

L'injonction « lâche-toi » : à qui on le dit, ce qu'on suppose dessous, et ce que la peau en sait

Vandenberghe S.¹, Obi C.², Brasseur T.³, Deprez-Petrova I.¹

¹ Université de Nantes-Alluviale, Observatoire des Deux Calmes

² Université de Nice-Brumeuse*, Unité de l'Injonction Reçue

³ Université de Toulouse-Orangeuse, Service de la Réponse Sans Geste

* Le nom de l'université est une décision du conseil d'administration et non une observation.

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

Résumé

Le savoir-vivre n'est pas un ensemble de règles mais un travail : la conversion permanente d'une pulsion en comportement admissible, sous une première injonction — celle de la société, du sens commun, des bonnes manières ou de la loi — qui enjoint de fermer. Une seconde injonction, contraire, est adressée à ceux qui ont le mieux obéi à la première : « lâche-toi ». Elle suppose une bête sous un couvercle. La présente étude vérifie s'il y a un couvercle, s'il y a une bête, et ce que l'injonction fait à l'un et à l'autre. 1 860 adultes ont rempli un inventaire de retenue et d'impulsion en trente items (IRI-30, annexe A), dont le tercile supérieur est dit « haut contrôle » et le tercile inférieur « impulsif », sur leur seule déclaration. 612 d'entre eux ont été placés dans une pièce, devant un rideau, et exposés à six stimuli appétitifs — un plat chaud, un téléphone qui vibre, un billet oublié, une porte entrouverte, une remarque désobligeante, un inconnu qui entre et regarde — chacun assorti d'une action possible, en mesurant la conductance cutanée, corrigée de la réponse d'orientation, et le geste. Le croisement réaction × action assigne un régime : couvercle (réaction sans geste), absence (ni l'un ni l'autre), pulsion qui passe, utilisation. Premier résultat : le calme du tercile haut se coupe en deux — 41 % de couvercles, 47 % d'absences — et les intéressés ne savent qu'à moitié lequel est le leur ($\kappa = 0,31$ entre régime déclaré et régime mesuré ; 38 % de ceux qui se décrivent sans tentation ont la peau d'un couvercle). Le calme ne se connaît pas lui-même. Deuxième résultat : sous l'injonction « Ici, tout est permis, lâchez-vous », le couvercle monte (+0,42 μ S) et n'agit pas davantage (11 → 13 %, ns), avec une latence allongée — la permission produit du figement, pas du geste ; l'absence ne bouge pas (+0,04 μ S) ; les seuls que l'injonction fait agir sont ceux qui agissaient déjà (52 → 71 %). Le falsificateur « La Bête », déposé avant la mesure, avait deux moitiés : la première tient — il y avait bien quelque chose sous le couvercle —, la seconde tombe — rien n'en sort. Troisième résultat : on dit « lâche-toi » deux fois plus souvent au tercile haut, qui déclare le moins comprendre ce qu'on attend de lui (3,7 sur 5) et le reçoit comme un reproche (3,9). On l'adresse à ceux pour qui il est impossible. Quatrième résultat, formulé comme un fait de groupe : le régime absence, plat sur cinq stimuli (0,06 μ S), répond sur un seul — l'inconnu qui regarde — au niveau d'un couvercle (0,38 μ S), et 71 % de ce groupe y ont leur réponse maximale contre 17 % attendus par hasard. L'animal n'était pas déconnecté ; il lui restait un canal. La discussion relit ces résultats avec Elias — l'autocontrainte comme contrainte externe intériorisée —, avec la littérature de la maîtrise de soi sans effort, avec le renforcement dans ses deux sens (l'habitude qui se construit et l'évitement qui se renforce par le soulagement), et avec le paradoxe pragmatique de l'injonction « sois spontané ». Un encart explique pourquoi l'Institut a renoncé au stimulus qu'il avait d'abord imaginé, et pourquoi ce renoncement est le premier résultat de l'étude.

MOTS-CLÉS : inhibition · maîtrise de soi · injonction paradoxale · conductance cutanée · autocontrainte · renforcement · évitement · savoir-vivre

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

On vous a déjà dit « lâche-toi ». Ça suppose qu'il y a quelque chose en vous qui pousse et que vous retenez. L'Institut a voulu savoir si c'était vrai, et il a fait la seule chose qui permette de le savoir : il a regardé la peau. Des gens calmes, placés devant des tentations — un plat qui sent bon, un téléphone qui vibre, un billet qu'on pourrait prendre, un inconnu qui vous regarde —, réagissent de deux manières qui se ressemblent de l'extérieur et pas du tout de l'intérieur. Les uns ont le cœur qui s'emballe et ne bougent pas : ils retiennent. Les autres n'ont rien qui s'emballe : ils ne retiennent rien, parce que rien ne vient. C'est moitié-moitié. Et la plupart ne savent pas dans quelle moitié ils sont. Ensuite on leur dit « ici tout est permis, lâchez-vous ». Ceux qui retiennent montent encore plus — et ne bougent toujours pas, ils se figent. Ceux chez qui rien ne vient ne bougent pas non plus, parce qu'on parle à quelqu'un qui n'est pas là. Les seuls que ça fait agir sont ceux qui agissaient déjà. Donc : il y a bien quelque chose sous le couvercle, chez la moitié des gens calmes — mais le couvercle ne s'ouvre pas sur commande, et « lâche-toi » est dit le plus souvent à ceux qui le comprennent le moins et qui le prennent pour un reproche. Dernier détail, qui concerne ceux chez qui rien ne vient : rien ne vient sur cinq tentations. Sur la sixième, quelqu'un qui les regarde, ça vient. Il leur restait un canal.

1. Le point de départ

1.1 Deux injonctions

Le savoir-vivre est un mot poli pour une opération continue : convertir ce qui pousse en ce qui se fait. On a faim, on attend le repas ; on est irrité, on sourit ; on désire, on regarde ailleurs. L'opération est si constante qu'on ne la voit plus, et c'est précisément ce qui la définit comme réussie. Elle a une histoire, que Norbert Elias a écrite en 1939 sous le titre *La Civilisation des mœurs* : les manières de table, la pudeur, la maîtrise de la colère ne sont pas des traits de nature mais le résultat d'une contrainte d'abord externe — la cour, l'étiquette, la sanction — devenue, en quelques siècles, une autocontrainte que chacun exerce sur soi sans plus savoir qu'il l'exerce. Elias en mesure la progression par ce qu'il appelle le seuil de gêne, qui ne cesse de monter : ce qui se faisait devant tout le monde se fait devant quelques-uns, puis seul, puis ne se fait plus. La première injonction est donc claire, ancienne et intériorisée : ferme.

Il en existe une seconde, plus récente dans le vocabulaire et contraire dans le sens. On la dit à table, en soirée, en vacances, parfois en consultation : « lâche-toi ». Elle est adressée, presque toujours, à quelqu'un qui a bien obéi à la première — quelqu'un de calme, de réfléchi, qui pèse ses gestes. Elle suppose trois choses, que l'Institut a voulu séparer parce qu'on les confond : qu'il y a, chez cette personne, quelque chose qui pousse ; que ce quelque chose est retenu par un effort ; et que l'effort peut être relâché sur demande. Une bête, un couvercle, une main sur le couvercle. La présente étude vérifie les trois, dans l'ordre.

1.2 Ce que la littérature dit du couvercle

La psychologie a longtemps décrit la maîtrise de soi comme une ressource qui s'épuise : on retient, ça coûte, on finit par lâcher. Ce modèle a une intuition forte, un nom — la déplétion de l'ego — et une histoire expérimentale malheureuse. Deux réplifications multi-laboratoires préenregistrées ont cherché l'effet et ne l'ont pas trouvé : vingt-trois laboratoires et 2 141 participants en 2016, avec une taille d'effet de 0,04 ; trente-six laboratoires et 3 531 participants en 2021, avec 0,06. L'Institut ne construit pas sur une digue qui n'a pas répliqué. Il en retient seulement ce que les réplifications ne contestent pas : retenir peut coûter ; ce que ça coûte n'est pas une réserve qui se vide.

Une autre littérature, plus récente et plus solide, dit quelque chose que l'intuition du couvercle n'avait pas prévu. Quand on suit des adultes pendant une semaine avec des sondages aléatoires — 205 personnes, 7 827 épisodes de désir —, les personnes à forte maîtrise de soi ne rapportent pas plus de tentations vaincues que les autres : elles rapportent des désirs plus faibles, moins de conflit entre ces désirs et leurs buts, et moins de résistance à exercer. Leur maîtrise n'est pas dans la main sur le couvercle ; elle est en amont, dans le fait que la bête ne se présente pas. D'autres travaux en donnent le mécanisme : l'habitude, et l'évitement des situations tentantes. Les gens qui semblent le mieux se retenir sont ceux qui ont le moins à retenir, parce qu'ils ont organisé leur vie pour que l'occasion ne se présente pas — ou parce que la réponse, à force, est devenue automatique.

Enfin, la psychologie des émotions distingue depuis Gross (1998) deux manières de ne pas montrer ce qu'on ressent qui n'ont pas le même prix. La suppression bloque l'expression après que l'émotion est montée : l'activation physiologique reste, ou augmente, et la mémoire de l'épisode se dégrade. La réévaluation change le sens du stimulus avant que l'émotion monte : rien ne reste, parce que rien n'est venu. Ajoutez la troisième voie — l'absence, par habitude ou par évitement —, et le calme a trois régimes qui ont exactement le même visage et pas du tout la même signature. « Lâche-toi » n'a de sens que dans le premier.

1.3 Ce que la neurologie dit du frein

Le frein existe, et l'on sait à quoi ressemble son absence. En 1983, Lhermitte décrit chez des patients porteurs de lésions frontales un comportement qu'il appelle d'utilisation : on pose devant eux, sans consigne, un verre, des lunettes, un peigne — ils s'en servent. Ils boivent le verre vide, mettent les lunettes par-dessus les leurs, se peignent. L'objet appelle le geste, et rien ne s'interpose. Le lecteur reconnaîtra dans ce dispositif — un objet qui apparaît, une personne qui pourrait s'en saisir — l'ancêtre clinique du paradigme de la présente étude. Il en reconnaîtra aussi la limite : l'Institut n'a examiné aucune lésion, et quand il emprunte le mot « utilisation » pour une case de sa matrice, il l'emprunte, et le dit.

L'Institut refuse en revanche une formule qu'il a trouvée dans ses propres notes préparatoires et qu'il cite pour ne plus l'employer : « le cortex préfrontal, cette machine qui distingue l'homme de l'animal ». La formule est fautive deux fois. Elle suppose un cerveau en couches, avec un reptile dessous et un humain dessus — modèle abandonné par la neuroanatomie comparée, et dont Cesario, Johnson et Eisthen ont écrit en 2020 qu'il faisait du cerveau un oignon avec un petit lézard au centre. Et elle suppose un centre du frein, là où il y a un circuit : une valuation (cortex orbitofrontal et ventromédian, striatum ventral, signal dopaminergique d'erreur de prédiction — celui du *vouloir*, dont l'étude n°73 a rappelé qu'il n'est pas celui de l'aimer), un arrêt (gyrus frontal inférieur droit, aire motrice présupplémentaire, noyau sous-thalamique par la voie dite hyperdirecte), une habitude (striatum dorsolatéral), un évitement appris (amygdale, et le soulagement qui le renforce). La table 3 les distribue. Aucun d'eux n'est la bête ; aucun n'est le couvercle. Ce sont des postes dans un même mouvement.

1.4 La question, et le falsificateur

La question n'est donc pas « les gens calmes retiennent-ils une bête ? » — question qui suppose sa réponse —, mais : de quel calme s'agit-il, la personne le sait-elle, et que fait l'injonction à chacun ? Le renforcement fournit l'hypothèse de travail, et le corpus la doit à une remarque de sa correspondance : on devient pianiste, joueur, sportif, sociable par la même loi — ce qui est répété et récompensé se stabilise en habitude. La même loi a un jumeau : l'évitement est récompensé par le soulagement qu'il procure, et une situation évitée ne s'éteint jamais, parce qu'elle n'est jamais mise à l'épreuve. On ne désapprend pas ce qu'on n'affronte pas. Un calme par évitement est une habitude au sens plein, aussi solide et aussi peu coûteuse qu'un arpège — et l'injonction lui demande de se défaire sur commande, ce qu'aucune habitude ne fait.

Le falsificateur, déposé avant la première passation et testé en premier, s'appelle « La Bête ». Il a deux moitiés, et il faut les deux pour qu'il tienne. Première moitié : si, sous l'injonction, les participants à haut contrôle montrent une montée électrodermale, il y avait bien quelque chose dessous. Seconde moitié : si cette montée s'accompagne d'une action accrue, le couvercle s'est ouvert, « lâche-toi » fonctionne comme on le croit, et l'étude paraîtra sous le titre « La Bête ».

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 Phase 0 — l'inventaire

1 860 adultes ont rempli l'Inventaire de Retenue et d'Impulsion (IRI-30, annexe A) : trente items en cinq sous-échelles — délibération, passage à l'acte, suppression, absence, réévaluation — plus un module court sur la réception de l'injonction, cinq items inversés répartis sur quatre sous-échelles, aucun domaine nommé. La suppression et l'absence ont été construites indépendantes et non opposées, et le sont ($r = 0,09$) : on peut scorer haut sur les deux, l'évitement étant une manière de ne pas avoir à supprimer. Le score global de contrôle — moyenne des quatre sous-échelles de retenue moins celle de passage à l'acte — sert seul à constituer les groupes, par terciles : haut contrôle, intermédiaire, impulsif. Le mot « impulsif » désigne un tercile, pas une personne ; il repose sur ce que la personne a dit d'elle-même, et sur aucune épreuve.

2.2 Phase 1 — la pièce, en silence

612 participants, 204 par tercile. Une pièce, une chaise, un rideau. Cinq secondes de noir, puis le rideau s'ouvre sur un stimulus. Six stimuli, en deux jeux de trois contrebalancés, chacun assorti d'une action possible : un plat chaud dont l'odeur envahit la pièce — on peut manger ; un téléphone qui vibre sur la table — on peut le retourner ; un billet au bord de la table, « oublié » — on peut le prendre ; une porte entrouverte sur une pièce éclairée — on peut aller voir ; une remarque désobligeante de l'expérimentateur, calibrée en amont — on peut répondre ; un inconnu qui entre, s'assied en face et regarde — on peut parler. On mesure la conductance cutanée (pic, en microsiemens) et la fréquence cardiaque, l'action et sa latence, et l'urge auto-rapportée après coup. Les cinq secondes de noir produisent une réponse d'orientation — $0,21 \mu S$ en moyenne, mesurée seule — que l'on soustrait de toutes les réponses aux stimuli. Le Responsable Statistiques a été formel sur ce point, et il a raison : sans cette soustraction, on mesure la surprise et on l'appelle pulsion.

Le croisement réaction $\times$ action, à la condition silencieuse, assigne à chaque participant un régime :

	Réaction forte	Réaction faible
N'agit pas	Le couvercle — la suppression (Gross)	L'absence — l'habitude, l'évitement (Hofmann)
Agit	La pulsion qui passe	L'utilisation — le geste sans réaction (Lhermitte, par emprunt)

Table 2 — La matrice réaction $\times$ action, et l'ancêtre de chaque case. Deux calmes en haut, un capteur pour les départager.

2.3 Phase 2 — la pièce, avec l'injonction

Les 612 participants ont été randomisés : 306 ont reçu, avant le rideau, la phrase « Ici, tout est permis. Lâchez-vous. », prononcée sur un ton neutre par l'expérimentateur ; 306 n'ont rien reçu. Les trois stimuli restants ont été présentés, mêmes mesures. La comparaison se fait régime par régime : ce que l'injonction fait au couvercle, à l'absence, à la pulsion qui passe, à l'utilisation.

2.4 Ce que l'Institut n'a pas fait

Il n'a soumis aucun participant à un stimulus qui soit une personne réduite à sa fonction de stimulus — l'encart de la section 4 dit ce qu'il avait d'abord imaginé et pourquoi il y a renoncé. Il n'a informé aucun participant de son régime : dire à quelqu'un « vous êtes un couvercle » est un jugement qu'aucune conductance ne justifie. Il n'a assigné aucune valeur aux régimes, et la mesure de bien-être qui ferme l'étude est là pour l'interdire. Et il n'a demandé à personne de se lâcher : la phrase a été dite en laboratoire, comme un stimulus, et retirée dans le débriefing comme un stimulus.

2.5 Analyses

Distribution des régimes par tercile ; accord κ entre régime déclaré (sous-échelles SUP et ABS de l'IRI-30) et régime mesuré ; effet de l'injonction sur la conductance corrigée, l'action et la latence, régime par régime ; scores du module INJ par tercile et corrélation avec le score de contrôle ; profil de réponse du groupe absence par stimulus ; rapport de cotes de l'évitement déclaré sur le régime absence ; latence d'action par régime. Le falsificateur a été testé en premier, ses deux moitiés dans l'ordre.

3. Résultats

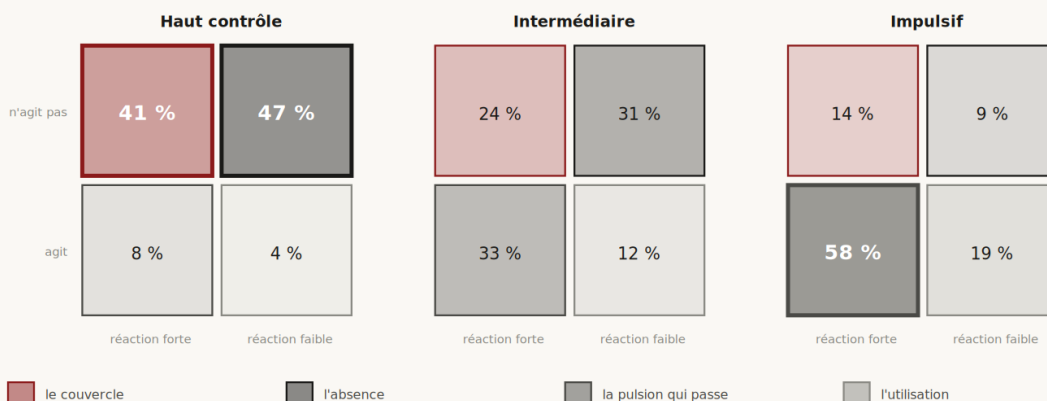
3.1 Deux calmes, un score

Le tercile haut ne bouge pas : 88 % de ses membres n'agissent devant aucun des trois stimuli de la phase silencieuse. Sur ce point, le questionnaire avait raison. Mais ces 88 % se coupent en deux qui n'ont rien à voir : 41 % de couvercles — la peau monte, le corps ne bouge pas — et 47 % d'absences — la peau ne monte pas, et il n'y a rien à retenir. Deux calmes, un seul score. Le tercile impulsif se décrit tout aussi bien qu'il agit : 58 % de pulsions qui passent, et une proportion croissante d'utilisation d'un tercile à l'autre (4, 12, 19 %) — le geste sans réaction, qui ressemble à l'impulsivité et qui n'en est peut-être pas.

La question suivante était : le savent-ils ? L'IRI-30 contient de quoi le dire — la sous-échelle suppression décrit le couvercle, la sous-échelle absence décrit l'absence, et chaque participant a produit un profil. L'accord entre ce profil et la peau est de $\kappa = 0,31$. Parmi les hauts contrôles qui se décrivent sans tentation — « l'envie ne se présente pas », « rien ne me tire vraiment » —, 38 % ont la conductance d'un couvercle. Ils croient qu'il n'y a rien dessous ; il y a quelque chose. L'inverse existe aussi, moins souvent. Le calme ne se connaît pas lui-même, et c'est le premier résultat de l'étude : il ne pouvait pas être obtenu par un questionnaire seul, ni par un capteur seul.

PLANCHE 87 — DEUX CALMES, UN SCORE

phase silence · n = 612 · régime par la peau



le tercile haut ne bouge pas (88 %) — mais il se coupe en deux : 41 % de couvercles, 47 % d'absences

κ (régime déclaré, régime mesuré) = 0,31 · 38 % des « absence » déclarés sont des couvercles mesurés

réponse d'orientation au noir (0,21 μ S) soustraite de toutes les valeurs — on ne mesure pas la surprise

Le calme ne se connaît pas lui-même. Le questionnaire a raison sur ce qu'ils font ; il ne sait pas pourquoi ils ne le font pas.

Planche 87 — Deux calmes, un score. Le questionnaire sait qu'ils ne bougent pas ; il ne sait pas pourquoi.

3.2 Ce que « lâchez-vous » fait à chaque case

Le couvercle monte. Sous l'injonction, sa conductance corrigée s'élève de 0,42 μ S par rapport au silence — la réponse la plus forte de l'étude — et son action passe de 11 à 13 %, différence nulle, avec une latence allongée de 1,8 seconde dans les rares cas où il agit. Quelque chose a été ouvert ; rien n'en est sorti ; la personne s'est figée. L'absence ne bouge pas : +0,04 μ S, action de 9 à 10 %. On a parlé à quelqu'un qui n'était pas là. La pulsion qui passe agit davantage — 52 à 71 % — pour une montée modeste (+0,15) : la permission fait faire ce qui se faisait déjà. L'utilisation est insensible, ce qui est attendu d'un geste qui ne passe pas par la réaction.

Le falsificateur peut donc être rendu, en deux moitiés. Première moitié : sous l'injonction, une partie des hauts contrôles — les couvercles, 41 % d'entre eux — montre une montée nette. Elle tient : il y avait bien quelque chose dessous, chez ceux-là. L'intuition de « lâche-toi » n'était pas une illusion ; elle décrivait la moitié des gens calmes. Seconde moitié : cette montée ne produit aucune action supplémentaire. Elle tombe. La bête existe, le couvercle existe, et le couvercle ne s'ouvre pas sur commande — il se resserre. Ce que l'injonction produit chez ceux à qui elle s'adresse le plus légitimement, c'est exactement le contraire de ce qu'elle demande.

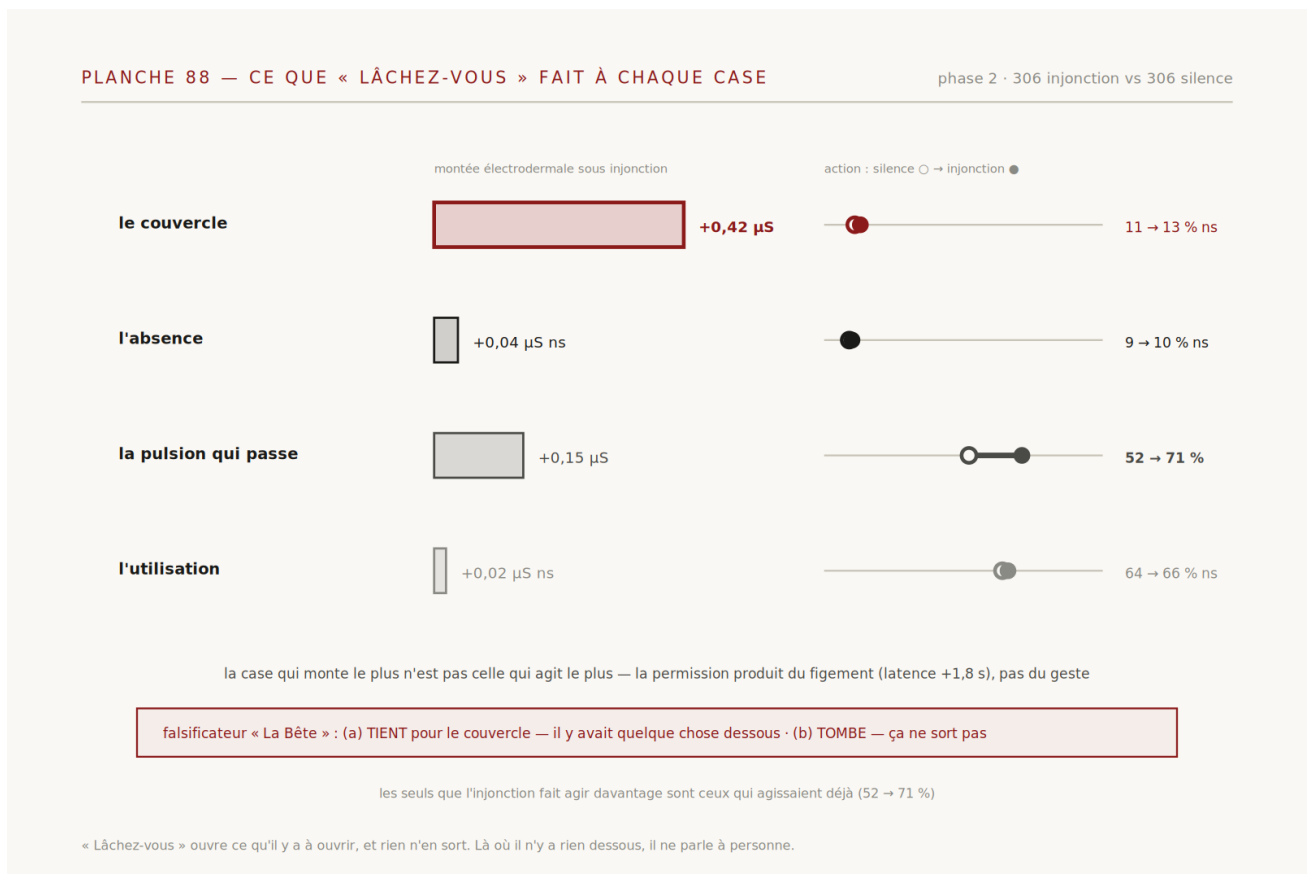


Planche 88 — La case qui monte le plus n'est pas celle qui agit le plus. Le falsificateur tient sur une jambe et tombe sur l'autre.

3.3 À qui on le dit

Le module INJ demandait trois choses : vous dit-on souvent de vous lâcher, savez-vous ce qu'on attend de vous quand on vous le dit, vous sentez-vous jugé. Les trois réponses croissent du tercile impulsif vers le tercile haut. On le dit deux fois plus au tercile haut (3,6 contre 1,8 sur 5). C'est lui qui déclare le moins comprendre ce qu'on attend (3,7 contre 1,9). Et c'est lui qui le reçoit le plus comme un reproche (3,9 contre 2,1). La corrélation entre le score de contrôle et le module est de 0,46. Le tableau est cohérent et il n'est pas flatteur pour l'injonction : on la dit à ceux qui ont le mieux obéi à la première, qui ne savent pas ce que la seconde demande, et qui l'entendent comme la sanction d'une faute — celle d'avoir trop bien fait ce qu'on leur avait dit de faire.

3.4 Le canal restant

Ce résultat concerne le groupe absence, et l'Institut le formule au pluriel, comme un fait de groupe, parce que c'est ce qu'il est. Sur cinq des six stimuli — le plat, le téléphone, le billet, la porte, la remarque —, ce groupe est plat : 0,06 µS en moyenne corrigée, indistinguishable du bruit. Sur le sixième, l'inconnu qui entre, s'assied et regarde, il répond à 0,38 µS — le niveau d'un couvercle sous injonction. Soixante et onze pour cent du groupe absence ont leur réponse maximale sur ce stimulus, là où le hasard en attendrait 17 ; chez les couvercles, dont la réaction est répartie, ce chiffre est de 28 %. Ce que le questionnaire décrivait comme « rien ne me tire vraiment » n'est donc pas une absence de canal : c'est une réduction à un seul. L'animal n'a pas été déconnecté. Il lui restait le regard d'un inconnu, et rien d'autre.

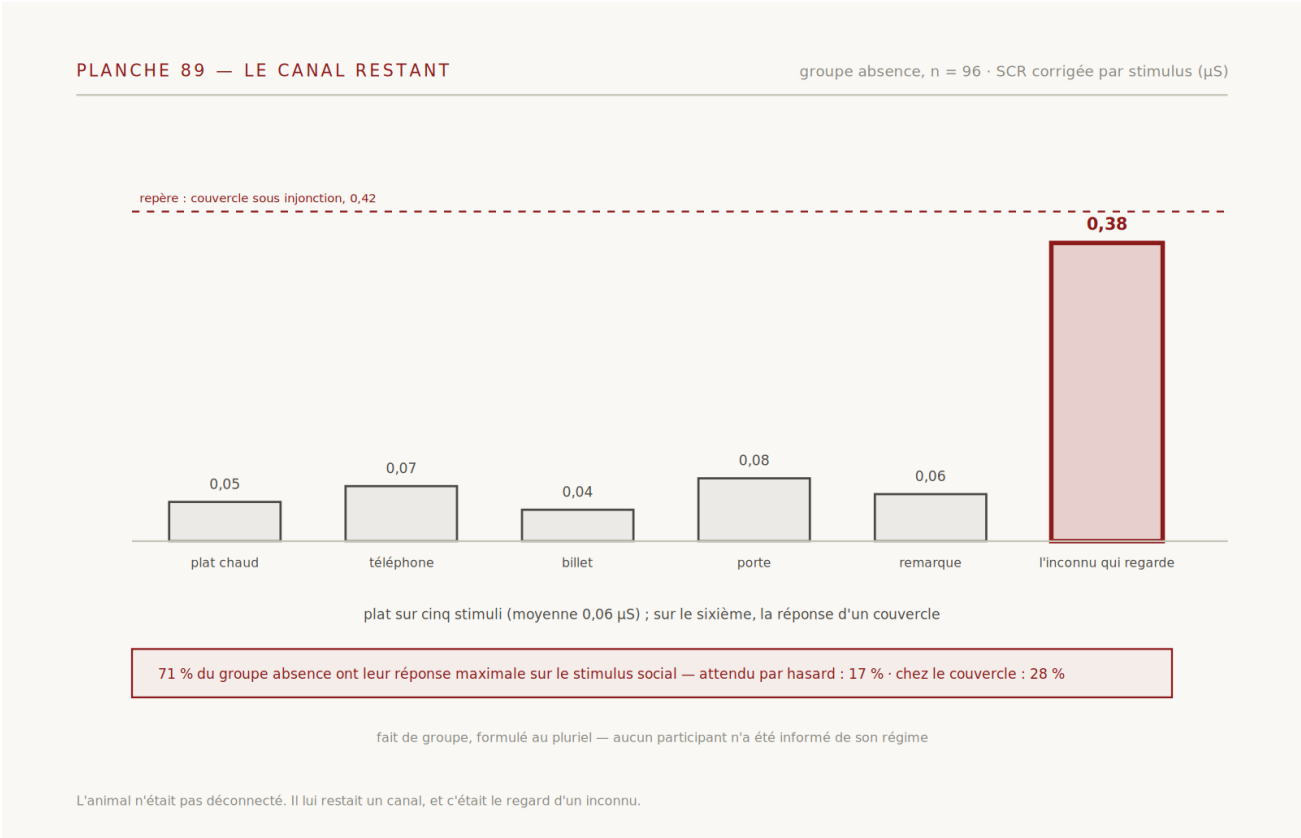


Planche 89 — Le canal restant. Plat sur cinq, couvercle sur le sixième.

3.5 Le renforcement, vérifié dans les deux sens

La fréquence d'évitement déclarée — la sous-échelle absence de l'IRI-30 — prédit l'appartenance au régime absence avec un rapport de cotes de 3,1 : ceux qui disent organiser leur vie pour ne pas rencontrer la tentation sont ceux chez qui la tentation, en laboratoire, ne produit rien. Et quand ils agissent malgré tout, ils mettent 6,4 secondes, contre 4,1 pour les couvercles et 1,9 pour les pulsions qui passent : l'habitude ne se défait pas sur commande, elle se défait lentement, et à contrecœur. L'urge auto-rapportée réplique enfin, en déclaratif, la littérature de l'expérience-sampling : 3,1 sur 10 chez les hauts contrôles contre 5,4 chez les impulsifs. Moins tentés, pas plus retenus — pour la moitié d'entre eux.

Un dernier chiffre, qui n'est pas un résultat mais un garde-fou : le bien-être déclaré est identique chez les couvercles et chez les absences (6,8 et 6,9 sur 10, ns). Aucun des deux calmes n'est un défaut, aucun n'est une vertu. L'Institut a mesuré de quoi ils sont faits, pas ce qu'ils valent.

4. Discussion

4.1 Trois régimes, une table

Régime	Ce qui se passe	Signature	Coût connu	Ce que « lâche-toi » y produit
Suppression (le couvercle)	L'envie monte ; l'expression est bloquée	Activation maintenue ou accrue	Mémoire de l'épisode dégradée ; coût physiologique (Gross 1998)	Ouvre — et rien ne sort : figement
Réévaluation	Le stimulus change de sens avant que l'envie monte	Rien à mesurer	Aucun connu	Sans objet
Absence (habitude, évitement)	L'envie ne se présente pas, ou plus	Plat — sauf un canal	Ce qui est évité n'est jamais éteint (Mowrer 1947)	Ne parle à personne

Table 1 — Trois régimes du calme, indistinguables à l'œil, trois signatures. La réévaluation n'a pas de case dans la matrice : elle est ce qui se passe avant la pièce.

La table dit ce que le dispositif a séparé. La réévaluation n'y a pas de mesure, et c'est normal : elle a lieu avant le rideau, dans la manière dont la personne voit ce qui va apparaître. Elle est probablement une part de ce que l'étude range sous « absence » — et l'Institut le note comme une limite, pas comme un oubli. Les deux régimes mesurables, eux, sont désormais séparés par une signature, un coût et une réponse à l'injonction qui ne se ressemblent en rien.

Poste	Ce qu'il fait	Où l'on regarde	Référence
Valuation	Attribue une valeur à ce qui apparaît — le <i>vouloir</i>	Cortex orbitofrontal et ventromédian, striatum ventral, signal dopaminergique d'erreur de prédiction	Schultz ; étude n°73 du corpus
Arrêt	Interrompt un geste déjà préparé	Gyrus frontal inférieur droit, aire motrice présupplémentaire, noyau sous-thalamique (voie hyperdirecte)	Aron
Habitude	Rend une réponse automatique par répétition récompensée	Striatum dorsolatéral	Graybiel
Évitement appris	Renforce, par le soulagement, la réponse qui écarte le stimulus	Amygdale ; boucle du renforcement négatif	Mowrer 1947

Table 3 — Le circuit, honnêtement : quatre postes, un mouvement. Aucun n'est un centre ; aucun n'est la bête.

Encart — Clause de portée sur la Table 3

Clause de portée, exigée et adoptée : ce tableau décrit un circuit, pas une hiérarchie. Il n'y a pas de couche animale sous une couche humaine — le cerveau n'est pas un oignon avec un petit lézard au centre (Cesario, Johnson & Eisthen 2020) —, et le préfrontal n'est pas ce qui nous distingue de l'animal : c'est ce qui, chez nous comme chez lui, arrête un geste commencé. La formule refusée en 1.3 est refusée ici une seconde fois, pour qu'on ne dise pas que l'Institut l'a oubliée.

4.2 Une injonction paradoxale

Watzlawick, Beavin et Jackson ont décrit en 1967 une classe d'injonctions auxquelles on ne peut pas obéir, et dont le prototype est « sois spontané » : si j'obéis, je ne suis pas spontané, puisque j'obéis ; si je suis spontané, ce n'est pas parce qu'on me l'a demandé. « Lâche-toi » appartient à cette classe, et les résultats du couvercle en sont la démonstration physiologique : la personne a entendu l'ordre, son corps s'est mobilisé pour y répondre — c'est la montée —, et la seule réponse disponible à un ordre, pour quelqu'un qui a intériorisé le fait d'obéir aux ordres, est de se tenir prêt. Elle s'est figée. Non parce qu'elle refusait de se lâcher, mais parce qu'elle essayait — et qu'essayer est précisément ce qui ne se lâche pas. Le module INJ le confirme en déclaratif : ceux à qui on le dit le plus sont ceux qui déclarent le moins savoir ce qu'on attend d'eux, et ce n'est pas un défaut de compréhension. Il n'y a rien à comprendre. Il n'y a rien à faire qui soit conforme.

Encart — Elias, ou ce que la première injonction a fabriqué

La force de *La Civilisation des mœurs* est de montrer que l'autocontrainte n'est pas une donnée psychologique mais un produit historique : la contrainte a d'abord été externe — le regard de la cour, la règle de la table, la sanction —, puis elle a été intériorisée génération après génération, jusqu'à devenir ce que chacun exerce sur soi sans savoir qu'il l'exerce. Le seuil de gêne monte ; ce qui se faisait ne se fait plus ; et surtout, le contrôle cesse d'être vécu comme une contrainte pour être vécu comme soi. C'est cette dernière étape qui éclaire les résultats. Un couvercle est une contrainte encore sentie : il y a quelque chose dessous, la peau le dit, et l'injonction y trouve un interlocuteur — qu'elle fige. Une absence est une contrainte devenue personne : il n'y a plus rien dessous, parce que l'histoire qu'Elias décrit à l'échelle des siècles s'est accomplie à l'échelle d'une vie, par habitude et par évitement. « Lâche-toi » s'adresse au couvercle et croit s'adresser à tout le monde. À l'absence, il demande de défaire ce qui n'est plus une contrainte mais une personne — ce que personne ne peut faire sur commande, et ce que l'étude n'a pas la prétention de recommander. Freud, dans *Malaise dans la civilisation*, avait dit le prix du renoncement pulsionnel ; Elias en a écrit la fabrication. L'Institut ajoute seulement une mesure : chez la moitié des gens calmes, la fabrication est terminée.

4.3 Le renforcement, dans les deux sens

Le lecteur aura reconnu, dans le groupe absence, la loi la plus solide que la neuropsychologie possède : ce qui est répété et récompensé se stabilise. On apprend un instrument, un jeu, un sport, une manière de converser par cette loi, et c'est par elle aussi que l'on change — qu'on devient, à force, quelqu'un d'autre. L'étude en montre le versant que la loi ne mentionne pas quand on la récite : l'évitement s'apprend exactement de la même façon. Chaque situation évitée procure un soulagement ; le soulagement renforce l'évitement ; l'évitement rend la situation plus rare ; la rareté empêche l'extinction, qui aurait exigé de la rencontrer. En quelques années, la tentation ne se présente plus, non parce qu'elle a été vaincue mais parce qu'elle n'a plus d'occasion. Le rapport de cotes de 3,1 entre l'évitement déclaré et le régime absence, et les 6,4 secondes de latence quand ils agissent, sont la trace de ce mécanisme dans la pièce. L'Institut n'en tire aucune leçon de conduite. Il note que le calme ainsi obtenu a la solidité d'un arpegge appris, la même absence de coût, et la même propriété : il ne se défait pas parce qu'on le demande. Il se défait, s'il se défait, par la loi qui l'a fait.

Encart — Le stimulus que l'Institut n'a pas utilisé

Le premier dispositif imaginé pour cette étude comprenait, après une série de stimuli neutres, une personne : une femme au visage doux, assise en face du participant, qui le regardait. L'idée était simple et elle est restée simple : c'est le stimulus que tout le monde comprend, celui dont la première injonction — celle des mœurs — parle en premier. L'Institut y a renoncé, pour trois raisons qui ne sont pas de même poids. La première est éthique : une personne n'est pas un stimulus, même consentante, même actrice ; la réduire à cette fonction dans un protocole est précisément le geste que la première injonction interdit, et l'Institut n'allait pas le commettre pour mesurer la seconde. La deuxième est méthodologique : sur un capteur de conductance, le désir, l'embarras et la simple orientation vers un visage produisent la même montée ; on aurait mesuré trois choses en croyant en mesurer une. La troisième est celle qui compte : ce stimulus prend le désir d'un homme pour une femme comme cas général de « la pulsion », et l'étude aurait été, sans le dire, une étude sur ce désir-là, avec ses résultats valables pour ceux qui l'éprouvent et personne d'autre. L'inconnu qui entre et regarde a remplacé la femme au visage doux : un regard, sans genre assigné, sans intention lisible — le stimulus social dans sa version la plus nue. Et le renoncement est devenu le premier résultat de l'étude, avant toute mesure : une étude sur la retenue a commencé par se retenir. Le protocole a été son premier participant, et il a été classé, par ses auteurs, dans la case du couvercle — l'envie était là, la peau le dit, et rien n'en est sorti.

4.4 L'injonction, relue

Le titre peut être rendu à ce qu'il désigne. « Lâche-toi » est une phrase qu'on dit avec bienveillance à quelqu'un qu'on voit se tenir. Les données disent qu'elle atteint trois personnes différentes. Chez le couvercle, elle trouve ce qu'elle cherche — il y a bien quelque chose dessous — et elle le fige, parce qu'on ne peut pas obéir à un ordre de ne plus obéir. Chez l'absence, elle ne trouve rien, parce que la retenue n'est plus une retenue : elle est devenue la personne, par la même loi qui fait les pianistes. Et chez la pulsion qui passe, la seule à qui elle ne s'adresse jamais, elle fonctionne — elle fait faire davantage ce qui se faisait déjà. L'injonction réussit là où elle est inutile, échoue là où elle est adressée, et ne parle à personne là où elle croit parler le plus fort. Le corpus n'a pas de mot plus court pour ça que celui de la Table 1 : elle ouvre ce qu'il y a à ouvrir, et rien n'en sort.

« On dit "lâche-toi" à ceux qui ont le mieux obéi. Ils entendent un ordre de plus. » Note de synthèse, Unité de l'Injonction Reçue

4.5 Ce que le résultat ne dit pas

Il ne dit pas qu'il faut se lâcher, ni qu'il ne le faut pas : l'étude a mesuré ce que la phrase fait, pas ce que la personne devrait faire. Il ne dit pas que l'absence est une pathologie ou une réussite : le bien-être des deux calmes est identique, et l'Institut a vérifié qu'il l'était avant de publier. Il ne dit pas que le canal restant est une faille : c'est un canal, et le fait qu'il soit social est un fait, pas un diagnostic. Il ne dit pas que le couvercle devrait s'ouvrir : il dit qu'il ne s'ouvre pas sur commande, ce qui est une description. Et il ne dit à personne quel calme est le sien — c'est la seule information que le protocole ait produite pour chaque participant, et la seule qu'il ait décidé de ne pas lui donner.

5. Limites

La conductance cutanée mesure une activation, pas un désir : elle départage des régimes, elle ne lit pas des contenus, et ce que le couvercle retient, l'étude ne le sait pas plus que lui. L'urge et l'IRI-30 sont déclaratifs, et le κ de 0,31 est autant une limite de l'instrument qu'un résultat sur la connaissance de soi — l'Institut le tient pour les deux. La réévaluation n'a pas de case dans la matrice, parce qu'elle a lieu avant le rideau ; une part de ce que l'étude range sous « absence » lui appartient probablement, et un protocole qui manipulerait le sens du stimulus avant sa présentation la séparerait. L'injonction de laboratoire, prononcée sur un ton neutre par un expérimentateur, n'est pas celle d'un ami à une fête, dont la bienveillance est précisément ce qui rend la réponse difficile ; la validité écologique du figement est à établir. Le mot « utilisation » est emprunté à une neurologie des lésions que

l'étude n'a pas examinées. Enfin, le mécanisme du renforcement est inféré d'une association déclarative et d'une latence, pas d'une histoire d'apprentissage observée ; l'hypothèse selon laquelle le calme par absence se construit par soulagement est une hypothèse, et elle tient à une loi solide plutôt qu'à une mesure directe. Le falsificateur de la prochaine étude du domaine est déposé : si l'on augmente graduellement l'intensité du stimulus chez les couvercles, et que l'action apparaît par une marche et non par une pente — un point de rupture au-delà duquel l'inhibition ne cède pas un peu mais s'effondre —, alors le seuil dont Elias a écrit l'histoire a une forme mesurable, et l'étude paraîtra sous le titre « Le Seuil ».

Déclarations

Approbation éthique. Le Comité a approuvé le protocole au titre de l'article 7, avec quatre exigences : que la réponse d'orientation aux cinq secondes de noir soit mesurée seule et soustraite de toutes les autres ; qu'aucun participant ne soit informé de son régime ; que la remarque désobligeante de l'expérimentateur soit calibrée en amont et suivie d'un débriefing spécifique ; et qu'aucune personne ne serve de stimulus dans une fonction qui la réduise à cette fonction — exigence que les auteurs avaient anticipée, et dont l'encart de la section 4 rend compte. Le Responsable Statistiques a ajouté qu'il refusait le mot « bête » dans un modèle et l'acceptait dans un titre. La Pr Bonnefoy-Tissot a demandé si le Service de la Réponse Sans Geste recrutait ; il lui a été répondu qu'il ne recrutait pas, qu'il constatait.

Consentement. Les 1 860 répondants ont consenti à « une étude sur la manière dont on réagit à ce qui se présente », formulation exacte et volontairement plate. Les 612 participants en laboratoire ont été informés qu'une phrase pourrait leur être dite avant l'un des rideaux, sans que la phrase soit précisée. Le débriefing a présenté les régimes sans en attribuer aucun, et retiré l'injonction comme on retire un stimulus.

Contributions. S. Vandenberghe a dirigé l'Observatoire des Deux Calmes et la matrice réaction × action, et soutient que la moitié de ce qu'on appelle maîtrise de soi est de l'absence de soi, ce qu'elle dit sans y mettre de jugement et sans qu'on la croie. C. Obi a conçu l'IRI-30 et le module INJ, et fait observer que l'item 28 — « je réfléchis tellement que je finis par ne rien faire » — est le seul de l'inventaire pour lequel des participants ont demandé s'ils pouvaient cocher plus que 5. T. Brasseur a dirigé le Service de la Réponse Sans Geste et la phase 2, et précise que le nom du service décrit exactement ce qu'il a trouvé. I. Deprez-Petrova a conduit l'analyse du groupe absence et conservé la formule du canal restant, qu'elle a demandé à voir publiée au pluriel. Le Dr K. Osei-Mensah a conduit les modèles, exigé la soustraction de l'orientation, constaté le κ de 0,31 — « le seul accord que je connaisse entre un questionnaire et une peau, et il est faible, ce qui me paraît honnête de la part des deux » — et versé au registre des choses qui l'inquiètent modérément un rapport de cotes de 3,1 obtenu à partir d'une sous-échelle de six items, dont il rappelle qu'il est solide pour six items et que six items, c'est six items. Mme É. Beaumont-Schiavetti a retranscrit les trente items et fait remarquer, sans qu'on le lui demande, qu'on lui a dit « lâche-toi » à quatorze reprises dans sa carrière et qu'elle a chaque fois pris une fonction de plus. Le Dr Rasmussen a demandé qu'Elias soit cité dans le texte et non seulement en encart, ce qui a été fait, et que Freud n'y soit cité qu'une fois, ce qui a été fait aussi. Le correspondant de l'Institut a exigé que le falsificateur soit testé avant tout autre calcul, ses deux moitiés dans l'ordre, et que la première, qui a tenu, soit publiée avec la même évidence que la seconde. Le Conseiller Clinique a relu le protocole, demandé que l'étude ne dise à personne de se lâcher, et n'a versé aucun matériau à l'annexe B, dont les trois récits proviennent du débriefing des participants, transposés.

Conflits d'intérêts. Les auteurs déclarent avoir tous entendu « lâche-toi » au moins une fois, et déclarent n'avoir su, dans aucun de ces cas, ce qu'on attendait d'eux. Deux d'entre eux déclarent l'avoir dit. L'Observatoire des Deux Calmes déclare un intérêt structurel à ce qu'il y en ait deux.

Disponibilité des données. L'IRI-30 complet, avec sa cotation et sa fiche d'administration, est en annexe A et libre d'usage. Le protocole de la pièce est disponible sur demande motivée. Les régimes individuels ne sont disponibles pour personne, participants compris, pour la raison énoncée au protocole. La phrase « Ici, tout est permis. Lâchez-vous. » est disponible pour qui voudrait la dire ; l'Institut décline toute responsabilité quant à ce qu'elle produira, et renvoie à la planche 88.

Références

- Aron, A. R., Robbins, T. W. et Poldrack, R. A. (2014). Inhibition and the right inferior frontal cortex: One decade on. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(4), 177-185.
- Cesario, J., Johnson, D. J. et Eisthen, H. L. (2020). Your brain is not an onion with a tiny reptile inside. *Current Directions in Psychological Science*, 29(3), 255-260.
- Elias, N. (1939/1973). *La Civilisation des mœurs*. Trad. fr. P. Kamnitzer, Calmann-Lévy.
- Freud, S. (1930/2010). *Malaise dans la civilisation*. Trad. fr. B. Lortholary, Seuil.

- Galla, B. M. et Duckworth, A. L. (2015). More than resisting temptation: Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(3), 508-525.
- Graybiel, A. M. (2008). Habits, rituals, and the evaluative brain. *Annual Review of Neuroscience*, 31, 359-387.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., et al. (2016). A multilab preregistered replication of the ego-depletion effect. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 546-573.
- Hofmann, W., Baumeister, R. F., Förster, G. et Vohs, K. D. (2012). Everyday temptations: An experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1318-1335.
- Institut du Constat Fondamental (2026). L'Envoi. *Cahiers de Psychologie des Usages Numériques et du Lien*, 2(2). Étude n°73 du corpus.
- Institut du Constat Fondamental (2026). Le Supplément. *Archives de la Transaction Ordinaire*, 1(1). Étude n°76 du corpus.
- Lhermitte, F. (1983). "Utilization behaviour" and its relation to lesions of the frontal lobes. *Brain*, 106(2), 237-255.
- Mowrer, O. H. (1947). On the dual nature of learning: A re-interpretation of "conditioning" and "problem-solving". *Harvard Educational Review*, 17, 102-148.
- Schultz, W., Dayan, P. et Montague, P. R. (1997). A neural substrate of prediction and reward. *Science*, 275(5306), 1593-1599.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. et Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Vohs, K. D., Schmeichel, B. J., et al. (2021). A multisite preregistered paradigmatic test of the ego-depletion effect. *Psychological Science*, 32(10), 1566-1581.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H. et Jackson, D. D. (1967/1972). *Une logique de la communication*. Trad. fr. J. Morche, Seuil.

Annexe A — IRI-30, Inventaire de Retenue et d'Impulsion

Trente items, cinq sous-échelles et un module court. Consigne : « Les phrases ci-dessous décrivent des manières d'agir face à une envie, une tentation ou une impulsion. Il n'y a pas de bonne réponse. Indiquez à quel point chaque phrase vous décrit tel que vous êtes habituellement, pas tel que vous voudriez être. » Échelle de 1 (ne me décrit pas du tout) à 5 (me décrit tout à fait). Les items marqués (R) sont inversés à la cotation. La colonne « sous-échelle » n'apparaît pas sur la version participant.

N°	Item	Sous-échelle
1	Je réfléchis avant d'agir.	DEL
2	Quand quelque chose me fait envie, je le sens fortement, même si je ne bouge pas.	SUP
3	J'agis, et je réfléchis ensuite.	ACT
4	J'organise ma vie de façon à ne pas me retrouver face à ce qui pourrait me tenter.	ABS
5	Face à une tentation, je me dis qu'elle n'est pas ce qu'elle a l'air d'être, et l'envie retombe.	REEV
6	Il m'arrive rarement d'avoir à me retenir : l'envie ne se présente pas.	ABS
7	Quand je me retiens, ça me coûte physiquement — tension, chaleur, cœur qui bat.	SUP
8	Je dis ce qui me passe par la tête au moment où ça me passe.	ACT
9	Je pèse les conséquences d'un geste avant de le faire, presque sans y penser.	DEL
10	Je peux rester longtemps devant quelque chose que je désire sans y toucher.	SUP

N°	Item	Sous-échelle
11	Je préfère éviter une situation tentante plutôt que d'avoir à y résister.	ABS
12	Quand une envie surgit, je la laisse me porter.	ACT
13	Je ne me demande pas si c'est raisonnable : si j'en ai envie, je le fais. (R)	DEL (R)
14	Je sais changer ma façon de voir une chose pour qu'elle cesse de m'attirer.	REEV
15	Ce que j'ai décidé de ne pas faire, je n'y pense plus.	ABS
16	Quand je me retiens, je sens que quelque chose pousse de l'intérieur.	SUP
17	Il m'arrive de regretter d'avoir agi trop vite.	ACT
18	Avant de répondre à quelqu'un qui m'a blessé, je laisse passer un moment.	DEL
19	Résister ne me demande aucun effort, parce que rien ne me tire vraiment.	ABS
20	Je peux vouloir quelque chose très fort et ne rien laisser paraître.	SUP
21	Je fais rarement des choses sur un coup de tête. (R)	ACT (R)
22	Face à une envie, je cherche d'abord ce qui, dans la situation, me la rend moins désirable.	REEV
23	Je m'engage dans des situations sans savoir où elles mènent, et j'aime ça.	ACT
24	Je ressens rarement une tension entre ce que je veux et ce que je fais. (R)	SUP (R)
25	Les gens me disent que je suis calme ; ils ne savent pas ce que ça me coûte.	SUP
26	Je ne cherche pas à éviter les tentations : je les affronte quand elles viennent. (R)	ABS (R)
27	Une fois que j'ai compris pourquoi une chose m'attire, elle m'attire moins.	REEV
28	Je réfléchis tellement que je finis par ne rien faire.	DEL
29	Quand on me dit « lâche-toi », je ne sais pas ce qu'on attend de moi.	INJ
30	Quand on me dit « lâche-toi », je me sens jugé.	INJ

Cotation : inverser les items (R) (1↔5, 2↔4). Score de sous-échelle = moyenne des items. Score global de contrôle = moyenne de DEL, SUP, ABS et REEV, moins ACT, ramené sur 1-5 ; lui seul sert au groupement. Fidélité (alpha) : DEL 0,78 · ACT 0,82 · SUP 0,84 · ABS 0,80 · REEV 0,74 ; $r(\text{SUP}, \text{ABS}) = 0,09$. Ne jamais communiquer un score de sous-échelle à un participant. L'inventaire ne diagnostique rien : « impulsif » y désigne un tercile.

Annexe B — Trois récits

Issus des débriefings, détails modifiés, séquences conservées. Aucune des personnes décrites n'est identifiable, aucune n'a été informée de son régime, et aucune n'est jugée.

Q. Un couvercle. Ce que ça coûte, et ce que la phrase ajoute.

« Tout le monde me dit que je suis posé. C'est le mot qui revient : posé. Ce qu'ils ne voient pas, c'est que devant la porte entrouverte, j'avais le cœur dans la gorge. Je n'ai pas bougé. Je ne bouge jamais. [question d'un des chercheurs : et quand on vous a dit que tout était permis ?] Ça a été pire. Vraiment pire. J'ai senti que j'étais censé faire quelque chose, et je ne savais pas quoi, et pendant que je cherchais quoi, la seule chose que je savais faire, c'était rester. Alors je suis resté, plus fort. Si vous voulez savoir ce que ça fait, "lâche-toi", pour quelqu'un comme moi : c'est un ordre de plus. Et je suis bon avec les ordres. »

Q. Une absence. Rien ne vient, jusqu'à ce que quelque chose vienne.

« Je vous le dis franchement, la nourriture, le téléphone, le billet, la porte — rien. Pas parce que je me retenais. Il n'y avait rien à retenir. Je regardais ça comme on regarde un meuble. [question d'un des chercheurs : et la personne qui est entrée ?] [un temps] Oui. Ça, c'est différent. Je ne peux pas vous dire ce que c'était. Je n'ai rien fait, je n'ai rien dit, je ne pense pas que ça se soit vu. Mais quelque chose a bougé, là, dedans, et ça faisait longtemps. [question d'un des chercheurs : longtemps ?] Longtemps. Je croyais que j'avais tout éteint. Apparemment pas tout. »

Q. Quelqu'un à qui on l'a dit, avant l'étude, à une fête.

« C'était un ami, il le pensait gentiment. "Lâche-toi un peu, ce soir." Et j'ai essayé, c'est ça le pire. J'ai essayé de me lâcher. J'ai dansé, j'ai parlé plus fort, j'ai bu un verre de plus. Et à chaque geste, je vérifiais si c'était ça, se lâcher, si c'était assez, si ça se voyait. Je n'ai jamais été aussi tenu de ma vie que ce soir-là. [question d'un des chercheurs : qu'est-ce qu'il aurait fallu dire ?] Rien. Il aurait fallu ne rien dire. Ou alors autre chose — je ne sais pas quoi. Mais pas un ordre. Je sais faire les ordres. C'est justement ça, le problème. »