L'INSTITUT EBOOKABDL

Les Huit Modèles

Un workbook pour mettre des mots, des repères et des exercices sur ce que l'on vit

CARE · SAFE · NEST · ROOT · BRIDGE · PATH · ANCHOR · COMPASS

ebookabdl.com

OUVERTURE

Huit questions, huit outils

Comprendre quelque chose à son propre fonctionnement demande rarement une théorie. Cela demande, le plus souvent, une meilleure question.

Ce workbook en propose huit. Chacune a donné naissance à un modèle — un acronyme, quelques composantes, un exercice. Pris séparément, chacun éclaire une facette. Pris ensemble, ils forment un parcours : on commence par constater ce qu'une pratique apporte, on vérifie les conditions qui la rendent vivable, on construit l'espace où elle existe, on relit son histoire, on la relie aux autres, on observe comment elle change, on se donne un retour possible en cas de doute, et l'on finit par la question des valeurs.

Ce que ces modèles sont, et ne sont pas

Ce sont des **cadres de réflexion**, créés pour organiser une pensée. Aucun n'est une théorie validée, aucun ne pose de diagnostic, aucun ne dit ce qu'il faudrait faire. Chaque modèle est accompagné de ses propres limites, écrites noir sur blanc, et d'un rappel : la personne reste l'autorité sur son vécu.

Comment utiliser ce workbook

- **Dans l'ordre, ou pas.** Le parcours CARE ▫ COMPASS a une logique, mais chaque modèle se tient seul. Commencez par celui dont la question vous parle aujourd'hui.
- **À l'écrit.** Chaque modèle se termine par des pages à remplir. Écrire change ce que l'on pense : on découvre souvent, en formulant, que la réponse n'était pas celle attendue.
- **Sans se noter.** Aucun exercice n'a de bonne réponse. Une page laissée blanche est une information, pas un échec.

- **À reprendre plus tard.** Les réponses changent. Dater chaque page permet, un an après, de mesurer un chemin.

> **Un avertissement avant de commencer**
>
> Si un exercice fait monter une détresse importante, arrêtez-vous. Ces pages sont faites pour aider à réfléchir, pas pour faire remonter seul ce qui demande un accompagnement. Un professionnel qualifié reste la bonne adresse pour cela.

NAVIGATION

La carte des huit modèles

CARE — Ce que cette pratique vous apporte réellement — 6
C Comfort · A Attachment · R Regulation · E Embodiment

SAFE — Les conditions pour vivre cela sans honte — 13
S Safety · A Acceptance · F Feeling · E Expression

NEST — Construire l'espace où cette pratique existe sereinement — 19
N Nurture · E Environment · S Stability · T Trust

ROOT — Se réapproprier son histoire — 25
R Recognition · O Origins · O Ownership · T Timeline

BRIDGE — Relier cette part de soi aux autres — 31
B Belonging · R Relating · I Intimacy · D Disclosure · G Growth · E Empathy

PATH — Comment cette pratique évolue dans le temps — 37
P Progress · A Awareness · T Transformation · H Harmony

ANCHOR — Revenir à un état stable en cas de doute ou de détresse — 43
A Awareness · N Naming · C Calm · H Hold · O Orient · R Return

COMPASS — Quelles valeurs cette pratique sert-elle réellement — 49
C Clarity · O Orientation · M Meaning · P Purpose · A Alignment · S Steadiness · S Sustain

CARE

Ce que cette pratique vous apporte réellement

Introduction

Il existe une façon simple, presque réflexe, d'aborder la régression volontaire : chercher ce qui ne va pas. Ce modèle propose l'inverse. Avant de se demander ce qu'il faudrait expliquer ou réparer, CARE invite à observer ce qu'une pratique construit, ici et maintenant, pour la personne qui la vit. Quatre fonctions, quatre lettres, une seule question de fond.

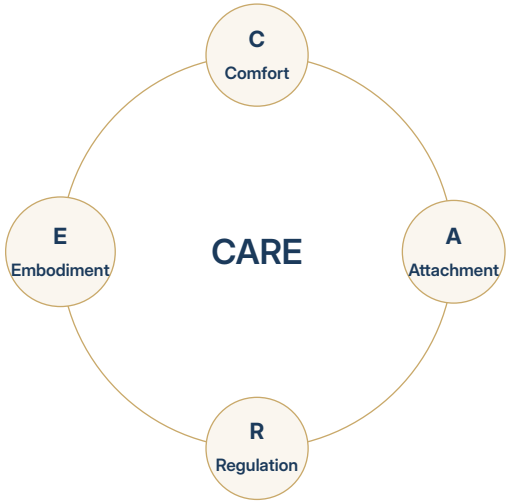
Pourquoi ce modèle existe

La plupart des lectures disponibles sur l'ABDL s'arrêtent à une seule dimension — le plus souvent la dimension sexuelle, parfois la dimension traumatique. CARE part d'un constat différent : une même pratique peut remplir plusieurs fonctions à la fois, sans qu'aucune n'exclue les autres. Nommer ces fonctions donne au lecteur un vocabulaire pour se comprendre, là où il n'avait souvent qu'un sentiment diffus.

La question à laquelle ce modèle répond

Qu'est-ce que cette pratique m'apporte, concrètement ?

Les quatre composantes



C **Comfort — *Confort***

La dimension la plus immédiate est sensorielle : une texture, une pression, une chaleur qui apaise le système nerveux. Ce n'est pas un détail secondaire — la recherche sur l'auto-apaisement documente depuis longtemps l'effet réel de certains stimuli tactiles répétitifs et prévisibles sur l'abaissement de l'activation physiologique.

A **Attachment — *Attachement***

Le besoin de sécurité relationnelle décrit par la théorie de l'attachement ne s'éteint pas à l'âge adulte ; il se transforme. Une pratique qui recrée symboliquement une base de sécurité peut réactiver ce même besoin fondamental, sans que cela implique une quelconque immaturité.

R **Regulation — *Régulation***

Le modèle processuel de la régulation émotionnelle décrit plusieurs stratégies qu'une personne mobilise pour moduler ce qu'elle ressent. Une pratique régressive choisie peut fonctionner comme l'une de ces stratégies — un espace délimité où l'intensité émotionnelle redevient gérable.

E **Embodiment — *Incarnation***

La pensée et l'émotion ne se vivent pas seulement dans la tête : elles se vivent dans un corps. Une pratique qui engage pleinement le corps n'est pas une fuite hors de soi, mais une forme d'ancrage.

Explication détaillée

Ces quatre fonctions ne s'activent pas nécessairement ensemble, ni dans le même ordre, ni avec la même intensité, d'une personne à l'autre. Certaines vivent presque exclusivement la dimension Confort ; d'autres reconnaissent davantage l'Attachement ou la Régulation. Ce qui distingue CARE d'une explication à sens unique, c'est précisément cette liberté de combinaison : le modèle ne cherche pas à identifier LA fonction véritable derrière la pratique, mais à donner un langage pour nommer celle ou celles qui résonnent, à un moment donné, chez une personne donnée. Cette combinaison peut aussi évoluer dans le temps, sans que cela signale un problème — une pratique vécue avant tout comme un Confort sensoriel à vingt ans peut, plus tard, prendre une coloration plus nettement liée à la Régulation émotionnelle, au gré des circonstances de vie.

Exemple concret

Considérons un profil composite, construit à partir de motifs récurrents dans les témoignages communautaires publics — pas un cas réel, un repère. Une personne rentre d'une journée de travail éprouvante et ressent le besoin, avant même d'avoir formulé pourquoi, de retrouver un rituel apaisant. Analysée par CARE, cette même soirée peut mobiliser le Confort (la texture, la chaleur), la Régulation (faire redescendre une tension accumulée) et l'Incarnation (se sentir de nouveau présente dans son corps après une journée passée « dans sa tête »), sans qu'aucune dimension d'Attachement ne soit nécessairement engagée ce soir-là. Le modèle permet de décrire cette configuration précisément, plutôt que de la réduire à une étiquette unique.

Limites du modèle

CARE ne mesure rien : il ne dit pas dans quelle proportion chaque fonction intervient, ni ne permet de prédire laquelle dominera pour une personne donnée. Il ne remplace pas non plus un accompagnement professionnel si une détresse réelle est présente. Enfin, aucune des quatre composantes n'a été validée comme modèle unifié par une étude empirique portant spécifiquement sur l'ABDL — chacune s'appuie sur un champ de recherche

établi, mais leur assemblage est une construction éditoriale d'EbookABDL, pas un résultat de recherche.

WORKBOOK · À REMPLIR À SON RYTHME

Questions de réflexion

Quelle composante de CARE reconnaissez-vous le plus facilement dans votre propre pratique ?

Cette combinaison a-t-elle changé au fil du temps ?

Y a-t-il une composante que vous n'aviez jamais nommée avant de lire ce modèle ?

WORKBOOK · À REMPLIR À SON RYTHME

Exercice

Sur les sept derniers jours, notez pour chaque moment de pratique la ou les lettres de CARE qui semblent le mieux correspondre à ce que vous avez ressenti. À la fin de la semaine, observez si une lettre domine, ou si la combinaison varie selon le contexte (fatigue, stress, moment de la journée).

« Nommer ce que l'on ressent n'explique pas tout — mais c'est souvent le premier pas qui rend le reste supportable. » ***Ce que la recherche permet de dire.*** *Chaque composante de CARE s'appuie sur un champ de recherche réel et publié : l'auto-apaisement sensoriel, la théorie de l'attachement de John Bowlby, le modèle processuel de la régulation émotionnelle de James Gross, et la psychologie de l'embodiment. Ces cadres existent indépendamment de l'ABDL et sont largement repris dans la littérature scientifique généraliste.* ***Ce que ce modèle propose.*** *CARE est une grille de lecture éditoriale construite par EbookABDL pour donner un vocabulaire simple à une expérience souvent vécue sans mots. Ce n'est pas une théorie testée sur la population ABDL spécifiquement — c'est un outil pour organiser sa réflexion, à utiliser librement, jamais un diagnostic.* ***Liens vers les autres modèles.*** *CARE décrit ce que la pratique apporte une fois qu'elle est vécue sereinement. La question suivante est naturellement celle des conditions qui permettent cette sérénité — c'est l'objet du modèle* **SAFE** *. »*

FIN DE L'EXTRAIT

Vous venez de lire 11 pages sur 58.

L'ouvrage complet *Les Huit Modèles* compte **58 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, 58 pages, en français
- Téléchargement immédiat après paiement
- Lisible sur ordinateur, tablette, téléphone, liseuse
- Aucun envoi postal, aucun abonnement
- Achat possible sans créer de compte

25 €

ebookabdl.com/produit/les-huit-modeles-workbook-institut-ebookabdl/