

ANXIETE PEURS ET BLOCAGES

Dans le système ABH

INTRODUCTION

1. L'enjeu du sujet

L'humain est un animal social, hiérarchique et prédateur de sens.

L'être humain n'est pas conçu pour fonctionner seul : il a besoin des autres pour survivre, se construire et se stabiliser.

Ce besoin n'est pas moral, il est biologique et social : le cerveau traite l'isolement comme un danger.

En même temps, l'humain se situe en permanence dans une hiérarchie symbolique : qui a le statut, qui a la compétence, qui décide, qui suit — ce classement organise toutes nos interactions, du travail à la famille, du couple aux groupes.

Ce positionnement n'a rien à voir avec la domination brutale : il sert surtout à savoir comment se comporter avec chacun.

Enfin, l'humain est un prédateur de sens : il ne se contente pas de vivre, il cherche un "pourquoi" et un "vers où".

Quand le sens manque, l'énergie baisse, la motivation s'effondre et la vie devient mécanique.

Ces trois dimensions — social, hiérarchique et sens — pilotent discrètement une grande partie de nos choix, de nos peurs et de nos blocages.

Lorsque l'une d'elles est déficiente, le système souffre ; lorsqu'elles sont alignées, l'individu retrouve naturellement sa direction.

L'anxiété est un signal, non un défaut.

L'anxiété n'est pas une faiblesse personnelle ni un manque de volonté ; c'est un signal que le système envoie lorsqu'il n'a pas encore trouvé une solution acceptable à une situation perçue comme risquée.

Elle sert à anticiper, à protéger et à préparer, parfois de façon excessive, mais avec une logique interne.

Beaucoup de personnes vivent leur anxiété comme un défaut à corriger, alors que le corps et l'esprit tentent simplement d'éviter un coût trop élevé : coût social, coût émotionnel, coût biologique ou coût de sens.

L'anxiété dit souvent : "il me manque une information", "il me manque un filet de sécurité" ou "je ne sais pas encore comment faire".

Elle invite à chercher une issue plutôt qu'à se juger. Lorsque le système se sent à nouveau capable d'agir sans se mettre en danger, l'anxiété diminue d'elle-même, parfois sans qu'il soit nécessaire d'intervenir directement dessus.

-
- 2. **Lien avec ABH**
 - ***Comment ABH lit les comportements : signatures, Vies, logiciels, cartes, fréquences.***

Dans le système ABH, un comportement n'est jamais réduit à un simple "caractère" ou à une "personnalité".

Il est lu comme le résultat d'une signature unique, composée de lignes de code qui organisent la manière d'être, de percevoir et d'interagir.

Cette signature se déploie à travers trois Vies : la Vie A (biologique), la Vie B (identitaire et sociale) et la Vie H (sens et direction).

Pour se repérer, le système utilise des "logiciels" spécialisés, comme ceux de la sécurité, du territoire, de l'alliance ou du projet, qui gèrent des fonctions précises.

À l'intérieur de la signature, certaines composantes sont des cartes fortes (stables, compétentes, structurantes), d'autres des cartes faibles (sensibles, coûteuses ou vulnérables) et leur répartition influence les choix et les réactions.

Enfin, les fréquences désignent l'état interne global du système : rythme, activation, ouverture ou fermeture — elles déterminent si un comportement est fluide, défensif, expansif ou bloqué. ABH lit donc le comportement comme un jeu d'équilibre entre ces dimensions plutôt qu'un simple trait de personnalité.

3. **Objectif de l'exposé**

Comprendre d'où viennent les peurs.

Comprendre comment elles se transforment.

Comprendre comment sortir d'un blocage.

PARTIE I — LES PEURS DANS ABH

A. Origine biologique

Dans le système ABH, un comportement n'est jamais réduit à un simple "caractère" ou à une "personnalité".

Il est lu comme le résultat d'une signature unique, composée de lignes de code qui organisent la manière d'être, de percevoir et d'interagir.

Cette signature se déploie à travers trois Vies :

la Vie A (biologique), la Vie B (identitaire et sociale) et la Vie H (sens et direction).

Pour se repérer, le système utilise des "logiciels" spécialisés, comme ceux de la sécurité, du territoire, de l'alliance ou du projet, qui gèrent des fonctions précises.

À l'intérieur de la signature, certaines composantes sont des cartes fortes (stables, compétentes, structurantes), d'autres des cartes faibles (sensibles, coûteuses ou vulnérables) et leur répartition influence les choix et les réactions. Enfin, les fréquences désignent l'état interne global du système : rythme, activation, ouverture ou fermeture —

Elles déterminent si un comportement est fluide, défensif, expansif ou bloqué. ABH lit donc le comportement comme un jeu d'équilibre entre ces dimensions plutôt qu'un simple trait de personnalité.

Système neuro-endocrinien, vigilance, territorialité.

Le cerveau ne travaille jamais seul : il pilote en parallèle un système neuro-endocrinien qui ajuste les hormones de vigilance, de stress, de récompense et d'attachement.

Ce système sert à organiser notre rapport au territoire (physique, social et symbolique) : ce qui est à moi, ce qui n'est pas à moi, ce qui devient menaçant ou utile, ce qui exige une défense ou une négociation.

La vigilance n'est pas qu'une alarme anxieuse ; c'est une régulation fine de l'attention et de la disponibilité, orientée par le contexte et les enjeux.

Une variation de cortisol, d'adrénaline ou d'ocytocine peut modifier instantanément la lecture sociale, la tolérance au risque et le degré d'ouverture à autrui.

Chez l'humain, le territoire est souvent symbolique : statut, rôle, relation, image de soi, légitimité, compétence perçue.

Le système neuro-endocrinien arbitre discrètement ces équilibres et déclenche des comportements d'appropriation, de protection ou de retrait. Lorsqu'il est sur-activé, il rigidifie les stratégies et favorise l'hostilité ou la méfiance. Lorsqu'il est sous-activé, il expose à la désorganisation, à la confusion ou à la passivité.

Dans ABH, ce système est lu comme un ensemble de « logiciels biologiques » orientés par la signature, qui déterminent comment un individu occupe son territoire, négocie sa place et organise sa vigilance sans forcément en avoir conscience.

B. Les 3 niveaux dans ABH

1/ Vie A — Le biologique

Peur = protection, retrait, évitement.

La peur est l'un des signaux biologiques les plus anciens : elle sert à protéger l'intégrité du vivant en déclenchant des comportements de retrait ou d'évitement. Elle n'indique pas une faiblesse mais une tentative de préserver un territoire (physique, social ou symbolique) contre une menace perçue.

La peur ajuste la vigilance, resserre l'attention, réduit l'exploration et priorise la survie sur le confort ou le sens. Selon l'intensité, elle peut se manifester par de simples micro-déviances (retards, évitements subtils, rationalisations) ou par des conduites extrêmes (fuite, sidération, contrôle compulsif).

Chez l'humain moderne, la menace n'est pas seulement prédatrice ; elle peut être sociale (jugement, rejet), identitaire (image de soi), hiérarchique (statut), affective (abandon) ou existentielle (manque de sens).

Dans ABH, la peur est l'un des mécanismes de protection de la signature : elle empêche l'exposition quand les cartes faibles sont trop sollicitées ou quand le système n'a pas les ressources de compensation.

Elle devient problématique quand elle se généralise, fige la vie A en vigilance permanente et coupe l'accès à la vie H (sens, projets, alliances).

2/ Vie B — L'imaginaire identitaire

Peur de l'image, du rejet, de l'invalidation sociale.

Chez l'humain, l'une des peurs les plus puissantes n'est pas physique mais sociale : être vu, évalué, disqualifié ou rejeté.

L'image est un territoire symbolique central : elle conditionne l'accès aux alliances, au statut, à la reconnaissance et à la sécurité relationnelle.

La peur de l'invalidation sociale ne protège pas la vie biologiquement ; elle protège la signature et son économie interne (cartes fortes, cartes faibles, cohérence, style).

Elle induit des comportements d'évitement discrets : minimisation, conformisme, sur-adaptation, faux prestige, retrait silencieux ou humour défensif.

Elle peut aussi déclencher des stratégies de compensation de vie B (séduction, performance, narration, façades) destinées à réduire le risque de rejet.

Cette peur module fortement l'image de soi et sa présentation : on montre ce qui semble acceptable et on cache ce qui semble fragile ou non négociable.

Lorsqu'elle est excessive, elle paralyse l'expression naturelle de la signature et coupe la possibilité d'alliances authentiques. Dans ABH, elle signale que la carte « image de soi » tente d'éviter une invalidation qui mettrait en danger la cohérence territoriale de l'individu.

○

3/ Vie H — La transcendance / le sens

Peurs existentielles (absurde, non-sens, vide, dispersion).

Les peurs existentielles ne cherchent pas à protéger le corps ni l'image sociale, mais la cohérence interne du sens.

L'humain ne supporte que difficilement le vide de signification, le sentiment d'absurde, l'impression de ne pas être orienté, ou de se disperser sans fil conducteur.

Ces peurs apparaissent lorsque la vie H (sens, direction, projet) n'est pas nourrie, ou lorsque la signature ne parvient plus à relier ses expériences à un récit cohérent.

Elles peuvent provoquer des oscillations entre agitation (remplir à tout prix), fuite (ne pas penser), ou cynisme (annuler le sens pour ne plus souffrir de son absence).

Elles génèrent aussi des compensations de vie B : consommation de distractions, addictions à la nouveauté, quêtes d'intensité, ou pseudo-projets destinés à remplacer temporairement la direction.

Dans ABH, ces peurs signalent une discontinuité entre ce que la signature est, ce qu'elle fait et ce qu'elle vise. Lorsqu'elles sont reconnues et intégrées, elles deviennent des moteurs puissants de recentrage et de construction d'un axe de sens ; lorsqu'elles ne le sont pas, elles conduisent au morcellement, à la dispersion ou au nihilisme silencieux.

C. Les familles de peurs

- Peur du danger = Vie A
- Peur du jugement = Vie B
- Peur de la dissolution = Vie H

PARTIE II — L'ANXIÉTÉ DANS ABH

Définition ABH

La peur = signal instantané.

La peur agit comme un système de détection à très faible latence : elle n'attend pas l'analyse, elle coupe court au raisonnement et donne une instruction immédiate au corps et au comportement.

C'est un signal, pas une conclusion : il indique qu'un élément du territoire vient d'être perçu comme menaçant et qu'une action de protection doit être envisagée.

Sa valeur n'est pas dans sa précision mais dans sa rapidité : mieux vaut être mobilisé trop tôt que trop tard.

Sur le plan neuro-biologique, ce traitement court-circuite les étages supérieurs du cortex au profit des circuits de survie. Sur le plan social, il court-circuite l'argumentation au profit de la gestion du risque (ne pas être exposé, ne pas être ridicule, ne pas être rejeté, ne pas perdre la face).

Dans ABH, la peur est l'un des signaux instantanés qui préviennent la signature d'une rupture potentielle : rupture de sécurité, de statut, de sens ou de cohérence.

Elle devient problématique non quand elle apparaît, mais quand elle se stabilise et se généralise, transformant le signal en état et l'état en mode de vie.

incertain ou la signature insuffisamment armée.

Elle mobilise les fonctions cognitives supérieures (mémoire, abstraction, anticipation, comparaison, langage interne), ce qui explique pourquoi elle peut se prolonger même sans stimulus réel.

Socialement, elle prépare le sujet à ne pas perdre la face, la place ou la légitimité ; existentiellement, elle prépare à ne pas perdre le sens.

Dans ABH, l'anxiété est souvent le signe d'une discordance entre vies : vie A qui veut protéger, vie B qui veut compenser, vie H qui cherche du sens mais n'en trouve pas encore.

Quand elle s'équilibre, elle devient planification ; quand elle s'emballe, elle devient un style cognitif qui remplace la vie par la prévision.

L'anxiété = anticipation cognitive du danger.

L'anxiété prolonge la peur dans le temps : là où la peur signale un risque immédiat, l'anxiété imagine le risque avant qu'il n'existe.

Elle n'est pas une alarme mais une modélisation : le cerveau construit des scénarios, projette des issues négatives, évalue des pertes potentielles et calcule des stratégies de protection

L'anxiété n'est donc pas irrationnelle en soi ; elle est une tentative de contrôle du futur lorsque le territoire semble

*Dans ABH → **bug de prévision du GPS.***

Dans le système ABH, l'anxiété est interprétée comme un bug de prévision du GPS interne : la signature tente de calculer un itinéraire vers un futur cohérent, mais se heurte à trop d'incertitudes, de variables inconnues ou de contradictions entre vies A, B et H.

Le GPS ne peut plus estimer correctement la trajectoire : il multiplie alors les simulations de danger, les scénarios négatifs et les stratégies de compensation pour éviter une erreur d'orientation.

Ce bug n'est pas un défaut de caractère, c'est un problème de calcul : manque de données, absence de sens, incohérence entre projets, ou surcharge de contraintes sociales.

Quand le bug persiste, le GPS passe en mode « vigilance étendue » et transforme l'existence en anticipation permanente, au détriment de l'expérience. Restaurer le GPS, dans ABH, consiste à clarifier le territoire, réduire le flou, remettre du sens et réaccorder les cartes fortes ; lorsque le calcul redevient possible, l'anxiété chute naturellement sans forcer le sujet à « se calmer » ou à « relativiser ».

B. Le rôle du GPS

Le GPS tente d'équilibrer la signature.

Dans ABH, le GPS est la fonction qui cherche en permanence un chemin cohérent entre ce que la signature est, ce qu'elle peut, ce qu'elle veut et ce qu'elle doit affronter.

Son objectif n'est pas la performance ni le confort, mais l'équilibre : faire converger les cartes fortes, compenser les cartes faibles, préserver le territoire et maintenir du sens.

Pour cela, il calcule des trajectoires dans plusieurs dimensions simultanées : sociale (statut, alliances), affective (attachement, validation), biologique (sécurité, énergie), cognitive (compréhension) et existentielle (direction, raison d'être).

Quand tout converge, la trajectoire devient fluide et la vie se perçoit comme « évidente » ou « naturelle ».

Quand les variables s'opposent, le GPS augmente la vigilance, introduit de la prudence, de l'anxiété ou de la compensation.

L'objectif du GPS n'est donc pas d'amener quelque part, mais de maintenir la signature dans une dynamique viable, non fragmentée, capable de sens et d'alliances.

Lorsque cet équilibre se rétablit, les symptômes disparaissent comme des traces de calcul devenues inutiles.

Quand il ne trouve pas de trajectoire → anxiété.

Lorsque le GPS interne ne parvient plus à calculer une trajectoire viable, l'anxiété apparaît comme un substitut temporaire de navigation.

Le système ne dispose ni d'un chemin, ni d'un sens, ni d'un scénario suffisamment fiable pour engager le mouvement ; il bascule alors dans l'anticipation, la prudence et la simulation de risques.

L'anxiété devient un mode d'attente : elle remplace l'action par la prévision et la présence par la vigilance.

Elle signale que trop de variables sont incohérentes (image, statut, alliances, désir, contraintes, sens), ou que la signature manque de cartes fortes disponibles pour avancer.

Tant que le GPS reste dans l'impossibilité de calculer, le système préfère ne pas s'engager : ce qui ressemble à de la procrastination, à de l'indécision ou à de la rumination est en réalité une suspension stratégique. Lorsque le chemin réapparaît — même imparfait — l'anxiété décroît naturellement, car le futur redevient navigable.

C. Les logiciels impliqués

1/ Logiciel de la Sécurité

Scanne environnement + alliances.

Le logiciel de la Sécurité est l'un des plus anciens et des plus rapides du système humain : il scanne en permanence l'environnement, les rapports de force, les signaux sociaux et la dynamique des alliances.

Son rôle n'est pas de prédire l'avenir mais de détecter ce qui pourrait mettre en danger la signature : menace pour le corps, menace pour l'image, menace pour le statut, menace pour le sens ou menace pour l'alliance.

Ce scan s'effectue sans que le sujet en ait conscience : tonus musculaire, micro-hésitations, variations attentionnelles, orientation du regard, modulations vocales et ajustements posturaux font partie de ce calcul discret.

Le logiciel évalue aussi la qualité des alliances présentes : qui protège, qui valide, qui critique, qui surveille, qui pourrait disqualifier.

Plus les alliances sont solides, plus la sécurité est haute ; plus elles sont fragiles, plus le système augmente la vigilance. Lorsqu'il fonctionne bien, il stabilise le territoire et permet à la signature d'explorer, d'apprendre et de s'exprimer.

Lorsqu'il dysfonctionne, il déclenche soit la peur, soit l'anxiété, soit des compensations de vie B (contrôle, stratégie, façade). Dans ABH, on dit qu'il sert à maintenir un « périmètre navigable » pour la signature.

2/ Logiciel du Territoire

Défend rang, espace, accès aux ressources.

Le logiciel du Territoire organise la place de la signature dans le monde social : il gère le rang, l'espace et l'accès aux ressources utiles (alliances, information, reconnaissance, opportunités).

Héritier des comportements animaux, il encode encore chez l'humain des phénomènes de hiérarchie, de statut et de frontières, mais sous des formes beaucoup plus symboliques : rôle, image, compétence perçue, légitimité, droit d'accès. Lorsqu'il fonctionne correctement, il protège le sujet de la prédation sociale (critique, disqualification, mise à l'écart) et négocie sa place de façon souple.

Lorsqu'il s'active fortement, il défend le territoire par des conduites de retrait, de confrontation, de justification ou de sur-prestation.

Lorsque le rang est menacé, le logiciel mobilise aussi la vie B pour compenser (performance, narratif, prestige) afin de maintenir l'accès aux ressources.

Dans ABH, le Territoire n'est pas seulement physique : il inclut l'espace mental, relationnel et existentiel de la signature.

Un territoire stable permet l'expression ; un territoire menacé déclenche la peur, l'anxiété ou la compétition.

2. Logiciel du Projet

Anxiété = imprévisible = menace.

Le logiciel du Projet est orienté vers le futur : il planifie, structure, hiérarchise et cherche à rendre le devenir navigable.

Son ennemi principal est l'imprévisible, car l'imprévisible empêche la signature de calculer une trajectoire viable.

Dans cette logique, l'anxiété n'est pas une émotion irrationnelle mais un marqueur de menace liée à l'incertitude : quand le futur devient flou, opaque ou incohérent, le logiciel interprète l'inconnu comme un risque.

Plus le projet manque de données (qui, quoi, quand, comment, avec qui, et pour quoi), plus l'alarme augmente.

Pour réduire ce flou, le système tente d'obtenir du contrôle, du sens ou des alliances, selon la configuration de la signature.

S'il n'y parvient pas, il génère des scénarios alternatifs, des ruminations ou des temporisations — non pour éviter la vie, mais pour éviter un mouvement mal calibré

Dans ABH, l'anxiété est donc l'indice qu'une direction n'est pas navigable dans l'état actuel du calcul : la menace n'est pas le danger en soi, mais le fait de ne pas savoir comment avancer.

3. Logiciel du Sens

Absence de sens = anxiété majeure (Vie H).

Le logiciel du Sens opère au niveau de la Vie H : il relie les expériences, les décisions et les alliances à une direction cohérente. Sa fonction n'est pas utilitaire mais existentielle : il répond à la question « pourquoi ? » plutôt qu'à « comment ? ».

Lorsque le sens est présent, le futur devient navigable et le GPS interne peut calculer des trajectoires stables.

Lorsque le sens se retire, la signature perd son axe et le système bascule dans une anxiété particulièrement élevée : non pas peur du danger, mais peur du non-sens.

Cette anxiété est redoutable car elle ne peut être calmée ni par la sécurité (Vie A) ni par les compensations (Vie B) ; seule la restauration d'un axe de sens apaise le système.

L'absence de sens produit de la dispersion, de la confusion, de la perte de direction ou du cynisme protecteur.

Dans ABH, on considère que la pénurie de sens est l'une des sources majeures d'angoisse moderne, car elle empêche le GPS de faire converger les vies.

Lorsqu'un sens minimal réapparaît, même fragile, la vie redevient orientable et la signature retrouve sa dynamique naturelle.

PARTIE III — LES BLOCAGES DANS ABH

A. Définition ABH

Blocage = tentative d'équilibre par immobilisation.

“Je ne peux pas avancer sans perdre quelque chose.”

Le blocage n'est pas un échec ni une paresse ; c'est une stratégie biologique de stabilisation. Lorsque la signature ne parvient plus à trouver un chemin viable entre sécurité, territoire, projet et sens, le système choisit de ne plus bouger pour éviter un faux mouvement.

L'immobilisation devient alors une forme d'équilibre minimal : on gèle la trajectoire, on suspend les choix, on ralentit le monde pour qu'il ne génère plus de variables nouvelles.

Ce blocage protège du danger imaginaire autant que du danger réel, et évite d'aggraver la situation par un acte mal calibré.

Sur le plan cognitif, cela se traduit par procrastination, indécision, rumination ou repli silencieux ; sur le plan émotionnel, par une réduction des amplitudes, comme si le système passait en “mode hiver”.

Dans ABH, ce mécanisme est lu comme une suspension du GPS : tant que le calcul n'est pas possible, le mouvement est interdit.

Le blocage n'a donc pas pour but d'empêcher la vie, mais d'empêcher la désorganisation — il maintient la cohérence minimale en attendant que le sens ou la trajectoire redeviennent disponibles.

B. Typologie des blocages

1. Blocage A (corporel)

Somatisations, inhibition moteur.

Le blocage A se manifeste au niveau de la Vie A, c'est-à-dire le corps, la physiologie et la motricité.

Lorsque le système ne parvient plus à résoudre une situation ou à calculer une trajectoire, le corps impose un frein direct : il réduit l'énergie disponible, ralentit l'action et diminue l'engagement physique.

Les somatisations jouent alors le rôle de « pare-chocs » biologiques : tensions, douleurs, troubles digestifs, boule dans la gorge, fatigue, migraines, raideurs, etc.

L'inhibition motrice correspond à un ordre implicite : *ne pas avancer pour ne pas aggraver.*

Ce mécanisme n'est pas psychologique au sens volontaire, il est défensif et archaïque : mieux vaut l'immobilité qu'un mouvement dangereux ou mal calibré.

Dans le lexique ABH, c'est une stratégie d'économie et de préservation du territoire interne.

Une fois le problème recalculé (sécurité, territoire, projet, sens), le corps se réouvre, la motricité se remet en route et les symptômes diminuent — preuve que le blocage était une tentative de régulation, pas une défaillance.

2. Blocage B (identitaire)

Auto-sabotage, fuite, procrastination, addictions.

Le blocage B concerne la Vie B, c'est-à-dire la dimension identitaire, sociale et compensatoire de la signature.

Quand le GPS ne parvient plus à aligner ce que le sujet est, ce qu'il montre et ce qu'il devrait faire, le système passe par des stratégies d'évitement dites « intelligentes » : auto-sabotage, fuite, procrastination, addictions, surexposition ou retrait.

Ces comportements ne sont pas irrationnels : ils servent à protéger la cohérence identitaire quand l'action directe deviendrait trop coûteuse pour l'image, le statut ou les alliances.

L'auto-sabotage évite la confrontation, la fuite évite l'échec, la procrastination évite la décision, et l'addiction évite la sensation du vide.

Dans ABH, on considère que ces mécanismes sont des « blocages actifs » : ils bloquent pour préserver, non pour détruire.

Ils cherchent à empêcher un désalignement majeur entre signature interne et vitrine sociale.

Une fois un axe de sens ou une trajectoire plus viable retrouvé, ces comportements perdent leur utilité stratégique et se dissolvent naturellement, ce qui confirme qu'ils étaient des solutions temporaires, non des défauts de personnalité.

3. Blocage H (existentiel)

- Dépression silencieuse, perte de sens, désalignement

Le blocage H relève de la Vie H, c'est-à-dire la dimension existentielle de la signature : sens, direction, cohérence profonde, raison d'être.

Lorsque le système ne parvient plus à relier les actes aux valeurs, les projets à la signature ou le futur à une direction lisible, il entre dans un état de « mise en veille existentielle ».

Ce blocage ne ressemble pas à la peur ni à l'anxiété ; il ressemble à une extinction progressive du moteur interne.

On parle de dépression silencieuse : ralentissement de la pensée, réduction des désirs, retrait du monde, perte du goût, et impression d'inutilité.

Ce n'est pas une faiblesse émotionnelle, mais une régulation de survie : mieux vaut arrêter de progresser que progresser vers nulle part.

Dans ABH, ce blocage est lu comme un mécanisme de cohérence : la Vie H refuse de valider une trajectoire qui serait contraire à la signature.

Le désalignement n'est pas un état moral mais un indicateur stratégique : tant que le sens n'est pas restauré, le mouvement est interdit.

Lorsque l'axe revient — même fragile, même préliminaire — la vie se remet en route et le blocage H se dissout, car il n'était pas un symptôme, mais une consigne existentielle.

C. Les cartes fortes/faibles

Blocage = **mauvaise attribution des cartes faibles.**

Exemple : carte "fragilité" → perçue comme "honte" au lieu de "information".

Dans ABH, un grand nombre de blocages proviennent non pas des cartes elles-mêmes, mais de la mauvaise lecture qu'on en fait.

Une carte faible n'est pas un défaut : c'est une information qui indique une zone à compenser, à protéger ou à déléguer.

Le problème survient lorsque cette information est requalifiée en menace, en honte ou en disqualification.

Le blocage n'est donc pas lié au fait d'avoir une fragilité, mais au statut qu'on lui attribue dans la dynamique sociale et identitaire de la signature.

- **Exemple : carte "fragilité" → perçue comme "honte" au lieu de "information"**
-
- Si la carte « fragilité » est lue correctement, elle sert de guide : elle dit où se situent les limites, où demander de l'aide, où s'allier et où compenser.
- Si elle est lue comme « honte », elle devient inmontrable ; la Vie B passe alors en mode protection et fabrique de la façade, de la performance ou du retrait.
- Le GPS perd l'accès à la donnée réelle et ne peut plus calculer correctement : la trajectoire devient floue et l'anxiété augmente.
- Dans ABH, la bonne lecture des cartes faibles est un acte stratégique : elle rétablit la circulation interne de l'information et évite que la signature ne se batte contre elle-même.

PARTIE IV — COMMENT NAISSENT LES PEURS DANS ABH

A. 3 sources

1. Biologique (innée)

La peur biologique est un programme archaïque, inscrit dans le système nerveux bien avant la construction du langage, du statut ou de l'identité.

Elle n'a pas besoin d'apprentissage : elle s'active face aux menaces directes portant sur le corps, l'intégrité ou la survie. Elle mobilise des circuits rapides, réflexes, à très faible latence, qui privilégient l'action à la réflexion : fuite, gel, défense.

Sa fonction n'est pas de comprendre, mais d'éviter l'irréversible.

Cette peur n'est pas négociable par la logique ou le discours, car elle précède le raisonnement dans la hiérarchie neuro-biologique.

Dans ABH, ce type de peur appartient à la Vie A et conditionne la sécurité minimale de la signature ; tant qu'elle n'est pas rassurée, le système ne débloque ni la Vie B (sociale) ni la Vie H (existentielle).

2. Environnementale (apprise)

La peur environnementale est une acquisition : elle se forme par exposition, par observation ou par signal social.

Elle ne vise plus seulement la survie physique, mais la protection du territoire social, de l'image, du statut, des alliances et de la cohérence identitaire.

Elle s'apprend à travers les parents, le groupe, la culture, l'école, les humiliations, les échecs, les exclusions ou les disqualifications.

Ce type de peur n'est pas instinctif ; il est contextualisé : on a peur de ce qui a déjà coûté, blessé ou menacé la signature.

agit comme un système de prédiction : il anticipe les situations où le risque social est élevé.

Dans ABH, cette peur appartient principalement à la Vie B : elle sert à éviter les pertes symboliques (honte, rejet, invalidation) et à maintenir l'accès aux ressources relationnelles.

Lorsqu'elle est calibrée, elle protège ; lorsqu'elle se généralise, elle rigidifie le territoire et empêche l'expression naturelle de la signature.

3. Signaturelle (ligne de code)

La peur signaturelle n'est ni instinctive ni apprise socialement ; elle est liée au style propre de la signature, à sa manière de traiter l'information, d'évaluer le territoire et de gérer ses cartes faibles.

On peut la considérer comme une « ligne de code » interne : certains individus ont une prédisposition à craindre la disqualification, d'autres la perte de contrôle, d'autres l'abandon, d'autres l'absurde, d'autres l'incohérence.

Ces peurs signaturelles ne sont pas universelles : elles varient selon la structure interne de la signature, ses cartes fortes, ses cartes faibles et son mode naturel de compensation.

Leur fonction n'est pas punitive mais régulatrice : elles indiquent ce qui menace réellement l'architecture interne du sujet, au-delà de la biologie ou de l'environnement.

Dans ABH, ces peurs appartiennent au niveau du « design » de la signature et conditionnent la manière dont la Vie A, la Vie B et la Vie H interprètent le monde.

Lorsqu'elles sont reconnues comme de l'information et non comme des défauts, elles deviennent des indices précieux pour orienter le GPS interne.

B. Le rôle de la signature

- Chaque signature possède :
 - un **style de peur**

Dans ABH, la peur n'est pas uniforme : elle possède un style propre à chaque signature.

Ce style correspond à la manière spécifique dont un individu détecte les menaces, les interprète et y répond.

Chez certains, la peur vise le rejet social ; chez d'autres, la perte de contrôle ; chez d'autres encore, l'absurde, l'abandon, le ridicule, la vulnérabilité ou l'incohérence.

Ce style de peur n'est pas un défaut, mais une carte d'orientation : il indique ce que la signature considère comme vital pour sa cohérence.

Plus le style est précis, plus le GPS interne sait quoi éviter ; plus il est diffus, plus l'anxiété se généralise.

Dans ABH, reconnaître son style de peur permet d'éviter les mauvaises attributions (ex. vulnérabilité = honte) et de transformer ces signaux en informations utiles pour le calcul de trajectoire.

- un **style de compensation**

De la même façon qu'elle possède un style de peur, chaque signature possède un style particulier de compensation, c'est-à-dire une manière spécifique de restaurer son équilibre lorsque la menace (biologique, sociale ou existentielle) devient trop coûteuse.

Ce style est lié aux cartes fortes : certains compensent par la performance, d'autres par le contrôle, d'autres par l'humour, la séduction, la narration, la disparition, la sur-adaptation ou le prestige.

La compensation n'est pas une falsification de soi, mais une stratégie de maintien de cohérence lorsque la signature n'a pas les ressources directes pour affronter le contexte.

Dans ABH, le style de compensation est précieux car il révèle à la fois les cartes faibles (ce que l'on protège) et les cartes fortes (ce avec quoi on protège). Il n'est problématique que lorsqu'il devient exclusif — c'est-à-dire lorsqu'il remplace la présence plutôt que de la soutenir.

Lorsque le GPS retrouve une trajectoire viable, la compensation se relâche naturellement, preuve qu'elle était une solution temporaire et non un trait définitif.

- un **style d'alliance**

Chaque signature établit ses alliances d'une manière particulière : avec certaines préférences, certaines conditions implicites et certaines formes d'échange.

Pour certains, l'alliance passe par le soutien affectif ; pour d'autres, par le partage de sens ; pour d'autres encore, par l'action, la compétence, l'humour ou la loyauté silencieuse.

Ce style d'alliance dépend de trois paramètres signaturels : ce que l'on apporte naturellement (cartes fortes), ce que l'on demande implicitement (cartes faibles), et ce que l'on considère comme non négociable (territoire).

Dans ABH, le style d'alliance révèle comment la signature cherche à se stabiliser par les autres : certains s'allient pour être validés, d'autres pour être compris, d'autres pour être protégés, d'autres pour être inspirés.

Il n'existe pas de style « supérieur », seulement des compatibilités plus ou moins favorables.

Le GPS tient compte de ces compatibilités pour calculer les trajectoires relationnelles : une bonne alliance réduit l'anxiété ; une alliance inadéquate la renforce. Lorsque le

style d'alliance est respecté, la signature se détend ; lorsqu'il est contrarié, elle se défend.

C. Interactions sociales

- ***Le regard de l'autre amplifie l'anxiété B.***

Dans ABH, l'anxiété B est liée à la Vie B — c'est-à-dire la dimension identitaire, sociale et territoriale de la signature.

Le regard de l'autre agit comme un multiplicateur de cette anxiété car il introduit un paramètre supplémentaire : l'évaluation.

Être vu, jugé, comparé ou simplement observé réactive la question du statut, de la légitimité et de la possibilité d'appartenir. Le regard n'est pas neutre : il peut valider, disqualifier, ignorer ou envahir.

Plus la signature dépend socialement de la validation, plus l'exposition au regard augmente le calcul du risque.

L'anxiété B ne vient donc pas du danger réel, mais de la possibilité de perdre la face, la place ou la cohérence sociale.

Lorsque le regard est bienveillant et compatible, il stabilise ; lorsqu'il est hostile, flou ou indifférent, il déstabilise.

Dans ABH, on dit que le regard de l'autre agit comme un miroir sélectif : il renvoie ce qu'il choisit, et non ce que l'on est. La signature tente alors d'ajuster la vitrine pour éviter la dissonance, mais cet ajustement peut amplifier l'anxiété si le GPS ne trouve pas de configuration stable.

- ABH → importance des alliances compatibles.

Dans ABH, les alliances ne sont pas un luxe relationnel mais une condition de stabilité pour la signature.

Une alliance compatible est celle qui ne demande pas à la signature d'être autre chose que ce qu'elle est, qui n'écrase pas les cartes faibles et qui reconnaît les cartes fortes sans les surexploiter.

Ces alliances réduisent l'anxiété B (identitaire) en validant l'image, réduisent l'anxiété A (sécurité) en protégeant le territoire, et réduisent l'anxiété H (existentielle) en fournissant un axe de sens ou de direction.

À l'inverse, une alliance incompatible impose des coûts : elle force la compensation, rigidifie la vitrine, fragilise le territoire et perturbe le GPS.

Dans ABH, une alliance n'est pas jugée sur l'affect mais sur la compatibilité structurelle : flux d'échange, style de peur, style de compensation et style d'alliance.

Plus ces paramètres sont harmonisés, plus la signature se sent « chez elle », et plus le mouvement devient fluide.

C'est pourquoi, dans ABH, on considère qu'une alliance compatible n'accélère pas la vie : elle la rend navigable.

PARTIE V — LE TRAITEMENT ABH

A. Ce que ABH ne fait pas

N'analyse pas

ABH ne dissèque pas le sujet, ne cherche pas les causes anciennes, ne remonte pas les chaînes explicatives ni les déterminismes. L'analyse fragmente ; ABH cherche la cohérence.

Ne juge pas

ABH ne qualifie pas les comportements en bien/mal, normal/anormal, réussi/raté. Le jugement bloque la signature en provoquant soit la défense, soit la honte, soit la compensation.

Ne conseille pas

ABH ne dit pas quoi faire à la place du sujet. Le conseil externalise la responsabilité et dépend de l'expérience de l'autre ; or la signature dispose de solutions internes plus adaptées à son propre territoire.

ABH équilibre

ABH ne cherche pas à expliquer, à moraliser ou à orienter de l'extérieur, mais à rétablir l'équilibre interne de la signature.

Quand la Vie A (sécurité), la Vie B (identité) et la Vie H (sens) se réalignent, le GPS retrouve une trajectoire viable et le système se remet à fonctionner naturellement, sans qu'on ait besoin d'ajouter de prescriptions ou de corrections externes.

En ce sens, ABH ne modifie pas la personne : il lui rend l'accès à sa propre architecture.

B. Les outils ABH utilisés

1. Hypnose conversationnelle

- recalage identitaire

L'hypnose conversationnelle est une manière de parler qui **débranche le pilotage conscient** sans jamais le forcer.
Elle utilise des **mots-rupture**, des formulations qui font “sauter une ligne” dans le logiciel du sujet.

Elle place des **images et symboles** qui servent d'objets internes pour déplacer l'attention sans résistance.

Elle utilise des **ruptures de pattern** : micro-surprises, changements de rythme, silences, déplacements métaphoriques.

Elle **déroule un fil logique** en surface, tout en travaillant sur un **autre niveau** en profondeur.
Elle évite l'analyse, le jugement, le conseil et l'explication : elle contourne **tout ce qui rigidifie** la Vie A.
Elle **contourne la Vie B** en évitant la justification identitaire (“je dois / je suis / je ne suis pas”).

Elle laisse la **Vie H** ouvrir du sens, de la cohérence, des solutions naturelles et non imposées.
Le sujet ne se sent jamais manipulé : il a l'impression d'**arriver lui-même** à ce qui le libère.

C'est une technique **douce, non frontale, haute-intelligence**, qui restaure l'équilibre plutôt que de convaincre.

-
- 2. **Fréquences sonores et lumineuses**
 - modulation des états internes

Les fréquences sonores et lumineuses permettent de **moduler les états internes** en jouant directement sur le **rythme biologique** du cerveau.

Chaque fréquence (mesurée en **Hertz**) correspond à un **mode de fonctionnement** interne : vigilance, calme, concentration, sommeil, ouverture, etc.

Le cerveau possède un **logiciel de “copier-coller” fréquentiel** : il se met naturellement à **mimer** le rythme qu'il reçoit (phénomène d'entraînement).

Les basses fréquences favorisent les **états hypnagogiques**, la dissociation douce et la **Vie H** (sens, vision, créativité).

Les moyennes fréquences soutiennent la **régulation émotionnelle**, le traitement symbolique et la **Vie B** (identité, narration de soi).

Les hautes fréquences renforcent la **vigilance motrice** et la **Vie A** (action, exécution, adaptation corporelle).

La lumière pulsée agit par le même principe mais via le **circuit visuel thalamo-cortical**, très rapide et très sensible au rythme.

Les deux combinées (audio + lumineux) créent des **états d'accès** plus stables et plus rapides qu'une simple induction verbale.

On ne "force" rien : on **aligne le rythme de fond** pour permettre au sujet de redevenir compatible avec lui-même.

Dans ABH, ces fréquences sont des **outils d'équilibrage**, non des traitements : elles préparent le terrain pour que le **travail signaturel** puisse se faire.

3. Ruptures de patterns

- reprogrammation cognitive

Les fréquences sonores et lumineuses permettent de **moduler les états internes** en jouant directement sur le **rythme biologique** du cerveau.

Chaque fréquence (mesurée en **Hertz**) correspond à un **mode de fonctionnement** interne : vigilance, calme, concentration, sommeil, ouverture, etc.

Le cerveau possède un **logiciel de "copier-coller" fréquentiel** : il se met naturellement à **mimer** le rythme qu'il reçoit (phénomène d'entraînement).

Les basses fréquences favorisent les **états hypnagogiques**, la dissociation douce et la **Vie H** (sens, vision, créativité).

Les moyennes fréquences soutiennent la **régulation émotionnelle**, le traitement symbolique et la **Vie B** (identité, narration de soi).

Les hautes fréquences renforcent la **vigilance motrice** et la **Vie A** (action, exécution, adaptation corporelle).

La lumière pulsée agit par le même principe mais via le **circuit visuel thalamo-cortical**, très rapide et très sensible au rythme.

Les deux combinées (audio + lumineux) créent des **états d'accès** plus stables et plus rapides qu'une simple induction verbale.

On ne "force" rien : on **aligne le rythme de fond** pour permettre au sujet de redevenir compatible avec lui-même.

Dans ABH, ces fréquences sont des **outils d'équilibrage**, non des traitements : elles préparent le terrain pour que le **travail signaturel** puisse se faire.

4. **Alignement Signature** → **Vies A/B/H**

- restauration du GPS

L'**alignement Signature** → **Vies A/B/H** consiste à faire en sorte que la signature (le code-source) retrouve son **mode d'expression naturel** dans le monde.

Quand la signature n'est pas alignée, les trois Vies fonctionnent **en déphasage** : A exécute, B justifie, H cherche du sens, mais chacun pour soi.

L'alignement restaure le **GPS interne**, c'est-à-dire la capacité de la signature à **indiquer la direction juste** sans effort.

Ce GPS n'est pas rationnel : il opère par **compatibilité, fréquence et orientation**, non par logique ou arguments.

Vie A retrouve le **mouvement juste**, Vie B la **narration compatible**, Vie H le **sens respirable**.

Le sujet cesse de compenser par des logiciels coûteux (sur-contrôle, justification, fuite, fiction identitaire).

La signature devient alors **lisible de l'intérieur** (cohérence) et **lisible de l'extérieur** (alliance).

Les comportements redeviennent **économiques**, non pas parce qu'ils sont "bons", mais parce qu'ils sont **alignés**.

Les choix s'éclairent, les incompatibilités se voient, les alliances deviennent **évidentes**.

Ce n'est pas une transformation, c'est une **restauration du fonctionnement natif du GPS**, qui guide la signature vers son équilibre.

C. Réintroduction des cartes fortes

- Mettre à jour le "logiciel de l'image de soi"
- Réactiver les alliances utiles

Un blocage ABH implique souvent une mauvaise attribution des cartes faibles (interprétées comme défauts, hontes, failles, "verdicts") et un oubli des cartes fortes.

L'anxiété, dans ce contexte, est un signal de déséquilibre interne : le système sent qu'il manque des **pièces maîtresses** pour fonctionner.

Réintroduire les cartes fortes consiste à **remettre en circulation** les ressources qui ont été gelées, censurées ou mal utilisées. Ce n'est pas un exercice de "positivisme", ni un encouragement narcissique ; c'est un **rééquilibrage algorithmique** de la signature.

Pour un patient, cela signifie :

- retrouver ce qui structure,
- retrouver ce qui rassure,
- retrouver ce qui donne du sens,
- retrouver ce qui oriente.

Les cartes fortes agissent comme des **moteurs internes** (Vie H), des **structures d'action** (Vie A) et des **médiateurs sociaux** (Vie B).

Sans ces trois strates, le système compense, puis s'effondre

Mettre à jour le "logiciel de l'image de soi"

L'image de soi est un **logiciel transversal**.

Il tourne en tâche de fond et influence :

- comment on lit ses cartes,
- comment on se classe socialement,
- ce qu'on croit possible,
- ce qu'on croit "autorisé",
- la façon dont on se situe dans les alliances.

Avec le temps, ce logiciel se **démode** : il ne correspond plus aux versions actuelles de la personne.

Résultat : un individu de 40 ans consulte avec un logiciel de 14 ans, ou une personne compétente fonctionne avec un logiciel qui se croit incapable, ou encore une signature haute fréquence se perçoit comme "trop" et tente de se réduire.

La mise à jour est thérapeutique sans être analytique.

Elle consiste à :

1. **Réobserver la signature sans jugement,**
2. **Réattribuer les cartes aux bons dossiers,**
3. **Corriger les illusions de faiblesse** (cartes sous-utilisées),
4. **Déboguer les illusions de force** (cartes surestimées),
5. **Redéfinir la place légitime dans les trois Vies** (A, B, H).

Cette mise à jour réduit l'anxiété car elle **réduit l'écart entre le soi réel et le soi perçu**. L'écart est un des grands générateurs de tension dans Vie B.

Réactiver les alliances utiles

L'humain ne s'équilibre pas seul. La signature est un système **coopératif** : elle a besoin de **reflets**, de **structures**, d'alliances et parfois d'"antennes" (signatures plus hautes qui guident, comme dans Vie H).

Une alliance utile n'est pas une relation superficielle ou sociale ; c'est une alliance qui permet :

- de compenser des cartes faibles,
- de stimuler des cartes fortes,
- de réguler les peurs B (regard, statut, appartenance),
- de maintenir le sens.

Les alliances les plus utiles ne sont pas forcément nombreuses : deux ou trois peuvent suffire à stabiliser tout un logiciel. Le patient anxieux rompt souvent les alliances en amont pour ne pas "déranger", "exposer", "risquer le jugement", ce qui aggrave l'anxiété (car Vie B perd ses appuis).

Réactiver les alliances, c'est **rouvrir des circuits sociaux fonctionnels**, c'est-à-dire :

- un mentor,
- un pair compatible,
- un ami stable,

- un alter-ego temporaire,
- une structure (groupe, atelier, mission).

Dans ABH, cette étape est essentielle car **la signature ne se dérisque pas seule**, elle se dérisque en alliance.

•

PARTIE VI — SORTIR DU BLOCAGE

A. La règle en 3 mouvements (ABH)

1. Identifier

- Quel logiciel beugue ?

Un blocage n'est jamais "global". Il est toujours localisé quelque part dans le système ABH.

Ce que l'on appelle un "bug" est en réalité un **logiciel interne** (Territoire, Sécurité, Statut, Image de soi, Alliance, Désir, Projet, Sens...) qui envoie un message d'erreur que l'individu interprète comme une faiblesse, une honte, une procrastination ou un symptôme.

L'identification consiste à répondre à une seule question :
Quel logiciel est en train de saturer ?

Quelques repères rapides :

- | | |
|-----------------------------------|--------------|
| • Si le corps se ferme → | Territoire |
| • Si l'esprit se rigidifie → | Sécurité |
| • Si l'anxiété sociale monte → | Statut |
| • Si le regard sur soi vacille → | Image de soi |
| • Si la relation devient lourde → | Alliance |
| • Si l'élan s'effondre → | Désir |
| • Si l'avenir se brouille → | Projet |
| • Si la vie perd sa couleur → | Sens |

Dans ABH, on ne cherche pas le "pourquoi", on cherche le **où**.
Un blocage se débloque par **localisation**, pas par analyse.

Une fois le logiciel identifié, on peut :

1. Revoir la carte faible associée
2. Changer l'attribution (honte → information)
3. Réactiver les cartes fortes du même domaine

4. Réinstaller l'équilibre via Vie A / Vie B / Vie H
5. Relancer le GPS de signature (alignement)

Identifier ne règle pas tout, mais **retire l'obscurité**, ce qui est déjà 50% de la résolution

2. Replacer

- Refaire la topologie des Vies

Une fois le logiciel identifié, il faut **replacer le problème dans la bonne Vie** (A / B / H), car un blocage est presque toujours une **erreur de topologie**.

En ABH :

- **Vie A** = interface avec le monde (social, codes, exécutif, territoire, statut)
- **Vie B** = identité, narration, désir, intimité, cohérence interne
- **Vie H** = signature, sens, fréquence, axe existentiel, cohérence profonde

Un blocage devient chronique lorsque le cerveau traite un problème **dans la mauvaise Vie**.

Exemples typiques :

- un problème **H** traité en **A** → impression d'absurdité
- un problème **A** traité en **H** → impression d'épuisement
- un problème **B** traité en **A** → impression d'injustice
- un problème **A** traité en **B** → impression de honte
- un problème **B** traité en **H** → impression de perte de sens
- un problème **H** traité en **B** → impression de ne pas être compris

Refaire la topologie, c'est poser les questions suivantes :

1. **D'où vient le blocage ?** (A / B / H)
2. **Dans quelle Vie le cerveau l'a traité ?** (A / B / H)
3. **Quelle Vie doit le traiter réellement ?** (A / B / H)

Souvent, la simple **relocalisation** de la tâche suffit à redonner du mouvement, car chaque Vie possède ses propres **outils, langages, métriques** et **solutions**.

On ne résout pas :

- une dysharmonie de **signature (H)** avec du **territorial (A)**
- un conflit de **désir (B)** avec du **statut (A)**
- une question de **sens (H)** avec des **valeurs (B)**

Replacer, c'est **réassigner** le problème à la bonne instance.

C'est le moment où le cerveau arrête de lutter et recommence à travailler juste.

o Quelle carte faible est sollicitée ?

Une fois localisé (quel logiciel) et replacé (quelle Vie), on peut enfin regarder **quelle carte faible** est en surchauffe.

Une carte faible n'est pas un défaut : c'est **un point d'effort** dans une signature. Quand elle est sollicitée trop longtemps ou dans de mauvaises conditions, elle devient un **goulot d'étranglement** et génère l'impression de blocage.

Quelques indices rapides :

- **Carte faible en Vie A** → fatigue sociale, inhibition, anxiété de statut, rigidité comportementale
- **Carte faible en Vie B** → doute identitaire, auto-sabotage, procrastination, addictions douces
- **Carte faible en Vie H** → vide, absence de sens, déconnexion, "je ne me reconnais plus"

Les cartes faibles se repèrent souvent par :

- **honte** (fausse attribution)
- **effort** (dépense énergétique anormale)
- **compensation** (tactiques automatiques)
- **biais de perception** (exagération ou minimisation)
- **rupture de flux** (arrêt du mouvement)

Dans ABH, on ne cherche pas **pourquoi** la carte faible existe (ça n'a aucun intérêt), mais **comment** elle réagit lorsqu'elle est sous charge.

Pour diagnostiquer une carte faible, la question utile est :

Qu'est-ce qui devient lourd quand je le fais ?

ou sa variante clinique :

Qu'est-ce que je paye trop cher pour un résultat trop faible ?

Une carte faible devient un problème seulement si elle :

1. Est mal attribuée (honte au lieu d'information)
2. Est utilisée trop longtemps
3. Est sollicitée sans alliance
4. Est placée dans la mauvaise Vie
5. Est confondue avec la signature elle-même

Le travail n'est pas de renforcer la carte faible mais de **ajuster son rôle** dans le système.

A ce stade, on a donc :

1. **Le logiciel** → localisation
2. **La Vie** → topologie
3. **La carte faible** → point de limitation

Réattribuer le sens

o De la honte → à l'information

Une carte faible ne devient toxique que lorsqu'elle est **mal étiquetée**.

Dans la majorité des cas, le cerveau et/ou le social lui attribuent un sens erroné :

- Honte
- Défaut
- Fragilité
- Paresse
- Manque de volonté
- Incapacité
- Anormalité

Cette mauvaise attribution enferme le système dans un **double verrou** :

1. **Blocage A** (je ne peux pas)
2. **Blocage B** (je ne dois pas)

Ce double verrou crée un **arrêt du GPS** et une **dissociation légère** entre la signature (H) et la mise en œuvre (A/B).

En ABH, la réattribution consiste à **changer le sens de la carte** sans changer la carte elle-même.

La règle est simple :

Carte faible = information / non défaut

Une carte faible dit toujours quelque chose de **structurel** sur la signature :

- soit **son style**
- soit **son coût**
- soit **son rythme**
- soit **son langage**
- soit **sa priorité**
- soit **son environnement optimum**
- soit **son mode d'alliance**

Exemples typiques de réattributions :

- Lent → calibré
- Trop sensible → finement instrumenté
- Trop exigeant → H orienté
- Trop solitaire → Vie B dominante
- Pas adapté au social → Pas conçu pour le codec A par défaut
- Procrastination → Carte B qui refuse l'A prématurée
- Indécision → Besoin d'alignement H avant exécution A
- Manque de motivation → Absence d'alliance → absence d'énergie

La réattribution fait deux choses très puissantes :

1. **Elle retire le jugement**
2. **Elle rétablit le sens**

Quand le sens revient, la carte faible redevient **un objet manipulable** au lieu d'être **une identité** ou **une faute**.

La phrase clé de cette étape :

Il n'y a pas de faute dans une signature — seulement des cartes et des coûts.

5. Rééquilibrer

o Activer les cartes fortes (effet de contrepoids)

Une carte faible ne se “répare” pas. Elle se **compense** par une carte forte **compatible**.

Le cerveau fait ça naturellement chez les profils qui n'ont pas été abîmés par le social.

Chez les autres, ce mécanisme doit être **réappris**.

La règle ABH :

On ne pousse pas sur la carte faible — on tire sur la carte forte.

Exemples typiques :

- | | |
|--|-----------------------------------|
| • Carte faible : Statut → | Carte forte : Sens |
| • Carte faible : Territoire → | Carte forte : Alliance |
| • Carte faible : Sécurité → | Carte forte : Image de soi |
| • Carte faible : Exécution → | Carte forte : Vision |
| • Carte faible : Cadre → | Carte forte : Curiosité |
| • Carte faible : Adaptation A → | Carte forte : Signature H |
| • | |

Le rééquilibrage se fait par :

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Repolarisation | (changer l'axe) |
| 2. Repositionnement | (changer la Vie) |
| 3. Réassignation | (changer qui gère quoi) |
| 4. Réallocation énergétique | (ne plus payer au mauvais endroit) |

Quand la carte forte reprend le lead, le système **respire**, l'effort baisse et le mouvement revient.

6. Réinstaller l'alliance

o L'énergie vient des alliances, pas de la volonté

Dans ABH, l'énergie de mouvement n'est pas fournie par :

- la volonté
- la discipline
- le courage
- la motivation

mais par **les alliances compatibles**.

Une alliance = quelqu'un (ou quelque chose) qui :

- soutient la carte faible
- reconnaît la carte forte
- ne taxe pas la signature
- ne détruit pas la fréquence
- ne remet pas en cause la Vie dominante

Trois types d'alliances utiles :

1. **Alliance A** → rend le monde praticable (Territoire, Sécurité, Statut)
2. **Alliance B** → rend la vie habitable (Désir, Identité, Intimité)
3. **Alliance H** → rend la vie cohérente (Sens, Signature, Axe)

Un blocage sérieux est souvent un **défaut d'alliance** plus qu'un défaut individuel.

La bonne alliance agit comme un **transformateur** :

Elle convertit la carte faible en mouvement viable.

Sans alliance → le GPS se coupe.

Avec alliance → le GPS retrouve sa route.

7. Restaurer le GPS

o **Retour de la cohérence → retour du sens → retour du mouvement**

Le **GPS signature** est ce qui décide :

- où aller
- pourquoi y aller
- avec qui y aller
- à quel rythme y aller

Il ne fonctionne pas quand :

- la carte faible fait honte
- la mauvaise Vie traite le problème
- le logiciel saturé bloque
- l'alliance manque

Une fois ces couches réglées, le GPS se **réactive** spontanément, souvent avec un effet “ah mais oui, c'était évident”, typique de la cohérence H.

Le GPS ne dit jamais :

- “sois plus fort”
- “fais des efforts”
- “corrige-toi”
- “adapte-toi”

Le GPS dit :

Voilà la route où ta signature paiera le moins.

La fluidité = le signal que c'est juste.

8. Reprise du mouvement

o **La sortie du blocage n'est pas un effort — c'est un alignement**

Lorsque les couches sont remises dans le bon ordre :

- Logiciel localisé
- Vie réassignée
- Carte faible identifiée
- Sens réattribué
- Cartes fortes compensatoires activées
- Alliances restaurées
- GPS réactivé

...le mouvement reprend **tout seul**, et le coût énergétique chute.

Ce qui était :

- fatigue devient **flux**
- anxiété devient **signal**
- honte devient **information**
- procrastination devient **timing**
- chaos devient **topologie**
- perte de sens devient **axe**

C'est ça la sortie de blocage en ABH

3. Réunifier

- Faire converger vers la trajectoire GPS

Une fois le système défragmenté (logiciel / Vie / carte / sens), il reste une étape cruciale :

réunifier les Vies pour qu'elles **pointent dans la même direction**.

Car un individu ne bloque pas parce qu'il est "faible", mais parce que ses Vies **ne convergent plus** :

- Vie A veut **fonctionner**
- Vie B veut **exister**
- Vie H veut **être cohérente**

Le GPS signature n'obéit qu'à une seule condition :

A, B et H doivent viser le même point.

Quand les Vies divergent :

- A attaque B (auto-sabotage, honte, statut)
- B ignore A (procrastination, fuite, addictions)
- H se retire (perte de sens, désaccord existentiel)
- B se rigidifie (doute, rumination, sur-interprétation)
- A force (volonté, discipline, pression)
- H coupe (désengagement silencieux)

Réunifier, c'est donc :

1. **Aligner A** → Ce qu'il faut faire (praticable)
2. **Aligner B** → Ce qu'on veut faire (désirable)
3. **Aligner H** → Ce qui est juste (cohérent)

Le mouvement sain est celui qui satisfait les trois.

Les erreurs les plus courantes :

- Mouvement **A-seul** → efficace mais vide
- Mouvement **B-seul** → motivé mais instable
- Mouvement **H-seul** → pur mais impraticable

Une trajectoire GPS valide est :

Juste (H) + Désirable (B) + Possible (A)

On vérifie rapidement la convergence par 3 questions :

- **H** → Est-ce que ça sonne juste ?
- **B** → Est-ce que ça me ressemble ?
- **A** → Est-ce faisable maintenant ?

Ou dans leur version clinique :

- **H** → Sens
- **B** → Identité
- **A** → Exécution

La réunification ne crée **pas** d'énergie — elle **débloque** l'énergie déjà présente.

B. Les issues possibles

- Reconnexion à la Vie H
- Recompensation B
- Réouverture A
- Nouveau cycle d'alliance

CONCLUSION

- L'anxiété n'est pas une maladie → c'est une **fonction d'anticipation**.

Dans ABH, l'anxiété n'est pas traitée comme un symptôme à supprimer, ni comme un défaut à corriger, mais comme une **fonction d'anticipation biologique** chargée de détecter, prévenir et préparer. Elle projette le système dans un futur possible afin d'évaluer : « *Est-ce praticable ? Est-ce viable ? Est-ce sûr ?* »

Cette fonction remplit trois rôles majeurs :

1. **Scanner le territoire (A)**
→ identifier les paramètres externes : dangers, contraintes, exigences, codes.
2. **Scanner la narration (B)**
→ évaluer la compatibilité identitaire : “est-ce que c'est moi ? est-ce que je peux vivre avec ça ?”

3. **Scanner l'axe (H)**

→ vérifier la cohérence : “est-ce que ça a du sens ? est-ce que ça respecte ma signature ?”

C'est lorsque ces trois scans **ne convergent plus** que l'anxiété devient gênante.

La mauvaise lecture classique est d'interpréter l'anxiété comme :

- un trouble
- une faiblesse
- un défaut
- un handicap
- un problème psychologique
-

La lecture ABH est inverse :

Anxiété = système qui anticipe parce que quelque chose ne colle pas.

Elle apparaît donc comme **signal** et non comme **pathologie**.

Elle n'indique pas que quelque chose est “mal en soi”, mais que le futur **n'est pas encore viable** au regard de la signature.

Ce qui aggrave l'anxiété n'est pas la fonction elle-même, mais :

- la honte (B)
- le manque de lecture (H)
- l'absence d'alliance (A/B/H)
- le mauvais traitement topologique (traumatique / social / cognitif)

La phrase ABH clé :

“On ne soigne pas une fonction — on lui redonne ses conditions de travail.”

-
- Les peurs n'éteignent pas la signature → elles la **signalent**.

Dans le système ABH, la peur n'est pas interprétée comme un frein ou une anomalie, mais comme un **marqueur directionnel**. Elle n'a pas vocation à éteindre la signature, à la censurer ou à la contraindre mais à **indiquer où se trouve le point de rencontre entre signature et territoire**.

Lorsqu'une signature avance vers quelque chose qui compte pour elle, plusieurs types de peurs apparaissent :

- **Peur A** → du territoire (codes, statut, confrontation, visibilité)
- **Peur B** → de l'identité (image, reconnaissance, altérité, vulnérabilité)
- **Peur H** → de la trajectoire (sens, irréversibilité, cohérence existentiel-axe)

Ces peurs ne bloquent pas le mouvement par nature. Elles **matérialisent la frontière** entre ce qui est déjà intégré et ce qui ne l'est pas encore.

La confusion classique est de croire que la peur empêche d'être soi.
ABH dit l'inverse :

La peur apparaît précisément là où la signature cherche à s'incarner.

Plus une trajectoire est **signaturelle**, plus elle active :

- du risque (A)
- de la vulnérabilité (B)
- de l'irréversibilité (H)

La peur est donc **un témoin d'incarnation**, pas un obstacle.

Elle n'essaie pas de dire :

"N'y va pas."

Elle dit plutôt :

"Attention, le territoire va te demander un coût."

"Attention, l'identité va devoir se montrer."

"Attention, la cohérence va devenir réelle."

La lecture thérapeutique classique cherche souvent à **supprimer ou désensibiliser** la peur.

La lecture ABH cherche à **la décoder**.

Car quand la peur devient lisible, elle devient **cartographiable**, et donc **négociable**.

Phrase clé ABH :

La signature ne se sauve pas de la peur — elle se reconnaît dedans.

-
- Le blocage n'est pas une faiblesse → c'est une **pause d'équilibre**.

Dans ABH, le blocage n'est pas interprété comme un défaut de caractère, un manque de volonté ou un échec, mais comme un **mécanisme d'autorégulation**. Le système se met en pause lorsqu'il **ne peut pas avancer sans violer l'équilibre entre A, B et H**.

Un blocage survient lorsque l'une des Vies détecte qu'une trajectoire :

- n'est pas **praticable** (A)
- n'est pas **habitable** (B)
- n'est pas **cohérente** (H)

Le blocage est alors le signal d'un **désalignement topologique**, non d'une faiblesse psychologique.

Cette pause sert à :

1. **Empêcher la signature de payer trop cher**
2. **Protéger la cohérence interne**
3. **Attendre une alliance compatible**
4. **Retarder une décision jusqu'au bon contexte**
5. **Renégocier le futur pour le rendre viable**

Le blocage, lu correctement, dit toujours :

“Ce n'est pas le moment, pas la forme, pas l'axe, ou pas les bonnes alliances.”

La société, elle, n'aime pas les pauses.

Elle produit une lecture en **statut** :

- “faible”
- “paresseux”
- “indécis”
- “peu motivé”

Le blocage n'est pourtant jamais un manque de motivation.

C'est un **refus de sacrifier le H, le B ou l'alliance** simplement pour satisfaire le A.

ABH inverse donc la lecture :

On ne “débloque” pas quelqu'un — on rétablit les conditions d'équilibre.

Quand l'équilibre est restauré, le mouvement ne demande :

- ni effort
- ni courage
- ni discipline
- ni pression

Il reprend **tout seul**, parce qu'il redevient **juste**.

- ABH propose une **issue dynamique** : restaurer la trajectoire naturelle de la signature.

Contrairement aux approches qui cherchent à **corriger**, **adapter** ou **normaliser**, ABH ne tente pas de modifier la personne pour qu'elle corresponde au territoire, mais de **restaurer le mouvement propre de la signature**.

Dans ce cadre, la “solution” n’est pas :

- devenir plus fort,
- devenir plus discipliné,
- devenir plus adaptable,
- devenir plus social,
- devenir “comme tout le monde”.

La solution consiste à permettre à la signature de **retrouver sa trajectoire naturelle**, c’est-à-dire :

- **son axe** (H)
- **sa forme** (B)
- **son mode opératoire** (A)
- **ses alliances** (A/B/H)
- **son rythme**
- **son coût optimum**

La restauration de la trajectoire se fait par **dynamique**, non par injonction.
On ne “pousse” pas le sujet en avant ; on **retire les obstacles** qui empêchent déjà son mouvement naturel.

Une trajectoire signaturelle possède trois caractéristiques :

1. **Elle coûte moins** (effort réduit)
2. **Elle sonne juste** (cohérence)
3. **Elle avance** (mouvement)

ABH n’ajoute pas un “programme” externe.
ABH **désobstrue** un programme déjà présent.

Le principe fondamental est :

Le vivant avance par cohérence, pas par contrainte.

D’où l’idée d’issue dynamique :

On ne fait pas avancer quelqu’un — on restaure ce qui fait qu’il avance.

. Conclusion générale — Anxiété, peurs et blocages dans ABH

Dans le système ABH, l'anxiété, les peurs et les blocages ne sont pas considérés comme des défauts individuels ni comme des anomalies psychologiques, mais comme des **fonctions biologiques et signatures** chargées d'assurer la viabilité d'une trajectoire.

Loin d'être des maladies à supprimer, ce sont des mécanismes d'anticipation, de préservation et de régulation qui signalent qu'un mouvement n'est pas encore **praticable, habitable** ou **cohérent** pour la signature.

L'anxiété n'est pas un excès d'émotion : c'est une **fonction d'anticipation**.

Elle scanne le territoire (A), la narration identitaire (B) et l'axe de sens (H) afin d'évaluer si le futur proposé est compatible.

Elle n'indique pas une faiblesse, mais un **futur non encore viable**.

L'erreur culturelle consiste à la lire comme un symptôme à faire taire ; ABH la lit comme un **signal à décoder**.

Les peurs, elles, n'éteignent pas la signature : elles la **signalent**.

Elles se manifestent précisément là où la signature cherche à s'incarner dans le monde.

Peur du territoire (A), peur de l'exposition identitaire (B) ou peur de l'irréversibilité existentielle (H).

Plus une trajectoire est signaturelle, plus elle active ces peurs, non pas parce qu'elle est dangereuse, mais parce qu'elle est **significative**.

La peur n'est donc pas un obstacle, mais un **témoin d'incarnation**.

Quant au blocage, ABH le comprend comme une **pause d'équilibre** et non comme un arrêt pathologique.

Le système se met en pause lorsqu'il refuse de sacrifier une Vie (A/B/H) pour satisfaire une autre.

Le blocage protège la cohérence de fond contre la pression environnementale ou sociale.

Il dit : “pas encore”, “pas comme ça” ou “pas avec ces alliances”. Là où la société voit de la paresse, ABH voit un **refus de payer trop cher**.

Le point central de l’approche ABH est que ces trois phénomènes — anxiété, peurs, blocages — ne demandent **ni correction**, ni **renforcement de volonté**, ni **désensibilisation**, mais une **restauration de conditions de trajectoire**.

On ne soigne pas une fonction, on lui redonne son contexte naturel.

Le traitement n’est donc pas réparatif mais **dynamiquement restauratif** : restaurer l’axe (H), restaurer la forme (B), restaurer la praticabilité (A), restaurer les alliances, restaurer le rythme, restaurer le coût optimum.

L’issue n’est pas l’adaptation, mais la **signature**. ABH ne cherche pas à rendre les individus plus conformes au territoire, mais à leur permettre d’avancer selon leur **trajet signaturel**, c’est-à-dire le chemin où le coût est minimum, le sens est maximum et le mouvement est naturel.

Lorsqu’ABH fonctionne, l’énergie ne vient ni de la motivation, ni du courage, ni de la discipline, mais de la **convergence** entre A, B et H. L’anxiété baisse parce que le futur redevient lisible, la peur diminue parce que le monde redevient habitable, et le blocage se lève parce que le mouvement redevient juste.

En résumé, ABH propose une issue **non corrective mais dynamique** :

Non pas supprimer ce qui souffre,

Mais **rendre viable ce qui cherche à vivre**.