

La Diffusion Compensatoire : envoi de vidéos courtes et saillance temporelle en régime d'ennui ordinaire

Perreaud C.¹, Bugnon M.², Chavanne A.³

¹ Université de Genève-Boréale, Unité de psychologie du temps vécu

² Université de Lyon-Adriatique, Laboratoire des conduites ordinaires

³ Université de Neuchâtel-Maritime, Département de psychométrie appliquée

DOI : 10.9999/icf.2026.diffusion.compensatoire · icf.news/article-diffusion-compensatoire

Résumé

Contexte. L'ennui est l'un des états les plus universellement éprouvés et les plus rarement mesurés. La psychologie contemporaine dispose de peu d'indicateurs comportementaux permettant de l'objectiver hors du rapport subjectif. La présente étude examine un candidat : la transmission à autrui de séquences vidéo brèves.

Méthode. Étude transversale sur 1 255 participants. Trois instruments : un relevé du régime d'activité et des données socio-démographiques, l'Échelle d'Ennui Ordinaire en seize items (EEO-16, développée pour la présente étude), et un relevé d'usage des plateformes assorti d'une échelle de fréquence de diffusion en cinq points.

Résultats. Le régime d'activité ne prédit pas la fréquence de diffusion ($F = 1,12$; $p = 0,35$). L'âge non plus ($r = 0,01$). Le score d'ennui, en revanche, prédit la diffusion de manière robuste ($r = 0,57$; $p < 0,001$) : 2 % des participants du premier quartile d'ennui déclarent diffuser fréquemment, contre 42 % du dernier.

Conclusion. L'ennui ne se répartit pas selon les lignes que la théorie sociale lui prêtait. Il traverse les régimes d'activité et les classes d'âge sans les distinguer. La diffusion de vidéos courtes apparaît comme sa manifestation la plus régulière — non pas comme un symptôme de vacuité, mais comme une tentative d'adresse. Mots-clés : ennui ordinaire — saillance temporelle — avolition légère — diffusion compensatoire — format court — psychométrie de l'évidence

Mots-clés : ennui ordinaire — saillance temporelle — avolition légère — diffusion compensatoire — format court — psychométrie de l'évidence

1. Introduction

Il existe un geste que presque tout le monde a accompli, et que personne n'a décrit. Une personne consulte son téléphone. Elle voit une séquence de quelques secondes. Elle l'envoie à quelqu'un. Elle n'ajoute pas de commentaire — ou bien elle ajoute trois caractères. Elle ne s'attend pas nécessairement à une réponse. Puis elle repose le téléphone, et ne pense plus à ce qu'elle vient de faire.

Ce geste occupe une place singulière dans la vie mentale contemporaine : il est massivement pratiqué, universellement reconnu, et théoriquement orphelin. On le commente abondamment sur le registre moral — l'attention qui se délite, la conversation qui s'appauvrit — et presque jamais sur le registre descriptif. Nul n'a demandé *ce que fait* celui qui l'accomplit.

L'hypothèse de la présente étude est que ce geste n'est pas un signe d'appauvrissement, mais un **indicateur**. Qu'il rend visible un état mental fréquent, mal outillé, et rarement avoué : l'ennui ordinaire.

L'Institut précise d'emblée le cadre de son enquête. Il ne s'agit pas d'évaluer les personnes qui diffusent des vidéos courtes, ni la qualité de ce qu'elles diffusent. Il s'agit d'établir si un comportement observable covarie avec un état interne difficile à mesurer. Le comportement est ici un instrument, non un objet de jugement.

2. Cadre théorique

2.1 Trois définitions concurrentes de l'ennui

La littérature ne s'accorde pas sur ce qu'est l'ennui. Trois traditions coexistent, chacune saisissant un versant du phénomène.

La tradition attentionnelle définit l'ennui comme un défaut d'engagement : l'incapacité momentanée à fixer son attention sur une activité congruente avec ses propres buts (Perreaud, 2024). Cette définition a le mérite de ne rien préjuger de la valeur de l'activité. Une personne peut s'ennuyer en accomplissant une tâche que d'autres jugeraient utile ; elle peut ne pas s'ennuyer en n'accomplissant rien. L'ennui n'est pas l'inaction, c'est le désaccord entre l'attention disponible et l'objet auquel on tente de l'appliquer.

La tradition phénoménologique définit l'ennui par le rapport au temps. Dans les états d'engagement, le temps est transparent : il s'écoule sans être perçu, et l'on s'étonne après coup de sa durée. Dans l'ennui, le mouvement s'inverse. Le temps cesse d'être le milieu de l'expérience pour en devenir l'objet. On ne fait plus quelque chose *pendant* un moment ; on éprouve le moment lui-même, dans son épaisseur. Bugnon (2023) nomme cet état la **saillance temporelle** et en fait le critère différentiel de l'ennui : s'ennuyer, c'est sentir le temps passer.

La tradition cognitiviste, enfin, rattache l'ennui à une forme atténuée d'avolition — non pas l'abolition de la volonté observée en clinique, mais un affaiblissement ordinaire et réversible de l'initiation volontaire. Cette lecture prolonge directement les travaux de l'Institut sur le délai d'activation (Étude n°35), qui avaient établi qu'entre le moment où une personne sait qu'elle doit entreprendre quelque chose et le moment où elle l'entreprend, il s'écoule un temps mesurable, variable selon la nature de la tâche, et sans nom en physiologie. L'ennui ordinaire serait l'état subjectif correspondant à l'allongement de ce délai.

Note terminologique du Comité de lecture

Les trois définitions ci-dessus ne sont pas rivales mais complémentaires : elles décrivent le même état sous trois angles de mesure. La première le saisit par l'attention, la deuxième par le temps vécu, la troisième par l'initiation motrice. L'EEO-16 a été construite de manière à échantillonner les trois versants, dans une proportion approximativement égale.

Le Comité rappelle qu'aucune de ces définitions ne comporte de jugement sur la valeur des activités auxquelles le sujet ne parvient pas à s'engager. Toute lecture normative du présent article constituerait un contresens que les auteurs ont pris soin de rendre difficile.

2.2 Définition de l'objet : la séquence vidéo brève

On désignera par **séquence vidéo brève** — dans l'usage courant : *Reel*, *Short*, vidéo TikTok — une unité audiovisuelle présentant quatre propriétés conjointes : une durée comprise entre cinq et quatre-vingt-dix secondes ; une lecture en boucle automatique ; une charge affective immédiate, ne requérant aucun contexte préalable ; et un coût de transmission nul.

Cette dernière propriété est décisive et constitue le cœur de notre hypothèse. Transmettre une séquence vidéo brève ne demande ni rédaction, ni justification, ni engagement conversationnel. On peut l'envoyer sans savoir quoi dire, précisément parce qu'elle dispense d'avoir quelque chose à dire. Elle constitue, en termes formels, **le plus petit acte social disponible** : le geste minimal par lequel une personne peut signaler à une autre qu'elle a pensé à elle, sans avoir à produire une pensée.

C'est cette propriété — et non le contenu des séquences, ni la disposition de ceux qui les transmettent — qui en fait un candidat sérieux au statut d'indicateur.

2.3 Hypothèse

Si l'ennui est bien un état de saillance temporelle associé à un défaut d'engagement, alors le sujet qui l'éprouve dispose de deux ressources : abolir la saillance du temps, ou rétablir un engagement. La séquence vidéo brève offre les deux simultanément — elle suspend la perception de la durée, et son envoi rétablit un lien, fût-il minimal, avec un tiers.

Nous formulons donc l'hypothèse suivante : **la fréquence de diffusion de séquences vidéo brèves covarie positivement avec le niveau d'ennui ordinaire, indépendamment du régime d'activité et de l'âge.**

L'ennui n'est pas un vide. C'est un lien qui cherche un destinataire. Hypothèse de travail — Étude n°44

3. Méthode

3.1 Participants

Mille deux cent cinquante-cinq participants ont été recrutés par échantillonnage stratifié sur le régime d'activité, de manière à garantir un effectif suffisant dans chaque catégorie. L'âge s'étend de 18 à 89 ans (moyenne = 47,8 ; écart-type = 18,3). La répartition par genre est de 54 % de femmes, 45 % d'hommes et 1 % d'autres modalités ou non-réponse.

Le relevé du régime d'activité a délibérément été construit de façon extensive, afin d'éviter l'écueil classique des enquêtes sur l'usage des écrans, qui opposent les personnes « en activité » aux autres et produisent mécaniquement le résultat qu'elles cherchaient.

3.2 L'Échelle d'Ennui Ordinaire (EEO-16)

Aucun instrument existant ne mesurant l'ennui ordinaire dans les trois dimensions retenues, une échelle a été développée pour la présente étude. L'EEO-16 comporte seize items cotés de 1 (« ne me correspond pas du tout ») à 5 (« me correspond tout à fait »),

pour un score total compris entre 16 et 80. Quatre items sont inversés. Le détail des items figure en annexe.

La consistance interne est satisfaisante (α de Cronbach = 0,86). Le Dr Osei-Mensah, responsable des analyses statistiques de l'Institut, a signalé qu'il s'agissait du coefficient le plus élevé qu'il ait eu à traiter depuis sa prise de fonction, et a demandé que cette information soit consignée.

3.3 Relevé d'usage et échelle de diffusion

Les participants ont indiqué les plateformes sur lesquelles ils disposent d'un compte actif, puis répondu à l'item de diffusion, coté selon les cinq modalités suivantes, reproduites ici dans leur formulation exacte :

Score	Modalité de réponse
1	Jamais — ou : je ne sais pas ce qu'est une vidéo de ce type
2	Cela a dû m'arriver
3	Parfois
4	Souvent
5	Je bombarde littéralement mes proches, qui ne me répondent jamais

Tableau 1. Échelle de fréquence de diffusion (EFD-5). La modalité 5 a été conservée dans la formulation spontanée recueillie lors de la phase de pré-test, quatorze participants sur seize l'ayant proposée dans des termes quasi identiques.

4. Résultats

4.1 Le régime d'activité ne prédit rien

L'hypothèse la plus répandue — celle que l'Institut lui-même s'attendait à confirmer — voulait que les personnes engagées dans une activité professionnelle soutenue, et singulièrement les indépendants, diffusent moins que les autres. Elle n'est pas vérifiée.

Régime d'activité	n	EEO-16 (moy.)	ET	Diffusion (moy.)
Emploi salarié	312	45,4	11,1	2,94
Indépendant / entrepreneur	168	47,8	11,1	3,09
Recherche d'emploi	141	46,0	10,9	3,14
Étudiant	174	46,8	11,7	2,95
Retraité	159	47,7	10,5	2,97
Au foyer	97	45,6	10,4	2,89
Incapacité de travail	88	44,6	9,7	2,86
Temps partiel	116	47,6	10,2	3,06
Ensemble	1 255	46,5	10,9	2,99

Tableau 2. Scores d'ennui et de diffusion selon le régime d'activité. Analyse de variance : $F(7 ; 1247) = 1,12 ; p = 0,35$. Aucune différence significative. L'écart entre le régime le plus diffuseur et le moins diffuseur est de 0,28 point sur une échelle en comportant cinq.

Les indépendants ne diffusent pas moins que les personnes en recherche d'emploi. L'écart observé va d'ailleurs dans la direction inverse de l'attendu, sans atteindre le seuil de signification. La catégorie professionnelle, qui structure une part considérable du discours social sur l'occupation du temps, n'a ici aucun pouvoir explicatif.

4.2 L'âge ne prédit rien non plus

La seconde attente portait sur la jeunesse. Elle n'est pas davantage vérifiée.

Tranche d'âge	n	EEO-16 (moy.)	Diffusion (moy.)	% score 4-5
18-29 ans	286	46,5	3,02	18 %

Tranche d'âge	n	EEO-16 (moy.)	Diffusion (moy.)	% score 4-5
30-44 ans	192	46,9	2,97	16 %
45-59 ans	269	46,5	3,03	18 %
60 ans et plus	449	46,2	2,99	17 %

Tableau 3. Diffusion selon la tranche d'âge. Corrélation âge-diffusion : $r = 0,01$; $p = 0,72$. La ligne est plate.

Les participants de soixante ans et plus diffusent à la même fréquence que ceux de moins de trente ans. Ce résultat contredit une représentation si établie qu'elle n'est généralement pas formulée comme hypothèse, mais comme donnée de départ. L'Institut note que la plateforme d'origine varie fortement selon l'âge — les cohortes âgées diffusant majoritairement depuis des plateformes de messagerie plutôt que depuis les applications sources — mais que *le geste lui-même* ne varie pas.

4.3 L'ennui prédit

Un seul facteur discrimine.

Quartile d'ennui (EEO-16)	Score EEO moyen	Diffusion (moy.)	% diffuseurs fréquents (4-5)
Q1 — ennui faible	32,6	2,14	2 %
Q2	42,7	2,83	9 %
Q3	50,0	3,23	17 %
Q4 — ennui élevé	60,3	3,75	42 %

Tableau 4. Fréquence de diffusion par quartile d'ennui. Corrélation EEO-16 × diffusion : $r = 0,57$; $p < 0,001$. La proportion de diffuseurs fréquents est multipliée par vingt et un entre le premier et le dernier quartile.

La relation est monotone et de magnitude inhabituelle pour une covariation entre un rapport subjectif et un comportement déclaré. Elle demeure stable après contrôle du régime d'activité, de l'âge et du nombre de plateformes utilisées (r partiel = 0,54).

Le sous-score de **saillance temporelle** constitue le meilleur prédicteur des trois dimensions ($r = 0,51$), devant le défaut d'engagement ($r = 0,44$) et l'avolition légère ($r = 0,39$). Autrement dit : ce n'est pas tant l'absence d'activité qui prédit la diffusion, que le fait de *sentir le temps passer*.

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

Une corrélation de 0,57 signifie qu'environ un tiers de la variance de la diffusion est associé au score d'ennui. Les deux tiers restants relèvent d'autre chose : goût personnel, densité du réseau de contacts, habitudes de messagerie, et l'ensemble des déterminants que l'étude n'a pas mesurés.

Il convient de rappeler qu'une covariation n'établit pas de direction causale. L'ennui peut conduire à diffuser ; la diffusion peut entretenir l'ennui ; un troisième facteur peut produire les deux. Le protocole transversal employé ici ne permet pas de trancher, et les auteurs ne le prétendent pas.

5. Limites

La première limite est de nature causale et vient d'être exposée. Elle est structurelle : seul un protocole longitudinal, ou une manipulation expérimentale de l'ennui, permettrait de l'aborder. L'Institut a envisagé la seconde option et l'a écartée, la procédure consistant à ennuyer délibérément des participants pendant une durée contrôlée ayant soulevé, chez le Comité d'Éthique, une interrogation. Le Comité n'a pas répondu, ce qui vaut approbation selon les statuts ; les auteurs ont néanmoins jugé prudent de s'abstenir.

La deuxième limite tient au caractère déclaratif de la mesure de diffusion. Les participants rapportent leur fréquence d'envoi ; ils ne la comptent pas. Les travaux disponibles sur les usages numériques suggèrent une sous-estimation systématique des comportements perçus comme peu valorisants. La fréquence réelle de diffusion est donc vraisemblablement supérieure à celle déclarée, sans qu'il soit possible d'en déduire que l'association mesurée avec l'ennui soit elle-même sous-estimée : la sous-déclaration peut être uniforme, ou varier elle-même avec le niveau d'ennui.

La troisième limite est conceptuelle. L'EEO-16 mesure l'ennui ordinaire — celui de l'après-midi qui ne passe pas, de la file d'attente, du dimanche. Elle ne mesure ni l'ennui existentiel des traditions philosophiques, ni l'émoussement affectif observé en clinique, qui relèvent d'autres cadres et d'autres instruments. Toute extension de nos résultats à ces états constituerait un abus.

La quatrième limite, enfin, est que la diffusion de vidéos courtes n'est très probablement pas le marqueur exclusif de l'ennui, mais seulement le plus visible et le plus facile à interroger. C'est l'objet de notre discussion.

6. Discussion

La présente étude ne constitue qu'une étape inaugurale dans l'épistémologie de l'ennui contemporain. Si l'envoi de séquences vidéo brèves s'impose comme un indicateur robuste et transversal — traversant les classes d'âge et les régimes d'activité avec une régularité que la théorie n'avait pas anticipée —, il ne saurait prétendre à l'exclusivité. L'ennui est polymorphe. D'autres manifestations comportementales méritent d'être soumises à la même rigueur psychométrique.

L'Institut en retient quatre, sélectionnées pour leur fréquence déclarée lors de la phase de pré-test :

Dénomination proposée	Description opératoire	Sphère
Ouvroir Frénétique de Frigo (OFF)	Inspection itérative des espaces de réfrigération sans intention d'ingestion, à intervalles inférieurs à vingt minutes, en l'absence de tout réapprovisionnement documenté	Domestique
Navigation Pré-Dormitive de Cartographie (NPDC)	Exploration de biens immobiliers inaccessibles ou éloignés sur cartographie numérique, sans projet de mobilité déclaré	Numérique
Constitution de Panier Non Suivi d'Effet (CPNSE)	Composition d'un panier d'achat en ligne jusqu'à un montant substantiel, suivie d'un abandon volontaire — le soulagement sans la dépense	Numérique
Sondage de Réactivité Externe (SRE)	Envoi d'un message de contenu nul à un contact perdu de vue, aux fins de mesurer le délai de réponse du monde extérieur	Relationnelle

Tableau 5. Manifestations comportementales candidates. L'Institut laisse à la communauté scientifique le soin d'en établir les coefficients d'équivalence avec l'EFD-5.

Le dernier de ces comportements mérite un commentaire, car il éclaire rétrospectivement notre objet. Le Sondage de Réactivité Externe et la diffusion de séquences vidéo brèves partagent une structure commune : dans les deux cas, le sujet émet un signal de coût nul en direction d'un tiers, et attend. Ce que ces conduites ont en commun n'est pas la vacuité, mais l'adresse.

C'est le point sur lequel l'Institut souhaite conclure, et il engage une révision de l'hypothèse initiale. Nous avons posé la diffusion comme moyen d'abolir la saillance du temps. Les données suggèrent une lecture plus juste : le sujet qui s'ennuie n'est pas inerte. Il émet. Il envoie quelque chose à quelqu'un. La modalité de réponse 5 de notre échelle, recueillie dans les termes spontanés des participants — « je bombarde littéralement mes proches, qui ne me répondent jamais » — dit en une phrase ce que l'article met vingt pages à établir : que le geste est une tentative de lien, et que cette tentative reste fréquemment sans retour.

Les travaux antérieurs de l'Institut sur le coût de régulation du lien (Étude n°39) et sur les sources non commerciales d'attachement (Étude n°40) trouvent ici un prolongement inattendu. L'ennui ordinaire ne serait pas l'absence d'objet, mais l'absence de destinataire disponible.

7. Conclusion

L'ennui traverse les régimes d'activité sans les distinguer, et les classes d'âge sans les hiérarchiser. Il ne se loge pas où la théorie sociale l'attendait — chez les inoccupés, chez les jeunes — mais partout, à des degrés qui ne doivent presque rien aux catégories par lesquelles on décrit habituellement les existences.

Il fallait qu'une revue le mesure. Il se trouve que celle-ci s'y est employée.

L'Institut déclare enfin, par souci de complétude méthodologique, que la production abondante d'études fictives figure au nombre des conduites qu'il conviendrait de soumettre à la même rigueur psychométrique que celles énumérées au Tableau 5. La rédaction du présent paragraphe a interrompu trois envois de vidéos courtes.

Déclarations

Financement : aucun. Le protocole n'a rien coûté, les participants ayant répondu depuis leur téléphone, dans des moments dont ils ont eux-mêmes qualifié l'emploi de « pas très productif ».

Conflits d'intérêts : Perreaud C. déclare un score EEO-16 de 58. Bugnon M. a refusé de compléter l'échelle, invoquant un conflit d'intérêts avec elle-même. Chavanne A. déclare n'avoir diffusé aucune séquence vidéo brève pendant la durée de l'étude, précision dont les co-auteurs contestent l'exactitude.

Note de la rédaction : le Pr. Parmentier a appris l'existence de cette étude par sa belle-sœur, qui lui a transmis une vidéo de quatorze secondes résumant les résultats. Il indique n'avoir pas regardé la vidéo, mais avoir noté que sa belle-sœur, retraitée, en avait envoyé quatre autres dans la même soirée. Il estime que cela ne prouve rien et demande que sa réserve soit consignée.

Comité d'Éthique : saisi le 6 juillet 2026 sur la question de l'induction expérimentale d'ennui. N'a pas répondu. Approbation acquise par défaut selon les statuts.

Remerciements : à Mme Beaumont-Schiavetti, qui a codé les 1 255 questionnaires et signale que cette tâche a produit chez elle un score EEO-16 qu'elle préfère ne pas communiquer.

Annexe — Échelle d'Ennui Ordinaire (EEO-16)

Consigne adressée aux participants : « Indiquez dans quelle mesure chacune des affirmations suivantes correspond à ce que vous vivez habituellement. Il n'y a pas de bonne réponse. »

Cotation de 1 (« ne me correspond pas du tout ») à 5 (« me correspond tout à fait »). Les items suivis de la mention (*inv.*) sont cotés en sens inverse. Score total de 16 à 80.

N°	Item	Dimension
1	Je regarde l'heure plus souvent que nécessaire.	Saillance temporelle
2	Il m'arrive de commencer quelque chose, puis de m'apercevoir que je ne l'ai pas commencé.	Avolition légère
3	Quand je suis occupé à quelque chose qui me tient à cœur, je ne vois pas le temps passer. (<i>inv.</i>)	Saillance temporelle
4	J'ouvre des applications sans me souvenir de la raison pour laquelle je les ai ouvertes.	Défaut d'engagement
5	Certains après-midis me semblent plus longs que d'autres, sans que rien ne les distingue.	Saillance temporelle
6	Je sais ce que j'aimerais faire, mais je ne parviens pas à m'y mettre.	Avolition légère
7	Je trouve facilement de quoi m'occuper d'une manière qui me satisfait. (<i>inv.</i>)	Défaut d'engagement
8	Il m'arrive d'attendre quelque chose sans savoir quoi.	Saillance temporelle
9	Je consulte mon téléphone dans des moments où je n'attends aucun message.	Défaut d'engagement
10	Les tâches que je remets à plus tard ne sont pas nécessairement les plus difficiles.	Avolition légère
11	Le week-end, il m'arrive de me sentir désœuvré alors que j'avais des projets.	Défaut d'engagement
12	Je m'engage sans difficulté dans les activités que j'ai choisies. (<i>inv.</i>)	Avolition légère
13	Il m'arrive de rester assis sans rien faire de particulier, et de le remarquer.	Saillance temporelle

N°	Item	Dimension
14	Je change d'activité avant d'avoir terminé la précédente.	Défaut d'engagement
15	Mes journées me paraissent remplies de manière satisfaisante. (<i>inv.</i>)	Défaut d'engagement
16	J'ai le sentiment d'occuper le temps davantage que de l'employer.	Saillance temporelle

Tableau 6. Items de l'EEO-16. Consistance interne : $\alpha = 0,86$. Sous-échelles : saillance temporelle (items 1, 3, 5, 8, 13, 16 ; $\alpha = 0,81$), défaut d'engagement (items 4, 7, 9, 11, 14, 15 ; $\alpha = 0,78$), avolition légère (items 2, 6, 10, 12 ; $\alpha = 0,74$).

L'échelle est reproduite intégralement afin de permettre sa réplcation. L'Institut n'en revendique aucun droit d'exploitation et signale qu'un lecteur ayant complété les seize items pour lui-même pendant la lecture du présent article aura, ce faisant, produit une donnée que l'étude n'a pas recueillie.

Références

- Perreaud, C. (2024). *L'attention sans objet : théorie du défaut d'engagement*. Genève : Presses de la Boréale. [Ouvrage fondateur de la tradition attentionnelle, dont l'auteur reconnaît en préface l'avoir rédigé « par intermittence, pour des raisons qui font l'objet du chapitre 4 ».]
- Bugnon, M. (2023). La saillance temporelle comme critère différentiel de l'ennui. *Cahiers de Psychologie du Temps Vécu*, 1(2), 88–117.
- Chavanne, A. et Perreaud, C. (2025). Propriétés psychométriques préliminaires de l'Échelle d'Ennui Ordinaire. *Revue de Psychométrie Appliquée*, 12(3), 204–231.
- Institut du Constat Fondamental (2026). Le Délai d'Activation : chronométrie comparée de l'initiation volontaire. *Annales de Physiologie de l'Intention*, 1(1), 12–47. [Étude n°35. Établit le délai mesurable entre la connaissance d'une tâche et son initiation. Antécédent direct de la dimension « avolition légère » de l'EEO-16.]
- Institut du Constat Fondamental (2026). Le Coût de Régulation du Lien. *Revue de Psychobiologie du Lien Social*, 7(2), 55–89. [Étude n°39.]
- Kestelyn, M. et Sirjacobs, A. (2025). Usages déclarés et usages relevés : l'écart systématique dans les enquêtes sur le numérique. *Annales de Méthodologie Déclarative*, 9(1), 33–61. [Sur la sous-estimation des comportements perçus comme peu valorisants — écart moyen constaté : 38 %.]
- Comité d'Éthique ICF (2026). Absence de réponse à la saisine du 6 juillet 2026 relative à l'induction expérimentale d'ennui. Document non produit.