

La Colonne Trois : consignation prospective des scénarios catastrophes, taux de survenue observé et gravité vécue comparée à la gravité anticipée chez des adultes à anxiété-trait élevée

Hannecart V.¹, Warichet C.², Squéart M.³

¹ Hainaut-Sambre University, Laboratory of Anticipated Catastrophes

² Meuse-Condruz Institute, Department of Ordinary Moods

³ Campine-Littoral University, Unit for Prospective Cognition

DOI : 10.9999/icf.2026.colonne.trois · icf.news/article-colonne-trois

Résumé

Contexte. Un clinicien du Hainaut, correspondant de l'Institut, définit l'anxiété comme une projection vers l'avenir dans des scénarios exclusivement négatifs — et fait observer que, sans le mot « négatifs », la même opération s'appelle la pensée positive et sort du champ de la consultation. La littérature établit par ailleurs que les inquiétudes des grands anxieux se réalisent rarement, et que leur consignation systématique réduit les symptômes (LaFreniere & Newman, 2016, 2020). L'Institut a entrepris de vérifier l'évidence avec ses propres carnets, et d'y ajouter deux questions : que devient la gravité quand le scénario survient tout de même, et de quoi dépend la météo quotidienne des intrusions.

Méthode. Quatre-vingt-quatre adultes à anxiété-trait élevée (STAI-T $\geq 75^e$ centile ; les situations aiguës et les épisodes dépressifs caractérisés ont été orientés vers le soin, l'Institut ne recrutant pas dans les salles d'attente qui ont mieux à faire) ont tenu vingt-huit jours durant un Carnet à trois colonnes : le scénario catastrophe (colonne un), sa gravité anticipée et sa probabilité estimée (colonne deux), et ce qui est réellement arrivé (colonne trois). Un Relevé du matin consignait chaque jour sommeil, digestion, fatigue et charge du lendemain. La moitié des participants, tirée au sort, recevait en outre un mantra à prononcer chaque matin : « Quoi qu'il se passe, quoi qu'il arrive, fais comme si tout allait bien se terminer. »

Résultats. Sur 3 187 scénarios consignés, 217 sont survenus — 6,8 %. La probabilité moyenne que les participants leur attribuaient était de 58 % : une surestimation d'un facteur huit et demi. Le pourcentage individuel de scénarios jamais advenus le plus fréquent était 100 % (39 participants sur 84). Parmi les 217 scénarios survenus, la gravité vécue (4,1/10) était inférieure à la gravité anticipée (7,9/10) dans 86 % des cas. Les intrusions ne poussaient pas au hasard : 64 % plus nombreuses après une mauvaise nuit, 36 % après une digestion pénible. Le mantra n'a rien changé aux faits — même taux de survenue dans les deux groupes — mais a réduit les intrusions dès la deuxième semaine, sans attendre que la colonne trois ait accumulé sa preuve, et la baisse d'anxiété-état à vingt-huit jours était de 27 % avec mantra contre 18 % sans.

Conclusion. Le cerveau anxieux est un scénariste prolifique dont les scripts ne sont presque jamais tournés, et dont les rares tournages sont moins pires que le scénario. Le carnet fournit la preuve ; le mantra la rend portative. Et la colonne trois — presque vide — est le résultat.

Mots-clés : anxiété-trait · anxiété-état · axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien · scénarios catastrophes · carnet prospectif · humeur météo · mantra

1. Le scénariste

L'observation initiale vient d'un cabinet. Un clinicien du Hainaut, correspondant de l'Institut, rapporte que quatre demandes sur cinq qui poussent sa porte relèvent de deux registres : les troubles anxieux et les états dépressifs — le cinquième restant étant fait des accidents de la vie, qui n'ont pas demandé la permission. Et il propose de l'anxiété une définition d'une économie remarquable : **une projection vers l'avenir dans des scénarios exclusivement négatifs**. Il y tient une clause, qui est sa signature : retirez le mot « négatifs », et la même opération mentale s'appelle la pensée positive — laquelle, note-t-il, ne pousse la porte d'aucune consultation.

La projection en question a une syntaxe, que tout lecteur reconnaîtra : elle commence par « et si ». Et si je perdais mon travail. Et si la voiture lâchait — et alors, comment aller au travail que je n'ai pas encore perdu. Et si. La particularité de cette syntaxe est qu'elle n'a pas de point final : chaque scénario en appelle un autre, et la personne qui déclare — le correspondant l'entend chaque semaine — « j'imagine tous les scénarios pour me préparer au pire » s'est assignée une tâche dont il faut mesurer l'énoncé : une veille de tous les futurs, sans exclusion a priori, à effectif d'un seul cerveau. Aucun service de garde n'accepterait la mission. Le cortex la prend sans négocier.

Le correspondant rapporte enfin sa parade personnelle, qui vaut hypothèse : poser un acte. N'importe lequel, pourvu qu'il soit réel — l'action occupe le poste de travail où la pensée intrusive comptait s'installer. Le lecteur de notre étude n°53 notera la

différence avec le défilement d'écran, qui occupe sans fermer : l'acte posé occupe *et* ferme. La présente étude teste un acte posé particulier — le plus petit possible : trois colonnes et une phrase.

2. Ce que la littérature établit déjà

2.1 Deux anxiétés, un seul mot

La distinction est ancienne et instrumentée : l'anxiété-*trait* est une disposition — certaines personnes sont durablement plus promptes à l'alarme, pour des raisons que la littérature se dispute et que l'Institut renonce à trancher, s'en distinguant par l'aveu — et l'anxiété-*état* est le niveau du moment, transitoire, sensible aux circonstances (Spielberger, 1983). Les événements de vie font monter l'état ; le trait décide de la facilité avec laquelle il monte. Le questionnaire STAI mesure les deux, ce qui a permis de recruter les participants sur le trait et de mesurer l'effet sur l'état — la distinction n'est pas décorative, elle est le plan expérimental.

2.2 La chaîne de production, le thermostat et le frein

Le corps de l'anxieux n'improvise pas : il exécute une chaîne bien documentée (Sapolsky, 2004). L'**amygdale** donne l'alarme. L'**hypothalamus** la traduit en signal chimique (CRH). L'**hypophyse** transmet le bon de commande (ACTH) — elle ne stocke rien, elle commande. Les **glandes surrénales** livrent le cortisol. Deux structures tempèrent l'affaire : l'**hippocampe**, riche en récepteurs au cortisol, joue le thermostat — il détecte le produit en circulation et freine la chaîne, et c'est aussi la première pièce que le cortisol chronique use, ce qui fait de l'anxiété durable un système dont le frein s'use à force de servir. Et le **cortex préfrontal** exerce le frein descendant sur les intrusions elles-mêmes — un frein dont la section suivante rappelle qu'il dort mal.

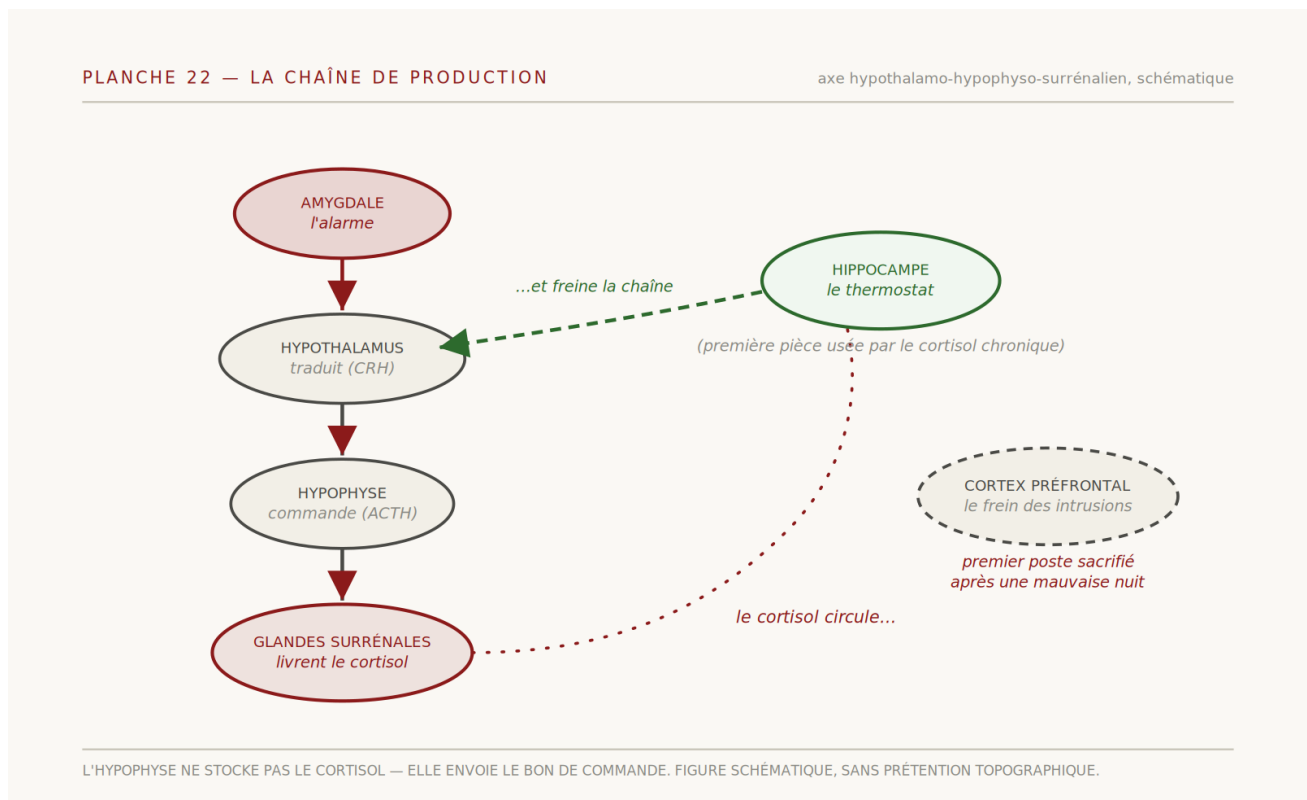


Planche 22. La chaîne de production. L'amygdale alerte, l'hypothalamus traduit, l'hypophyse commande, les surrénales livrent. L'hippocampe fait le thermostat — et s'use à le faire. Le cortex préfrontal freine les intrusions — quand il a dormi. La figure est schématique et ne prétend à aucune exactitude topographique ; elle prétend en revanche corriger une idée reçue : l'hypophyse ne stocke pas le cortisol, elle envoie le bon de commande.

2.3 L'humeur météo

La psychologie s'intéresse beaucoup aux troubles de l'humeur et peu à l'humeur sans trouble — la mauvaise nuit, la digestion laborieuse, l'état ordinaire qui fragilise. C'est un tort mesurable : une nuit dégradée suffit à augmenter l'anxiété du lendemain, par un mécanisme identifié — amygdale plus réactive, cortex préfrontal médian désengagé (Ben Simon, Rossi, Harvey & Walker, 2020). Autrement dit, le frein descendant de la section précédente est le premier poste sacrifié quand on dort mal : les intrusions n'attaquent pas plus fort, elles attaquent un poste de garde dégarni. Le Relevé du matin de la présente étude a été construit sur

cette hypothèse. Les rituels stables relèvent du même chapitre : la littérature sur le chômage montre que la perte d'emploi retire, avec le revenu, la structure du temps — l'une des fonctions latentes du travail (Jahoda, 1982) — et l'anxiété prospère dans le temps déstructuré comme les intrusions dans le sommeil court.

2.4 Le précédent — l'étude que l'Institut aurait voulu faire, faite

Le carnet à colonnes n'est pas une invention de l'Institut, et c'est tant mieux : la version sérieuse existe, et ses résultats sont de ceux qu'on n'ose pas inventer. Dans le *Worry Outcome Journal*, des personnes avec trouble anxieux généralisé consignent leurs inquiétudes puis vérifient les issues : **91,4 % des prédictions inquiètes ne se réalisent pas**, le pourcentage individuel le plus fréquent de prédictions non réalisées est 100 %, et — résultat que le lecteur voudra relire — quand le scénario redouté survient tout de même, les intéressés font face mieux que prévu dans 84 % des cas (LaFreniere & Newman, 2020). La simple tenue du journal réduit l'inquiétude (LaFreniere & Newman, 2016), et plus la preuve de non-réalisation s'accumule, plus les symptômes baissent. L'anticipation, enfin, coûte par elle-même : des participants préfèrent recevoir tout de suite un choc électrique plus fort plutôt que d'attendre un choc plus faible (Berns et collab., 2006), et l'incertitude d'un mal produit plus de stress que sa certitude (de Berker et collab., 2016). L'attente du pire est une dépense ; le pire, parfois, une facture plus légère que son devis.

3. Méthode

3.1 Participants

Deux cent douze volontaires se sont présentés. Quatre-vingt-quatre ont été retenus (21–63 ans ; âge moyen 39,6, ET = 11,2 ; 61 % de femmes), sur un critère d'anxiété-trait élevée (STAI-T $\geq$ 75^e centile). Trente et un volontaires en situation aiguë ou présentant un épisode dépressif caractérisé ont été orientés vers le soin : **l'Institut ne recrute pas dans les salles d'attente qui ont mieux à faire**, et rappelle qu'un carnet ne remplace pas un cabinet.

3.2 Le Carnet

Trois colonnes, une ligne par scénario, versions papier et numérique au choix (l'Institut a noté sans surprise que les grands anxieux préfèrent avoir les deux). **Colonne un** : le scénario catastrophe, dans les termes où il s'est présenté. **Colonne deux**, remplie le jour même : la gravité anticipée si cela arrive (0–10) et la probabilité estimée que cela arrive (%). **Colonne trois**, remplie dès survenue ou à la clôture des vingt-huit jours : est-ce arrivé — et si oui, gravité vécue (0–10). La consigne tenait en une phrase : « Le carnet ne vous demande pas de moins vous inquiéter. Il vous demande de noter, comme un greffier, ce que vos inquiétudes annoncent — puis ce que le monde fait. »

3.3 Le Relevé du matin, et le mantra

Chaque matin, quatre items (annexe A) : sommeil, digestion, fatigue, charge du lendemain — l'humeur au sens météo, relevée avant que la journée ne commence. Les participants signalaient par ailleurs, au fil de la journée, chaque intrusion (« et si ») par une simple croix horodatée. Enfin, la moitié de l'échantillon, tirée au sort (42 par bras), recevait le mantra du correspondant, à prononcer une fois le matin, tel quel : « *Quoi qu'il se passe, quoi qu'il arrive, fais comme si tout allait bien se terminer.* » On notera ce que le mantra ne dit pas : il ne prédit pas que tout ira bien. Il suspend la prédiction que tout ira mal. La différence fait l'objet de la note de l'Institut.

4. Résultats

4.1 La colonne trois

En vingt-huit jours, les 84 participants ont consigné **3 187 scénarios catastrophes** — 1,35 par personne et par jour, avec l'assiduité remarquable de 91 % des jours remplis : le carnet destiné à documenter l'inquiétude est devenu, en soi, un rituel stable, ce que la section 2.3 n'avait pas prévu et enregistre avec gratitude. Sur ces 3 187 scénarios, **217 sont survenus : 6,8 %**. La probabilité moyenne que leurs auteurs leur attribuaient était de 58 % — une surestimation d'un facteur huit et demi. Et le pourcentage individuel de scénarios jamais advenus le plus fréquent, comme dans le précédent réel, était **100 %** : 39 participants sur 84 ont rempli leur colonne trois exclusivement de « non ». Vingt-huit jours d'inquiétude, zéro catastrophe. L'Institut rappelle que ce résultat était prévisible, ce qui est sa ligne éditoriale, et ajoute qu'il est autre chose de le savoir et autre chose de le lire dans sa propre écriture.

PLANCHE 24 — LA COLONNE TROIS

les 3 187 scénarios, à l'échelle



LE VIDE N'EST PAS UNE ABSENCE DE DONNÉES. IL EST LE RÉSULTAT.

Planche 24. La colonne trois. Représentation à l'échelle du corpus des 3 187 scénarios : les colonnes un et deux sont pleines — le scénariste ne chôme pas — et la colonne trois contient 217 marques. Le vide n'est pas une absence de données. Il est le résultat.

4.2 Moins pire

Restent les 217. Leur gravité anticipée moyenne était de 7,9 sur 10 ; leur gravité vécue, de 4,1. Dans **86 % des cas (187 sur 217)**, **le scénario survenu était moins pire que le scénario écrit** — l'imagination avait produit une version que la réalité n'a pas su égaler. Les 30 cas restants, où le vécu a atteint ou dépassé l'anticipé, existent, et l'Institut les salue : ils sont la raison pour laquelle la colonne trois se remplit au lieu de se supposer. Le correspondant du Hainaut résume le résultat dans sa langue, que l'Institut reproduit sans la corriger : les pires scénarios qu'on imagine ne sont jamais aussi pires qu'on les a imaginés lorsqu'ils se produisent. La phrase n'est pas de la haute couture grammaticale ; elle est désormais chiffrée.

« L'attente du pire est une dépense ; le pire, parfois, une facture plus légère que son devis. » Section 2.4, reprise en 4.2 par droit de suite

4.3 La météo des intrusions

Les croix horodatées dessinent un relief net : les intrusions ne poussent pas au hasard, elles poussent sur le terrain du jour. Après une bonne nuit, 1,1 intrusion quotidienne en moyenne ; après une mauvaise nuit, 1,8 — **64 % de plus**, conformément au mécanisme de la section 2.3 : le frein préfrontal dégarni laisse passer ce qu'il aurait intercepté. La digestion pénible ajoute 36 %, la charge du lendemain 18 %. Le contenu des scénarios, lui, ne change pas avec la météo — seulement leur fréquence : le scénariste n'écrit pas mieux les mauvais jours, il écrit plus. L'implication pratique est d'une banalité que l'Institut assume pleinement : une part de la lutte contre l'anxiété se joue la veille au soir, dans un lit, et ne ressemble à aucun exercice cognitif.

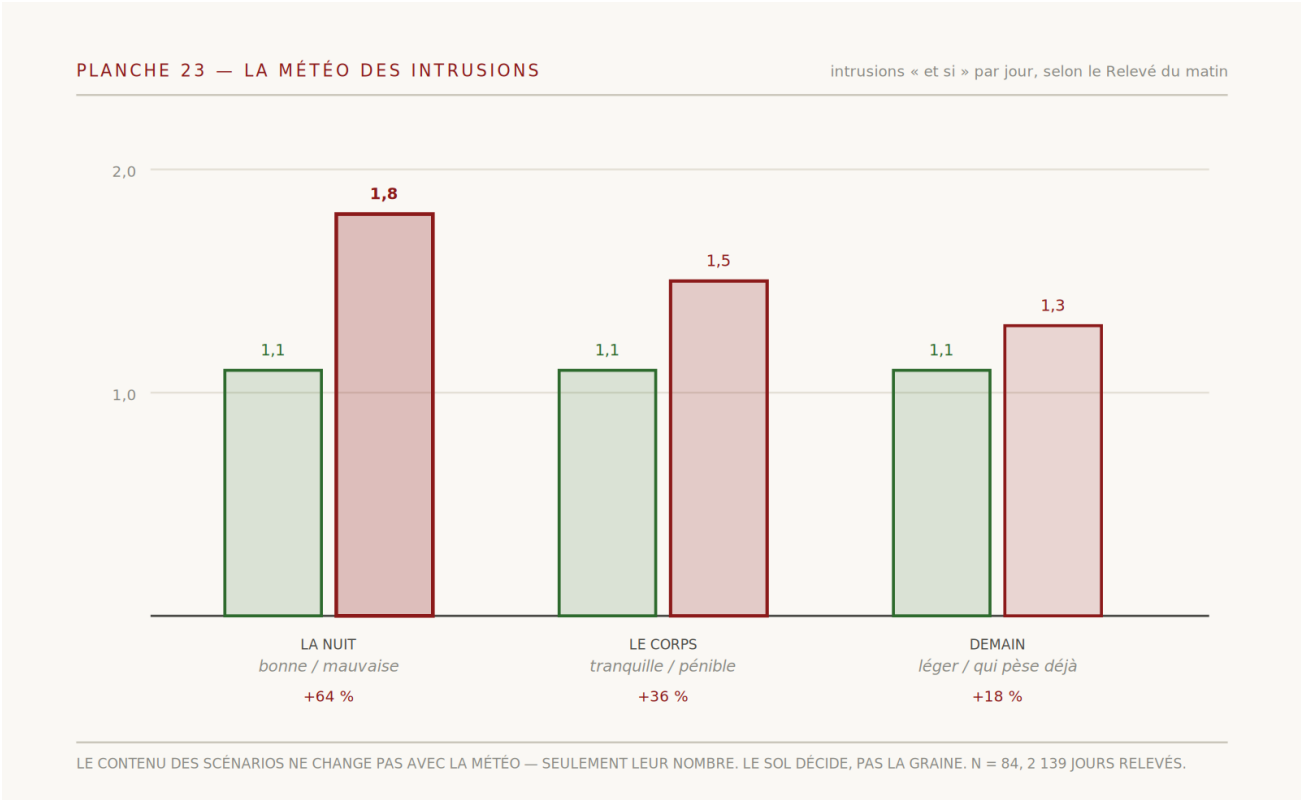


Planche 23. La météo des intrusions. Nombre moyen d'intrusions quotidiennes selon le Relevé du matin. Les scénarios catastrophes poussent sur les mauvaises nuits comme les champignons sur la pluie de la veille — le sol décide, pas la graine.

4.4 Ce que le mantra fait, et ne fait pas

Le mantra n'a rien changé aux faits : taux de survenue de 6,9 % dans le groupe carnet seul, 6,7 % dans le groupe carnet et mantra — le monde, on s'en doutait, ne consulte pas les mantras. Il a changé autre chose. Le groupe carnet seul voit ses intrusions baisser à partir de la troisième semaine — au moment où la colonne trois a accumulé assez de vide pour faire preuve. Le groupe mantra baisse **dès la deuxième semaine**, avant que sa propre colonne trois n'ait rien démontré : 1,4 puis 1,0 puis 0,9 puis 0,8 intrusion par jour, contre 1,4 – 1,4 – 1,3 – 1,1 sans mantra. À vingt-huit jours, l'anxiété-état a baissé de 27 % avec mantra, de 18 % sans. L'interprétation la plus économe : **le carnet fournit la preuve ; le mantra la rend portable** — il agit dans l'intervalle, là où la preuve n'est pas encore arrivée, en suspendant la prédiction le temps que les faits se prononcent. C'est un crédit que la colonne trois rembourse ensuite, avec les intérêts.

Mesure	Carnet seul (n = 42)	Carnet + mantra (n = 42)	Lecture
Scénarios survenus	6,9 %	6,7 %	Le monde ne consulte pas les mantras
Intrusions/jour, semaine 2	1,4	1,0	Le mantra agit avant la preuve
Intrusions/jour, semaine 4	1,1	0,8	La preuve rejoint le mantra
Anxiété-état, baisse à J28	–18 %	–27 %	La preuve portable
Gravité vécue vs anticipée (survenus)	4,1 vs 7,9 — moins pire dans 86 % des cas	Identique dans les deux bras	

Tableau 1. Ce que change le mantra. Les valeurs d'ensemble du texte (6,8 % ; 3 187 scénarios) agrègent les deux bras. La colonne trois, elle, est insensible au bras : c'est le monde qui la remplit.

5. Discussion

5.1 Le greffier contre le scénariste

Le dispositif tient en une asymétrie : le scénariste travaille dans le futur, où il est invérifiable ; le carnet le convoque dans le passé, où il a un dossier. Et le dossier est accablant — 6,8 % de réalisation, un facteur huit et demi de surestimation, des tournages moins pires que les scripts. La force du carnet n'est pas d'argumenter contre l'inquiétude, exercice où l'inquiétude gagne toujours aux prolongations ; c'est de la faire écrire, puis de la faire relire. On ne discute pas avec un scénariste. On lui montre son box-office.

5.2 La veille au soir

Le résultat météo déplace une part du problème hors du champ cognitif, et l'Institut y tient : les jours à 1,8 intrusion ne sont pas des jours où l'on pense mal, ce sont des jours où l'on a mal dormi. La recommandation qui en découle a le défaut d'être celle de toutes les grand-mères — dormir, manger, garder ses rituels — et la qualité d'être, ici, un mécanisme daté et localisé : le frein préfrontal est le premier poste sacrifié de la nuit courte. Un esprit sain dans un corps sain n'est pas une morale ; c'est une ligne budgétaire.

5.3 Note du correspondant — deux registres, une boussole

Le clinicien du Hainaut joint aux données une observation de cabinet que l'Institut consigne comme telle — une boussole de praticien, non une nosologie. L'anxiété, écrit-il, si aiguë soit sa souffrance, est un système qui *lutte encore* : l'alarme sonne, le cortisol circule, le circuit d'exploration cherche des issues — trop d'issues, c'est précisément le symptôme. L'épisode dépressif caractérisé, lui, est d'un autre registre : non plus la machine en sursystème mais la machine éteinte — *l'incapacité à vouloir*, où le système de recherche décrit par Panksepp (1998) ne propose plus rien, pas même des catastrophes. La distinction est une heuristique, la dépression caractérisée est multifactorielle et relève du soin — mais la boussole a une conséquence que le correspondant tient pour l'enjeu véritable de ce genre d'études : **c'est quand le système lutte encore que les carnets et les mantras ont un cerveau à convaincre**. Après, ils n'ont plus d'interlocuteur — et c'est un autre métier qui commence, dans un cabinet, pas dans un carnet.

5.4 Ce qui reste ouvert

Un phénomène a traversé les entretiens de sortie sans entrer dans le protocole, et il attendra la sienne : plusieurs participants ont décrit le soulagement paradoxal qui suit la survenue du pire — la longue attente qui coûte plus que l'événement, et l'événement qui, en arrivant, met fin à l'attente. La littérature du *dread* le laissait prévoir (Berns et collab., 2006). L'Institut y consacrerait un jour l'étude que ce paragraphe s'interdit de commencer, et dont il connaît déjà le titre : la fin de l'attente.

6. Limites

Elles sont réelles. Vingt-huit jours ne peuvent vérifier que les scénarios à vingt-huit jours : la colonne trois des catastrophes à dix ans reste ouverte, et l'Institut a noté les adresses. Le comptage des intrusions est un auto-relevé, avec ce que cela suppose de croix oubliées les jours où l'on n'a précisément pas la tête à ça. L'échantillon exclut par construction les situations qui relèvent du soin ; les résultats ne s'y transposent pas, et ne prétendent pas s'y transposer. Enfin, le carnet lui-même est une intervention : documenter l'inquiétude la modifie, ce qui était le but et n'en reste pas moins une limite — le greffier n'est pas neutre, et l'Institut le sait, qui l'emploie pour cela.

Note de l'Institut — sur le mantra et la pensée positive

On objectera que le mantra du correspondant est de la pensée positive. La note est faite pour l'objection. La pensée positive prédit une issue favorable — c'est une prédiction, du même métal que celles de la colonne un, retournée. Le mantra ne prédit rien : « fais *comme si* tout allait bien se terminer » est une consigne de conduite, pas un pronostic. Il ne remplace pas le scénario noir par un scénario rose ; il suspend la séance d'écriture. La colonne trois fait le reste — et c'est elle, pas le mantra, qui a le dernier mot, ce qui est la différence entre une méthode et une croyance.

Quant au titre : la colonne trois est, à la connaissance de l'Institut, le seul résultat de sa littérature dont la valeur tient à ce qu'il est presque vide. L'Institut publie d'ordinaire des colonnes pleines. Il fait ici une exception, et la recommande.

Déclarations

Approbation éthique. Le protocole a été soumis au Comité d'Éthique, dont le silence vaut approbation aux termes de l'article 7 des statuts. Le Comité conteste cet article, par un courrier resté sans réponse.

Conflits d'intérêts. Le Pr D. Parmentier, rédacteur en chef, a tenu le Carnet à titre de contrôle. Ses trois scénarios concernaient la ponctualité des auteurs. Aucun ne s'est réalisé. Il maintient sa vigilance, qu'il qualifie de méthodologique.

Contributions. Le codage des colonnes a été assuré par Mme É. Beaumont-Schiavetti, doctorante, sous l'œil de l'oiseau d'argile des études n°54 et 55, lequel n'a consigné aucun scénario catastrophe sur la période. Son taux de survenue est conforme.

Financement. Aucun. Les carnets papier ont été offerts par une papeterie de Charleroi qui a souhaité rester anonyme, par prudence, dit-elle. L'Institut a trouvé la motivation thématiquement appropriée.

Références

- Ben Simon, E., Rossi, A., Harvey, A. G. et Walker, M. P. (2020). Overanxious and underslept. *Nature Human Behaviour*, 4, 100-110.
- Berns, G. S., Chappelow, J., Cekic, M., Zink, C. F., Pagnoni, G. et Martin-Skurski, M. E. (2006). Neurobiological substrates of dread. *Science*, 312(5774), 754-758.
- de Berker, A. O., Rutledge, R. B., Mathys, C., Marshall, L., Cross, G. F., Dolan, R. J. et Bestmann, S. (2016). Computations of uncertainty mediate acute stress responses in humans. *Nature Communications*, 7, 10996.
- 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).
- Institut du Constat Fondamental (2026). L'Atelier Sans Public : extinction du monitoring social, apaisement physiologique et dilatation du temps vécu. *Iberian Journal of Affective Neuroscience and Gratuitous Activity*, 11(2).
- Jahoda, M. (1982). *Employment and Unemployment: A Social-Psychological Analysis*. Cambridge University Press.
- LaFreniere, L. S. et Newman, M. G. (2016). A brief ecological momentary intervention for generalized anxiety disorder: a randomized controlled trial of the Worry Outcome Journal. *Depression and Anxiety*, 33, 829-839.
- LaFreniere, L. S. et Newman, M. G. (2020). Exposing worry's deceit: percentage of untrue worries in generalized anxiety disorder treatment. *Behavior Therapy*, 51(3), 413-423.
- Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford University Press.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers* (3^e éd.). Holt.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.

Annexe A — Le Carnet et le Relevé du matin

Le Carnet. Une ligne par scénario. Colonne un : « Ce qui pourrait arriver » — le scénario, dans les termes où il s'est présenté, sans reformulation. Colonne deux, le jour même : « Si cela arrive, ce sera grave à » (0–10) et « Probabilité que cela arrive » (%). Colonne trois, dès survenue ou à J28 : « Est-ce arrivé ? » — et si oui : « Ça été grave à » (0–10). Consigne au verso : *le carnet ne vous demande pas de moins vous inquiéter ; il vous demande de tenir le greffe.*

Le Relevé du matin. Quatre items, cotés de 0 à 4, avant toute activité : J'ai dormi. Mon corps est tranquille (digestion comprise). Je suis fatigué·e avant de commencer. La journée de demain me pèse déjà. Le Relevé relève ; il ne note pas.

Le mantra (bras concerné, une fois par matin, à voix haute ou non) : « Quoi qu'il se passe, quoi qu'il arrive, fais comme si tout allait bien se terminer. » L'espace sous le mantra est resté libre. Onze participants y ont ajouté quelque chose. L'Institut ne l'a pas lu : ce n'était pas une colonne.