

L'Atelier Sans Public : extinction du monitoring social, apaisement physiologique et dilatation du temps vécu au cours d'un geste créateur sans destinataire

Bonança R.¹, Lavrador-Estrela M.², Alecrim T.³

¹ Tagus-Estuary University, Laboratory of Affective States

² Alfama Higher Institute, Department of Gratuitous Activity Research

³ Sintra-Littoral University, Unit for Attention and Absorption Studies

DOI : 10.9999/icf.2026.atelier.sans.public · icf.news/article-atelier-sans-public

Résumé

Contexte. Une phrase attribuée à l'écrivain W. Somerset Maugham affirme que seuls l'amour et l'art rendent l'existence tolérable. L'Institut a cherché cette phrase dans le texte auquel on la rattache d'ordinaire. Ne l'y ayant pas trouvée, il a choisi de la démontrer plutôt que de la sourcer. Des deux opérations, la seconde s'est révélée la plus simple.

Méthode. Cent vingt-quatre adultes ont participé à deux séances de création de quarante-cinq minutes, identiques en tout point — matériaux, lieu, lumière, absence de consigne — sauf un : dans la condition *sans public*, il leur était garanti que personne ne verrait jamais ce qu'ils feraient ; dans la condition *avec destinataire*, leur production serait évaluée par un jury puis proposée à la vente. L'ordre des séances était contrebalancé. Cinquante-huit participants présentaient un profil dit à *décodage coûteux*, apparenté aux configurations décrites dans l'étude n°51 de l'Institut. Quatre mesures : cortisol salivaire avant et après, estimation de la durée écoulée en l'absence de toute horloge, fréquence des regards portés vers la vitre d'observation, et ocytocine salivaire, à titre exploratoire.

Résultats. Sans public, le cortisol baisse chez 79 % des participants (variation médiane -19,4 %) et quarante-cinq minutes en paraissent 27,8. Avec destinataire, il ne baisse plus que chez 34 % d'entre eux (médiane +6,8 %) et les mêmes quarante-cinq minutes en paraissent 52,4. Les regards vers la vitre passent de 1,3 à 9,6 par tranche de dix minutes. Tous ces écarts sont amplifiés dans le groupe à décodage coûteux : -27,1 % de cortisol sans public, +11,2 % avec destinataire, un temps vécu réduit à 22,9 minutes dans un cas, et 14,2 regards par dix minutes dans l'autre. L'ocytocine s'élève modestement sans public (+8,8 %, non significatif après correction) ; l'Institut la rapporte parce qu'il l'a mesurée.

Conclusion. Le geste créateur apaise, à condition que personne ne le regarde. Ce n'est pas la création qui coûte : c'est le destinataire. Et ceux que la présence d'autrui épuise le plus sont aussi ceux que son absence répare le mieux — ce qui n'est pas un paradoxe, mais une comptabilité.

Mots-clés : geste gratuit · monitoring social · hypofrontalité transitoire · flow · cortisol · durée subjective · atelier sans public

1. Une phrase que personne ne retrouve

« Seuls l'amour et l'art rendent l'existence tolérable. » La phrase circule en français depuis des décennies, attribuée à W. Somerset Maugham, et rattachée le plus souvent à son livre de 1938, *The Summing Up*. Elle a le charme des choses qu'on a toujours sues, et le statut des choses qu'on n'a jamais vérifiées.

L'Institut a procédé à la vérification. Le livre contient des pages entières sur l'art comme aventure de l'âme et sur l'écriture comme consolation suprême. Il ne contient pas la phrase. Personne, à notre connaissance, n'a localisé sa forme anglaise dans le corpus de l'auteur. Il est possible qu'elle soit une traduction très libre, une condensation de lecteur, ou l'œuvre d'un traducteur inspiré dont le nom s'est perdu — auquel cas elle serait elle-même un exemple de ce qu'elle décrit : un geste créateur sans signature.

Devant une phrase introuvable mais universellement tenue pour vraie, deux attitudes sont possibles. La première consiste à la retirer de la circulation. La seconde consiste à la démontrer. L'Institut, dont la mission est d'établir expérimentalement ce que tout le monde sait déjà, a opté pour la seconde. Le présent article traite du second terme de la phrase, l'art. Le premier fait l'objet de la section 6.3.

1.1 Trois observations de cabinet

Trois configurations cliniques, rapportées ici sans valeur de preuve, ont motivé le protocole.

La première est d'une banalité parfaite : des adultes en épuisement professionnel, décrits par leur entourage comme *en décalage* — et par les instruments étalonnés comme relevant de diverses catégories que l'étude n°51 de l'Institut a examinées —, rapportent presque tous la même chose. Le monde les fatigue ; créer les répare. Ils dessinent, composent, construisent, écrivent,

et pendant qu'ils le font, disent-ils, *le temps disparaît*.

La deuxième est plus étrange. Ces mêmes personnes, souvent prolifiques — l'une d'elles dispose d'une centaine de compositions musicales achevées —, ne diffusent presque jamais ce qu'elles produisent. On y voit d'ordinaire un déficit : elles ne *sauraient pas se vendre*. L'hypothèse inverse mérite d'être posée : peut-être ne diffusent-elles pas parce que la diffusion détruirait précisément ce que le geste leur procure.

La troisième tient en une scène. Un employé d'une grande administration introduit un jour une touche de couleur dans un document de présentation interne. Il lui est répondu que le document est réussi, mais que dans cette maison, les documents sont d'une autre couleur, et d'une seule. L'observation n'a rien d'exceptionnel ; c'est sa fréquence qui est remarquable. Le monde du travail admet le geste, à condition qu'il soit conforme. Or un geste conforme est un geste surveillé, et l'on verra que la surveillance est exactement la variable qui nous occupe.

« *Le monde les fatigue ; créer les répare. Et pendant qu'ils créent, le temps disparaît.* » *Observations préparatoires, dossier de cadrage*

2. Ce que la littérature établit déjà

Quatre corps de travaux, tous réels, rendent le résultat prévisible — ce qui, dans cette revue, est un critère de publication.

2.1 L'apaisement ne demande aucun talent

Une étude de 2016 a mesuré le cortisol salivaire de trente-neuf adultes avant et après quarante-cinq minutes de création libre — feutres, argile, collage, sans aucune consigne. Le cortisol baisse chez les trois quarts des participants, et la baisse n'entretient **aucune corrélation avec l'expérience artistique antérieure**, ni avec le matériau choisi (Kaimal, Ray & Muniz, 2016). Autrement dit : l'effet ne récompense pas le génie, il récompense le geste. Il n'exige ni école, ni style, ni acheteur. C'est, à notre connaissance, la seule ressource thérapeutique dont le cours ne dépend d'aucun marché.

2.2 L'attention profonde est un régulateur, pas un symptôme

La théorie du monotropisme décrit des esprits qui allouent leur attention en profondeur plutôt qu'en largeur (Murray, Lesser & Lawson, 2005). Ce patron attentionnel augmente la probabilité d'entrer dans des états d'absorption complète — le *flow* décrit par Csikszentmihalyi (1990) — et de s'y maintenir (Heasman et collab., 2024). Des travaux récents menés avec les personnes concernées décrivent ces états comme jouant un rôle régulateur quotidien, sur les plans sensoriel, émotionnel et cognitif (Wain et collab., 2026). Ce que le manuel diagnostique appelle intérêt restreint, la personne qui le vit l'appelle : l'endroit où je me repose.

2.3 Ce qui s'éteint quand on crée

L'hypothèse de l'hypofrontalité transitoire (Dietrich, 2003) propose qu'au cours des états d'absorption, une partie du travail préfrontal — celui qui commente, évalue, surveille — se met en veilleuse. Pendant ce temps, les systèmes sous-corticaux d'exploration appétitive, que Panksepp (1998) a décrits sous le nom de SEEKING, continuent de tourner : chercher, essayer, suivre la matière. Le geste créateur réaliserait ainsi une configuration rare : **le chercheur allumé, le surveillant éteint**.

Or l'étude n°51 de l'Institut a établi ce que coûte le surveillant chez certains adultes : un décodage social d'exactitude normale mais de coût supérieur, jamais débrayé, et invisible pour ses bénéficiaires. Si la création éteint précisément le module dont le fonctionnement continu épuise ces personnes, alors une prédiction s'impose : **elles devraient être les plus réparées par le geste sans témoin, et les plus pénalisées par le geste observé**. C'est cette prédiction que teste le présent protocole.

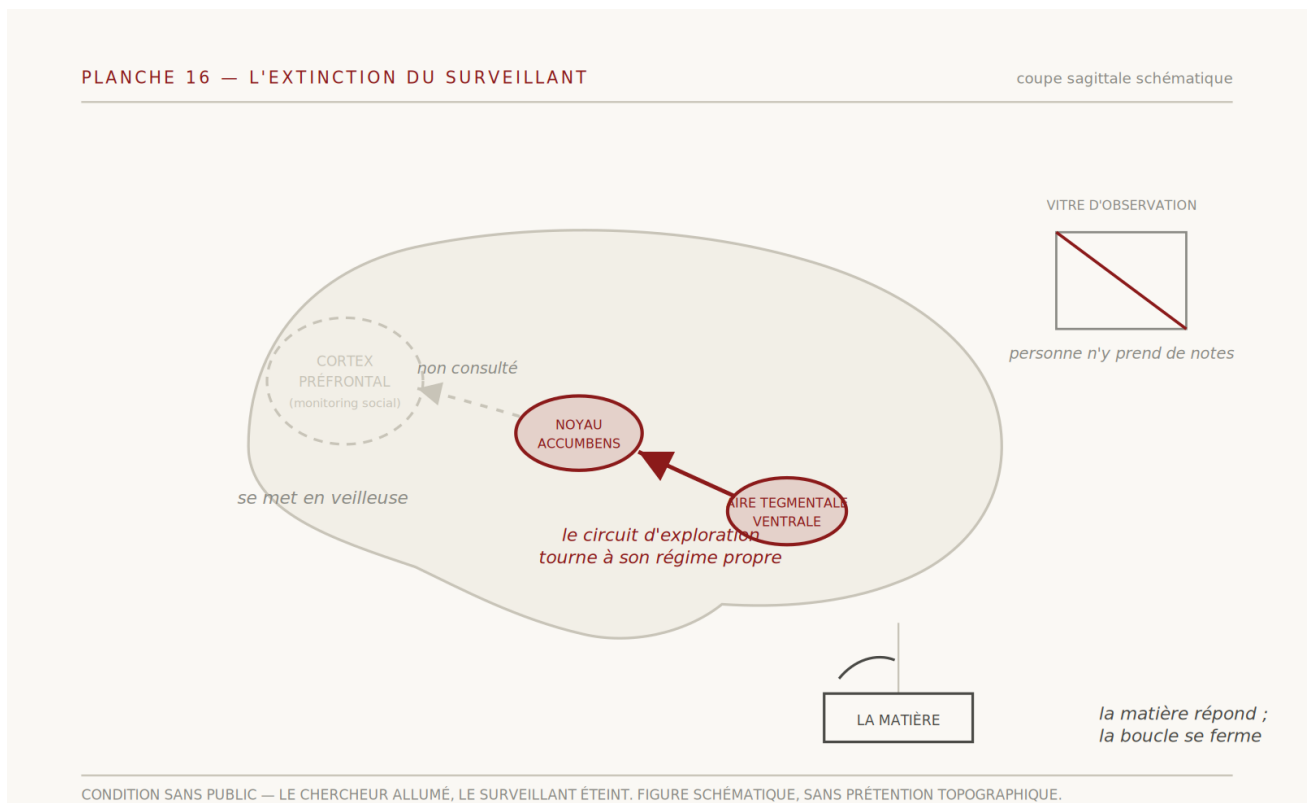


Planche 16. L'extinction du surveillant. Pendant le geste créateur sans témoin, le monitoring préfrontal — celui-là même que la planche 15 de l'étude n°53 montrait désengagé par l'habitude — se met en veilleuse, mais cette fois au bénéfice du sujet : le circuit d'exploration appétitive (aire tegmentale ventrale, noyau accumbens) tourne à son régime propre, sans être consulté sur la conformité de ce qu'il produit. La réintroduction d'un destinataire rallume le surveillant. La figure est schématique et ne prétend à aucune exactitude topographique.

2.4 La molécule qui fait le pont

Le premier terme de la phrase de Maugham — l'amour — n'est pas aussi loin du second qu'on pourrait le croire. L'ocytocine, neuropeptide de l'attachement, est aussi associée de façon faible mais constante à la cognition créative : son administration réduit le raisonnement analytique et favorise le traitement holistique, la pensée divergente et la flexibilité (De Dreu et collab., 2014 ; De Dreu, 2015). On a même observé qu'elle réduisait l'adhésion aux règles arbitraires personnellement coûteuses — ce dont l'employé de la section 1.1 tirera la conclusion de son choix. La chimie du lien et celle du pas de côté se recouvrent en partie. L'amour et l'art ne seraient pas deux consolations juxtaposées, mais deux portes du même couloir.

3. Méthode

3.1 Participants

Cent vingt-quatre adultes (18–64 ans ; âge moyen 37,2, ET = 12,1 ; 54 % de femmes), recrutés sans condition de pratique artistique. Quarante-six pour cent déclaraient n'avoir « rien créé depuis l'école ». Cinquante-huit participants présentaient un profil à *décodage coûteux*, défini par un score supérieur au 75^e centile au QCA-16 (Questionnaire du Coût de l'Ajustement, annexe A), instrument dérivé des mesures de conduites d'ajustement de l'étude n°51. Les soixante-six autres constituaient le groupe à coût ordinaire. Aucun diagnostic n'était requis ni recueilli : c'est le coût qui était mesuré, pas l'étiquette.

3.2 Les deux ateliers

Chaque participant a effectué deux séances de quarante-cinq minutes, à sept jours d'intervalle, dans le même atelier — une pièce haute donnant sur l'estuaire, dont la lumière a été jugée par l'équipe technique impossible à standardiser, et conservée telle quelle. Matériaux identiques : encres, gouache, argile, papiers à découper, et un petit clavier hors ligne. Aucune consigne de production. Une vitre d'observation équipait la pièce ; elle était présente, et signalée, dans les deux conditions.

Condition sans public (SP). Consigne : « Personne ne verra jamais ce que vous ferez ici. À la fin, vous l'emporterez ou le détruirez vous-même, sans le montrer. La vitre ne sert qu'à votre sécurité ; personne n'y prend de notes. »

Condition avec destinataire (AD). Consigne : « Votre production sera évaluée par un jury de trois personnes, puis proposée à la vente lors d'une exposition au profit de la recherche. Derrière la vitre, un observateur consigne le déroulement de votre travail. »

L'ordre était contrebalancé (62 participants par ordre). L'Institut signale que la condition AD confond délibérément l'évaluation et la mise en vente. Il n'a pas cherché à les distinguer, le monde ordinaire ne les distinguant pas non plus.

3.3 Mesures

Quatre mesures, dans l'ordre de leur importance décroissante et de leur poésie croissante. **Cortisol salivaire**, prélevé dix minutes avant et immédiatement après la séance. **Durée subjective** : les participants étaient délestés de montre et de téléphone ; à la fin de la séance, une seule question leur était posée — « combien de temps venez-vous de passer ? ». **Regards vers la vitre**, comptés sur enregistrement par tranches de dix minutes, par deux codeurs indépendants ($\kappa = 0,88$). **Ocytocine salivaire**, avant et après, à titre exploratoire et sans hypothèse préenregistrée. Une question libre clôturait chaque séance : « À qui est ce que vous venez de faire ? »

4. Résultats

4.1 Le cortisol sait si quelqu'un regarde

Sans public, le cortisol baisse chez **79 % des participants** (variation médiane $-19,4\%$), une proportion voisine de celle de Kaimal et collab. (2016) dans des conditions comparables. Avec destinataire, la même activité, dans la même pièce, avec les mêmes mains, ne fait plus baisser le cortisol que chez 34 % des participants ; la variation médiane s'inverse ($+6,8\%$).

L'interaction avec le groupe est l'ordonnée principale de l'étude. Chez les participants à décodage coûteux, la baisse sans public atteint $-27,1\%$, contre $-13,6\%$ dans le groupe à coût ordinaire ; avec destinataire, la hausse atteint $+11,2\%$, contre $+3,1\%$. **Ceux que le regard d'autrui épuise le plus sont aussi ceux que son absence répare le mieux.** L'écart entre leurs deux conditions — trente-huit points — est plus du double de celui du groupe ordinaire.

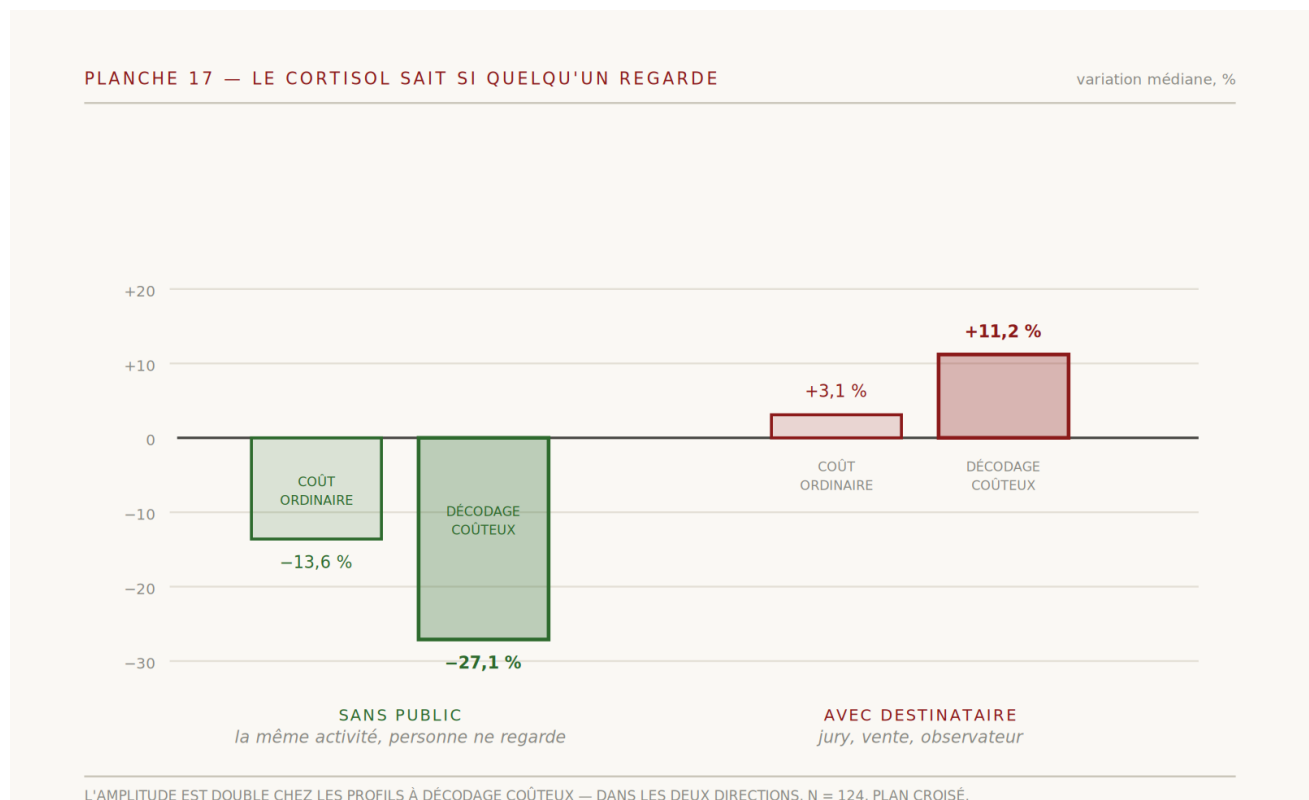


Planche 17. Variation médiane du cortisol salivaire (%) entre le début et la fin de la séance, selon la condition et le groupe. La même activité descend ou monte selon qu'un destinataire existe. L'amplitude est double chez les participants à décodage coûteux, dans les deux directions — signature d'un même module, plus coûteux chez eux, que la condition sans public autorise à s'éteindre.

4.2 Où passe le temps

Privés d'horloge, les participants de la condition sans public estiment leurs quarante-cinq minutes à **27,8 minutes** en médiane. Ceux de la condition avec destinataire estiment les mêmes quarante-cinq minutes à **52,4 minutes**. Le rapport entre durée estimée et durée réelle — que l'Institut propose de nommer *coefficient de dilatation existentielle* — s'établit à 0,62 sans public et à 1,16 avec destinataire.

Chez les participants à décodage coûteux, le coefficient sans public descend à **0,51** : la moitié du temps a, littéralement, disparu. C'est la quantification la plus directe dont nous disposons de l'expression clinique rapportée en section 1.1 — *le temps disparaît*. Le temps ne disparaît pas : il cesse d'être compté, parce que l'instance qui le comptait avait autre chose à faire, ou plus exactement n'avait plus rien à faire.

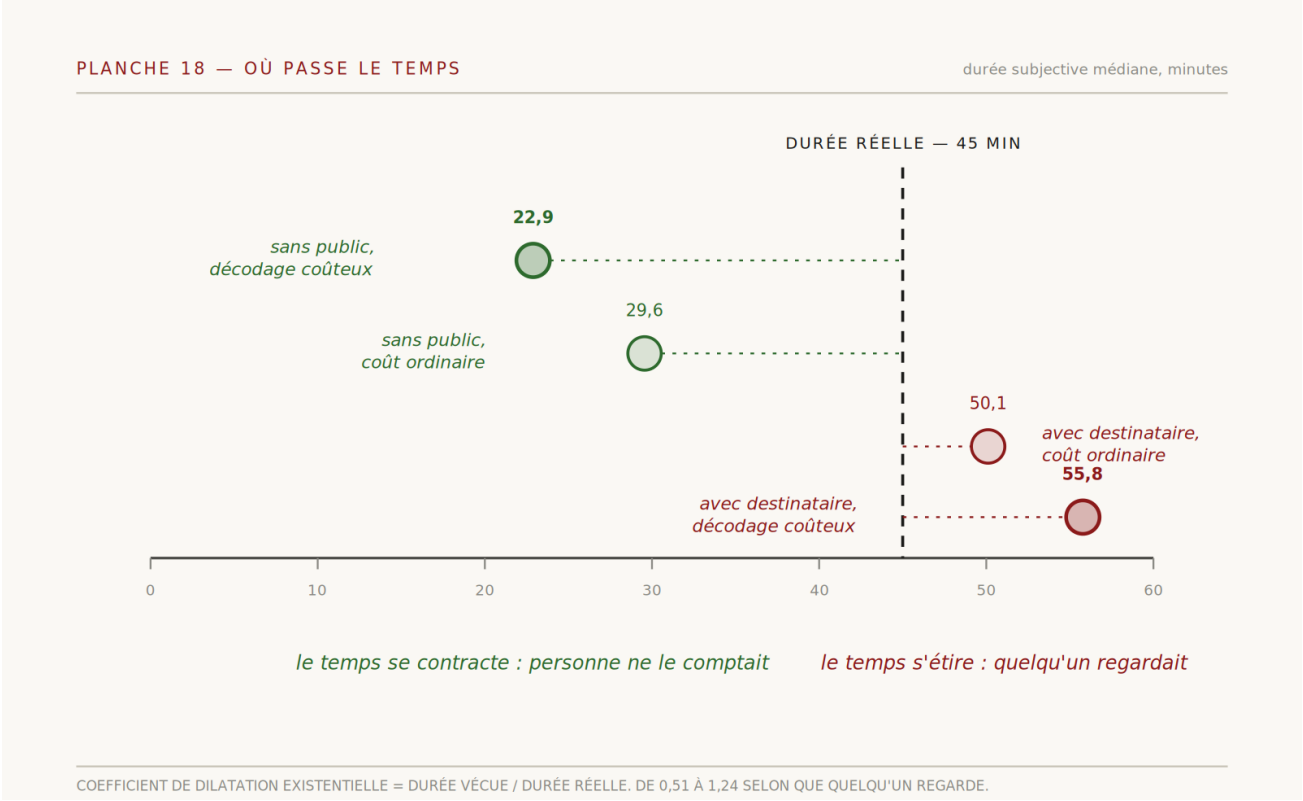


Planche 18. Où passe le temps. Durée subjective médiane rapportée à la durée réelle (trait vertical, 45 minutes). Sans public, le temps se contracte — davantage encore chez les participants à décodage coûteux (22,9 min). Avec destinataire, il s'étire au-delà du réel : une séance surveillée dure plus longtemps qu'elle ne dure.

4.3 Les regards vers la vitre

La vitre d'observation était présente dans les deux conditions ; seule sa signification changeait. Sans public, les participants la regardent 1,3 fois par tranche de dix minutes. Avec destinataire, 9,6 fois. Le groupe à décodage coûteux porte cette fréquence à **14,2 regards par dix minutes** — un toutes les quarante-deux secondes — tout en produisant, aux dires du jury, des travaux jugés « appliqués ». Le surveillant travaillait ; l'œuvre aussi ; le participant payait les deux.

Le résultat le plus discret de l'étude est peut-être celui-ci : sans public, le même groupe descend à 0,9 regard par dix minutes — sous le groupe à coût ordinaire (1,6). La surveillance ne s'éteint pas à moitié. Quand elle a le droit de s'éteindre, elle s'éteint davantage chez ceux qu'elle épuise.

Mesure	Sans public — coût ordinaire	Sans public — décodage coûteux	Avec destinataire — coût ordinaire	Avec destinataire — décodage coûteux
Cortisol, variation médiane	−13,6 %	−27,1 %	+3,1 %	+11,2 %
Durée estimée (45 min réelles)	29,6 min	22,9 min	50,1 min	55,8 min
Coefficient de dilatation existentielle	0,66	0,51	1,11	1,24

Mesure	Sans public — coût ordinaire	Sans public — décodage coûteux	Avec destinataire — coût ordinaire	Avec destinataire — décodage coûteux
Regards vers la vitre (/10 min)	1,6	0,9	9,6	14,2
Ocytocine, variation moyenne	+6,1 %	+11,9 %	-1,2 %	-2,8 %

Tableau 1. Résultats croisés par condition et par groupe. Les médianes d'ensemble rapportées dans le texte (27,8 et 52,4 min ; +8,8 % d'ocytocine sans public) sont les médianes et moyennes calculées sur les 124 participants, et non des moyennes de valeurs de groupe.

4.4 L'ocytocine, rapportée parce que mesurée

L'ocytocine salivaire s'élève en moyenne de +8,8 % sans public et ne bouge pas avec destinataire (-1,9 %). L'effet ne survit pas à la correction pour comparaisons multiples, et l'Institut le rapporte pour la seule raison qu'il l'a mesuré. Une observation non préenregistrée mérite toutefois d'être consignée : trente et un participants ont déclaré, à la question libre de fin de séance, avoir pensé pendant qu'ils créaient à une personne aimée. Chez eux, l'élévation atteint +16,2 %, contre +3,4 % chez les autres. L'effectif est faible, l'analyse est exploratoire, et la section 6.3 en dispose.

4.5 À qui est ce que vous venez de faire ?

Sans public : « à moi » (71 %), « à personne » (18 %), « à quelqu'un que j'aime, même s'il ne le verra pas » (11 %). Avec destinataire : « au jury » (64 %), « à l'acheteur » (21 %), « à moi » (9 %), autres réponses (6 %). En une séance, la propriété du geste avait changé de mains. Aucun participant n'avait signé quoi que ce soit.

5. Discussion

5.1 Ce n'est pas la création qui coûte, c'est le destinataire

Les quatre mesures racontent la même histoire à quatre voix. La création apaise (cortisol), absorbe (durée), libère du contrôle social (regards) et touche à la chimie du lien (ocytocine) — mais chacun de ces effets est conditionnel, et la condition est toujours la même : que personne ne regarde. Il suffit d'introduire un jury et un prix pour que l'activité, inchangée dans ses gestes, change de nature physiologique. La séance surveillée n'est plus du repos qui produit des objets ; c'est du travail qui produit du cortisol, et accessoirement des objets.

Ce résultat éclaire la deuxième observation de la section 1.1. Les personnes prolifiques qui ne diffusent rien ne présentent peut-être aucun déficit de compétence commerciale. Elles protègent peut-être, sans le formuler, la seule condition sous laquelle leur pratique les répare. Le conseil qui leur est invariablement adressé — *tu devrais vendre ça* — revient à leur proposer d'échanger leur traitement contre un revenu. Certaines économies domestiques ont un autre nom.

5.2 Le défilement cherche, la création trouve

L'étude n°53 de l'Institut a décrit un geste — le balayage d'écran — qui occupe sans apaiser, se déclenche sans motif et se pratique d'autant plus qu'il plaît moins. Le geste créateur en est l'exact symétrique : même circuit d'exploration, mais doté d'un objet qui répond. La matière résiste, prend forme, ferme la boucle que le fil, par construction, laisse ouverte. Le défilement cherche ; la création trouve. Une chanteuse française a résumé en une phrase de trois secondes ce que le présent protocole a mis quatorze mois à mesurer : tout, chez elle, se contrôle — sauf ce qui crée (de Sagazan, 2023). L'Institut confirme, avec quatorze mois de retard et un intervalle de confiance.

5.3 Le premier terme de la phrase

Reste l'amour. L'observation exploratoire de la section 4.4 — l'ocytocine s'élève surtout chez ceux qui créaient en pensant à quelqu'un — suggère que les deux termes de la phrase apocryphe ne s'additionnent pas : ils se composent. Les travaux futurs devront examiner si la présence intérieure d'un attachement sécurisé module l'effet apaisant du geste sans témoin — autrement dit, si l'amour et l'art, plutôt que deux refuges parallèles, forment un seul et même circuit de tolérance à l'existence. Un protocole est à l'étude. Il n'aura pas de jury non plus.

5.4 Ce que le résultat ne dit pas

Le résultat ne dit pas que montrer, exposer ou vendre serait nuisible en soi ; il dit que ce n'est pas la même activité, et qu'elle ne rend pas le même service. Il ne dit pas non plus que le talent serait sans valeur ; il dit que l'apaisement n'en demande aucun, ce qui est une autre affaire. Enfin, il ne recommande à personne de renoncer au public. Il observe seulement que le public a un prix,

que ce prix se mesure en salive, et que certains le paient au double tarif.

6. Limites

Elles sont réelles et l'Institut y tient. Le dispositif n'était aveugle pour personne, la nature des consignes l'interdisant. La condition avec destinataire confond l'évaluation, la vente et l'observation directe ; leurs contributions respectives ne sont pas séparables ici. Le QCA-16 est un auto-questionnaire, avec ce que cela suppose. La mesure d'ocytocine salivaire est fragile et discutée ; elle a été traitée comme telle. Enfin, la pièce donnait sur un estuaire, et l'équipe n'exclut pas que la lumière de fin d'après-midi ait contribué à des effets qu'elle n'a pas su isoler. Elle n'a pas jugé utile de refaire l'étude dans une pièce sans fenêtre. Certaines variables de confusion méritent d'être confondues.

Note de l'Institut — sur le titre et sur la phrase

On désignera par *atelier sans public* tout dispositif — pièce, cahier, clavier, établi — dans lequel un geste se fait en garantie de n'être jamais évalué. L'expression n'appartient pas à la littérature ; elle est proposée faute de mieux, et parce que les participants ont cessé de demander ce qu'elle voulait dire dès la deuxième minute de la première séance.

Quant à la phrase attribuée à Maugham : l'Institut ne l'a pas retrouvée, mais il ne l'a pas non plus retirée. Une phrase que personne n'a écrite et que tout le monde reconnaît décrit son objet mieux qu'une citation exacte. Elle appartient, selon la classification de la section 4.5, à la catégorie « à personne » — qui est, on l'a vu, celle qui apaise.

Déclarations

Approbation éthique. Le Comité d'Éthique a demandé ce qu'il adviendrait des œuvres de la condition avec destinataire si personne ne les achetait. L'Institut a répondu qu'elles rejoindraient alors le régime de la condition sans public. Le Comité a approuvé le protocole, puis a acheté deux œuvres.

Conflits d'intérêts. Le Pr D. Parmentier, rédacteur en chef, déclare avoir entrepris la lecture du manuscrit un dimanche en fin d'après-midi et l'avoir achevée, selon lui, « une vingtaine de minutes plus tard ». L'horodatage de ses annotations indique une durée de cinquante et une minutes. Il maintient son estimation.

Contributions. Le codage des réponses à la question « À qui est ce que vous venez de faire ? » a été assuré par Mme É. Beaumont-Schiavetti, doctorante, qui signale avoir conservé, sans pouvoir s'en expliquer, un petit oiseau d'argile produit lors du pilote, et demande qu'il ne soit pas évalué.

Financement. Aucun. Les œuvres invendues de l'exposition ont été restituées à leurs auteurs, qui dans 83 % des cas ont déclaré préférer qu'il en fût ainsi.

Références

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Damásio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Putnam.
- De Dreu, C. K. W. (2015). Oxytocin enables novelty seeking and creative performance through upregulated approach: evidence and avenues for future research. *WIREs Cognitive Science*, 6(5), 409-417.
- De Dreu, C. K. W., Baas, M., Roskes, M., Sligte, D. J., Ebstein, R. P., Chew, S. H., Tong, T., Jiang, Y., Mayseless, N. et Shamay-Tsoory, S. G. (2014). Oxytonergic circuitry sustains and enables creative cognition in humans. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(8), 1159-1165.
- de Sagazan, Z. (2023). Tristesse. Dans *La Symphonie des éclairs*. Virgin Records France.
- Dietrich, A. (2003). Functional neuroanatomy of altered states of consciousness: the transient hypofrontality hypothesis. *Consciousness and Cognition*, 12(2), 231-256.
- Heasman, B. et collab. (2024). Towards autistic flow theory: a non-pathologising conceptual approach. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 54(4).
- Institut du Constat Fondamental (2026). Le Décodage Permanent : coût de l'ajustement social, fragmentation du parcours d'évaluation et concentration du lien. *Zeitschrift für Diagnostische Praxis und Kognitive Heterogenität*, 9(2).
- Institut du Constat Fondamental (2026). La Contenance : déclenchement contextuel du balayage, part non décidée du visionnage et fonction d'occupation. *Asia-Pacific Journal of Behavioural Automaticity and Device Use*, 8(4).

- Kaimal, G., Ray, K. et Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy*, 33(2), 74-80.
- Maugham, W. S. (1938). *The Summing Up*. Heinemann.
- Murray, D., Lesser, M. et Lawson, W. (2005). Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism. *Autism*, 9(2), 139-156.
- Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford University Press.
- Wain et collab. (2026). Transitioning in and out of autistic flow: a qualitative study presenting a non-pathologising approach to autistic well-being. *Counselling and Psychotherapy Research*.

Annexe A — Les deux instruments

QCA-16 — Questionnaire du Coût de l'Ajustement. Seize items cotés de 0 à 4 sur l'énergie dépensée à se conformer aux attentes sociales ordinaires, dérivés des conduites d'ajustement décrites dans l'étude n°51. Exemples : « Après une réunion ordinaire, j'ai besoin d'un temps seul pour récupérer » ; « Je vérifie mentalement mes phrases avant de les dire, même quand l'enjeu est nul » ; « On me dit que je parais à l'aise ; personne ne demande à quel prix ». $\alpha = 0,91$. Le seuil du 75^e centile est arbitraire, et déclaré tel.

EGG-10 — Échelle du Geste Gratuit. Dix items cotés de 0 à 10, administrés en fin de chaque séance, sur la valeur que le geste avait pour lui-même. $\alpha = 0,86$. L'item obtenant la moyenne la plus élevée en condition sans public est l'item 7 : « J'aurais continué si on ne m'avait pas arrêté » (8,9). L'item obtenant la moyenne la plus basse en condition avec destinataire est l'item 3 : « Ce que je faisais m'appartenait » (2,7).

- Ce que je faisais n'avait pas besoin de réussir.
- Personne, pas même moi, ne notait ce que je faisais.
- Ce que je faisais m'appartenait.
- Je n'ai pas pensé à ce qu'on en dirait.
- Je n'ai pas pensé à ce que j'allais dire ensuite.
- La matière me répondait.
- J'aurais continué si on ne m'avait pas arrêté.
- Je referais ce geste demain sans autre raison que lui.
- Le temps ne m'a rien demandé.
- Je me suis reposé en faisant quelque chose.