

INITIER UN CONTACT

Principe fondamental ABH

- ☞ On n'initie pas une relation par une stratégie,
- ☞ on la rend possible par une lisibilité de signature.

Initier un contact n'est pas un acte de conquête, ni une opération de séduction calculée.

Dans la lecture ABH, une relation ne commence jamais *par ce que vous faites*, mais *par ce que vous laissez apparaître*.

Une signature lisible est une signature **cohérente** :

- le corps n'envoie pas de signaux contradictoires (Vie A),
- l'émotion est simple, non défensive, non surjouée (Vie B),
- l'intention est claire, sans attente cachée ni projet prématuré (Vie H).

Lorsque ces trois niveaux sont suffisamment alignés, le contact devient **possible sans effort**.

Il ne s'agit plus de « provoquer » une interaction, mais de créer les conditions pour qu'elle **puisse émerger**.

À l'inverse, toute stratégie trop visible (vouloir plaire, impressionner, convaincre, rassurer à l'avance) brouille la signature.

Elle ajoute du bruit là où l'autre cherche un signal.

Dans ABH, on n'entre pas en relation en avançant vers l'autre.

On entre en relation lorsque l'autre peut **vous lire sans confusion**.

C'est cette lisibilité — calme, incarnée, non pressée — qui fait dire à l'autre, souvent sans mots :

« Je comprends qui vous êtes. Je peux m'en approcher. »

Toute « technique » n'est donc **pas un moyen de convaincre**, mais **un moyen de permettre la reconnaissance mutuelle**.

I. Techniques de préparation (avant toute rencontre)

1. Stabilisation du niveau A (le bas)

Objectif : ne pas initier depuis le manque ou l'instabilité.

Dans ABH, toute tentative de contact initiée depuis une Vie A instable est immédiatement lisible par l'autre — même sans interaction verbale.

Le corps parle avant vous. Et il parle vrai.

Stabiliser le niveau A ne consiste pas à « aller mieux », mais à atteindre un **seuil minimal de sécurité fonctionnelle**.

Une Vie A suffisamment stable se caractérise par :

- *un état corporel non urgent (pas de faim, pas d'épuisement majeur, pas de tension excessive),*
- *une respiration calme, non saccadée,*
- *une posture qui tient sans effort ni rigidité,*
- *une absence de pression interne à obtenir un résultat.*

À l'inverse, initier un contact depuis une Vie A instable produit presque toujours :

- une quête implicite de réparation,
- une sur-adaptation immédiate,
- ou une posture défensive déguisée en assurance.

Règle ABH simple :

☞ *Si votre corps a besoin de l'autre, votre signature devient illisible.*

La préparation A vise donc à revenir à une position neutre :

- *je peux rencontrer, mais je peux aussi repartir,*
- *je ne suis pas en danger si rien ne se passe,*
- *je ne cherche pas à combler un vide immédiat.*

Concrètement, avant toute rencontre importante, ABH recommande :

- de vérifier les besoins corporels de base (repos, hydratation, alimentation),
- de ralentir volontairement le rythme interne,
- de renoncer explicitement à tout objectif de résultat.

Lorsque le niveau A est stabilisé, le contact n'est plus une tentative de survie relationnelle,

*Mais une **ouverture tranquille du champ des possibles**.*

Techniques concrètes :

- Rythme de vie stable (sommeil, repas, activités)
- Présentation simple, cohérente, non démonstrative
- Posture corporelle posée (ni fuite, ni tension)

🔗 ABH :

Si A est instable → B cherche à compenser → H devient flou
→ la relation démarre sur une dette.

2. Nettoyage du niveau B (l'interface)

Objectif : retirer les “logiciels parasites”.

Dans ABH, la Vie B est l'interface.

C'est elle qui traduit l'état du corps (A) vers le sens (H), et inversement.

Lorsqu'elle est encombrée, elle ne transmet plus un signal, mais du bruit.

Les « logiciels parasites » sont des programmes relationnels automatiques qui s'activent **avant même la rencontre** :

- scénarios anticipés,
- projections sur l'autre,
- récits internes (« il faut que... », « surtout ne pas... », « si jamais... »),
- stratégies implicites de protection ou de réparation.

Ces logiciels ne sont pas pathologiques.

Ils sont le résultat d'expériences passées, de conditionnements, et de tentatives anciennes de sécurité.

Mais en situation de premier contact, ils deviennent contre-productifs.

Une Vie B encombrée produit :

- une émotion floue ou excessive,
- un décalage entre ce qui est ressenti et ce qui est exprimé,
- une communication indirecte, chargée, ou trop explicative.

Nettoyer le niveau B, ce n'est pas « se calmer » ni « penser positif ».

C'est désinstaller provisoirement tout ce qui n'est pas nécessaire ici et maintenant.

ABH propose une règle simple :

☞ *Si une pensée concerne le futur de la relation, elle n'est pas utile au premier contact.*

Le nettoyage B consiste alors à :

- suspendre toute projection (réussite, rejet, suite possible),
- renoncer à toute lecture anticipée de l'autre,
- revenir à une émotion sobre, non amplifiée.

Un niveau B propre se reconnaît à :

- une émotion présente mais légère,
- une curiosité tranquille,
- une absence de narration intérieure.

Lorsque la Vie B est nettoyée, l'interface devient transparente.

L'autre ne perçoit plus une attente, ni une défense, mais une **présence disponible**.

Dans ABH, ce n'est pas l'intensité émotionnelle qui crée le lien, c'est la **qualité de l'interface**.

Techniques :

- Repérer ce qui motive l'envie de relation :
 - peur de la solitude ?
 - besoin de reconnaissance ?
 - excitation sans direction ?
 -
- Nommer intérieurement :
« *Je n'ai pas besoin de prouver, juste d'être lisible.* »

🔗 ABH :

Une relation initiée pour réparer B devient rapidement toxique.

3. Alignement minimal du niveau H (le GPS)

Objectif : savoir où l'on va, sans savoir avec qui.

Dans ABH, la Vie H n'a pas pour fonction de choisir une personne.
Elle indique une **direction de trajectoire**, pas une cible relationnelle.

Avant une rencontre, l'erreur la plus fréquente consiste à utiliser H pour **projeter un scénario** :

Qui pourrait être l'autre, ce que la relation pourrait devenir, ce qu'elle pourrait réparer ou apporter.

Ce n'est pas le rôle du GPS.

Un alignement minimal du niveau H consiste uniquement à répondre à une question simple :

☞ *Dans quel type de relation suis-je juste, vivant et cohérent aujourd'hui ?*

Il ne s'agit pas d'un profil, ni d'un idéal, ni d'un fantasme.
Il s'agit d'un **axe**.

Exemples d'axes H lisibles :

- relation simple plutôt que complexe,
- relation lente plutôt qu'intense,
- relation claire plutôt qu'ambiguë,
- relation incarnée plutôt que virtuelle,
- relation respectueuse du rythme plutôt que fusionnelle.

Lorsque cet axe est clair, H joue pleinement son rôle :

- il stabilise A (moins d'urgence),
- il allège B (moins de projections),
- il rend la signature directionnelle.

Règle ABH centrale :

☞ ***Le GPS ne vous dit pas qui rencontrer, il vous empêche de vous perdre.***

Un H aligné se reconnaît à :

- une sensation de justesse calme,
- l'absence de tension vers un résultat,
- la capacité à dire intérieurement : « *si ce n'est pas sur cet axe, ce n'est pas pour moi* ».

À ce stade, la rencontre peut avoir lieu ou non.
Mais si elle a lieu, elle se fait sur un terrain déjà balisé.

Dans ABH, on ne cherche pas une personne.

On se place sur une trajectoire.

La compatibilité éventuelle se révèle ensuite.

Technique simple :

- Se poser UNE question (sans réponse mentale longue) :

« Est-ce que cette rencontre peut aller dans le sens de ma trajectoire ? »

⊙ ABH :

H ne choisit pas la personne,
H élimine celles qui font dévier.

II. Techniques d'initiation indirecte (les plus efficaces)

4. Technique ABH de la présence silencieuse

Initier sans séduire.

Initier sans séduire ne signifie pas être froid, distant ou passif.
Cela signifie **ne pas ajouter d'intention parasite** à la rencontre.

Dans ABH, la séduction commence là où la signature cesse d'être lisible.

Comment

- **Être présent, attentif, stable**

La présence est le premier langage relationnel.
Elle ne se fabrique pas, elle se *tient*.

Être présent, c'est :

- être réellement là, sans écran mental,
- écouter sans préparer la suite,
- regarder sans évaluer.

Une présence stable envoie un message simple :

☞ « *Rien ne presse. Rien ne manque.* »

C'est cette absence d'urgence qui rend le contact possible.

• **Ne pas combler les silences**

Le silence n'est pas un vide à remplir.

C'est un espace de calibration mutuelle.

Chercher à combler les silences trahit presque toujours :

- une anxiété relationnelle,
- une peur d'être jugé,
- ou un besoin de contrôle.

En ABH, le silence est un test doux :

- si le silence est supportable, la base A est suffisante,
- s'il devient fécond, l'interface B est propre,
- s'il est paisible, H est déjà en train de lire.

Un silence tenu est plus parlant qu'une phrase brillante

• **Ne pas chercher à briller**

Chercher à briller, c'est déplacer le centre de gravité de la rencontre :

- de la relation vers l'image,
- de la présence vers la performance.

Briller crée une asymétrie immédiate :

- l'un montre,
- l'autre regarde.

Or, ABH vise une **lecture réciproque**, pas une démonstration.

Renoncer à briller, ce n'est pas s'effacer.

C'est accepter d'être **simplement lisible**, sans surenchère.

Principe ABH de clôture

Ce qui crée le lien, ce n'est ni le charme, ni l'intelligence, ni l'originalité.

☞ *C'est l'absence de bruit entre ce que vous êtes, ce que vous ressentez, et ce que vous montrez.*

Lorsque vous initiez sans séduire,
vous laissez à l'autre la liberté de venir — ou non.
Et cette liberté est, paradoxalement, ce qui rend la rencontre juste.

5. Technique du micro-lien neutre

Créer un point de contact sans enjeu.

Créer un **point de contact minimal**, sans objectif relationnel explicite, sans séduction, sans attente de réponse prolongée.
C'est une **ouverture de canal**, pas une tentative de lien.

On ne cherche **ni à plaire, ni à convaincre, ni à se faire remarquer**.
On teste simplement : *le réel répond-il*

Règle d'or

Zéro enjeu = zéro pression = signal propre

Si la personne ne répond pas, **il ne s'est rien passé**.
Si elle répond, **le lien est né de lui-même**.

Trois formes efficaces

1. Observation simple (factuelle, non flatteuse)

- Porte sur le **contexte**, jamais sur la personne
- Aucune évaluation, aucune séduction

Exemples :

- « Il y a toujours beaucoup de monde ici à cette heure-ci. »
- « Ce café est étonnamment calme aujourd'hui. »
- « On dirait que le temps hésite à se décider. »

→ □ Vie A dominante : réel, neutre, sécurisant.

2. Question courte, sans projection

- Réponse facile
- Pas de sous-entendu
- Pas d'ouverture forcée

Exemples :

- « Vous savez si c'est ouvert le dimanche ? »
- « C'est bien ici pour travailler au calme ? »
- « Vous êtes déjà venu ici ? »

→ ☐ Invite à répondre **oui / non / bref**, sans engagement relationnel

3. Humour léger, non sexualisé

- Auto-dérision ou observation absurde
- Jamais sur le corps, jamais sur l'intime

Exemples :

- « J'ai l'impression que cette file d'attente a sa propre conscience. »
- « On dirait que la machine à café est en grève passive. »
- « Ce lieu mérite presque une bande-son. »

→ ☐ Test de résonance B, sans excitation ni intrusion.

Ce que cette technique n'est PAS

- ✗ Une accroche de drague
- ✗ Une tentative de briller
- ✗ Un test de valeur personnelle
- ✗ Une manœuvre stratégique

C'est un **ping relationnel neutre**.

Lecture ABH

- **Vie A** : sécurité, normalité, absence de menace
- **Vie B** : micro-jeu, curiosité légère
- **Vie H** : *laisser advenir* sans forcer

Si un lien doit se déployer, il le fera **sans effort**.

Indicateur de réussite

Vous pouvez repartir **immédiatement**, sans frustration, sans attente.
Si c'est le cas, la technique est bien utilisée.

Exemples :

- Observation simple (factuelle, non flatteuse)
- Question courte, sans projection
- Humour léger, non sexualisé

Règle ABH :

- Pas d'attente
- Pas de relance insistante
- Pas d'interprétation

🔗 ABH :

Le lien juste n'a pas besoin d'insistance.

6. Technique du test de résonance

Vérifier la compatibilité sans se dévoiler trop tôt.

Dans ABH, on ne vérifie pas une compatibilité par le récit de soi, mais par la **réaction de l'autre à un signal minimal**.

Le test de résonance n'est ni un test psychologique, ni une manœuvre. C'est une **émission courte**, suivie d'une observation silencieuse.

Principe

🔗 Introduire **un micro-élément authentique** de votre signature

🔗 Puis **ne rien ajouter**

🔗 Observer ce que l'autre en fait

Le micro-élément peut être :

- une valeur (« j'aime les choses simples »),
- un intérêt (« je suis très sensible à la cohérence des gens »),
- une vision (« j'avance mieux quand il n'y a pas de pression »).

Il doit être :

- vrai,
- non spectaculaire,
- non justifié,
- non défensif.

Un bon micro-élément est **offert**, pas expliqué

Observation des réponses

À ce stade, ABH ne s'intéresse pas au contenu de la réponse, mais à sa **qualité relationnelle**.

• Curiosité

L'autre :

- pose une question simple,
- cherche à comprendre sans envahir,
- laisse de l'espace à votre rythme.

☞ **Signal ABH positif**

La signature est reconnue comme distincte et intéressante.
La relation peut avancer doucement.

• Indifférence

L'autre :

- ne rebondit pas,
- change de sujet sans agressivité,
- n'investit pas le signal.

☞ **Signal ABH neutre**

Il n'y a pas de résonance naturelle à ce niveau.
Inutile d'insister ou de sur-émettre.

• Récupération narcissique

L'autre :

- ramène immédiatement à lui,
- utilise votre micro-élément pour se valoriser,
- écrase ou reformate ce que vous avez exprimé.

☞ **Signal ABH d'alerte**

Votre signal n'est pas accueilli, il est absorbé.
La relation risque de devenir asymétrique ou prédatrice.

Règle ABH essentielle

☞ Si un micro-élément clair produit de la confusion, de la surenchère ou de l'effacement,

☞ ce n'est pas un problème de formulation,

☞ c'est un problème de compatibilité de signatures.

Le test de résonance permet de **savoir très tôt**,
sans exposition émotionnelle inutile,
si l'autre est capable de vous rencontrer **tel que vous êtes**,
et non tel qu'il aimerait vous utiliser.

🔍 ABH :

On n'explique pas sa signature,
on observe si elle est reconnue.

III. Techniques d'initiation directe (quand le contexte s'y prête)

7. Parole simple, incarnée, non stratégique

Dire, sans séduire.

Dans ABH, la parole d'initiation n'a pas pour fonction de créer un effet.
Elle sert uniquement à **rendre visible une présence**.

Une parole juste n'ouvre pas une relation.
Elle **autorise** la relation à exister — ou à ne pas exister.

Forme ABH

• Phrase courte

Une phrase courte limite la projection,
empêche la justification,
et maintient la signature lisible.

Exemples (structure, non scripts) :

- « J'avais envie de vous dire bonjour. »
- « J'apprécie cet échange. »
- « Je vous trouve facile à écouter. »

La brièveté n'est pas une technique.
C'est une **protection contre le débordement**

• Ton calme

Le ton porte plus d'information que les mots.
Un ton calme indique :

- absence d'urgence (A),
- émotion régulée (B),
- intention claire (H).

Un ton calme n'appelle rien.
Il laisse la réponse libre.

• Aucune demande implicite

La demande implicite est l'ennemie de la lisibilité.

Elle se reconnaît à :

- l'attente d'un retour,
- l'espoir d'une validation,
- la crainte d'un refus.

En ABH, une parole juste peut rester **sans réponse** sans créer de tension interne.

☞ Si la parole a besoin d'une réponse pour être supportable,
☞ elle n'est pas encore alignée.

Principe ABH clé

☞ Une parole d'initiation réussie est une parole que vous pouvez dire
☞ et oublier aussitôt.

Elle ne crée ni dette, ni attente, ni pression.
Elle laisse à l'autre la possibilité pleine et entière de répondre — ou non.

C'est cette **absence de capture** qui fait la qualité du premier pas.

Forme ABH :

- Phrase courte
- Ton calme
- Aucune demande implicite

Exemple (structurel, pas scripté) :

“J’avais envie de te parler, simplement.”

🔗 ABH :

La justesse du ton compte plus que le contenu.

8. Technique de l’ouverture sans capture

Inviter sans enfermer.

Règles :

- Proposition claire
- Issue de sortie évidente
- Zéro justification

Exemple de structure :

“Si ça te dit, on peut continuer cette discussion un autre jour.”

🔗 ABH :

La liberté est un marqueur majeur de compatibilité.

IV. Techniques de non-initiation (tout aussi importantes)

9. Savoir ne PAS initier

Compétence ABH essentielle.

Ne pas initier quand :

- **Le corps est tendu ou fatigué (A)**

Un corps tendu cherche inconsciemment :

- à se décharger,
- à être rassuré,
- ou à s’accrocher.

Initier depuis cet état transforme la relation en **outil de régulation corporelle**.
L’autre le perçoit, même sans comprendre pourquoi.

🔗 ABH : tant que le corps n’est pas revenu à un minimum de neutralité,

🔗 toute initiation est biaisée

• L'émotion est trop chargée (B)

Une émotion chargée pousse à :

- se dévoiler trop vite,
- demander implicitement,
- ou tester l'autre pour se sécuriser.

Dans cet état, la parole n'informe plus :
elle **déverse**.

Ne pas initier ici, c'est éviter de confondre rencontre et décharge émotionnelle.

☞ ABH : l'émotion doit être **présente**, pas dominante.

• La direction est floue (H)

Quand H est flou, l'initiation devient exploratoire au sens instable :

- on avance pour voir,
- on parle pour sentir,
- on teste sans axe.

Cela expose inutilement la signature et crée des dynamiques confuses.

☞ ABH : sans axe clair, mieux vaut attendre que le GPS se stabilise

☞ plutôt que d'entrer dans une relation qui n'aura pas de direction viable.

Principe ABH de clôture

☞ Toute initiation juste est précédée de plusieurs non-initiations justes.

La compétence relationnelle ne se mesure pas au nombre de contacts initiés,
mais à la **qualité du discernement préalable**.

Savoir ne pas initier,
c'est respecter son système,
et éviter

☞ ABH :

Ne pas initier peut être un acte d'alignement majeur.

10. Technique de retrait propre

Quitter sans abîmer.

Comment :

- Diminuer l'intensité sans justification
- Rester respectueux, stable
- Ne pas expliquer à outrance

🔗 ABH :

Une relation juste ne laisse pas de chaos derrière elle.

Erreurs classiques (lecture ABH)

Séduire pour être choisi → Vie B dominante

Lorsque la Vie B prend le dessus, l'enjeu principal devient :

- être apprécié,
- être retenu,
- être validé.

La relation est alors initiée non pas depuis la signature, mais depuis l'image que l'on espère susciter.

🔗 Lecture ABH :

La séduction n'est pas ici un jeu, mais une **tentative de sécurisation émotionnelle**. Elle brouille la lisibilité et inverse la dynamique (on se montre au lieu de se rencontrer).

• Multiplier les techniques → Vie A anxieuse

Accumuler les techniques, les phrases, les stratégies visibles est le signe d'un A inquiet :

- peur du rejet,
- peur du vide,
- peur de mal faire.

Le corps cherche à reprendre le contrôle par l'action.

☞ Lecture ABH :

Plus il y a de techniques, plus la signature est masquée.
L'autre perçoit un effort, pas une présence.

• **Se projeter trop vite → Vie H non incarnée**

Ici, H est actif mais **déconnecté du réel** :

- scénarios précoces,
- anticipation de la relation,
- sens imaginé avant la rencontre.

La trajectoire est pensée sans ancrage dans A et B.

☞ Lecture ABH :

Le GPS n'est pas utilisé pour orienter,
mais pour **rassurer l'ego par une histoire**.

• **Forcer la continuité → peur de perdre**

Cette erreur traverse les trois niveaux :

- A craint la rupture,
- B redoute l'abandon,
- H confond continuité et justesse.

On maintient le lien non parce qu'il est vivant,
mais parce qu'il existe déjà.

☞ Lecture ABH :

Forcer la continuité revient à privilégier la sécurité sur la cohérence.
La relation est prolongée, mais la signature s'efface.

Principe ABH de clôture

☞ Toute erreur relationnelle est un signal de déséquilibre, jamais un défaut d'être.

L'objectif n'est pas de « mieux faire »,
mais de **revenir à l'alignement A / B / H** avant d'initier — ou de continuer.

Ultra-synthèse ABH

- On n'initie pas une relation → **on la rend possible**
 - La bonne relation commence **sans dette**
 - La reconnaissance précède l'attachement
 - La clarté vaut mieux que l'intensité
 - La trajectoire compte plus que le désir
-
- Une relation juste ne démarre pas par un effort,
☞ mais par une **lisibilité suffisante de la signature**.
 - Quand A est stable, B est propre et H orienté,
le contact n'a plus besoin d'être provoqué :
il peut simplement **avoir lieu**.
-

INITIER UNE RELATION À L'ADOLESCENCE

Lecture et techniques ABH

1. Principe de base (langage ado)

- ☞ Tu **n'as pas à séduire**,
- ☞ tu **n'as pas à forcer**,
- ☞ tu **n'as pas à faire comme les autres**.

Une relation qui commence bien,
c'est une relation où **tu peux rester toi-même**,
pas une relation où tu dois jouer un rôle.

I. Techniques AVANT de tenter quelque chose

1. Technique ABH : vérifier le corps (Vie A)

Question simple :

“Est-ce que je me sens plutôt calme ou plutôt tendu ?”

- Si tu es très stressé, excité, ou mal dans ton corps → **pause**
- Si tu te sens posé → **ok pour tenter un contact**

💡 ABH :

Quand le corps est trop tendu, on agit pour se rassurer, pas pour rencontrer.

2. Technique ABH : repérer la motivation (Vie B)

Demande-toi franchement :

- Est-ce que je veux lui parler parce que :
 - je la/le trouve intéressant(e) ?
 - ou parce que je veux me sentir aimé(e), reconnu(e), rassuré(e) ?

☞ Si c'est surtout pour combler un manque → **prudence**

💡 ABH :

Une relation ne doit pas servir de pansement.

3. Technique ABH : micro-direction (Vie H)

Pas besoin de "grand amour".

Juste cette question :

"Est-ce que cette relation peut me faire du bien, ou me compliquer la vie ?"

💡 ABH :

À l'ado, H sert surtout à éviter les grosses erreurs.

II. Techniques pour INITIER (sans pression)

4. Technique du contact simple

☞ **Pas de drague compliquée.**

Exemples :

- parler d'un truc concret (cours, activité, musique)
- poser une question normale
- faire une remarque neutre

Règle :

- pas de phrase trop lourde
- pas de déclaration
- pas d'attente immédiate

💡 ABH :

Une relation commence souvent par quelque chose de banal.

5. Technique du “un pas, j’observe”

Tu fais **un petit pas**, puis tu regardes :

- Est-ce que l’autre répond ?
- Pose des questions ?
- Semble à l’aise ?

☞ Si oui : tu peux continuer

☞ Si non : **tu t’arrêtes**

💡 ABH :

Insister quand l’autre ne répond pas, ce n’est pas de l’amour.

6. Technique du respect immédiat

Si l’autre :

- répond peu
- évite
- dit non
- se ferme

☞ **STOP sans insister**

💡 ABH :

Quelqu’un qui te respecte commence par respecter ton “non”, et toi aussi.

III. Techniques pour PROTÉGER (très important)

7. Technique anti-illusion

À l’ado, le cerveau mélange souvent :

- désir
- admiration
- besoin d’être choisi
- amour

Rappel simple :

“Désirer quelqu’un ne veut pas dire que c’est une bonne relation.”

💡 ABH :

L'intensité n'est pas la compatibilité.

8. Technique “je reste moi”

Si tu dois :

- mentir
- te forcer
- faire semblant
- te rabaisser
- accepter l'inacceptable

☞ **ce n'est pas une relation saine**

💡 ABH :

Une relation juste ne te demande pas de disparaître.

IV. Techniques de NON-initiation (savoir attendre)

9. Savoir ne rien faire

Parfois, la meilleure technique c'est :

- attendre
- grandir
- se renforcer
- mieux se connaître

💡 ABH :

Ne pas être en couple n'est pas un échec.

10. Technique de retrait propre

Si ça ne marche pas :

- tu ralentis
- tu ne fais pas de scène
- tu ne te venges pas
- tu ne t'acharnes pas

💡 ABH :

Une relation ratée n'est pas une catastrophe,
c'est une information.

V. Résumé ultra-court (ado)

- Tu n'as pas à forcer
 - Tu n'as pas à prouver
 - Tu peux dire non
 - Tu peux t'arrêter
 - Tu as le droit d'attendre
 - Une relation doit te faire grandir, pas te casser
-

Grille d'alerte ABH

Relation saine vs relation toxique

▼ Signaux d'alerte (relation toxique)

Vie A – Le bas (corps, sécurité, rythme)

- Tension corporelle récurrente avant ou après les échanges
- Fatigue inexplicable, agitation, hypervigilance
- Impression de devoir « assurer » ou maintenir l'énergie du lien
- Rythme imposé (urgence, pression, disponibilité exigée)

Vie B – L'interface (émotion, échange)

- Montées émotionnelles rapides (idéalisation / déception)
- Confusion émotionnelle après les interactions
- Besoin de se justifier, de s'expliquer, de réparer
- Alternance chaleur / retrait créant un manque artificiel

Vie H – Le sens (direction, cohérence)

- Perte progressive de clarté sur ce que vous voulez
- Trajectoire floue mais attachement fort
- Discours séduisant sans actes cohérents
- Continuité maintenue par peur de perdre, pas par justesse

👉 Lecture ABH :

La relation consomme de l'énergie pour exister.
La signature se brouille au lieu de se révéler

□ Indicateurs de sécurité (relation saine)

Vie A – Le bas

- Corps globalement détendu en présence ou après contact
- Rythme respecté, absence d'urgence
- Possibilité d'approche **et** de retrait sans tension

Vie B – L'interface

- Émotions simples, lisibles, non amplifiées
- Sentiment d'être accueilli sans devoir se transformer
- Échanges clairs, sans jeux ni récupération
- Silences possibles sans malaise

Vie H – Le sens

- Trajectoire plus claire au fil du temps
- Sentiment de cohérence interne renforcé
- La relation s'inscrit dans votre axe, sans vous détourner
- L'attachement arrive **après** la reconnaissance, pas avant

☞ Lecture ABH :

La relation révèle la signature au lieu de la compresser.
Elle n'exige pas d'effort permanent pour être maintenue.

Règle ABH fondamentale

☞ Une relation saine **augmente la lisibilité** de qui vous êtes.

☞ Une relation toxique **exige une adaptation** pour durer.

Si vous le souhaitez, je peux transformer cette grille en :

INITIER UNE RELATION À L'ÂGE ADULTE

Quand rencontrer et séduire est difficile (lecture ABH)

1. Principe de base (clair et rassurant)

- ☞ Vous n'avez **pas** à séduire à tout prix
- ☞ Vous n'avez **pas** à jouer un rôle
- ☞ Vous n'avez **pas** à forcer l'intérêt

Une relation qui commence bien est une relation où vous **restez vous-même**, pas une relation où vous essayez d'être "à la hauteur".

I. AVANT de tenter quoi que ce soit

1. Vérifier le corps (Vie A)

Question simple :

"Est-ce que je me sens plutôt calme, ou plutôt tendu ?"

Exemples :

- Vous êtes très stressé avant d'écrire un message → **pause**
- Vous vous forcez à sortir alors que vous êtes épuisé → **pause**
- Vous êtes posé, disponible, sans urgence → **ok**

💡 ABH

Quand le corps est trop tendu, on cherche surtout à se rassurer, pas à rencontrer quelqu'un.

2. Vérifier la motivation réelle (Vie B)

Demandez-vous honnêtement :

"Pourquoi ai-je envie de cette relation ?"

Exemples fréquents :

- pour ne plus être seul
- pour se sentir désiré
- pour prouver qu'on peut encore plaire
- pour oublier une rupture

☞ Ce ne sont **pas des fautes**, mais ce sont **de mauvaises bases**.

💡 ABH

Une relation ne doit pas servir de pansement émotionnel.

3. Vérifier la direction minimale (Vie H)

Pas besoin de projet de vie.

Juste cette question :

“Est-ce que cette relation peut m’apporter quelque chose de bon, ou surtout me compliquer la vie ?”

Exemple :

- Vous sentez déjà de la confusion, de l’angoisse → prudence
- Vous vous sentez plus clair, plus calme → bon signe

💡 ABH

À ce stade, H sert surtout à éviter les erreurs coûteuses.

II. INITIER SANS SAVOIR SÉDUIRE

4. Le contact simple (pas de drague)

👉 Oubliez les phrases “parfaites”.

Exemples :

- parler d’un contexte commun
- faire une remarque simple
- poser une question naturelle

✗ Pas de discours préparé

✗ Pas de séduction forcée

✗ Pas d’enjeu caché

💡 ABH

Les relations solides commencent rarement par de la performance.

5. “Un pas, puis j’observe”

Vous faites **un petit pas**, puis vous regardez.

Exemple :

- Vous proposez un café
- Vous envoyez un message simple
- Vous relancez une fois, pas plus

☞ Si l'autre répond, s'ouvre, s'intéresse → continuer

☞ Si l'autre esquive ou tarde → **s'arrêter**

💡 ABH

Insister quand l'autre n'est pas disponible n'est pas séduisant.

6. Le respect immédiat (clé majeure)

Si l'autre :

- répond peu
- annule sans proposer autre chose
- reste flou
- évite

☞ Vous **n'insistez pas**.

💡 ABH

Une relation saine commence par le respect du rythme de chacun.

III. SE PROTÉGER (fondamental chez l'adulte)

7. Attention aux illusions

À l'âge adulte, on confond souvent :

- désir
- peur d'être seul
- attachement rapide
- compatibilité

Rappel simple :

"Avoir envie de quelqu'un
ne veut pas dire que c'est une bonne relation."

💡 ABH

L'intensité émotionnelle n'est pas la compatibilité.

8. Rester soi-même (test décisif)

Si pour maintenir la relation vous devez :

- vous sur-adapter
- vous taire

- vous minimiser
- accepter l'inacceptable

☞ Ce n'est pas une bonne relation.

💡 ABH

Une relation juste ne vous demande pas de disparaître.

IV. SAVOIR NE PAS INITIER

9. Le droit d'attendre

Parfois, la meilleure décision est :

- de ne rien faire
- de se reconstruire
- de se recentrer
- de renforcer sa stabilité

💡 ABH

Être seul n'est pas un échec.

C'est parfois une phase nécessaire.

10. Le retrait propre

Quand ça ne fonctionne pas :

- vous ralentissez
- vous ne forcez pas
- vous ne dramatisez pas
- vous ne vous dévalorisez pas

💡 ABH

Une relation qui ne démarre pas
n'est pas un rejet de votre valeur.

RÉSUMÉ ULTRA-COURT (adulte)

- Vous n'avez pas à convaincre
- Vous n'avez pas à performer
- Vous pouvez dire non
- Vous pouvez vous arrêter
- Vous avez le droit d'attendre
- Une relation doit vous stabiliser, pas vous épuiser

V. APRÈS UN PREMIER CONTACT POSITIF

Comment passer à la suite sans forcer (lecture ABH)

Un premier contact peut être :

- agréable
- fluide
- chaleureux
- rassurant

Mais **agréable ne veut pas dire engagé.**

Et **ne rien faire ensuite crée souvent plus de confusion que d’agir.**

11. Comprendre ce qui est “positif” (ABH)

Un contact est réellement positif si :

Niveau A (le bas)

- les échanges sont simples
- les réponses sont régulières
- il n’y a pas de tension dans le corps

Niveau B (l’interface)

- vous vous sentez naturel
- vous n’êtes pas en alerte permanente
- vous ne jouez pas un rôle

Niveau H (le haut)

- vous sentez une curiosité réciproque
- pas de pression, pas d’urgence
- une envie calme de continuer

💡 ABH

Si c’est juste excitant mais instable, ce n’est pas encore positif

12. Erreur classique : rester dans le flou

Beaucoup d’adultes :

- continuent à discuter longtemps
- espèrent que “ça se fera tout seul”
- ont peur de proposer quelque chose de clair
- redoutent de “faire fuir”

Résultat :

- frustration
- malentendus
- attachement sans cadre

💡 ABH

Le flou rassure à court terme,
mais il empêche la relation d'exister.

13. Principe clé ABH : montrer ce que vous proposez

(sans promettre)

☞ Il ne s'agit **pas de vendre**,
☞ ni de promettre une relation,
☞ mais de **montrer votre intention réelle**.

Formule intérieure :

“Voilà ce que je peux offrir aujourd'hui, simplement.”

14. Concrétiser doucement (niveau A)

Passer à la suite commence toujours par **quelque chose de concret**.

Exemples :

- proposer un café précis
- proposer une balade
- proposer un moment simple et limité dans le temps

Important :

- pas de grande mise en scène
- pas de “on verra”
- pas de flou

💡 ABH

Le concret sécurise plus que les mots.

15. Nommer l'intention sans pression (niveau B)

Vous pouvez dire **ce que vous cherchez**, sans enfermer l'autre.

Exemples (structures, pas scripts) :

- “J'ai envie de mieux te connaître.”
- “Ça me ferait plaisir de continuer à te voir.”
- “Je ne sais pas où ça mènera, mais j'ai envie d'explorer.”

Règle :

- ton calme
- pas d'attente immédiate
- liberté laissée à l'autre

💡 ABH

L'intention claire rassure plus que la séduction.

16. Laisser une vraie liberté (niveau H)

Une proposition saine :

- peut être acceptée
- peut être refusée
- peut être reportée

Et tout reste ok.

Exemple intérieur :

“Si ce n'est pas un oui, ce n'est pas un échec.”

💡 ABH

La relation juste commence quand chacun peut dire non.

17. Lire la réponse sans l'interpréter

Réponse saine :

- réponse claire
- proposition alternative
- intérêt visible

Signes de non-disponibilité :

- réponses vagues
- reports répétés
- flou prolongé

☞ Dans ce cas : **vous ralentissez ou vous arrêtez.**

💡 ABH

Un non flou reste un non.

18. Ce que vous montrez réellement à ce stade

Quand vous passez à la suite, vous montrez :

- votre capacité à agir
- votre clarté
- votre respect
- votre stabilité émotionnelle

☞ Vous **ne montrez pas votre valeur**,
vous montrez **votre manière d'entrer en relation**.

19. Ce que l'autre doit pouvoir percevoir

L'autre doit sentir que :

- vous savez ce que vous voulez (même simplement)
- vous n'êtes pas pressé
- vous respectez sa liberté
- vous êtes capable de vous retirer proprement

💡 ABH

C'est cela qui donne envie de continuer, pas la performance.

20. Rappel essentiel (ABH)

Passer à la suite, ce n'est pas :

- demander une garantie
- forcer un engagement
- accélérer artificiellement

C'est :

- poser un cadre léger
- rendre la relation réelle
- éviter les malentendus

RÉSUMÉ FINAL (à intégrer tel quel)

- Un premier contact agréable n'est qu'un début
 - Le flou prolongé abîme plus que la clarté
 - Montrer ce que vous proposez rassure
 - Le concret avant les grands mots
 - L'intention avant la séduction
 - La liberté avant l'attachement
-

PHRASES SIMPLES POUR DIRE

« J'aimerais te revoir » (sans le dire frontalement)

1. Phrases très légères (sécurité maximale)

À utiliser quand :

- le contact est bon
- vous ne savez pas encore où en est l'autre
- vous voulez juste ouvrir une porte
- « J'ai bien aimé ce moment. »
- « C'était agréable de discuter avec toi. »
- « Le temps est passé vite. »
- « Je me suis senti(e) à l'aise. »
- « Ça m'a fait du bien, cet échange. »

💡 ABH

Vous ne demandez rien.

Vous laissez une **trace positive**.

2. Phrases légères + ouverture implicite

À utiliser quand :

- l'échange a été fluide
- l'autre est réceptif
- vous voulez suggérer une suite
- « On aurait encore plein de choses à se dire. »
- « J'aurais pu continuer à discuter plus longtemps. »
- « J'aime bien ta façon de voir les choses. »
- « C'est rare de se sentir aussi à l'aise aussi vite. »
- « J'aimerais bien continuer cette discussion un jour. »

💡 ABH

Vous exprimez une **envie**, pas une attente.

3. Phrases avec intention douce (très bien pour adultes réservés)

À utiliser quand :

- vous sentez un vrai climat positif
- vous voulez être un peu plus clair sans brusquer
- « Ça me ferait plaisir de te revoir. »
- « J'aimerais bien apprendre à te connaître un peu plus. »
- « Je serais content(e) de te revoir dans un autre contexte. »
- « Si tu en as envie, on pourrait se revoir. »
- « Je me sentirais à l'aise de te revoir. »

💡 ABH

Clair, calme, respectueux.

Zéro pression.

4. Phrases concrètes mais non engageantes (idéales)

À utiliser quand :

- vous voulez passer du flou au réel
- sans donner l'impression de "demande lourde"
- « Un café un de ces jours pourrait être sympa. »
- « On pourrait continuer cette discussion autour d'un café. »
- « Ça te dirait qu'on se revoie tranquillement ? »
- « Si ça te va, on pourrait se revoir une autre fois. »
- « J'aimerais bien te revoir, simplement. »

💡 ABH

Le **concret léger** est très rassurant.

5. Phrases très ABH (liberté explicitement laissée)

À utiliser quand :

- vous voulez être clair ET respectueux
- vous assumez le oui comme le non
- « J'ai envie de te revoir, sans pression. »
- « Si ce n'est pas le bon moment pour toi, c'est ok. »
- « Je te dis ça simplement, sans attente particulière. »
- « Tu peux me dire non sans souci. »
- « Je propose, tu vois si ça te parle. »

💡 ABH

La liberté donnée augmente la qualité du lien.

6. Ce qu'il vaut mieux éviter (important)

✗ À éviter :

- « Tu me plais beaucoup » (trop tôt)
- « J'aimerais vraiment qu'on se revoie » (pression)
- « Dis-moi vite »
- « J'espère que tu diras oui »
- « Tu ne peux pas refuser »

💡 ABH

Ce qui met l'autre sous tension abîme la relation.

7. Règle d'or ABH (à garder en tête)

☞ Une bonne phrase :

- peut être entendue
- peut être accueillie
- peut être refusée

Et tout reste propre.

Résumé ultra-court

- Dites ce que vous ressentez, pas ce que vous espérez
- Proposez, ne demandez pas
- Laissez toujours une porte de sortie
- La simplicité est plus séduisante que la performance