LA BIBLIOTHÈQUE EBOOKABDL

L'Atlas visuel

Vingt-quatre planches bilingues sur la psychologie de l'ABDL

Twenty-four bilingual plates on the psychology of ABDL

Édition bilingue FR · EN · 2026
ebookabdl.com

Ce qu'une planche peut faire

What a plate can do

Une image ne démontre rien. Elle peut, en revanche, faire trois choses qu'un paragraphe fait mal : tenir plusieurs éléments ensemble sous un même regard, montrer des relations plutôt que des causes, et rendre visible ce qui manque.

Les vingt-quatre planches de cet atlas ont été construites pour cela. Aucune n'explique pourquoi une personne est comme elle est. Chacune propose une manière d'organiser une question — et chacune porte, imprimée en bas de page, la phrase qui en limite la portée : *une carte n'est pas une cause*, *un modèle n'est pas un verdict*, *une théorie éclaire* ; *elle ne diagnostique pas*.

Les planches sont bilingues par construction, français et anglais sur la même image. Ce n'est pas une commodité de traduction : les deux langues occupent le même espace parce que le sujet n'a pas de frontière, et que la littérature scientifique disponible est, pour l'essentiel, anglophone.

An image proves nothing. It can, however, do three things a paragraph does poorly : hold several elements together in a single glance, show relations rather than causes, and make visible what is missing.

The twenty-four plates in this atlas were built for that. None explains why a person is as they are. Each offers a way of organising a question — and each carries, printed at its foot, the sentence that limits its reach : *a map is not a cause*, *a model is not a verdict*, *a theory illuminates* ; *it does not diagnose*.

The plates are bilingual by design, French and English on the same image. This is not a translation convenience : both languages occupy the same space because the subject has no border, and because the available scientific literature is largely English-speaking.

MODE D'EMPLOI · HOW TO USE

Comment est fait cet atlas

Chaque planche occupe une double page. À gauche, le commentaire : ce que la planche montre, comment la lire, et ce qu'elle ne permet pas de conclure — en français, puis en anglais. À droite, la planche elle-même, pleine page.

Les six parties

Cartographier situe le territoire. **Comprendre** expose ce que la psychologie générale éclaire. **Décider** outille les choix. **Traverser** aborde ce qui pèse. **Pratiquer** donne des instruments quotidiens. **Relier** ouvre sur les autres et sur la collection.

Une planche à lire avant toutes les autres. La planche 12, *Échelle de preuve*, donne les cinq niveaux sur lesquels reposent toutes les affirmations de cette collection : bien établi, données convergentes mais indirectes, données directes limitées, hypothèse, inconnu. Les vingt-trois autres planches s'y réfèrent implicitement.

Deux planches à remplir. Les planches 10 et 21 sont des outils de travail, pas des illustrations. Elles gagnent à être imprimées séparément et reprises à plusieurs mois d'intervalle.

Each plate occupies a double page : commentary on the left, in French then English ; the full-page plate on the right. Plate 12, *Evidence Scale*, should be read first — it sets the five levels every claim in this collection rests on. Plates 10 and 21 are working tools rather than illustrations, and are best printed separately and revisited months apart.

NAVIGATION

Les vingt-quatre planches

CARTOGRAPHIER / MAPPING

01 Carte de la sécurité émotionnelle / Map of Emotional Safety 9

02 Le monde ABDL / The ABDL World 12

03 Atlas des territoires du réconfort / Atlas of Comfort Territories 14

04 La boucle de régulation / The Regulation Loop 16

COMPRENDRE / UNDERSTANDING

05 Chemins de l'attachement / Attachment Pathways 19

06 Le musée des objets de réconfort / The Museum of Comfort Objects 22

07 Constellation des dimensions ABDL / Constellation of ABDL Dimensions 24

08 Frise de la recherche / Research Timeline 26

DÉCIDER / DECIDING

09 Boussole du dévoilement / Disclosure Compass 29

10 Workbook — Ma carte fonctionnelle / Workbook — My Function Map 32

11 Bibliothèque des chercheurs / Researchers' Library 34

12 Échelle de preuve / Evidence Scale 36

PLANCHE 01

Carte de la sécurité émotionnelle

Map of Emotional Safety

La sécurité ressentie n'est pas une case à cocher : c'est le point de rencontre de cinq territoires. Le corps donne des signaux ; la prévisibilité réduit l'effort d'anticipation ; le lien offre une co-régulation possible ; l'autonomie garantit qu'on peut interrompre ; les limites donnent une forme à l'ensemble. Les ponts dessinés entre les régions importent autant que les régions elles-mêmes : un seul territoire bien pourvu ne suffit pas si les autres restent inaccessibles.

Felt safety is not a box to tick : it is where five territories meet. The body sends signals ; predictability lowers the cost of anticipation ; connection makes co-regulation possible ; autonomy guarantees that one can stop ; boundaries give the whole thing a shape. The bridges drawn between regions matter as much as the regions themselves : one well-supplied territory is not enough if the others stay out of reach.

EN PRATIQUE · IN PRACTICE

Repérer le territoire le mieux pourvu aujourd'hui, puis celui qui manque le plus.

Identify today's best-supplied territory, then the one most clearly missing.

Une carte n'est pas une cause / A map is not a cause

CARTE DE LA SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE / MAP OF EMOTIONAL SAFETY



Une carte n'est pas une cause / A map is not a cause

PLANCHE 02

Le monde ABDL

The ABDL World

Huit îles, reliées par des chemins d'influence et des ponts de connexion. Confort, soin, sensoriel, jeu de rôle, identité, sexualité, créativité, rituel : chacune existe pour elle-même et aucune n'est obligatoire. Une personne habite quelques îles, pas toutes, et la carte qu'elle dessinerait à vingt ans n'est pas celle qu'elle dessinerait à quarante. Cette planche est volontairement un archipel, pas un continent : il n'y a pas de centre unique d'où tout découlerait.

Eight islands, joined by paths of influence and bridges of connection. Comfort, care, sensory, role play, identity, sexuality, creativity, ritual : each exists in its own right and none is compulsory. A person inhabits a few islands, not all of them, and the map they would draw at twenty is not the one they would draw at forty. This plate is deliberately an archipelago rather than a continent : there is no single centre from which everything flows.

EN PRATIQUE · IN PRACTICE

Entourer les îles habitées, tracer les ponts réellement empruntés.

Circle the islands you inhabit, then draw the bridges you actually use.

Des dimensions qui se combinent / Dimensions can combine

LE MONDE ABDL / THE ABDL WORLD



Des dimensions qui se combinent / *Dimensions can combine*

PLANCHE 03

Atlas des territoires du réconfort

Atlas of Comfort Territories

Six canaux par lesquels un réconfort peut passer : tactile, sonore, olfactif, relationnel, symbolique, narratif. La planche sert à poser une question précise à la place d'une question vague. Non pas « pourquoi est-ce que j'aime cela », mais « par quel canal cela passe-t-il, dans quel contexte, avec quel effet, et à quel coût ». Les quatre mots du bandeau inférieur sont la grille de lecture ; les six vignettes ne sont que l'inventaire des portes d'entrée.

Six channels through which comfort can travel : tactile, sound, scent, relational, symbolic, narrative. The plate exists to replace a vague question with a precise one. Not "why do I like this", but "through which channel does it travel, in what context, with what effect, and at what cost". The four words along the bottom are the reading grid ; the six panels are merely the inventory of entry points.

EN PRATIQUE · IN PRACTICE

Nommer le canal dominant d'un moment récent, puis son coût éventuel.

Name the dominant channel of a recent moment, then its possible cost.

Fonction · contexte · effet · coût / Function · context · effect · cost

ATLAS DES TERRITOIRES DU RÉCONFORT / ATLAS OF COMFORT TERRITORIES



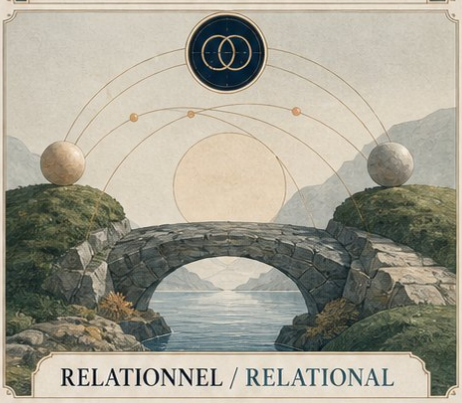
TACTILE / TACTILE



SONORE / SOUND



OLFACTIF / SCENT



RELATIONNEL / RELATIONAL



SYMBOLIQUE / SYMBOLIC



NARRATIF / NARRATIVE

Fonction • contexte • effet • coût / *Function • context • effect • cost*

FIN DE L'EXTRAIT

Vous venez de lire 10 pages sur 68.

L'ouvrage complet *L'Atlas visuel EbookABDL* compte **68 pages**, mises en page et composées avec le même soin que celles que vous venez de parcourir. Aucune page de remplissage, aucun contenu recyclé.

CE QUE VOUS OBTENEZ

- Le PDF complet, 68 pages, en français
- Téléchargement immédiat après paiement
- Lisible sur ordinateur, tablette, téléphone, liseuse
- Aucun envoi postal, aucun abonnement
- Achat possible sans créer de compte

30 €

ebookabdl.com/produit/atlas-visuel-ebookabdl-24-planches-bilingues/