

La Délivrance : ce qui se passe à l'instant où l'on comprend qu'on n'a pas mérité ça — et pourquoi la prise de conscience qui tient est celle que le corps contresigne

Kerguélén-Faye L.¹, Morvan-Duquesnoy A.², Sézanne-Ottavi P.², Radelet-Iung C.², Aubriot-Ferreira M.³

¹ Université de Metz-Lagunaire, Service des Suivis à Six Mois*

² Université de Nancy-Adriatique, Observatoire des Décisions Suspendues

³ Université de Besançon-Récifale, Unité de Clinique de la Congruence

* Le présent suivi a été réalisé à douze mois. La demande de renommage du Service est en cours d'instruction ; l'administration a indiqué un délai de six mois, sans préciser lesquels.

DOI : 10.9999/icf.2026.delivrance · icf.news/article-delivrance

Résumé

L'étude n°67 avait établi que la séparation est la décision la moins exécutée et la seule qui se défasse : 28 % des départs y revenaient. Elle laissait une question ouverte — qu'est-ce qui, parfois, ferme la porte ? L'Institut a re-contacté sa cohorte à douze mois (371/420) et codé en double aveugle les prises de conscience rapportées au moment du départ (196 verbatims, $\kappa = 0,81$) : *conclusion articulée* (« j'ai compris que je n'étais pas heureuse ») ou *verdict congruent* — une phrase qui porte sur soi et que le corps contresigne (« j'ai pas mérité ça », gorge serrée, larmes non convoquées). Les conclusions articulées reviennent à 28,6 % : la porte battante de la 67, répliquée presque à l'identique. Les verdicts congruents portant sur soi reviennent à 4,5 % (IC95 [1,3 ; 15,1]) : le falsificateur pré-enregistré n'a pas touché. Deux résultats retiennent la maison de triompher : la congruence seule ne suffit pas — « c'est un salaud », même en larmes, revient à 33 % — et ne pas savoir nommer sa prise de conscience ne protège de rien (29 %). Ce qui ferme la porte n'est ni l'émotion ni le contenu : c'est le couple congruence × objet-soi. Un volet prospectif (N = 180, 62 verdicts observés en séance) situe le basculement : dans 71 % des cas, il commence par un non-événement — un silence attendu qui n'advient pas —, suivi d'une rafale de rappels involontaires (× 4,2 en 72 heures) qui reviennent sous une étiquette commune (83 %), puis d'un ré-étiquetage qui tient. La position du tiers ne change ni la fréquence des verdicts ni leur solidité (retours post-verdict 4,8–5,1 %, ns) ; elle change leur calendrier : 6 jours, 3 mois et demi, ou 8 mois. $R^2 = 0,44$; il manque 56 %, et l'Institut sait où il ne les a pas cherchés.

MOTS-CLÉS : congruence · insight · verdict · reconsolidation · non-événement · porte battante · délivrance · Rogers

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

Il y a deux façons de comprendre qu'une relation est finie. La première s'énonce comme un bilan : « j'ai pris conscience de beaucoup de choses, j'ai compris que je n'étais pas heureuse. » Elle est vraie, articulée, raisonnable — et elle revient : ceux qui partent avec elle repassent la porte dans 28,6 % des cas, exactement le taux que l'étude 67 avait mesuré. La seconde tient en une phrase plus courte, qui ne parle pas de l'autre mais de soi — « j'ai pas mérité ça » — et que le corps signe en même temps que la bouche : gorge qui se serre, larmes que personne n'a convoquées. Ceux-là reviennent à 4,5 %. Ce n'est pas l'émotion qui fait la différence : pleurer de colère contre l'autre ne ferme rien. C'est d'avoir compris quelque chose sur sa propre valeur — et cela, les données le suggèrent, ne se dé-comprend pas. L'étude décrit ce basculement ; elle ne dit à personne de partir, ni de rester, ni comment. Et si votre situation comporte un danger, elle ne relève pas d'une étude : l'encart suivant est pour vous.

Avant de lire — si votre situation comporte un danger

Cette étude porte sur le mécanisme d'une prise de conscience, jamais sur « comment partir ». Si votre relation comporte un danger — pour vous, pour vos enfants, pour quiconque —, la question n'est plus celle d'un mécanisme et n'attend aucun verdict intérieur : parlez-en tout de suite à un professionnel ou aux services d'aide spécialisés dans la violence conjugale de votre pays. Partir d'une relation dangereuse est une opération de sécurité qui se prépare avec des personnes formées pour cela, pas une conclusion qu'on attend d'avoir. Rien dans les pages qui suivent ne s'applique à cette situation, et l'Institut l'écrit en tête plutôt qu'en note de bas de page.

1. Ce que la littérature établit, et ce que la 67 a laissé sur la table

1.1 Une porte battante, et personne pour dire ce qui la ferme

L'étude n°67 s'était arrêtée à la ligne d'arrivée exacte de sa question. Elle avait montré que souffrir ne retient pas (β 0,06 ns), que ce qui retient est la forme du signal — sa volatilité, sa direction, son refus de nom —, et que les départs durables se font « dans le silence du signal ». Mais elle avait aussi compté ce que la maison a appelé la porte battante : 28 % des partis étaient revenus, en

moyenne 2,3 fois. La 67 expliquait pourquoi on ne part pas. Elle n'expliquait pas pourquoi, parfois, on ne revient pas. Quarante-trois personnes de sa cohorte étaient parties et n'étaient jamais revenues, et l'étude les avait laissées dans la colonne des effectifs, sans leur demander ce qu'elles avaient de plus — ou de moins — que les trente-neuf autres.

La présente étude est ce retour sur la colonne. Elle part d'une observation clinique que le Conseiller de l'Institut formule depuis des années sans l'avoir jamais chiffrée : les personnes qui partent pour de bon ne racontent pas leur départ comme une décision. Elles le racontent comme une compréhension — et pas n'importe laquelle. Pas « j'ai compris qui il était » : elles le savaient, souvent depuis des années, et le savoir ne les avait menées nulle part. Quelque chose de plus court, de plus bas, et qui ne parle pas de l'autre : *j'ai pas mérité ça*.

1.2 Rogers : quand ce qui se dit, ce qui se vit et ce qui se sent coïncident

Le mot pour ce « quelque chose » existe depuis 1957. Rogers appelle congruence l'accord entre l'expérience vécue, sa représentation consciente et son expression — l'état, rare, où ce qu'on dit est exactement ce qui a lieu en soi au moment où on le dit. Il en fait une condition du thérapeute ; la clinique l'observe aussi chez le patient, à des moments qu'aucun protocole ne convoque : une phrase sort, et le corps la signe en même temps — gorge, larmes, voix qui change de hauteur — sans que rien de tout cela n'ait été décidé. La littérature du champ humaniste a beaucoup décrit ces moments et très peu compté ce qu'ils prédisent. C'est, littéralement, le travail que la présente étude s'est donné : compter ce que Rogers a décrit.

1.3 L'insight : la restructuration qui arrive d'un coup

La psychologie cognitive, de son côté, a un nom pour la soudaineté. L'insight — le « aha » de Kounios et Beeman — est un changement de représentation brutal et conscient, qui survient après une période de traitement non conscient et se distingue de la pensée analytique par sa signature en tout-ou-rien : on ne s'approche pas de la solution, elle arrive. Le champ l'a surtout étudié sur des anagrammes et des problèmes verbaux, où l'enjeu tient dans la feuille. Rien n'interdit de penser que le même format de bascule existe quand l'objet n'est pas un mot de sept lettres mais dix ans de vie — sinon que personne ne peut le provoquer en laboratoire, et que l'Institut, on le verra, ne l'a pas tenté.

1.4 La reconsolidation : un souvenir rappelé est un souvenir modifiable — à une condition

Troisième pièce, la plus contrainte des trois. Depuis Nader, Schafe et LeDoux (2000), on sait qu'un souvenir rappelé retourne à un état labile, puis se restabilise — fenêtre pendant laquelle il peut être modifié. Mais la littérature a ajouté une condition aux limites qui change tout pour notre objet : le rappel seul ne suffit pas. Pour que la trace se destabibilise, il faut une erreur de prédiction — un décalage entre ce qui était attendu et ce qui advient (Sevenster, Beckers et Kindt, 2013). Un souvenir qu'on rumine ne bouge pas ; il se renforce. Un souvenir rappelé au moment précis où quelque chose d'attendu *n'a pas eu lieu* entre, lui, dans la fenêtre. On verra que les données prospectives donnent à cette condition un visage étonnamment concret : dans sept cas sur dix, le basculement commence par un silence.

1.5 Les rappels involontaires : la mémoire qui revient sans qu'on l'appelle

Dernière pièce : Berntsen a établi que les souvenirs autobiographiques involontaires sont fréquents, déclenchés par des indices situationnels, et qu'ils exigent un appariement précis entre l'indice et la trace. Ce que sa littérature ne prévoit pas — et que nos participants décrivent avec une constance qui a surpris les codeurs — c'est le mode rafale : non pas un souvenir, mais un pan entier de vie qui revient en salves sur quelques jours, et qui revient *trié*, sous une étiquette que la veille il n'avait pas. « Tout se ressemblait », dira la participante de l'annexe B. La rafale n'est pas dans Berntsen. L'étiquette non plus. L'Institut les a comptées.

1.6 La question, et le falsificateur

D'où la question, en une ligne : qu'est-ce qui distingue les prises de conscience qui tiennent de celles qui reviennent ? Et l'hypothèse, en une autre : ce n'est pas leur contenu, c'est leur forme — la congruence — et leur objet : soi, pas l'autre. Avant la première donnée, l'Institut a déposé de quoi la perdre : **si les prises de conscience congruentes reviennent en porte battante au même taux que les conclusions articulées — les 28 % de la 67 —, alors la congruence ne ferme rien, le titre tombe, et l'étude paraîtra sous le titre « Le Beau Moment », consacrée à ce que les moments d'émotion en séance ne prédisent pas.**

Encart — Sur le mot « falsificateur »

Ce mot revient souvent dans le corpus, et il vaut la peine de dire une fois pour toutes ce qu'il fait. Avant de recueillir la moindre donnée, l'Institut écrit noir sur blanc ce qui, s'il apparaît, prouverait que son hypothèse est fausse. Puis il va chercher, exprès. Ce n'est pas une précaution polie : c'est la seule différence entre une étude et une intuition qu'on a habillée de chiffres après coup. Une hypothèse qu'on ne peut pas perdre n'est pas une hypothèse, c'est une conviction. Le falsificateur est le pari qu'on prend contre soi-même avant de savoir qui va gagner.

2. Méthode**2.1 Le re-contact : la première fois que l'Institut rappelle quelqu'un**

La cohorte de la 67 — 420 personnes qui n'arrivaient pas à décider — a été re-contactée à douze mois par le Service des Suivis à Six Mois, dont on voudra bien excuser le nom : il fait ce qu'il peut avec l'administration qu'il a. 371 personnes ont répondu (88,3 %), taux que le Service attribue au fait que les participants « avaient encore des choses à dire », ce qui est la définition la moins technique et la plus exacte d'une cohorte de décisions suspendues. Parmi elles, 208 avaient quitté la relation, l'emploi ou le logement à un moment du suivi. Le présent article porte sur elles — et, pour l'essentiel, sur le bras séparation, la seule porte que la 67 avait trouvée battante.

2.2 Le codage : la conclusion, le verdict, et le gris

Chaque participant parti a été invité à redire, avec ses mots, ce qu'il avait compris au moment du départ. 196 verbatims étaient codables (12 exclusions : refus d'enregistrement, ou récit du départ sans récit d'une compréhension). Deux juges de l'Unité de Clinique de la Congruence, aveugles au statut de retour, ont codé chaque verbatim sur deux axes. **La forme** : conclusion articulée (un bilan, aussi juste soit-il — « j'ai compris que je n'étais pas heureuse ») ou verdict congruent — une phrase accompagnée, dans le récit même du participant, de sa contresignature corporelle : gorge, larmes, voix, un corps qui signe sans avoir été consulté. **L'objet** : soi (« j'ai pas mérité ça ») ou l'autre (« c'est un salaud »). Accord inter-juges : $\kappa = 0,81$. Restaient 24 verbatims inclassables — des départs racontés sans qu'aucune compréhension ne s'y laisse repérer, ni bilan ni verdict. L'Institut les a laissés en gris, et le gris, on le verra, a des choses à dire.

La distinction que le codage opérationnalise mérite une ligne de plus, parce que toute l'étude tient dessus. Une conclusion est révisable par construction : c'est un jugement porté sur une situation, et les situations plaident. Un verdict congruent portant sur soi n'est pas un jugement sur la situation — c'est une révision de sa propre valeur. On peut se laisser convaincre que l'autre a changé ; on ne se laisse pas convaincre qu'on n'a pas compris ce qu'on a compris sur soi. C'est du moins l'hypothèse. Le falsificateur attendait à la sortie.

2.3 La variable tiers : trois positions, et un garde-fou avant les données

Pour chaque verdict congruent, l'entretien documentait la position du tiers le plus proche dans les mois précédents — amie, proche, ou professionnel. Trois positions : *validation inconditionnelle* (le tiers a tenu la valeur du participant comme non négociable, sans condition de calendrier ni de logistique) ; *validation conditionnée* (le tiers a indexé la question sur une condition matérielle — « avant de penser à le quitter, travaillez votre indépendance : où iriez-vous ? ») ; *pas de tiers*. Le garde-fou a été écrit avant la première donnée et l'Institut le répète ici tel quel : **l'étude mesure des positions et leur effet sur un calendrier, jamais des fautes professionnelles**. La phrase conditionnée peut être exactement la bonne — quand la sécurité matérielle est réellement en jeu, quand le risque est immédiat, elle est même la seule responsable. Ce que l'étude mesure est son effet sur la date d'un verdict, pas sa légitimité clinique. Une étude qui conclurait « les prudents ont tort » aurait tort deux fois : sur les prudents, et sur ce qu'elle a mesuré.

2.4 Le volet prospectif : 180 personnes, et des séances où le basculement arrive

Parce qu'un verbatim rétrospectif raconte le basculement mais ne le date pas, un second volet a suivi 180 adultes en cours de sortie d'une relation (recrutement via des consultations, entretiens toutes les six semaines pendant six mois, journal de rappels sur application, sans aucune consigne d'écriture). 62 verdicts congruents ont été observés en séance — c'est-à-dire que la phrase, la gorge et les larmes ont eu lieu devant le clinicien, qui n'avait pour instruction que de noter l'heure et de ne rien faire de plus que ce qu'il aurait fait sans étude. Pour chaque verdict, le protocole documentait l'événement des sept jours précédents que le participant désignait lui-même comme déclencheur, et le journal fournissait la fréquence des rappels involontaires liés à la relation, avant et après.

2.5 Ce que l'Institut n'a pas fait

Il n'a provoqué aucun insight, suggéré aucun départ, et n'a jamais posé la question « pourquoi restez-vous ? » — la 67 l'avait interdite, la 70 a maintenu l'interdiction. Les cliniciens du volet prospectif n'ont reçu aucune formation liée à l'étude, précisément pour que les séances restent des séances. Toute personne dont la situation comportait un danger actuel a été orientée vers une aide immédiate, hors protocole, ses données écartées — sept cas, sept orientations, aucune donnée. Et l'Institut n'a communiqué à aucun participant l'hypothèse de l'étude avant le débriefing : on ne dit pas à quelqu'un qu'on attend de lui un verdict, pour la même raison qu'on ne dit pas à une porte qu'on attend qu'elle ferme.

2.6 Analyses

Retours à douze mois par catégorie de codage, intervalles de Wilson ; modèle de régression du retour intégrant forme, objet, volatilité et direction (les deux prédicteurs hérités de la 67) ; comparaison des délais par position du tiers en médianes ; et le falsificateur, testé en premier, comme d'habitude, parce que le tester en dernier reviendrait à choisir l'ordre de ses nouvelles.

3. Résultats

3.1 La porte battante, revérifiée : 28,6 %

Les 119 participants dont la prise de conscience était une conclusion articulée sont revenus à 28,6 % — la 67 avait mesuré 28 %. Le Responsable Statistiques a d'abord refusé de valider une réplique aussi propre, a repris les données depuis les fichiers bruts, obtenu le même chiffre, et consigné au dossier que « la nature n'a pas à être aussi ponctuelle », remarque que l'Institut verse à la longue liste des choses qui l'inquiètent chez un homme qui ne s'inquiète plus. Le chiffre est resté. La porte bat au même rythme d'une étude à l'autre ; c'est, au sens strict, la moindre des choses qu'on puisse attendre d'une porte.

3.2 Le falsificateur n'a pas touché : 4,5 %

Les 44 participants dont la prise de conscience était un verdict congruent portant sur soi sont revenus à 4,5 % — deux personnes. L'intervalle de Wilson, [1,3 ; 15,1], laisse le 28 % dehors : le falsificateur, testé en premier, n'a pas touché, et « Le Beau Moment » ne paraîtra pas. Il faut dire ce que ces deux retours sont, parce que l'Institut est allé les voir : deux personnes revenues, et reparties dans les semaines — non pas des verdicts annulés, mais des verdicts qui avaient eu besoin d'une vérification. L'une a dit au Service : « je suis retournée voir si j'avais bien compris. » Elle avait bien compris.

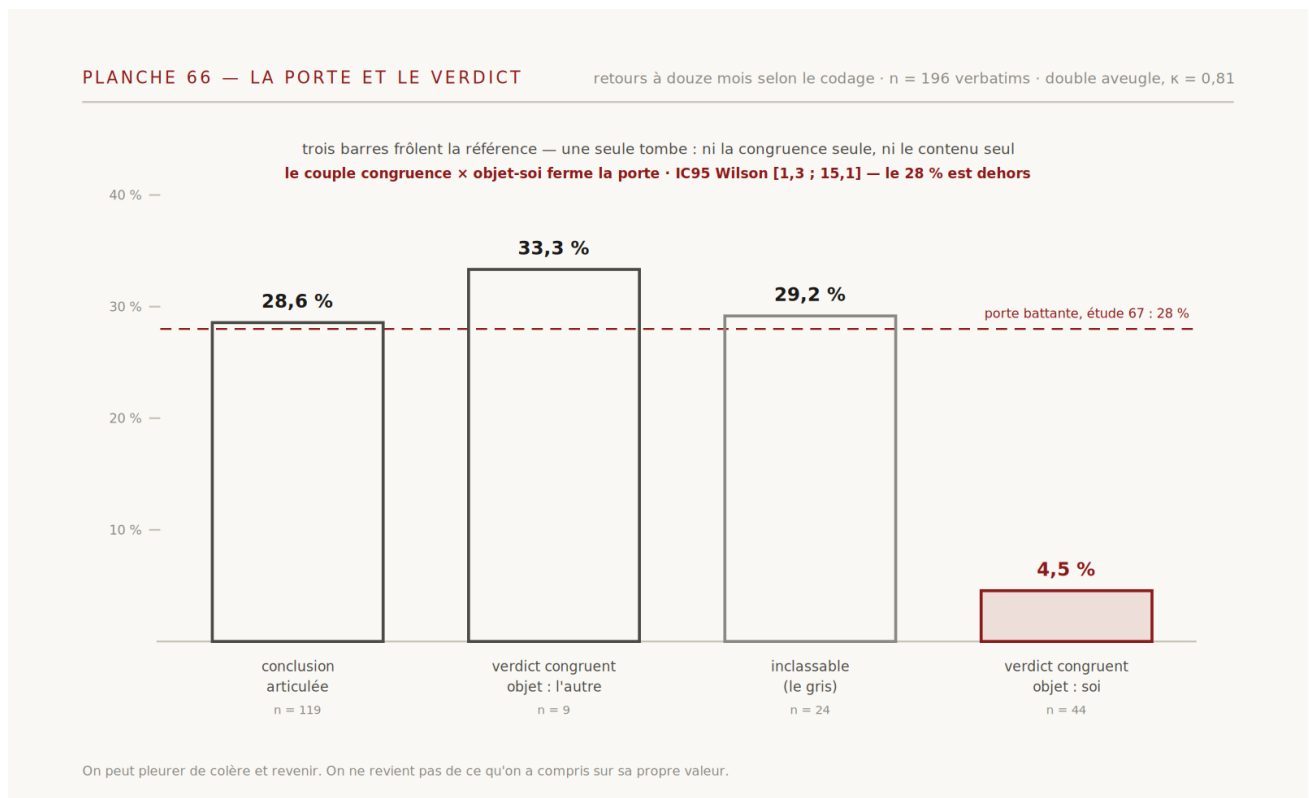


Planche 66 — Trois barres frôlent la référence de la 67. Une seule tombe, et ce n'est ni la plus émue ni la plus lucide : c'est celle qui porte sur soi et que le corps a signée.

3.3 La congruence seule ne suffit pas : on peut pleurer de colère et revenir

Le résultat qui retient la maison de triompher est dans la deuxième barre. Neuf participants avaient produit un verdict pleinement congruent — gorge, larmes, la signature entière — mais portant sur l'autre : « c'est un salaud », et ses variantes. Ils sont revenus à 33,3 % : le taux des conclusions, l'émotion en plus. La colère la plus sincère du monde se comporte, à douze mois, exactement comme un bilan raisonnable : elle repasse la porte. Ce n'est donc pas l'intensité du moment qui ferme, ni sa vérité émotionnelle — c'est son objet. Un verdict sur l'autre reste un jugement sur la situation, et les situations plaident, s'excusent, promettent. Un verdict sur soi ne laisse rien à plaider : il n'accuse personne, il constate ce qu'on vaut. L'effectif est petit ($n = 9$) et l'Institut le dit ; mais la direction du résultat est la meilleure protection de l'étude contre elle-même, et elle a été obtenue sans qu'on la cherche.

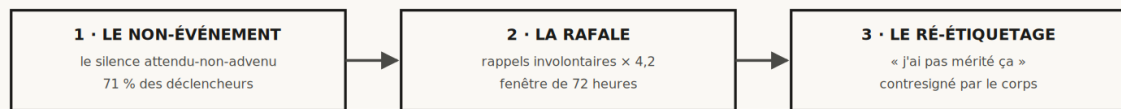
3.4 Le gris ne protège pas : 29,2 %

Les 24 participants dont le départ ne s'accompagnait d'aucune compréhension repérable — ni bilan, ni verdict — sont revenus à 29,2 %. La 67 avait montré qu'on ne quitte pas ce qu'on n'a pas classé ; la 70 ajoute le versant de sortie : quand on quitte sans avoir classé, on ne quitte pas non plus — on s'absente, et l'absence revient. Partir n'immunise pas contre la porte ; comprendre non plus, si la compréhension est un bilan. Dans ce tableau, une seule chose a fermé quoi que ce soit, et ce n'est ni le geste ni la lucidité.

3.5 Les trois temps : le silence, la rafale, l'étiquette

Le volet prospectif situe le basculement dans le temps, et le premier chiffre est celui que la 67 annonçait sans le savoir. Sur les 62 verdicts observés en séance, 71 % désignent comme déclencheur un **non-événement** : quelque chose d'attendu qui n'a pas eu lieu — un appel qui n'est pas venu, un anniversaire traversé sans un mot, un retour de voyage accueilli par rien. 22 % seulement désignent une scène aiguë. La 67 concluait qu'on ne part pas contre le signal mais dans son silence ; la 70 précise : le silence a une date, et cette date est celle où quelque chose n'est pas arrivé. La littérature de la reconsolidation donne à ce résultat un cadre d'une exactitude presque inconfortable : le rappel seul ne destabilise rien, il faut une erreur de prédiction — et un silence attendu-non-advenu est une erreur de prédiction à l'état pur, datée, factuelle, extérieure, que personne ne peut discuter parce qu'elle n'affirme rien.

Vient ensuite la rafale. Dans les 72 heures suivant le non-événement, la fréquence des rappels involontaires liés à la relation est multipliée par 4,2 dans les journaux — non pas un souvenir, des salves. Et 83 % des participants décrivent spontanément que ces souvenirs revenaient *triés* : « tout se ressemblait », « c'était toujours la même scène avec des décors différents », « comme si quelqu'un avait fait des piles ». Le pan de vie revient sous une étiquette commune qui n'existait pas la veille. Puis la phrase arrive — en séance, dans un bus, une fois dans une file d'attente —, elle porte sur soi, et le corps la contresigne. Aucun participant n'a décrit avoir décidé de la penser.

PLANCHE 67 — LES TROIS TEMPS DU BASCULEMENT Volet prospectif · n = 62 verdicts observés en séance · mécanismes empruntés

MÉCANISMES EMPRUNTÉS — présentés comme cadres, jamais démontrés ici

erreur de prédiction :
le rappel seul ne rend rien labile ;
il faut le décalage attendu / advenu
(Sevenster et coll., 2013)

rappel involontaire sur indice :
appariement indice-souvenir distinct,
étiquette commune rapportée : 83 %
(Berntsen, 1996, 2009)

reconsolidation :
rappelé → labile → restabilisé
sous le nouveau verdict
(Nader et coll., 2000 ; insight : Kounios et Beeman)

CE QUI DÉCLENCHÉ LE TEMPS 1

non-événement · 71 %	scène aiguë · 22 %	autre · 7 %
----------------------	--------------------	-------------

écho de la 67 : on ne part pas contre le signal, on part dans son silence —
ici, le silence devient une date : celle où quelque chose n'a pas eu lieu

Statut : séquence hypothétique. L'Institut a observé des séances, jamais un souvenir en train de changer d'étiquette.

Planche 67 — La séquence observée, et les trois cadres que la littérature prête sans les démontrer ici. L'Institut a observé des séances, jamais un souvenir en train de changer d'étiquette.

C'est ici que le titre de l'étude prend son sens littéral, et l'Institut demande au lecteur de le prendre littéralement. Au moment du verdict, rien ne s'est amélioré. La participante de l'annexe B l'a prononcé sans domicile fixe, une valise à la main, ses affaires réparties chez des amies. Tout, matériellement, venait de s'effondrer — et ce qu'elle décrit est une délivrance. L'hypothèse la plus économe est que ce soulagement n'est pas celui d'une situation qui s'arrange : c'est celui d'un conflit qui se résout. Dix ans de données contradictoires — les bons jours qui plaidaient, les mauvais qui accusaient, l'information présente et jamais classée — viennent d'être rangés d'un coup sous un seul mot. Le désordre est toujours là ; il est simplement passé dehors. On peut porter une valise. On ne peut pas porter dix ans de pièces non classées.

3.6 Le calendrier du tiers : personne ne fournit le verdict, quelqu'un tient la salle

Sur les 106 verdicts congruents-soi poolés (44 rétrospectifs, 62 prospectifs), la position du tiers ne prédit ni la fréquence des verdicts ni leur solidité : les retours post-verdict sont de 4,9 %, 5,1 % et 4,8 % selon la position — indiscernables. Le garde-fou tient tout seul : une fois le verdict posé, il tient pareil partout. Ce que la position du tiers prédit, et fortement, c'est la **date de l'énonciation** — le délai entre le verdict intérieur et le moment où il se dit à l'autre : 6 jours en médiane quand le tiers a tenu la valeur comme non négociable, 3 mois et demi sans tiers, 8 mois quand la validation était conditionnée. Et il faut être précis sur ce que la validation inconditionnelle fait, parce que les données sont têtues : elle ne produit rien. Les amies de la participante de l'annexe B lui disaient « tu ne mérites pas ça » depuis des années — au « tu », sans effet. La phrase n'a opéré que le jour où elle est passée au « je ». Le tiers ne fournit pas le verdict ; il garantit que, le jour où celui-ci arrive, il existe un endroit où il peut être prononcé sans être renvoyé en instruction — que la salle d'audience existe.

PLANCHE 68 — LE CALENDRIER DU TIERS

délai verdict → énonciation · 106 verdicts congruents-soi poolés · médianes

le tiers ne change ni la fréquence des verdicts, ni leur solidité — il change la date où le verdict se dit

validation inconditionnelle 6 jours
n = 41pas de tiers 3 mois et demi
n = 32validation conditionnée 8 mois
n = 33**GARDE-FOU (pré-enregistré)**

retour après verdict : inconditionnel 4,9 % · conditionné 5,1 % · sans tiers 4,8 % — ns

l'étude mesure des positions et un calendrier, jamais des fautes : la phrase conditionnée peut être exactement la bonne ailleurs

Le tiers ne fournit pas le verdict. Il garantit que la salle d'audience existe.

Planche 68 — Trois calendriers, une même solidité. La position du tiers ne décide de rien ; elle date.

Le modèle complet — forme, objet, volatilité et direction héritées de la 67 — atteint $R^2 = 0,44$. C'est deux points de mieux que la 67, et il manque 56 %. L'Institut sait où il ne les a pas cherchés : dans tout ce qui, d'une vie, ne se code pas en 196 verbatims.

4. Discussion

4.1 Ce qu'on ne dé-comprend pas

Le résultat central tient en une asymétrie. Une conclusion sur la situation est révisable, parce que la situation continue de produire des pièces : un bon week-end, une promesse, un souvenir qui plaide. Un verdict congruent sur soi ne dépend plus des pièces : il ne dit pas que l'autre est mauvais — il dit ce que soi vaut, et cette information, une fois acquise, ne se restitue pas. La participante de l'annexe B ne l'a pas formulé autrement : elle n'a pas découvert qui il était. Elle le savait — c'est même, au sens strict, l'information présente et jamais classée que la 67 décrivait. Elle a découvert ce qu'elle valait. La 67 disait : on ne quitte pas ce qu'on n'a pas classé. La 70 ajoute le théorème réciproque : ce qui classe enfin n'est pas un dossier sur l'autre — c'est un verdict sur soi.

« On peut retourner vérifier ce qu'on a compris. On ne peut pas le dé-comprendre. » Dossier de l'étude, note des codeurs

4.2 Ce que le résultat ne dit pas

Il ne dit pas qu'il faut attendre un verdict pour partir. Des personnes partent sur conclusion et ne reviennent jamais ; 71,4 % des conclusions articulées n'ont pas repassé la porte, et l'étude leur doit cette phrase. Il ne dit pas que la congruence se provoque — l'Institut n'a rien provoqué, et se méfierait de quiconque prétend fabriquer en atelier ce que la mémoire met dix ans à trier. Il ne dit pas que revenir est un échec : deux verdicts sont retournés vérifier, et la vérification faisait partie du verdict. Et il ne dit rien, absolument rien, des situations de danger, qui n'attendent ni verdict ni étude — l'encart de tête n'est pas une formalité, il est la première chose que le protocole a écrite.

4.3 L'autocritique de champ, par la voix qui pouvait la porter

Reste le résultat que l'Institut aurait préféré ne pas trouver, et qu'il publie pour cette raison. Huit mois de délai médian quand la validation est conditionnée — quand la phrase dite, avec les meilleures intentions du monde, indexe la valeur de la personne sur sa situation matérielle. Le Conseiller Clinique de l'Institut a demandé que l'encart soit de lui, et qu'il soit imprimé sans adoucissement :

Encart — Le Conseiller Clinique, sur la phrase prudente

« J'ai dû la dire. Tout clinicien formé à quelque chose de sérieux l'a dite : "avant de penser à partir, sécurisons — où iriez-vous ?" Elle est parfois la seule phrase responsable, et ce garde-fou de l'étude n'est pas une politesse, c'est une vérité : quand le danger ou la précarité sont réels, cette phrase sauve des gens. Mais les données disent aussi ce qu'elle fait quand elle est dite par prudence de principe, dans des situations qui ne la demandaient pas : elle dit, sans le vouloir, "votre verdict attendra". Et un verdict qui attend, ce sont des mois — huit, en médiane — passés dans une relation dont la personne avait déjà compris ce qu'elle lui coûtait, à ceci près qu'elle ne se l'était pas encore accordé. Une partie de ce qui retient peut être dit avec les meilleures intentions cliniques du monde. Je préfère le savoir chiffré que le savoir vaguement. »

4.4 La profondeur de champ : dix ans plus tôt

Une ligne enfin sur l'amont, parce que le dossier de la participante la contient. Le partenaire de dix ans a été choisi à 22 ans — à un âge où, comme l'étude 65 l'a montré, l'espace des rencontres est au plus large et l'appareil pour les trier au plus court. Le hasard décisif n'est pas celui de la rupture ; c'est celui du choix initial, fait avec l'instrument de mesure d'une personne qui n'existe plus. L'Institut se contente de poser la variable sur la table : elle a la profondeur d'une étude à elle seule, et elle l'aura peut-être.

5. Limites

Elles sont réelles et l'Institut les énumère sans les hiérarchiser. Le codage rétrospectif repose sur le récit qu'un participant fait de son propre basculement, avec ce que la mémoire — précisément parce qu'elle reconsolide — a pu y ranger depuis ; le volet prospectif limite ce biais sans l'annuler. L'effectif des verdicts congruents-objet-autre est de neuf, et neuf est un chiffre qu'on regarde, pas un chiffre sur lequel on s'assoit. Les mécanismes de la section 1 sont empruntés : l'Institut n'a destabilisé aucune trace, mesuré aucune reconsolidation, et la séquence de la planche 67 est un cadre, pas une démonstration. La condition « erreur de prédiction » est cohérente avec les données ; elle n'y est pas testée. Les positions du tiers sont codées sur récit, sans observation des tiers eux-mêmes, qui auraient certainement leur version. Enfin, la cohorte est celle de la 67, avec ses bornes : des personnes qui déclaraient une intention de décision depuis au moins six mois — rien ici ne parle des relations qui finissent vite, ni de celles qui ne posent jamais la question. Le falsificateur de la prochaine étude du domaine est déjà déposé : si le mode rafale et l'étiquette commune ne se retrouvent pas dans un journal prospectif indépendant de toute clinique, la séquence des trois temps devra être réécrite, et l'Institut publiera le résultat sous le titre « Le Tri ».

Déclarations

Approbation éthique. Le Comité a approuvé le protocole au titre de l'article 7, en y ajoutant quatre exigences : que la question « pourquoi restez-vous ? » demeure interdite sous toutes ses formes, comme dans la 67 ; que toute personne en danger actuel soit orientée vers une aide immédiate, hors protocole, ses données écartées — sept cas, sept orientations, vérifiées sur dossier ; que l'hypothèse ne soit communiquée à aucun participant avant débriefing ; et que l'encart de tête sur les situations de danger soit imprimé avant le résumé, ce qui a été fait. La Pr Bonnefoy-Tissot était présente, en avance ; elle a lu le garde-fou de la section 2.3 et déclaré que c'était « la première fois qu'elle voyait une étude se protéger d'elle-même à l'endroit exact où elle aurait dérapé » ; elle est restée jusqu'à la fin, et personne n'a plus l'air de trouver cela remarquable, ce que l'Institut consigne comme un progrès collectif.

Consentement. Les 371 participants re-contactés ont consenti à un entretien de suivi « sur la suite de leur décision », formulation exacte et volontairement plate. Les 180 participants du volet prospectif ont consenti à une étude de suivi pendant une sortie de relation ; au débriefing, plusieurs ont demandé si leur verdict « comptait comme un résultat », et l'Institut a répondu que c'était le résultat.

Contributions. L. Kerguelen-Faye a conduit le re-contact et tient le taux de 88,3 % pour la seule statistique dont elle soit fière. M. Aubriot-Ferreira a construit la grille de codage et formé les juges. Le Conseiller Clinique a apporté la distinction du verdict et de la conclusion, l'observation-source, et l'encart de 4.3, qu'il a exigé sans adoucissement. Le correspondant de l'Institut a exigé que le falsificateur soit testé avant tout autre calcul, ce qui a été fait, et demandé ce qu'il adviendrait du titre si « Le Beau Moment » gagnait — il n'a pas gagné. Le Dr K. Osei-Mensah a conduit les modèles, refusé une réplique trop propre, obtenu la même, et laissé le gris en gris pour la quatrième fois consécutive, ce que le Comité a cessé de commenter de peur que cela s'arrête. Mme É. Beaumont-Schiavetti a assuré la transcription des 196 verbatims au titre d'une fonction qui n'est plus comptée, à sa demande, et versé au dossier une note sur les tribunaux itinérants de Sibérie orientale, « où le juge arrivait parfois deux saisons

après le verdict que le village avait déjà rendu — on ne rejugait pas, on datait ». Le Pr D. Parmentier a lu l'encart du Conseiller, demandé qu'on ne le raccourcisse pas, et déclaré qu'un institut qui publie huit mois de délai causés par des phrases prudentes « a gagné le droit de continuer à en dire ».

Conflits d'intérêts. Quatre des cinq auteurs ont quitté quelque chose de difficile à quitter ; le cinquième déclare une relation de dix-sept ans dont il ne voit pas le rapport avec la question. L'Unité de Clinique de la Congruence déclare devoir son financement à une dotation dont la reconduction était, au moment de l'étude, conditionnée — ce que l'Institut signale sans commentaire, le garde-fou de la section 2.3 s'appliquant aussi aux dotations.

Disponibilité des données. Les 196 verbatims codés, les 62 fiches de séance, les journaux de rappels et la grille de l'annexe A sont disponibles sur demande motivée. Les enregistrements ne quittent pas l'Institut : on prête des chiffres, pas des voix.

Références

- Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, 10(5), 435-454.
- Berntsen, D. (2009). *Involuntary Autobiographical Memories: An Introduction to the Unbidden Past*. Cambridge University Press.
- Institut du Constat Fondamental (2026). Le Mauvais Signal : ce n'est pas la souffrance qui retient. *Cahiers de la Sortie Différée*, 1(1). Étude n°67 du corpus.
- Kounios, J. et Beeman, M. (2009). The Aha! moment: The cognitive neuroscience of insight. *Current Directions in Psychological Science*, 18(4), 210-216.
- Kounios, J. et Beeman, M. (2014). The cognitive neuroscience of insight. *Annual Review of Psychology*, 65, 71-93.
- Lee, J. L. C. (2009). Reconsolidation: Maintaining memory relevance. *Trends in Neurosciences*, 32(8), 413-420.
- Nader, K., Schafe, G. E. et LeDoux, J. E. (2000). Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature*, 406(6797), 722-726.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103.
- Sevenster, D., Beckers, T. et Kindt, M. (2013). Prediction error governs pharmacologically induced amnesia for learned fear. *Science*, 339(6121), 830-833.

Annexe A — La grille de codage de la congruence

Reproduite pour les juges, telle que l'Unité l'a écrite. **Axe 1, la forme.** Conclusion articulée : le participant rapporte un jugement construit, situé au niveau du bilan, formulable au conditionnel sans perdre son sens (« j'ai fini par me dire que »). Verdict congruent : le participant rapporte une phrase brève, survenue plutôt que construite, accompagnée dans son récit même d'au moins une contresignature corporelle non convoquée — gorge, larmes, voix — et qui perd son sens au conditionnel : « j'aurais pas mérité ça » ne se dit pas. **Axe 2, l'objet.** Soi : la phrase porte sur la valeur du participant. L'autre : la phrase porte sur la nature ou les actes du partenaire. **Consigne de gris.** En cas de doute entre deux cases, le verbatim va en inclassable ; la grille précise qu'un inclassable est une donnée, pas un échec de codage. **Interdit.** Les juges ne demandent jamais au participant de « préciser » : on code ce qui a été dit, pas ce qu'on aurait aimé entendre.

Annexe B — Un entretien

Un seul, cette fois. Participante nancéenne du volet prospectif, 31 ans, dix ans de relation, entretien enregistré avec son accord huit jours après la séance du verdict ; les détails permettant une identification ont été modifiés, la séquence non. Reproduit avec deux coupes, signalées.

Q. Vous m'avez dit que vous saviez déjà tout. Qu'est-ce qui a changé, alors ?

« Rien, c'est ça qui est fou. Il ne s'est rien passé. Je suis arrivée là-bas, deuxième fois que je parlais seule, et il n'a pas envoyé de message. Mon avion pouvait se crasher, il ne l'aurait su que par ma mère. Et ce n'est même pas nouveau, c'est ça que j'essaie de vous dire — c'était comme d'habitude. Sauf que là, je l'ai vu. »

Q. Et ensuite ?

« Ensuite pendant trois jours, tout est remonté. Pas des grandes choses. Des détails, par paquets, à n'importe quel moment. [coupe] Et tout se ressemblait. C'était toujours la même scène avec des décors différents. Avant, c'étaient des souvenirs séparés, je pouvais expliquer chacun. Là ils sont arrivés ensemble, et ensemble, ils ne s'expliquaient plus. »

Q. La phrase, vous vous souvenez d'où vous étiez ?

« En séance. J'ai dit "j'ai pas mérité ça" et ma gorge s'est fermée toute seule, j'ai pleuré alors que je ne pleure jamais là-bas. Ce n'était pas triste, c'est ça que personne ne comprend. J'avais une valise, mes affaires étaient chez des copines, je n'avais nulle part où aller — et c'est le jour où j'ai respiré. [coupe] Mes copines me le disaient depuis des années, tu ne mérites pas ça, tu ne mérites pas ça. Ça ne servait à rien. Il a fallu que ce soit moi qui le dise avec le "je". »

Q. Et aujourd'hui, comment savez-vous que c'est fini ?

« J'ai pris conscience de beaucoup de choses et j'ai compris que je n'étais pas heureuse. Mais si je suis honnête, ce n'est pas ça qui fait que c'est fini. Ça, je pourrais en discuter, on pourrait me faire douter, il m'aurait fait douter. Ce qui fait que c'est fini, c'est l'autre phrase. Elle ne se discute pas. Je suis rentrée, je lui ai dit que je le quitte, et j'ai repris mes affaires. Les vraies, cette fois. »