

# LES AUTRES — MODE D'EMPLOI

Dans le système ABH, “les autres” ne sont pas seulement des individus en face de nous.

Ce sont des **signatures** qui fonctionnent avec leurs propres logiciels, leurs propres cartes fortes/faibles, leurs propres vies A, B et H.

Comprendre cela évite une grande partie des malentendus du quotidien et permet d'éviter de demander aux autres ce qu'ils ne peuvent pas donner.

## 1. Les autres ne sont pas vous

La première erreur humaine est de **projeter sa propre carte**, ses propres logiques et ses propres émotions à la place de celles des autres.

Nous croyons souvent comprendre ce que l'autre pense ou ressent en utilisant notre propre logiciel de décodage.  
Cela fonctionne parfois... mais souvent cela déforme tout.

### Règle fondamentale :

*Les autres fonctionnent avec d'autres cartes. Ils n'ont pas le même langage interne.*

## 2. Les autres vivent aussi dans les trois Vies

Il est utile de se rappeler que les autres disposent eux aussi de :

- **Vie A** : logique binaire, codes sociaux, contraintes, décisions
- **Vie B** : soupapes, décompensations positives et négatives, créativité, sexualité, plaisirs
- **Vie H** : conscience haute, intention, GPS interne, perception des signatures

Si l'on se trompe d'étage, tout devient incompréhensible.

**Exemple :**

On reproche à quelqu'un un comportement de Vie B (ex. extravagance, jeu, créativité, soupape) avec les critères de la Vie A (ex. sérieux, utilité, cohérence).

Résultat : conflit garanti.

### **3. Les autres ne nous doivent pas la cohérence**

Nous demandons souvent aux autres de se comporter selon **notre** cohérence interne.

Mais chaque signature est cohérente... pour elle-même.

*L'esthétique interne d'une signature ne correspond pas toujours à celle d'une autre.*

Ce n'est pas un défaut, c'est une **structure**.

### **4. Les autres perçoivent différemment**

La perception est un filtre.

Chaque signature perçoit le monde à travers :

- ses cartes fortes (zones de maîtrise)
- ses cartes faibles (zones floues)
- ses blessures
- son histoire
- son niveau de stress
- ses hormones
- son état du jour
- ses ressources disponibles

Ce qui signifie qu'un même événement peut produire **trois réactions différentes** :

- chez soi
- chez l'autre
- vu de l'extérieur

## 5. Les autres ne sont pas tenus d'être lisibles

Beaucoup souffrent du fait que les autres ne "comprennent pas" qui ils sont.

Mais pour qu'une signature soit lisible, il faut trois conditions :

1. **vitrine claire** (image de soi cohérente)
2. **magasin conforme** (logiciels internes alignés)
3. **public compatible** (signatures avec lesquelles ça emboîte)

Sans ces trois éléments, on peut être **juste**, mais **invisible**.

## 6. Le rôle des codes

La vie ordinaire est gouvernée par des **codes sociaux** qui permettent la fluidité des interactions.

Ils relèvent de la **Vie A**.

Certains savent les utiliser naturellement, d'autres les imitent, d'autres encore les rejettent.

L'important :

*Les codes sont des outils, pas des identités.*

## 7. Les ruptures de patterns

À l'intérieur des codes, il est possible d'introduire des variations pour affirmer sa singularité.

Une **rupture de pattern** est un petit changement volontaire dans le code :

- une phrase inattendue
- une réponse inhabituelle
- un geste qui ne fait pas partie du script
- un vêtement ou un style qui dévie légèrement

But : **marquer l'unicité sans briser le cadre.**

## 8. Ce que les autres peuvent donner — et ce qu'ils ne peuvent pas

Les signatures ne sont pas interchangeables.

Chaque personne peut donner :

- du **temps**
- de l'énergie
- de la compréhension
- de la tendresse
- de la logique
- de l'écoute
- de l'humour
- de la protection
- de la stabilité
- de l'inspiration
- du désir
- du chaos
- de la beauté

Mais très rarement **tout à la fois**.

Erreur fréquente : demander à une signature d'être **complètement ajustée**.

Ce n'est pas possible.

## 9. Lire la signature de l'autre

Lire l'autre, c'est détecter :

- ses cartes fortes
- ses cartes faibles
- son étage (A/B/H)
- son moteur principal
- ses soupapes
- sa stratégie de survie
- son seuil de stress
- son esthétique

C'est une compétence qui se perfectionne avec le temps.

## 10. Les autres ne sont pas des thérapeutes

On attend souvent des autres qu'ils réparent ce que la vie a cassé en nous.

C'est une demande injuste.

Le travail de réparation se fait **de l'intérieur**, avec des professionnels si nécessaire.

Les autres peuvent aider, mais pas remplacer.

## 11. Les autres ne sont pas responsables de nos bugs

Les bugs internes (croyances fausses, mauvaise image de soi, logiciel déformé) produisent des lectures erronées du réel.

Sans correction, on attribue aux autres des intentions qu'ils n'ont pas.

## 12. Ce qui fait qu'on s'aime (ou pas)

L'attachement entre signatures n'est pas moral, il est **structurel** :

- plus les pièces s'emboîtent → plus ça dure
- moins elles s'emboîtent → plus c'est éphémère

Il ne sert à rien d'insister contre la mécanique.

## 13. Conclusion — Le mode d'emploi simplifié

Pour résumer, le mode d'emploi des autres tient en quelques points :

1. ils ne sont pas vous
2. ils ont leurs propres cartes
3. ils ne vous doivent pas la lisibilité
4. ils ne sont pas tenus d'être cohérents selon votre modèle
5. ils ne sont pas responsables de vos bugs
6. chacun donne ce qu'il peut
7. l'emboîtement n'est jamais garanti
8. l'ajustement se négocie, il ne s'exige pas

# L'homme : un animal comme les autres

On oublie souvent que l'être humain appartient au règne animal.

Nous nous imaginons volontiers au-dessus, à part, ou “différents”. Mais sur le plan biologique, neurologique, hormonal et social, **nous fonctionnons comme un animal** doté de comportements fondamentaux.

Deux caractéristiques majeures dominent notre espèce :

## 1. L'être humain est grégaire

L'humain est un animal **social**.

Il n'aime pas vivre seul.

Il a besoin d'un groupe, d'une tribu, d'un clan, d'une communauté — réelle ou symbolique.

Cette appartenance joue un rôle essentiel :

- elle rassure
- elle protège
- elle donne du sens
- elle définit les codes
- elle répartit les rôles
- elle permet la survie

L'isolement prolongé fragilise l'équilibre intérieur, perturbe les logiciels internes et crée des états anxieux ou dépressifs.

L'évolution ne nous a pas programmés pour la solitude.

Même nos comportements modernes — réseaux sociaux, clubs, communautés virtuelles — sont des formes récentes du **besoin ancien de tribu**.

## 2. L'être humain est hiérarchique

Comme la plupart des animaux sociaux, l'humain organise spontanément ses groupes **en hiérarchies**.

Ces hiérarchies ne sont pas toujours visibles, mais elles existent partout :

- au travail
- dans les groupes d'amis
- dans la famille
- dans les couples
- dans la vie sociale
- sur les réseaux
- dans les métiers
- dans la séduction

Il ne s'agit pas forcément de domination violente.

La hiérarchie est d'abord une **répartition des fonctions et des statuts**.

Chez l'humain, elle se manifeste à travers :

- le prestige
- la compétence
- l'utilité
- la valeur perçue
- la force symbolique
- la rareté
- la beauté
- l'expérience
- la créativité
- le charme
- le pouvoir
- la richesse
- la sagesse

Chaque groupe invente sa propre façon de hiérarchiser.

Certaines hiérarchies sont très visibles (armée, sport, entreprise), d'autres sont fluides et silencieuses (groupes d'amis, soirées, interactions sociales spontanées).

## Une hiérarchie compensée par la stratégie

Chez l'humain, la hiérarchie ne se fait pas seulement par la force brute (comme chez certains animaux).

Elle se fait par **stratégie**.

Ce qui introduit une nuance importante :

*Même un individu faible dans un domaine peut compenser dans un autre.*

C'est pourquoi on peut observer des alliances improbables et des couples incompréhensibles pour l'extérieur.

Les cartes fortes et faibles de chaque signature deviennent des pièces sur un échiquier social.

## Le rôle du logiciel social

Dans le système ABH, ce fonctionnement mobilise trois logiciels majeurs :

1. **le logiciel de reconnaissance sociale**  
→ détecte sa place dans le groupe
2. **le logiciel d'ajustement**  
→ modifie le comportement pour rester intégré
3. **le logiciel de soupape**  
→ compense les tensions dues aux règles du groupe (via la Vie B)

Quand l'un de ces logiciels est perturbé, on observe :

- retrait social
- rigidité comportementale
- hostilité
- isolement
- dépendance au groupe
- anxiété relationnelle
- surcompensation

## Pour résumer :

*L'homme est un animal social et hiérarchique. Il cherche un groupe pour survivre, et une place dans ce groupe pour se stabiliser.*

Aucune thérapie, aucun développement personnel, aucune construction identitaire ne peut ignorer ces deux lois biologiques fondamentales.

La solitude totale rend malade.

L'absence de place dans le groupe rend malheureux.

Et la confusion sur la hiérarchie rend agressif ou anxieux.

## LES ALLIANCES

### 1. Les alliances sont des rencontres entre signatures

Une signature, dans le système ABH, n'est jamais neutre. Elle possède des **cartes fortes**, des **cartes faibles**, une **fréquence globale**, un **style**, une façon particulière de **composer ses décompensations**.

Lorsqu'une signature rencontre une autre signature, plusieurs phénomènes se produisent :

#### 1. **Filtrage** :

Chacun reconnaît chez l'autre ce qu'il connaît déjà, ce qui lui est familier, ce qui lui parle.

#### 2. **Encastrement** :

Certaines "pièces" s'emboîtent : valeurs, sens, humour, rythme, visions, langages.

#### 3. **Échange** :

Chacun apporte ses cartes fortes et demande implicitement qu'on compense ses cartes faibles.

#### 4. **Régulation** :

L'alliance fournit un équilibre que l'individu n'aurait pas seul (soutien, structure, reconnaissance, décompression).

## 2. Les alliances exigent une compatibilité... mais pas forcément de la similarité

Deux signatures n'ont pas besoin d'être identiques pour s'allier. Au contraire : dans de nombreux cas, une alliance fonctionne **sur la complémentarité**.

Quelques exemples typiques :

- **Couple :**  
L'un structure, l'autre impulse.  
L'un rêve, l'autre réalise.  
L'un compense la Vie A, l'autre compense la Vie B.
- **Amitié :**  
Même fréquence, même humour, même "langage interne", mais souvent des cartes différentes.
- **Travail :**  
Complémentarité technique :  
ce que l'un sait faire, l'autre ne sait pas — et vice versa.

Ce qui est dangereux, ce n'est pas la différence — **c'est l'incompatibilité**, c'est-à-dire quand les deux signatures ne trouvent **aucune zone de contact fonctionnelle**, ou que l'échange est structurellement asymétrique.

## 3. Le rôle des trois vies dans les alliances

Les alliances opèrent sur les trois plans :

### **Vie A (ordinaire — logistique — binaire)**

C'est la dimension visible :  
vivre ensemble, payer les factures, organiser la vie, travailler, gérer les tâches.

Beaucoup d'alliances se brisent ici, non par manque d'amour mais par **incompatibilité binaire** : rythme, organisation, règles, responsabilités, langage pratique.

## **Vie B (compensation — jeu — créativité — soupape)**

Les alliances ont aussi une fonction de **décompression**.

On se retrouve pour rire, créer, se raconter, se libérer, jouer, faire du sport, pratiquer la sexualité, inventer des projets, rêver, rattraper la pression quotidienne.

Pour certains, la Vie B est essentielle et conditionne toute l'alliance.

## **Vie H (sens — signature — orientation — fidélité profonde)**

C'est la partie la plus silencieuse.

Elle parle de **destin**, de sens, d'orientation, de valeur, de loyauté, de long terme.

Les alliances les plus solides sont celles où les signatures, à ce niveau, **vont dans la même direction**.

On peut résumer ainsi :

Une alliance de Vie A fonctionne au quotidien.

Une alliance de Vie B nourrit la joie, la liberté et la créativité.

Une alliance de Vie H donne un sens profond et une direction.

## **4. Ce que les alliances échangent**

Dans une alliance saine, on observe trois échanges majeurs :

### **a) échange de cartes**

Les cartes fortes de l'un protègent les cartes faibles de l'autre.

### **b) échange de sécurité**

On négocie un type particulier de sécurité :

- sécurité affective
- sécurité matérielle
- sécurité cognitive
- sécurité de sens
- sécurité de rythme

### **c) échange de reconnaissance**

Chacun a besoin d'être **vu** dans sa signature, ce qui signifie :

“Qui je suis est reconnu, validé et utilisé”

Quand l'un cesse de reconnaître l'autre, l'alliance se dégrade rapidement.

## **5. Les trois grandes familles d'alliances**

On peut classer les alliances selon leur fonction principale :

### **A. Alliances de production**

(Travail, projets, entreprises, recherche)

→ Rôle : transformer le monde extérieur

### **B. Alliances de soutien**

(Amis proches, couple, famille choisie)

→ Rôle : réguler la pression interne et émotionnelle

### **C. Alliances de sens**

(Mentor, compagnon de vie H, partenaires de vision, co-créateurs de sens)

→ Rôle : orienter la signature, la fidélité et la direction de vie

## **6. La fragilité structurelle des alliances**

Les alliances sont précieuses mais fragiles car :

- ✓ Les signatures évoluent
- ✓ les pressions de la Vie A augmentent
- ✓ les besoins de la Vie B se modifient
- ✓ les orientations de Vie H peuvent diverger
- ✓ les cartes fortes peuvent s'épuiser
- ✓ la reconnaissance peut disparaître

Une alliance peut échouer non pas par faute, mais par **désalignement progressif**.

## 7. Quand une alliance devient toxique

Elle devient toxique quand :

- elle empêche la signature de fonctionner
- elle bloque ou pervertit la Vie B
- elle détruit la reconnaissance
- elle impose une dissonance dans la Vie H
- elle exige de renier des cartes fortes
- ou elle impose un rôle incompatible avec la signature

Ici, le système ABH recommande un principe simple :

On ne sacrifie jamais la Vie H pour sauver la Vie A.

## 8. Fonction finale

Les alliances nous permettent de :

- ✓ amplifier notre signature
- ✓ compenser nos faiblesses
- ✓ créer du sens
- ✓ nous maintenir en équilibre
- ✓ transmettre
- ✓ exister dans la société

Un être humain isolé possède une signature **mais pas la possibilité de la déployer correctement.**

### Les alliances

Les alliances sont une dimension centrale de la vie humaine.

Elles se situent à la croisée de nos trois vies (A, B et H) et permettent à nos signatures respectives de se développer, de s'équilibrer et parfois même de s'accomplir.

## LES STRATÉGIES DE COMPENSATION — VIE B

Nous l'avons vu : l'être humain est un animal social et hiérarchique. Cela génère deux types de tensions :

1. **Tension d'appartenance** → "Est-ce que je fais partie du groupe ?"
2. **Tension de statut** → "Quelle est ma place dans le groupe ?"

Ces tensions ne se résolvent pas seulement par la logique binaire de la Vie A.

Elles se **compensent** dans la Vie B.

### 1. Principe général de la compensation

Lorsque la vie ordinaire impose des contraintes, ou que la hiérarchie nous place en position basse, l'organisme cherche naturellement un **contrepoids**.

Ce contrepoids peut prendre deux formes :

- **décompensation positive**
- **décompensation négative**

Les deux ont la même intention : **rééquilibrer la pression interne**.

### 2. Les décompensations positives

Dans les décompensations positives, la vie B offre un **gain temporaire de puissance** ou de bien-être.

On y retrouve :

- le sport
- la sexualité
- la créativité
- la séduction
- l'humour
- la fête
- la danse
- le jeu
- la gastronomie

- la musique
- le voyage
- certains loisirs
- certaines pratiques spirituelles

Toutes ces activités permettent de **reprendre de la hauteur** par rapport à la hiérarchie vécue en Vie A.

**Exemple classique :**

quelqu'un très dominé au travail peut devenir dominant ou charismatique en soirée, au sport ou en sexualité.

Le cerveau enregistre alors :

“Je ne suis pas seulement ce que la Vie A me renvoie.”

### **3. Les décompensations négatives**

Lorsque la pression est trop forte, que les cartes faibles sont trop exposées, ou que les issues positives sont absentes, la compensation peut devenir **négative**.

On y observe :

- addictions
- compulsions
- isolement
- agressivité
- irritabilité
- fuite
- mensonge
- narcissisme de façade
- faux prestige
- comportements auto-destructeurs

Il s'agit d'**anti-douleurs sociaux**.

Ils ne procurent plus d'élévation, mais d'**anesthésie**.

### **4. La règle des vases communicants**

La Vie B fonctionne comme un système hydraulique : plus la pression est forte en Vie A, plus la soupape B s'active.

Inversement, quand la Vie A est harmonieuse (pression basse, reconnaissance sociale, statut clair), la Vie B peut se calmer.

Ce mécanisme explique pourquoi :

- certains artistes deviennent très productifs en période d'échec social
- certains sportifs puisent leur énergie dans la frustration
- certaines sexualités se réinventent sous stress
- certaines fêtes n'existent qu'à cause de la dureté des jours

## 5. La hiérarchie inversée

La Vie B permet souvent **une inversion temporaire du statut**.

Ce que la Vie A déprime, la Vie B peut rehausser.

Exemples :

- timide en réunion → leader sur un dancefloor
- dominé dans le couple → dominant en sexualité
- effacé socialement → brillant en art
- soumis au travail → stratège dans les jeux
- anxieux en société → inspiré dans l'écriture

La Vie B dit **“je suis plus large que mon rôle social”**.

## 6. La compensation dans la sexualité (Vie B)

La sexualité est probablement la **soupape la plus efficace** du système humain.

Elle permet :

- inversion des rôles
- exploration d'autres esthétiques
- alliances temporaires
- relâchement hormonal

- extinction du contrôle binaire
- accès aux pulsions positives

Les pratiques sexuelles (dominant/dominé, tendre/direct, discret/exubérant, etc.) sont souvent **des contrepoids à la Vie A.**

## 7. La compensation par l'imaginaire

Le cerveau possède également une compensation **non agie**, via l'imaginaire.

Les scénarios fantasmés, lectures, jeux vidéo, rêves diurnes servent à :

- restaurer la puissance
- modifier le statut
- relocaliser l'identité
- simuler d'autres configurations sociales

Ce n'est pas futile : **c'est régulateur.**

## 8. Compensation et image de soi

La compensation repose sur un logiciel transversal : **l'image de soi.**

Son rôle :

- mesurer les cartes fortes/faibles
- prédire les domaines de succès
- orienter les soupapes
- sélectionner les stratégies

Si l'image de soi est déformée, la compensation devient :

- maladroite
- inadaptée
- compulsive
- toxique

Si elle est juste :  
la vie B devient une **force de propulsion.**

## 9. Quand la compensation devient réparation

À long terme, certaines compensations peuvent se transformer :

- en compétences
- en métiers
- en vocations
- en styles
- en signatures

Beaucoup de trajectoires humaines sont nées d'une compensation devenue **art**.

## 10. Conclusion

Pour résumer :

*La compensation n'est pas un caprice : c'est un mécanisme d'équilibre entre la pression sociale et l'identité profonde.*

*La vie B corrige ce que la vie A impose, et permet de continuer à vivre en cohérence.*

Une Vie B active et positive est un signe de santé.

Une Vie B négative est un signal d'alarme.

L'absence de Vie B est un signe de souffrance grave.

# LES DÉVIANCES MODERNES

*(Réseaux sociaux — Faux prestige — Narcissisme)*

Les sociétés humaines ont toujours produit des systèmes de hiérarchie. Mais depuis quelques décennies, un phénomène nouveau est apparu : **la possibilité de fabriquer du prestige sans passer par la réalité.**

Cette rupture est extrêmement récente à l'échelle de l'espèce, et elle modifie profondément les stratégies de compensation de la Vie B.

## 1. Le faux prestige

Dans la vie ordinaire (Vie A), le prestige se construit normalement par :

- la compétence
- l'utilité
- la rareté
- la créativité
- la force
- la sagesse
- l'expérience
- la beauté
- la capacité d'alliance

Ce processus prend du temps.

Il exige du réel, des interactions, des efforts et des échecs.

Les réseaux modernes permettent de contourner ce processus en **fabricant du prestige artificiel** :

- mise en scène du bonheur
- affichage de richesse
- sexualisation de l'image
- succès performatif
- storytelling personnel (Le storytelling désigne l'art de **faire passer une idée, un message ou un argument en racontant une histoire**, plutôt qu'en utilisant seulement des données ou des arguments techniques.)
- mise en scène du corps
- accumulation d'approbations numériques

Ce prestige ne repose plus sur l'être mais sur le **signal**.

## 2. L'économie du signal

Les réseaux sociaux ont introduit une économie simple :

*Ce qui compte n'est plus ce que l'on est, mais ce que l'on émet.*

Un "signal" bien calibré (photo, slogan, modèle esthétique) peut obtenir :

- visibilité
- approbation
- désir
- validation
- prestige symbolique

Sans compétence réelle, sans contribution réelle, sans interaction réelle.

Le signal devient alors un **raccourci hiérarchique**.

## 3. Le narcissisme de façade

Le narcissisme moderne n'est pas le narcissisme classique (auto-adoration stable).

Il est **extérieur**, **fragile** et **addictif**.

Il repose sur trois piliers :

1. **exposition**
2. **validation**
3. **répétition**

Sans exposition → pas de validation

Sans validation → pas d'existence symbolique

Sans répétition → perte du statut acquis

Ce narcissisme ne renforce pas l'estime de soi.

Il la **dépend** du retour extérieur.

#### 4. Une compensation de Vie B débranchée du réel

Comme tout mécanisme de compensation, ce système apaise temporairement :

- le manque d'appartenance
- le manque de statut
- l'angoisse de comparaison
- la peur de l'invisibilité sociale

Mais contrairement aux compensations classiques (sport, art, sexualité, création, jeu...), il ne génère pas :

- d'apprentissage
- de compétence
- d'énergie
- de réel
- de narration de Vie H

Il procure du **prestige sans substance**.

#### 5. L'angoisse de comparaison

Les réseaux sociaux ont introduit un phénomène inédit :

*La comparaison permanente à des signatures que l'on ne côtoie pas.*

Dans la biologie humaine, la hiérarchie se régule normalement dans un groupe limité (tribu, clan, équipe).

Le cerveau sait y trouver sa place.

Les réseaux ont ouvert un espace où l'on se compare à :

- des célébrités
- des modèles hyper-optimisés
- des individus filtrés
- des vies retouchées
- des corps augmentés
- des fortunes surjouées
- Le résultat est une **dépression hiérarchique artificielle**.

## 6. L'effondrement de l'image de soi

Ce système perturbe le logiciel de l'image de soi en lui envoyant des données fausses ou impossibles :

- beauté impossible
- vie parfaite
- couple idéal
- réussite sans effort
- bonheur permanent
- corps retouchés
- richesse affichée
- voyages constants
- absence de banalité

La banalité — pourtant essentielle à la santé — devient **inacceptable**.

## 7. La fabrique de l'invisibilité

Comme le prestige est devenu visible et mesurable (likes, followers, vues), l'absence de signal devient : *absence d'existence*.

Le cerveau interprète cela non pas comme neutralité, mais comme **déclassement**.

Ce phénomène crée une pathologie moderne très particulière :

*L'angoisse de ne pas exister symboliquement.*

## 8. Les pathologies d'usage

On observe plusieurs dérives typiques :

- **addiction à la validation**
- **anxiété de performance**
- **jalousie passive**
- **sexualisation précoce**
- **falsification identitaire**

- auto-optimisation compulsive
- dépendance à l'attention
- perte du sens du réel
- burnout social

La plus discrète, mais la plus grave :

**L'incapacité à être seul sans témoin.**

## **9. Que devient la Vie H dans tout ça ?**

La Vie H (signature + GPS + sens + conscience) n'existe pas dans ce système car elle ne produit pas de signal rapide.

La Vie H est lente, intérieure, silencieuse, exigeante. Elle demande :

- du temps
- du réel
- de la profondeur
- des tentatives
- de la solitude
- des rencontres
- des échecs
- des transformations

Or le système moderne récompense précisément **l'inverse**

## **10. Conclusion**

Pour résumer :

*Les réseaux modernes ont permis de fabriquer du prestige sans substance.*

*Cela dérègle la hiérarchie, fragilise l'image de soi, et déconnecte la compensation de la Vie B du réel.*

*L'humain est conçu pour la tribu — il n'a pas encore les logiciels pour supporter le miroir global.*

# I. LES DÉVIANCES DANS L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi est normalement construite à partir de trois matériaux :

1. **le réel** (ce que je fais, ce que je sais faire, ce que j'apprends)
2. **le regard des autres proches** (famille, pairs, amis, partenaires)
3. **le regard de la Vie H** (sens, cohérence interne, direction)

Ce triptyque donnait traditionnellement une **estime bio-compatible** : pas parfaite, mais basée sur des preuves concrètes.

Avec l'arrivée des signaux numériques, l'estime de soi peut désormais se construire sur des matériaux **instables, falsifiables et volatils**.

## 1. De l'estime à la “perception de valeur”

L'estime de soi s'est transformée en **estime perçue**, c'est-à-dire :

*Comment je crois être évalué par un public invisible.*

La valeur personnelle n'est plus indexée sur l'être mais sur la **réception**.

Ce glissement crée trois dérives :

- **la dépendance à la validation**
- **la peur de l'oubli**
- **la compétition permanente**

## 2. La dépendance à la validation externe

La validation numérique (“likes”, commentaires, vues, followers) agit comme un **petit anxiolytique social rapide**.

Elle calme l'angoisse de hiérarchie.

Mais comme tout anxiolytique sans travail sous-jacent, elle nécessite :

- des doses croissantes
- des expositions plus fréquentes

On observe alors un phénomène connu de la psychologie comportementale :

## Escalade du signal

Ce qui était suffisant hier ne l'est plus aujourd'hui.

### 3. La fragilité narcissique

Contrairement au narcissisme classique (qui se protège par excès de confiance), le narcissisme numérique est marqué par :

- **hyper-réactivité au feed-back**
- **hypersensibilité à la comparaison**
- **peur du jugement**
- **peur de l'invisibilité**

Il est brillant en façade mais fragile en profondeur.

### 4. L'effacement de la profondeur

Le travail intérieur (Vie H) ne produit pas de signal immédiat.

Il est lent, silencieux, souvent invisible.

Dans une économie du signal instantané, le cerveau finit par considérer que ce qui est invisible **n'a pas de valeur**.

Cela fait disparaître :

- la patience
- la maturation
- la compétence
- l'apprentissage
- le sens
- l'authenticité

Or l'estime de soi n'est stable **qu'adossée au réel**.

### 5. Effets cliniques observables

Les praticiens observent une montée de :

- sentiment d'infériorité
- honte de l'ordinaire
- peur de ne pas être "assez"

- impossibilité de se définir par soi-même
- instabilité identitaire
- dépression sociale
- anxiété de performance
- angoisse hiérarchique
- sexualisation compensatoire
- addictions numériques
- effondrement de l'image de soi

Le plus frappant : la banalité devient humiliante.

Or l'humain est biologiquement conçu pour **vivre dans l'ordinaire**, pas dans l'exception.

## 6. Effet ABH

Dans le système ABH, cette déviance fragilise :

- le **logiciel de l'image de soi**
- les **cartes fortes/faibles**
- la **Vie B (compensations)**
- la **Vie H (sens, cohérence)**

Ce qui conduit à un phénomène global :

*La signature perd son centre et cherche sa valeur dans un miroir extérieur.*

## II. LE MARCHÉ DU FAUX PRESTIGE

Le faux prestige n'est pas seulement un phénomène psychologique : c'est devenu un **marché**.

Ce marché repose sur une équation simple :

*Vendre du statut à ceux qui n'en ont pas.*

L'humain étant hiérarchique, l'offre trouve naturellement sa demande.

## 1. Les prestiges historiques contre les prestiges modernes

Traditionnellement, le prestige reposait sur trois piliers :

- **le réel**
- **la compétence**
- **la rareté**

Aujourd'hui, il peut reposer sur :

- **le spectacle**
- **le signal**
- **la mise en scène**

Ce glissement a ouvert la voie à une économie du “prestige accessible”.

## 2. Les marchandises du prestige

On peut acheter aujourd'hui :

- des folklores
- des likes
- des vues
- des commentaires
- des abonnés
- des photos retouchées
- des voyages photogéniques
- des objets statutaires
- des formations à l'influence
- des packages de “Branting personnel”
- des opérations esthétiques
- du lifestyle scénarisé

Tout cela vend le même produit : **une perception de valeur.**

### **3. Le prestige comme spectacle**

Les réseaux sociaux ont créé une nouvelle scène sociale où la hiérarchie se joue par :

- exposition
- désirabilité
- visibilité
- narratif

Ceux qui maîtrisent le spectacle gagnent des points hiérarchiques, même sans substance.

Le spectacle remplace le réel comme critère d'évaluation.

### **4. Économie de l'illusion**

Ce marché repose sur un principe économique profond :

**La rareté simulée.**

Exemple :

- la richesse simulée
- la vie parfaite simulée
- le couple harmonieux simulé
- le corps idéal simulé
- la réussite entrepreneuriale simulée

Le cerveau humain, conçu pour le réel, n'a pas les filtres pour détecter la simulation.

### **5. L'effet sur la hiérarchie biologique**

Le faux prestige perturbe les hiérarchies naturelles :

- un corps peut obtenir plus que la compétence
- un signal peut valoir plus que l'expérience
- l'image peut valoir plus que la réalité

Cela crée trois dérèglements :

#### **1. déclassement des compétences**

- 2. **inflation de la séduction**
- 3. **crise de l'autorité**

## 6. Impact ABH

Dans le système ABH :

- la **Vie A** ne sait plus si elle est dominée ou dominante
- la **Vie B** compense en mimant le prestige
- la **Vie H** cesse d'être consultée (plus lente, non rentable)
- le **logiciel GPS** est brouillé
- le **logiciel de l'image de soi** devient dépendant du signal

## 7. Conséquence à long terme

Le marché du faux prestige crée un paradoxe :

Plus l'offre de prestige simulé augmente, plus le prestige réel devient rare mais invisible.

Ce qui entraîne une société où :

- tout le monde veut être vu
- personne ne veut être banal
- le réel disparaît
- l'intime se dissout
- le sens s'efface

En résumé :

*Le système moderne permet d'acheter le signal du prestige sans acquérir la substance du prestige.*

*Cela fragilise l'estime de soi, dérègle la hiérarchie sociale, et déconnecte les mécanismes de compensation de la Vie B du réel.*

## LES DIFFÉRENTES MANIÈRES D'ÊTRE AU MONDE

Il existe plusieurs « manières » de fonctionner dans la vie.

Ce ne sont pas des étiquettes, ni des boîtes définitives.

Ce sont plutôt des **modes de fonctionnement**, liés à notre **signature** et à notre histoire.

Aucun n'est meilleur qu'un autre.

Chacun a des forces, des faiblesses et une façon particulière de s'équilibrer.

Dans ce livret, nous en présentons quelques-uns.

### 1. Les hypersensibles

Certaines personnes ont un système interne qui **capte beaucoup de choses** autour d'eux : les émotions, les ambiances, les tensions, les esthétiques, les injustices.

Dans la vie de tous les jours, cela peut donner :

- beaucoup d'empathie
- une intuition fine
- une fatigue sociale assez rapide
- un besoin de beauté ou d'harmonie

Pour se protéger, les hypersensibles réduisent parfois leur exposition : ils se mettent à l'écart, filtrent leurs relations, ou choisissent des environnements calmes.

Dans la vie B (celle des compensations), ils se régulent souvent par :

- la création
- l'art
- les animaux
- la nature
- la symbolique
- l'amour profond

Ce qu'ils cherchent au fond :

**VIVRE Sans se trahir**

## 2. Les dominants

Les dominants ont un fonctionnement orienté vers la **prise d'initiative**.  
Lorsqu'il y a un vide, ils le comblent.  
Lorsqu'il faut décider, ils décident.

Dans la vie de tous les jours, ils apportent :

- de la structure
- du courage
- une vision
- de la direction

Mais ils ont du mal avec :

- le chaos
- le laxisme
- les tours inutiles
- les hésitations excessives

Dans la vie B, ils cherchent souvent l'inverse :  
**le lâcher prise, le jeu ou la vulnérabilité**, car cela équilibre leur rôle de contrôle.

Question profonde du dominant :

**À quoi je mets ma force ?**

## 3. Les discrets

Les discrets sont des personnes qui existent **en réduisant leur empreinte sonore et sociale**, tout en gardant une richesse interne importante.

Ils observent beaucoup, parlent moins.  
Ils se méfient du théâtre social, des bavardages ou des compétitions inutiles.

Dans la vie B, ils investissent des mondes internes :

- lecture
- sciences
- arts
- passions de niche
- espaces personnels

Ils cherchent moins à plaire et davantage à être justes.

Ce qu'ils cherchent profondément :

**La qualité plus que la quantité**

#### **4. Les performatifs**

Les performatifs ont un fonctionnement orienté vers **l'action et le résultat**.

Ils aiment progresser, s'améliorer, mesurer, s'entraîner.

Dans la vie de tous les jours :

- ils avancent
- ils accumulent des compétences
- ils définissent des objectifs
- ils optimisent ce qu'ils touchent

Leur décompression en vie B peut passer par :

- le sport
- le dépassement
- la compétition
- l'adrénaline

Question profonde :

**À quoi sert ma performance ?**

Sans sens, l'excellence peut devenir vide.  
Avec sens, elle devient contribution.

## 5. Les narcissiques

Le mot est souvent mal vécu ; ici on l'emploie dans un cadre **non moral**.

Le narcissique donne une grande importance à **l'image** qu'il renvoie.  
Il veut sentir qu'il existe à travers le regard des autres.

Dans la vie quotidienne :

- il soigne sa présentation
- il aime le statut et le prestige
- il raconte son histoire
- il recherche admiration et reconnaissance

Dans la vie B, il compense souvent par :

- le corps
- la sexualité
- la beauté
- les réseaux sociaux
- les symboles de valeur

La question profonde est :

**Qui suis-je lorsque personne ne me regarde ?**

Quand cette question est résolue, la personne gagne en authenticité et en stabilité.

## 6. Les anxieux

Les anxieux ont un système interne en **hyper-vigilance**.  
Ils surveillent, ils anticipent, ils contrôlent.

Dans la vie quotidienne, cela donne :

- prudence
- organisation

- imagination des scénarios
- gestion du risque

Mais cela consomme beaucoup d'énergie mentale.

En vie B, l'anxieux cherche à se calmer par :

- routines
- rituels
- objets rassurants
- nourriture
- alcool
- activités répétitives  
(selon les cas)

Question profonde :

**Est-ce que le monde est vivable pour moi ?**

Lorsqu'ils apprennent à apaiser leur système, ils deviennent d'excellents **planificateurs** et **observateurs du réel**.

## **7. Les rapides**

Les rapides fonctionnent à grande vitesse.

Ils improvisent, réagissent, gèrent plusieurs choses à la fois.

Dans la vie A :

- ils produisent
- ils adaptent
- ils décident vite

Le revers possible :

- dispersion
- manque de profondeur
- précipitation

Les rapides vivent souvent davantage en **Vie A**.

## 8. Les lents

Les lents fonctionnent à partir de la **profondeur**.  
Ils ont besoin de temps pour intégrer, penser, construire.

Dans la vie de tous les jours, cela peut être mal interprété comme :

- hésitation
- mollesse
- passivité

Alors qu'en réalité, ce sont souvent des personnes **Vie H**, orientées sens, cohérence et vision.

Leur question n'est pas : « Comment ? »  
mais : « **Pourquoi ?** »

## Conclusion

Vous reconnaîtrez peut-être un peu de vous dans plusieurs catégories.  
C'est normal : une signature est **multi-dimensionnelle**.

Le but n'est pas de se coller une étiquette, mais de comprendre :

- comment vous fonctionnez,
- comment vous vous compensez,
- ce que vous cherchez vraiment,
- et pourquoi certaines choses vous épuisent tandis que d'autres vous nourrissent.

Cette connaissance n'est pas du jugement.  
C'est **un mode d'emploi pour vivre mieux avec soi-même et avec les autres**.

# LES ALLIANCES : QUI VA AVEC QUI ?

Une alliance, ce n'est pas seulement du hasard.  
Comme nous l'avons vu, c'est une **rencontre entre deux signatures** qui s'apportent quelque chose.

Dans une alliance, il y a généralement :

- un **filtrage** (on se reconnaît),
- un **encastrement** (on s'ajuste),
- un **échange** (chacun apporte quelque chose),
- une **régulation** (on s'équilibre mutuellement).

Chaque profil possède donc des **alliances naturelles**, des **alliances complémentaires**, et des **alliances plus difficiles**.

## 1. Alliances de l'hypersensible

**Recherche principale** : sécurité + justesse + espace d'expression

S'entend très bien avec :

### ✓ Les dominants bienveillants

ils structurent, rassurent, protègent, donnent de la direction.

### ✓ Les lents

ils respectent le rythme, écoutent, compatissent, comprennent en profondeur.

### ✓ Les discrets

ils ne forcent pas, ils n'envahissent pas, ils laissent respirer.

Complémentarité intéressante avec :

### ■ Les performatifs

qui donnent élan et motivation, à condition qu'ils comprennent la fragilité de l'autre.

Alliance plus difficile avec :

- ⚠ **les rapides** (trop de mouvement, pas le même tempo)
- ⚠ **les narcissiques** (l'hypersensible cherche l'authentique, le narcissique cherche le regard)
- ⚠ **les anxieux** (ressenti comme double charge émotionnelle)

## 2. Alliances du dominant

**Recherche principale** : efficacité + loyauté + partenaire solide

S'entend très bien avec :

### ✓ **Les performatifs**

objectif commun : avancer, construire, projeter.

### ✓ **Les discrets**

ne concurrencent pas la place, respectent l'autorité naturelle, apportent calme.

### ✓ **Les lents**

apportent vision et profondeur quand le dominant apporte structure et action.

Complémentarité intéressante avec :

### ■ **les hypersensibles**

qui apportent nuances émotionnelles, empathie, beauté.

Alliance plus difficile avec :

- ⚠ **un autre dominant** (risque de lutte de leadership)
- ⚠ **les narcissiques** (trop de compétition symbolique)
- ⚠ **les anxieux** (fatigue d'être le régulateur permanent)

### 3. Alliances du discret

**Recherche principale** : paix + respect + qualité + espace

S'entend très bien avec :

✓ **Les hypersensibles**

richesse interne + respect mutuel.

✓ **les lents**

même tempo interne, mêmes besoins de profondeur.

Complémentarité intéressante avec :

■ **les dominants**

structure pour l'un, tranquillité pour l'autre.

Alliance plus difficile avec :

⚠ **les rapides** (rythme incompatible)

⚠ **les narcissiques** (le discret ne joue pas au jeu du regard)

⚠ **les performatifs** (demande de résultats trop forte)

### 4. Alliances du performatif

**Recherche principale** : progression + stimulation + impact

S'entend très bien avec :

✓ **Les dominants**

même logique orientée objectif + action.

✓ **Les rapides**

même tempo, même goût du mouvement.

Complémentarité intéressante avec :

### ■ les hypersensibles

si le performatif apprend à descendre en profondeur et l'hypersensible à monter en action.

Alliance plus difficile avec :

⚠ **les lents** (sentiment d'inertie)

⚠ **les discrets** (manque de stimulation)

⚠ **les anxieux** (grippage du système de progression)

## 4. Alliances du narcissique

**Recherche principale** : admiration + validation + mise en valeur

S'entend très bien avec :

### ✓ Les rapides

plaisir social, mondanités, théâtralité relationnelle.

### ✓ Les performatifs

image + réussite = alliance cohérente.

Complémentarité intéressante avec :

### ■ Les dominants

qui peuvent servir de "structure" à l'image, à condition que le narcissique apporte du lustre.

Alliance plus difficile avec :

⚠ **les discrets** (absence de miroir)

⚠ **les lents** (questionnement existentiel non apprécié)

⚠ **les anxieux** (conflit entre exposition et protection)

⚠ **les hypersensibles** (risque de blessure répétée)

## 5. Alliances de l'anxieux

**Recherche principale** : sécurité + stabilité + prévisibilité

S'entend très bien avec :

✓ **Les lents**

rassurants, structurants, profonds.

✓ **Les discrets**

ne génèrent pas de chaos et respectent les limites.

Complémentarité intéressante avec :

■ **Les dominants**

qui peuvent contenir l'anxiété à condition de ne pas la mépriser.

Alliance plus difficile avec :

⚠ **les rapides** (trop de stimulation)

⚠ **les narcissiques** (besoin de visibilité vs besoin de sécurité)

⚠ **les performatifs** (pression à la performance → anxiété accrue)

## 6. Alliances des rapides

**Recherche principale** : mouvement + stimulation + nouveauté

S'entend très bien avec :

✓ **Les performatifs**

même énergie, même tempo, même goût du faire.

✓ **Les narcissiques**

goût du social, du spectacle et du jeu.

Complémentarité intéressante avec :

■ **Les dominants**

si le cadre n'étouffe pas le mouvement.

Alliance plus difficile avec :

⚠ **les hypersensibles** (trop intense)

⚠ **les lents** (attente, frustration)

⚠ **les anxieux** (trop d'imprévu)

## 7. Alliances des lents

**Recherche principale** : compréhension + sens + cohérence

S'entend très bien avec :

✓ **les hypersensibles**

rythme compatible + profondeur.

✓ **Les discrets**

qualité relationnelle + silence partagé.

Complémentarité intéressante avec :

■ **Les dominants**

vision + action = bon duo civilisationnel.

Alliance plus difficile avec :

⚠ **les rapides** (vitesse incompatible)

⚠ **les narcissiques** (superficiel vs profond)

⚠ **les performatifs** (faire vs comprendre)

## Conclusion

Nous ne nous lions pas seulement par amour ou amitié.

Nous nous lions parce que notre **signature trouve chez l'autre une ressource.**

Là où l'un donne, l'autre reçoit.  
Là où l'un manque, l'autre compense.

## Conclusion générale : Les autres, mode d'emploi

Vivre avec les autres n'est pas une option.  
C'est une condition de l'espèce humaine.

Nous sommes des animaux grégaires et hiérarchiques, dotés d'un logiciel de conscience complexe, et en permanence traversés par des besoins contradictoires : être reconnus, être protégés, être libres, être aimés, être importants, être tranquilles, être uniques... et être compris.

Pourtant, chacun d'entre nous possède une **signature propre**, un style de fonctionnement particulier, des cartes fortes, des cartes faibles, des compensations (Vie B) et des perspectives de sens (Vie H).  
Autrement dit : **nous vivons tous selon nos propres règles internes**, mais nous essayons en même temps de participer au jeu collectif.

C'est cette double dynamique qui rend les relations humaines à la fois difficiles... et fascinantes.

Les autres ne sont pas "semblables" à nous, ils sont **compatibles** ou **incompatibles**, temporaires ou durables, stabilisants ou déstabilisants. Ils apportent des **alliances**, des **régulations**, des **échanges**, des **contrastes** et parfois des **collisions**.

Les difficultés relationnelles ne sont donc pas des anomalies : elles sont la conséquence naturelle de la rencontre entre des systèmes différents.

Apprendre à mieux naviguer parmi les autres consiste essentiellement à :

- lire leurs besoins et les nôtres
- comprendre leurs stratégies (et les nôtres)

- reconnaître leurs compensations (et les nôtres)
- distinguer ce qui relève de la Vie A, de la Vie B et de la Vie H
- ajuster nos comportements sans trahir notre signature
- accepter que certaines alliances sont utiles, d'autres transitoires, et certaines impossibles

Ce module ne propose pas de “recettes” pour gagner, convaincre ou manipuler.

Il propose une **cartographie** : un mode d'emploi pour comprendre **où nous en sommes, qui nous avons en face, et quel type d'interaction est en train de se dérouler.**

Quand cette lecture est acquise, les relations deviennent moins opaques et moins coûteuses.

On cesse de prendre les comportements des autres comme des attaques personnelles, et on les recontextualise dans leur système.

À partir de là, une chose importante apparaît :

**on ne change pas les autres, mais on peut changer notre manière de se positionner** dans la relation.

Et c'est très souvent suffisant pour que l'ensemble du système se réorganise.

Comprendre les autres, ce n'est pas devenir tolérant par bonté morale — c'est devenir stratège par intelligence.

Et paradoxalement, plus on comprend le fonctionnement humain, plus une évidence s'impose :

**Les autres sont difficiles  
parce qu'ils sont comme nous.**

C'est pour cela que certaines rencontres paraissent  
**évidentes,**  
d'autres **intéressantes,**  
et d'autres **épuisantes.**