

ABH et le rêve

Pourquoi le rêve est central en ABH ?

- **Le rêve comme production spontanée du système humain**

Dans la logique ABH, le rêve n'est ni un message magique, ni un simple bruit neuronal aléatoire.

Il est une **production spontanée du système humain** lorsque la vigilance d'**A** se relâche et que la censure logique diminue.

Pendant l'état de veille, l'ordinateur du bas (**A**) organise, classe, filtre.

Il impose une cohérence rationnelle au vécu.

La nuit, ce contrôle se desserre.

Le système émotionnel (**B**) libère alors des contenus non traités :

- tensions accumulées
- désirs non exprimés
- conflits non résolus
- scénarios anticipés

Mais le rêve n'est pas uniquement B.

Il est aussi un espace où H peut intervenir sous forme symbolique.

H ne parle pas en phrases.

Il parle en images, en métaphores, en scénarios improbables.

Il relie des éléments éloignés dans le temps ou dans la logique.

Le rêve devient alors :

- un **laboratoire de recombinaison**
- une **zone de traduction entre langage binaire et langage symbolique**
- un **espace de régulation interne**

Il peut :

- diminuer une charge émotionnelle
- simuler une situation pour en tester l'impact
- réorganiser des cartes internes
- ajuster subtilement la trajectoire

Dans certains cas, le rêve ne résout rien :
il décharge seulement.

Dans d'autres, il prépare.

Il ne faut donc pas interpréter systématiquement chaque rêve comme un message à décoder.

Mais il est utile de considérer qu'il reflète l'état dynamique du système ABH.

Un rêve répétitif signale souvent :

- une tension A non résolue
- une saturation B
- ou un signal H ignoré à l'état de veille

Le rêve est une **activité auto-organisée de la conscience**.

Il n'est ni pathologique, ni mystique en soi.

Il témoigne que le système continue à travailler, même quand le sujet dort.

En ce sens, le rêve n'est pas une fantaisie nocturne.

C'est une fonction naturelle d'ajustement du logiciel humain.

- **Un espace où A, B et H interagissent différemment**

Le rêve constitue un espace particulier du système ABH.

Ce n'est pas une simple absence de veille.

C'est une **configuration fonctionnelle différente**.

À l'état de veille :

- **A** organise, structure, filtre selon la logique binaire.
- **B** colore l'expérience par l'émotion.
- **H** oriente silencieusement la trajectoire.

Dans le rêve, l'équilibre se modifie.

A perd sa position dominante

Le contrôle rationnel diminue.

La causalité linéaire s'efface.

Le temps devient malléable.

Les contradictions coexistent sans provoquer d'alerte.

A ne disparaît pas totalement,
mais il n'impose plus sa cohérence habituelle.

B s'exprime plus librement

Les émotions prennent forme en images.

La peur devient poursuite.

Le désir devient rencontre.
La culpabilité devient chute.

B n'est plus régulé par la convenance sociale.
Il peut amplifier, condenser, dramatiser.

H communique par symboles

Le rêve ouvre un espace privilégié à H.
Mais H ne parle pas en concepts.
Il relie des fragments éloignés.
Il crée des scènes improbables mais cohérentes sur un autre plan.

Ce qui paraît absurde à A
peut être parfaitement structuré pour H.

Une logique non binaire

Le rêve fonctionne souvent selon une logique proche du langage symbolique :

- superposition d'identités
- fusion des lieux
- compression du temps
- déplacement des rôles

Ce n'est pas une désorganisation.
C'est une autre organisation.

Une interaction plus fluide

Dans cet espace :

- A ne censure plus immédiatement
- B ne retient plus la charge émotionnelle
- H peut injecter des configurations nouvelles

Le système expérimente sans conséquence réelle.
Il simule.
Il ajuste.
Il teste des possibilités.

Fonction ABH du rêve

Le rêve peut :

- Décharger une tension
- Préparer une décision
- Reconfigurer une carte interne
- Restaurer une cohérence altérée

Il ne donne pas d'ordre.

Il ne décide pas à la place du sujet.

Il propose une recomposition temporaire.

Le rêve est donc un **espace d'interaction différenciée** entre A, B et H.

Il n'est pas supérieur à l'état de veille.

Il est complémentaire.

Il montre que la conscience ne s'arrête jamais :
elle change simplement de mode d'organisation.

• **Le rêve comme laboratoire naturel de la conscience**

Le rêve n'est pas un résidu nocturne sans fonction.

Il constitue un **laboratoire naturel de la conscience**.

La nuit, lorsque l'ordinateur du bas (A) relâche son contrôle logique,
le système ne s'arrête pas.

Il entre en mode expérimental.

Le rêve devient alors un espace protégé où :

- des scénarios peuvent être simulés sans conséquence réelle
- des émotions peuvent être amplifiées sans risque externe
- des décisions peuvent être « essayées » symboliquement
- des trajectoires alternatives peuvent être esquissées

Un espace de simulation

Le rêve permet au système de tester des situations :

- Confrontation
- Perte
- Réussite
- Fuite
- Transformation

Ce ne sont pas des prédictions.

Ce sont des **simulations internes**.

Le système explore :
« *Que se passe-t-il si... ?* »

Dans la journée, A limite les hypothèses aux options connues.
Dans le rêve, les combinaisons deviennent beaucoup plus vastes.

Un espace de régulation émotionnelle

B trouve dans le rêve un terrain d'expression directe.

Certaines émotions trop intenses ou trop contradictoires pour la veille peuvent s'y déployer :

- Peur primitive
- Désir inavoué
- Tristesse non reconnue
- Colère inhibée

Le rêve ne supprime pas l'émotion.
Il la métabolise.

Un espace d'ajustement symbolique

H intervient à travers le langage des images.

Il peut :

- Relier un souvenir ancien à une situation actuelle
- Condenser plusieurs problématiques en une scène unique
- Créer une métaphore qui réorganise la perception

Ce n'est pas un message magique.
C'est une **reconfiguration symbolique**.

Un lieu sans enjeu social

Dans le rêve :

- il n'y a ni regard extérieur
- ni réputation à protéger
- ni rôle social à maintenir

La conscience peut explorer sans contrainte d'image.

Cela en fait un laboratoire particulièrement libre.

Le rêve ne décide pas

Le rêve ne remplace pas la responsabilité personnelle.
Il ne donne pas un ordre.

Il ouvre des possibles.
Il modifie parfois la signification d'un vécu.
Mais l'action appartient toujours à l'état de veille.

Conclusion ABH

Le rêve est un **terrain d'expérimentation spontanée** du système humain.
Il permet :

- D'explorer
- De réguler
- D'ajuster
- De recomposer

Ce n'est ni une simple fantaisie, ni une prophétie.

C'est la conscience en mode laboratoire.

• **Hypothèse ABH : le rêve est une interface de régulation et d'ajustement**

Le rêve peut être formulé comme une **interface fonctionnelle** entre les différentes dimensions du système humain.

Il ne s'agit ni d'un message extérieur, ni d'une production arbitraire.

Le rêve serait une **zone de régulation interne**, un espace transitoire où **A**, **B** et **H** peuvent se réajuster hors des contraintes de la veille.

Une interface entre niveaux de traitement

À l'état de veille :

- **A** traite en mode binaire, séquentiel.
- **B** colore et réagit émotionnellement.
- **H** oriente selon une cohérence globale quantique.

La nuit, le système change de configuration.

Le rêve permet :

- à **B** de décharger des charges non métabolisées,
- à **A** de relâcher la rigidité de ses cadres,
- à **H** d'introduire des recombinaisons symboliques.

C'est une **zone de traduction** entre langage rationnel et langage symbolique.

Une fonction de régulation

Le rêve participe à plusieurs régulations :

- **Régulation émotionnelle** : diminution de surcharge B.
- **Régulation cognitive** : réorganisation des informations.
- **Régulation identitaire** : rééquilibrage des cartes fortes et faibles.
- **Régulation trajectorielle** : micro-ajustements de cohérence.

Il ne corrige pas brutalement.

Il ajuste progressivement.

Un mécanisme d'ajustement sans injonction

Dans ABH, le GPS n'impose jamais une décision.

De la même manière, le rêve ne commande rien.

Il modifie parfois :

- La perception d'un événement,
- L'intensité d'une émotion,
- La représentation d'un conflit,
- La configuration interne d'un problème.

Le sujet reste libre.

Le rêve ne remplace pas l'action consciente.

Il prépare parfois le terrain.

Indicateur d'état du système

Certains types de rêves peuvent signaler :

- Saturation B → rêves répétitifs, anxieux
- rigidité A → scénarios de blocage
- brouillage H → incohérence sans charge
- réajustement en cours → rêves symboliquement transformateurs

Le rêve devient ainsi un **baromètre interne**.

Hypothèse structurante

Formulation ABH synthétique :

Le rêve est une interface naturelle permettant au système humain de réguler ses tensions et d'ajuster sa cohérence sans passer par la décision consciente immédiate.

Il ne guérit pas.

Il ne sauve pas.

Il ne prédit pas.

Il participe à l'équilibre dynamique.

Conclusion

Si l'on considère le système humain comme un ensemble auto-organisé, le rêve en serait l'un des mécanismes nocturnes d'entretien.

Non spectaculaire.

Non mystique.

Mais fonctionnel.

Un espace discret où la conscience continue d'ajuster sa trajectoire.

Les trois instances ABH face au rêve

1. A – Ordinateur du bas pendant le rêve

- Mise en veille partielle du raisonnement logique
- Suspension du contrôle binaire
- Maintien de fonctions biologiques (rythme, sécurité)
- Tentative de réorganisation des données diurnes

2. B – Système émotionnel en activité amplifiée

- Intensification des émotions
- Libération d'affects non exprimés
- Symbolisation émotionnelle
- Régulation des tensions accumulées

3. H – Ordinateur du haut en expression symbolique

- Communication non verbale
- Logique non linéaire
- Construction d'images archétypales
- Ajustement de trajectoire via symboles

. Le rêve comme zone de traduction

- Passage du langage binaire **(A)** au langage symbolique **(H)**
- Images comme vecteurs d'information quantique
- Métaphores oniriques = compression de données complexes
- Le rêve comme « interface de conversion »

Les grandes fonctions du rêve selon ABH

Fonction de décharge

- Diminution de surcharge émotionnelle
- Rééquilibrage B

Fonction d'intégration

- Recombinaison d'expériences
- Consolidation mnésique

Fonction d'orientation (GPS)

- Indications symboliques de cohérence
- Ajustement discret de trajectoire
- Préparation à une décision future

Fonction compensatoire

- Expression d'un H étouffé
- Réhabilitation d'une carte forte ignorée

Types de rêves dans la logique ABH

1. Rêves A-dominants

- Scénarios logiques
- Résolution de problèmes

2. Rêves B-dominants

- Forte charge émotionnelle
- Relations, pertes, conflits

3. Rêves H-dominants

- Symboles puissants

- Impression de clarté
- Rêves « directionnels »

4. Rêves mixtes ABH

Rêve, signature et cartes

- Rêves récurrents et cartes faibles surexploitées
- Rêves lumineux et activation d'une carte forte
- Rêve comme révélateur de signature contrainte
- Incarnation progressive de la signature via symbolisation nocturne

Erreurs fréquentes de lecture

- Interprétation purement psychanalytique
- Lecture uniquement biologique
- Confondre rêve émotionnel et signal GPS
- Surinterpréter chaque rêve comme message absolu

Travail pratique du rêve en accompagnement ABH

- Ne pas interpréter à la place du sujet
- Explorer les émotions dominantes
- Identifier la carte sollicitée
- Observer la cohérence ou la dissonance avec la trajectoire actuelle
- Utiliser l'image comme pont vers H
-

Rêve et maturation du système

- Diminution des rêves chaotiques dans un système ajusté
- Rêves plus clairs lorsque la signature s'incarne
- Passage du rêve compensatoire au rêve orientant
- Possibilité d'état de présence sans narration

Conclusion : Le rêve comme espace de recalibrage silencieux

- Le rêve n'est ni prédiction ni magie
- Il n'impose rien
- Il propose une réorganisation symbolique
- Il participe à l'ajustement continu du système ABH
- Il est un dialogue nocturne entre A, B et H

