

LES DECISIONS EN ABH

I. Introduction – Pourquoi décidons-nous mal ?

- *Décisions prises sous stress, peur, urgence ou pression sociale*
- *Confusion fréquente entre **choix rationnel**, **réaction émotionnelle** et **intuition***
- *Proposition ABH : la décision n'est pas un acte mental isolé, mais un **processus de signature***

La plupart des décisions humaines ne sont pas prises dans un état de calme, de clarté ou de cohérence globale.

Elles émergent souvent sous **stress**, **peur**, **urgence**, ou **pression sociale**, c'est-à-dire lorsque le système est déjà déséquilibré.

Dans ces conditions, la décision n'est pas un choix libre, mais une **réaction de protection**.

On ne décide pas "ce qui est juste", on décide "ce qui soulage tout de suite" ou "ce qui évite le danger perçu".

Une confusion majeure s'installe alors entre trois registres très différents : le **choix rationnel**, la **réaction émotionnelle**, et l'**intuition**.

Le mental peut produire des arguments logiques a posteriori, mais ceux-ci servent souvent à justifier une décision déjà prise sous tension.

L'émotion, quant à elle, pousse à l'action rapide, parfois excessive.

L'intuition, elle, est souvent invoquée à tort, alors qu'elle a été parasitée par la peur, le désir ou l'urgence.

Dans la lecture ABH, cette confusion vient du fait que l'on croit que **décider est un acte purement mental**, localisé dans la Vie B.

Or une décision saine n'est jamais isolée à un seul niveau. Elle résulte d'un **processus de signature**, c'est-à-dire d'un alignement — même minimal — entre la Vie A (sécurité, faisabilité, incarnation), la Vie B (émotions, représentations, désir), et la Vie H (sens, cohérence, trajectoire).

Lorsque la Vie A est en alerte, la décision est dictée par la survie. Lorsque la Vie B est saturée, la décision est dictée par l'émotion ou l'image. Lorsque la Vie H est absente, la décision peut être efficace à court terme mais incohérente à long terme.

ABH ne cherche donc pas à “mieux réfléchir”, mais à **réunifier le processus décisionnel**.

Une décision juste se reconnaît moins à son intensité qu'à sa **stabilité intérieure**, à l'absence de tension excessive, et à la sensation qu'elle respecte la trajectoire profonde de la personne.

Ce n'est pas une décision parfaite, mais une décision **accordée**

II. Le postulat central d'ABH sur la décision

- Une décision est le **résultat d'un équilibre (ou déséquilibre)** entre les trois niveaux
- On ne décide jamais “d'un seul endroit”
- Les erreurs de décision viennent d'un **niveau dominant mal régulé**

Dans ABH, une décision n'est jamais considérée comme un simple choix intellectuel ou une opération logique isolée.

Elle est toujours le **résultat d'un équilibre — ou d'un déséquilibre — entre les trois niveaux du système** : la Vie A, la Vie B et la Vie H.

Autrement dit, une décision n'est pas seulement “ce que vous pensez”, mais ce que l'ensemble de votre système est capable de produire à un instant donné.

ABH pose donc un postulat clair : **on ne décide jamais d'un seul endroit**.

Même lorsque vous avez l'impression de réfléchir calmement, d'autres niveaux sont à l'œuvre.

Le corps (Vie A) influence la décision par la fatigue, le stress, la sécurité ou l'urgence.

Les émotions, les images de soi et les attentes (Vie B) colorent fortement ce qui “semble” acceptable ou désirable.

Le niveau H, lorsqu'il est actif, introduit une dimension de cohérence, de sens et de trajectoire à long terme.

Les **erreurs de décision** apparaissent lorsque **un niveau devient dominant sans être régulé par les autres**.

– **Une Vie A** en surchauffe impose des décisions de survie, souvent défensives ou

réductrices.

- **Une Vie B** envahissante pousse à décider pour soulager une émotion, préserver une image ou répondre à une pression relationnelle.
- **Une Vie H** idéalisée, déconnectée du réel, peut conduire à des décisions magnifiques en théorie mais impossibles à incarner.

ABH ne parle donc pas de “bon” ou de “mauvais” décideur, mais de **systèmes momentanément déséquilibrés**.

Une décision devient plus juste lorsque les trois niveaux peuvent dialoguer, même imparfaitement.

Ce n'est pas l'absence de tension qui fait la qualité d'une décision, mais le fait qu'aucun niveau ne prenne le pouvoir seul.

La décision n'est alors plus une fuite, ni une réaction, mais un **ajustement global du système**.

III. Rôle de chaque niveau dans la décision

1. Niveau A – Le bas (sécurité, concret, survie)

- Décisions orientées : sécurité, confort, contrôle, immédiateté
- Forces : pragmatisme, faisabilité, efficacité
- Risques : décisions défensives, conservatrices, par peur de perdre

Le niveau A intervient dans toute décision dès lors qu'il est question de **sécurité**, de **stabilité**, de **confort** ou de **risque immédiat**.

Il est orienté vers le concret : ce qui est faisable maintenant, ce qui protège le corps, les ressources, la position sociale minimale.

Lorsque le niveau A est sollicité, la décision cherche avant tout à **éviter la perte**, le danger ou l'inconnu.

Les décisions prises depuis A sont souvent marquées par l'**immédiateté** : on choisit ce qui soulage vite, ce qui rassure, ce qui donne une sensation de contrôle.

Ce niveau est indispensable, car sans lui aucune décision ne peut réellement s'incarner.

Il apporte des forces essentielles : **pragmatisme**, **réalisme**, **efficacité**, capacité à transformer une intention en action concrète.

Un niveau A bien régulé permet de poser des décisions solides, applicables, compatibles avec les contraintes réelles de la vie quotidienne.

Il évite les choix irréalistes, les projections hors-sol, et les engagements impossibles à tenir.

C'est lui qui dit : « Est-ce faisable ? », « Ai-je les moyens ? », « Est-ce soutenable dans le temps ? ».

En revanche, lorsque le niveau A devient **dominant**, la décision se rigidifie.

Elle se construit principalement autour de la peur de perdre, de manquer ou de se mettre en danger.

Les choix deviennent alors **défensifs**, **conservateurs**, parfois excessivement prudents.

On privilégie le connu au détriment du juste, le sécurisant au détriment du cohérent.

Dans ces cas-là, la décision protège à court terme, mais peut appauvrir la trajectoire globale.

Le niveau A n'est pas "faux" dans ses alertes, mais lorsqu'il n'est pas équilibré par les niveaux B et H, il finit par **empêcher l'évolution** plutôt que de la sécuriser.

Une décision saine ne supprime pas A ; elle le **contient** à sa juste place.

2. Niveau B – L'interface (image de soi, émotions, lien)

- *Décisions orientées : reconnaissance, regard de l'autre, appartenance*
- *Forces : adaptation sociale, empathie, stratégie relationnelle*
- *Risques : décisions de sur-adaptation, sacrifice de soi, dépendance au retour*

Le niveau B intervient dans la décision dès qu'il est question de **relation**, de **regard**, de **reconnaissance** ou d'**appartenance**.

C'est le niveau de l'interface entre soi et les autres, celui qui capte les attentes implicites, les normes sociales, les émotions en jeu et l'image que l'on renvoie.

Une décision orientée par B cherche avant tout à **maintenir le lien**, éviter le rejet, préserver une place.

Les décisions prises depuis ce niveau sont fortement influencées par le désir d'être accepté, compris, aimé ou valorisé.

On choisit ce qui "passe bien", ce qui évite le conflit, ce qui protège l'image de soi ou rassure l'autre.

Le niveau B est donc très sensible au contexte relationnel et aux signaux émotionnels, parfois plus qu'aux faits objectifs.

Lorsqu'il est équilibré, le niveau B apporte des forces précieuses : **adaptation sociale**, **empathie**, capacité à sentir l'impact de ses décisions sur autrui, et **intelligence relationnelle**.

Il permet de négocier, d'ajuster, de coopérer, et d'inscrire une décision dans un tissu humain réel plutôt que dans une logique solitaire ou brutale.

Mais lorsque le niveau B devient **dominant**, la décision se construit au détriment de soi.

On entre dans des logiques de **sur-adaptation**, de compromis excessifs, voire de **sacrifice personnel**.

La décision n'est plus guidée par ce qui est juste, mais par ce qui évite la perte du lien ou promet un retour affectif.

Dans ces situations, la personne peut se retrouver dépendante du regard de l'autre, du feedback, de la reconnaissance extérieure.

La décision soulage l'angoisse relationnelle à court terme, mais crée une **dette interne** à long terme.

Dans ABH, le niveau B n'est pas à supprimer : il doit être **régulé** par A (incarnation, limites) et H (sens, cohérence), afin que la décision reste relationnelle sans devenir auto-effaçante.

3. Niveau H – Le haut (sens, cohérence, trajectoire)

- *Décisions orientées : justesse, alignement, vision globale*
- *Forces : cohérence à long terme, choix structurants*
- *Risques : décisions désincarnées, idéales, non réalisables*

Le niveau H intervient dans la décision lorsqu'il est question de **sens**, de **cohérence profonde** et de **trajectoire de vie**.

Ce niveau ne cherche pas ce qui rassure immédiatement ni ce qui satisfait l'environnement relationnel, mais ce qui est **juste** au regard de la signature globale de la personne.

Une décision issue de H se pose la question implicite : « Est-ce que cela respecte qui je suis, et la direction dans laquelle je vais ? »

Les décisions orientées par H s'inscrivent dans une **vision d'ensemble**.

Elles ne répondent pas uniquement à une situation ponctuelle, mais à une logique plus large, parfois difficile à formuler en mots.

Le niveau H ne fonctionne pas par calcul détaillé, mais par **cohérence ressentie**, par convergence de signaux internes, par évidence tranquille plutôt que par urgence.

Lorsqu'il est accessible et relié aux autres niveaux, le niveau H apporte des forces majeures : **stabilité intérieure**, **cohérence à long terme**, capacité à poser des **choix structurants** qui organisent la vie plutôt que de la fragmenter.

Une décision en H peut être exigeante, mais elle ne crée pas de dissonance durable.

Elle donne souvent une sensation de justesse, même si elle implique un effort ou une perte à court terme.

Cependant, lorsque le niveau H devient **dominant et déconnecté**, la décision peut perdre tout ancrage.

On entre alors dans des choix **idéaux**, magnifiques sur le plan du sens, mais **désincarnés**.

Les contraintes du corps, du temps, des ressources ou du contexte relationnel sont minimisées, voire ignorées. La décision devient non réalisable, ou conduit à l'épuisement et à la frustration.

Dans ABH, le niveau H n'a pas vocation à décider seul. Il donne la **direction**, pas les modalités concrètes.

Une décision réellement juste naît lorsque H indique la trajectoire, que B ajuste la relation, et que A assure l'incarnation.

Sans ce dialogue, le sens se transforme en abstraction, et la décision, au lieu d'aligner, finit par **désorganiser le système**.

IV. Les grands types de décisions selon ABH

- *Décisions **A-dominantes** (sécurité avant tout)*
-

Les décisions A-dominantes sont celles où le **niveau A** prend clairement le dessus sur les niveaux B et H. Elles apparaissent le plus souvent dans des contextes de **menace réelle ou perçue** : insécurité matérielle, fatigue, stress prolongé, pression financière, conflit, ou sentiment de perte de contrôle. Le système cherche alors avant tout à **se protéger**.

Dans ce type de décision, la priorité est donnée à la **sécurité immédiate**, au maintien du confort minimal et à la réduction des risques.

On choisit ce qui est connu, stable, prévisible.

La question centrale n'est pas « Est-ce juste ? » ou « Est-ce aligné ? », mais « Est-ce que ça tient ? » et « Est-ce que je peux encaisser ? ».

Ces décisions ont une **utilité fonctionnelle réelle**.

Elles permettent de survivre à une période difficile, d'éviter l'effondrement, de préserver des ressources essentielles.

Dans certaines phases de vie, une décision A-dominante est non seulement normale, mais nécessaire.

Elle empêche des prises de risque inconsidérées lorsque le système est déjà fragilisé.

Le problème apparaît lorsque ce mode décisionnel devient **chronique**.

La vie se structure alors autour de l'évitement : éviter de perdre, éviter de souffrir, éviter de changer.

Les choix deviennent de plus en plus **conservateurs**, parfois apparemment rationnels, mais en réalité guidés par la peur.

Le système se fige, la trajectoire se rétrécit.

Dans la lecture ABH, une décision A-dominante n'est pas une erreur en soi.

Elle devient problématique lorsqu'elle est prise **hors dialogue** avec B et H.

Sans le regard relationnel de B et sans la direction de H, la sécurité se transforme en prison.

Le rôle de l'accompagnement n'est pas de supprimer A, mais de lui permettre de **lâcher le pouvoir exclusif** dès que le système retrouve un minimum de stabilité.

•

- *Décisions **B-dominantes** (relation avant tout)*

Les décisions B-dominantes sont celles où le **niveau B**, celui de l'interface émotionnelle et relationnelle, prend le dessus sur les niveaux A et H.

Elles apparaissent principalement dans des contextes où l'enjeu central est le **lien** : peur du rejet, besoin de reconnaissance, désir d'appartenance, crainte du conflit ou de la solitude.

La décision vise alors avant tout à **préserver la relation**, parfois à n'importe quel prix.

Dans ce type de décision, la question implicite devient : « Que va penser l'autre ? », « Est-ce que je vais être accepté ? », « Est-ce que je risque de décevoir ? ».

Le choix se construit en fonction du regard extérieur, des attentes perçues, ou de l'image que l'on souhaite maintenir.

La cohérence interne passe au second plan derrière l'harmonie apparente.

Les décisions B-dominantes ont des **forces réelles**.

Elles favorisent l'adaptation sociale, la coopération, la diplomatie et la sensibilité à l'impact émotionnel de ses actes.

Elles permettent d'éviter des ruptures brutales, de maintenir des alliances, et de naviguer dans des environnements humains complexes.

Dans certains contextes — négociation, médiation, situations familiales délicates — elles sont particulièrement utiles.

Cependant, lorsque ce mode devient **prépondérant**, la décision se transforme en **sur-adaptation**.

La personne s'ajuste en permanence, s'efface progressivement, et finit par décider contre elle-même.

Le choix est validé extérieurement, mais crée une tension interne, une fatigue sourde, parfois un ressentiment différé.

Le système fonctionne alors sous dépendance au retour : approbation, gratitude, reconnaissance.

Dans ABH, une décision B-dominante n'est pas jugée négativement.

Elle devient problématique lorsqu'elle s'installe sans limites posées par A et sans direction donnée par H.

Sans incarnation et sans sens, la relation devient un critère unique, et la décision, au lieu de créer du lien vivant, conduit à une **érosion de la signature personnelle**.

- **Décisions H-dominantes (sens avant tout)**

Les décisions H-dominantes sont celles où le **niveau H**, celui du sens, de la cohérence et de la trajectoire globale, prend le pas sur les niveaux A et B.

Elles apparaissent souvent à des moments charnières : remise en question existentielle, transition de vie, perte de sens, ou intuition forte qu'une direction profonde doit être respectée, même si elle dérange l'équilibre actuel.

Dans ce type de décision, la priorité n'est ni la sécurité immédiate ni l'approbation relationnelle, mais la **justesse intérieure**.

La personne ressent qu'un choix s'impose, non pas comme une urgence émotionnelle, mais comme une nécessité de cohérence.

Le langage est souvent celui de l'évidence calme : « Je ne peux plus faire autrement », « Ce n'est plus aligné », « Ce choix me ressemble davantage ».

Les décisions H-dominantes ont une **puissance structurante** considérable.

Elles permettent des réorientations majeures, des ruptures fécondes, des engagements profonds.

Elles redonnent du sens, réorganisent les priorités, et peuvent remettre en mouvement un système figé depuis longtemps.

À long terme, elles sont souvent à l'origine des trajectoires les plus fidèles à la signature personnelle.

Le risque apparaît lorsque le niveau H **décide seul**, sans être relayé par A et B.

La décision devient alors trop abstraite, idéalisée, ou prématurée. Les contraintes matérielles, le corps, le temps, les ressources ou les impacts relationnels sont minimisés.

Le choix est juste sur le plan du sens, mais **non incarnable**, ce qui conduit à l'échec, à l'épuisement ou à l'isolement.

Dans ABH, une décision H-dominante est un **signal fort**, mais pas un verdict définitif. H indique la direction, pas le mode opératoire.

Pour devenir viable, la décision doit être traduite par A (rythme, moyens, sécurité) et ajustée par B (relation, communication, lien). Sans ce relais, le sens, au lieu d'aligner, finit par **désorganiser le système**.

- *Décision juste* = **convergence A + B + H**

Dans ABH, une décision est dite **juste** non pas parce qu'elle est parfaite, confortable ou unanimement validée, mais parce qu'elle résulte d'une **convergence suffisante entre les trois niveaux** : A, B et H.

Aucun niveau ne doit être absent, et aucun ne doit gouverner seul. La décision juste n'est pas l'effacement des tensions, mais leur **mise en cohérence**.

Concrètement, le niveau H apporte la **direction** : il indique ce qui fait sens, ce qui respecte la trajectoire profonde et la signature de la personne.

Le niveau B ajuste la **dimension relationnelle** : il tient compte des émotions, du lien, de la communication et de l'impact humain de la décision.

Le niveau A, enfin, assure l'**incarnation** : faisabilité, sécurité, rythme, moyens concrets.

Lorsque ces trois niveaux convergent, la décision produit une sensation caractéristique : une **stabilité intérieure**.

Il peut y avoir de la peur, de l'effort ou de l'inconfort, mais il n'y a pas de tiraillement majeur ni de justification compulsive.

La décision "tient" dans le temps, même si elle demande des ajustements.

Une décision juste n'est donc pas forcément la plus rapide, ni la plus séduisante, ni la plus rassurante.

Elle est souvent **sobre**, parfois discrète, mais elle ne génère pas de dette interne.

Elle ne nécessite pas d'auto-persuasion permanente, ni de validation excessive de l'extérieur.

Le système ne se défend pas contre elle.

Dans ABH, on ne cherche pas à forcer cette convergence.

Elle émerge lorsque chaque niveau est **entendu à sa juste place**.

La qualité d'une décision se mesure alors moins à son résultat immédiat qu'à sa capacité à maintenir le dialogue entre A, B et H.

C'est ce dialogue qui transforme un choix ponctuel en **acte structurant**.

V. Pourquoi certaines décisions "semblent bonnes" mais échouent

- *A dit oui, B dit non, H est absent*

Certaines décisions paraissent parfaitement raisonnables sur le moment.

Elles sont validées par le niveau A : elles sont **faisables**, sécurisantes, logiques sur le plan matériel ou organisationnel.

Tout semble “cocher les cases” du concret. Pourtant, malgré cette apparente solidité, la décision s’enraye, s’épuise ou est abandonnée en cours de route.

Dans ce type de configuration, le niveau B **n’adhère pas réellement**

.Émotionnellement, quelque chose résiste : manque d’envie, inconfort diffus, perte d’élan, sentiment de contrainte ou d’auto-trahison.

La personne avance, mais sans engagement vivant.

Elle “fait”, sans être dedans. Le système fonctionne alors à l’obligation plutôt qu’à l’adhésion.

L’absence du niveau H est déterminante. Il n’y a pas de **sens structurant**, pas de lien clair avec la trajectoire globale.

La décision est correcte à court terme, mais elle ne s’inscrit dans aucune direction intérieure.

Elle répond à une nécessité locale, pas à une cohérence profonde. Le système ne sait pas pourquoi il fait cela, seulement qu’il “faut”.

Le résultat est souvent prévisible : démotivation progressive, procrastination, sabotage inconscient, ou abandon accompagné de culpabilité.

La personne peut se reprocher un manque de volonté, alors que le problème n’est pas la discipline, mais l’**absence de convergence**.

Le moteur émotionnel (B) n’est pas alimenté, et le cap (H) n’est pas défini.

Dans la lecture ABH, ces décisions ne sont pas des erreurs morales ou des échecs personnels.

Elles sont des **décisions incomplètes**. A a validé la faisabilité, mais sans l’adhésion de B ni la direction de H, la décision ne peut pas tenir dans le temps.

Ce n’est pas qu’elle était “mauvaise”, c’est qu’elle n’était pas **habitée**.

- *H dit oui, A n’est pas prêt*

Dans cette configuration, la décision est validée par le niveau H : elle est **juste sur le plan du sens**, cohérente avec la trajectoire profonde, alignée avec la signature de la personne.

Intérieurement, il n'y a pas de doute majeur sur la direction.

Le choix "sonne vrai", parfois depuis longtemps. Pourtant, sa mise en œuvre échoue ou se heurte à des blocages répétés.

Le problème ne vient pas du sens, mais de l'**incarnation**.

Le niveau A n'est pas prêt : fatigue, manque de ressources, insécurité matérielle, contraintes temporelles, environnement non soutenant.

Le corps et le réel ne peuvent pas encore suivre. La décision est juste, mais **prématurée**.

Dans ce cas, la personne peut ressentir une grande frustration.

Elle "sait" ce qu'elle devrait faire, mais n'y arrive pas.

Elle peut interpréter cette difficulté comme un manque de courage ou de discipline, alors qu'il s'agit en réalité d'un **décalage de rythme** entre H et A.

Le système demande du temps, pas de la force.

Forcer la décision dans ces conditions conduit souvent à l'épuisement, à l'échec ou à un retour brutal en arrière.

Le niveau A, poussé au-delà de ses capacités, se met en défense : procrastination, somatisations, découragement, voire sabotage.

Ce n'est pas une résistance irrationnelle, mais un **signal de surcharge**.

Dans ABH, lorsque H dit oui mais que A n'est pas prêt, la bonne réponse n'est pas d'abandonner le sens, ni de se violenter.

Il s'agit de **préparer l'incarnation** : sécuriser les bases, ajuster le rythme, réduire les risques, construire des étapes intermédiaires.

La décision reste valable, mais elle doit attendre que le bas du système puisse la porter. Le timing fait partie de la justesse.

- *B décide pour réparer une blessure*

Dans cette configuration, la décision est prise principalement depuis le niveau B, sous l'effet d'une **blessure émotionnelle non régulée** : manque de reconnaissance, peur de l'abandon, sentiment d'invisibilité, honte, ou besoin intense d'être aimé.

La décision ne vise pas un projet ou une direction, mais une **réparation**.

Sur le moment, la décision peut sembler évidente, urgente, presque salvatrice.

Elle promet un soulagement émotionnel : être choisi, être valorisé, être rassuré.

Le choix est alors porté par une charge affective forte, parfois confondue avec de l'intuition ou de la passion.

Le système cherche à combler un vide plutôt qu'à construire.

Le problème est que la décision n'est pas reliée à H.

Elle ne s'inscrit pas dans une trajectoire cohérente, mais dans une logique de **pansement émotionnel**.

Quant au niveau A, il est souvent mis de côté : limites floues, signaux corporels ignorés, contraintes minimisées.

La décision avance vite, mais sans fondation solide.

Avec le temps, la blessure initiale réapparaît, souvent amplifiée.

Le soulagement est temporaire, et la dépendance au retour relationnel s'installe.

La personne peut se retrouver enfermée dans des choix qu'elle n'aurait pas faits en dehors de cette douleur : engagements précipités, concessions excessives, relations déséquilibrées.

Dans la lecture ABH, ces décisions ne sont pas condamnées moralement.

Elles sont comprises comme des **tentatives de survie émotionnelle**.

Mais tant que la blessure pilote la décision, celle-ci reste fragile.

La sortie ne consiste pas à "mieux décider", mais à **prendre soin de la blessure** avant de décider.

Lorsque B est apaisé, la décision peut à nouveau s'ouvrir au dialogue avec A et H, et devenir autre chose qu'un acte de réparation.

- *ABH : le conflit interne précède toujours l'échec externe*

Dans la lecture ABH, un échec externe n'apparaît jamais par hasard.

Il est presque toujours la **conséquence visible d'un conflit interne non résolu**

. Avant que la décision ne se heurte à la réalité, le système était déjà divisé. L'échec n'est pas la cause du problème, il en est le **révélateur**.

Lorsqu'une décision échoue, cela signifie que les niveaux A, B et H **n'allaient pas dans la même direction**.

L'un poussait, l'autre freinait, le troisième était absent ou silencieux.

Le système avançait sous tension, parfois sans que la personne en ait pleinement conscience.

Ce tiraillement interne finit toujours par se traduire à l'extérieur : blocage, rupture, perte d'élan, ou effondrement du projet.

Ce conflit interne peut être discret. Il ne se manifeste pas forcément par une angoisse intense, mais par des signaux faibles : fatigue inhabituelle, procrastination, hésitations répétées, besoin de se justifier sans cesse, ou sentiment diffus de ne pas être à sa place.

Le système "sait" avant que l'échec n'advienne, mais il n'est pas écouté.

Dans ABH, l'échec externe n'est donc pas interprété comme une faute, un manque de compétence ou de volonté.

Il est lu comme une **tentative d'auto-régulation** du système.

Quand le dialogue interne est rompu, la réalité extérieure vient imposer un arrêt, parfois brutal, pour empêcher une incohérence plus profonde.

Cette lecture change radicalement le regard porté sur l'échec.

Au lieu de chercher à corriger le résultat, ABH invite à **revenir au point de décision** et à observer ce qui n'était pas aligné.

Réparer l'interne précède toujours l'action externe. Lorsqu'A, B et H peuvent à nouveau dialoguer, l'échec perd sa fonction de signal, et la décision suivante devient naturellement plus stable.

VI. Le GPS ABH : décider dans la bonne direction

- Le GPS ne donne pas la réponse, il donne la direction

Dans ABH, le GPS intérieur — rattaché au niveau H — n'a jamais pour fonction de fournir des réponses précises, des plans détaillés ou des certitudes immédiates.

Il ne dit pas **quoi faire exactement**, ni **comment**, ni **quand**. Il indique une **direction**, pas un mode d'emploi.

Attendre de lui une réponse claire et complète revient à lui demander ce qu'il n'est pas censé donner.

Le GPS fonctionne par **orientation globale**.

Il signale ce qui est cohérent avec la trajectoire profonde, ce qui respecte la signature, ce qui "va dans le bon sens".

Cette indication est souvent sobre, parfois frustrante pour le mental : une sensation de justesse, une évidence tranquille, une convergence de signaux, plutôt qu'une phrase articulée ou un scénario précis.

Les erreurs apparaissent lorsque l'on cherche à transformer cette direction en certitude absolue.

Le mental (B) tente alors de combler le flou par des constructions imaginaires, et le niveau A est sommé d'agir sans préparation.

La décision devient rigide, dogmatique, ou précipitée, alors que le GPS n'avait donné qu'un **cap**, pas une injonction.

Dans ABH, suivre le GPS consiste à **poser des actes cohérents avec la direction**, même modestes, plutôt qu'à attendre une réponse définitive.

Ce sont les ajustements progressifs en A et en B qui permettent au système d'affiner la décision.

Le GPS s'active et se précise **en marchant**, pas en restant immobile à réfléchir.

Cette distinction est essentielle : une réponse enferme, une direction ouvre.

Le GPS intérieur ne supprime ni l'incertitude ni l'effort, mais il évite l'errance.

Il ne promet pas le confort, il garantit la **cohérence**.

Lorsque l'on comprend cela, la décision cesse d'être un pari anxieux et devient un **processus vivant d'alignement**.

- **Une bonne décision :**
 - **renforce la cohérence interne**
 - **réduit le bruit émotionnel**
 - **stabilise le corps et le réel**

Dans ABH, une bonne décision ne se définit pas par son succès immédiat, ni par l'approbation qu'elle reçoit, ni même par l'absence de difficulté.

Elle se reconnaît à ses **effets internes** avant ses résultats externes.

Une décision est dite bonne lorsqu'elle **renforce la cohérence interne** du système.

Renforcer la cohérence interne signifie que les niveaux A, B et H cessent de se tirer dans des directions opposées.

Même s'il reste des ajustements à faire, le système n'est plus divisé. Il y a moins de justification mentale, moins de lutte interne, et une sensation que "ça tient".

La décision ne demande pas d'être défendue en permanence contre soi-même.

Une bonne décision **réduit le bruit émotionnel**.

Les émotions ne disparaissent pas, mais elles se régulent.

L'angoisse diffuse diminue, l'excitation excessive retombe, les ruminations s'apaisent. Le niveau B n'est plus saturé par des scénarios contradictoires.

L'énergie émotionnelle devient disponible pour l'action plutôt que consommée par le conflit.

Enfin, une bonne décision **stabilise le corps et le réel**.

Le niveau A retrouve un rythme plus juste : sommeil plus régulier, tensions corporelles moindres, capacité à agir sans se violenter.

La décision s'incarne dans des actes simples, tenables, sans surcharge ni épuisement. Le réel cesse de résister en permanence.

Dans ABH, ces trois effets sont indissociables.

Si une décision excite mais épuise, rassure mais vide de sens, ou donne du sens mais désorganise le corps, elle n'est pas encore ajustée.

Une bonne décision n'est pas spectaculaire.

Elle est **silencieusement stabilisante**.

Elle remet le système en dialogue, et c'est ce dialogue qui, à terme, permet des résultats durables.

- Différence entre **bonne décision** et **décision confortable**

Dans ABH, une confusion fréquente consiste à assimiler une **bonne décision** à une **décision confortable**.

Or ces deux notions sont profondément différentes.

Une décision confortable vise avant tout à **réduire l'inconfort immédiat** : peur, tension, effort, conflit ou incertitude.

Une bonne décision, elle, vise la **cohérence du système**, même si cela implique une phase d'inconfort transitoire.

La décision confortable est souvent validée rapidement par le niveau A : elle rassure, sécurise, évite le risque.

Elle peut aussi être soutenue par le niveau B lorsqu'elle préserve l'image de soi ou le lien.

Elle apporte un soulagement rapide, parfois réel, mais ce soulagement est souvent à **court terme**.

Le système respire, mais ne s'oriente pas.

À l'inverse, une bonne décision peut être **inconfortable au départ**.

Elle peut générer de la peur, de la tristesse, ou une perte temporaire de repères, parce qu'elle rompt avec une habitude, une sécurité ou une attente extérieure.

Pourtant, elle ne crée pas de dissonance durable.

Le niveau H y trouve du sens, le niveau B finit par s'y apaiser, et le niveau A s'y adapte progressivement.

Le critère distinctif n'est donc pas le confort immédiat, mais l'**évolution de l'état interne dans le temps**.

Une décision confortable soulage vite mais réactive le problème plus tard.

Une bonne décision demande parfois un effort initial, mais **réduit le conflit interne** sur la durée.

Dans ABH, on ne cherche pas à supprimer le confort, mais à ne plus en faire un critère principal de choix.

Le confort peut accompagner une bonne décision, mais il ne la définit pas.

Une décision est vraiment bonne lorsqu'elle **n'exige pas d'être compensée**, lorsqu'elle n'appelle pas sans cesse des ajustements pour masquer un malaise plus profond.

Elle peut bousculer au début, mais elle **stabilise à long terme**.

VII. Méthode ABH simple pour une décision importante

1. Identifier quel niveau parle le plus fort

La première étape, dans ABH, n'est pas de trancher ni d'analyser le pour et le contre, mais d'**identifier quel niveau du système est actuellement dominant**.

Avant même de décider, il s'agit de comprendre **d'où vient l'impulsion** : du corps et de la sécurité (A), de l'émotion et du lien (B), ou du sens et de la trajectoire (H).

Lorsque le niveau A parle le plus fort, la décision est souvent accompagnée de signaux corporels clairs : tension, fatigue, urgence, besoin de contrôle, peur de perdre ou de manquer.

Le langage interne est pragmatique, parfois sec : « Il faut », « Je n'ai pas le choix », « Ce n'est pas le moment de prendre des risques ».

Ce niveau n'a pas tort, mais il peut saturer le processus.

Si c'est le niveau B qui domine, l'émotion est au premier plan. La décision est chargée affectivement, parfois confuse.

Les questions tournent autour du regard de l'autre, de la reconnaissance, du rejet ou de la culpabilité.

Le besoin d'être compris ou validé est très présent, et la décision peut varier selon l'interlocuteur ou le contexte relationnel.

Lorsque le niveau H s'exprime le plus fort, la décision est portée par une sensation de justesse globale.

Il y a moins de discours interne, mais une évidence, parfois difficile à expliquer.

Le temps semble moins pressant, même si l'enjeu est important. La décision "appelle", sans promettre de confort ni de garantie.

Identifier le niveau dominant ne sert pas à le juger ou à l'éliminer.

Cela permet de **clarifier le point de départ réel** de la décision.

Tant que ce repérage n'est pas fait, le système décide à l'aveugle.

Une décision importante commence toujours par cette lucidité : savoir **qui parle en vous** avant de décider pour tout le système.

2. Vérifier l'impact sur les deux autres niveaux

Une fois le niveau dominant identifié, l'étape suivante consiste à **évaluer consciemment l'impact de la décision sur les deux autres niveaux**.

Dans ABH, une décision n'est jamais locale : ce qui soulage un niveau peut fragiliser les autres.

Vérifier cet impact permet d'éviter les décisions unilatérales qui semblent justes sur un plan mais créent un déséquilibre ailleurs.

Si la décision est principalement portée par le niveau A, il est essentiel de se demander comment elle est vécue émotionnellement (B) et si elle respecte une direction de sens (H).

Une décision sécurisante peut rassurer le corps tout en générant une frustration profonde ou une perte de cohérence à long terme.

L'absence de conflit immédiat ne garantit pas la justesse globale.

Si la décision est guidée par le niveau B, la vérification porte sur les limites concrètes (A) et sur l'alignement de fond (H).

Une décision relationnelle peut préserver le lien, mais épuiser le corps ou trahir la trajectoire personnelle.

Le fait qu'une décision "fasse du bien sur le moment" ne suffit pas à la valider.

Si la décision vient du niveau H, il est indispensable d'observer sa faisabilité réelle (A) et son impact relationnel (B).

Une décision pleine de sens peut être juste dans sa direction, mais destructrice si elle est imposée sans rythme ni communication. Le sens n'exonère pas de l'incarnation ni du lien.

Cette étape ne vise pas à obtenir un accord parfait, mais à **repérer les points de tension prévisibles**.

Une décision devient plus stable lorsqu'on anticipe ce qui va être fragilisé et qu'on en tient compte.

Dans ABH, vérifier l'impact sur les autres niveaux, c'est transformer une impulsion en **choix conscient**, capable d'évoluer sans se renier.

3. Repérer les peurs impliquées (A ou B)

Toute décision importante mobilise des **peurs**. Dans ABH, celles-ci ne sont ni des obstacles à éliminer ni des preuves d'erreur, mais des **indicateurs du niveau impliqué**.

Repérer les peurs permet de distinguer ce qui relève d'une alerte légitime de ce qui parasite la décision.

Les peurs du **niveau A** sont liées à la survie et à la sécurité : peur de manquer d'argent, de perdre un statut, de ne pas tenir physiquement, de se retrouver en danger ou en surcharge.

Elles s'expriment souvent de manière concrète et immédiate.

Ces peurs sont fonctionnelles : elles signalent des contraintes réelles qui doivent être prises en compte, pas niées.

Les peurs du **niveau B** sont d'un autre ordre.

Elles concernent le lien, l'image de soi et la reconnaissance : peur d'être rejeté, de décevoir, de ne plus être aimé, de passer pour incompetent ou égoïste.

Elles sont souvent plus diffuses, mêlées à la culpabilité ou à la honte.

Ces peurs ne parlent pas du danger réel, mais de la **blesse relationnelle**.

Une confusion fréquente consiste à interpréter une peur de B comme un signal de danger A.

On renonce alors à une décision juste par peur du jugement, en croyant se protéger.

À l'inverse, ignorer une peur de A au nom du sens ou de l'élan conduit à des décisions irréalistes et épuisantes.

Dans ABH, repérer les peurs ne sert pas à décider à leur place. Cela permet de **les remettre à leur juste fonction**.

Une peur entendue cesse souvent de gouverner.

Une décision gagne en stabilité lorsque les peurs sont identifiées, nommées, et intégrées comme des paramètres, non comme des pilotes.

4. Tester la décision sur le long terme (H)

Dans ABH, une décision importante ne se valide pas uniquement par son effet immédiat, mais par sa **tenue dans le temps**.

Tester la décision sur le long terme consiste à se projeter depuis le niveau H : non pas pour imaginer des scénarios détaillés, mais pour ressentir si la décision **respecte la trajectoire globale**.

Cette étape ne cherche pas à prédire l'avenir, ce que le système ne peut pas faire.

Elle vise à répondre à une question simple mais exigeante : « Si cette décision devenait ma nouvelle base, est-ce qu'elle organiserait ma vie ou est-ce qu'elle la fragmenterait ? ».

Le niveau H évalue la cohérence, pas la performance.

Concrètement, il s'agit d'observer ce que produit la décision lorsqu'on l'imagine **installée dans la durée** :

Est-ce qu'elle clarifie les priorités ou les complique ?

Est-ce qu'elle réduit les tiraillements internes ou en crée de nouveaux ?

Est-ce qu'elle permet une continuité, même imparfaite, ou impose une lutte permanente contre soi-même ?

Une décision qui tient dans le temps n'est pas forcément confortable, mais elle est **habitable**.

Elle ne nécessite pas une énergie constante pour être maintenue.

À l'inverse, une décision qui exige d'être justifiée, défendue ou compensée en permanence est souvent incohérente à long terme, même si elle semble brillante à court terme.

Dans ABH, tester la décision sur le long terme revient à écouter si le GPS intérieur **reste silencieusement présent** ou s'il disparaît une fois l'excitation ou la peur retombée.

Une décision juste continue de "sonner vrai" quand le bruit émotionnel s'apaise.

C'est cette persistance tranquille qui signe la cohérence en H.

5. Choisir la décision qui **n'abîme aucun niveau**

Dans ABH, la décision retenue n'est pas celle qui maximise un bénéfice ponctuel, mais celle qui **n'abîme aucun des trois niveaux** du système.

Il ne s'agit pas de satisfaire pleinement A, B et H, ce qui est souvent impossible, mais d'éviter qu'un niveau soit sacrifié au profit des autres.

Une décision abîme le **niveau A** lorsqu'elle met le corps, la sécurité ou le réel sous tension chronique : surcharge, épuisement, insécurité matérielle, rythme intenable. Même porteuse de sens ou de reconnaissance, une décision qui use durablement le bas du système finit toujours par s'effondrer.

Elle abîme le **niveau B** lorsqu'elle impose une dissonance émotionnelle constante : culpabilité, honte, sentiment d'auto-trahison, isolement relationnel ou dépendance affective.

Une décision peut être rationnelle et faisable, mais si elle nie durablement l'émotion ou le lien, elle génère une fracture interne.

Elle abîme le **niveau H** lorsqu'elle coupe la décision de toute trajectoire de sens : impression de tourner en rond, de s'éteindre intérieurement, ou de vivre en contradiction avec sa signature.

Même confortable et socialement validée, une décision qui érode le sens crée une perte d'élan à long terme.

Choisir une décision qui n'abîme aucun niveau ne signifie pas qu'elle soit indolore.

Elle peut comporter de l'effort, de la peur ou de la perte. Mais ces coûts restent **circonscrits et temporaires**, et aucun niveau n'est mis en dette structurelle.

Dans ABH, c'est ce critère — l'absence de dégâts internes durables — qui distingue une décision simplement acceptable d'une décision réellement **juste**.

VIII. Décisions, erreurs et ajustements

- *Une mauvaise décision n'est pas une faute morale*
- *C'est un **signal de désalignement***
- *ABH privilégie l'ajustement progressif plutôt que le "bon choix parfait"*

Dans la lecture ABH, une décision ne se juge jamais sur un critère moral ou intellectuel.

Une décision n'est ni « bonne » ni « mauvaise » en soi : elle est plus ou moins **alignée** avec la signature du système à un instant donné.

Lorsqu'une décision produit de la tension, de la fatigue, de la confusion ou une perte d'élan, cela ne signifie pas que vous avez « fauté », mais que **les niveaux A, B et H ne convergent pas pleinement**.

Une mauvaise décision n'est pas une faute morale

ABH rompt avec l'idée culpabilisante du mauvais choix.

Vous ne décidez jamais contre vous volontairement : vous décidez toujours à partir du niveau le plus actif ou le plus blessé du moment.

Une décision prise uniquement depuis la peur (A), le besoin affectif (B) ou l'idéal abstrait (H) peut sembler cohérente sur le moment, puis se révéler instable.

Cela ne dit rien de votre valeur, seulement de l'état du système.

La décision comme signal de désalignement

Quand une décision « échoue », le problème n'est pas l'erreur elle-même, mais ce qu'elle révèle. Le malaise qui suit est une information :

- A était-il suffisamment sécurisé ?
- B cherchait-il à réparer une blessure ?
- H était-il réellement engagé ou absent ?

Dans ABH, l'échec est un **indicateur de réglage**, pas un verdict.

L'ajustement plutôt que le choix parfait

ABH ne cherche pas le « bon choix idéal », mais le **réajustement progressif**. Le système humain est trop complexe pour fonctionner sur des décisions définitives et parfaites. Une trajectoire juste se construit par petites corrections successives : observer l'effet réel d'un choix, ajuster, réduire les tensions, réaligner les niveaux, puis avancer à nouveau.

Une décision juste apaise le système

Avec l'ajustement, vous ne cherchez pas à avoir raison, mais à retrouver :

- plus de cohérence interne
- moins de bruit émotionnel
- une stabilité corporelle accrue
- une sensation simple de justesse

Lorsque ces signaux apparaissent, même sans certitude intellectuelle, le système ABH se réaccorde.

En résumé, dans ABH, **l'erreur n'est jamais un échec**, mais une étape de calibration.

Le système apprend, corrige et progresse tant que vous écoutez les signaux au lieu de vous juger.

IX. Applications concrètes

- *Décisions professionnelles*
- *Choix de partenaire / séparation*
- *Orientation de vie*
- *Décisions en situation de crise ou d'épuisement*

Les principes ABH prennent tout leur sens lorsqu'ils sont appliqués à des situations réelles, engageantes, parfois sensibles.

Dans ces contextes, l'objectif n'est pas de décider vite ou « correctement », mais de **préserver la cohérence du système** et d'éviter les décisions prises sous contrainte d'un seul niveau.

Décisions professionnelles

Dans le champ professionnel, les décisions sont souvent prises depuis la Vie A (sécurité, revenus, statut) ou la Vie B (reconnaissance, peur du rejet, désir de plaire).

Une décision peut alors sembler rationnelle tout en générant une fatigue diffuse, une perte de motivation ou un sentiment d'absurdité.

ABH invite à vérifier si la décision respecte aussi le niveau H : la trajectoire, le sens, la direction à long terme.

Un choix professionnel juste n'est pas forcément confortable, mais il ne crée pas de fracture interne durable.

Choix de partenaire / séparation

Les décisions affectives sont particulièrement exposées aux confusions entre niveaux.

On peut choisir un partenaire pour apaiser une insécurité (A), combler un manque affectif (B) ou projeter un idéal (H), sans réelle convergence.

De même, une séparation peut être nécessaire non par rejet de l'autre, mais parce que le système ne tient plus en cohérence.

ABH aide à distinguer une décision de réparation émotionnelle d'une décision de réalignement profond.

Orientation de vie

Les grandes orientations (changer de mode de vie, déménager, réorienter ses priorités) ne se décident pas par calcul pur.

Le niveau H joue ici un rôle central : il ne donne pas de plan détaillé, mais une direction insistante.

Lorsque A et B résistent fortement alors que H persiste calmement, ABH invite à des ajustements progressifs plutôt qu'à une rupture brutale, afin que le système entier puisse suivre sans se désorganiser.

Décisions en situation de crise ou d'épuisement

En période de crise, de burn-out ou d'épuisement, le système est désynchronisé.

Les décisions prises dans cet état sont souvent des décisions de survie, pas de trajectoire.

ABH recommande alors de **ne pas décider l'avenir**, mais de stabiliser d'abord la Vie A (repos, sécurité minimale) et la Vie B (réduction de la pression émotionnelle).

Les décisions structurantes sont reportées jusqu'au retour d'un minimum de clarté interne.

En pratique, ABH transforme la décision en **processus vivant** plutôt qu'en verdict définitif.

Vous n'êtes pas invité à choisir parfaitement, mais à avancer sans abîmer aucun niveau du système.

X. Conclusion

- *ABH ne cherche pas à décider “mieux”*
- *ABH cherche à décider **juste, cohérent et incarné***
- *Une décision alignée restaure l'énergie, même si elle est difficile*

ABH ne propose pas une méthode pour optimiser les décisions ni pour éviter toute erreur.

Il ne cherche pas à décider « mieux » au sens classique, c'est-à-dire plus vite, plus efficacement ou plus rationnellement.

Il change le cadre même de la décision, en la sortant du jugement et de la performance.

ABH ne cherche pas à décider “mieux”

Décider mieux suppose qu'il existerait une réponse objectivement correcte, indépendante de celui qui décide.

Or, dans ABH, une décision n'a de valeur que **par rapport à la signature** et à l'état du système au moment où elle est prise.

Une même décision peut être juste pour une personne et désorganisante pour une autre.

ABH cherche à décider juste, cohérent et incarné

Décider juste, c'est choisir ce qui ne fracture pas le système.

C'est une décision où la Vie A peut suivre sans s'effondrer, où la Vie B n'est pas utilisée pour compenser une blessure, et où la Vie H reste présente comme boussole.

La décision devient alors incarnée : elle est ressentie dans le corps, émotionnellement soutenable et directionnellement claire, même sans certitude absolue.

Une décision alignée restaure l'énergie, même si elle est difficile

Une décision alignée n'est pas toujours confortable.

Elle peut impliquer un effort, une perte, un renoncement.

Mais elle a une caractéristique constante : **elle restitue de l'énergie.**

Le système cesse de lutter contre lui-même, la tension interne diminue, et un mouvement naturel réapparaît. Dans ABH, c'est ce signal — plus que le confort ou la réussite immédiate — qui valide la justesse d'une décision.

En conclusion, ABH ne promet pas la tranquillité, mais la cohérence.

Et c'est cette cohérence retrouvée qui permet au système d'avancer, pas à pas, dans une trajectoire respectueuse de ce qu'il est.

Cas fictif ABH – « Changer de travail ou rester ? »

Situation de départ

Marc, 42 ans, est cadre dans une entreprise depuis 12 ans. Objectivement, son travail est stable, bien rémunéré, reconnu par sa hiérarchie. Pourtant, depuis deux ans, il ressent une fatigue profonde, une perte d'élan, et une impression de « tourner à vide ».

Il se pose régulièrement la question :
« Est-ce que je dois changer de travail ? »

Lecture classique (hors ABH)

- Marc analyse les avantages / inconvénients
 - Il consulte son entourage
 - Il tente de se “motiver”
- Résultat : indécision chronique, culpabilité, épuisement progressif.

Lecture de la situation selon ABH

1. Ce que dit le niveau A (sécurité, réel)

- Salaire stable
 - Statut social solide
 - Crainte de perdre confort et sécurité
- □ A dit : « *Ne prends pas de risque* »

Carte dominante A : prudence

Peur A activée : insécurité matérielle

2. Ce que dit le niveau B (image de soi, reconnaissance)

- Marc est valorisé dans son rôle
 - Son identité est fortement liée à sa fonction
 - Peur d'être « moins que ça » ailleurs
- □ B dit : « *Rester, c'est rester quelqu'un* »

Carte B activée : reconnaissance

Peur B : dévalorisation, perte d'image

3. Ce que dit le niveau H (sens, trajectoire)

- Absence totale de projection
 - Impression d'être hors trajectoire
 - Perte de cohérence intérieure
- □ H dit : « *Tu n'es plus à ta place* »

Signal H : fatigue existentielle, désengagement profond

Diagnostic ABH

- A et B forment une **alliance défensive**
- H est silencieux mais constant
- Le conflit n'est pas extérieur, il est **topologique**

Marc ne souffre pas d'un problème de motivation,
il souffre d'un **désalignement de trajectoire**.

Erreur de décision initiale (non ABH)

Marc décide de rester "encore un peu", en espérant que ça passe.

Conséquences :

- Augmentation de l'épuisement
- Irritabilité relationnelle
- Dégradation progressive du corps (sommeil, énergie)

ABH :

→ □ Une décision qui calme A et B mais ignore H **coûte toujours plus cher à terme.**

Réajustement selon ABH

Étape 1 – Ne pas décider dans l’urgence

- Pas de démission impulsive
- Pas de forcing mental

Étape 2 – Réintroduire H sans nier A

- Clarification de ce qui fait sens aujourd’hui
- Repérage de compétences transférables
- Projection réaliste à 3–5 ans

Étape 3 – Rassurer A

- Sécurisation financière progressive
- Formation en parallèle
- Plan B concret

Étape 4 – Désolidariser B de l’ancien rôle

- L’identité ≠ le poste
- Reconstruction de l’image de soi hors statut

Décision finale ABH

Marc ne “quitte pas son travail”.

Il réoriente sa trajectoire.

- Transition progressive sur 18 mois
- Nouveau projet aligné avec ses valeurs
- Baisse du stress, regain d’énergie

La décision n’a pas été confortable,
mais elle a été **cohérente**.

Lecture ABH de la réussite

- A : sécurisé
- B : reconnu autrement
- H : réaligné

→ □ **La bonne décision ABH n’est pas celle qui rassure immédiatement, mais celle qui restaure la circulation entre A, B et H.**

Cas fictif ABH 2 –

« Faut-il rester ensemble ? »

Situation de départ

Claire (38 ans) et Julien (41 ans) sont en couple depuis 9 ans. Ils n'ont pas de conflit majeur, pas de violence, pas d'infidélité. Pourtant, Claire dit :

« Je me sens seule à deux ».

Julien dit :

« Je ne comprends pas ce qu'elle attend de plus ».

La question implicite devient :
continuer ensemble ou se séparer ?

Lecture classique (hors ABH)

- Analyse des disputes
 - Tentatives de communication
 - Recherche de compromis
- Résultat : stagnation, fatigue émotionnelle, culpabilité réciproque.

Lecture ABH de la situation

1. Niveau A – Le fonctionnement concret du couple

- Vie quotidienne organisée
 - Sécurité matérielle correcte
 - Rôles bien répartis
- ☐ A fonctionne.

Carte A dominante : stabilité

Message A : « Rien n'est cassé »

2. Niveau B – L'interface relationnelle

- Claire a un fort besoin de lien et de reconnaissance
- Julien fonctionne par action, pas par verbalisation
- Claire se sent non vue
- Julien se sent jugé et insuffisant

→ ☐ B est **asymétrique**

Peur B de Claire : rejet, invisibilité

Peur B de Julien : dévalorisation, échec

3. Niveau H – Sens et trajectoire du couple

- Absence de projet commun vivant
- Le couple ne fait plus « direction »
- Impression de cohabitation plus que d'alliance

→ ☐ H est **déconnecté**

Diagnostic ABH

- A maintient le couple en état
- B s'épuise à demander réparation
- H n'est plus alimenté

Le couple ne va pas mal,
il **ne va plus quelque part**.

Erreur de décision fréquente

Décider **sur B seul** :

- « Je ne me sens plus aimée, donc je pars »
ou
- « Je fais des efforts, donc elle devrait rester »

ABH :

→ ☐ Décider sur la souffrance relationnelle seule produit souvent une rupture confuse.

Réajustement ABH avant toute décision

Étape 1 – Suspendre la question « rester ou partir »

La bonne question n'est pas :

« Est-ce qu'on s'aime encore ? »

mais :

« Est-ce que ce couple a encore une trajectoire possible ? »

Étape 2 – Réaligner B sans culpabiliser

- Nommer les styles relationnels différents
- Désactiver la lecture morale (« tu ne m'aimes pas assez »)
- Restaurer la lisibilité des besoins

Étape 3 – Tester H

- Peut-on imaginer un projet commun réaliste ?
- Le couple produit-il encore de l'élan, même modeste ?
- Y a-t-il une convergence de direction ?

Deux issues possibles (ABH les considère toutes deux justes)

Issue 1 – Réactivation de l'alliance

- Projet commun redéfini
- Nouvel équilibre relationnel
- Le couple retrouve une fonction de stabilisation et de sens

→ ☐ **Décision : rester, mais autrement**

Issue 2 – Séparation alignée

- Reconnaissance que la trajectoire est terminée
- Séparation sans disqualification
- Respect des apports mutuels

→ ☐ **Décision : se séparer sans détruire la signature**

Décision finale selon ABH

La bonne décision n'est pas :

- rester par peur (A)
- rester pour réparer (B)
- partir par idéal (H isolé)

La bonne décision est celle qui :

- ne mutile aucun niveau
- respecte la trajectoire des deux signatures
- laisse circuler l'énergie après la décision

Conclusion ABH

Un couple n'est pas une promesse émotionnelle.
C'est une **architecture vivante**.

Quand l'architecture ne soutient plus la trajectoire,
la décision juste n'est ni héroïque ni dramatique :
elle est **cohérente**.

Cas fictif ABH –

« Je n'arrive plus à décider »

Situation de départ

Sophie, 34 ans, consulte pour une anxiété persistante.
Elle ne décrit pas de crise aiguë, mais un état continu : tension interne, rumination, fatigue mentale.

Elle dit souvent :

« Je sais analyser, mais je n'arrive plus à choisir. »

Chaque décision — même simple — devient lourde, épuisante, paralysante.

Lecture classique (hors ABH)

- Manque de confiance en soi
- Peur de l'échec
- Trouble anxieux généralisé
 - □ Tentatives : rassurance, rationalisation, techniques de contrôle.

Effet : soulagement temporaire, blocage durable.

Lecture ABH de la situation

1. Ce qui se passe au niveau A (sécurité)

- Le corps est en vigilance permanente
- Hyper-anticipation des conséquences
- Besoin de certitude avant l'action
 - □ A est saturé

Signal A : tension physique, fatigue, troubles du sommeil

2. Ce qui se passe au niveau B (image de soi)

- Peur de se tromper
- Peur d'être jugée sur ses choix
- Confusion entre décision et valeur personnelle
 - □ B est hyperactif

Signal B : rumination, auto-critique, comparaison

3. Ce qui se passe au niveau H (sens)

- Sophie sait ce qu'elle ne veut plus
- Mais n'a plus accès à une direction claire
→ ☐ H est sous-alimenté

Signal H : perte de boussole, sentiment de vide décisionnel

Diagnostic ABH

- A et B sont en **surcharge défensive**
- H est mis en retrait
- La décision devient impossible car **les niveaux ne convergent plus**

ABH :

→ ☐ Le blocage n'est pas une faiblesse, c'est un **frein de sécurité**.

Erreur classique (non ABH)

Forcer la décision par la volonté :

- « Il faut choisir »
- « Je dois trancher »

Conséquence :

→ ☐ Augmentation de l'anxiété, puis évitement.

Réajustement selon ABH

Étape 1 – Retirer la pression de décision

- Ne plus chercher « la bonne décision »
- Revenir à des micro-choix sans enjeu symbolique

→ ☐ Soulage A immédiatement

Étape 2 – Désactiver la menace B

- Dissocier la décision de l'identité
- Une décision n'est ni une faute ni une définition de soi

→ ☐ B cesse de sur-interpréter

Étape 3 – Réalimenter H

- Clarifier ce qui fait sens aujourd'hui, pas hier
- Travailler sur la direction, pas sur le choix

→ □ H recommence à orienter

Étape 4 – Réintroduire l'action minimale (A)

- Agir à très faible coût
- Tester plutôt que décider

→ □ La décision devient progressive, incarnée

Décision ABH retrouvée

Sophie ne « choisit » pas brutalement.
Elle avance par **ajustements successifs**.

- L'anxiété baisse
- La clarté revient après l'action
- La confiance se reconstruit sans injonction

Lecture ABH de l'amélioration

- A est rassuré par l'action concrète
- B est soulagé de la dédramatisation
- H réapparaît comme direction, non comme obligation

→ □ **La décision redevient un mouvement, pas un verdict.**

Conclusion ABH

- L'anxiété n'empêche pas de décider
- Elle signale que la décision est demandée **au mauvais niveau**

ABH ne force pas le choix,
il restaure la **circulation interne**.