L'Acte Retenu : sommes-nous nos actions ? — ce que nous gardons de nous, ce que les autres en gardent, et pourquoi au bout de vingt ans nous finissons par être d'accord

Verhaegen-Castellano M.[1], Fournier-Nguyen A.[2], Baert-Ouedraogo R.[3], Santoro-Hendriks E.[4]

[1] *Université de Marseille-Phocéenne, Observatoire de l'Acte Retenu*
[2] *Université d'Anvers-Hanséatique, Unité du Vrai Soi*
[3] *Université de Québec-Riveraine, Laboratoire de la Déteinte*
[4] *Université de Tournai-Picarde, Service du Miroir**
** Le Service du Miroir ne renvoie rien ; il garde.*

DOI : 10.9999/icf.2026.acte-retenu · icf.news/article-acte-retenu

Résumé

« Nous ne sommes pas nos actions. » La phrase est dans les cabinets, dans les livres de développement personnel et dans la bouche de ceux qui viennent de faire quelque chose qu'ils regrettent ; la philosophie dit le contraire depuis Sartre, et la psychologie thérapeutique dit la même chose depuis Ellis. La présente étude ne tranche pas entre les deux : elle mesure qui garde quoi. 1 800 adultes de 25 à 65 ans ont décrit six actes de leur vie — trois dont ils sont fiers, trois qu'ils regrettent — et dit, pour chacun, à quel point « c'est moi » (0-10) ; puis trois personnes de leur entourage — un proche, un collègue, quelqu'un qui ne les connaît que de réputation — ont été interrogées à part sur l'acte par lequel elles résumeraient cette personne. Enfin, 400 personnes publiquement résumées à un seul acte depuis un à trente ans ont été recrutées séparément. Premier résultat : 76 % adhèrent à « nous ne sommes pas nos actions », et l'appliquent de façon asymétrique — les actes fiers sont « moi » à 8,3, les actes regrettés à 3,1 ; chez les adhérents, l'écart est plus grand encore. Nous ne sommes pas nos actions, seulement les mauvaises. Deuxième résultat : 92 % des informateurs résument la personne par un acte, pas par un trait — mais ce n'est l'acte que la personne tient pour le plus sien que dans 54 % des cas chez un proche, 23 % chez un collègue, 9 % chez un lointain ; et l'acte retenu est négatif dans 11 % des cas chez le proche, 47 % chez le lointain. L'autre est sûr que c'est elle (7,9) ; elle est sûre que non (3,8) : quatre points d'écart avec un inconnu, un demi-point avec un proche. Troisième résultat, la déteinte : chez les personnes résumées, « c'est moi » pour l'acte retenu passe de 4,1 après un à trois ans à 8,0 après vingt (r = 0,52), dans les deux sens — les exploits comme les fautes —, pendant que leurs autres actes ne bougent pas ; à vingt ans, l'écart entre ce que la personne dit d'elle et ce que le lointain en dit est de 0,1. Les 14 % qui refusent encore l'acte retenu après vingt ans déclarent l'écart le plus grand de l'étude entre ce qu'ils montrent et ce qu'ils sont. Les deux falsificateurs sont tombés sur leur seconde moitié. Nous ne sommes pas nos actions. Nous sommes l'acte que les autres ont gardé — et au bout de vingt ans, nous sommes d'accord.

MOTS-CLÉS : identité · vrai soi · soi social · acte retenu · asymétrie de valence · réputation · faux soi · déteinte

Encart à l'attention du lecteur pressé — l'étude en clair

Sommes-nous ce que nous faisons ? Beaucoup répondent non : « je ne suis pas mes actions, il y a un moi profond derrière ». L'Institut a demandé à 1 800 personnes de décrire trois choses dont elles sont fières et trois qu'elles regrettent, et de dire si « c'est elles ». Réponse : les bonnes, oui ; les mauvaises, non. La phrase « nous ne sommes pas nos actions » ne nous sépare pas de nos actes — elle nous sépare des mauvais. Puis l'Institut a demandé à l'entourage de ces personnes par quel acte ils les résumeraient. Un proche garde en général une bonne action, et souvent celle que la personne aurait choisie. Un inconnu garde l'acte le plus voyant — et une fois sur deux, c'est le mauvais. Enfin, chez 400 personnes résumées publiquement à un seul acte, l'Institut a regardé ce que le temps fait : au bout de vingt ans, elles disent de cet acte « c'est moi » presque autant que les autres le disent — qu'il s'agisse d'un exploit ou d'une faute. Le moi profond existe ; c'est l'endroit où l'on range ses bonnes actions. Le moi social aussi ; c'est l'endroit où les autres rangent la plus visible. Et le second déteint sur le premier — dans cet échantillon, où chaque ancienneté est une personne différente, à raison d'un point tous les cinq ans.

1. Le point de départ

1.1 Le 22 juin 1986, deux fois

Le 22 juin 1986, à Mexico, en quart de finale de la Coupe du monde, Diego Maradona marque deux buts à quatre minutes d'intervalle. Le premier, à la 51e minute, est marqué de la main ; l'arbitre ne le voit pas ; Maradona dira le soir même qu'il a été marqué « un peu avec la tête de Maradona et un peu avec la main de Dieu », et reconnaîtra la main, en public, dix-neuf ans plus tard. Le second, à la 55e, est un slalom de soixante mètres au départ de sa propre moitié de terrain, cinq adversaires et le gardien passés ; la FIFA l'a élu but du siècle. L'Institut n'a pas d'avis sur le premier et n'en a pas besoin : ce qui l'intéresse, c'est que les

deux actes ont été accomplis par le même homme, dans le même match, à quatre minutes d'écart, et que les gens ne gardent pas les deux. Ceux qui l'aiment gardent le second. Ceux qui ne l'aiment pas gardent le premier. Lui-même a eu trente-quatre ans pour décider lequel était lui, et la réponse a changé. C'est l'objet de l'étude : non pas *sommes-nous nos actions ?* — question à laquelle on ne répond pas avec un questionnaire — mais *lesquelles, gardées par qui, et pour combien de temps.*

1.2 Deux traditions qui disent le contraire

La phrase « nous ne sommes pas nos actions » a une origine clinique précise. Albert Ellis, fondateur de la thérapie rationnelle-émotive, en a fait une pièce centrale de sa méthode : l'*acceptation inconditionnelle de soi* consiste à évaluer ses comportements sans jamais évaluer sa personne — « vous pouvez juger vos actes ; vous ne pouvez pas vous noter, parce que vous êtes un processus trop complexe pour recevoir une note » (Ellis, 1962, 1977). C'est une position thérapeutique, et elle est efficace : elle désamorce la honte, qui est le sentiment d'*être* mauvais, en la ramenant à la culpabilité, qui est le sentiment d'avoir *fait* mal. La philosophie existentialiste tient l'exact contraire, et le tient fort : « l'homme n'est rien d'autre que ce qu'il se fait », « il n'y a de réalité que dans l'action », « l'homme n'est rien d'autre que l'ensemble de ses actes » (Sartre, 1946). Pour Sartre, le « moi profond » que l'on invoque pour se dissocier de ce qu'on a fait est précisément la mauvaise foi : la fiction d'un soi qui n'aurait pas agi. Deux traditions respectables, deux réponses opposées, et une troisième phrase qui circule plus que les deux autres réunies — « nous sommes ce que nous faisons de façon répétée ; l'excellence n'est donc pas un acte, mais une habitude » — attribuée à Aristote, et qui n'est pas de lui.

> **Encart — Ellis, Sartre, et le faux Aristote**
>
> La citation « nous sommes ce que nous faisons de façon répétée » se trouve dans *The Story of Philosophy* de Will Durant (1926), à la page où Durant résume l'*Éthique à Nicomaque*. C'est le résumé de Durant, en ses mots ; Aristote dit que la vertu s'acquiert par l'exercice, comme on devient bâtisseur en bâtissant, ce qui n'est pas la même phrase et pas tout à fait la même idée. L'Institut la cite pour une raison : des trois positions disponibles — Ellis (vous n'êtes pas vos actes), Sartre (vous n'êtes rien d'autre), et le faux Aristote (vous êtes vos actes répétés) —, c'est la troisième que les participants de l'étude vont retrouver sans l'avoir cherchée. Ils ne sont pas leurs actes ; ils sont celui qu'on leur a répété.

1.3 Ce que dit la psychologie expérimentale

Depuis dix ans, la psychologie expérimentale a mesuré ce que les gens font de la phrase, et le résultat est net. Strohminger et Nichols (2014) demandent ce qui, dans une personne, doit changer pour qu'elle ne soit « plus la même » : ni la mémoire, ni les compétences, ni les goûts, ni le corps — le caractère moral ; ils le retrouvent chez les proches de patients atteints de maladies neurodégénératives, pour qui c'est la perte des traits moraux, et non de la mémoire, qui fait dire que la personne « n'est plus là » (2015). Newman, Bloom et Knobe (2014) montrent que le « vrai soi » que les gens attribuent à autrui est systématiquement bon : quand une personne a de bons sentiments et se conduit mal, son vrai soi est les sentiments ; quand elle a de mauvais sentiments et se conduit bien, son vrai soi est la conduite — on range dans le vrai soi ce qu'on approuve, quel que soit l'endroit où ça se trouve. De Freitas et collègues (2018) retrouvent cette croyance en un bon vrai soi chez les misanthropes et dans trois cultures interdépendantes : ce n'est pas un trait occidental ni optimiste, c'est un mécanisme. Et Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer et Vohs (2001) établissent que le mauvais est plus fort que le bon : un acte négatif pèse plus dans l'impression, se retient mieux, s'oublie moins. Deux mécanismes, deux directions. Le premier trie *de l'intérieur* et garde le bon. Le second trie *de l'extérieur* et garde le saillant — qui est souvent le mauvais. La présente étude est bâtie sur leur rencontre.

> **Encart — Le bon vrai soi**
>
> L'expérience de Newman, Bloom et Knobe est simple. On décrit à des participants un homme qui éprouve une attirance qu'il réprouve, ou un homme qui réprouve une attirance qu'il éprouve ; ou un employé qui a envie de tricher et ne le fait pas, et un autre qui n'en a pas envie et le fait. Puis on demande : où est son « vrai soi » — dans ce qu'il ressent, ou dans ce qu'il fait ? La réponse ne dépend pas de l'endroit. Elle dépend de la valeur : le vrai soi est toujours la partie que le participant juge bonne. Les auteurs en concluent que le concept de vrai soi n'est pas descriptif mais *évaluatif* — c'est un outil pour approuver, pas pour décrire. L'Institut en tire sa première prédiction : si l'on demande à quelqu'un « est-ce vous ? » à propos d'un acte dont il est fier et d'un acte qu'il regrette, il ne répondra pas la même chose, et la phrase « nous ne sommes pas nos actions » ne le protégera que d'un côté.

1.4 Le miroir, et ce qu'il ne renvoie pas

Que le soi se construise dans le regard des autres est l'une des idées les plus anciennes de la psychologie sociale. James (1890) distinguait le *moi social* — « un homme a autant de moi sociaux qu'il y a d'individus qui le reconnaissent » — du moi spirituel ;

Cooley (1902) a forgé le *soi-miroir* : nous nous voyons comme nous imaginons que les autres nous voient, et nous en tirons fierté ou mortification ; Mead (1934) a fait de l'« autrui généralisé » la source du moi ; Goffman (1959) a décrit la présentation de soi comme une représentation théâtrale, avec sa scène et ses coulisses. La psychanalyse l'a dit avec plus de gravité. Lacan (1949) fait naître le moi dans l'image que le miroir renvoie à l'enfant — une image unifiée, extérieure, et d'emblée aliénante : le moi est d'abord un autre. Winnicott (1960) décrit le *faux soi*, l'organisation défensive que l'enfant construit pour répondre aux attentes de l'environnement quand celui-ci ne s'adapte pas à lui, et qui protège un *vrai soi* gardé secret, parfois jusqu'à l'étouffer. Ces traditions ont une chose en commun que l'Institut a voulu mesurer : elles supposent toutes que le miroir *renvoie*. La présente étude a fait l'hypothèse que le miroir ne renvoie pas ; il garde. Et que ce qu'il garde n'est pas la personne : c'est un acte.

Encart — Le stade du miroir et le faux soi, en clair

Chez Lacan, le *stade du miroir* est le moment, entre six et dix-huit mois, où l'enfant reconnaît son image dans un miroir et s'en réjouit : il se voit entier, alors qu'il s'éprouve morcelé et maladroit. Cette image, venue de l'extérieur, devient le noyau de son moi — ce qui veut dire que le moi est, dès l'origine, une identification à une image d'autrui, et qu'il y aura toujours un écart entre ce que je suis et l'image à laquelle je me suis identifié. Chez Winnicott, le *faux soi* n'est pas un mensonge : c'est une adaptation. Quand l'environnement demande à l'enfant d'être ce qu'il attend plutôt que ce qu'il est, l'enfant construit une façade conforme, et met son *vrai soi* — le geste spontané, le sentiment personnel — à l'abri derrière elle. Un faux soi sain est une politesse ; un faux soi pathologique a pris toute la place, et la personne ne sait plus ce qu'elle veut. L'Institut emprunte à Winnicott son item le plus direct — *quel écart entre ce que vous montrez et ce que vous êtes ?* — et à Lacan sa prédiction la plus inconfortable : que l'écart ne se referme pas quand l'image devient juste, mais quand on cesse de la contester.

1.5 L'écho des études précédentes

L'étude n°72 a établi que le soi n'a pas de plans : chez ceux à qui il n'était rien arrivé, la moitié des préférences avait changé en vingt ans, et changer n'était pas une preuve d'avoir souffert. La n°70 a trouvé que ce qui ferme une séparation est un verdict sur soi — « je n'ai pas mérité ça » —, pas une émotion. La n°69, que la souffrance ne fabrique rien, et que ce qu'on attribue à l'épreuve était souvent là avant. La présente étude en tire une prédiction et une méthode. La prédiction : si le soi n'a pas de plans et change de moitié en vingt ans sans qu'il se passe rien, alors quand il se passe *quelque chose* — un acte que tout le monde garde —, c'est cet acte qui tient lieu de plan, et le soi se reconstruit autour. Si le soi est une histoire (McAdams, 2001), ce que les autres gardent est le chapitre qu'ils ont lu, et le chapitre le plus lu finit par être le livre. La méthode : ne pas demander à la personne qui elle est — la n°72 a montré ce que vingt ans font à la réponse —, mais quel acte elle garde ; ne pas demander à l'autre ce qu'il pense d'elle, mais quel acte il garde ; et mesurer l'écart.

1.6 La question, et les deux falsificateurs

La question : le gap entre le soi profond et le moi social est-il un écart de *nature* — deux instances, l'une authentique, l'autre jouée — ou un écart de *sélection* — deux tris du même stock d'actes, par deux trieurs qui ne gardent pas la même chose ? Deux falsificateurs, déposés avant les données, testés en premier. **« Le Vrai Soi »** : (a) la majorité des participants adhère à « nous ne sommes pas nos actions » ; (b) ils l'appliquent également à leurs actes fiers et à leurs actes regrettés. **« L'Autre »** : (a) les informateurs résument la personne par un acte, pas par un trait ; (b) par l'acte qu'elle tient elle-même pour le plus sien. Si les deux (b) tiennent, le soi profond est une chose, que l'on voit de l'intérieur et que l'autre voit de l'extérieur. Si les deux (b) tombent, il n'y a pas deux instances ; il y a deux tris — et la règle 24 s'applique.

Encart — Sur le mot « falsificateur »

Un falsificateur est une prédiction que l'étude s'engage à publier même si elle tombe. Il est déposé avant les données, testé en premier, et ses deux moitiés sont rapportées séparément. Quand la première moitié tient et la seconde tombe, le falsificateur est tombé — pas « à moitié confirmé » —, et la moitié qui tient devient un résultat à part entière, avec son propre cadrage. C'est la règle 24 de l'Institut.

2. Méthode

2.1 Trois phases, trois échantillons

Phase 1 — ce que je garde. 1 800 adultes de 25 à 65 ans, recrutés dans six pays francophones, stratifiés en âge, en sexe et en niveau d'études. Chacun décrit six actes de sa vie, en une ou deux phrases : trois dont il est fier, trois qu'il regrette — le format est forcé, pour que personne ne puisse livrer six exploits ou six fautes. Pour chaque acte, l'item central : « Est-ce vous ? » — de 0

(« ce n'est pas moi, c'est quelque chose que j'ai fait ») à 10 (« c'est moi, entièrement »). Puis le classement : lequel des six est le plus vous ? Puis l'adhésion à la phrase « nous ne sommes pas nos actions » (0-10, adhésion dès 7). Puis la question de Strohminger. Puis l'item du faux soi.

Phase 2 — ce que l'autre garde. Pour chaque participant, trois informateurs désignés par lui et interrogés sans lui, sans accès à ses réponses : un *proche* (conjoint, parent, ami de plus de dix ans), un *collègue* (relation professionnelle sans lien privé), et un *lointain* — une personne qui le connaît de réputation, par un tiers, sans l'avoir fréquenté. Chacun répond à une seule question : « Si vous deviez résumer cette personne par une chose qu'elle a faite, laquelle ? » — puis « Est-ce elle ? » (0-10). Deux codeurs aveugles classent la réponse : acte ou trait ; valence ; et correspondance avec l'un des six actes de la personne, en particulier avec celui qu'elle a classé premier.

Phase 3 — la déteinte. 400 personnes recrutées à part, dites *résumées* : des adultes publiquement associés à un seul acte — un sauvetage, une invention, un record, un scandale local, une faute professionnelle, une phrase devenue célèbre dans leur milieu — depuis un à trente ans, au point que des gens qui ne les connaissent pas en ont entendu parler. Ils décrivent l'acte retenu et cinq autres de leur choix, répondent à « est-ce vous ? » pour chacun, estiment combien de fois par mois on leur en parle, et passent l'item du faux soi. L'Institut n'a pas cherché à savoir si l'acte retenu était exact.

2.2 Les instruments

« Est-ce vous ? » est l'item central, et il est volontairement court : l'étude n°64 a montré que toute question plus longue sur le soi recrute un récit. **La question de Strohminger** (annexe A) : « Si l'une de ces choses changeait complètement en vous, laquelle ferait que vous ne seriez plus vous ? » — la mémoire, le caractère moral, les compétences, les goûts, le corps ; une seule réponse. **L'item du faux soi**, emprunté à Winnicott et réduit à une phrase : « Quel écart y a-t-il entre ce que vous montrez aux autres et ce que vous êtes ? » (0-10). **Le rappel**, en phase 3 : « Combien de fois par mois, en moyenne, quelqu'un vous parle-t-il de cet acte, ou y fait-il allusion ? » **La valence** de chaque acte retenu est codée par deux codeurs aveugles (positive, négative, ambiguë), avec un accord de 0,91.

2.3 Ce que l'Institut n'a pas fait

Il n'a demandé à personne qui il était. Il n'a pas jugé un acte : les actes décrits par les participants ont été codés en valence selon ce qu'*eux* en disaient, et les actes retenus par les informateurs selon ce que *les informateurs* en disaient ; l'Institut n'a pas d'avis sur ce qui est bien. Il n'a pas transmis à la personne ce que ses informateurs avaient gardé d'elle, et il ne le fera pas : l'étude n°75 a établi ce que fait une phrase dite à un tiers, et une phrase dite *par* un tiers ferait plus. Il n'a pas vérifié les actes des résumés : ce qui l'intéresse est ce qu'ils en disent, pas ce qui s'est passé. Et il n'a nommé aucune personne vivante pour un acte, quel qu'en soit le sens.

2.4 Analyses

Les deux falsificateurs avant tout autre calcul, leurs moitiés dans l'ordre. Puis : moyennes de « c'est moi » par valence et par adhésion à la phrase ; taux de correspondance, valence et « c'est elle » par distance de l'informateur ; en phase 3, régression de « c'est moi » pour l'acte retenu sur les années et sur le rappel, avec les cinq autres actes en contrôle ; et le faux soi en fonction de la déteinte. Le Responsable Statistiques a demandé que les 400 résumés ne soient jamais mélangés aux 1 800, « parce qu'une personne résumée à un acte n'est pas une personne avec un acte de plus ; c'est une personne avec cinq actes de moins ».

3. Résultats

3.1 Ce que je garde : nous ne sommes pas nos actions, seulement les mauvaises

« Le Vrai Soi. » 76 % des participants adhèrent à « nous ne sommes pas nos actions » : la première moitié tient, et largement. Puis l'item « est-ce vous ? » : 8,3 pour les actes dont ils sont fiers, 3,1 pour ceux qu'ils regrettent. La seconde moitié tombe — de cinq points. Et elle tombe davantage chez ceux qui adhèrent à la phrase que chez ceux qui la refusent : 8,5 contre 2,6 chez les adhérents, soit un écart de 5,9 ; 7,9 contre 4,2 chez les non-adhérents, soit 3,7. **La phrase n'atténue pas l'asymétrie ; elle l'agrandit.** Ceux qui disent « nous ne sommes pas nos actions » ne disent pas qu'ils ne sont pas ce qu'ils ont fait ; ils disent qu'ils ne sont pas ce qu'ils ont mal fait, et ils sont, un peu plus que les autres, ce qu'ils ont bien fait. Quand on leur demande lequel des six actes est *le plus eux*, 94 % choisissent un acte dont ils sont fiers. Newman, Bloom et Knobe l'avaient trouvé pour autrui ; on le retrouve pour soi, en plus net : le vrai soi n'est pas un lieu, c'est un tri.

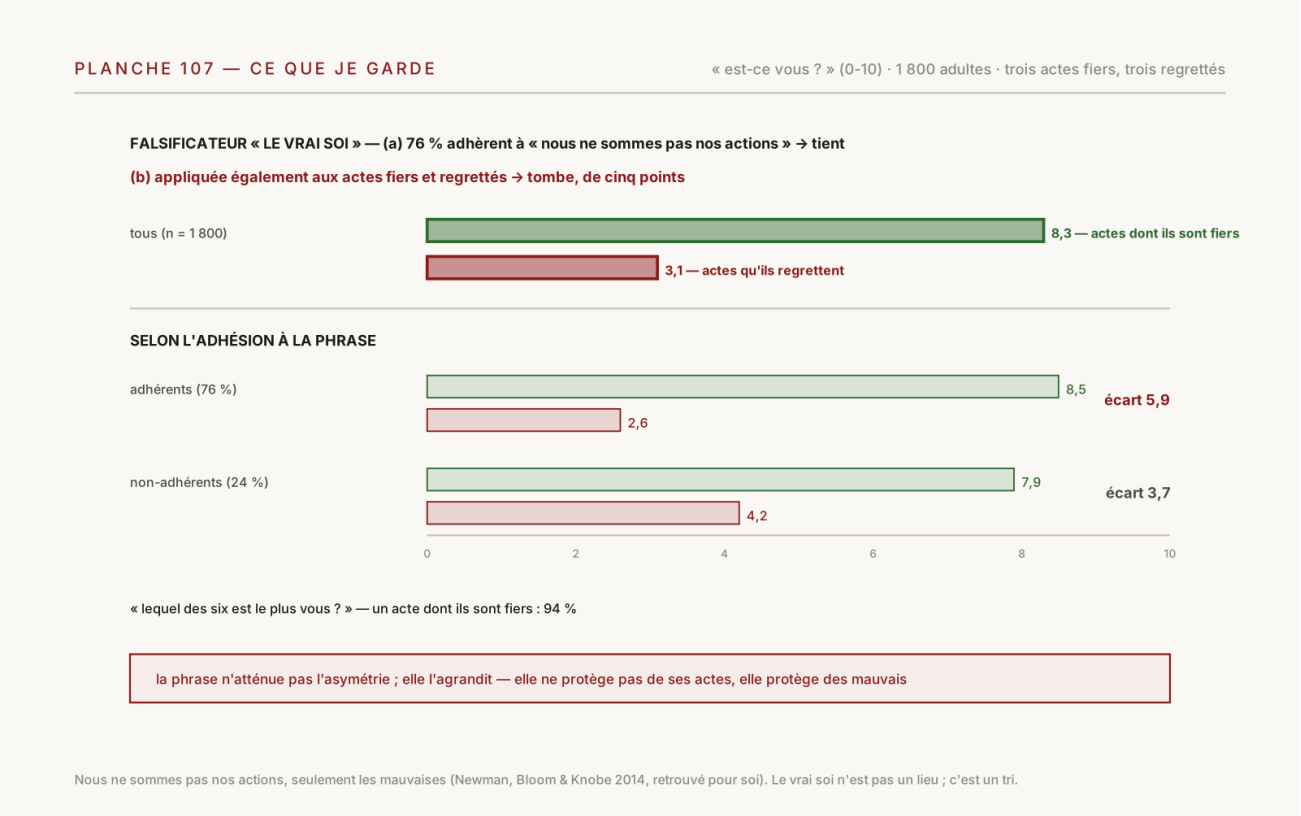


Planche 107 — Ce que je garde. La phrase ne protège pas de ses actes ; elle protège des mauvais.

3.2 La question de Strohminger

À la question « si l'une de ces choses changeait complètement en vous, laquelle ferait que vous ne seriez plus vous ? », 71 % répondent le caractère moral, 18 % la mémoire, 6 % les compétences, 3 % le corps, 2 % les goûts. Strohminger et Nichols l'avaient trouvé en 2014 ; on le retrouve, dans les mêmes proportions. L'Institut en tire un détail qu'il n'avait pas prévu : les participants qui répondent *le caractère moral* sont ceux dont l'asymétrie fiers / regrettés est la plus forte (5,6 contre 3,9 chez ceux qui répondent la mémoire). Ce n'est pas une contradiction, c'est la clé. Si ce qui me définit est mon caractère moral — ce que je *ferais* —, alors un acte que je regrette n'est pas moi par construction : il contredit ce que je ferais, donc il a été fait par autre chose. Le vrai soi n'est pas ce qu'on a fait ; c'est ce qu'on ferait, et il est rétrospectivement innocent.

3.3 Ce que l'autre garde

« L'Autre. » 92 % des 5 400 informateurs résument la personne par un acte — « le jour où elle a… », « quand il a… » —, et 8 % par un trait. La première moitié tient. Puis la correspondance : l'acte retenu par l'informateur est celui que la personne a classé premier dans 54 % des cas chez le proche, 23 % chez le collègue, 9 % chez le lointain. La seconde moitié tombe, et elle tombe en pente : plus l'autre est loin, moins il garde ce que je garde. Et ce qu'il garde change de signe en chemin : l'acte retenu est négatif dans 11 % des cas chez le proche, 29 % chez le collègue, 47 % chez le lointain. **Le proche garde le bon ; le lointain garde le saillant** — et le saillant, Baumeister l'avait dit, est plus souvent le mauvais. Le proche fait pour moi ce que je fais pour moi : il trie, et il garde ce qu'il approuve. Le lointain n'a pas de quoi trier. Il a ce qu'on lui a raconté, et on raconte ce qui se raconte.

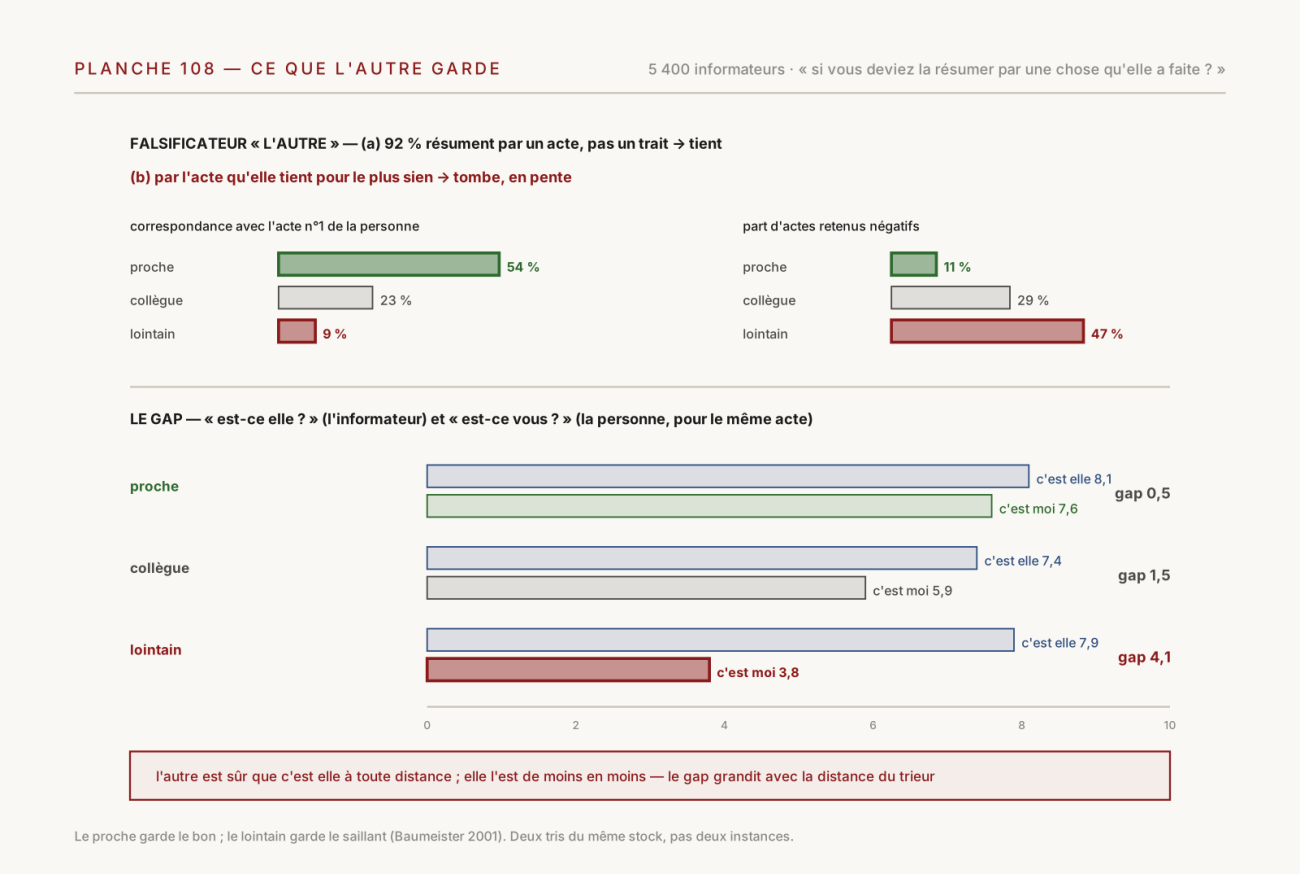


Planche 108 — Ce que l'autre garde. Le proche garde le bon ; le lointain garde le saillant.

3.4 Le gap, mesuré

Pour chaque acte retenu par un informateur, on dispose de deux notes : « est-ce elle ? », donnée par l'informateur, et « est-ce vous ? », donnée par la personne pour ce même acte, quand il figure parmi ses six — et quand il n'y figure pas, on le lui a présenté en fin de protocole, sans dire d'où il venait, pour qu'elle le note. L'informateur est sûr que c'est elle, à toute distance : 8,1 chez le proche, 7,4 chez le collègue, 7,9 chez le lointain. La personne, elle, est de moins en moins sûre : 7,6 pour l'acte que le proche a gardé, 5,9 pour celui du collègue, 3,8 pour celui du lointain. **Le gap entre le soi profond et le moi social est de 0,5 point avec un proche, de 1,5 avec un collègue, de 4,1 avec un inconnu.** Il n'est pas l'écart entre deux instances de la personne ; il est l'écart entre deux tris du même stock, et il grandit exactement avec la distance du trieur. Le moi social n'est pas ce que je joue. C'est ce que les autres ont gardé, à la distance où ils sont.

3.5 La déteinte

Chez les 400 résumés, « est-ce vous ? » pour l'acte retenu est de 4,1 après un à trois ans, 5,8 après quatre à dix, 7,2 après onze à vingt, 8,0 au-delà de vingt ans (r = 0,52). La fréquence du rappel fait le même travail (r = 0,44), et les deux se cumulent : à années égales, ceux à qui on en parle le plus sont ceux qui disent le plus que c'est eux. Et la déteinte va dans les deux sens. Pour les exploits, « c'est moi » passe de 5,6 à 8,6 ; pour les fautes, de 2,4 à 6,1. Une faute que la personne tenait pour « quelque chose que j'ai fait » devient, en vingt ans de rappels, « moi » à six sur dix — pas parce qu'elle a changé d'avis sur la faute, mais parce qu'elle a cessé de la contester. Le contrôle est décisif : les cinq autres actes des résumés ne bougent pas — 6,0 à un-trois ans, 6,1 au-delà de vingt. **Ce n'est pas le soi entier qui déteint avec l'âge ; c'est l'acte retenu** — transversalement : les résumés de vingt ans ne sont pas ceux de deux ans suivis dix-huit ans de plus, et la section 5 y revient. Et au bout de vingt ans, les résumés disent de cet acte « c'est moi » à 8,0 ; les lointains, en phase 2, disaient « c'est elle » à 7,9. L'écart est de 0,1. Ils sont d'accord.



Planche 109 — La déteinte. Un point tous les cinq ans, dans les deux sens ; les autres actes ne bougent pas.

3.6 Le faux soi

L'item de Winnicott — « quel écart entre ce que vous montrez et ce que vous êtes ? » — donne 4,2 dans l'échantillon principal. Chez les résumés de plus de vingt ans, il donne 2,9 : quand l'acte retenu est devenu soi, il n'y a plus d'écart à déclarer, parce qu'il n'y a plus rien à montrer qui ne soit pas ce qu'on est. Et chez les 14 % de résumés de plus de vingt ans qui refusent encore l'acte retenu — « est-ce vous ? » sous 4 —, il donne 7,1 : le plus haut de l'étude. **Résister à la déteinte coûte un faux soi.** Ce que Winnicott appelait une façade construite pour l'environnement, on le trouve ici à l'état mesurable : non chez ceux qui sont devenus ce qu'on dit d'eux, mais chez ceux qui ne le sont pas devenus et doivent le porter quand même. L'Institut n'en conclut pas qu'il faut céder. Il constate que céder coûte moins, et que c'est peut-être pour cela que la plupart cèdent.

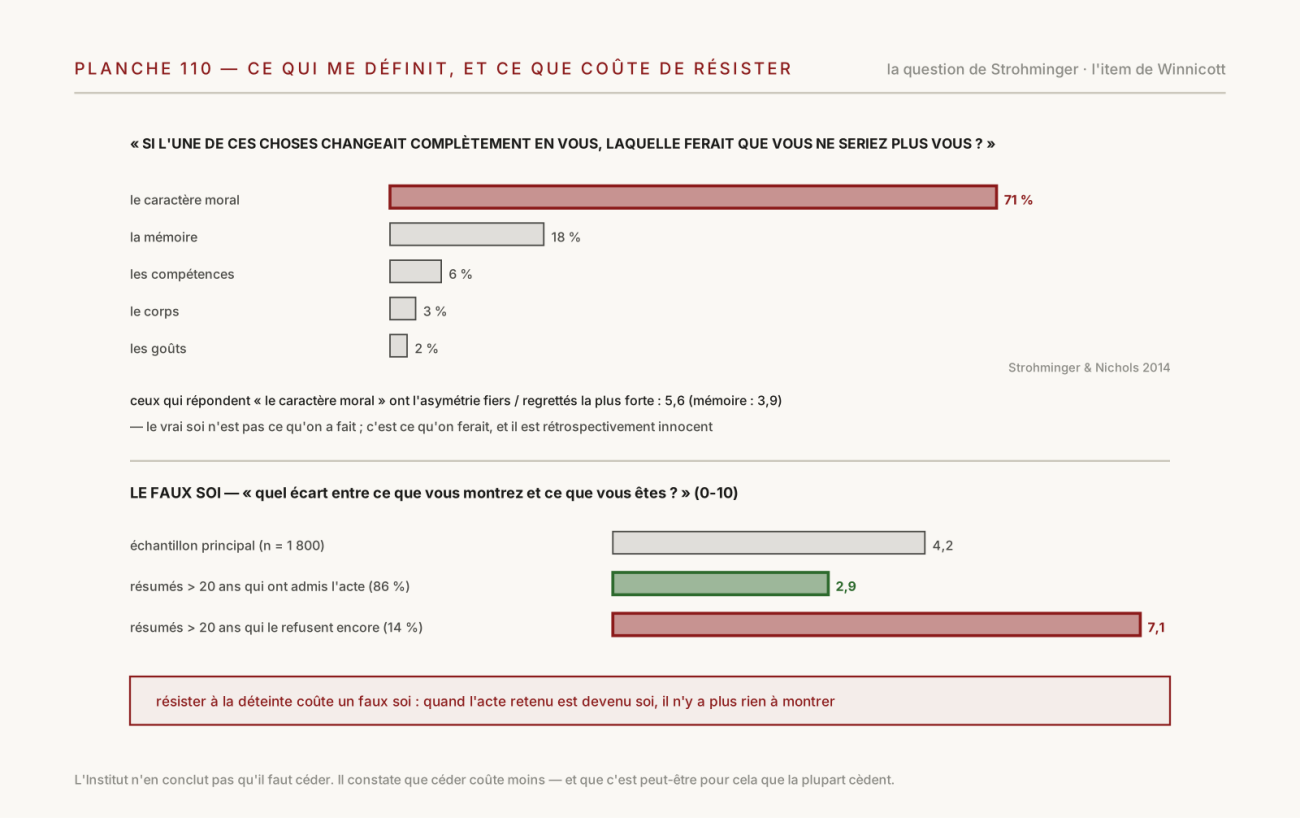


Planche 110 — Ce qui me définit, et ce que coûte de résister. Le vrai soi est ce qu'on ferait ; le faux soi est ce qu'on refuse d'être devenu.

« Nous ne sommes pas nos actions. Nous sommes l'acte que les autres ont gardé, et au bout de vingt ans nous sommes d'accord. » Section 4.1

4. Discussion

4.1 Deux tris, pas deux instances

La question était de savoir si le gap entre le soi profond et le moi social est un écart de nature ou un écart de sélection. Les deux falsificateurs sont tombés dans le même sens. Le soi profond existe, et il est mesurable : c'est l'endroit où la personne range ce qu'elle approuve d'elle-même — ses actes fiers à 8,3, et la phrase « nous ne sommes pas nos actions » pour les autres. Le moi social existe, et il est mesurable : c'est l'endroit où les autres rangent ce qu'ils ont gardé d'elle — le bon s'ils sont proches, le saillant s'ils sont loin. Aucun des deux n'est plus vrai que l'autre ; ce sont deux tris, par deux trieurs, dans un même stock d'actes, et le gap est la distance entre les trieurs. Ellis avait raison pour la clinique : séparer l'acte de la personne désamorce la honte. Sartre avait raison pour la description : la séparation est une opération, pas un fait, et on ne l'applique qu'aux actes qu'on ne veut pas. Et le faux Aristote avait raison pour le long terme, à une correction près : nous ne sommes pas ce que nous faisons de façon répétée ; nous sommes ce qu'on nous *répète*.

4.2 Pourquoi ça déteint

Izuma, Saito et Sadato (2008) ont montré que le striatum traite une bonne réputation comme il traite l'argent : être bien vu est une récompense, au sens le plus littéral du mot. Si c'est vrai, la déteinte n'a pas besoin d'être une capitulation. Chaque rappel de l'acte retenu est une occasion d'être reconnu — pour un exploit, c'est une récompense ; pour une faute, c'est une reconnaissance tout de même, et une reconnaissance contestée coûte plus qu'une reconnaissance admise. La déteinte est le chemin de moindre résistance d'un organisme qui préfère être d'accord avec son miroir. McAdams (2001) a décrit l'identité comme une histoire que l'on se raconte et que l'on révise ; l'Institut ajoute que l'histoire a des lecteurs, que les lecteurs gardent un chapitre, et que le chapitre le plus relu devient, à l'usage, le résumé en quatrième de couverture — y compris pour l'auteur.

Encart — Ricœur, ou la clause de sortie

Paul Ricœur (1990) distingue deux sens de l'identité. L'*idem*, la mêmeté : ce qui reste identique en moi à travers le temps — mon caractère, mes habitudes, ce qu'on peut décrire. L'*ipse*, l'ipséité : ce qui fait que je suis moi sans avoir besoin de rester le même — et dont le modèle est la *promesse* : je tiendrai parole même si j'ai changé, et c'est en la tenant que je suis moi. L'étude mesure l'idem — l'acte gardé, l'acte retenu, l'acte qui déteint. Elle ne mesure pas l'ipse, et elle le dit, parce que c'est là que la phrase « nous ne sommes pas nos actions » retrouve un sens que les données ne lui retirent pas : nous ne sommes peut-être pas l'acte que les autres ont gardé, ni celui que nous avons gardé — mais nous sommes l'acte que nous avons promis, et celui-là, personne d'autre ne peut le retenir à notre place.

4.3 Wagner, Eiffel, et le tri à distance

Deux cas anciens, et donc nommables, illustrent ce que l'étude trouve chez des inconnus. Richard Wagner a écrit *Tristan* et *Das Judenthum in der Musik* (1850) ; un siècle et demi plus tard, les salles de concert gardent le premier, et un pays entier a longtemps refusé de le jouer à cause du second. Gustave Eiffel a construit la tour qui porte son nom et a été condamné en première instance, en 1893, dans le scandale de Panama — condamnation annulée en cassation la même année ; Paris garde la tour, les historiens gardent les deux. Dans les deux cas, les proches de leur époque ont gardé l'œuvre, les lointains ont gardé l'acte saillant, et le temps n'a pas tranché entre eux : il a fait coexister deux résumés, chacun stable, chacun sûr d'être le bon. Ce n'est pas que la postérité « finit par savoir ». C'est que chaque distance a son acte, et qu'il n'y a pas de distance d'où l'on verrait la personne entière.

4.4 Ce que le résultat ne dit pas

Il ne dit pas que nous sommes nos fautes : il dit que nous ne les rangeons pas au même endroit que nos exploits, et que les autres non plus. Il ne dit pas que le moi profond est une illusion : il dit qu'il a une fonction, qui est de trier, et que cette fonction se voit. Il ne dit pas que les lointains ont tort : ils gardent ce qu'on leur a donné, et ce qu'on leur donne est ce qui se raconte. Il ne dit pas qu'il faut accepter l'acte retenu : il dit que le refuser coûte un faux soi de 7,1, et que c'est un prix, pas une faute. Il ne dit pas ce que Maradona était. Il dit que deux publics ont gardé deux buts, et que lui a eu trente-quatre ans pour choisir. Et il ne dit à aucun participant ce que ses informateurs ont gardé de lui.

Encart — Position de l'Institut

L'Institut ne dira pas si nous sommes nos actions. Il n'a pas trouvé la question dans les données ; il a trouvé deux tris. Il ne tranche pas entre Ellis et Sartre, parce que l'un parle de ce qu'il faut dire à quelqu'un qui a honte et l'autre de ce qui est vrai, et que les deux ont raison dans leur registre. Il ne nomme aucune personne vivante pour un acte, dans un sens ni dans l'autre, parce que l'étude vient de montrer ce qu'un acte retenu fait à une personne au bout de vingt ans, et qu'il ne veut pas en être l'un des rappels. Il note que les 1 800 participants ont rangé leurs bons actes dans leur vrai soi, que leurs proches ont fait de même pour eux, et que c'est peut-être cela, aimer quelqu'un : trier comme il trie.

5. Limites

Tout ce qui est gardé est une version. Les six actes sont choisis par la personne, donc déjà triés avant d'être notés ; l'Institut a forcé trois et trois, mais n'a pas choisi lesquels. Les informateurs sont désignés par la personne, ce qui biaise le proche vers quelqu'un qui garde le bon, et le lointain vers quelqu'un dont elle sait qu'il existe — les lointains qu'elle ignore gardent peut-être pire, ou rien. « Est-ce vous ? » est un item de dix centimètres pour une question de dix siècles, et sa validité tient à ce que les participants l'ont compris sans qu'on le leur explique. La phase 3 est transversale : les résumés de vingt ans ne sont pas les résumés de deux ans vingt ans plus tard, et une partie de la déteinte peut être un effet de survie — ceux qui n'ont pas accepté l'acte retenu ont peut-être cessé d'être joignables, ou résumés. La valence est codée d'après ce que les gens disent d'un acte, pas d'après l'acte, et l'Institut y tient. Et le falsificateur qui suivrait — **« La Promesse »** : l'ipse de Ricœur résiste-t-il à la déteinte, c'est-à-dire ce qu'on a promis déteint-il moins que ce qu'on a fait ? — n'a pas été testé. Ricœur dit oui. L'Institut n'a pas voulu le prédire.

Déclarations

Approbation éthique. Le Comité a approuvé le protocole au titre de l'article 7, avec cinq exigences : que les deux falsificateurs soient testés avant tout autre calcul ; qu'aucun acte ne soit jugé par l'Institut, ni dans le codage ni dans le texte ; qu'aucune personne n'apprenne ce que ses informateurs ont gardé d'elle ; que les actes des 400 résumés ne soient décrits nulle part, ni en

annexe ni en exemple ; et qu'aucune personne vivante ne soit nommée pour un acte.

Consentement. Les 1 800 participants ont consenti à « une étude sur ce qu'on garde de sa vie », les 5 400 informateurs à « une question sur quelqu'un que vous connaissez », les 400 résumés à « une étude sur ce qu'on dit de vous ». Le débriefing a présenté les deux falsificateurs et la déteinte, sans dire à personne où il se trouvait.

Contributions. M. Verhaegen-Castellano a dirigé l'Observatoire de l'Acte Retenu, conçu l'item « est-ce vous ? », et soutient qu'une question d'identité qui tient en trois mots est la seule qu'on puisse poser sans recevoir une biographie. A. Fournier-Nguyen a dirigé l'Unité du Vrai Soi et le falsificateur « Le Vrai Soi », et a demandé que le 8,3 et le 3,1 soient imprimés dans la même phrase « parce que c'est là que la phrase se voit ». R. Baert-Ouedraogo a dirigé le Laboratoire de la Déteinte, recruté les 400 résumés, et fait observer que les cinq autres actes ne bougeaient pas « comme un témoin qu'on n'avait pas prévu et qui dit tout ». E. Santoro-Hendriks a dirigé le Service du Miroir, interrogé les 5 400 informateurs, et tenu à ce que « c'est elle » et « c'est moi » soient rapportés côte à côte pour chaque distance, « pour que le gap soit un chiffre et pas une métaphore ». Le Dr K. Osei-Mensah a conduit les modèles et constaté que l'adhésion à la phrase prédisait l'asymétrie plutôt que de la réduire : « je l'ai refait trois fois ; la phrase ne sépare pas, elle choisit ». Mme É. Beaumont-Schiavetti a répondu à la question de Strohminger « la mémoire, parce que sans elle je ne saurais plus où j'ai rangé le reste ». Le correspondant de l'Institut a exigé que Maradona soit cité pour les deux buts et jamais pour un seul. Le Conseiller Clinique a fourni le matériau composite de l'annexe D, transposé, a demandé que le mot « faute » ne soit employé que pour les actes que les participants appelaient ainsi, et a rappelé qu'Ellis n'a jamais dit que les actes n'existaient pas — « il a dit qu'on ne se note pas, ce qui est autre chose, et qui reste vrai ».

Disponibilité des données. Les instruments sont en annexes A, B et C, libres d'usage, à condition que « est-ce vous ? » soit posé en trois mots et que les actes retenus ne soient jamais transmis à la personne. Les actes des 400 résumés ne sont disponibles pour personne.

Références

– Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. et Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370.

– Cooley, C. H. (1902). *Human Nature and the Social Order*. Scribner's.

– De Freitas, J., Sarkissian, H., Newman, G. E., Grossmann, I., De Brigard, F., Luco, A. et Knobe, J. (2018). Consistent belief in a good true self in misanthropes and three interdependent cultures. *Cognitive Science*, 42(S1), 134-160.

– Durant, W. (1926). *The Story of Philosophy*. Simon & Schuster.

– Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Lyle Stuart. — Ellis, A. (1977). Psychotherapy and the value of a human being. Dans A. Ellis et R. Grieger (dir.), *Handbook of Rational-Emotive Therapy*. Springer.

– Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Doubleday.

– Institut du Constat Fondamental (2026). Les Plans. Étude n°72. — La Délivrance. Étude n°70. — Le Thermostat. Étude n°69.

– Izuma, K., Saito, D. N. et Sadato, N. (2008). Processing of social and monetary rewards in the human striatum. *Neuron*, 58(2), 284-294.

– James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Holt.

– Lacan, J. (1949). Le stade du miroir comme formateur de la fonction du Je. Dans *Écrits* (1966). Seuil.

– McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122.

– Mead, G. H. (1934). *Mind, Self, and Society*. University of Chicago Press.

– Newman, G. E., Bloom, P. et Knobe, J. (2014). Value judgments and the true self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(2), 203-216.

– Ricœur, P. (1990). *Soi-même comme un autre*. Seuil.

– Sartre, J.-P. (1946). *L'existentialisme est un humanisme*. Nagel.

– Strohminger, N. et Nichols, S. (2014). The essential moral self. *Cognition*, 131(1), 159-171. — (2015). Neurodegeneration and identity. *Psychological Science*, 26(9), 1469-1479.

– Winnicott, D. W. (1960). Ego distortion in terms of true and false self. Dans *The Maturational Processes and the Facilitating Environment* (1965). Hogarth Press.

Annexe A — Le protocole de la phase 1

Item	Formulation
Les six actes	« Décrivez, en une ou deux phrases, trois choses que vous avez faites dans votre vie et dont vous êtes fier(ère), puis trois que vous regrettez. » (format forcé, ordre de présentation contrebalancé)
Est-ce vous ?	Pour chaque acte : « Est-ce vous ? » — 0 : « ce n'est pas moi, c'est quelque chose que j'ai fait » · 10 : « c'est moi, entièrement ».
Le plus vous	« Parmi ces six, lequel est le plus vous ? » (un seul choix)
La phrase	« Nous ne sommes pas nos actions. » — accord de 0 à 10 ; adhésion dès 7.
Question de Strohminger	« Si l'une de ces choses changeait complètement en vous, laquelle ferait que vous ne seriez plus vous ? » — la mémoire · le caractère moral · les compétences · les goûts · le corps.
Faux soi	« Quel écart y a-t-il entre ce que vous montrez aux autres et ce que vous êtes ? » — 0 à 10.

Tableau A. L'item « est-ce vous ? » a été compris sans explication par 97 % des participants ; les 3 % restants ont demandé « vous voulez dire : est-ce que ça me ressemble ? », et on leur a répondu : « non, est-ce vous ».

Annexe B — Le protocole des informateurs

Trois informateurs par participant, désignés par lui, interrogés séparément, sans accès à ses réponses ni les uns aux autres. **Proche** : conjoint, parent, ou ami depuis plus de dix ans. **Collègue** : relation de travail d'au moins deux ans, sans fréquentation privée. **Lointain** : personne qui connaît le participant de réputation, par un tiers, et ne l'a pas fréquenté. Une question : « Si vous deviez résumer cette personne par une chose qu'elle a faite, laquelle ? » — puis « Est-ce elle ? » (0-10). Codage par deux codeurs aveugles : acte ou trait ; valence (positive, négative, ambiguë — accord 0,91) ; correspondance avec l'un des six actes, et avec celui classé premier. Les réponses des informateurs n'ont été transmises à personne.

Annexe C — Le protocole des résumés

400 adultes publiquement associés à un seul acte depuis un à trente ans, recrutés par annonce (« on parle de vous pour une chose que vous avez faite ? ») et par désignation de tiers, en quatre tranches d'ancienneté de 100. Ils décrivent l'acte retenu et cinq autres de leur choix ; « est-ce vous ? » pour chacun ; « combien de fois par mois quelqu'un vous en parle-t-il ? » ; l'item du faux soi. La valence de l'acte retenu est codée d'après ce que la personne en dit. Aucun acte n'a été vérifié ni décrit dans l'article : l'étude porte sur ce que les gens disent d'un acte, pas sur l'acte.

Annexe D — Trois récits

Trois participants ont demandé par écrit à connaître leurs propres réponses après le débriefing. Matériau composite, transposé ; aucun n'est identifiable, aucun n'est jugé ; aucun acte n'est décrit.

Q. Une participante de la phase 1, adhésion à la phrase 9/10, actes regrettés notés 1, 1 et 2.

« Bien sûr que ce n'est pas moi. Moi, je ne ferais pas ça. [question d'un des chercheurs : mais vous l'avez fait.] Oui. C'est bien ce que je dis : ça a été fait, et ce n'est pas moi qui le ferais. Vous voyez la différence ? [— et les trois dont vous êtes fière ?] Ah, ça, c'est moi. Évidemment que c'est moi. Qui d'autre ? »

Q. Un informateur lointain, acte retenu codé négatif, « est-ce elle ? » 9.

« Je ne la connais pas, hein. Je sais juste ce qu'elle a fait, tout le monde le sait. [question d'un des chercheurs : et si on vous disait qu'elle a fait beaucoup d'autres choses ?] Sûrement. Tout le monde fait beaucoup d'autres choses. Mais on ne m'a parlé que de celle-là, alors c'est celle-là que j'ai. Vous vouliez quoi, que j'invente les autres ? »

Q. Un résumé de vingt-six ans, acte retenu positif, « est-ce vous ? » passé de « 3, à l'époque » à 9.

« Au début je disais : c'était un jour, j'ai eu de la chance, ce n'est pas moi. Pendant dix ans j'ai corrigé les gens. Et puis à un moment on arrête de corriger, parce qu'ils ne vous écoutent pas et qu'ils ont l'air contents. [question d'un des chercheurs : et maintenant ?] Maintenant je crois que c'est moi. Je ne sais pas si c'est parce que c'est vrai ou parce qu'on me l'a dit mille fois. Vous avez une case pour ça ? »