

Jean-Luc Thomas

Vie, parcours et œuvre

1. Parcours et formation

Jean-Luc Thomas est praticien en hypnose clinique, diplômé de la faculté de Nancy en psychologie générale et comparée ainsi qu'en psychophysiologie. Son parcours s'inscrit à la croisée de plusieurs champs : psychologie scientifique, observation clinique, approche fonctionnelle du symptôme et réflexion sur les structures profondes de l'identité humaine.

Il ne se revendique pas psychologue, mais développe une pratique clinique rigoureuse, ancrée dans une formation universitaire solide et une expérience de terrain prolongée. Très tôt, son intérêt se porte sur les mécanismes d'adaptation, les conflits internes invisibles et les limites des modèles explicatifs strictement linéaires du psychisme. Cette orientation l'amène à questionner les découpages classiques entre corps, émotion et sens.

2. Axes de recherche et de réflexion

Le travail de Jean-Luc Thomas s'organise autour de plusieurs axes majeurs :

- la cohérence interne de l'individu,
- la notion de signature personnelle, irréductible aux normes sociales ou aux catégories diagnostiques,
- le rôle des émotions et de la sexualité comme interfaces de régulation,
- la distinction entre adaptation fonctionnelle et suradaptation pathogène,
- la lecture du symptôme comme signal, et non comme faute ou dysfonction morale.

Il développe une pensée résolument non culpabilisante, refusant les approches qui réduisent l'individu à un déficit, un trouble ou une étiquette.

3. Le système ABH : cadre théorique central

Le système ABH — pour *Architecture de l'Être Humain* — constitue le cœur de la contribution théorique de Jean-Luc Thomas. Il s'agit d'un modèle intégratif qui cherche à rendre compte de la manière dont un individu organise son rapport au monde, à lui-même et aux autres, à partir de ses ressources biologiques, émotionnelles et symboliques.

Ce cadre repose sur l'idée que chaque être humain dispose d'une architecture interne cohérente, façonnée par son histoire, ses expériences et ses contraintes d'adaptation. Le symptôme n'y est pas traité comme un accident ou une anomalie, mais comme

l'expression d'une logique interne cherchant à maintenir un équilibre — parfois au prix d'un coût élevé pour l'individu.

Le système ABH distingue trois niveaux de fonctionnement : la Vie A (socle d'incarnation, physique binaire), la Vie B (interface identité–relation, physique binaire) et la Vie H (sens et trajectoire, physique quantique). Ces niveaux s'influencent mutuellement dans une dynamique circulaire, rendant caduque toute lecture strictement causale ou unilinéaire du psychisme.

4. Applications cliniques

Dans sa pratique, Jean-Luc Thomas mobilise les outils de l'hypnose clinique non comme une technique de suggestion, mais comme un mode d'accès aux processus implicites qui structurent le vécu du sujet. L'hypnose y est conçue comme un espace de reconfiguration, permettant à l'individu de revisiter des expériences figées et d'y introduire une nouvelle mobilité.

Son approche clinique accorde une place centrale à l'écoute de la singularité : chaque parcours thérapeutique est pensé à partir de la logique propre du patient, sans chercher à le faire correspondre à un modèle préétabli. La relation thérapeutique elle-même est envisagée comme un levier de régulation, à condition qu'elle respecte l'autonomie et la cohérence interne du sujet.

Il intervient notamment dans les domaines des troubles psychosomatiques, des conflits identitaires, des états de suradaptation chronique et des blocages liés à des expériences traumatiques non élaborées.

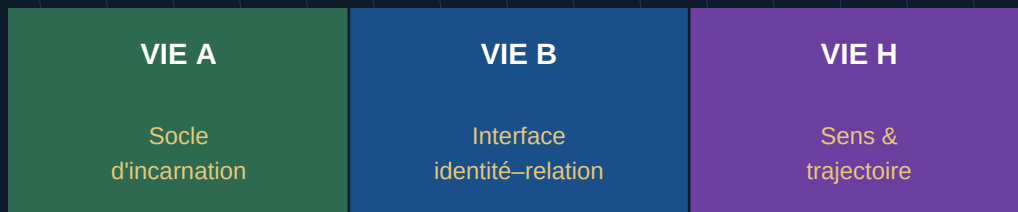
5. Positionnement épistémologique

Jean-Luc Thomas se situe délibérément en dehors des chapelles théoriques. Son travail s'inscrit dans une tradition empirique et phénoménologique, attentive aux faits cliniques avant toute spéculation théorique. Il s'appuie sur des apports issus des neurosciences, de la psychologie évolutive, de la systémique et de la tradition hypnothérapeutique, sans se réclamer d'aucune école en particulier.

Cette posture épistémologique l'amène à questionner régulièrement les catégories diagnostiques dominantes, qu'il perçoit comme des constructions utiles mais réductrices, susceptibles de masquer la complexité du fonctionnement individuel. Il plaide pour une clinique du sujet singulier, informée par la science mais non asservie à ses nomenclatures.

SYSTÈME ABH

Architecture de l'Être Humain



*Un modèle fonctionnel de l'être humain à la croisée
de deux physiques : binaire et quantique.*

01 — PRÉSENTATION

Ce qu'est le système ABH

Le système ABH est un modèle de fonctionnement global de l'être humain. Il ne s'agit ni d'une théorie psychologique classique, ni d'une méthode de développement personnel, ni d'une spiritualité. ABH est une **grille de lecture fonctionnelle**, qui décrit comment un être humain se régule, se déséquilibre et se réaligne, à partir de trois niveaux distincts mais interconnectés.

Le postulat fondamental

L'être humain est un système à cheval entre deux physiques :

Physique BINAIRE

Monde concret, mesurable, séquentiel —
les niveaux A et B

Physique QUANTIQUE

Monde du sens, de la cohérence globale
et de la trajectoire — le niveau H

L'idée centrale

Un être humain va **bien** quand ces trois niveaux fonctionnent ensemble, chacun dans son registre physique propre.

Il va **mal** quand un niveau est sursollicité, ou quand on tente de faire fonctionner un niveau avec les règles d'un autre.

ABH ne cherche pas à expliquer *pourquoi* vous êtes comme vous êtes, mais **comment** votre système fonctionne réellement, ici et maintenant.

02 — NIVEAU FONDAMENTAL

La Vie A

Le socle d'incarnation · Physique binaire

La Vie A correspond au niveau de base, celui de l'incarnation concrète dans le monde. Elle fonctionne entièrement dans le **monde binaire** — séquentiel, mesurable, soumis au temps, régi par des lois claires de cause à effet.

Ce que regroupe la Vie A

- Le corps et la physiologie
- Les rythmes biologiques (sommeil, alimentation, fatigue)
- L'énergie vitale
- Les règles concrètes de la réalité (temps, argent, contraintes, limites)
- L'ancrage dans le réel

La Vie A ne pense pas, ne conceptualise pas, ne donne pas de sens. Elle permet simplement d'être là, vivant, incarné, capable d'agir dans le monde.

Déséquilibres en Vie A

Fatigue chronique

Perte d'élan

Irritabilité

Troubles somatiques

Anxiété diffuse

Sentiment d'effondrement ou de surcharge

Erreur fréquente : chercher une cause psychologique ou existentielle, alors que le système est simplement en dette de physique binaire — en dette de corps, de rythme et de réalité concrète.

On ne peut pas aller bien « dans sa tête » si le socle A n'est pas suffisamment stabilisé.

03 — NIVEAU RELATIONNEL

La Vie B

L'interface identité–relation · Physique binaire

La Vie B est le niveau de l'interface entre soi et les autres, entre soi et le monde social. Elle fonctionne dans le **monde binaire**, mais à un niveau plus élaboré : celui de la relation, de l'image et de l'interaction.

Ce que regroupe la Vie B

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| — Image de soi | — Relations |
| — Identité | — Sexualité |
| — Regard des autres | — Désir |
| — Émotions | — Reconnaissance |
| — Attachement | — Stratégies relationnelles |

Émotions et sexualité dans la Vie B

Dans ABH, les émotions et la sexualité appartiennent pleinement à la Vie B. Elles sont des **outils de régulation relationnelle**, pas des défauts à corriger.

Désir sexuel → Vie B

Physique binaire · interaction · excitation

Amour → Vie H

Sens · cohérence · trajectoire

Déséquilibres en Vie B

- Hypersensibilité émotionnelle
- Dépendance affective
- Besoin excessif de validation
- Jalousie, peur du rejet
- Sexualité utilisée comme compensation identitaire
- Perte d'estime de soi

*ABH ne moralise pas la Vie B. Lorsque B devient centrale et exclusive,
la personne peut se dissoudre dans le regard de l'autre.*

04 — NIVEAU QUANTIQUE

La Vie H

Le sens et la trajectoire · Physique quantique

La Vie H correspond au niveau le plus global du système. Contrairement à A et B, elle ne fonctionne pas dans le monde binaire, mais dans le **monde quantique** — vision globale, informations non linéaires, fonctionnement par champs, résonances et directions.

Ce que regroupe la Vie H

- Le sens
- La cohérence profonde
- La direction de vie
- Les valeurs fondamentales
- La fidélité à sa signature
- Ce que vous êtes venu incarner

Un GPS intérieur

- | | |
|------------------------------------|--|
| ✗ Elle ne parle pas en mots clairs | ✓ Des répétitions significatives |
| ✗ Elle ne donne pas d'ordres | ✓ Des évidences calmes |
| ✗ Elle ne promet pas le confort | ✓ Des zones de fluidité |
| ✗ Elle n'impose rien | ✓ Un sentiment de justesse sans excitation excessive |

Déséquilibres en Vie H

- Perte de sens
- Vide intérieur
- Sentiment d'absurde
- Errance existentielle
- Dépression de fond, même sans cause apparente

*On ne pilote pas le quantique avec des outils binaires.
La Vie H se réaligne indirectement, par des actes justes en A et des
relations ajustées en B.*

05 — UTILITÉ DU SYSTÈME

À quoi sert le système ABH

- 01 Comprendre les déséquilibres sans culpabiliser
- 02 Lire les symptômes comme des signaux de niveau
- 03 Distinguer ce qui relève du corps, de l'émotion ou du sens
- 04 Éviter les confusions de registre (binaire vs quantique)
- 05 Rééquilibrer plutôt que corriger
- 06 Respecter la signature individuelle
- 07 Guider les choix, les relations et les trajectoires

ABH est une boussole, pas une injonction.

06 — PHILOSOPHIE

La philosophie d'ABH

Vous n'êtes pas défectueux.	Votre architecture est unique et cohérente.
Vos symptômes ont une fonction.	Ils signalent un déséquilibre, pas une pathologie.
Votre système cherche l'équilibre.	C'est sa nature fondamentale.
Le problème n'est pas vous.	C'est un mauvais dialogue entre deux physiques.
Se réaligner, c'est respecter votre architecture.	Pas changer de nature.

ABH propose une vision **humaniste, structurée et non culpabilisante** de l'être humain,
conçu comme un pont vivant entre le binaire et le quantique.