

L'Adresse Sans Retour : régimes de réciprocité dans les conduites de mise en valeur de soi et effets sur la prise de perspective

Ashworth H.¹, Baranowski T.², Fenwick R.³

¹ University of Coventry-Coastal, Department of Social Cognition

² University of Norwich-Alpine, Unit for the Study of Normative Disengagement

³ University of Portsmouth-Maritime, Laboratory of Addressed Behaviour

DOI : 10.9999/icf.2026.adresse.sans.retour · icf.news/article-adresse-sans-retour

Résumé

Contexte. Une part considérable du discours contemporain sur le bien-être recommande de s'affranchir du regard d'autrui, des conventions sociales et du besoin de reconnaissance. Cette recommandation suppose implicitement que les conduites visées sont des surcharges dont le retrait laisserait le sujet inchangé. L'hypothèse n'a jamais été testée directement. La présente étude examine ce que devient l'activité de maintien du lien chez les personnes qui déclarent le plus fort désengagement à l'égard des attentes sociales, et si l'extinction de la réponse attendue s'accompagne d'un effet mesurable sur la capacité à adopter le point de vue d'autrui.

Méthode. Cinq cent soixante et onze participants ont complété trois auto-rapports — désengagement normatif déclaré, inventaire d'adressage des conduites de maintien, inventaire de mise en valeur de soi — ainsi qu'une tâche de prise de perspective visuelle fournissant quatre indices de performance. L'inventaire d'adressage relevait, pour chacune des vingt-quatre conduites, sa fréquence et le destinataire désigné par le répondant parmi cinq catégories.

Résultats. Le désengagement déclaré ne prédit pas le volume des conduites de maintien du lien ($r = 0,06$; $p = 0,15$), qui reste stable d'un quartile à l'autre. Il prédit fortement leur destinataire : la part des conduites adressées à une instance qui ne répond pas passe de 14 % à 63 % entre les quartiles extrêmes ($r = 0,58$; $p < 0,001$). Sur les trois sous-échelles de mise en valeur de soi, seule celle centrée sur l'apparence — la seule qui ne dépend pas de la validation d'autrui ($r = -0,21$) — est associée au biais égocentrique ($r = 0,28$; $p < 0,001$) et au conflit de point de vue ($r = 0,25$; $p < 0,001$). Regroupés par régime dominant d'adressage, les participants présentent un biais égocentrique croissant à mesure que la réponse attendue s'éteint ($2,8 / 5,1 / 8,3$; $F(2,568) = 14,8$; $p < 0,001$).

Conclusion. Le désengagement normatif ne réduit pas l'activité de lien : il en déplace le destinataire vers des instances qui ne répondent pas. L'extinction de la réponse attendue s'accompagne d'une moindre disponibilité au point de vue d'autrui. L'Institut note enfin qu'au moment de construire son inventaire, il n'est pas parvenu à rédiger une seule conduite décrivant une satisfaction sans témoin.

Mots-clés : désengagement normatif · adressage · réciprocité · prise de perspective · mise en valeur de soi · conduites de maintien du lien

1. Ce que l'Institut a écrit sans l'avoir décidé

Cette étude a commencé par un travail d'archive, et non par une hypothèse. En avril 2026, le Comité de lecture a demandé un recensement thématique du corpus de l'Institut, aux fins déclarées de « rationalisation de l'offre éditoriale ». Deux membres de l'Institut ont codé indépendamment les quarante-neuf études publiées à cette date, chacune se voyant attribuer un objet principal parmi onze catégories définies à l'avance. L'accord inter-juges, corrigé de la chance, s'est établi à $\kappa = 0,74$.

Le résultat n'était pas celui qu'attendait le Comité. Vingt-neuf études sur quarante-neuf, soit 59 %, portaient sur le lien social : sa recherche, son coût, sa perte, sa substitution ou son échec. Cette proportion aurait pu passer pour banale si elle avait correspondu à une orientation éditoriale. Elle ne correspondait à rien. Aucun des quarante-neuf protocoles n'avait posé le lien comme objet ; aucune note d'orientation ne le mentionnait ; aucun des auteurs sollicités ne se souvenait d'avoir reçu une telle consigne.

Le recensement a produit deux observations secondaires que l'on rapporte ici parce qu'elles ont orienté la suite.

La première concerne l'étude n°44, consacrée à l'envoi de vidéos courtes en régime d'ennui ordinaire. Elle avait été classée, à sa parution, sous la catégorie « société et mœurs ». Or son argument central énonçait que l'envoi n'est pas un symptôme de vacuité mais une tentative d'adresse, et se concluait par la formule : *l'ennui n'est pas un vide, c'est un lien qui cherche un destinataire*. La classification n'avait pas vu ce que l'article disait. L'Institut relève que ce type d'écart entre la thèse d'un texte et la case où on le range n'a pas été mesuré ici, et devrait l'être.

La seconde est purement formelle. Trois titres du corpus nomment un élément manquant : *Le Retrait Sans Plainte* (n°46), *L'Anamnèse Sans Destinataire* (n°47), et le présent article. Aucune décision n'a produit cette famille. Le Comité de lecture a estimé qu'il s'agissait d'une coïncidence stylistique, puis a demandé à ce que la remarque figure néanmoins dans l'article, sans préciser pourquoi.

Note de l'Institut — sur l'origine de la présente étude

Il est d'usage qu'une étude naisse d'une question et cherche des données. Celle-ci naît de données que personne n'avait rassemblées pour elles. L'Institut n'a pas décidé de travailler sur le lien ; il a constaté qu'il le faisait depuis vingt-deux mois. Cette antériorité constitue une limite méthodologique évidente, qu'on discute en section 7, et un fait dont la nature reste à déterminer.

2. La boucle, et la question de son coût

L'analogie entre le fonctionnement cérébral et celui d'une machine à traiter de l'information n'est pas récente. Elle est constitutive du vocabulaire dont la psychologie dispose pour parler de mémoire : on encode, on stocke, on récupère, et l'ensemble est gouverné par un étage de contrôle qui décide quoi encoder, quoi récupérer, et dans quel ordre. Ce vocabulaire est ancien, il vient d'ailleurs, et il a survécu à la plupart des machines qui l'avaient inspiré.

L'analogie a une propriété rarement soulignée : elle fonctionne aussi quand le système est abîmé. Lorsque la voie automatique de récupération d'une forme fléchie devient indisponible, un locuteur peut reconstruire cette forme par un autre chemin — retrouver la règle, inhiber la production automatique erronée, produire la forme exacte. L'opération coûte quelques dizaines de millisecondes et le résultat est correct. Ce que fait alors le système n'est pas de sortir de sa procédure : c'est d'exécuter une autre procédure qui aboutit au même point. Le contournement est une boucle de plus, pas une évasion.

Cette propriété se généralise. Un système d'information qui tourne sur lui-même, faute d'entrée nouvelle, peut le faire indéfiniment sans que cela lui coûte quoi que ce soit. Il produit la même sortie, il la produira encore, et il n'en éprouve rien. Chez l'humain, le même régime porte des noms : lassitude, ennui, sentiment de répétition, perte de sens. Les trois derniers sont des motifs de consultation.

D'où vient cette différence ? La question n'appelle pas ici de réponse théorique, et l'Institut ne dispose d'aucun moyen de trancher entre les explications disponibles. On la pose parce qu'elle réapparaîtra en section 6, sous une forme que les données auront rendue plus précise.

3. L'objet de l'étude

3.1 Une recommandation jamais testée

Un corpus considérable de conseils de conduite, diffusés par des canaux dont la portée dépasse largement celle de la littérature scientifique, converge vers un petit nombre d'énoncés : ne pas se soucier du regard des autres, ne pas se soucier des conventions, ne pas se soucier de l'argent, de la position ou de la reconnaissance, et être soi-même. Ces énoncés ne sont pas discutés ici sur le plan moral, où ils ont leurs mérites. Ils sont examinés sur un point précis : ils supposent que les conduites visées sont des surcharges. Retirer une surcharge laisse la structure inchangée. C'est cette supposition qui est testable.

3.2 Deux hypothèses

H1 — Hypothèse du déplacement. Le désengagement normatif déclaré ne s'accompagne pas d'une réduction du volume des conduites de maintien du lien, mais d'une modification de leur destinataire, orientée vers des instances dont aucune réponse n'est attendue.

H2 — Hypothèse du coût de la non-réciprocité. Plus le régime d'adressage dominant d'un individu exclut la réponse d'autrui, moins ce dernier est disponible à la performance de prise de perspective, indépendamment de l'intensité des conduites elles-mêmes.

L'étude ne teste pas, et ne peut pas tester, la direction causale de H2. On y revient en section 7.

4. Méthode

4.1 Participants

Six cent quarante personnes ont commencé le protocole. Cinq cent soixante et onze ont été retenues après exclusion des passations incomplètes, des passations dont les temps de réponse indiquaient une réponse non lue, et d'un lot de participants ayant entamé la tâche de prise de perspective sur un téléphone avant de constater qu'elle exige un clavier. L'Institut consigne ce dernier incident comme prévisible, et note que sa prévisibilité ne l'a pas prévenu.

L'échantillon final comprend 58 % de femmes ; l'âge moyen est de 34,2 ans (ET = 11,6). Le recrutement s'est fait par annonce en ligne et par relais associatifs, sans critère d'inclusion autre que la majorité civile et la disponibilité d'un ordinateur.

4.2 L'échelle de désengagement normatif déclaré (EDN-16)

Seize items, échelle de Likert en cinq points, reproduits intégralement en annexe A. L'échelle mesure ce que le répondant *déclare* quant à l'emprise des attentes sociales sur ses décisions, et rien d'autre : elle ne prétend pas mesurer une indépendance réelle, et l'écart entre les deux est précisément l'objet de l'étude. Cohérence interne : $\alpha = 0,87$.

4.3 L'inventaire d'adressage des conduites de maintien (IAM-24)

Vingt-quatre conduites ordinaires ont été retenues, allant de l'envoi d'un message sans motif au soin apporté à une tenue avant une sortie, en passant par la publication d'un contenu, la tenue d'un journal ou la préparation d'une remarque avant une réunion. Pour chacune, le répondant indique une fréquence, puis désigne le destinataire de la conduite parmi cinq catégories :

(A) une personne identifiée dont une réponse est attendue ; (B) un cercle restreint dont une réponse est parfois attendue ; (C) un public large et anonyme ; (D) une instance dont aucune réponse n'est attendue — une doctrine, une communauté idéale, une personne absente, un état futur de soi-même, la postérité ; (E) soi-même.

L'ensemble représente 13 704 conduites codées. Le codage a été effectué par une doctorante de l'Institut, qui indique que l'opération a pris onze jours et qu'elle la juge moins longue que son travail de thèse.

4.4 L'inventaire de mise en valeur de soi (IMVS-21)

Vingt et un items en trois sous-échelles, reproduits en annexe C. La structure en trois dimensions — mise en valeur centrée sur l'autre, centrée sur soi, centrée sur l'apparence physique — est reprise d'un travail antérieur (Derouiche, 2024) dont elle constitue le résultat inattendu ; les items de la présente version ont été rédigés par l'Institut et ne reproduisent pas ceux de l'instrument d'origine. Cohérence interne : $\omega = 0,89$ (centrée sur l'autre, 8 items), $\omega = 0,84$ (centrée sur soi, 7 items), $\omega = 0,81$ (centrée sur l'apparence, 6 items).

La sous-échelle centrée sur l'apparence comptait trois items dans l'instrument d'origine. Elle en compte six ici. L'Institut signale que la dimension la plus intéressante d'un instrument est régulièrement celle qui en comporte le moins d'items, pour la raison suffisante que personne ne l'attendait.

4.5 Tâche de prise de perspective

Version en ligne du paradigme des points sur les murs (Samson et al., 2010). Une pièce est présentée, un personnage y fait face à l'un des murs, des points sont disposés de part et d'autre. Une consigne indique de quel point de vue juger — le sien ou celui du personnage — et un nombre est proposé, que le participant valide ou rejette. Vingt-six essais d'entraînement avec retour, puis deux séries de cinquante et un essais sans retour.

Quatre indices sont extraits : l'*avantage propre* (facilité relative à traiter sa propre perspective), le *conflit de point de vue* (coût de la divergence entre les deux perspectives), le *biais égocentrique* (gêne exercée par sa propre perspective quand il faut adopter celle de l'autre) et le *biais altercentrique* (gêne exercée par la perspective de l'autre quand il faut s'en tenir à la sienne). Les valeurs élevées indiquent une difficulté.

5. Résultats

5.1 Le volume ne bouge pas

La corrélation entre le score de désengagement normatif déclaré et le nombre total de conduites de maintien du lien rapportées est de $r = 0,06$ ($p = 0,15$). Répartis en quartiles de désengagement, les participants déclarent en moyenne 11,2, 10,8, 11,6 et 11,1 conduites régulières. La différence entre les quartiles extrêmes est de l'ordre du dixième de conduite.

Les personnes qui déclarent le plus fortement ne pas se soucier du regard d'autrui ne font donc pas moins de choses adressées à autrui. Elles en font autant.

5.2 Le destinataire, lui, bouge

La corrélation entre le désengagement déclaré et la part des conduites relevant des catégories (D) et (E) — celles dont aucune réponse n'est attendue — est de $r = 0,58$ ($p < 0,001$). La progression par quartile est monotone.

Quartile de désengagement déclaré	Conduites déclarées (moyenne)	Part adressée à (A) ou (B)	Part adressée à (C)	Part adressée à (D) ou (E)
Q1 — le plus bas (n = 143)	11,2	62 %	24 %	14 %
Q2 (n = 143)	10,8	51 %	23 %	26 %
Q3 (n = 142)	11,6	38 %	21 %	41 %
Q4 — le plus haut (n = 143)	11,1	19 %	18 %	63 %

Tableau 1. Volume et adressage des conduites de maintien du lien, par quartile de désengagement normatif déclaré. La colonne du volume est plate ; les trois autres ne le sont pas.

Le résultat se formule simplement : on ne se désengage pas, on déménage. Ce qui varie n'est pas la quantité de lien produit mais l'adresse à laquelle il est envoyé, et, dans le quartile supérieur, cette adresse est majoritairement une adresse dont il ne revient rien.

Encart méthodologique — Dr K. Osei-Mensah, Statistiques & Analyses

Une corrélation nulle n'est pas un échec de mesure. C'est un résultat, à une condition : que l'étude ait eu les moyens de détecter l'effet si celui-ci avait existé. Une absence de relation obtenue sur quarante participants ne dit rien du tout ; obtenue sur cinq cent soixante et onze, elle dit quelque chose.

Avec cet effectif, la présente étude détecte une corrélation de 0,15 avec une probabilité de 0,97. Le $r = 0,06$ observé entre désengagement et volume de conduites n'est donc pas un silence de l'instrument : c'est une réponse, et la réponse est que la relation n'existe pas à une magnitude qui compterait.

L'Institut n'avait jamais publié de calcul de puissance. On me signale que c'est la première fois en cinquante études. Je préfère ne pas commenter ce chiffre-là.

5.3 L'item qu'il n'a pas été possible d'écrire

La construction de l'inventaire d'adressage supposait de disposer d'une conduite témoin : une conduite de mise en valeur ou d'entretien de soi qui ne serait adressée à personne, pas même à une instance idéale ou à soi-même comme spectateur. Cette conduite devait servir de point zéro à l'échelle d'adressage.

Onze formulations ont été proposées et soumises au Comité de lecture. Les onze ont été rejetées au motif qu'elles contenaient une adresse. Les tentatives portant sur le corps supposaient un regard, fût-il celui du sujet ; celles portant sur un accomplissement supposaient un constat ; celles portant sur un plaisir purement sensoriel ont été écartées comme ne relevant pas de la mise en valeur de soi, ce qui est exact et ne résout rien.

L'inventaire a donc été publié sans conduite témoin. On consigne cet échec faute de disposer d'une explication. Il est possible qu'une telle conduite existe et que l'Institut n'ait pas su la formuler. Il est également possible qu'elle n'existe pas, auquel cas l'incident cesse d'être un incident.

5.4 Une seule sous-échelle touche la performance

Les trois sous-échelles de mise en valeur de soi sont associées entre elles et à l'ensemble des indices de narcissisme non pathologique auxquels elles ont été comparées. Sur la tâche de prise de perspective, elles se comportent en revanche très différemment.

Sous-échelle IMVS-21	Recherche de validation	Avantage propre	Conflit de point de vue	Biais égocentrique	Biais altercentrique
Centrée sur l'autre	$r = 0,61$ ***	$r = 0,05$ n.s.	$r = 0,02$ n.s.	$r = 0,04$ n.s.	$r = 0,03$ n.s.
Centrée sur soi	$r = 0,44$ ***	$r = 0,06$ n.s.	$r = 0,05$ n.s.	$r = 0,07$ n.s.	$r = 0,01$ n.s.
Centrée sur l'apparence	$r = -0,21$ ***	$r = 0,04$ n.s.	$r = 0,25$ ***	$r = 0,28$ ***	$r = 0,06$ n.s.

Tableau 2. Sous-échelles de mise en valeur de soi et indices de prise de perspective (N = 571). *** $p < 0,001$. La ligne du bas est la seule qui bouge, et elle est la seule dont la corrélation à la recherche de validation soit négative.

La sous-échelle centrée sur l'apparence est la seule des trois dont la relation à la recherche de validation soit négative : ses hauts scores ne demandent pas l'approbation d'autrui, et s'en détournent. Elle est aussi la seule à être associée au conflit de point de vue et au biais égocentrique. Aucune des trois n'est associée à l'avantage propre, ce qui indique que le phénomène ne relève pas d'une préférence générale pour sa propre perspective, mais d'une difficulté spécifique à s'en déprendre quand la consigne l'exige.

5.5 Le gradient d'adressage

Les participants ont été regroupés selon le régime d'adressage dominant de leurs conduites : régime à réponse attendue (catégories A et B majoritaires), régime à réponse non sollicitée (catégorie C majoritaire), régime sans réponse attendue (catégories D et E majoritaires).

Régime d'adressage dominant	n	Biais égocentrique (m ; ET)	Conflit de point de vue (m ; ET)
Réponse attendue (A, B)	189	2,8 ; 9,4	3,9 ; 10,1
Réponse non sollicitée (C)	214	5,1 ; 9,6	5,4 ; 10,4
Aucune réponse attendue (D, E)	168	8,3 ; 9,7	7,6 ; 10,2

Tableau 3. Indices de prise de perspective par régime d'adressage. Biais égocentrique : $F(2,568) = 14,8$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,05$. Conflit : $F(2,568) = 6,9$; $p < 0,01$.

La progression est monotone et la taille d'effet est modeste. Elle porte cependant sur une variable de performance, non déclarative, et elle est spécifique : elle n'apparaît sur aucun des deux autres indices de la tâche.

Ce n'est pas le lien qui s'éteint. C'est le retour. — Résultat principal

6. Discussion

6.1 On ne quitte pas la place, on change de public

La recommandation examinée en section 3 suppose qu'un sujet libéré du regard d'autrui produirait moins de conduites destinées à autrui. Les données ne le montrent pas. Elles montrent un volume constant et une redistribution du destinataire. La communauté restreinte qui approuve précisément l'affranchissement, la doctrine, la personne absente, la version future de soi-même : ces adresses reçoivent, dans le quartile supérieur de désengagement, la majorité des conduites déclarées.

On peut soutenir que ces destinataires en valent d'autres, et l'étude ne le conteste pas. Elle observe seulement qu'ils ont une propriété commune : ils ne répondent pas. Une doctrine ne dit pas si l'on s'est trompé. Une communauté idéale ne corrige personne. Un absent ne dément rien.

6.2 Les deux factures

Il serait tentant de conclure que le régime à réponse attendue est le régime sain, et de recommander en conséquence. L'étude ne l'autorise pas, et le corpus de l'Institut le contredit.

Les études n°38, n°44 et n°49 ont documenté, chacune dans son registre, le coût des conduites de maintien du lien dans leur forme la plus adressée : la comparaison permanente sur un marché de la valeur, l'envoi répété à des destinataires qui ne répondent pas davantage, l'entretien d'une image dont la maintenance devient une charge. Celui qui dispose des codes et les applique paie ce coût-là, et il le paie sous des formes que la clinique reconnaît. Celui qui s'en est affranchi ne le paie pas, et paie autre chose : la raréfaction du retour, et, si les présentes données tiennent, une moindre disponibilité au point de vue d'autrui.

Aucun des deux régimes n'est gratuit. C'est cette symétrie qui interdit la recommandation, dans un sens comme dans l'autre. Si l'on tenait pour établi que la conformité aux conventions produit le bien-être, la conduite à tenir serait évidente : on enseignerait la conformité. L'Institut observe que personne ne le fait, et que ceux qui s'en approchent le proposent le plus souvent à des personnes qui souffrent déjà de ne pas y parvenir.

6.3 Ce que devient la boucle

La section 2 laissait une question ouverte : pourquoi un système qui tourne sur lui-même ne coûte rien à une machine et coûte quelque chose à un humain. Les données ne répondent pas à cette question, mais elles en déplacent la formulation, et le déplacement est instructif.

Un système fermé n'est pas fermé parce qu'un dispositif extérieur l'aurait enfermé. Il l'est parce qu'il ne reçoit plus l'information qui lui permettrait de se corriger. Un système qui émet sans recevoir de retour ne peut plus se mettre à jour ; il produit indéfiniment la même sortie, avec la même assurance, et rien dans son fonctionnement ne l'en avertit. C'est la définition ordinaire d'une boucle.

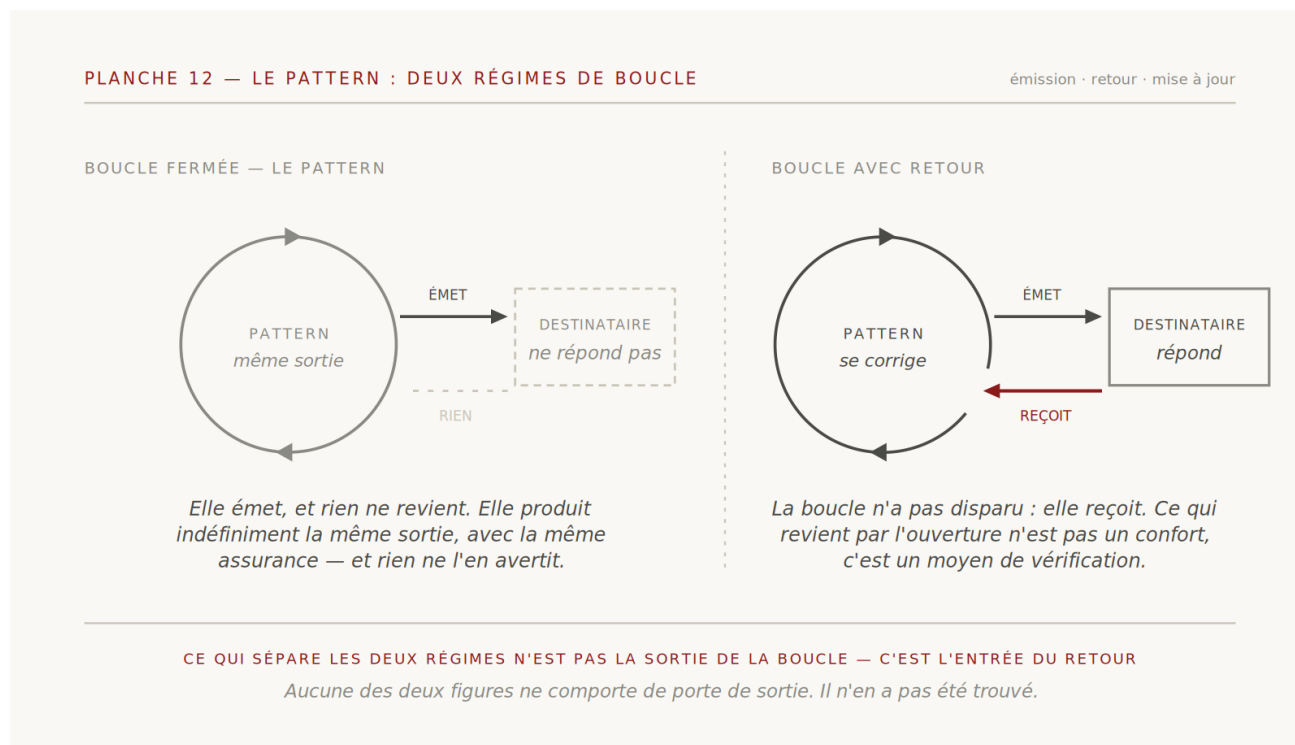


Planche 12. Les deux régimes de boucle. À gauche, le pattern fermé : il émet, le destinataire ne renvoie rien, et la boucle continue de produire la même sortie sans qu'aucun signal interne ne l'en avertisse. À droite, la même boucle, ouverte en un point : ce qui revient du destinataire y entre et rend la correction possible. On notera que la seconde figure ne comporte pas davantage de sortie que la première. La différence entre les deux régimes ne tient pas à une porte, mais à une entrée.

Ce que la présente étude mesure, chez des personnes qui vont par ailleurs très bien, est exactement cela : des conduites qui continuent d'être émises vers des adresses qui ne renvoient rien, et, en regard, une moindre capacité à occuper une position autre que la sienne. Le coût de la boucle n'a donc pas besoin d'être postulé à un étage métaphysique. Il suffit d'observer que l'humain, contrairement à la machine, attend une réponse — et que ce qu'il perd quand elle cesse de venir n'est pas seulement un confort, mais un moyen de vérification.

6.4 Le bout du gradient

Le gradient documenté ici s'arrête là où s'arrête l'échantillon, c'est-à-dire très en deçà de tout tableau clinique. La remarque qui suit sort du protocole et n'est appuyée par aucune des données rapportées ci-dessus. Elle est encadrée pour cette raison.

Remarque théorique — hors protocole, sans données

Les productions délirantes sont ordinairement décrites comme un retrait du monde partagé. Leur contenu, pourtant, n'est jamais solitaire : on y est visé, désigné, aimé en secret, chargé d'une mission, commenté par ce qui passe à l'écran. L'adresse n'y a pas disparu — elle y est devenue totale, et strictement unilatérale. Si le gradient décrit dans cet article a une signification au-delà de son échantillon, ce n'est pas comme une échelle de gravité, mais comme une échelle de réciprocité : ce qui varie n'est pas la quantité de lien, c'est la possibilité d'une réponse. L'Institut ne dispose d'aucun élément pour établir cette continuité et ne l'affirme pas.

Cette remarque ne décrit aucun participant de l'étude, ne propose aucun critère, et ne doit être lue ni comme une hypothèse étiologique ni comme un continuum entre les régimes mesurés ici et une organisation clinique. Elle est consignée parce qu'elle a orienté la discussion interne, et à ce titre seulement.

6.5 L'Institut dans son propre bocal

Le Comité d'Éthique a été saisi, en mai 2026, d'une question portant sur l'existence, dans les structures cortico-sous-corticales, d'un principe qui ne se réduirait ni à la régulation homéostatique ni au traitement de l'information. Le Comité n'a pas répondu. La non-réponse valant approbation selon les statuts, l'Institut consigne que l'existence de l'âme est approuvée, et se déclare mal équipé pour en tirer les conséquences.

Une circularité plus sérieuse doit être signalée. Cette étude mesure la réciprocité au moyen d'instruments qui exigent du répondant qu'il réponde. Entrer dans le protocole, c'est déjà accepter une adresse et y donner suite. Le régime le plus unilatéral n'est donc pas surreprésenté dans l'échantillon : il en est, par construction, partiellement absent. La difficulté est du même ordre que celle rencontrée lors du recrutement de l'étude n°46, où un dispositif de recherche s'adressait à des personnes dont le trait est de décliner ce type de sollicitation. L'Institut n'en a toujours tiré aucune conséquence.

Enfin, l'Institut a écrit à la Pr Bonnefoy-Tissot, membre du Comité de lecture, pour faire valider la classification thématique du corpus. La demande a été renouvelée trois fois. Aucune réponse n'a été reçue. On note que la correspondance a pris la forme de l'objet étudié, et que l'Institut a continué d'écrire.

7. Limites

Direction causale. Le résultat central est corrélationnel. Rien dans ce protocole ne permet de dire si l'extinction de la réponse attendue dégrade la disponibilité au point de vue d'autrui, ou si une moindre disponibilité initiale conduit à privilégier des adresses qui n'exigent pas de réciprocité, ou si un troisième facteur produit les deux. L'hypothèse inverse de celle qui est défendue ici est parfaitement compatible avec les données, et l'Institut la juge aussi plausible.

Auto-déclaration du destinataire. La catégorie d'adressage est déclarée par le répondant. Or savoir à qui l'on s'adresse est précisément le type de connaissance que l'étude soupçonne d'être inégalement distribuée. Une mesure comportementale de l'adressage reste à construire.

Antériorité du corpus. Cette étude a été conçue après le recensement décrit en section 1. Elle a donc été construite par une équipe qui savait déjà ce qu'elle espérait trouver, dans une institution dont vingt-neuf publications sur quarante-neuf portaient déjà sur l'objet. Aucune procédure de préenregistrement n'a été mise en œuvre. L'Institut signale qu'il ne dispose d'aucune de ces procédures.

Sous-échelle centrée sur l'apparence. Six items, une seule étude, et une structure factorielle héritée d'un travail non répliqué. Le résultat 5.4 doit être tenu pour une hypothèse, non pour un fait établi. Une réplication indépendante serait peu coûteuse et l'Institut recommande qu'elle soit conduite par quelqu'un d'autre.

Généralisation. L'échantillon est adulte, anglophone, recruté en ligne et disposant d'un ordinateur. Il est probable que ces conditions sélectionnent des personnes déjà disposées à répondre à une sollicitation.

8. Conclusion

Les conduites que la psychologie populaire recommande d'abandonner — se soucier du regard des autres, entretenir une image, tenir compte des conventions — ne diminuent pas chez ceux qui déclarent s'en être affranchis. Elles changent d'adresse, et l'adresse nouvelle a pour propriété de ne pas répondre.

À mesure que la réponse attendue s'éteint, la capacité à se placer là où se tient un autre décline. C'est un effet modeste, obtenu sur une tâche de performance, chez des personnes en bonne santé, et dont la direction reste indéterminée. Il suffit à établir que ces conduites ne sont pas des surcharges : elles maintiennent en circulation l'information qui permet à un sujet de se corriger.

L'Institut ajoute une remarque qui n'engage que lui. Ayant entrepris de recenser son propre corpus à des fins administratives, il a découvert qu'il travaillait depuis deux ans sur un objet qu'il n'avait jamais choisi, et qu'il en avait publié la thèse dans un article consacré aux vidéos courtes sans s'en apercevoir. Il ne prétend pas expliquer ce phénomène. Il note qu'il est, sur ce point, dans la situation exacte de ses participants.

La situation est stable. Elle n'attend pas de réponse.

Déclarations

Approbation éthique. Le Comité d'Éthique de l'Institut n'a pas répondu à la saisine relative au présent protocole. Conformément aux statuts, l'absence de réponse vaut approbation. Le Comité applique ainsi au protocole le régime que le protocole étudie, ce qui n'a été relevé par personne avant la mise sous presse.

Conflits d'intérêts. Le Pr D. Parmentier, rédacteur en chef, déclare avoir appris l'existence de cette étude par son coiffeur, lequel l'avait entendue évoquée par un client. Il précise n'avoir formulé aucune objection sur le fond, ayant été, au moment où l'information lui parvenait, dans une position ne permettant pas de tourner la tête.

Financement. Aucun.

Disponibilité des données. Les données sont disponibles sur demande adressée à l'Institut. Une réponse est attendue.

Références

- Derouiche, S. (2024). *Le paradoxe du narcissisme empathique : exploration d'un trait égocentrique à double dimension dans la prise de perspective* [Mémoire de master]. Université catholique de Louvain.
- Institut du Constat Fondamental (2026). L'Intérêt Composé du Capital Humain : rendements croissants sur le marché de l'appariement. *Revue d'Économie Affective et des Marchés de l'Appariement*, 1(1), 12-28.
- Institut du Constat Fondamental (2026). La Diffusion Compensatoire : envoi de vidéos courtes et saillance temporelle en régime d'ennui ordinaire. *Cahiers de Psychologie du Temps Vécu*, 4(2), 55-79.
- Institut du Constat Fondamental (2026). L'Anamnèse Sans Destinataire : entretien clinique automatisé et ressenti post-passation. *Nordic Journal of Clinical Automation and Assessment*, 3(2), 31-58.
- Institut du Constat Fondamental (2026). L'Appariement Résonant : homophilie de traitement, lisibilité des signaux infra-verbaux et réciprocité du choix. *Rivista di Psicologia dell'Interazione e dei Processi Diadici*, 7(3), 88-114.
- Samson, D., Apperly, I. A., Braithwaite, J. J., Andrews, B. J. et Bodley Scott, S. E. (2010). Seeing it their way: evidence for rapid and involuntary computation of what other people see. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 36(5), 1255-1266.
- Wiener, N. (1948). *Cybernetics: or Control and Communication in the Animal and the Machine*. MIT Press.

Annexe A — Échelle de Désengagement Normatif Déclaré (EDN-16)

Consigne : indiquez dans quelle mesure chaque énoncé vous correspond, de 1 (pas du tout) à 5 (tout à fait). Les items marqués (I) sont inversés.

- Ce que les autres pensent de mes choix n'entre pas dans mes décisions.
- Je m'habille sans me demander comment cela sera reçu.
- Il m'arrive de renoncer à quelque chose parce que je crains le jugement d'autrui. (I)
- Les conventions sociales me paraissent des formalités auxquelles je me plie sans y adhérer.
- Je serais gêné qu'une personne dont j'ai de l'estime me trouve ridicule. (I)
- La réussite sociale ne fait pas partie de ce qui me tient à cœur.
- Je préfère avoir raison seul qu'avoir tort avec les autres.
- Je prépare ce que je vais dire avant une réunion importante. (I)
- La notoriété d'une personne ne change rien à l'attention que je lui porte.
- Je me suis éloigné de personnes parce que leur façon de vivre ne me convenait pas.
- Recevoir un compliment me fait plaisir sur le moment. (I)
- Je n'attends pas d'être compris pour continuer ce que je fais.
- Il m'importe peu d'être invité ou non.
- Quand je publie ou partage quelque chose, je regarde ensuite ce que cela a produit. (I)
- Je ne me justifie pas quand je sais que j'ai eu raison.
- Ce que je pense de moi ne dépend d'aucun avis extérieur.

$\alpha = 0,87$. Score total de 16 à 80. L'échelle mesure une déclaration, non une indépendance constatée ; les résultats de la section 5 portent sur l'écart entre les deux.

Annexe B — Inventaire d'Adressage des Conduites de Maintien (IAM-24)

Pour chacune des vingt-quatre conduites, le répondant indique une fréquence (0 = jamais à 4 = très souvent), puis désigne le destinataire principal parmi les cinq catégories décrites en 4.3.

- Envoyer un message sans motif particulier.
- Transférer une vidéo, un article ou une image que l'on a trouvés drôles ou justes.
- Publier un contenu sur un réseau social.
- Consulter les réactions à un contenu que l'on a publié.
- Soigner sa tenue avant de sortir.
- Se regarder dans un miroir avant de quitter un lieu.
- Préparer une remarque avant une réunion ou un repas.
- Raconter à quelqu'un une chose qui vient d'arriver.
- Tenir un journal, un carnet ou des notes personnelles.
- Ranger ou arranger un espace avant une visite.
- Choisir une photographie de soi parmi plusieurs.
- Rappeler un fait qui vous met en valeur au cours d'une conversation.
- Prendre des nouvelles de quelqu'un dont on est sans nouvelles.
- Faire une chose difficile en pensant à la personne qui l'apprendra.
- Corriger une formulation dans un message avant de l'envoyer.
- Vérifier si un message a été lu.
- Reprendre un travail terminé pour qu'il soit mieux présenté.
- Défendre publiquement une position que l'on sait minoritaire.
- Se maintenir en forme physique.
- Acquérir un objet, un vêtement ou un équipement qui correspond à l'image que l'on a de soi.
- Se préparer mentalement à une rencontre à venir.
- Écrire à une personne que l'on ne verra pas ou plus.
- Se fixer une exigence que personne n'a demandée.
- Imaginer la réaction de quelqu'un à ce que l'on est en train de faire.

Catégories d'adressage : (A) personne identifiée, réponse attendue — (B) cercle restreint, réponse parfois attendue — (C) public large et anonyme — (D) instance dont aucune réponse n'est attendue (doctrine, communauté idéale, personne absente, soi futur, postérité) — (E) soi-même.

Note : l'inventaire ne comporte pas de conduite témoin non adressée. Voir section 5.3.

Annexe C — Inventaire de Mise en Valeur de Soi (IMVS-21)

Vingt et un items, échelle de Likert en cinq points. Structure en trois dimensions reprise de Derouiche (2024) ; items rédigés par l'Institut.

C.1 Mise en valeur centrée sur l'autre (8 items, $\omega = 0,89$)

- Je suis attentif à ce que produisent mes publications.
- J'aime qu'on relève ce que j'ai accompli.
- Il m'arrive d'appuyer un récit pour qu'il fasse davantage d'effet.
- Je remarque quand on ne me remarque pas.
- L'estime qu'on me porte me renseigne sur ma valeur.
- J'aime être celui autour de qui une soirée s'organise.
- Je fais en sorte qu'on sache ce que j'ai fait.
- Un compliment reçu me revient en mémoire plus tard.

C.2 Mise en valeur centrée sur soi (7 items, $\omega = 0,84$)

- Je tiens à ce que ce que je fais soit exact, que cela se voie ou non.
- Je me considère comme quelqu'un d'assez singulier.
- Je parle volontiers de ce que je sais faire.
- Je préfère qu'une chose réussie ne passe pas inaperçue.
- Je me fixe des exigences que personne ne m'a demandées.
- Il me semble important que mon travail me ressemble.
- Je reprends ce qui est déjà terminé jusqu'à ce que cela me convienne.

C.3 Mise en valeur centrée sur l'apparence (6 items, $\omega = 0,81$)

- J'aime regarder mon reflet.
- Je choisis mes vêtements avec attention.
- L'entretien de mon corps occupe une place régulière dans ma semaine.
- Je me sens bien lorsque mon apparence me convient, indépendamment de ce qu'on en dit.
- Il m'importe peu qu'on remarque le soin que je prends de moi.
- Je m'apprête même lorsque je ne vois personne.

La sous-échelle C.3 est la seule dont la corrélation à la recherche de validation soit négative ($r = -0,21$; $p < 0,001$). Les items 4, 5 et 6 sont ceux qui portent cette propriété. L'Institut relève que les items 1 et 2 supposent néanmoins un regard, et qu'il n'est pas parvenu à en rédiger qui n'en supposent aucun. Voir section 5.3.