

Le billet de JLT

Bienvenue sur le site ABH.

Curieusement, ici, il n'y a rien à vendre.

Pas d'adhésion premium.

Pas de "formation exceptionnelle valable 48 heures".

Pas de séances à réserver avant minuit.

On ne vous demandera ni votre nom, ni votre mail, ni la taille de votre chien.

C'est presque suspect.

En réalité, ce site a une ambition beaucoup plus simple – et peut-être plus audacieuse : diffuser un schéma du fonctionnement de la conscience.

Un schéma clair, volontairement simplifié, mais solidement argumenté. Un modèle qui tente de mettre en cohérence ce que nous savons aujourd'hui en psychologie, en neurosciences, en physique quantique et en intelligence artificielle.

Oui, rien que ça.

ABH ne prétend pas remplacer quoi que ce soit. Ce n'est ni une nouvelle religion, ni une méthode miracle, ni un protocole rigide.

C'est une grille de lecture. Une carte. Et comme toute carte, elle ne remplace pas le territoire – elle aide simplement à ne pas tourner en rond.

Pourquoi le diffuser librement ?

Parce qu'une idée qui tient debout n'a pas besoin de cadenas.

Parce qu'un modèle n'existe vraiment que lorsqu'il circule, qu'il est discuté, critiqué, amélioré.

Ce site s'adresse au plus grand nombre – à celles et ceux qui se demandent simplement : "Comment ça fonctionne, là-dedans ?" –

Mais aussi aux chercheurs qui auront à cœur d'en affiner les contours, et aux professionnels qui voudront peut-être adjoindre à leur pratique une lecture transversale, originale et, je l'espère, performante de notre manière d'être et de penser.

ABH parle d'équilibre, de cohérence, de signature personnelle.

Il parle d'un système intérieur qui, lorsqu'il est aligné, produit une sensation très simple : celle d'être à sa place.

Ce n'est pas spectaculaire.

Ce n'est pas mystique.

C'est souvent discret.

Je suis praticien en hypnose clinique, diplômé de la faculté de Nancy en psychologie générale et comparée ainsi qu'en psychophysiologie.

Mon parcours m'a appris une chose essentielle : les êtres humains ne sont pas "cassés". Ils sont désaccordés.

Et un système désaccordé peut se réaccorder.

ABH est né de cette intuition, puis d'années de travail, de lectures, d'expérimentations, de remises en question. Il continuera d'évoluer.

Il doit évoluer. Un modèle figé est un modèle mort.

Alors promenez-vous ici librement. Prenez ce qui vous parle. Laissez le reste. Questionnez. Contredisez. Améliorez.

Et si, au détour d'une page, quelque chose en vous se remet légèrement en cohérence...

Alors ce site aura servi à quelque chose.

À bientôt,

