



Je me sens tout le temps inférieur aux autres.

C'est une phrase qui ne crie pas.

Elle s'installe doucement.

Elle accompagne les réunions, les conversations, les silences. Elle se glisse dans les comparaisons invisibles.

Elle observe les réussites des autres comme des preuves supplémentaires. Et elle murmure : *tu es en dessous*.

Ce n'est pas forcément spectaculaire. Ce n'est pas une panique.

C'est plus diffus. Une sensation persistante de décalage. Comme si les autres possédaient un mode d'emploi que je n'ai jamais reçu.

Comme si leur assurance était naturelle et la mienne artificielle.

Alors je compense, ou je me tais, ou je suranalyse. Mais au fond, le verdict semble déjà rendu.

Dans la lecture ABH, ce sentiment *n'est pas une vérité objective*.

C'est une construction interne issue d'un **déséquilibre entre A, B et H**.

A, la partie analytique, adore comparer.

Elle mesure, classe, évalue. Elle repère les écarts, les performances, les différences de statut, d'aisance, d'intelligence, de réussite.

Et comme elle ne voit jamais l'ensemble des variables, elle sélectionne souvent ce qui confirme l'hypothèse initiale : *les autres sont mieux*.

B, la sphère émotionnelle, enregistre ces comparaisons comme des micro-menaces.

Être « en dessous » signifie potentiellement être exclu, moins aimé, moins reconnu. B active alors une tension chronique, une vigilance permanente.

Le système devient *hypersensible* au regard d'autrui.

Pendant ce temps, **H** — la signature profonde — n'est ni supérieur ni inférieur.

Il est **singulier**.

Il organise l'information selon une architecture unique.

Mais lorsque A impose des critères externes comme référence absolue, la cohérence interne est perturbée.

Le système tente de se conformer à des standards *qui ne correspondent pas toujours à sa structure propre*.

Le sentiment d'infériorité naît souvent de cette confusion : prendre des critères *sociaux généraux pour des critères de valeur personnelle*.

Fonctionner en somme en « copier-coller »

Or la signature ne cherche pas à être meilleure que les autres. Elle cherche la cohérence structurelle.

Elle cherche à déployer *ce qu'elle est*.

Lorsque **A** compare en permanence, il crée une illusion d'échelle universelle. Mais cette échelle est partielle.

Elle ignore les dimensions invisibles : la sensibilité, la profondeur, la créativité, la capacité relationnelle, la résilience. Elle valorise certains paramètres et en oublie d'autres.

Le filtre devient alors biaisé.

Plus le système se compare, plus il se rigidifie.

B se contracte.

A suranalyse chaque interaction.

Et chaque réussite extérieure devient une confirmation interne d'insuffisance. C'est un cercle auto-renforçant.

Sortir de cette dynamique ne consiste pas à se répéter artificiellement « je suis supérieur ». Cela reviendrait simplement à inverser la comparaison.

La première étape est de refroidir **A** : observer le mécanisme comparatif sans y adhérer totalement. Voir qu'il sélectionne des données *partielles*.

La seconde est de réguler **B** : restaurer un sentiment de sécurité indépendant du regard d'autrui. Le corps doit sentir qu'il a le droit d'exister sans performance. Sans validation constante.

Puis vient le réalignement avec **H**.

La question change : non plus « *suis-je meilleur ou moins bon ?* », mais « **suis-je cohérent avec ma signature ?** ».

Lorsque les décisions, les choix, les actions respectent l'architecture interne, le sentiment d'infériorité diminue. Non parce que l'on devient objectivement supérieur, mais parce que le système retrouve sa **stabilité**.

Il arrive aussi que ce sentiment provienne d'anciennes expériences : critiques répétées, comparaisons familiales, humiliations scolaires.

B a enregistré ces moments comme des vérités durables.

A les a intégrés comme des conclusions générales.

Le travail consiste alors à différencier passé et présent, intensité émotionnelle et réalité actuelle.

La maturité ABH ne vise pas à nier les différences entre individus.

Elle reconnaît que chaque signature possède des zones fortes et des zones plus fragiles. Mais elle refuse l'idée d'une hiérarchie absolue de valeur.

La comparaison peut être utile pour apprendre. *Elle devient toxique lorsqu'elle définit l'identité.*

Dire « je me sens inférieur » n'est pas décrire un fait universel.

C'est décrire un état interne. Et un état interne peut évoluer lorsque le système retrouve sa cohérence.

Peu à peu, la question cesse d'être verticale — au-dessus ou au-dessous — pour devenir horizontale : *suis-je à ma place ?*

Lorsque la réponse s'approche du oui, la tension diminue.

Le regard des autres perd de son pouvoir. Et ce qui ressemblait à une infériorité permanente se révèle être un désalignement réparable.

Car une signature cohérente n'a pas besoin d'être supérieure.

Elle a seulement besoin d'être fidèle à sa structure.