêté par une incohérence qui demande à être entendue ?

La maturité du système consiste à différencier ces deux mouvements. On peut traverser une peur lorsque la trajectoire est juste. Mais on ne peut pas durablement agir contre sa signature sans payer un prix.

Ainsi, les blocages ne sont pas nécessairement des ennemis à abattre. Ils sont parfois des gardiens.

Des gardiens exigeants, certes, mais au service d'une cohérence plus profonde.

Les écouter ne signifie pas leur obéir aveuglément ; cela signifie entrer en dialogue avec l'architecture intérieure.

Et dans ce dialogue, il arrive que ce que l'on appelait « blocage » devienne simplement un point de réalignement.

