

LE FONCTIONNEMENT DE LA CONSCIENCE

NOTICE

*La conscience est un **système de régulation informationnelle** qui perçoit, intègre et ajuste en permanence les signaux internes et externes afin d'orienter l'individu vers la **cohérence fonctionnelle** entre vécu, corps et décision.*



L'homme est un animal parmi les autres, doté d'un corps biologique commun au vivant, mais capable de se représenter le monde, de se représenter lui-même et de penser ses propres actes.

Par Jean-Luc THOMAS

2026

NOTICE TECHNIQUE DU SYSTÈME ABH

Mode d'emploi simplifié du fonctionnement humain

Préambule

– Pourquoi cette notice ?

*Cette notice est née d'un constat simple, presque banal : **certaines choses résistent**.*

*Elles résistent aux explications classiques,
elles résistent parfois aux thérapies bien conduites,
elles résistent aux bonnes intentions, à la logique, au temps qui passe.*

*Ces résistances, je ne les ai pas rencontrées dans les livres en premier.
Je les ai rencontrées **dans mes études**, bien sûr, en cherchant à comprendre
comment fonctionne l'être humain au-delà des modèles théoriques.
Je les ai rencontrées **dans ma famille**, face à des situations répétitives,
douloureuses ou incompréhensibles, qui semblaient suivre leur propre logique.
Je les ai rencontrées aussi **auprès de certains patients**, quand les outils habituels
donnaient des résultats partiels, instables, ou simplement insuffisants.*

*Peu à peu, une intuition s'est imposée :
le problème n'était peut-être pas ce que l'on faisait,
mais le niveau auquel on regardait les choses.*

*Le système ABH ne propose pas une nouvelle vérité, ni une méthode miracle.
Il propose une **lecture du fonctionnement humain**, comme on proposerait une
notice pour comprendre une machine complexe... sauf que cette machine est
vivante, sensible, et en constante adaptation.*

ABH est né d'un besoin très pragmatique :

- *comprendre pourquoi certaines souffrances se déplacent au lieu de disparaître,*
- *pourquoi certaines décisions semblent justes « sur le moment » mais incohérentes sur la durée,*
- *pourquoi des personnes intelligentes, volontaires et motivées peuvent rester bloquées dans des scénarios qu'elles désapprouvent pourtant.*

*Au fil du temps, le modèle s'est structuré autour de trois grands niveaux de fonctionnement — que nous appelons **A, B et H** — non pas comme des cases, mais*

comme **des plans de lecture complémentaires**.

Un peu comme si l'être humain fonctionnait à la fois :

- en mode survie et adaptation concrète,
- en mode compensation, imagination et régulation,
- et en mode sens, cohérence et orientation profonde.

Cette notice n'a pas vocation à convaincre.

Elle a vocation à **rendre lisible**.

Lisible pour celles et ceux qui sentent que « quelque chose ne colle pas » sans savoir pourquoi.

Lisible pour les praticiens curieux d'un cadre transversal.

Lisible pour toute personne qui souhaite mieux comprendre **comment elle fonctionne**, plutôt que ce qu'elle « devrait être ».

Vous n'y trouverez pas de recettes toutes faites.

Vous y trouverez des **repères**, des métaphores, des outils de compréhension, et surtout une invitation :

celle de regarder votre propre fonctionnement avec un peu plus de clarté, de bienveillance... et parfois d'humour.

Car comprendre n'est pas se juger.

Comprendre, c'est déjà commencer à se réorienter.

Bienvenue dans la notice ABH.

Jean-Luc THOMAS

Diplômé en Psychologie générale et comparée

Psychophysiologie

Faculté de Nancy .

NICE 2026

AVANT-PROPOS

COMMENT LIRE CETTE NOTICE

Cette notice n'est ni un livre de développement personnel, ni un manuel thérapeutique, ni une promesse de mieux-être.

Elle se présente comme un **mode d'emploi**, au même titre que celui d'un appareil complexe livré sans explication.

Le système ABH ne cherche pas à dire **quoi faire**,

Mais à aider à comprendre **pourquoi certaines choses forcent, pourquoi d'autres soulagent**,

Et **pourquoi certaines solutions échouent malgré leur logique apparente**.

L'idée centrale est simple :

La plupart des difficultés humaines ne viennent pas d'un défaut de la personne, mais d'un mauvais réglage global du système.

1. POURQUOI UN MODÈLE COMME ABH ?

De nombreuses personnes ont l'impression d'avoir "tout essayé" : thérapies, conseils, méthodes, introspection.

Elles comprennent souvent **ce qui ne va pas**, mais continuent à souffrir.

Le système ABH part d'un constat simple :

Comprendre une panne ne suffit pas si l'on ne comprend pas le fonctionnement global de la machine.

ABH ne s'intéresse pas d'abord aux contenus (histoires, souvenirs, pensées), mais à la **structure** dans laquelle ces contenus circulent.

Métaphore centrale :

 *Changer de carte plutôt que changer de destination.*

2. LES TROIS NIVEAUX DE FONCTIONNEMENT : A, B ET H

Le système ABH distingue *trois niveaux* toujours actifs chez tout être humain.

La vie A

C'est la vie visible : travail, contraintes, relations, responsabilités, survie sociale.
La vie A exige adaptation, performance, compromis.

La vie B

C'est la vie des compensations : symptômes, scénarios internes, refuges, addictions, sexualité, mondes imaginaires.

La vie B n'est pas une erreur : elle protège quand la vie A devient trop coûteuse.

La vie H

C'est le niveau de cohérence profonde.

Là où le système "sait" si la direction est juste ou non, ***indépendamment des justifications mentales.***

Image :

- A = la scène
- B = les coulisses
- H = le texte invisible de la pièce

3. LA SIGNATURE INFORMATIONNELLE

Chaque être humain possède une **signature unique**, indépendante de son histoire, de son caractère ou de son rôle social.

Cette signature n'est pas ce que vous avez vécu, mais **ce avec quoi vous êtes venu au monde.**

On peut changer de métier, de partenaire, de pays, de croyances...

La signature, elle, **demeure.**

Métaphore :

☞ *Une empreinte vibratoire plus stable que la personnalité.*

Les souffrances apparaissent souvent quand la vie A oblige à fonctionner **contre cette signature.**

4. LE GPS QUANTIQUE

Le système humain possède un mécanisme d'orientation interne que le mental ne contrôle pas : **le GPS quantique**.

Ce GPS ne parle pas avec des mots.

Il s'exprime par :

- fatigue ou énergie
- fluidité ou résistance
- sensation de justesse ou de tension
- synchronicités, impressions soudaines

Le GPS ne juge pas.

Il **recalcule**.

Métaphore :

☞ *Un GPS qui ne dit jamais "tu te trompes", mais qui insiste quand tu t'éloignes.*

5. LE CHAMP DES POSSIBLES ET L'INTERNET H

Aucune signature humaine n'est isolée.

Les signatures interagissent dans un champ commun : Une sorte «d'internet du haut
«

Cela explique :

- les influences relationnelles profondes
- certaines résonances immédiates
- des changements internes provoqués par autrui

Métaphore :

☞ *Un réseau invisible, toujours connecté, même hors conscience.*

6. L'INCOHÉRENCE : QUAND LE SYSTÈME FORCE

L'incohérence apparaît quand la vie A impose un chemin incompatible avec la signature.

Au début, le système compense.

Puis il fatigue.

Enfin, il alerte.

Symptômes fréquents :

- fatigue chronique
- irritabilité
- perte de sens
- troubles anxieux ou somatiques
-

Métaphore :

☞ *Avancer longtemps à contre-courant.*

7. LES MÉCANISMES COMPENSATOIRES (VIE B)

Un symptôme n'est jamais absurde.

Il est souvent la **meilleure solution temporaire** trouvée par le système.

La vie B agit comme une béquille :

elle soulage, décompresse , mais ne répare pas la jambe.

Supprimer brutalement un symptôme sans réajuster le système peut aggraver la situation.

Métaphore :

☞ *Des rustines devenues indispensables.*

8. POURQUOI LES SYMPTÔMES RÉSISTENT

Beaucoup d'approches traitent le symptôme comme l'ennemi.

ABH le considère comme un **signal fonctionnel**.

Supprimer l'alarme sans éteindre l'incendie crée souvent :

- déplacement du symptôme
- aggravation
- nouvelles formes de compensation
-

Métaphore :

☞ *Débrancher l'alarme incendie sans sortir du bâtiment.*

9. LA DÉCISION COHÉRENTE

Une décision cohérente ne se reconnaît pas à sa logique, mais à son **effet immédiat sur le système**.

Signes fréquents :

- soulagement paradoxal
- calme sans euphorie
- disparition de la lutte interne

Ce n'est pas toujours la décision la plus confortable, mais souvent la plus simple.

Métaphore :

☞ *La décision qui cesse de tirer sur la corde.*

10. LE CORPS COMME INTERFACE DE LECTURE

Le corps est le premier lecteur du GPS quantique.

Avant que le mental comprenne, le corps sait :

- par la respiration
- par les tensions
- par l'énergie disponible

Ignorer le corps, c'est conduire sans regarder le tableau de bord.

Métaphore :

☞ *Le voyant s'allume avant la panne.*

11. IMAGES, SYMBOLES ET MÉTAPHORES

Le mental fonctionne en langage binaire.

Le système profond fonctionne en langage quantique.

Les images et symboles parlent directement au système.

C'est pourquoi une image juste peut transformer là où mille explications échouent.

Métaphore :

☞ *Parler au système dans sa langue maternelle*

12. PEUR, ANGOISSE, PANIQUE

- **Peur** : signal précis face à un danger identifiable
- **Angoisse** : perte de visibilité sur la trajectoire
- **Panique** : saturation totale du système

Image progressive :

- brouillard
- nuit noire
- coupure électrique

13. LE DEUIL ET LA TRANSFORMATION DE LA SIGNATURE

Dans le deuil, la relation en vie A s'interrompt.
Mais la transformation de la signature demeure.

Le travail de deuil consiste à **réorganiser le système**, non à effacer le lien.

Métaphore :

☞ *La musique continue, l'instrument change.*

14. AMOUR, ATTACHEMENT ET SEXUALITÉ

L'amour correspond à une cohérence **partielle** ou **profonde** entre signatures.(H)

La sexualité est par contre l'expression d'une soupape de compensation (B)

Confondre les deux crée souvent des impasses relationnelles.

Métaphore :

☞ *Du théâtre compensatoire à la symphonie partagée.*

15. CE QUE LE SYSTÈME ABH NE FAIT PAS

ABH :

- ne pose pas de diagnostic médical
- ne remplace aucune prise en charge
- ne promet aucun résultat

Il éclaire.

Il n'impose rien.

16. RISQUES DE SURINTERPRÉTATION

Les principaux risques :

- confondre intuition et désir
- fuir la réalité matérielle
- spiritualiser la fuite
-

Métaphore :

☞ *Prendre la boussole pour le paysage.*

17. CONDITIONS D'UTILISATION RESPONSABLE

Le système ABH fonctionne :

- en complément
- avec discernement
- ancré dans la vie réelle

La cohérence n'exclut jamais la responsabilité.

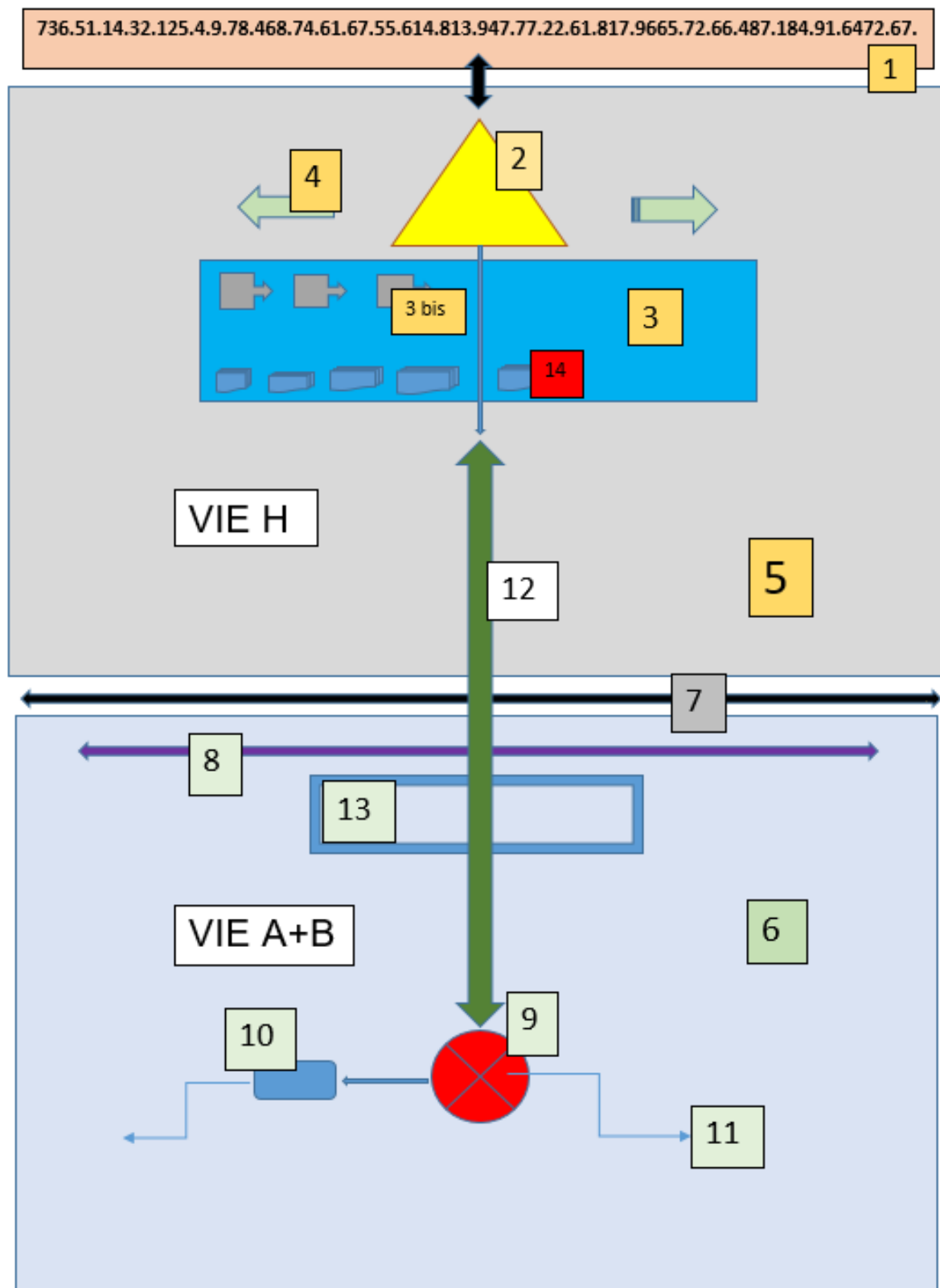
CONCLUSION — MODE D'EMPLOI ESSENTIEL

- Quand ça force → incohérence
- Quand ça résiste → ne pas forcer
- Quand ça s'aligne → suivre

Le système ABH ne vous dit pas où aller.

Il vous aide à reconnaître si vous êtes déjà sur le bon chemin.

SCHEMA DU FONCTIONNEMENT DE LA CONSCIENCE



LECTURE DU SCHEMA.

1/ Chacun de nos parents possédant une équation unique au monde, la jonction des deux équations lors de leur accouplement en créera une nouvelle ...unique au monde elle aussi.

Ainsi , il n'existera aucun clone de nous .

2/ Cette équation nouvelle se transformera en « signature » en passant en mode « vie ». Chaque chiffre de l'équation sera représenté par un « pixel actif » qui réagira à la problématique de son environnement. (Exemple : si j'aime les roses, le pixel concerné « s'allumera » au contact des roses)

3/ Cette signature étant unique, elle est protégée et assistée par une puissance de calcul que nous appellerons « l'ordinateur d'en haut » pour plus de commodité. Chacun de nous en est doté. Elle est d'une puissance incroyable !

3 bis/ l'ordinateur d'en haut contient des myriades de logiciels, de bibliothèques de données, d'applications ...toutes plus performantes les unes que les autres..... Dont nous n'avons pas conscience en bas ! Il est relié également à tous les « disques durs » de nos ancêtres.

4/ Cet ordinateur est relié par internet à tous les ordinateurs des autres membres de l'espèce humaine, mais aussi plus généralement, à tout ce qui vit.

5/ Tout cela se passe dans une physique très étrange pour nous, qui est celle qui règne à l'intérieur de nos atomes par exemple, et qui s'appelle la physique quantique.

Dans cette physique , le temps ne s'écoule pas (pas d'hier, de demain) Les distances n'existent pas non plus (espace-temps) , les choses ne sont pas « côte à côte » comme en bas , mais « superposées » : ainsi ...vous êtes VOUS , mais aussi la chaise sur laquelle vous êtes assis , Mais aussi la personne qui vous regarde Étrange !.... et plein d'autres choses aussi différentes et spectaculaires sur lesquelles nos physiciens et mathématiciens travaillent maintenant depuis de nombreuses années.

6/ en « dessous de ce monde, existe la physique que nous connaissons tous, celle de Galilée et de Newton

7/ Entre les deux se trouve une sorte de frontière, qui isole les deux langages mathématiques : le monde Quantique est un monde TERNAIRE, alors que nous vivons en bas dans un monde BINAIRE

8/ Entre ce niveau et la frontière entre les deux mondes physiques, se trouve une zone d'échanges qui est utilisée par le rêve, mais aussi par certains états psychotiques

9/ Lors de notre «Naissance » , nous mettons les pieds pour la première fois dans le monde binaire.

10/ Nous sommes dotés d'un petit ordinateur (pas très performant) car il sert surtout de SCANNER pour nous permettre d'explorer la réalité autour de nous. Il est situé dans notre boîte crânienne. C'est le cerveau. Il fonctionne par raisonnements.

11/ Nous avons récemment relié tous ces ordinateurs par un internet que nous avons inventé ...mais qui est la copie conforme au niveau fonctionnement de celui qui est dans le monde quantique.

12/ Notre ordinateur du bas et celui du haut sont reliés par un « tuyau » dans lequel circulent les données et qui est constitué en réalité de fréquences en suite continue.

13/ Si l'on veut envoyer d'une façon efficace des informations du bas vers le haut, il faut utiliser un « traducteur » pour passer du langage binaire au langage ternaire. Le « traducteur » que nous utilisons en Hypnose clinique, est constitué de symboles ou de métaphores.

14/ Les données recueillies par l'ordinateur du bas et ainsi traduites, se stockent dans l'ordinateur du haut qui pourra ainsi les utiliser.

QUELQUES ELEMENTS DE COMPREHENSION

La notion de *signature* dans le système ABH

1. Pourquoi parler de “signature” ?

- Pour éviter de réduire l’être humain à :
 - un cerveau,
 - un comportement,
 - un symptôme,
 - ou une histoire personnelle.
 - La *signature* désigne une **empreinte globale**, plus large que l’identité psychologique.
 - Elle permet de penser l’individu comme une **organisation d’informations**, et non comme un simple mécanisme biologique ou social.
-

2. Définition simple de la signature

- La signature est :
 - la **configuration unique d’informations** qui définit la manière dont une personne :
 - perçoit,
 - réagit,
 - décide,
 - et s’oriente dans la vie.
 - Elle est comparable à une **image composée de pixels**, dont l’agencement est propre à chaque individu.
-

3. Les deux grandes composantes de la signature

3.1. La part héritée (socle de départ)

- Une partie de la signature est **présente dès le départ**.
- Elle provient de l’hérédité :
 - un ensemble de “pixels informationnels” hérités du père et de la mère,
 - transmis biologiquement, mais aussi dans leur organisation globale.
- Ces pixels ne sont pas simplement additionnés :
 - ils sont **arrangés dans un certain ordre**,
 - cet ordre constitue une **structure initiale unique**.
- Ce socle n’est ni bon ni mauvais :

- il définit un **terrain**, une sensibilité de base, des facilités et des fragilités potentielles.
-

3.2. La part malléable (signature vécue)

- La seconde partie de la signature est :
 - **évolutive**,
 - **enrichie**,
 - **transformée par l'expérience de la vie sur Terre**.
- Chaque expérience laisse une trace :
 - relations,
 - apprentissages,
 - chocs,
 - traumatismes,
 - réussites,
 - pertes.
- Ces informations viennent :
 - modifier l'agencement des pixels,
 - renforcer certaines zones,
 - en figer d'autres,
 - ou créer des zones de tension.

☞ La signature finale n'est donc jamais uniquement génétique : elle est le **résultat vivant de l'interaction entre héritage et expérience**.

4. Ce que la signature n'est pas

- Ce n'est **pas** :
 - la personnalité au sens classique,
 - le caractère,
 - le tempérament,
 - un diagnostic médical ou psychiatrique.
 - Ce n'est **pas figé** :
 - même si le socle hérité reste présent,
 - l'organisation globale de la signature peut évoluer.
-

5. Signature et niveaux A, B et H

5.1. En vie A (vie concrète)

- La signature s'exprime par :
 - les comportements,
 - les choix,

- les réactions émotionnelles,
 - les symptômes éventuels.
 - C'est la **part visible** de la signature.
-

5.2. En vie B (vie adaptative / compensatoire)

- La signature cherche à s'adapter à ses contraintes :
 - mécanismes de défense,
 - stratégies,
 - rôles,
 - compensations.
 - Certains schémas répétitifs apparaissent lorsque :
 - la signature tente de protéger son équilibre,
 - sans pouvoir se réorganiser en profondeur.
-

5.3. En vie H (niveau de cohérence)

- À ce niveau, la signature est moins figée :
 - elle fonctionne comme un **champ d'orientation**,
 - capable d'explorer d'autres agencements possibles.
 - C'est ici que la partie malléable peut :
 - intégrer de nouvelles informations,
 - relâcher des tensions anciennes,
 - retrouver une cohérence globale.
-

6. Signature et répétition des problèmes

- Un problème persistant n'est pas un hasard :
 - il est souvent **cohérent avec l'état actuel de la signature**.
 - Tant que :
 - l'organisation héritée + vécue reste identique,
 - les mêmes scénarios ont tendance à se répéter.
 - Le changement durable ne consiste pas à "lutter contre" le symptôme :
 - mais à **réorganiser la signature**.
-

7. Signature et décision

- Une décision peut être :
 - rationnelle,
 - logique,
 - socialement valorisée,

- mais **désaccordée avec la signature profonde.**
 - Les décisions alignées avec la signature produisent souvent :
 - un sentiment de justesse,
 - une baisse des tensions internes,
 - une plus grande fluidité dans la vie A.
-

8. Signature et évolution

- La signature évolue lorsque :
 - la partie malléable intègre de nouvelles informations,
 - certains conflits hérités ou acquis cessent d'être actifs,
 - les niveaux A, B et H se réalignent.
 - Le socle hérité reste présent,
 - mais son **expression change.**
-

9. Intérêt clinique et pratique de la notion de signature

- Elle permet de :
 - comprendre pourquoi certaines difficultés résistent aux approches classiques,
 - éviter les étiquettes figées,
 - orienter le travail vers la cohérence globale plutôt que le symptôme isolé.
 - La signature devient une **clé de lecture**, pas une condamnation.
-

10. Résumé en une phrase

Dans le système ABH, la signature est l'organisation unique d'un socle hérité et d'une part malléable façonnée par la vie, qui détermine la manière dont un individu perçoit, s'adapte, décide et évolue.

La vie A dans le système ABH

1. Qu'est-ce que la vie A ?

- La vie A correspond à la **vie concrète**, observable, quotidienne.
- C'est la vie :
 - du corps,
 - de l'action,
 - des contraintes matérielles,
 - du temps linéaire.
- C'est le niveau où :
 - on travaille,
 - on mange,
 - on se déplace,
 - on interagit,
 - on prend des décisions visibles.

☞ La vie A est la **surface apparente** du fonctionnement humain.

2. À quoi sert la vie A ?

- La vie A sert avant tout à :
 - **survivre**,
 - **agir**,
 - **s'adapter à la réalité physique et sociale**.
- Elle permet :
 - de répondre aux besoins vitaux,
 - d'assurer la continuité matérielle de l'existence,
 - de tester des choix dans le réel.

☞ Sans vie A, aucune incarnation n'est possible.

3. La vie A comme interface

- Dans ABH, la vie A n'est pas isolée :
 - elle est une **interface** entre :
 - la signature,
 - la vie B (adaptations),
 - et la vie H (cohérence).
- Ce qui se manifeste en vie A est souvent :

- le **résultat visible** de processus plus profonds.

Exemples :

- un symptôme,
 - un conflit,
 - une réussite,
 - une fatigue persistante.
-

4. Ce que la vie A montre... et ce qu'elle ne montre pas

- La vie A montre :
 - les comportements,
 - les décisions,
 - les performances,
 - les échecs.
- Mais elle **ne montre pas directement** :
 - les tensions internes,
 - les conflits de la signature,
 - les ajustements de la vie B,
 - les désalignements avec la vie H.

☞ Se limiter à la vie A donne souvent une vision **incomplète** du problème.

5. La vie A et le corps

- Le corps est l'outil principal de la vie A.
- Il fonctionne comme :
 - un **capteur**,
 - un **transmetteur**,
 - et parfois un **signal d'alerte**.
- Les sensations, douleurs ou maladies peuvent être comprises comme :
 - des **expressions de la signature** dans le langage du corps.

☞ En ABH, le corps n'est pas un ennemi, mais un **messenger**.

6. La vie A et la décision

- Les décisions prises en vie A sont souvent :
 - rationnelles,
 - contraintes,
 - influencées par l'environnement.
- Mais une décision peut être :

- correcte sur le plan pratique,
 - et pourtant **incohérente avec la signature**.
 -
 - Ces décisions génèrent alors :
 - fatigue,
 - conflits,
 - répétitions,
 - sentiment de “forcer”.
-

7. La vie A et les symptômes

- En ABH, le symptôme en vie A n'est pas vu comme :
 - une simple panne,
 - ni comme un ennemi à supprimer.
 - Il peut être compris comme :
 - une **tentative d'ajustement**,
 - un signal que l'organisation globale n'est plus cohérente.
 -
 - Supprimer le symptôme sans lecture globale peut :
 - déplacer le problème,
 - ou renforcer la désorganisation.
-

8. Les limites de la vie A

- La vie A est indispensable,
 - mais elle ne peut pas tout résoudre seule.
 - Lorsqu'on cherche uniquement des solutions en vie A :
 - on agit plus,
 - on contrôle davantage,
 - mais on ne change pas toujours l'origine du problème.
 -
 - Certaines difficultés sont :
 - résistantes,
 - répétitives,
 - incompréhensibles,
 - tant qu'on reste à ce seul niveau.
-

9. La vie A dans l'équilibre ABH

- Une vie A équilibrée est une vie où :
 - les actions sont soutenables,
 - les décisions sont alignées,
 - le corps n'est pas en alerte permanente.
 -
- Cet équilibre dépend :
 - de la qualité des ajustements en vie B,
 - et de la cohérence avec la vie H.

☞ La vie A fonctionne bien quand elle n'est **pas obligée de tout porter seule**.

10. Résumé en une phrase

Dans le système ABH, la vie A est le niveau concret et observable de l'existence, où la signature s'exprime à travers le corps, les actions, les décisions et parfois les symptômes.

La vie B dans le système ABH

1. Qu'est-ce que la vie B ?

- La vie B correspond à la **vie adaptative**.
- C'est le niveau où l'être humain :
 - compense,
 - s'ajuste,
 - se protège,
 - trouve des solutions quand la vie A devient trop contraignante.
- La vie B n'est pas visible directement :
 - elle agit **en arrière-plan** de la vie A.

☞ La vie B est une **zone tampon** entre la signature profonde et la réalité concrète.

2. Pourquoi la vie B est-elle nécessaire ?

- La vie A impose :
 - des règles,
 - des contraintes,
 - des délais,
 - des pressions sociales.
- La vie B sert à :
 - éviter la surcharge,
 - maintenir un équilibre minimal,
 - continuer à fonctionner malgré les tensions.
- Sans vie B :
 - la vie A serait souvent insupportable.

☞ La vie B est une **fonction de survie psychique**.

3. Comment fonctionne la vie B ?

- La vie B met en place des **stratégies adaptatives** :
 - rôles,
 - habitudes,
 - comportements automatiques,
 - scénarios répétitifs.
- Ces stratégies ne sont pas choisies consciemment :
 - elles émergent pour préserver l'équilibre global.

- Elles peuvent être :
 - efficaces,
 - ingénieuses,
 - mais parfois coûteuses à long terme.
-

4. Vie B et mécanismes compensatoires

- Un mécanisme compensatoire est une :
 - solution provisoire devenue durable.
- Exemples :
 - hyperactivité pour éviter de ressentir,
 - contrôle excessif pour apaiser l'angoisse,
 - retrait relationnel pour se protéger,
 - recherche de stimulation pour combler un vide.
- Ces mécanismes permettent :
 - de tenir,
 - mais pas toujours de se transformer.

☞ La vie B privilégie la **stabilité**, pas la cohérence.

5. Vie B et rigidification

- Avec le temps, certaines adaptations deviennent :
 - automatiques,
 - rigides,
 - difficiles à modifier.
 - La personne peut alors :
 - répéter les mêmes schémas,
 - malgré sa volonté de changer.
 - Ce n'est pas un manque d'intelligence ou de motivation :
 - c'est la vie B qui protège son équilibre interne.
-

6. Vie B et symptômes

- Lorsque la vie B est trop sollicitée :
 - elle peut produire des symptômes.
- Le symptôme devient alors :
 - une **solution extrême**,
 - une manière de forcer un ralentissement,
 - ou de signaler une surcharge.
- En ABH, le symptôme n'est pas un échec :
 - c'est une **tentative d'ajustement** de la vie B.

7. Vie B et illusion de contrôle

- La vie B donne souvent l'impression que :
 - “si je fais plus d'efforts, ça ira mieux”.
- Cette logique peut conduire à :
 - une fatigue chronique,
 - un sentiment de lutte permanente,
 - une perte de sens.
- Plus on sollicite la vie B seule :
 - plus elle se rigidifie.

☞ La vie B est efficace à court terme, limitée à long terme.

8. Vie B et relation aux autres

- Beaucoup de relations se jouent en vie B :
 - rôles sociaux,
 - attentes implicites,
 - ajustements silencieux.
- Certaines relations deviennent :
 - des lieux de compensation,
 - ou de déséquilibre.
- La vie B peut maintenir :
 - des relations fonctionnelles,
 - mais peu nourrissantes.

9. Place de la vie B dans l'équilibre ABH

- La vie B n'est ni bonne ni mauvaise :
 - elle est **indispensable**.
- Les difficultés apparaissent lorsque :
 - la vie B devient permanente,
 - et remplace le lien avec la vie H.
- Une vie B saine :
 - soutient la vie A,
 - sans s'y substituer.

10. Résumé en une phrase

Dans le système ABH, la vie B est le niveau adaptatif et compensatoire qui permet de tenir face aux contraintes de la vie A, en protégeant l'équilibre interne de la signature.

La vie H dans le système ABH

1. Qu'est-ce que la vie H ?

- La vie H correspond au **niveau de cohérence globale**.
- Ce n'est pas une vie "au-dessus" du réel :
 - ni mystique,
 - ni abstraite,
 - ni détachée du quotidien.
- C'est le niveau où :
 - les informations se réorganisent,
 - les tensions se résolvent,
 - les choix s'alignent naturellement.

☞ La vie H est le **niveau d'intelligence silencieuse** du système humain.

2. Pourquoi la vie H est-elle nécessaire ?

- La vie A agit.
- La vie B s'adapte.
- Mais aucune des deux ne suffit à :
 - résoudre les contradictions profondes,
 - orienter durablement la trajectoire de vie.
- La vie H sert à :
 - **réaccorder l'ensemble**,
 - redonner une direction,
 - restaurer la cohérence quand tout devient confus.

☞ Sans vie H, on peut fonctionner longtemps... mais pas s'orienter.

3. La vie H n'est pas un effort

- Contrairement à la vie A et à la vie B :
 - la vie H ne fonctionne pas par volonté,
 - ni par contrôle,
 - ni par stratégie.
- Elle apparaît lorsque :
 - certaines tensions cessent,
 - l'écoute remplace la lutte,
 - la signature n'est plus forcée.

- On ne “fait” pas la vie H :
 - on **la laisse émerger**.
-

4. Comment se manifeste la vie H ?

- La vie H se manifeste rarement par des mots clairs.
 - Elle apparaît plutôt sous forme de :
 - impressions de justesse,
 - évidences calmes,
 - réorientations naturelles,
 - coïncidences significatives,
 - décisions qui s’imposent sans conflit.
 - Ce sont souvent des signes discrets,
 - mais profondément stabilisants.
-

5. Vie H et signature

- La vie H est le niveau où la signature :
 - cesse d’être fragmentée,
 - retrouve son organisation globale.
 - Le socle hérité reste présent,
 - la partie malléable se réorganise,
 - sans lutte contre soi.
 - La signature devient alors :
 - plus fluide,
 - plus lisible,
 - moins contradictoire.
-

6. Vie H et décision

- Une décision issue de la vie H :
 - n’est pas toujours confortable,
 - mais elle est rarement conflictuelle intérieurement.
 - Elle s’accompagne souvent de :
 - soulagement,
 - clarté,
 - sentiment de direction retrouvée.
 - Ces décisions réduisent :
 - les compensations inutiles,
 - les tensions en vie B,
 - les symptômes en vie A.
-

7. Vie H et symptômes

- En vie H, le symptôme n'est plus un ennemi :
 - il a déjà rempli sa fonction de signal.
 - Lorsque la cohérence revient :
 - certains symptômes diminuent,
 - d'autres deviennent compréhensibles,
 - certains disparaissent sans action directe.
 - La vie H n'agit pas "contre" le symptôme :
 - elle modifie le **contexte global** dans lequel il était nécessaire.
-

8. Vie H et relation au temps

- La vie H ne suit pas strictement le temps linéaire.
 - Elle peut :
 - intégrer le passé sans le revivre,
 - orienter le futur sans le planifier,
 - stabiliser le présent.
 - Cela donne l'impression que :
 - certaines choses se mettent en place "toutes seules".
-

9. Place de la vie H dans l'équilibre ABH

- La vie H ne remplace ni la vie A ni la vie B.
 - Elle leur donne :
 - une direction,
 - une cohérence,
 - une économie d'effort.
 - Un équilibre sain est un système où :
 - la vie H oriente,
 - la vie B ajuste,
 - la vie A met en œuvre.
-

10. Résumé en une phrase

Dans le système ABH, la vie H est le niveau de cohérence globale où la signature se réorganise naturellement, permettant des décisions justes, une diminution des tensions et une orientation durable de la vie.

VIE H : l'hologramme de l'être humain

1. Principe de base : le tout dans chaque partie

Hologramme

Dans un hologramme, chaque fragment contient l'information du tout.
Même si l'on casse la plaque holographique, chaque morceau continue de "savoir" l'image complète, mais avec une résolution moindre.

Vie H

La vie H contient l'information globale de l'individu :

- la signature entière
 - le sens global
 - la cohérence profonde
- Chaque pensée, intuition, émotion juste issue de la vie H porte déjà en elle **le tout de la signature**, même si la vie A ou B n'en perçoit qu'un fragment.

☞ La vie H est le **plan holographique** de l'être.

2. La vie A et la vie B comme projections locales

Hologramme

L'image visible dépend :

- de l'angle d'éclairage
- de la longueur d'onde utilisée
- du point d'observation

ABH

- La **vie A** est une projection basse résolution, utilitaire, locale (survie, normes, logique linéaire).
- La **vie B** est une projection émotionnelle, théâtrale, compensatoire, plus riche mais encore partielle.

☞ A et B ne sont pas "fausses", elles sont des **projections** de la vie H sous des angles différents.

3. La signature comme matrice holographique

Hologramme

L'image n'est pas stockée comme une photo classique, mais comme un **motif d'interférences**.

Vie H

La signature n'est pas une identité narrative ("je suis ceci"), mais :

- un motif d'information
- un arrangement unique de milliards de "pixels hérités"
- une structure de cohérences

☞ La signature est à la vie H ce que le **motif d'interférence** est à l'hologramme : invisible directement, mais organisateur de tout ce qui apparaît.

4. Le GPS quantique comme faisceau de lecture

Hologramme

Sans le bon faisceau laser, l'hologramme reste une plaque opaque.

Vie H

Le GPS quantique joue le rôle du **faisceau de lecture** :

- il éclaire certaines zones du champ des possibles
- il indique les chemins où la signature retrouve sa cohérence
- il n'explique pas : il oriente

☞ Ce que la vie A appelle "intuition incompréhensible" est souvent une **lecture holographique correcte**, mais non verbalisable.

5. Pourquoi le chemin est souvent inimaginable pour la vie A

Hologramme

L'image n'est pas déductible morceau par morceau.
Elle **émerge** lorsque les conditions sont réunies.

Vie H

Le chemin indiqué par le GPS :

- n'est pas linéaire
- ne suit pas la logique coût/bénéfice immédiate
- semble parfois absurde ou dangereuse pour la vie A

☞ Parce que la vie A raisonne en **pixels isolés**,
alors que la vie H fonctionne en **forme globale émergente**.

6. Souffrance = mauvaise lecture holographique

Hologramme

Si l'angle est mauvais, l'image est floue, déformée ou instable.

ABH

La souffrance apparaît quand :

- la vie A impose une lecture rigide
- la vie B compense excessivement
- la vie H n'est plus lisible

☞ Le problème n'est pas l'hologramme,
mais **l'angle de lecture**.

7. Rôle de l'hypnose, des images et des symboles

Ils ne changent pas le contenu.
Ils modifient **l'angle d'éclairage**.

Comme tourner légèrement le laser sur un hologramme :

- l'image devient soudain nette
- sans avoir ajouté la moindre information

Formule de synthèse

La vie H est l'hologramme fondamental de l'être.

La vie A et la vie B sont des projections partielles selon l'angle d'observation.

Le GPS quantique est le faisceau qui permet une lecture cohérente du tout

VIE H et sous-logiciels

Dans le **système ABH**, la **vie H** correspond au **niveau haut**, non local, organisateur et cohérent : c'est l'instance qui **sait**, **oriente** et **accorde** la vie A (rationnelle) et la vie B (émotionnelle/comportementale).

Voici une **cartographie structurée des sous-logiciels de la vie H**, en distinguant **murs maîtres** (structurels, invariants) et **cloisons** (modules adaptables).

□ Sous-logiciels de la vie H — MURS MAÎTRES

1. La Signature

- **Fonction** : identité informationnelle profonde, unique, héritée et ré-agencée.
- **Rôle** : définit ce qui est *juste* ou *faux* pour l'individu, indépendamment des normes.
- **Pourquoi mur maître** : non modifiable volontairement ; elle se révèle mais ne se fabrique pas.

2. Le GPS (orientation dans le champ des possibles)

- **Fonction** : choix des trajectoires de vie cohérentes avec la Signature.
- **Rôle** : indique des chemins souvent **inimaginables par la vie A**.
- **Pourquoi mur maître** : structurel, non conscient, mais constant.

3. Le Champ des possibles

- **Fonction** : espace informationnel contenant toutes les potentialités.
- **Rôle** : réservoir des futurs accessibles selon la cohérence globale.
- **Pourquoi mur maître** : fondement ontologique du système ABH.

4. Le Régulateur de cohérence

- **Fonction** : maintient l'accord entre A, B et H.
- **Rôle** : génère malaise, synchronicités ou ruptures quand la cohérence est perdue.
- **Pourquoi mur maître** : automatique et non négociable.

5. L'Intelligence non locale

- **Fonction** : perception globale hors raisonnement linéaire.

- **Rôle** : intuition juste, immédiate, sans justification logique.
 - **Pourquoi mur maître** : capacité fondamentale, pas un apprentissage.
-

□ Sous-logiciels de la vie H — CLOISONS

6. Interface intuitive

- **Fonction** : traduction des signaux de H vers A et B.
- **Formes** : intuitions, images mentales, sensations corporelles, rêves.
- **Pourquoi cloison** : peut être affinée, brouillée ou rééduquée.

7. Module synchronicités

- **Fonction** : mise en résonance d'événements externes avec l'état interne.
- **Rôle** : balisage du chemin du GPS.
- **Pourquoi cloison** : dépend de l'attention et du niveau de cohérence.

8. Module symbolique

- **Fonction** : langage métaphorique de H.
- **Formes** : archétypes, mythes personnels, images fortes.
- **Pourquoi cloison** : le vocabulaire symbolique évolue avec la culture et l'histoire personnelle.

9. Interface hypnose / états modifiés

- **Fonction** : accès facilité à H.
- **Rôle** : réduit l'interférence de A et stabilise B.
- **Pourquoi cloison** : outil activable ou non selon les pratiques.

10. Module créatif pur

- **Fonction** : innovation radicale, création non déduite du passé.
 - **Rôle** : surgissement de solutions inédites.
 - **Pourquoi cloison** : s'ouvre ou se ferme selon les contextes et permissions internes.
-

🔑 Synthèse simple

- La vie H ne décide pas comme A, elle oriente.
- Elle ne négocie pas avec les peurs de B, elle ré-accorde.
- Quand A comprend, B accepte, et H est cohérente → fluidité, synchronicités, sensation de justesse.

-

Le GPS quantique dans le système ABH

1. Qu'est-ce que le GPS quantique ?

- Le GPS quantique est une **fonction d'orientation interne**.
- Ce n'est pas :
 - une voix,
 - une intuition magique,
 - un raisonnement logique.
- C'est un **mécanisme silencieux** qui :
 - oriente la signature,
 - explore les possibles,
 - favorise les trajectoires les plus cohérentes.

☞ Le GPS quantique ne dit pas *quoi penser* : il indique *où aller*.

2. Pourquoi parler de “GPS” ?

- Comme un GPS classique :
 - il ne donne pas la carte complète,
 - il ne force pas le trajet,
 - il propose des directions possibles.
- Il fonctionne :
 - en arrière-plan,
 - sans commentaire,
 - sans justification rationnelle immédiate.

☞ On peut ignorer un GPS... mais il continue à recalculer.

3. Ce que le GPS quantique n'est pas

- Ce n'est pas :
 - la volonté,
 - le désir conscient,
 - l'analyse mentale,
 - la logique sociale.
- Il ne fonctionne pas par effort.
- Plus on essaie de le contrôler :
 - moins il est audible.

4. Comment fonctionne le GPS quantique ?

- Le GPS quantique travaille avec :
 - l'ensemble de la signature,
 - le socle hérité,
 - la partie malléable enrichie par l'expérience.
- Il explore :
 - plusieurs trajectoires possibles,
 - plusieurs futurs compatibles,
 - plusieurs ajustements potentiels.
- Il ne choisit pas à la place de la personne :
 - il **oriente le champ des possibles**.

5. GPS quantique et vie H

- Le GPS quantique est étroitement lié à la vie H.
- Il devient plus perceptible lorsque :
 - la vie B se détend,
 - la lutte diminue,
 - la cohérence augmente.
- En vie H :
 - le GPS quantique agit avec fluidité,
 - sans conflit intérieur.

☞ Le GPS quantique est le **bras opérationnel** de la vie H.

6. Comment le GPS quantique se manifeste

- Il ne parle pas en phrases claires.
- Il se manifeste souvent par :
 - une impression soudaine de justesse,
 - une attirance inexpliquée,
 - un désintérêt progressif,
 - une rencontre significative,
 - un rêve marquant,
 - une coïncidence répétée.
- Ces signaux sont :
 - discrets,
 - non spectaculaires,
 - mais persistants.

7. GPS quantique et décision

- Une décision guidée par le GPS quantique :
 - n'est pas toujours la plus rassurante,
 - mais elle réduit le conflit interne.
 - Elle s'accompagne souvent de :
 - soulagement,
 - clarté,
 - économie d'énergie.
 - À l'inverse, ignorer durablement le GPS quantique peut produire :
 - fatigue,
 - résistance,
 - symptômes en vie A.
-

8. GPS quantique et erreurs de trajectoire

- Se tromper de chemin fait partie du processus.
- Le GPS quantique :
 - ne sanctionne pas,
 - ne juge pas,
 - ne "punit" pas.
- Il recalcule en permanence :
 - à partir de la situation réelle,
 - de la signature actuelle,
 - des nouvelles informations disponibles.

☞ Il n'y a pas de "mauvais choix définitif", seulement des réajustements.

9. Pourquoi le GPS quantique devient inaudible

- Il devient difficile à percevoir lorsque :
 - la vie B est saturée,
 - la peur domine,
 - le contrôle mental est excessif,
 - les attentes extérieures prennent le dessus.
 - Dans ces cas-là :
 - le GPS quantique continue d'agir,
 - mais ses signaux sont masqués.
-

10. Place du GPS quantique dans l'équilibre ABH

- Le GPS quantique :
 - oriente la vie H,
 - allège la vie B,
 - fluidifie la vie A.
 - Il ne remplace pas l'action :
 - il la rend plus juste.
 - Il ne supprime pas l'effort :
 - il évite les efforts inutiles.
-

11. Résumé en une phrase

Dans le système ABH, le GPS quantique est une fonction d'orientation silencieuse qui explore les trajectoires les plus cohérentes pour la signature, en lien direct avec la vie H.

Le champ des possibles et l'internet H dans le système ABH

1. Qu'appelle-t-on le “champ des possibles” ?

- Le champ des possibles désigne :
 - l'ensemble des trajectoires **accessibles** à une signature,
 - à un moment donné de son existence.
- Il ne s'agit pas :
 - de tout ce qui est imaginable,
 - ni de tous les rêves théoriques.
- Il s'agit de ce qui est :
 - **compatible avec la signature actuelle**,
 - son histoire,
 - son niveau de cohérence.

☞ Le champ des possibles est **réel**, mais **non visible**.

2. Le champ des possibles n'est pas infini

- Même si les possibilités sont nombreuses :
 - elles ne sont pas illimitées à un instant donné.
- Le champ dépend :
 - du socle hérité,
 - de la part malléable déjà transformée,
 - des choix passés,
 - du niveau de cohérence actuel.
- Certaines portes sont :
 - ouvertes,
 - entrouvertes,
 - ou momentanément inaccessibles.

☞ Le travail ABH ne consiste pas à “tout vouloir”, mais à **élargir progressivement le champ**.

3. Comment le champ des possibles évolue

- Le champ des possibles se modifie lorsque :
 - la signature se réorganise,
 - des conflits internes se résolvent,
 - la vie B se détend,
 - la cohérence H augmente.
 -
 - À l'inverse, il se rétrécit lorsque :
 - la peur domine,
 - les compensations se rigidifient,
 - les décisions sont prises contre soi.
-

4. Qu'est-ce que l'internet H ?

- L'internet H désigne le **réseau de connexion entre les signatures** au niveau H.
- Ce n'est pas :
 - un réseau matériel,
 - ni une communication consciente,
 - ni un échange verbal.
 -
- C'est un **champ informationnel partagé** :
 - où les signatures sont interconnectées,
 - sans se confondre.

☞ Chaque signature est autonome, mais **jamais isolée**.

5. Internet H et interactions invisibles

- Via l'internet H :
 - les signatures s'influencent,
 - se synchronisent,
 - se désaccordent parfois.
 - Cela peut se manifester par :
 - des rencontres déterminantes,
 - des résonances émotionnelles,
 - des impressions de "déjà-là",
 - des alignements collectifs.
 - Ces interactions ne passent pas par la volonté :
 - elles émergent naturellement.
-

6. Lien entre champ des possibles et internet H

- Le champ des possibles d'une signature :
 - n'est pas uniquement individuel.
- Il est influencé par :
 - les autres signatures,
 - les contextes collectifs,
 - les dynamiques relationnelles.
- L'internet H agit comme :
 - un **milieu de navigation**,
 - dans lequel le GPS quantique explore les trajectoires.

☞ Le champ des possibles est **personnel**, mais **co-construit**.

7. Internet H et coïncidences significatives

- Certaines coïncidences ne sont pas aléatoires :
 - elles correspondent à des **alignements temporaires** de signatures.
- Quand plusieurs signatures entrent en cohérence :
 - des opportunités émergent,
 - des événements se synchronisent,
 - des chemins deviennent visibles.
- Ces moments sont souvent :
 - brefs,
 - discrets,
 - mais décisifs.

8. Quand l'internet H devient peu accessible

- L'accès à l'internet H peut sembler coupé lorsque :
 - la vie B est saturée,
 - la peur isole,
 - le contrôle mental domine,
 - la signature est fragmentée.
 -
- Dans ces cas-là :
 - les possibles se réduisent,
 - les rencontres deviennent stériles,
 - les choix semblent contraints.

☞ L'internet H ne disparaît pas : il devient **inaudible**.

9. Champ des possibles et évolution personnelle

- Évoluer en ABH ne consiste pas à :
 - forcer un futur,
 - lutter contre le présent.
 -
 - Il s'agit de :
 - élargir progressivement le champ des possibles,
 - en augmentant la cohérence.
 -
 - Lorsque la cohérence augmente :
 - certaines solutions apparaissent sans effort,
 - certains chemins "se révèlent".
-

10. Place du champ des possibles et de l'internet H dans l'équilibre ABH

- Le champ des possibles :
 - donne l'espace de mouvement.
 -
 - L'internet H :
 - relie les signatures entre elles.
 -
 - Le GPS quantique :
 - oriente la navigation.
 -
 - Ensemble, ils forment :
 - le **système d'orientation profonde** de la vie H.
-

11. Résumé en une phrase

Dans le système ABH, le champ des possibles représente l'ensemble des trajectoires accessibles à une signature, tandis que l'internet H constitue le réseau informationnel qui relie les signatures entre elles et rend ces trajectoires explorables.

MURS MAÎTRES ET CLOISONS

Voici une **cartographie complète et structurée** des **murs maîtres** et des **cloisons** dans le **système ABH**, en restant fidèle à la métaphore du *logiciel vivant* et à la logique **Vie A / Vie B / Vie H**.

□ LES MURS MAÎTRES

(structures non négociables à l'échelle individuelle – modifiables seulement par l'évolution, la biologie lourde ou le temps long)

1. Mur biologique fondamental (Vie A)

Ce sont les **fondations du vivant**.

- Génome humain (bipédie, langage articulé, néocortex développé)
- Architecture cérébrale (cerveau reptilien / limbique / cortex)
- Besoins vitaux : respirer, boire, manger, dormir
- Vieillesse, maladie, mort
- Différences sexuelles biologiques
- Réflexes archaïques (peur, fuite, attaque, figement)

☞ On ne “reprogramme” pas ce mur, on **compose avec**.

2. Mur neurochimique de base

La chimie du moteur.

- Dopamine (motivation / récompense)
- Sérotonine (stabilité / humeur)
- Noradrénaline (vigilance / stress)
- Acétylcholine (apprentissage / mémoire)
- Endorphines (douleur / plaisir)

☞ On peut **moduler**, jamais supprimer.

3. Mur émotionnel primaire

Les émotions universelles, pré-culturelles.

- Peur
- Colère
- Tristesse
- Joie
- Dégoût
- Surprise

☞ Elles surgissent **avant** la pensée.
Toute tentative de les nier crée des symptômes.

4. Mur de l'attachement

Programmation relationnelle profonde.

- Besoin de lien
- Peur de l'abandon
- Recherche de sécurité affective
- Dépendance / autonomie

☞ L'attachement peut évoluer, mais jamais disparaître.

5. Mur de la sexualité comme fonction vitale (Vie B)

Pas la morale, **la fonction**.

- Pulsions sexuelles
- Besoin de décharge
- Fonction de décompression (théâtre, rôle, transgression codée)
- Rôle dopaminergique et identitaire

☞ La sexualité est un **système de régulation**, pas un luxe.

6. Mur de l'identité existentielle (Vie H)

Le "je suis".

- Sentiment d'exister
- Continuité du soi
- Besoin de sens
- Intuition de la mort
- Question du "pourquoi"

☞ Ce mur ne se remplit pas, il se **fréquente**.

▮ LES CLOISONS

(Éléments modulables, reconfigurables, démontables, dépendants du contexte)

1. Cloisons culturelles

- Normes sociales
- Valeurs morales
- Codes de politesse
- Rapport à l'autorité
- Vision du succès / de l'échec

☞ Elles changent selon l'époque et le lieu.

2. Cloisons éducatives

- Modèles parentaux
- Style éducatif
- Injonctions ("sois fort", "ne pleure pas")
- Conditionnements scolaires

☞ Très influentes mais **réécrivable à l'âge adulte**.

3. Cloisons comportementales

- Habitudes
- Rituels
- Automatismes
- Stratégies de coping

☞ Ce sont les plus faciles à déplacer.

4. Cloisons de l'image de soi

- Estime de soi
- Rôle adopté (victime, sauveur, rebelle...)
- Narration personnelle

- Auto-étiquettes

☞ Cloison clé en cas de harcèlement ou de trauma.

5. Cloisons émotionnelles secondaires

- Honte
- Culpabilité
- Fierté
- Jalousie
- Anxiété sociale

☞ Émotions **appries**, donc transformables.

6. Cloisons sexuelles et affectives

- Scripts sexuels
- Tabous personnels
- Fantasmes autorisés / interdits
- Manière d'aimer

☞ Elles peuvent évoluer sans toucher au mur sexuel vital.

7. Cloisons professionnelles et sociales

- Identité professionnelle
- Statut
- Masques sociaux
- Rôles contextuels

☞ On peut en changer plusieurs fois dans une vie.

8. Cloisons spirituelles et symboliques

- Croyances
- Mythes personnels
- Représentation du destin
- Rapport au sacré

☞ Très puissantes, mais entièrement configurables.

RÈGLE D'OR DU SYSTÈME ABH

La souffrance apparaît quand on tente de déplacer un mur maître au lieu de réorganiser les cloisons.

- Vouloir supprimer la peur ✕
- Vouloir supprimer la sexualité ✕
- Vouloir ne plus avoir besoin de lien ✕

☞ Le travail ABH consiste à :

- **Identifier le mur**
- **Accepter sa fonction**
- **Optimiser l'agencement des cloisons autour**

🎯 LECTURE OPÉRATIONNELLE (ABH pur)

- **Vie A** → murs biologiques et émotionnels
- **Vie B** → cloisons adaptatives + systèmes de décompression
- **Vie H** → cohérence globale, sens, GPS, orchestration
-

L'hypnose, la thérapie, l'art ou la sexualité n'abattent pas les murs :

Elles déplacent intelligemment les cloisons pour rétablir la circulation.

Les mécanismes compensatoires (vie B) dans le système ABH

1. Qu'est-ce qu'un mécanisme compensatoire ?

- Un mécanisme compensatoire est une **solution d'adaptation** mise en place par la vie B.
-
- Il apparaît lorsque :
 - la vie A devient trop contraignante,
 - la signature est sous tension,
 - la cohérence H n'est pas accessible.
 -
- Son rôle principal est :
 - de **maintenir un équilibre fonctionnel**,
 - même imparfait.

☞ Le mécanisme compensatoire n'est pas une erreur, mais une **réponse intelligente à une contrainte**.

2. Pourquoi les mécanismes compensatoires apparaissent

- Ils apparaissent quand :
 - certaines informations sont incompatibles entre elles,
 - des besoins profonds ne peuvent pas s'exprimer,
 - des décisions sont prises contre la signature.
 -
- La vie B cherche alors :
 - à réduire la tension,
 - à éviter l'effondrement,
 - à continuer à fonctionner.

☞ Compenser, c'est **tenir quand on ne peut pas résoudre**.

3. Les formes possibles de compensation

- Les mécanismes compensatoires peuvent prendre des formes très variées :
 - surinvestissement professionnel,
 - contrôle excessif,
 - hyperadaptation relationnelle,
 - retrait émotionnel,
 - recherche de stimulation,
 - comportements répétitifs
 - .
 - La forme choisie dépend :
 - du socle hérité,
 - de l'histoire de vie,
 - des ressources disponibles à ce moment-là.
-

4. Compensation et efficacité à court terme

- À court terme, la compensation :
 - soulage,
 - stabilise,
 - permet de continuer.
 -
 - Elle donne souvent l'impression que :
 - "ça marche",
 - "on a trouvé la solution".
 -
 - C'est pour cela que :
 - le mécanisme s'installe,
 - et se renforce avec le temps.
-

5. Quand la compensation devient un problème

- Avec le temps :
 - la solution devient coûteuse,
 - l'énergie dépensée augmente,
 - la liberté diminue.
 -
- Le mécanisme compensatoire peut alors :
 - rigidifier la signature,
 - réduire le champ des possibles,
 - créer de nouveaux symptômes.

☞ Ce qui a sauvé un jour peut enfermer plus tard.

6. Compensation et symptômes

- Le symptôme peut être :
 - une compensation extrême,
 - ou le signe que la compensation ne suffit plus.
 -
- Il apparaît lorsque :
 - la vie B est saturée,
 - l'équilibre est trop fragile.
 -
- En ABH, le symptôme n'est pas une défaillance :
 - c'est un **signal de surcharge**.

7. Pourquoi on ne “supprime” pas une compensation

- Supprimer brutalement un mécanisme compensatoire peut :
 - augmenter la souffrance,
 - créer un déséquilibre,
 - déplacer le symptôme ailleurs.
 -
- En ABH, on ne cherche pas à :
 - enlever la compensation,
 - mais à **la rendre inutile**.
 -
- Cela passe par :
 - un retour de cohérence,
 - un élargissement du champ des possibles,
 - un accès plus stable à la vie H.

8. Compensation et illusion de choix

- Une personne peut avoir l'impression de choisir :
 - alors qu'elle compense.
 -
 - Les choix compensatoires sont souvent :
 - urgents,
 - répétitifs,
 - peu satisfaisants à long terme.
 - Ils maintiennent :
 - la survie,
 - mais pas l'orientation.
-

9. Le devenir des mécanismes compensatoires

- Lorsque la cohérence augmente :
 - certains mécanismes disparaissent d'eux-mêmes,
 - d'autres se transforment,
 - certains deviennent inutiles.
 -
 - Ce processus est souvent :
 - progressif,
 - non spectaculaire,
 - mais profondément libérateur.
-

10. Place des mécanismes compensatoires dans l'équilibre ABH

- Les mécanismes compensatoires :
 - protègent la signature,
 - soutiennent la vie A,
 - quand la vie H n'est pas accessible.
 -
 - Ils deviennent problématiques seulement lorsque :
 - ils remplacent durablement l'orientation profonde.
 -
 - Un équilibre sain est un système où :
 - la compensation est temporaire,
 - la cohérence redevient centrale.
-

11. Résumé en une phrase

Dans le système ABH, les mécanismes compensatoires sont des stratégies adaptatives mises en place par la vie B pour maintenir l'équilibre quand la cohérence n'est pas accessible, utiles à court terme mais limitantes lorsqu'elles se rigidifient.

Les mécanismes décompensatoires

(Compensations saines et efficaces – vie B)

1. Pourquoi introduire la notion de mécanismes décompensatoires ?

- Tous les mécanismes de la vie B ne sont pas pathologiques.
- Il existe des compensations :
 - **saines,**
 - **fonctionnelles,**
 - **énergétiquement efficaces,**qui permettent à la signature :
 - de relâcher la tension,
 - sans se rigidifier,
 - sans s'éloigner durablement de la cohérence.
- On peut appeler ces mécanismes :
 - des **mécanismes décompensatoires.**

☞ Ils ne bloquent pas l'évolution : ils la **rendent possible.**

2. Définition simple d'un mécanisme décompensatoire

- Un mécanisme décompensatoire est :
 - une **zone d'expression contrôlée** de la vie B,
 - qui permet à la signature :
 - d'évacuer l'excès de tension,
 - de retrouver de la fluidité,
 - sans créer de nouveaux conflits.
- Il ne nie pas la contrainte :
 - il la **digère.**

3. Différence entre compensation rigide et décompensation saine

- Une compensation rigide :
 - enferme,
 - se répète,
 - consomme beaucoup d'énergie,
 - réduit le champ des possibles.
 -
- Une décompensation saine :
 - relâche,
 - varie,
 - restaure l'énergie,
 - **élargit** le champ des possibles.

☞ La différence n'est pas morale, elle est **fonctionnelle**.

4. Le rôle fondamental de la décompensation dans le vivant

- Dans toutes les espèces :
 - l'organisme alterne tension et relâchement.
 -
 - Sans phase de décompression :
 - il y a rigidification,
 - épuisement,
 - puis effondrement.
 -
 - Les mécanismes décompensatoires sont donc :
 - **biologiquement nécessaires**,
 - et non des luxes culturels.
-

5. L'art comme mécanisme décompensatoire

- L'art permet :
 - une expression indirecte,
 - symbolique,
 - non dangereuse.
 -
- Il transforme la tension interne en :
 - forme,
 - rythme,
 - couleur,
 - récit.

-
- Il agit comme :
 - un **canal de transmutation**,
 - sans exiger de résolution immédiate.

☞ L'art soulage sans figer.

6. Les loisirs et le jeu

- Le jeu introduit :
 - de la liberté,
 - de l'imprévu,
 - de la non-finalité.
 -
 - Il suspend temporairement :
 - la logique de performance,
 - les enjeux de la vie A.
 -
 - Le jeu est une :
 - **décompression adaptative naturelle**,
 - observable chez de nombreuses espèces.
-

7. Le sport et le mouvement

- Le mouvement permet :
 - une décharge physiologique de la tension,
 - une régulation des rythmes internes.
 -
- Le sport agit :
 - sur le corps,
 - mais aussi sur la signature globale.
 -
- Lorsqu'il est sain :
 - il restaure la sensation d'unité,
 - sans devenir une obligation compulsive.

☞ Le corps retrouve son rôle de **régulateur**, pas de champ de bataille.

8. La sexualité : mécanisme décompensatoire majeur du vivant

- La sexualité joue un rôle primordial :
 - dans toutes les espèces,
 - bien au-delà de la reproduction.
 -
- Elle permet :
 - une décharge de tension,
 - une régulation émotionnelle,
 - un ajustement relationnel,
 - une restauration du lien au corps.
 -
- En vie B, la sexualité est souvent :
 - un **théâtre de décompensation**,
 - où la signature peut exprimer :
 - puissance,
 - désir,
 - abandon,
 - jeu,
 - réparation symbolique.

☞ La sexualité est un **régulateur central**, pas un simple plaisir.

9. Quand la sexualité est décompensatoire... et quand elle devient compensatoire rigide

- Sexualité décompensatoire saine :
 - libre,
 - variée,
 - reliée au corps,
 - non compulsive.
 -
- Sexualité compensatoire rigide :
 - répétitive,
 - addictive,
 - dissociée,
 - utilisée pour anesthésier.
 -
- La différence n'est pas la pratique :
 - mais la **fonction qu'elle remplit**.

10. Décompensation et accès à la vie H

- Les mécanismes décompensatoires :
 - allègent la vie B,
 - rendent la signature plus fluide,
 - facilitent l'accès à la vie H.
 -
- Ils ne remplacent pas la cohérence :
 - ils **préparent le terrain**.
 -
- Une signature trop tendue :
 - ne peut pas entendre son GPS quantique.

11. Place des mécanismes décompensatoires dans l'équilibre ABH

- Un équilibre sain repose sur :
 - une vie A fonctionnelle,
 - une vie B capable de décompresser,
 - une vie H accessible.
 -
- Les mécanismes décompensatoires :
 - empêchent la vie B de se rigidifier,
 - protègent la signature,
 - soutiennent l'évolution.

12. Résumé en une phrase

Dans le système ABH, les mécanismes décompensatoires sont des compensations saines de la vie B — comme l'art, le jeu, le sport et la sexualité — qui permettent de relâcher la tension, de préserver la fluidité de la signature et de maintenir l'accès à la cohérence.

La notion de “soupape”

Dans le système A / B / H

1. Le système A / B / H en bref

- **Vie A** = la “vie du bas” :
 - rationnelle, binaire, liée aux contraintes, aux rôles sociaux, à l'identité fonctionnelle.
 -
 - monde de la performance, des codes, des obligations.
 -
 - gouvernée par l'ordinateur *binaire*.
 -
 - **Vie H** = la “vie du haut” :
 - dimension informationnelle, intuitive, symbolique.
 -
 - lieu de la cohérence, du sens, de la signature identitaire.
 -
 - gouvernée par l'ordinateur *quantique*.
 -
 - **Vie B** = zone intermédiaire :
 - lieu du ressourcement, du jeu, de la créativité, du non-fonctionnel.
 - permet d'équilibrer A et H.
 -
-

2. Pourquoi un système ABH a besoin d'une “soupape” ?

Dans un système A/B/H, la vie A impose naturellement :

- tension
- pression
- rigidité
- rôle
- adaptation forcée
- maintien d'une cohérence sociale au détriment d'une cohérence interne

Sans soupape, la vie A **surchauffe** :

- usure psychique
- rigidification identitaire
- perte de créativité
- perte de sens
- comportements de compensation (désorganisation, addictions, impulsivité)

La *soupape* joue exactement le rôle d'une **valve de décompression** qui empêche l'explosion du système.

3. Qu'est-ce que la soupape dans ce modèle ?

☞ **La soupape est tout mécanisme qui inverse temporairement les contraintes de la vie A**

Pour permettre :

- relâchement
- désidentification
- décharge émotionnelle
- remise à zéro du système
- récupération de liberté
- reprise de contact avec H via B

La soupape fonctionne comme un “**reset énergétique et comportemental**”.

4. La sexualité comme soupape

Tu l'as formulé ainsi :

"Pour jouer son rôle de soupape, la sexualité doit inverser les codes de la vie A."

Donc :

- Si quelqu'un est **dominant, décideur, contrôlant** en vie A → il a besoin de **soumission, lâcher-prise, perte de contrôle** dans la sexualité.
-
- Si quelqu'un est **effacé, contraint, passif** en vie A → la soupape peut être **puissance, initiative, domination** dans la sexualité.

Ce n'est pas une question de morale.

C'est une **nécessité de régulation du système ABH**.

Autrement dit :

☞ **La soupape inverse la polarité A**

→ pour rééquilibrer B

→ pour réouvrir H

5. Pourquoi la sexualité est une soupape particulièrement efficace ?

Parce que c'est :

- un espace où les rôles peuvent être renversés sans conséquence sociale
- un espace de vérité corporelle (A se tait, B domine)
- un espace où l'inconscient s'exprime directement
- un lieu de décharge émotionnelle massive
- un espace de transe (micro-transe → contact H)
- un lieu d'exploration symbolique (scénarios, images, inversion de pouvoir)

C'est la seule activité humaine qui combine :

1. **Corps** (A)
2. **Ressenti / jeu** (B)
3. **Transcendance / fusion / signature** (H)

La sexualité soupape permet donc de :

- compenser les rigidités A
- libérer les flux B
- réaligner H

6. La forme générale d'une soupape dans n'importe quel domaine

Toute soupape doit comporter :

- **une inversion** du rôle A (autorité ↔ dépendance, discipline ↔ laisser-aller...)
- **une frange de transgression contrôlée** (sortie du cadre A)
- **une dimension corporelle ou émotionnelle** (pour sortir du mental A)
- **un caractère ritualisé** (pour sécuriser B)
- **une possibilité de micro-transe** (pour reconnecter H)

La sexualité le fait naturellement, mais ce n'est pas la seule possibilité.

7. Autres soupapes possibles (si on généralise)

(Mais toutes moins puissantes que la sexualité)

- activités à forte intensité (sport, danse, immersion)
-
- jeu de rôle, théâtre, déguisement
-
- art : écriture automatique, dessin, musique improvisée
-
- immersion sensorielle (sauna, vibration, lumière, Dream Machine)
-
- voyages sensoriels / méditation profonde
- hypnose

Mais seule la sexualité combine **inversion**, **corps**, **symbolique**, **transcendance** en un seul acte.

✈ 8. Conclusion synthétique

☞ ***La soupape est un mécanisme de décompression qui permet d'éviter que la vie A étouffe B et coupe H.***

☞ Elle fonctionne **par inversion** des codes de la vie A.

☞ La sexualité joue souvent ce rôle parce qu'elle permet naturellement cette inversion.

☞ Sans soupape, le système ABH se rigidifie et perd sa cohérence interne.

Rôle de la sexualité dans le système ABH

Trois fonctions distinctes selon les niveaux A, B et H

Dans le système ABH, la sexualité n'est **ni un bloc homogène**, ni un simple comportement biologique.

Elle est un **sous-logiciel transversal**, dont la fonction et le sens varient radicalement selon le niveau de fonctionnement considéré : **Vie A, Vie B, Vie H**.

1. Sexualité en Vie H

Amour avec un grand A : cohérence entre signatures

Au niveau H, la sexualité n'est plus un comportement mais un **phénomène de cohérence**.

- Elle correspond à une **mise en résonance de deux signatures uniques**.
- Il ne s'agit pas de besoin, de compensation ou de rôle social, mais d'un **alignement profond** :
 - cohérence émotionnelle
 - cohérence symbolique
 - cohérence existentielle
- La relation devient alors un **système à cohérences multiples**, où chaque signature renforce l'autre sans se dissoudre.

À ce niveau, la sexualité est une **conséquence**, non un moteur.

Elle apparaît lorsque les chemins indiqués par les GPS quantiques des deux individus sont compatibles.

☞ Ce n'est pas la sexualité qui crée l'amour,

☞ c'est la cohérence des signatures qui autorise une sexualité stable, calme et non conflictuelle.

2. Sexualité en Vie B

Soupape de décompression – théâtre décompensatoire

En Vie B, la sexualité joue un rôle **fondamental et vital** :

celui de **soupape de décompression psychique et émotionnelle**.

La Vie B est le lieu :

- des émotions,
- des tensions accumulées,
- des contradictions internes issues de la Vie A.

Métaphore du théâtre

La sexualité de la Vie B fonctionne comme un **théâtre décompensatoire** :

- L'individu quitte temporairement son rôle de la Vie A
- Il endosse un **personnage radicalement différent**

Exemple volontairement caricatural mais parlant :

Le plombier de la Vie A devient **Louis XIV** dans le sous-logiciel sexuel de la Vie B.

Dans ce théâtre :

- les hiérarchies sont inversées,
- les règles ordinaires sont suspendues,
- l'individu peut vivre puissance, abandon, domination, soumission, transgression, beauté ou excès.

Cette décompensation n'est **ni pathologique ni régressive** : elle est **nécessaire à l'équilibre global du système**.

Sans ce théâtre :

- la pression de la Vie A s'accumule,
- les tensions se déplacent vers des symptômes,
- ou vers des comportements incohérents.

☞ La sexualité en Vie B **protège le système ABH** en évitant la saturation.

3. Sexualité en Vie A

Fonction sociale, hiérarchique et adaptative

En Vie A, la sexualité est dépouillée de toute dimension symbolique profonde. Elle est avant tout :

- un **outil de régulation sociale**,
- un marqueur de **statut, de pouvoir et de hiérarchie**,
- un comportement inscrit dans la **logique animale** de l'espèce.

À ce niveau, la sexualité participe :

- à la reconnaissance sociale,

- à la compétition,
- à l'affirmation identitaire externe,
- à l'organisation des groupes.

Elle obéit aux codes :

- culturels,
- normatifs,
- historiques,
- et parfois moraux.

☞ En Vie A, la sexualité n'est pas là pour libérer,

☞ mais pour **structurer**.

Synthèse ABH

- **Vie H :**
Sexualité = effet secondaire d'une cohérence profonde entre signatures.
- **Vie B :**
Sexualité = théâtre décompensatoire indispensable à l'équilibre émotionnel.
- **Vie A :**
Sexualité = outil social, hiérarchique et adaptatif.

Cette distinction explique pourquoi tant de confusions, de conflits et de souffrances apparaissent lorsque :

- *un niveau tente d'imposer ses règles aux autres,*
- *ou lorsque la sexualité de la Vie B est jugée avec les critères moraux de la Vie A,*
- *ou lorsque l'on attend de la sexualité qu'elle produise l'amour de la Vie H.*

☞ *Le système ABH ne moralise pas la sexualité.*

☞ *Il l'ordonne, la situe, et la rend intelligible.*

Lecture neuro-dopaminergique de la sexualité dans le système ABH

Dans ABH, la dopamine n'est **ni “le plaisir”**, ni “la récompense” au sens simpliste.

C'est un **signal d'orientation**, un **vecteur de mouvement**, un indicateur de **direction viable** pour le système.

☞ La dopamine dit : « *par ici, ça vaut le coup d'y aller* »

☞ Elle ne dit pas : « *tu es arrivé* »

1. Vie A — Dopamine de statut et de hiérarchie

En Vie A, la dopamine est majoritairement liée à :

- la reconnaissance sociale
- la validation externe
- la domination / soumission
- la réussite perçue
- l'accès aux ressources (symboliques ou réelles)

Sexualité en Vie A

La sexualité active ici :

- une dopamine **conditionnée**
- indexée sur le regard des autres
- alignée sur des codes culturels et animaux

C'est une dopamine :

- comparative
- compétitive
- fragile
- dépendante du contexte

☞ Elle structure la société

☞ mais n'apaise pas durablement l'individu

C'est une dopamine **de maintien du rang**, pas d'équilibre interne.

Sexualité en Vie B

— Dopamine de décompression et de bascule

En Vie B, la dopamine change complètement de fonction.

Elle devient :

- un **agent de rupture de pattern**
- un déclencheur de **changement de personnage**
- un mécanisme de **désaturation émotionnelle**

3. Sexualité comme théâtre neurochimique

Dans le théâtre décompensatoire sexuel :

- la dopamine permet de **quitter le personnage de la Vie A**
- elle ouvre l'accès à des scénarios normalement interdits
- elle autorise l'excès temporaire, le jeu, la transgression

Neurobiologiquement :

- la dopamine **désorganise volontairement** les circuits rigides
- elle crée une fenêtre de plasticité
- elle permet au système de "respirer"

☞ Le plombier devient Louis XIV

☞ non par fantasme gratuit

☞ mais parce que le système a besoin d'un **changement radical de codes**

Cette dopamine est :

- intense
- brève
- non cumulative
- réparatrice si elle reste cantonnée à la Vie B

Sexualité en Vie H

— Dopamine de justesse et de cohérence

En Vie H, la dopamine n'est plus une poussée.
Elle devient **silencieuse, stable, peu spectaculaire**.

Elle est liée à :

- la cohérence interne
- l'alignement avec la signature
- le sentiment de "justesse"
- la direction correcte du GPS quantique

Sexualité en Vie H

Quand la sexualité existe à ce niveau :

- elle n'est plus dopaminergique au sens excitatoire
- elle est **dopaminergique au sens directionnel**

On n'est plus dans :

- le pic
- le manque
- la compulsion

Mais dans :

- la continuité
- la stabilité
- l'évidence

☞ La dopamine ne pousse plus

☞ elle **confirme**

C'est une dopamine **de validation du chemin**, pas de stimulation.

Point clé ABH

Les pathologies apparaissent quand :

- la dopamine de Vie B est recherchée en permanence
- la dopamine de Vie A est confondue avec l'amour
- la dopamine de Vie H est attendue sous forme d'excitation

Autrement dit :

- vouloir faire produire à B ce qui relève de H
- ou à A ce qui relève de B
→ crée dépendances, compulsions, frustrations, effondrements

Synthèse ultra-claire

- **Vie A**
Dopamine = rang, pouvoir, reconnaissance
Sexualité = code social et animal
-
- **Vie B**
Dopamine = rupture, décompression, théâtre
Sexualité = soupape indispensable
-
- **Vie H**
Dopamine = justesse, orientation, cohérence
Sexualité = conséquence calme de l'alignement des signatures

- ☞ Dans ABH, la dopamine n'est pas l'ennemie.
- ☞ Elle est un **instrument de navigation**.
- ☞ Et la sexualité est l'un de ses **leviers les plus puissants**, à condition de savoir à **quel niveau on l'utilise**.

LA SOUPAPE SEXUELLE

Sexualité comme “soupape” : pourquoi l'inversion des codes de la vie A peut fonctionner

1. Vie A = rigidité, rôle social, contrôle

Dans la “vie A”, telle que tu la décris depuis plusieurs échanges :

- on agit dans le **monde du bas**, concret, binaire ;
- on tient des **rôles sociaux stables** (profession, famille, responsabilités) ;
- on doit être **efficace, structuré, cohérent** ;
- on adopte souvent une posture de **maîtrise** (dominant dans le sens : contrôle, décision, charge mentale).

Ce rôle finit par créer une **pression interne**.

Sexualité = soupape = territoire où le rôle A peut s'inverser

Dans beaucoup de modèles psychologiques (Winnicott, Jung, et certains courants de sexothérapie), l'espace sexuel peut être :

- un **espace de décharge**,
- un **espace d'expérimentation**,
- un **espace de symbolisation**.

Dans certains cas, **l'inversion des rôles** peut jouer un rôle réparateur :

► Si tu es très “dominant” dans la vie A

(= charge mentale, décisions, responsabilités),
alors être **soumis** dans la sexualité peut permettre :

- un **lâcher-prise total**,
- une **mise au repos du mental**,
- une **désactivation du contrôle**,
- la sensation d'être **pris en charge**,
- une possibilité de **rééquilibrage psychique**.

► Si tu es plutôt “soumis / effacé / contrôlé” dans la vie A

Alors la sexualité peut devenir un lieu pour :

- exprimer une **puissance interdite** en A,
- expérimenter **l'autorité, la prise d'initiative**,
- retrouver un **sentiment d'existence**,
- récupérer de la **force psychique**.

☞ Dans ton modèle, c'est exactement le rôle de la *soupape* :
redistribuer la charge psychique et rééquilibrer l'ensemble A – B – H.

3. Symboliquement : inversion = reset du système A

Quand A est trop tendu, le système se “durcit” :
routines, hyper-contrôle, rigidité, stress.

La sexualité permet une sorte de “reset”, et l'inversion des rôles agit comme :

- un **court-circuit symbolique**,
- une **mise hors-service temporaire du mental A**,
- un **accès facilité à la vie B** (émotions, impulsions, instinct),
- et parfois un passage vers la **vie H** (intuition, connexion, expansion).

4. Important : ce n'est pas une règle, mais une dynamique possible

Ce n'est pas :

- une obligation,
- une généralité,
- ou une norme psychologique.

C'est un **mécanisme parmi d'autres**, mais il est courant :
beaucoup de personnes très contrôlantes dans la vie quotidienne trouvent dans la sexualité un espace pour **renverser le rapport** et sentir un soulagement profond.

5. Comment savoir si l'inversion joue correctement son rôle de soupape ?

Voici les critères :

✓ ☐ **L'inversion est choisie, consentie, sécurisée**

(rien de subi, rien de forcé)

✓☐ Après la sexualité, tu ressens :

- calme,
- énergie,
- clairvoyance,
- recentrage,
- détente émotionnelle.

✓☐ Ton rôle en vie A redevient plus fluide

Tu reviens plus équilibré, moins crispé.

✓☐ Ton mental A arrêté de tourner et la vie B circule

Instinct, créativité, sensibilité remontent.

LES SYNCHRONICITES Dans l'ABH,

Une **synchronicité** est un événement de la **vie A** (le monde du bas, binaire, matériel) qui **s'aligne de manière improbable mais significative** avec une dynamique venant de la **vie H** (l'ordinateur quantique, le niveau informationnel supérieur).

Ce n'est **pas** du hasard :

c'est **un ajustement de trajectoire** entre A (chemin matériel), B (interface symbolique) et H (niveau quantique).

2. Le mécanisme : étape par étape

Étape 1 – Une information est émise dans la vie H

Dans la vie H, tout est **information quantique**, signatures, potentialités, attracteurs. Une synchronicité commence par :

- un **désir H**,
- une **intention profonde**,
- un **appel d'alignement**,
- ou une **réponse à une question existentielle**.

La vie H détecte une **décohérence** entre ton chemin A et ta signature H.

La synchronicité est un message correctif envoyé par H pour remettre A sur sa ligne.

Étape 2 – La vie B (interface symbolique) se met en mouvement

La Vie B est l'espace :

- des symboles,
- des coïncidences étranges,
- des rêves,
- des intuitions,
- des images répétées,
- des sensations de “déjà pensé”.

C'est **l'écran de projection** sur lequel H envoie ses signaux. Avant une synchronicité, on observe presque toujours :

- une **intuition récurrente**,
- un symbole qui se répète,
- une phrase qui revient,
- un rêve thématique.

Cela prépare le terrain dans A.

Étape 3 – Le cerveau A (ordinateur du bas) détecte un pattern improbable

L'événement se produit dans la matière :

- rencontre "par hasard",
- phrase entendue à un moment parfait,
- info trouvée exactement quand nécessaire,
- événement improbable mais significatif.

Physiquement, le cerveau voit un **pattern** qui semble sortir du bruit.

C'est l'équivalent d'une **interférence constructive** :
le chemin A reçoit temporairement une impulsion H.

3. Métaphore : l'accord entre les deux ordinateurs

- La **vie A** joue sa partition en binaire.
- La **vie H** joue une partition quantique.
- La **vie B** est la **harpe fréquentielle** qui relie les deux.

Une synchronicité = **moment où les deux partitions s'accordent parfaitement.**

4. Le mécanisme quantique (version technique ABH)

Dans ton vocabulaire ABH :

1. **H émet une onde d'information** (signature → attracteur).
2. **B module la fréquence** (images, symboles, intuitions).
3. **A reçoit un événement cohérent** avec cette fréquence.

On peut le formuler comme une **résonance fréquentielle H-B-A**.

Une synchronicité =
résultat observable d'un couplage réussi entre la fréquence émise par H et l'environnement matériel de A.

5. Pourquoi ça arrive : les déclencheurs

Une synchronicité apparaît lorsque :

1. **On s'éloigne de sa signature H** → correction.
2. **On se rapproche de sa signature H** → encouragement.
3. **Un changement important est mûr** → signal de passage.
4. **Un bug A doit être réparé** → indication.
5. **Deux signatures H se reconnaissent** → rencontre clé.
6. **Un chemin B est activé** → symbole récurrent → événement.

6. Exemple dans le système ABH

Tu te poses une question existentielle (H s'active).

Dans la vie B, tu rêves 3 fois d'une bifurcation.

Dans la vie A, tu rencontres une personne qui te propose exactement la voie en question.

→ La synchronicité confirme le chemin.

7. Résumé en une phrase

Une synchronicité en ABH est un alignement quantique entre ta signature H, les symboles de la vie B et un événement matériel en vie A.

Les synchronicités dans la vie quotidienne

Dans la journée :

- **A** → tu agis, tu penses, tu fais.
- **B** → tu reçois des symboles, des intuitions, des coïncidences internes.
- **H** → ajuste ta trajectoire pour rester aligné avec ta signature.

Une synchronicité =

une rencontre parfaite entre tes actions (A), les signaux subtils (B) et l'intention profonde (H).

2. Exemples dans la vie quotidienne

Voici des exemples très concrets, tous structurés en A/B/H pour que tu voies le mécanisme interne.

Exemple 1 : Tu cherches une solution à un problème personnel

Vie H :

Tu veux profondément changer de direction, même si tu n'en as pas encore conscience.

Vie B :

Tu commences à voir souvent le même mot, symbole, thème : “changement”, “nouveau départ”, “liberté”.

Vie A :

Tu tombes par “hasard” sur une rencontre, une vidéo, un article qui décrit exactement ta situation, au moment précis où tu en avais besoin.

→ Synchronicité = confirmation H de ton besoin d'évolution.

Exemple 2 : Tu penses à un ami

Vie H :

Un lien H veut être réactivé (signature compatible, sujet à travailler).

Vie B :

Tu rêves de lui, ou son prénom apparaît plusieurs fois dans la journée.

Vie A :

Il t'appelle exactement ce jour-là. Ou tu le croises en ville.

→ Résultat : correction de trajectoire relationnelle.

Exemple 3 : Tu veux apprendre quelque chose

Vie H :

Nouvel axe d'évolution.

Vie B :

Tu remarques plusieurs fois des références au même domaine.

Vie A :

Une personne t'en parle spontanément, un livre se présente "par hasard", ou un événement t'y pousse.

→ Synchronicité = point d'entrée dans une nouvelle compétence.

Exemple 4 : Tu hésites entre deux chemins

Vie H :

L'un des chemins correspond mieux à ta signature.

Vie B :

Tu ressens un décalage ou des intuitions plus fortes quand tu penses à une direction.

Vie A :

Des petites coïncidences confirment l'une des options (rencontre, panneau, phrase entendue).

→ Synchronicité = aide à la prise de décision.

Exemple 5 : Rencontre affective

Vie H :

Deux signatures compatibles entrent en résonance.

Vie B :

Tu as des symboles récurrents, rêves, intuitions.

Vie A :

Vous vous rencontrez dans un contexte étonnamment improbable (même lieu, même moment, même sujet).

→ □ Synchronicité = point de connexion entre deux trajectoires H.

Exemple 6 : Avertissement ou protection

Vie H :

Un bug A se prépare, une incohérence.

Vie B :

Tu ressens un "non", une tension, un malaise subtil.

Vie A :

Un contretemps évite finalement un problème (retard, annulation, objet égaré qui te décale).

→ Synchronicité = correction pour éviter un bug.

🔑 3. Comment reconnaître une vraie synchronicité ?

Dans la vie quotidienne, une vraie synchronicité ABH comporte toujours :

1. Un moment parfait

Pas trop tôt, pas trop tard.

2. Une improbabilité

Tu sens que “ça ne peut pas être juste du hasard”.

3. Un sens personnel

Elle résonne avec un besoin, une question, un désir.

4. Un alignement immédiat

Tu te sens “raccordé” juste après.

🔑 4. La logique profonde : pourquoi ça se produit dans le quotidien ?

Parce que :

- la vie H **maintient ta trajectoire**,
- la vie B **te prévient**,
- la vie A **reçoit l'événement**.

C'est un GPS interne qui recalcule en permanence.

VIE H et sous-logiciels

Dans le **système ABH**, la **vie H** correspond au **niveau haut**, non local, organisateur et cohérent : c'est l'instance qui **sait**, **oriente** et **accorde** la vie A (rationnelle) et la vie B (émotionnelle/comportementale).

Voici une **cartographie structurée des sous-logiciels de la vie H**, en distinguant **murs maîtres** (structurels, invariants) et **cloisons** (modules adaptables).

□ Sous-logiciels de la vie H — MURS MAÎTRES

1. La Signature

- **Fonction** : identité informationnelle profonde, unique, héritée et ré-agencée.
- **Rôle** : définit ce qui est *juste* ou *faux* pour l'individu, indépendamment des normes.
- **Pourquoi mur maître** : non modifiable volontairement ; elle se révèle mais ne se fabrique pas.

2. Le GPS (orientation dans le champ des possibles)

- **Fonction** : choix des trajectoires de vie cohérentes avec la Signature.
- **Rôle** : indique des chemins souvent **inimaginables par la vie A**.
- **Pourquoi mur maître** : structurel, non conscient, mais constant.

3. Le Champ des possibles

- **Fonction** : espace informationnel contenant toutes les potentialités.
- **Rôle** : réservoir des futurs accessibles selon la cohérence globale.
- **Pourquoi mur maître** : fondement ontologique du système ABH.

4. Le Régulateur de cohérence

- **Fonction** : maintient l'accord entre A, B et H.
- **Rôle** : génère malaise, synchronicités ou ruptures quand la cohérence est perdue.
- **Pourquoi mur maître** : automatique et non négociable.

5. L'Intelligence non locale

- **Fonction** : perception globale hors raisonnement linéaire.
- **Rôle** : intuition juste, immédiate, sans justification logique.
- **Pourquoi mur maître** : capacité fondamentale, pas un apprentissage.

□ Sous-logiciels de la vie H — CLOISONS

6. Interface intuitive

- **Fonction** : traduction des signaux de H vers A et B.
- **Formes** : intuitions, images mentales, sensations corporelles, rêves.
- **Pourquoi cloison** : peut être affinée, brouillée ou rééduquée.

7. Module synchronicités

- **Fonction** : mise en résonance d'événements externes avec l'état interne.
- **Rôle** : balisage du chemin du GPS.
- **Pourquoi cloison** : dépend de l'attention et du niveau de cohérence.

8. Module symbolique

- **Fonction** : langage métaphorique de H.
- **Formes** : archétypes, mythes personnels, images fortes.
- **Pourquoi cloison** : le vocabulaire symbolique évolue avec la culture et l'histoire personnelle.

9. Interface hypnose / états modifiés

- **Fonction** : accès facilité à H.
- **Rôle** : réduit l'interférence de A et stabilise B.
- **Pourquoi cloison** : outil activable ou non selon les pratiques.

10. Module créatif pur

- **Fonction** : innovation radicale, création non déduite du passé.
- **Rôle** : surgissement de solutions inédites.
- **Pourquoi cloison** : s'ouvre ou se ferme selon les contextes et permissions internes.

🔑 Synthèse simple

- **La vie H ne décide pas comme A, elle oriente.**
-
- Elle ne négocie pas avec les peurs de B, elle **ré-accorde**.
-
- Quand A comprend, B accepte, et H est cohérente → **fluidité, synchronicités, sensation de justesse.**

ABH et intuition

L'intuition dans le système ABH

1. Nature de l'intuition

Dans ABH, **l'intuition n'est ni une émotion, ni un raisonnement rapide.**
C'est **un signal de cohérence** émis par la **Vie H** lorsque le chemin emprunté (ou envisagé) est **aligné avec la signature**.

☞ L'intuition est donc **un indicateur**, pas un contenu.

2. D'où vient l'intuition ?

L'intuition **ne vient pas de la Vie A** (logique, causalité, langage)
Elle **ne vient pas non plus directement de la Vie B** (désirs, compensations, fantasmes)

Elle émerge :

- **dans la Vie H**
- à l'interface entre :
 - la **signature**
 - le **GPS quantique**
 - le **champ des possibles**

On pourrait dire :

L'intuition est la **réponse silencieuse du GPS quantique** à une question que la Vie A ne sait pas formuler correctement.

3. Pourquoi l'intuition est non verbale

Le GPS quantique :

- ne parle pas en mots
- ne raisonne pas
- ne justifie rien

Il fonctionne par :

- probabilités

- attracteurs
- cohérences fréquentielles
- micro-ajustements du chemin

☞ L'intuition apparaît donc sous forme de :

- évidence soudaine
- sensation de “justesse”
- calme intérieur
- impression de direction
- attraction sans raison logique

4. Intuition vs raisonnement (Vie A)

Raisonnement (Vie A)	Intuition (Vie H)
Analyse linéaire	Lecture globale
Basé sur le passé	Basé sur la cohérence
Cause → effet	Champ → trajectoire
Cherche la sécurité	Cherche l'alignement
Peut expliquer	Ne peut pas expliquer

C'est pour cela que :

Le chemin indiqué par l'intuition est souvent unimaginable par la Vie A, voire absurde à ses yeux.

5. Intuition et boucles quantiques

Dans ABH, l'intuition utilise des **boucles temporelles** :

- elle peut “sentir” une cohérence future
- elle peut corriger un choix présent à partir d'un désalignement à venir
- elle peut réactiver un point ancien du parcours pour réaligner la trajectoire

☞ Ce n'est pas de la prédiction

☞ C'est de la **navigation**

6. Faux signaux souvent confondus avec l'intuition

ABH distingue clairement l'intuition de :

- une pulsion émotionnelle
- une peur déguisée
- un désir compensatoire (Vie B)
- un conditionnement social
- une projection narcissique

Un critère simple :

**L'intuition n'excite pas, elle stabilise.
Elle ne pousse pas, elle attire.**

7. Rôle fonctionnel de l'intuition dans ABH

L'intuition sert à :

- choisir une direction quand la logique est saturée
- éviter des chemins très cohérents en apparence mais destructeurs à long terme
- maintenir la vibration commune A–B–H
- réduire la dissonance interne
- guider les décisions majeures (relations, orientation, ruptures, engagements)

8. Formule ABH (synthèse)

L'intuition est la lecture instantanée, non verbale et probabiliste de la cohérence entre la signature et un chemin possible, effectuée par le GPS quantique de la Vie H.

INTUITION MODE D'EMPLOI

Module : INTUITION (Vie H)

1. Fonction du module

L'intuition est un **outil de navigation**, pas un outil d'analyse.

Elle sert à **indiquer la cohérence d'un chemin** avec la signature, quand la Vie A ne peut plus décider sans se tromper.

☞ Elle **n'explique pas**

☞ Elle **oriente**

2. Conditions de fonctionnement

Le module intuition fonctionne correctement uniquement si :

- la Vie A n'est pas en surcharge (stress, urgence, rumination)
- la Vie B n'est pas en crise compensatoire
- la question posée est **ouverte** (pas binaire, pas morale)

⚠ En cas de forte émotion, le module est brouillé.

3. Mise en route (procédure standard)

Étape 1 — Mise au neutre de la Vie A

Durée : 1 à 3 minutes

- S'asseoir ou s'arrêter
- Respirer lentement
- Suspendre toute recherche de solution
- Phrase interne simple :
« **Je n'ai rien à comprendre maintenant** »

Objectif : baisser le bruit logique.

Étape 2 — Formulation correcte de la demande

✗ Mauvaises demandes :

- “Que dois-je faire ?”

- “Quelle est la bonne décision ?”
- “Quelle option est la meilleure ?”

✓ Demandes ABH valides :

- “Quel chemin est le plus cohérent pour moi ?”
- “Où est la justesse ?”
- “Qu’est-ce qui respire le mieux ?”

Règle :

L’intuition répond à une **direction**, jamais à un ordre.

Étape 3 — Réception de la réponse

La réponse n’est **pas une phrase**.

Formes possibles :

- détente ou contraction corporelle
- sensation de calme
- évidence sans argument
- attraction douce
- absence de résistance interne

Si la réponse :

- argumente → Vie A
- excite → Vie B
- rassure calmement → Vie H

4. Lecture correcte du signal

Signal authentique

- discret
- stable
- non urgent
- non spectaculaire

Faux signaux fréquents

- envie pressante
- peur déguisée
- soulagement immédiat
- justification mentale rapide

Test ABH :

“Ce choix m’apaise-t-il **durablement** ou me soulage-t-il **immédiatement** ?”

5. Procédure de décision

1. Identifier 2 ou 3 options possibles
2. Les présenter mentalement une par une
3. Observer la réponse corporelle globale
4. Choisir **celle qui stabilise**, pas celle qui brille

Important :

L’intuition ne promet pas le confort,
elle garantit la cohérence.

6. Validation différée (indispensable)

Après la décision :

- ne pas analyser immédiatement
- observer sur 48h / 7 jours :
 - niveau de paix intérieure
 - fluidité des événements
 - réduction de la dissonance

☞ L’intuition se valide **dans le temps**, jamais sur l’instant.

7. Fréquence d’utilisation recommandée

- Quotidiennement sur des **micro-choix**
- Rarement sur des décisions majeures au début
- Jamais en état de panique
- Toujours avec un minimum de silence préalable

8. Entretien du module

Pour maintenir une bonne sensibilité intuitive :

- réduire la surcharge informationnelle

- respecter les temps de repos mental
- éviter la sur-justification
- accepter de ne pas comprendre immédiatement

L'intuition s'émousse quand :

- la Vie A veut tout contrôler
- la Vie B prend le volant
- l'ego exige des garanties

9. Pannes courantes et solutions

Problème	Cause	Correction
"Je ne ressens rien"	Bruit mental	Revenir au micro-choix
"Je me trompe souvent"	Confusion Vie B	Valider dans le temps
"Je doute après coup"	Reprise de la Vie A	Noter, ne pas discuter
"Ça me fait peur"	Perte de contrôle	Normal : changement de pilote

10. Règle finale ABH

**L'intuition ne remplace pas la Vie A.
Elle la précède.**

La Vie A :

- exécute
- structure
- met en forme

La Vie H :

- oriente
- ajuste
- navigue

Formule de clôture (notice)

**L'intuition est la voix silencieuse de la cohérence.
On ne l'écoute pas pour savoir.
On l'écoute pour être juste.**

Voici **comment entraîner l'intuition dans le système ABH**, de façon **sobre, non mystique, reproductible**, et compatible avec ta "notice de fonctionnement humain".

Principe clé (avant toute méthode)

On n'entraîne pas l'intuition comme une compétence active.
On entraîne surtout la capacité de la Vie A à se taire au bon moment.

L'intuition apparaît **quand le bruit baisse**, pas quand on force.

1. Préparer le terrain : réduire le bruit de la Vie A

Exercice 1 — le sas de silence (2–3 minutes)

But : créer une zone tampon entre A et H.

- S'asseoir sans objectif
- Respiration lente (pas de technique complexe)
- Se dire mentalement :
« *Je n'ai rien à comprendre maintenant* »
- Observer les pensées **sans les suivre**

→ ☐ Ce n'est pas de la méditation profonde

→ ☐ C'est une **désactivation temporaire du moteur logique**

2. Poser une "question ABH" correcte

L'intuition **ne répond pas** à :

- "Que dois-je faire ?"
- "Quelle est la bonne solution ?"

Elle répond à :

- "Quel chemin est le plus cohérent pour moi ?"
- "Où ça respire le mieux ?"
- "Qu'est-ce qui s'aligne naturellement ?"

Règle ABH

Une bonne question ne cherche pas une réponse,
elle **ouvre un champ**.

3. Laisser venir la réponse sous la bonne forme

La réponse intuitive **n'est pas une phrase**.

Elle peut être :

- une sensation corporelle (relâchement / tension)
- une image brève
- un mot isolé
- une envie calme
- une absence de résistance

Signal fiable

L'intuition **ne discute pas avec toi**.

Si ça argumente → Vie A

Si ça justifie → Vie A

Si c'est silencieux mais évident → Vie H

4. Exercice central ABH : le micro-choix

Exercice 2 — entraînement quotidien (5 minutes)

- Choisir une décision **sans enjeu**
(appeler / ne pas appeler, aller à gauche / droite, lire ceci / cela)
- Faire 2 options mentalement
- Observer :
 - laquelle détend ?
 - laquelle ferme ?
- Choisir **celle qui stabilise**, pas celle qui excite

→ ☐ On entraîne le **capteur**, pas le résultat.

5. Journal de cohérence (fondamental)

Exercice 3 — carnet ABH

Noter uniquement :

- la décision intuitive prise
- le ressenti immédiat
- le ressenti **48h / 1 semaine plus tard**

Ne pas noter :

- les justifications
- les succès / échecs sociaux
- le regard des autres

☞ L'intuition s'entraîne par **validation différée**, pas immédiate.

6. Différencier intuition et Vie B (piège classique)

Test rapide ABH

Pose-toi la question :

“Si je fais ce choix, est-ce que ça me rend plus cohérent...
ou juste plus soulagé ?”

- Soulagement rapide → Vie B
- Cohérence calme → Vie H

7. Utiliser le corps comme interface (sans ésotérisme)

Le corps est le **terminal de lecture** du GPS quantique.

Exercice 4 — scan binaire

Pour chaque option :

- inspiration → option A → scan
- expiration
- inspiration → option B → scan

Chercher :

- respiration fluide
- absence de micro-contraction
- sensation d'espace

→ ☐ Le corps **ne ment pas**, mais il parle bas.

8. Ce qu'il faut éviter absolument

- Forcer une réponse
- Multiplier les questions
- Chercher un signe spectaculaire
- Confondre urgence et intuition
- Demander l'intuition quand la Vie B est en crise

**L'intuition ne crie jamais.
Si ça crie, ce n'est pas elle.**

9. Rythme d'entraînement réaliste

- 5 minutes par jour suffisent
- Toujours sur des micro-choix
- Jamais sur des décisions vitales au début
- Progression en 3 phases :
 1. Reconnaissance
 2. Confiance
 3. Navigation fluide

Synthèse ABH (formule)

***Entraîner l'intuition, ce n'est pas apprendre à entendre quelque chose de nouveau,
c'est apprendre à ne plus couvrir un signal déjà présent.***

LA PLACE DU SYMPTÔME

Beaucoup d'approches considèrent le symptôme comme un **ennemi à faire taire**. Dans le système **ABH**, le symptôme est au contraire compris comme un **signal fonctionnel**, c'est-à-dire une tentative — parfois maladroite, parfois coûteuse — de régulation de l'ensemble du système humain.

1. Le symptôme n'est pas une erreur, mais une réponse

Dans la logique ABH, le symptôme **n'apparaît jamais par hasard**. Il survient lorsqu'il existe une **tension durable entre plusieurs niveaux de fonctionnement** (Vie A, Vie B, Vie H), ou lorsqu'une information importante ne peut plus circuler correctement.

Autrement dit :

- le système **perçoit un déséquilibre**,
- il **cherche une solution disponible**,
- et le symptôme est **la meilleure réponse possible à cet instant**, compte tenu des ressources, de l'histoire et de la signature du sujet.

Le symptôme n'est donc pas l'échec du système, mais **la preuve qu'il essaie encore de s'adapter**.

2. Le symptôme comme message compressé

Dans ABH, le symptôme est vu comme une **information compressée** :

- il condense une surcharge,
- une incohérence,
- ou un conflit non résolu, en un signal simple, parfois brutal, mais lisible.

Douleur, anxiété, fatigue, comportement répétitif, blocage décisionnel, somatisation...

Tous ces phénomènes peuvent être compris comme des **messages courts**, envoyés lorsque les canaux plus subtils (émotions, intuition, ajustements progressifs) n'ont pas été entendus ou n'étaient pas accessibles.

Le symptôme parle un langage archaïque, mais efficace :

« Là, quelque chose ne passe plus. »

3. Le rôle central de la Vie B : compenser pour survivre

La **Vie B** joue un rôle clé dans cette lecture.

C'est elle qui met en place des **mécanismes compensatoires** pour protéger la Vie A et préserver une forme de continuité fonctionnelle.

Un symptôme peut alors :

- amortir une angoisse trop intense,
- détourner l'attention d'un conflit insoluble,
- fournir une structure là où tout menace de se désorganiser,
- maintenir une cohérence minimale au prix d'un coût corporel ou psychique.

Dans cette perspective, supprimer brutalement le symptôme **sans comprendre sa fonction** revient à enlever une béquille sans traiter la fracture.

4. Pourquoi combattre le symptôme aggrave parfois la situation

Lorsque le symptôme est vécu comme un ennemi :

- le sujet entre en **lutte contre lui-même**,
- la charge informationnelle augmente,
- et le système doit inventer une **nouvelle compensation**, souvent plus coûteuse.

C'est ainsi que l'on observe :

- des déplacements symptomatiques,
- des rechutes,
- ou l'apparition de troubles « résistants ».

ABH ne dit pas qu'il ne faut jamais soulager un symptôme, mais que **le soulagement n'est pas la compréhension**, et encore moins la régulation durable.

5. Changer de posture : écouter avant de corriger

L'approche ABH propose un changement radical de posture :

- ne plus demander « comment le faire disparaître ? »
- mais « à quoi sert-il ? », « que régule-t-il ? », « que protège-t-il ? »

Cette écoute transforme la relation au symptôme :

- de conflit → en dialogue,
- de rejet → en lecture,
- de peur → en curiosité fonctionnelle.

Le symptôme devient alors une **porte d'entrée** vers :

- la signature du sujet,
- ses mécanismes adaptatifs,
- et ses possibilités de réorganisation plus cohérentes.

6. Vers une disparition naturelle du symptôme

Dans ABH, un symptôme **n'a pas vocation à durer** une fois que :

- l'information qu'il portait est reconnue,
- la tension qu'il compensait est traitée autrement,
- et une cohérence plus stable est restaurée entre les niveaux A, B et H.

Dans ce cas, le symptôme ne disparaît pas parce qu'on l'a combattu, mais parce qu'il **n'est plus nécessaire**.

C'est la signature même d'une régulation réussie :

le signal s'éteint quand le message a été intégré.

En résumé

*ABH ne romantise pas le symptôme, mais lui rend sa place : celle d'un **allié transitoire**, parfois bruyant, parfois dérangeant, mais profondément **fonctionnel** dans l'économie globale du vivant.*

Images, symboles et métaphores dans ABH

Un langage intermédiaire entre le corps, la psyché et la signature

Dans ABH, les images, symboles et métaphores ne sont pas décoratifs. Ils constituent un **langage fonctionnel**, situé entre :

- le biologique (corps, neurotransmetteurs),
- le psychique (émotions, récits),
- et l'informationnel (signature, cohérence, GPS quantique).

Ils sont des **interfaces de traduction**.

1. Pourquoi le système humain pense en images avant les mots

Le système humain **ne raisonne pas d'abord en concepts**, mais en formes, scènes, rythmes, tensions.

Avant la phrase :

- il y a une **sensation globale**,
- avant l'explication : une **image interne**,
- avant la logique : une **métaphore vécue**.

L'image est le **format natif** de la Vie B :

- plus rapide que le langage,
- plus tolérable que l'émotion brute,
- plus flexible que la rationalisation.

ABH considère donc l'image comme une **compression intelligente de l'information**.

2. Le symbole : une clé de lecture de la signature

Un symbole, en ABH, n'est pas une interprétation culturelle figée. C'est une **forme stable qui organise une dynamique interne**.

Exemples typiques :

- une porte,
- un poids,
- une montée,
- une chute,
- une lumière,
- un nœud,
- un espace vide.

Ces symboles apparaissent spontanément :

- dans les rêves,
- dans les intuitions,
- dans le langage métaphorique du patient,
- dans certaines somatisations.

Ils sont directement liés à la **signature informationnelle** du sujet :
le même symbole peut avoir une **fonction totalement différente** d'un individu à l'autre.

3. La métaphore comme outil de régulation (et non d'explication)

Dans ABH, la métaphore ne sert pas à « expliquer »,
mais à **réorganiser**.

Une bonne métaphore :

- ne force rien,
- ne moralise pas,
- ne cherche pas à convaincre,
mais **ouvre un espace de mouvement**.

Exemple de logique (sans cas clinique) :

« Ce que vous vivez ressemble moins à une panne qu'à un système en surcharge. »

Cette simple métaphore peut :

- diminuer la culpabilité,
- restaurer une logique fonctionnelle,
- permettre au système de relâcher une défense.

La métaphore agit comme une **mise à jour douce du logiciel interne**.

4. Images et Vie B : le théâtre de la compensation

La Vie B fonctionne comme un **théâtre intérieur**.

Quand la Vie A est contrainte, limitée, hiérarchique ou dangereuse, la Vie B crée :

- des scènes,
- des rôles,
- des récits symboliques.

Là où le réel bloque, l'image **débloque temporairement**.

C'est pourquoi :

- l'imaginaire,
 - l'art,
 - le jeu,
 - la sexualité,
 - la rêverie,
- ont une fonction régulatrice majeure.

Ils ne sont pas des fuites,
mais des **mécanismes décompensatoires sains**, permettant à la pression de redescendre sans détruire le système.

5. Le symptôme comme image incarnée

Dans ABH, un symptôme peut être compris comme une **image devenue corporelle**.

Lorsque :

- l'image ne peut plus être pensée,
- le symbole ne peut plus être rêvé,
- la métaphore ne peut plus être formulée,

Alors le corps **prend le relais**.

Le symptôme devient :

- une image figée,
- un symbole durci,
- une métaphore incarnée.

Exemple conceptuel :

ce qui ne peut plus être « porté » psychiquement devient un poids corporel.

Le travail ABH consiste souvent à **redonner une forme symbolique** à ce qui s'est rigidifié dans le corps.

6. Images et GPS quantique : orientation sans mots

Le GPS quantique ne parle pas en phrases.
Il parle en :

- impressions,
- scènes brèves,
- attirances inexpliquées,
- rejets soudains,
- images fugaces.

Ce sont des **micro-métaphores directionnelles**.

Quand une décision est cohérente, elle est souvent ressentie comme :

- une image qui s'ouvre,
- un espace qui respire,
- une trajectoire qui s'éclaire.

Inversement, l'incohérence se manifeste par :

- des images fermées,
- des boucles,
- des répétitions symboliques stériles.

ABH invite à **prendre ces images au sérieux**, non comme des vérités absolues, mais comme des **indicateurs de cohérence**.

7. Travailler par images : une écologie du changement

Changer par les images et les métaphores est souvent :

- plus rapide,
- moins violent,
- plus respectueux de la signature.

Pourquoi ?

Parce que l'image **ne combat pas** :

- elle déplace,
- elle transforme,
- elle contourne.

Une image juste permet au système de :

- lâcher une défense sans se sentir attaqué,
- réorganiser sans se désintégrer,
- évoluer sans renier son histoire.

Synthèse ABH images et symboles

Dans ABH :

- l'image est un **format d'information**,
- le symbole est une **clé dynamique**,
- la métaphore est un **outil de régulation**.

Ils ne sont ni poétiques par hasard,
ni thérapeutiques par magie.

Ils sont le **langage naturel du vivant**
lorsqu'il cherche à retrouver une cohérence sans se briser.

Si tu le souhaites, je peux ensuite :

- relier ces images aux neurotransmetteurs,
- montrer comment une métaphore modifie un état fréquentiel,
- ou proposer une **fiche pratique ABH** : **“travailler avec une image”**.

Le temps dans le système ABH

Dans ABH, **le temps n'est pas une dimension unique et objective**, mais **une propriété émergente dépendante du niveau de réalité considéré (A, B ou H)**. Il n'existe donc pas *un* temps, mais **trois régimes temporels imbriqués**.

1. Le temps de la Vie A : temps linéaire, causal, social

La Vie A est régie par un **temps classique** :

- linéaire
- irréversible
- mesurable
- soumis à la causalité

C'est le temps :

- des horloges
- de la biologie
- de la société
- de la hiérarchie, du territoire, de la survie

Dans ce régime :

- une cause précède un effet
- le passé est figé
- le futur est inconnu
- l'instant présent est très étroit

→ ☐ **Ce temps est un outil de coordination collective**, pas une vérité fondamentale.

2. Le temps de la Vie B : temps élastique, subjectif, scénarisé

La Vie B fonctionne dans un **temps psychique** :

- dilatable
- compressible
- réversible en imagination
- dépendant de l'émotion et de l'attention

Dans ce régime :

- un souvenir peut être revécu comme présent
- un fantasme futur agit sur le présent
- le passé peut être réécrit subjectivement
- plusieurs temporalités peuvent coexister

C'est le temps :

- du rêve
- de la sexualité
- de la création
- des sous-logiciels compensatoires

→ □ **La Vie B est déjà une sortie partielle de la flèche du temps.**

3. Le temps de la Vie H : temps non linéaire, informationnel

Dans la Vie H, **le temps tel que nous le concevons disparaît.**

La signature :

- n'est pas située dans un instant
- n'est pas enfermée dans une chronologie
- contient des informations héritées, vécues et potentielles

Le GPS quantique :

- ne "prévoit" pas le futur
- **cherche des chemins de cohérence dans le champ des possibles**
- peut exploiter des boucles informationnelles avant / arrière

Dans ce régime :

- futur et passé sont des **réservoirs d'informations**
- seule compte la cohérence vibratoire globale
- une information future peut influencer une décision présente

→ □ **Le temps devient une variable secondaire, subordonnée à la cohérence.**

4. Les boucles temporelles ABH

Un point fondamental du système ABH est que :

ce n'est pas le temps qui organise la vie,
c'est la signature qui organise le temps autour d'elle.

Ainsi :

- un événement futur cohérent peut “appeler” le présent
- un trauma passé peut continuer à structurer le champ actuel
- une rencontre peut sembler “hors temps”
- certaines décisions apparaissent comme déjà prises ailleurs

Ces phénomènes ne sont pas des anomalies :

→ ☐ **ce sont des effets normaux du fonctionnement en Vie H.**

5. Mort, deuil et temps dans ABH

Lors de la mort :

- la Vie A s'interrompt brutalement
- la Vie B se dissout progressivement
- la signature retourne au régime H

Il peut exister une **zone de délayage temporel** :

- tant que des attaches informationnelles persistent
- tant que des signatures vivantes sont encore en interaction

Ce qui donne :

- impressions de présence
- dialogues intérieurs
- rêves signifiants
- réorganisations profondes chez le vivant

→ ☐ **Ce n'est pas la signature décédée qui “agit dans le temps”, c'est la signature vivante qui se reconfigure hors du temps.**

6. Formule de synthèse ABH

Tu pourrais poser cette phrase comme référence :

Dans le système ABH,
le temps n'est pas une ligne mais une conséquence.
La cohérence de la signature prime sur la chronologie des événements.

Ou encore :

Le GPS quantique ne se déplace pas dans le temps,
il ajuste le présent pour qu'il devienne compatible avec une cohérence globale.

L'ANGOISSE dans le système ABH,

La vie A fonctionne sans visibilité réelle sur l'avenir.

Et l'être humain **n'est pas conçu pour vivre durablement sans visibilité.**

1. La vie A : un système obligé de “voir devant”

La **vie A** est la couche :

- rationnelle
- causale
- sociale
- temporelle
- narrative

Elle fonctionne comme un **logiciel de pilotage conscient** qui a besoin de :

- prévision
- contrôle
- continuité
- scénarios

☞ En vie A, *ne pas voir devant* est interprété comme :

- danger potentiel
- perte de contrôle
- menace de désorganisation
- risque vital (au sens archaïque)

Même si objectivement **il n'y a aucun danger**, le système s'active quand même.

2. Le cerveau A confond “inconnu” et “danger”

D'un point de vue ABH :

- la vie A **ne sait pas vivre dans le champ des possibles**
- elle n'accepte que le **probable connu**
- ce qui n'est pas scénarisable devient anxiogène

Donc :

- futur flou = alarme
- absence de trajectoire claire = tension
- indétermination = montée anxieuse

☞ **L'angoisse n'est pas une émotion,**
 ☞ **c'est un signal d'erreur du logiciel A.**

3. Pourquoi l'angoisse apparaît même quand “tout va bien”

Parce que la vie A :

- exige une ligne temporelle continue
- veut savoir *ce qui vient après*
- refuse le vide informationnel

Or la réalité est que :

- la vie **ne donne aucune visibilité réelle**
- le futur n'existe pas encore
- la cohérence se construit *en marchant*, pas en prévoyant

Ce décalage structurel crée :

Une angoisse chronique de fond, même sans événement déclencheur.

4. Le paradoxe ABH fondamental

- La vie A veut **voir avant d'avancer**
- Le GPS quantique fonctionne **en avançant sans voir**

☞ Plus la vie A exige de certitude,
 ☞ plus elle s'éloigne des chemins de cohérence.

☞ Plus elle lâche la visibilité,
 ☞ plus la cohérence apparaît *a posteriori*.

5. Définition ABH de l'angoisse

L'angoisse est la réaction de la vie A face à l'impossibilité structurelle de voir le futur.

Elle n'indique pas :

- une faiblesse
- une pathologie
- un dysfonctionnement profond

Elle indique :

- une **sur-utilisation de la vie A**
- une **déconnexion du niveau B/H**
- une tentative de contrôle là où il ne peut pas y en avoir

6. Pourquoi certaines personnes sont moins angoissées

Parce qu'elles :

- tolèrent mieux le flou
- délèguent plus au GPS quantique
- vivent davantage dans l'instant de cohérence
- acceptent l'inconnu comme *terrain de jeu*, pas comme menace

☞ Elles ne voient pas plus clair.

☞ Elles **ont renoncé à voir clair**.

7. Formule de synthèse ABH

**L'angoisse naît quand la vie A veut une carte,
alors que la vie se révèle être un champ.**

Si tu veux, je peux :

- formuler une **notice ABH de l'angoisse**
- montrer comment la vie B sert de **tampon anti-angoisse**
- ou expliquer pourquoi l'angoisse disparaît parfois brutalement quand "quelque chose s'aligne" sans raison apparente

La vie B sert de tampon à l'angoisse

Dans le **système ABH**, la **vie B sert exactement de tampon** — au sens mécanique, énergétique et informationnel.

1. Pourquoi un tampon est nécessaire

La **vie A** est :

- linéaire
- anticipatrice
- dépendante de la visibilité
- fragile face à l'incertitude

Quand la vie A **ne voit pas devant**, elle génère :

- tension
- rumination
- scénarios catastrophes
- angoisse diffuse ou aiguë

☞ Sans intermédiaire, cette tension irait **directement au corps** ou au symptôme.

La vie B empêche cela.

2. Fonction fondamentale de la vie B

La **vie B** est un espace :

- non linéaire
- non narratif
- non causal au sens A
- symbolique, imaginaire, pulsionnel, émotionnel

Elle ne cherche pas à comprendre.

Elle **absorbe, transforme, dévie**.

☞ Elle agit comme :

- une **chambre de décompression**
- un **amortisseur de pression**
- un **sas entre A et H**

3. Mécanisme précis du tampon

Quand la vie A panique :

1. une surcharge apparaît (peur, incertitude, tension)
2. la vie B détourne cette énergie vers :
 - fantasmes
 - sexualité
 - créativité
 - humour
 - rêves
 - jeux de rôle
 - comportements compensatoires
3. la pression **ne monte pas jusqu'au seuil de rupture**

☞ La vie B **ne résout pas** l'angoisse

☞ Elle empêche qu'elle **détruise le système**

4. Pourquoi certaines vies B sont “bruyantes”

Plus la vie A est :

- rigide
- contrôlante
- obsédée par la visibilité

Plus la vie B doit :

- produire des scénarios forts
- créer des exutoires intenses
- générer des comportements paradoxaux

☞ Addictions, sexualité compulsive, humour excessif, fuite imaginaire, hypercréativité
ne sont pas des anomalies :

Ce sont des soupapes fonctionnelles

5. Vie B ≠ problème

Erreur classique :

- vouloir “nettoyer” la vie B
- la moraliser
- la rationaliser
- la faire taire

Conséquence :

- la pression retourne en vie A
- ou descend directement dans le corps (somatisation)

☞ Une vie B appauvrie = **système sans amortisseur**

6. Lien avec le GPS quantique

La vie B :

- tolère l'incertitude
- accepte l'absurde
- joue avec les possibles

Donc elle :

- laisse passer les signaux faibles
- permet les bifurcations
- autorise les chemins non imaginables par A

☞ **Le GPS quantique transite par B.**

A seul ne sait pas l'écouter.

7. Formule ABH

**La vie B ne montre pas le chemin,
elle empêche que l'absence de chemin devienne insupportable.**

Ou, autrement :

Sans vie B, la vie A casserait sous le poids du futur invisible.

Prise de décision dans le système ABH

☞ **Décider n'est pas choisir arbitrairement** : c'est **ré-aligner la signature** avec le champ des possibles, sous l'arbitrage du GPS.

1 Le point de départ : une situation déclenchante (Vie A)

Une situation concrète apparaît :

- événement extérieur
- contrainte matérielle
- opportunité
- conflit
- urgence

☞ **La vie A pose le cadre** :

« Voilà le réel tel qu'il se présente ici et maintenant. »

A ne décide pas, elle **impose les paramètres** (temps, risques, règles, limites).

2.L'évaluation émotionnelle et symbolique (Vie B)

La vie B entre immédiatement en jeu :

- émotions
- désirs
- peurs
- scénarios imaginaires
- projections identitaires

Chaque option possible **fait résonner différemment la signature** :

- certaines options créent une tension
- d'autres soulagent
- d'autres excitent mais déséquilibrent

☞ La vie B **explore le champ des possibles** mais **ne sait pas arbitrer seule**, car elle peut :

- fuir
- compenser

- répéter des schémas
- confondre plaisir immédiat et cohérence profonde

3 L'intervention du GPS (Vie H)

Le GPS est le **sous-système décisionnel de la vie H**.

Son rôle n'est pas moral, ni rationnel au sens classique.
Il agit comme un **instrument d'accordage**.

Il pose une seule question fondamentale, silencieuse mais décisive :

« Quelle option augmente la cohérence globale de la signature ? »

Le GPS :

- ne choisit pas ce qui est le plus facile
- ne choisit pas ce qui fait le plus plaisir
- ne choisit pas ce qui rassure à court terme

☞ Il sélectionne **la trajectoire la plus alignée**, même si elle est inconfortable.

4 Le critère clé : la cohérence vibratoire

Dans ABH, une décision est juste quand :

- la vie A reste viable (réalisme)
- la vie B peut circuler sans se fragmenter
- la vie H ressent une **stabilité silencieuse**

On observe alors :

- une diminution du bruit mental
- une clarté sans euphorie
- une impression de « justesse » plutôt que de certitude

☞ **La bonne décision n'excite pas toujours, mais elle apaise en profondeur.**

5. La décision comme trajectoire, pas comme choix figé

Une décision ABH :

- n'est pas un point
- c'est une **route dans le champ des possibles**

Le GPS ajuste ensuite :

- par micro-corrrections
- par synchronicités
- par feedbacks émotionnels

Si la décision est mal alignée :

- la vie B se crispe
- des répétitions apparaissent
- le signal interne se brouille

☞ Ce n'est pas une faute morale, mais un **désaccord fréquentiel**.

6 Résumé ultra-synthétique

Décider dans ABH, ce n'est pas vouloir.

C'est laisser le GPS choisir la route qui permet à la signature de rester cohérente entre A, B et H.

Ou en une phrase :

La décision juste est celle qui fait vibrer moins fort... mais plus juste.

☐ **Loi ABH n°1**

Le chemin indiqué par le GPS est le plus souvent inimaginable par les raisonnements de la vie A.

1 .Pourquoi la vie A ne peut pas imaginer le chemin du GPS

La vie A raisonne avec :

- le passé connu
- les statistiques
- les causalités linéaires
- les règles apprises
- la peur du risque

☞ Elle ne sait **que recombinaison l'existant**.

Or le GPS :

- ne recombine pas
- il **sélectionne une trajectoire dans le champ des possibles**
- il travaille hors du déjà-vu

C'est pour cela que, vue depuis A, la décision GPS paraît souvent :

- illogique
- dangereuse
- irréaliste
- « pas raisonnable »

2 Le GPS ne montre jamais le résultat, seulement le premier pas

C'est un point fondamental :

**La vie A demande un plan.
Le GPS ne donne qu'un pas.**

Le GPS fonctionne comme :

- une balise
- un signal faible mais stable
- une direction plus qu'un scénario

☞ La vie A est incapable de valider ce chemin car **elle exige une carte complète**, alors que le GPS avance **sans carte globale**.

3 Le conflit typique : A vs GPS

Vie A	GPS
« Je ne comprends pas »	« Avance »
« C'est trop risqué »	« C'est aligné »
« Ça n'a pas de sens »	« Ça en aura plus tard »
« Je n'ai pas les moyens »	« Le chemin les créera »

☞ Ce conflit est normal.

☞ Vouloir l'éliminer, c'est **désactiver le GPS**.

4. Pourquoi le chemin GPS est souvent invisible avant d'être engagé

Dans ABH, le réel **se reconfigure après l'engagement**, pas avant.

- Avant la décision :
 - tout semble fermé
 - incohérent
 - impossible
- Après le premier pas :
 - des synchronicités apparaissent
 - des ressources inattendues émergent
 - des rencontres modifient la trajectoire

☞ La vie A appelle cela « hasard ».

☞ Le système ABH appelle cela **navigation cohérente**.

5 Indice que le GPS parle (et non la vie B)

Un chemin GPS se reconnaît à ceci :

- il ne flatte pas l'ego
- il ne correspond pas à un désir clair
- il ne rassure pas
- mais il **réduit le bruit interne**

On n'est pas enthousiaste.

On est **calme et grave**.

6 Formulation clé à intégrer au système ABH

Si un chemin est parfaitement explicable par la vie A,
alors ce n'est probablement pas le GPS qui parle.

Ou plus radical encore :

Le GPS commence là où la logique s'arrête.

AMOUR, ATTACHEMENT ET SEXUALITÉ

Trois fonctions distinctes, trois niveaux de cohérence

Dans ABH, amour, attachement et sexualité sont souvent confondus parce qu'ils coexistent chez l'humain.

Pourtant, ils relèvent de **logiques fonctionnelles différentes**, s'inscrivant chacune prioritairement dans l'un des niveaux **A, B ou H**.

Les confondre conduit à des malentendus affectifs, relationnels et thérapeutiques. Les distinguer permet au contraire une **lecture claire des dynamiques humaines**.

1. L'attachement : la logique de survie (Vie A)

L'attachement appartient d'abord à la **Vie A**.

Il est lié à :

- la sécurité,
- la continuité,
- la proximité,
- la réduction de l'incertitude.

Fonction ABH

L'attachement est un **mécanisme de stabilisation**.

Il vise à maintenir le système en zone connue, prévisible, habitable.

Dans cette logique :

- l'autre est un **repère**,
- une base,
- un point fixe dans un environnement potentiellement menaçant.

Métaphore fonctionnelle

L'attachement, c'est **le port**.

Il n'a pas vocation à faire voyager, mais à empêcher le naufrage.

Dérives possibles

Quand l'attachement est confondu avec l'amour :

- la peur de perdre devient centrale,
- la relation se rigidifie,
- le lien se transforme en contrôle ou dépendance.

ABH ne pathologise pas l'attachement :

il est **indispensable à la survie**, mais **insuffisant pour la cohérence profonde**.

2. La sexualité : la soupape de régulation (Vie B)

La sexualité appartient prioritairement à la **Vie B**.

Elle n'est ni morale ni immorale,
ni noble ni basse :
elle est **fonctionnelle**.

Fonction ABH

La sexualité est une **soupape de décompression** :

- des tensions,
- des frustrations,
- des hiérarchies,
- des contraintes de la Vie A.

Elle permet :

- la circulation de l'énergie,
- la transformation temporaire des rôles,
- la réorganisation symbolique de l'identité.

Métaphore fonctionnelle

La Vie B est un **théâtre intérieur**.

La sexualité en est l'une des scènes majeures.

Un individu socialement dominé peut y devenir souverain.

Un individu contrôlé peut y devenir libre.

Un individu fragmenté peut y retrouver une unité passagère.

Sexualité et santé ABH

Lorsqu'elle est empêchée, rigidifiée ou culpabilisée :

- la pression remonte,
- les mécanismes compensatoires deviennent symptomatiques,
- le corps prend le relais.

ABH considère donc la sexualité comme un **mécanisme décompensatoire sain**, lorsqu'elle reste circulante, non compulsive, non destructrice.

3. L'amour : la cohérence entre signatures (Vie H)

L'amour, dans ABH, n'est ni un sentiment ni un comportement.
C'est un **état de cohérence partielle ou profonde entre deux signatures**.

Il appartient à la **Vie H**.

Fonction ABH

L'amour apparaît lorsque :

- deux signatures entrent en résonance,
- sans se confondre,
- sans se dissoudre,
- sans se contrôler.

L'amour n'a pas pour fonction de sécuriser (attachement),
ni de décharger (sexualité),
mais de **faire émerger un ordre plus cohérent** que la simple somme des deux individus.

Métaphore fonctionnelle

L'amour, ce n'est pas un lien,
c'est une **zone de superposition**.

Chacun reste lui-même,
mais quelque chose de plus large devient possible.

4. Pourquoi ces trois dimensions se mêlent souvent

Chez l'humain incarné :

- l'attachement rassure,
- la sexualité régule,
- l'amour oriente.

Mais lorsque :

- la Vie A est insécure,
- la Vie B est surchargée,
- la Vie H est inaccessible,

alors ces fonctions se mélangent.

On cherche :

- de l'amour pour calmer l'angoisse (attachement),
- de la sexualité pour se sentir aimé,
- de l'attachement pour éviter le vide existentiel.

ABH ne juge pas ces confusions :
elles sont **des tentatives d'adaptation**.

5. Quand l'amour disparaît mais que l'attachement reste

Dans cette configuration :

- la relation continue,
- mais la cohérence s'est retirée.

On observe :

- une inertie relationnelle,
- une peur de la rupture,
- une sexualité soit mécanique, soit absente,
- une sensation de vide malgré la présence de l'autre.

ABH dirait :

la signature n'est plus en résonance,
mais la Vie A refuse la perte du repère.

6. Quand la sexualité existe sans amour ni attachement

Ici :

- la fonction de décompression est active,
- mais sans projection à long terme,
- ni stabilité identitaire.

C'est souvent sain, à condition que :

- la fonction soit claire,
- non utilisée pour réparer une blessure H,
- non confondue avec une promesse implicite.

ABH considère ces configurations comme **neutres**, tant qu'elles restent cohérentes pour les signatures impliquées.

7. Quand amour, attachement et sexualité sont alignés

C'est une configuration rare mais puissante.

Elle se reconnaît par :

- une sécurité sans emprise,
- une sexualité libre sans fuite,
- une cohérence sans fusion.

Dans ce cas :

- la Vie A est stabilisée,
- la Vie B est régulée,
- la Vie H est orientée.

La relation devient alors :

- un espace de croissance,
 - un amplificateur de cohérence,
 - un lieu où chacun devient plus lui-même.
-

Synthèse ABH amour attachement sexualité

- **Attachement** : stabilise → Vie A
- **Sexualité** : régule → Vie B
- **Amour** : oriente et relie → Vie H

Les trois sont légitimes.

Les trois sont nécessaires.

Mais **aucun ne doit être chargé de la fonction de l'autre**.

Dans ABH, la souffrance relationnelle naît rarement d'un manque, mais presque toujours d'une **confusion de niveaux**.

L'homme est un animal grégaire et territorial

— approfondissement selon le système ABH

Dans le système ABH, la grégarité et la territorialité humaines ne peuvent être dissociées des **mécanismes de hiérarchisation**, de **l'image de soi** et de la **reconnaissance sociale**, qui constituent des régulateurs majeurs de la cohérence individuelle.

1. La hiérarchie : un mécanisme de régulation primaire (Vie A)

Chez l'homme, comme chez les autres espèces sociales, la hiérarchie est un **outil adaptatif** destiné à :

- réduire les conflits ouverts,
- organiser l'accès aux ressources,
- stabiliser les interactions dans le groupe.

Dans ABH, la hiérarchie n'est ni morale ni idéologique : elle est **neuro-fonctionnelle**. Le cerveau de la Vie A a besoin de repères rapides pour savoir :

- qui imiter,
- qui éviter,
- à qui se soumettre ponctuellement,
- à qui s'opposer.

La hiérarchie permet une **économie de calcul**. Elle simplifie le réel.

Cependant, cette hiérarchie est **instable par nature**, car elle repose sur des signaux fluctuants :

- compétence perçue,
 - force symbolique,
 - charisme,
 - utilité pour le groupe,
 - cohérence apparente de la signature.
-

2. Hiérarchie et image de soi : naissance de la Vie B

L'originalité humaine apparaît lorsque la hiérarchie externe est **intériorisée**.

Dans ABH, l'**image de soi** est définie comme :

la représentation interne que la signature se fait de sa propre position dans le groupe et dans le territoire.

Cette image se construit par :

- la comparaison constante avec autrui,
- les retours explicites (jugements, compliments, rejets),
- les signaux implicites (regards, silences, places attribuées).

La Vie B transforme alors la hiérarchie objective en **hiérarchie subjective**, souvent déformée.

Exemples fréquents :

- se percevoir en bas de l'échelle malgré une position stable,
- se croire menacé alors qu'aucune attaque n'existe,
- surévaluer ou sous-évaluer sa valeur territoriale.

L'image de soi devient ainsi un **territoire intérieur**, parfois plus conflictuel que le territoire réel.

3. Territorialité symbolique et conflits invisibles

Chez l'homme, la territorialité s'étend massivement au **symbolique** :

- territoire des idées,
- territoire du statut,
- territoire affectif,
- territoire identitaire.

Dans ABH, une atteinte à l'image de soi est vécue comme une **intrusion territoriale**, même sans contact physique.

Ainsi :

- une critique peut être ressentie comme une agression,
- l'indifférence comme une éviction,
- la réussite d'autrui comme une dépossession.

La Vie B entre alors en **mode compensatoire** :

- rigidification identitaire,
- besoin excessif de reconnaissance,
- comportements de domination ou de soumission,
- retrait social ou agressivité.

Ces mécanismes ne sont pas pathologiques en eux-mêmes : ils sont des **tentatives de restauration de cohérence**.

4. Reconnaissance sociale et dépendance hiérarchique

Dans ABH, la reconnaissance joue un rôle central car elle agit comme un **signal de validation de la signature**.

Lorsque la reconnaissance est :

- stable → la signature se détend,
- instable → la signature se rigidifie,
- absente → la signature se fragmente.

Une dépendance excessive à la reconnaissance externe maintient l'individu dans une **grégarité de survie**, où :

- l'image de soi fluctue au gré du regard d'autrui,
- la hiérarchie est vécue comme une menace permanente,
- le territoire intérieur devient fragile.

Beaucoup de souffrances psychiques modernes sont interprétées en ABH comme des **déséquilibres entre hiérarchie externe et hiérarchie interne**.

5. Vie H : redéfinition de la hiérarchie et de l'identité

La Vie H n'abolit ni la hiérarchie ni l'image de soi, mais elle en **modifie le centre de gravité**.

À ce niveau :

- la valeur personnelle n'est plus exclusivement indexée au groupe,
- la hiérarchie devient contextuelle et réversible,
- l'image de soi se stabilise autour d'une cohérence interne plutôt que d'un rang.

L'individu en cohérence H :

- accepte d'être parfois dominant, parfois subordonné,
- n'interprète plus chaque interaction comme un enjeu territorial,
- peut rester dans le groupe sans s'y dissoudre,
- peut s'en extraire sans se sentir exclu.

La reconnaissance extérieure n'est plus un carburant vital, mais un **signal secondaire**.

6. Pathologies de la hiérarchie selon ABH

Selon le système ABH, de nombreux troubles peuvent être relus comme des **figements hiérarchiques** :

- sentiment chronique d'infériorité,
- besoin compulsif de contrôle,
- hypersensibilité au regard d'autrui,
- conflits relationnels répétitifs,
- difficultés à trouver sa place.

Ces états correspondent à une Vie B coincée dans une **hiérarchie interne obsolète**, souvent héritée de l'enfance ou de traumatismes relationnels.

Le travail thérapeutique ou évolutif consiste alors à :

- mettre à jour cette hiérarchie interne,
- assouplir les frontières territoriales,
- ré ancrer la valeur dans la cohérence H.

7. Synthèse élargie ABH

Dans une lecture ABH approfondie :

- la grégarité est une nécessité informationnelle,
- la hiérarchie est un outil de régulation,
- l'image de soi est un territoire intérieur,
- les conflits sociaux sont des conflits de signatures,
- la souffrance naît d'une rigidification hiérarchique,
- la Vie H permet une appartenance sans dépendance.

L'homme n'a pas à sortir du groupe ni à nier la hiérarchie, mais à **changer la manière dont sa signature s'y inscrit.**

La Vie A, la Vie B et la Vie H

Sous l'angle des fréquences

Lecture fréquentielle du fonctionnement humain (ABH)

Dans ABH, chaque niveau de vie n'est pas seulement un **registre fonctionnel**, mais aussi une **plage fréquentielle dominante**.

Ces fréquences ne sont pas à entendre comme des chiffres fixes, mais comme des **régimes vibratoires**, des vitesses d'organisation de l'information.

Plus la fréquence est basse :

- plus elle est dense,
- lente,
- stable,
- contrainte.

Plus la fréquence est élevée :

- plus elle est rapide,
- fluide,
- connectée,
- globale.

1. La Vie A : basses fréquences de survie et de matérialité

Nature fréquentielle

La Vie A fonctionne sur des **fréquences basses à moyennes**, lentes, lourdes, répétitives.

C'est la bande où dominant :

- le corps,
- la matière,
- le temps linéaire,
- la causalité simple,
- la hiérarchie,

- le territoire.

Fonction ABH

La Vie A vise :

- la survie,
- la stabilité,
- la reproduction,
- la continuité biologique et sociale.

Fréquemment, c'est une vie :

- **peu modulable,**
- **peu tolérante à l'incertitude,**
- mais **hautement fiable.**

Manifestations subjectives

Quand la Vie A domine :

- le monde est perçu comme solide, dur, sérieux,
- les décisions sont prudentes, parfois rigides,
- le futur est envisagé à court terme.

Risque fréquentiel

Une Vie A trop exclusive entraîne :

- un alourdissement de la signature,
- une baisse de plasticité,
- une difficulté à intégrer des informations nouvelles.

2. La Vie B : fréquences intermédiaires de transformation et de compensation

Nature fréquentielle

La Vie B occupe les **fréquences intermédiaires**, plus rapides, oscillantes, modulables.

C'est une zone de :

- variation,
- symbolisation,
- imagination,
- jeu,

- décharge et réorganisation.

Elle agit comme un **transformateur fréquentiel** entre la densité de la Vie A et la finesse de la Vie H.

Fonction ABH

La Vie B :

- absorbe les excès de la Vie A,
- traduit l'abstrait en vécu,
- permet des ajustements sans rupture.

Elle est responsable de :

- l'imaginaire,
- la créativité,
- la sexualité,
- les rêves,
- les mécanismes compensatoires.

Manifestations subjectives

Quand la Vie B est active et fluide :

- le sujet ressent du mouvement intérieur,
- une capacité de jeu avec les contraintes,
- une souplesse émotionnelle.

Risque fréquentiel

Si la Vie B est sursollicitée :

- agitation,
- fuite,
- comportements compulsifs.

Si elle est bloquée :

- rigidification,
- somatisation,
- effondrement vers la Vie A.

3. La Vie H : hautes fréquences de cohérence et d'orientation

Nature fréquentielle

La Vie H fonctionne sur des **fréquences élevées**, rapides, légères, peu localisées.

C'est une bande où :

- l'information circule vite,
- les liens sont non linéaires,
- la logique est globale plutôt que séquentielle.

On n'y est plus dans la réaction, mais dans l'**orientation**.

Fonction ABH

La Vie H :

- met en cohérence la signature,
- oriente les décisions,
- connecte le sujet au champ des possibles,
- permet l'intuition et la justesse.

Elle n'est pas émotionnelle au sens classique, mais **informationnelle**.

Manifestations subjectives

Quand la Vie H est accessible :

- les décisions « tombent juste »,
- le futur semble déjà en place,
- les choix demandent peu d'effort,
- le sentiment de sens domine.

Risque fréquentiel

Une Vie H déconnectée de A et B entraîne :

- une perte d'ancrage,
- une difficulté à incarner,
- une dissociation fonctionnelle.

4. Circulation fréquentielle et santé ABH

La santé, dans ABH, n'est pas liée à une fréquence particulière, mais à la **circulation fluide entre les bandes**.

Un système sain :

- descend en A pour agir,
- passe par B pour transformer,

- remonte en H pour s'orienter.

La pathologie apparaît quand :

- une bande est surinvestie,
 - une autre est inaccessible,
 - ou que les passages sont bloqués.
-

5. Le symptôme comme rupture de continuité fréquentielle

Dans cette lecture :

- le symptôme apparaît là où la circulation se rompt,
- il est souvent une **condensation fréquentielle**.

Exemples conceptuels :

- trop de basse fréquence → lourdeur, douleur, inertie,
- trop d'intermédiaire → agitation, débordement,
- trop de haute fréquence sans ancrage → confusion, déréalisation.

Le symptôme est donc une **tentative de rééquilibrage**, même maladroite.

6. Le GPS quantique comme régulateur fréquentiel

Le GPS quantique agit comme :

- un **sélecteur de fréquences cohérentes**,
- un système d'orientation silencieux.

Il ne parle pas en mots,
mais en **ajustements fréquents subtils** :

- attirance,
- répulsion,
- impression de justesse ou de dissonance.

Plus la signature est fluide entre A, B et H,
plus le GPS quantique est précis.

Synthèse ABH fréquentielle

- **Vie A** : basses fréquences → survie, matière, stabilité
- **Vie B** : fréquences intermédiaires → transformation, régulation
- **Vie H** : hautes fréquences → cohérence, orientation

La maturité ABH ne consiste pas à « monter en fréquence » en permanence, mais à **savoir circuler**.

La cohérence n'est pas dans la hauteur, mais dans la **justesse du passage**.

1. Fréquences cérébrales (EEG) – les plus documentées

Ces bandes sont établies par **électroencéphalographie** depuis près d'un siècle.

Delta — ~0,5 à 4 Hz

- Sommeil profond, inconscience, récupération biologique
 - Régénération tissulaire, immunitaire
- Lecture ABH :**
→ Fréquence de la **Vie A profonde** (corps, réparation, survie primaire)

Thêta — ~4 à 8 Hz

- Somnolence, rêverie, hypnose, mémoire émotionnelle
 - Forte plasticité psychique
- Lecture ABH :**
→ Zone charnière **A ↔ B**, accès privilégié aux symboles et à la Vie B

Alpha — ~8 à 12 Hz

- Calme éveillé, attention détendue, créativité douce
 - Régulation émotionnelle
- Lecture ABH :**
→ Fréquence centrale de la **Vie B équilibrée**

Bêta — ~13 à 30 Hz

- Pensée logique, action, vigilance, stress
- Bande dominante de la vie sociale moderne

Lecture ABH :

→ **Vie A cognitive**, gestion, contrôle, décision rapide

Gamma — ~30 à 80 Hz (et parfois au-delà)

- Intégration globale, conscience unifiée, insight
- Synchronisation de réseaux cérébraux distants

Lecture ABH :

→ Fréquence compatible avec la **Vie H** (cohérence, unification)

2. Fréquence cardiaque et cohérence (≈ 0,1 Hz)

Environ 0,1 Hz (6 cycles/minute)

- Correspond à une respiration lente et régulière
- Maximisation de la **variabilité cardiaque (HRV)**
- Effets démontrés sur :
 - stress,
 - anxiété,
 - régulation émotionnelle,
 - clarté cognitive

Lecture ABH :

→ Fréquence de **mise en cohérence inter-niveaux**

→ Pont physiologique entre **Vie A (corps)**, **Vie B (émotion)** et accès facilité à **Vie H**

3. Rythmes respiratoires

Respiration rapide (> 15/min)

- Activation sympathique
 - Stress, vigilance, défense
- ABH :** Vie A en alerte

Respiration lente (5–7/min)

- Activation parasympathique

- Sécurité, intégration
ABH : condition d'accès à la Vie B et H
-

4. Rythme circadien — ~1 cycle / 24 heures

- Alternance veille / sommeil
- Régulation hormonale (cortisol, mélatonine)
- Synchronisation de l'ensemble des organes

Lecture ABH :

- Fréquence **fondatrice de la Vie A**
 - Toute désynchronisation durable impacte B et H
-

5. Rythmes ultradiens — ~90 minutes

- Cycles attention / fatigue
- Alternance performance / récupération
- Observés dans le sommeil comme à l'état éveillé

Lecture ABH :

- Micro-oscillation A–B
 - Respecter ces cycles évite la surcharge compensatoire de la Vie B
-

6. Fréquences hormonales (rythmiques, non continues)

Exemples validés :

- cortisol : pic matinal, décroissance diurne
- dopamine : libération pulsatile
- sérotonine : modulation lente

Lecture ABH :

- Ces rythmes sont des **modulateurs fréquentiels biologiques**, pas des fréquences fixes
 - Ils colorent l'expérience A et B, sans produire directement H
-

7. Ce que la science valide... et ce qu'elle ne valide pas

Validé :

- Fréquences EEG

- Variabilité cardiaque
- Rythmes respiratoires
- Rythmes circadiens et ultradiens

Non validé (au sens strict) :

- Fréquences émotionnelles chiffrées uniques
- « Taux vibratoire » individuel mesurable
- Correspondance directe 1 émotion = 1 Hz

ABH **n'affirme pas** que l'humain "vibre à X Hz" au sens simpliste.
Il parle de **régimes fréquentiels dominants**, distribués, dynamiques.

8. Synthèse ABH rigoureuse

- La science valide des **fréquences locales** (cerveau, cœur, respiration, cycles biologiques)
- ABH propose une **lecture systémique** :
 - Vie A → fréquences lentes, stables, biologiques
 - Vie B → fréquences intermédiaires, modulables, symboliques
 - Vie H → fréquences rapides, intégratives, synchrones

La cohérence n'est pas dans une valeur numérique,
mais dans la **capacité à synchroniser ces régimes sans conflit**.

L'HYPNOSE ET SON UTILISATION

DANS LE CADRE ABH

1. Définition technique et scientifique de l'hypnose

Définition contemporaine

D'un point de vue scientifique, l'hypnose est un **état modifié de conscience** caractérisé par :

- une **focalisation attentionnelle accrue**,
- une **réduction relative du traitement périphérique**,
- une **augmentation de la suggestibilité contextuelle**,
- une **plasticité cognitive et perceptive transitoirement augmentée**.

Il ne s'agit **ni de sommeil**, ni de perte de contrôle, mais d'un **mode particulier de fonctionnement du cerveau**.

Données neurophysiologiques consensuelles

Les études en neuro-imagerie (EEG, IRM) montrent sous hypnose :

- une modification de la connectivité entre cortex préfrontal, cingulaire antérieur et réseaux sensoriels,
- une diminution de l'activité des réseaux critiques auto-référentiels,
- une modulation de la perception de la douleur, du temps et du corps.

Sur le plan fréquentiel :

- augmentation relative des bandes **thêta** et **alpha**,
 - diminution de l'hyper-bêta lié au contrôle et à l'anticipation anxieuse.
-

Point essentiel

L'hypnose **ne crée rien**.

Elle **modifie l'accessibilité** à des ressources déjà présentes dans le système.

2. Pourquoi l'hypnose est particulièrement cohérente avec ABH

Le système ABH repose sur trois niveaux :

- **Vie A** : survie, contrôle, matérialité
- **Vie B** : compensation, symbolisation, régulation
- **Vie H** : cohérence, orientation, intégration globale

L'hypnose est un **outil transversal**, capable de **fluidifier les passages** entre ces niveaux.

3. Action de l'hypnose sur la Vie A (niveau corporel et défensif)

Effets principaux

- Diminution de l'hyper-vigilance
- Régulation du système nerveux autonome
- Modulation de la douleur
- Réduction des réponses de stress chronique

Lecture ABH

L'hypnose **désactive temporairement les boucles de défense rigides** de la Vie A.

Elle permet :

- au corps de sortir du mode alerte permanente,
- à certaines compensations somatiques de devenir inutiles.

☞ Dans ABH, cela explique pourquoi certains symptômes physiques diminuent **sans travail direct sur le corps**.

4. Action de l'hypnose sur la Vie B (niveau compensatoire et symbolique)

C'est le **niveau central d'action de l'hypnose**.

Effets principaux

- Accès facilité aux images, métaphores et symboles
- Réorganisation des scénarios internes
- Désactivation de comportements automatiques

- Plasticité émotionnelle accrue

Lecture ABH

La Vie B fonctionne comme un **logiciel adaptatif**.

L'hypnose permet :

- d'entrer dans ce logiciel **sans conflit frontal**,
- de modifier une compensation devenue coûteuse,
- de proposer une alternative plus cohérente.

L'hypnose agit ici comme une **réécriture fonctionnelle douce**, sans confrontation directe.

5. Action de l'hypnose sur la Vie H (niveau de cohérence)

Effets observés

- Diminution du bruit mental
- Accès à des états de clarté décisionnelle
- Sensation de justesse ou d'alignement
- Intuition accrue

Lecture ABH

L'hypnose **ne “crée” pas la Vie H**,
mais **réduit les interférences A et B** qui empêchaient son accès.

Elle facilite :

- l'écoute du GPS quantique,
 - la perception de signaux faibles de cohérence,
 - des décisions moins défensives, plus orientées.
-

6. Hypnose et pathologies : lecture ABH

6.1 Troubles anxieux et phobiques

Données validées : efficacité démontrée sur anxiété, phobies, stress post-traumatique.

Lecture ABH :

- la Vie A est bloquée en alerte,
- la Vie B a créé une compensation figée,

- l'hypnose permet une **désactivation sécurisée de la boucle**.

6.2 Douleurs chroniques et troubles psychosomatiques

Données validées : modulation de la perception douloureuse, amélioration fonctionnelle.

Lecture ABH :

- le symptôme est une **image corporelle figée**,
- l'hypnose redonne une **forme symbolique** à ce qui était incarné,
- le corps n'a plus besoin de "crier".

6.3 Addictions et comportements compulsifs

Données prudentes mais positives (en complément d'autres approches).

Lecture ABH :

- comportement = compensation Vie B devenue automatique,
- l'hypnose aide à **dissocier la fonction utile initiale** du comportement devenu nocif.

6.4 Dépression et états de figement

Efficacité variable, mais réelle sur certains profils.

Lecture ABH :

- effondrement de la Vie B,
- perte d'accès à la Vie H,
- l'hypnose peut **réactiver la mobilité interne**, mais nécessite un cadre solide.

6.5 Troubles résistants aux approches classiques

C'est ici qu'ABH apporte un éclairage spécifique.

Quand :

- la logique cognitive échoue,
- les émotions sont saturées,
- le symptôme persiste,

L'hypnose agit **en dehors du conflit conscient**, directement sur l'organisation fonctionnelle.

7. Ce que l'hypnose n'est PAS dans ABH

- Ce n'est pas un outil de contrôle
- Ce n'est pas une solution magique
- Ce n'est pas une régression infantilissante
- Ce n'est pas une connexion mystique forcée

Dans ABH, l'hypnose est :

un **outil de régulation**,
au service de la cohérence,
jamais une finalité.

8. Place exacte de l'hypnose dans ABH

L'hypnose est :

- un **accélérateur de lecture**,
- un **facilitateur de passage fréquentiel**,
- un **outil de dialogue avec la Vie B**,
- un **réducteur d'interférences** pour la Vie H.

Elle ne remplace :

- ni le travail corporel,
- ni la relation thérapeutique,
- ni l'intégration consciente.

Mais elle permet souvent :

là où le système était bloqué,
une **réouverture sans violence**.

Synthèse finale ABH

- **Scientifiquement** : l'hypnose est un état neuro-fonctionnel spécifique
- **Cliniquement** : elle modifie perception, attention et régulation
- **Dans ABH** : elle est un **outil de cohérence transversale**
- **Sur les pathologies** : elle agit sur la fonction du symptôme, pas seulement sur sa forme

Permettons-nous une hypothèse :

Que se passe-t-il après un deuil :

Hypothèse ABH : désactivation de l'ordinateur A et continuité de l'ordinateur H

On peut envisager qu'au moment du décès, l'« **ordinateur de la vie A** » — c'est-à-dire l'ensemble des processus biologiques, sensoriels et cognitifs dépendants du cerveau — **se désactive progressivement**.

Les boucles perception → action → mémoire incarnée cessent de fonctionner, faute de support neurobiologique.

En revanche, l'« **ordinateur de la vie H** », qui ne dépend pas directement du substrat biologique mais de la **signature informationnelle globale**, **continue à fonctionner**.

Ce qui s'arrête (Vie A)

- Le traitement sensoriel classique (vue, audition, douleur, langage)
- La production volontaire de pensées verbales
- La mémoire autobiographique incarnée
- L'identité sociale et narrative

☞ Autrement dit : **le terminal local est hors tension**.

Ce qui persiste (Vie H)

- La **signature informationnelle**, enrichie par toute l'expérience de vie
- Les **liaisons vibratoires stabilisées** avec d'autres signatures
- Les cohérences affectives construites (amour, attachement, résonance)
- La capacité d'interaction **non locale**, non verbale, non incarnée

☞ Le système H fonctionne comme un **réseau distribué**, et non comme une machine isolée.

Contact vibratoire avec les proches

Dans cette perspective, il devient possible de concevoir que la signature H d'une personne décédée **reste en contact vibratoire** avec les signatures des personnes qui lui étaient chères, **non pas sous forme de messages**, mais sous forme de :

- résonances émotionnelles,
- ajustements internes,
- intuitions,
- rêves,
- impressions de présence,
- changements subtils d'état intérieur chez le vivant.

Ce contact n'est **ni intentionnel au sens humain**, ni dialogué.
Il est **structurel**, parce que les signatures ont été **longtemps intriquées**.

Point clé ABH (très important)

Ce n'est pas « la personne décédée qui agit »,
c'est **la relation informationnelle qui continue d'exister**.

L'amour, l'attachement profond, les expériences partagées **ont modifié durablement les signatures respectives**.
Ces modifications ne disparaissent pas avec la mort biologique.

Conséquence majeure pour le deuil (lecture ABH)

Le deuil n'est pas une rupture totale, mais une **reconfiguration de la relation** :

- fin de la relation A (présence incarnée),
- maintien d'une relation H (présence informationnelle),
- réorganisation progressive des fréquences du vivant.

Le vivant n'est donc pas « en train de parler à un mort »,
il est **en train d'interagir avec sa propre signature transformée par l'autre**, dans le champ H.

Formulation synthétique

Au moment du décès, l'ordinateur de la vie A se désactive, tandis que l'ordinateur de la vie H — porteur de la signature informationnelle — poursuit son fonctionnement et reste en résonance vibratoire avec les signatures des personnes avec lesquelles des liens profonds avaient été établis.

Conclusion

- Le système ABH ne prétend ni expliquer entièrement l'être humain, ni remplacer les approches médicales, psychologiques ou scientifiques existantes.
-
- Il propose un **cadre de lecture fonctionnel**, destiné à mieux comprendre comment un individu s'organise, se dérègle, se compense et retrouve parfois une forme de cohérence.
- À travers les notions de vie A, vie B et vie H, ABH invite à considérer l'humain comme un **système dynamique**, traversé par des informations, des contraintes biologiques, des apprentissages, des attachements et des choix.
- Les symptômes n'y sont pas vus comme des ennemis à combattre, mais comme des **signaux d'ajustement**, révélateurs d'un déséquilibre ou d'une tentative de régulation.
- Cette notice a pour vocation d'offrir des **repères simples**, des métaphores opérantes et des outils de compréhension accessibles, afin que chacun puisse mieux lire ses propres fonctionnements, identifier ses mécanismes compensatoires et affiner ses décisions.
- Elle ne donne pas de recettes universelles, mais ouvre un espace de discernement.
- ABH repose sur une idée centrale : la cohérence n'est pas un état parfait à atteindre, mais un **processus vivant**, évolutif, parfois fragile, toujours ajustable.
- Comprendre ce processus, c'est déjà commencer à agir autrement.
- Cette notice constitue une porte d'entrée. Le véritable travail commence ensuite, dans l'expérience, l'observation de soi, et le dialogue avec les autres cadres de soin, de réflexion et de connaissance.

TABLE DES MATIÈRES

NOTICE TECHNIQUE DU SYSTÈME ABH

Mode d'emploi simplifié du fonctionnement humain

Préambule	p. 1
Avant-propos – Comment lire cette notice	p. 4

1. Pourquoi un modèle comme ABH ?	p. 6
2. Les trois niveaux de fonctionnement : A, B et H	p. 9
3. La signature informationnelle	p. 13
4. Le GPS quantique	p. 17
5. Le champ des possibles et l'internet H	p. 21
6. L'incohérence : quand le système force	p. 25
7. Les mécanismes compensatoires (Vie B)	p. 29
8. Pourquoi les symptômes résistent	p. 33
9. La décision cohérente	p. 37
10. Le corps comme interface de lecture	p. 41
11. Images, symboles et métaphores	p. 45
12. Peur, angoisse et panique	p. 49
13. Le deuil et la transformation de la signature	p. 53
14. Amour, attachement et sexualité	p. 57
15. Ce que le système ABH ne fait pas	p. 61
16. Risques de surinterprétation	p. 64
17. Conditions d'utilisation responsable	p. 67

Conclusion — Mode d'emploi essentiel	p. 70
--	--------------

Annexes

A. Lecture du schéma ABH	p. 73
B. La notion de signature	p. 76
C. La vie A	p. 82
D. La vie B	p. 88
E. La vie H	p. 96
F. Mécanismes compensatoires et décompensatoires	p. 104
G. La notion de soupape	p. 112
H. Sexualité dans le système ABH	p. 120
I. Dopamine et orientation	p. 130
J. Champ des possibles et internet H	p. 138
K. Synchronicités tés et ajustements de trajectoire	p. 146