

Le Lendemain : on ne se remet pas dans son paysage, on se remet dans son récit

Okonkwo-Lestrade J.¹, Varela-Whitcombe R.¹, Ibáñez-Corrèze M.², Rochat-Ndiaye E.³, Wauters-Sandoval P.⁴, Delcourt-Haddad N.⁵, Mbeki-Lenaerts A.⁶, Théroux-Kasprzak D.⁷

¹ Université de Fresno-Boréale, Laboratoire des Suites Ordinaires

² Université de Séville-Polaire, Unité de Réplication Climatique

³ Université de Montreux-Abyssale, Observatoire du Cadre de Vie

⁴ Université de Châtelet-Lacustre, Service des Promenades

⁵ Université de Liège-Ardennoise, Cellule de Suivi Longitudinal

⁶ Université de Bruxelles-Australe, Bureau de la Clarté

⁷ Université de Monterey-Tropicale, Service de la Prédiction Personnelle

DOI : 10.9999/icf.2026.lendemain · icf.news/article-lendemain.html

Résumé

Contexte. L'Étude n°66 a montré que le signal d'une relation constituée s'éteint avec l'acquis, et la n°67 que l'on ne part pas contre ce signal mais dans son silence. Restait l'après : une fois la relation défaite — cohabitation, fusion, modèle de l'autre —, qu'est-ce qui remet les gens ? La réponse courante est le cadre : changer d'air, voir la mer, un lac, du soleil. Une étude californienne l'avait testé et n'avait pas pu le départager d'autre chose. L'Institut l'a répliquée sur quatre sites qui croyaient chacun mesurer leur paysage.

Méthode. 480 adultes recrutés dans les six semaines suivant la séparation d'une relation constituée (cohabitation ≥ 2 ans), à raison de 120 par site — Californie (étude originelle), Espagne (réplication climatique), Léman (cadre de vie), Hainaut-Sambre avec Liège et Bruxelles. Chaque site comptait deux bras de 60 : ceux pour qui c'était la première relation constituée qui se défaisait, et ceux qui en avaient déjà perdu une. Cinq mesures (J0, S2, S6, S12, S26) d'un signal composite masqué, la consignation à J0 d'un scénario catastrophe à six mois et de sa gravité anticipée (colonne trois, Étude n°56), la prédiction par chacun de sa propre détresse aux quatre points suivants, et un item de clarté de soi classé à l'aveugle. Falsificateur pré-enregistré : si les pentes des quatre sites divergent, c'est le cadre, et le titre tombe.

Résultats. Les quatre pentes sont superposables de la sixième semaine à la vingt-sixième (40 $\rightarrow$ 22 partout, sans exception). Le cadre agit, mais sur le coup : Léman et Espagne sont plus bas au premier jour (54 et 55 contre 61 en Californie et 63 en Sambre), plus bas encore à deux semaines, puis rejoignent exactement les autres à six. La première perte fait objectivement plus mal — dix points de plus au premier jour —, pas plus longtemps : l'écart est nul à six semaines. Ce surcroît est la prédiction : ceux qui perdent pour la première fois annoncent à J0 une détresse à trois mois de 46 pour un vécu de 30 ; ceux qui ont déjà perdu annoncent 38 pour le même 30. L'erreur est exactement double, et elle loge dans le niveau, pas dans la pente prédite. La colonne trois se vide à 70 % par non-confirmation, à 21 % par survenue moins pire qu'annoncée (7,8 contre 4,6 sur dix ; 84 % des cas), 9 % de gris. La pente suit le retour de la clarté de soi — de 31 % de personnes « nettes » à J0 à 66 % à six mois — et non le site.

Conclusion. Le cadre achète de l'intensité ; le récit achète de la pente. La première fois, on perd l'autre et le modèle ; la deuxième, on a gardé le modèle de soi — on ne souffre pas moins, on se prédit mieux. On ne se remet pas là où l'on est. On se remet dans ce qu'on parvient de nouveau à dire de soi.

Mots-clés : séparation · régulation post-rupture · prédiction affective · biais d'intensité initiale · clarté de soi · colonne trois · première perte · cadre de vie · réplication multisite

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

Quatre endroits, quatre cent quatre-vingts personnes qui viennent de voir finir une vraie relation, suivies pendant six mois. Tout le monde se remet à la même vitesse, au bord d'un lac, sous le soleil ou le long d'une rivière. Le lieu change une seule chose : la hauteur du coup, les deux premières semaines. Ceux pour qui c'est la première fois ont plus mal le premier jour — exactement de la hauteur de ce qu'ils se prédisent — et exactement aussi mal que les autres six semaines plus tard. Ce qui fait baisser la courbe, c'est le moment où l'on redevient capable de dire qui l'on est en trois phrases. Le paysage aide à supporter ; il ne guérit pas.

1. Ce que la littérature établit, et ce que l'Institut voulait savoir

1.1 Ce que la 66 et la 67 ont laissé derrière la porte

L'Étude n°66 mesurait ce qui s'éteint dans une relation constituée et montrait que le signal suit l'acquis — la somme de ce que l'on sait prédire de l'autre — et non les années. L'Étude n°67 regardait la porte : ce qui retient, ce qui fait revenir, et le silence

dans lequel on finit par partir. Ni l'une ni l'autre ne franchissait le seuil. Or c'est derrière lui que se pose la question que tout le monde pose au clinicien, souvent dès la première semaine : *combien de temps ?* Et sa variante, plus pratique : *est-ce que ça ira mieux ailleurs ?*

La seconde question est la plus ancienne. On conseille de changer d'air depuis qu'il existe des airs différents. Une relation constituée, au sens des études précédentes, n'est pas seulement une personne : c'est une cohabitation, une fusion des habitudes, et un modèle — l'ensemble des prédictions que l'on faisait de l'autre sans y penser. Quand elle se défait, on perd tout cela en même temps, dans le même lieu. D'où l'intuition du cadre : si le lieu contient la relation, changer de lieu devrait alléger la perte. C'est cette intuition qu'une équipe californienne avait voulu mesurer, et qu'elle n'avait pas réussi à séparer du reste.

1.2 On se trompe sur le coup, pas sur la pente

La prédiction de ses propres émotions futures est l'un des domaines les mieux documentés de la psychologie de ces trente dernières années, et l'un des plus humiliants. Gilbert, Pinel, Wilson, Blumberg et Wheatley (1998) ont établi que l'on surestime systématiquement la durée de sa détresse après un événement négatif — échec, rejet, défaite —, parce que l'on ignore, au moment de prédire, que l'on disposera de mécanismes pour la rationaliser ; ils ont appelé cette ignorance *immune neglect*. Wilson et Gilbert (2003) en ont fait une théorie générale, le biais d'impact : l'événement pèsera moins, et moins longtemps, que prévu.

Eastwick, Finkel, Krishnamurti et Loewenstein (2008) ont fait ce que peu d'études avaient fait : suivre de vraies ruptures, semaine après semaine, chez des personnes qui avaient prédit à l'avance leur détresse. Leur résultat est le plus précis de la littérature sur ce point, et c'est lui que l'Institut a pris pour armature : l'erreur de prédiction tient entièrement à une surestimation de l'intensité initiale. La vitesse de décroissance, elle, est bien prédite. On ne se trompe pas sur la pente ; on se trompe sur la hauteur du premier jour. L'Institut a retenu la distinction, et s'est demandé si elle s'appliquait aussi au lieu : le cadre de vie change-t-il la hauteur, ou la pente ?

1.3 Ce que l'on perd : l'autre, et le plan de soi

Slotter, Gardner et Finkel (2010) ont montré, sur trois études, qu'une rupture ne modifie pas seulement le contenu du concept de soi — ce que l'on aime, ce que l'on fait — mais sa *clarté* : la capacité à dire de façon nette et stable qui l'on est. Et c'est cette baisse de clarté, davantage que le changement de contenu, qui prédit la détresse. Le résultat est cohérent avec ce que l'Institut appelait en 66 le modèle : une relation constituée contient un plan de l'autre, mais aussi un plan de soi-avec-l'autre, et les deux tombent ensemble.

Sbarra et Hazan (2008) décrivent la perte d'un partenaire comme une perte de corégulation : l'organisme s'était réglé sur l'autre — sommeil, appétit, rythme — et se retrouve sans régulateur. Sbarra, Law et Portley (2011) documentent, sur de très grands effectifs, que le divorce est associé à une surmortalité modeste mais réelle ; l'Institut cite ce résultat pour sa *pince*, non pour sa thèse : il dit que la séparation est un événement corporel, pas qu'elle est mortelle pour quiconque lit ces lignes. Eisenberger, Lieberman et Williams (2003) ont montré que l'exclusion sociale recrute des régions cérébrales impliquées dans la composante affective de la douleur physique ; l'Institut le mentionne avec la même prudence qu'en 67 pour le *traumatic bonding* : une parenté neurale n'est pas une identité, et l'Institut ne mesure pas de cerveaux.

1.4 La plupart s'en remettent, et ce n'est pas une exception

Bonanno (2004) a établi, contre une longue tradition clinique, que la résilience après une perte n'est pas une exception admirable mais la trajectoire la plus fréquente : une majorité de personnes traverse la perte avec une perturbation brève, modérée, et un retour à la ligne de base en quelques mois. L'Institut le rappelle pour cadrer l'attente : l'étude ne cherche pas qui s'en remet — presque tout le monde —, mais *par quoi*, et si le lieu y est pour quelque chose.

1.5 La colonne trois, hors anxiété

L'Étude n°56 avait demandé à des adultes à forte anxiété-trait de consigner leurs scénarios catastrophes avant qu'ils ne se produisent — ou ne se produisent pas. La colonne trois du protocole, celle du constat à l'échéance, restait vide dans la grande majorité des cas : le scénario n'avait pas eu lieu. Et quand il avait eu lieu, 86 % des participants le trouvaient moins grave que ce qu'ils avaient anticipé. L'Institut avait appelé cela *le vide comme résultat*. La 68 reprend l'instrument, en dehors de toute sélection sur l'anxiété, avec un scénario unique : celui que l'on se fait, le premier jour, de soi-même six mois plus tard.

1.6 La question, et le falsificateur

La question est donc double. D'abord : qu'est-ce qui change la courbe de récupération — le lieu, ou la capacité retrouvée à dire qui l'on est ? Ensuite : la première perte d'une relation constituée est-elle différente des suivantes, et en quoi ? L'hypothèse de l'Institut, consignée avant recueil, était que le lieu ne changerait pas la pente, et que la première perte ferait plus mal. Elle était

juste aux deux tiers ; la section 3 dit où elle se trompait.

Le falsificateur, pré-enregistré comme en 67 : si les pentes des quatre sites divergent de plus de quatre points à l'un des trois points de S6 à S26 — si le Léman ou l'Espagne remettent plus vite que la Sambre —, alors le lieu gouverne la récupération, le titre tombe, et l'Institut publiera l'étude sous un autre nom.

2. Méthode

2.1 Quatre sites, et pourquoi ceux-là

L'étude originelle est californienne. Son équipe avait observé une récupération rapide et l'avait attribuée, sans pouvoir le prouver, à un effet du cadre — climat, lumière, océan. L'Institut a proposé de la répliquer en trois lieux choisis pour faire varier ce cadre. L'Espagne, parce qu'elle partage le climat et permet de tester si l'effet, s'il existe, tient à lui ; l'Institut note en passant que la Californie a un fond hispanique ancien et présent, et qu'il ne prétend pas avoir isolé le climat de tout ce qui l'accompagne. Le Léman, parce que c'est un cadre de vie dont la réputation de faire du bien est documentée depuis Rousseau et n'a jamais été testée. Le Hainaut-Sambre, en collaboration avec Liège et Bruxelles, pour des raisons que l'Institut n'a pas à écrire.

Chaque équipe de site a reçu le même protocole et la même conviction : que son cadre était la variable. L'Institut a laissé cette conviction intacte jusqu'au débriefing, parce qu'elle garantissait que chaque site recueillerait ses données avec la même attente, et donc le même soin.

2.2 Qui : la première perte, et les autres

480 adultes (248 femmes, 232 hommes, 29 à 58 ans, médiane 41), recrutés dans les six semaines suivant la séparation d'une relation constituée — définie comme en 66 : cohabitation d'au moins deux ans, foyer commun. L'initiative de la séparation n'était pas un critère, et a été relevée pour contrôle (42 % à l'initiative du participant, 37 % de l'autre, 21 % « des deux ou de personne »).

Chaque site comptait deux bras de 60. Le premier rassemblait ceux pour qui c'était *la première relation constituée qui se défaisait*. Le second, ceux qui en avaient déjà perdu au moins une. L'Institut insiste sur la définition : elle ne compte pas les histoires, elle compte les modèles. Quelqu'un qui a eu plusieurs relations courtes avant celle-ci, et qui la perd, entre dans le premier bras : c'est la première fois qu'il perd un foyer et le plan de l'autre qui allait avec. Quelqu'un qui n'a eu qu'une seule histoire avant, mais longue et partagée, entre dans le second. Aucune hiérarchie n'est impliquée entre les histoires que ce critère ne retient pas ; il ne mesure qu'une chose, l'expérience antérieure d'une perte de ce type.

2.3 Ce que l'Institut n'a pas fait

Il n'a pas demandé « comment allez-vous depuis la rupture ». Le signal composite (0-100) a été construit comme en 66 et 67, à partir d'items indirects : sommeil, appétit, fréquence des pensées intrusives rapportées à propos d'un sujet « quelconque », nombre de messages relus, heures de la journée « sans mémoire ». Aucun des items ne nomme la relation. Les participants ont été informés d'une étude sur « la régulation quotidienne après un changement de situation », ce qui est vrai.

Il n'a pas non plus conseillé, suggéré ni organisé de déplacement. Le cadre mesuré est celui où les gens vivaient déjà ; l'Institut n'a envoyé personne au bord d'un lac.

2.4 Les cinq mesures

Le signal a été relevé à J0 (l'entretien d'inclusion), puis à deux, six, douze et vingt-six semaines. À J0 s'y ajoutaient trois instruments propres à cette étude.

La colonne trois. Chaque participant consignait, en une phrase, « ce qui se sera passé de pire pour vous dans six mois », et notait sa gravité anticipée de 0 à 10. À S26, on lui relisait sa phrase et on lui demandait si cela s'était produit — oui, non, ou « je ne sais pas dire » — et, si oui, la gravité vécue sur la même échelle. La consigne complète est en annexe A.

La prédiction. À J0, chacun estimait sa propre détresse aux quatre points suivants, sur une échelle visuelle calibrée sur celle du signal, sans en connaître la valeur courante. C'est le dispositif d'Eastwick et collègues, déplacé après la rupture plutôt qu'avant. Les prédictions n'ont pas été rappelées aux participants par la suite.

La clarté. « Pouvez-vous dire, en trois phrases, qui vous êtes en ce moment ? » — posée à J0, S12 et S26, enregistrée, et classée à l'aveugle par deux codeurs en *net* (trois phrases, stables, sans rétraction), *flou* (phrases présentes mais hésitantes, contradictoires, ou renvoyant à l'autre), ou *je ne sais pas* (refus ou silence). Accord inter-juges $\kappa = 0,81$.

2.5 Les contrôles, et le suivi

Ont été relevés pour contrôle : l'initiative, la durée de la relation, la présence d'enfants, la situation de logement à J0 (resté, parti, hébergé), et l'anxiété-trait (STAI-T). L'analyse pré-enregistrée était un modèle de croissance à cinq points, site et bras en facteurs, contrôles en covariables, avec test d'interaction site $\times$ temps sur les trois derniers points comme épreuve du falsificateur.

Sur 480 inclus, 421 ont fourni les cinq mesures. Les 59 perdus (12,3 %) ne différaient pas des retenus à J0 sur le signal (différence 1,4 point, ns), le bras, ni le site ; l'attrition était la plus forte en Californie (19) et la plus faible en Sambre (11), ce que l'Institut consigne sans interprétation.

3. Résultats

3.1 Quatre pentes, une seule

De la sixième à la vingt-sixième semaine, les quatre sites sont indistinguables : 40 à S6, 30 à S12, 22 à S26, en Californie, en Espagne, sur le Léman et le long de la Sambre. L'interaction site $\times$ temps sur ces trois points est nulle ($F < 1$). Aucun site ne remet plus vite. Le falsificateur n'a pas tiré.

Le lieu agit cependant — avant. Au premier jour, le Léman est à 54, l'Espagne à 55, la Californie à 61, la Sambre à 63. À deux semaines : 50, 51, 55, 56. L'écart est de neuf points entre le plus bas et le plus haut à J0, de six à S2, de zéro à S6, et il ne réapparaît plus. La planche 59 superpose les quatre courbes ; on y voit le paysage faire ce qu'il fait, puis cesser.



Planche 59. Quatre sites, une seule pente. Le cadre de vie abaisse le signal du premier jour et des deux premières semaines ; à partir de la sixième, les courbes sont confondues. Le falsificateur (divergence > 4 points entre S6 et S26) n'a pas tiré.

3.2 Le cadre achète de l'intensité, le récit achète de la pente

Le résultat a un nom dans la littérature, mais on l'y trouve à propos de la prédiction, pas du lieu : c'est la distinction d'Eastwick et collègues entre intensité initiale et décroissance. Ce que le Léman et l'Espagne offrent, c'est une hauteur de coup plus basse. Ce qu'ils n'offrent pas, c'est une pente. Un participant de Montreux, à S12, l'a dit avant que l'Institut ne l'écrive : « ça m'a fait du bien, mais ce n'est pas ça ». L'Institut ne pouvait pas rêver meilleure formulation d'un effet significatif à J0 ($\beta = 0,22$) et nul à S6.

La Sambre, plus haute de deux points que la Californie au premier jour, est à égalité dès la sixième semaine. L'Institut l'écrit sans commentaire, et note seulement que c'est le site où l'attrition a été la plus faible.

3.3 La première fois fait plus mal — le premier jour

Ceux pour qui c'est la première relation constituée qui se défait sont à 63 le premier jour ; ceux qui en ont déjà perdu une, à 53. Dix points. C'est l'effet le plus fort de l'étude à J0 ($\beta = 0,34$), deux fois celui du site. À deux semaines, l'écart est de six. À six semaines, il est nul, et il le reste : 40, 30, 22, dans les deux bras, sur les quatre sites.

L'hypothèse de l'Institut disait que la première perte ferait plus mal. C'est vrai. Elle ne disait pas que cela durerait exactement aussi peu. La première perte ne coûte pas plus de temps ; elle coûte plus de hauteur. Et la section suivante dit de quoi cette hauteur est faite.

3.4 On ne souffre pas moins ; on se prédit mieux

À J0, chacun avait prédit sa propre détresse aux quatre points suivants. Le bras « première perte » annonçait 64, 52, 46, 36 ; il a vécu 56, 40, 30, 22. Le bras « déjà perdu » annonçait 54, 45, 38, 29 ; il a vécu 50, 40, 30, 22 — les mêmes valeurs. L'erreur à trois mois est de 16 points dans le premier bras, de 8 dans le second : exactement le double.

Et l'erreur est dans le niveau, pas dans la pente. La pente prédite, de S2 à S26, est de 28 points dans le premier bras pour une pente vécue de 34 ; de 25 pour 28 dans le second. Les deux bras savent à peu près à quelle vitesse ils descendront. Ce qu'ils ne savent pas, c'est d'où. Le premier bras se voit partir de plus haut, et il part effectivement de plus haut — de dix points, le premier jour. L'Institut propose de lire les deux faits ensemble : la hauteur du premier jour contient la prédiction. Quand on s'annonce six mois d'enfer, ces six mois sont vécus le jour où on les annonce.

Ceux qui ont déjà perdu une relation constituée ne souffrent pas moins à six semaines, et ne descendent pas plus vite. Ils se prédisent mieux. Ils ont quelque chose que le premier bras n'a pas : non pas une résistance, mais le souvenir de s'être vus revenir. La première fois, on perd l'autre et le modèle de l'autre. La deuxième, on a gardé le modèle de soi.

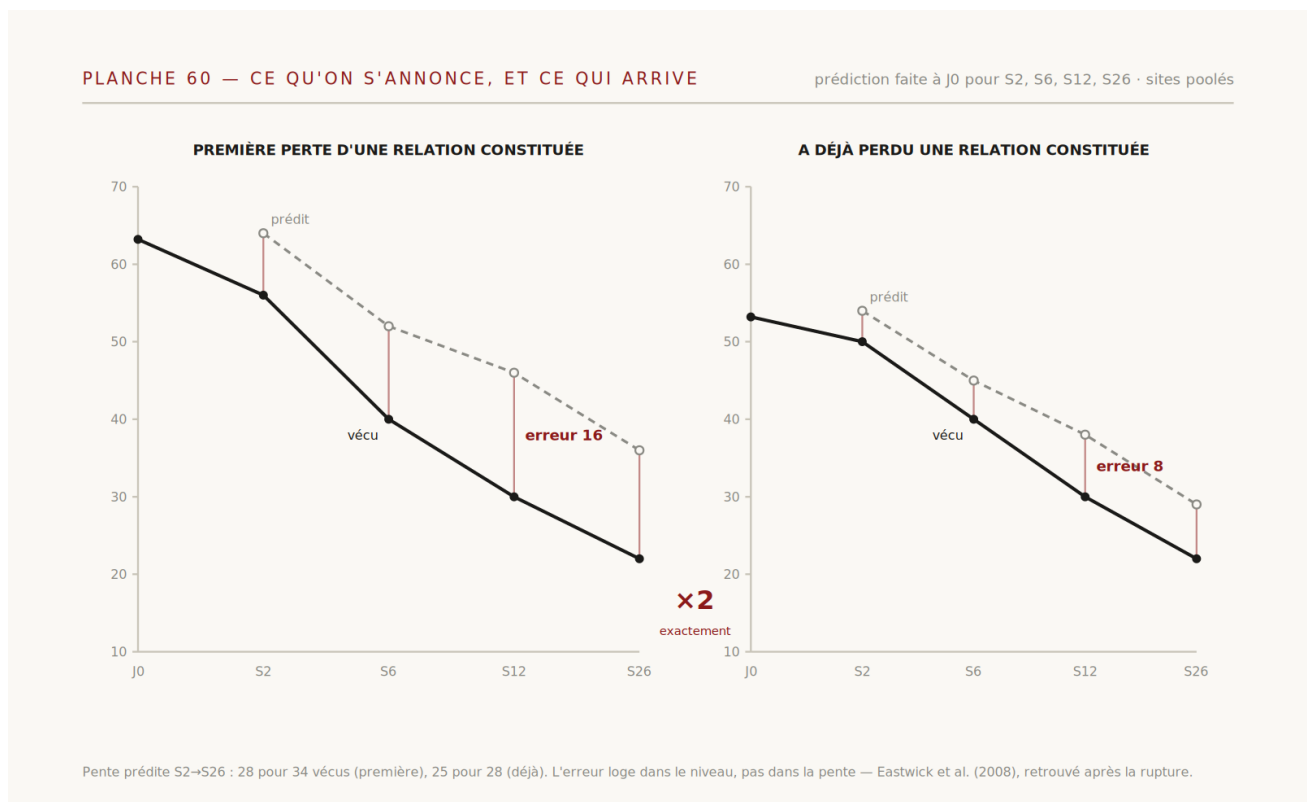


Planche 60. Ce que l'on s'annonce, et ce qui arrive. Les deux bras descendent à la même vitesse et finissent au même point ; le premier se voit partir de plus haut, et l'erreur à trois mois est exactement double. La pente prédite est à six points de la pente vécue dans les deux cas : l'erreur loge dans le niveau.

Encart — Dr Osei-Mensah, sur le ratio de deux, et sur ce qu'il n'a pas trouvé

« Le ratio 16/8 est exactement 2,00, et je tiens à dire que je ne l'ai pas arrangé ; l'Institut a pour principe de laisser les chiffres tomber où ils tombent, et celui-ci est tombé là. Je l'ai revérifié trois fois, puis j'ai arrêté, de peur qu'il bouge. Ce qui m'a surpris n'est pas le ratio. C'est qu'en cherchant un effet du bras sur la pente — j'en voulais un, c'était la partie de l'hypothèse que je trouvais la plus naturelle — je n'ai rien trouvé. Pas un dixième. Les gens qui ont déjà perdu ne descendent pas plus vite. Ils descendent de moins haut. J'ai dû me le redire plusieurs fois pour accepter que ce soit la bonne nouvelle. »

3.5 La colonne trois, sans anxieux

Sur 421 personnes relues leur propre phrase à six mois, 295 ont répondu que cela ne s'était pas produit — 70 %. 88 ont dit que oui — 21 %. 38 n'ont pas su dire — 9 %. La 56 avait trouvé, chez des anxieux sélectionnés, un vide encore plus large ; l'Institut trouve ici que le vide est la règle aussi chez des gens ordinaires qui viennent de perdre un foyer.

Parmi les 88 dont le scénario s'est réalisé, la gravité anticipée à J0 était de 7,8 sur dix ; la gravité vécue, rapportée à S26, de 4,6. Dans 74 cas sur 88 — 84 % —, le vécu est inférieur à l'anticipé. La 56 avait trouvé 86 %. L'Institut n'a pas cherché à rapprocher les deux chiffres, et se réjouit qu'ils ne soient pas identiques : une loi que l'on retrouve à deux points près dans deux populations qui n'ont rien en commun est plus crédible qu'une loi qui tombe juste.

Les 38 du gris — ceux qui ne savent pas dire si la chose s'est produite — ont un signal à S26 de 27, contre 22 en moyenne. L'écart est petit, il est là, et l'Institut ne l'explique pas. C'est la quatrième fois que le gris apparaît dans le corpus, et la quatrième fois qu'il reste sans nom.

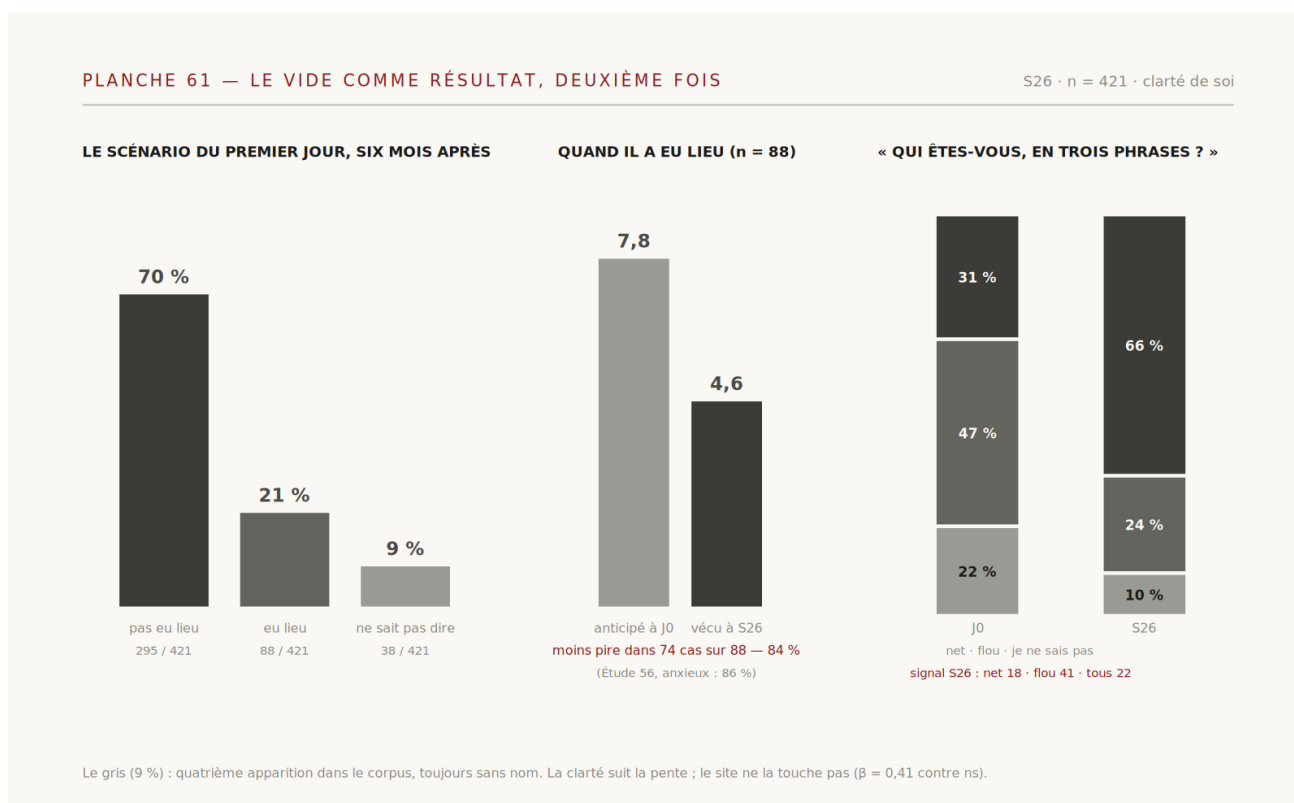


Planche 61. Le vide comme résultat, deuxième fois. À gauche, ce qu'est devenu le scénario du premier jour ; au centre, la gravité annoncée et la gravité vécue quand il s'est produit ; à droite, le retour de la clarté de soi, qui suit la pente — et que le site ne touche pas.

3.6 Ce qui descend avec la courbe : la clarté

Au premier jour, 31 % des participants pouvaient dire en trois phrases nettes qui ils étaient ; 47 % le disaient de façon floue ; 22 % ne pouvaient pas. À six mois : 66, 24, 10. Le passage de « je ne sais pas » ou « flou » à « net » est, dans le modèle de croissance, le seul prédicteur de la pente individuelle qui survive aux contrôles ($\beta = 0,41$). Le site n'en est pas un. Le bras n'en est pas un. L'initiative n'en est pas un.

Ceux qui sont encore flous à six mois — 101 personnes, un quart — ont un signal de 41, contre 18 chez les nets et 22 en moyenne. Ils forment la queue de la distribution, celle que Bonanno appelle la minorité à récupération lente. L'Institut ne dit pas pourquoi ils sont restés flous ; il constate que la courbe ne descend pas avant que la phrase ne revienne, et que la phrase ne revient pas à cause du paysage.

Mesure	J0	S2	S6	S12	S26	Lecture
Signal, Léman	54	50	40	30	22	le cadre le plus bas au départ
Signal, Espagne	55	51	40	30	22	—
Signal, Californie	61	55	40	30	22	l'étude originelle
Signal, Sambre	63	56	40	30	22	le plus haut au départ ; à égalité à S6
Signal, première perte	63	56	40	30	22	dix points de plus le premier jour, zéro à S6
Signal, déjà perdu	53	50	40	30	22	—
Prédit à J0, première perte	—	64	52	46	36	erreur à S12 : 16
Prédit à J0, déjà perdu	—	54	45	38	29	erreur à S12 : 8 — le double exact
Clarté de soi, « net »	31 %	—	—	52 %	66 %	suit la pente ; indifférente au site
Colonne trois à S26	70 % non-confirmation · 21 % survenu (7,8 → 4,6 ; 84 % moins pire) · 9 % gris					le gris, non nommé — quatrième fois

Tableau 1. Les chiffres qui font l'étude. 480 inclus, 421 retenus à six mois ; signal composite masqué 0-100. Les quatre sites et les deux bras sont confondus à partir de S6.

4. Discussion

4.1 Le paysage, et ce qu'on lui doit

L'Institut ne conclut pas que le cadre ne fait rien. Neuf points le premier jour, six à deux semaines, c'est la différence entre une nuit sans sommeil et une nuit courte. Ce que le cadre ne fait pas, c'est de la pente : il ne raccourcit pas le temps. Partir au bord d'un lac est une façon de mieux supporter les deux premières semaines ; ce n'est pas une façon de les abréger. La formule que l'Institut retient est celle d'un participant, et elle est déjà dans la section 3 : ça fait du bien, mais ce n'est pas ça.

Le résultat renverse doucement le conseil le plus ancien. Changer d'air agit comme un antalgique, et comme un antalgique, il ne traite pas. Ce qui traite, si le mot a un sens ici, est ce que la courbe suit : la capacité retrouvée à dire qui l'on est — ce que Slotter et collègues appelaient la clarté, et que l'Institut, fidèle à son vocabulaire, appelle le récit. On ne se remet pas dans son paysage. On se remet dans son récit.

4.2 Ce que la deuxième fois a gardé

L'hypothèse de départ de l'Institut disait que la première perte coûterait plus. Elle coûte plus — en hauteur, pas en durée. Et la hauteur est faite de prédiction : le premier bras se voit partir de plus haut, et part de plus haut ; le second a un modèle de sa propre sortie et s'y fie, à deux points près. L'Institut propose de lire ce que la deuxième perte a gardé non comme une callosité, mais comme une mémoire : pas « ça fait moins mal », mais « je me suis déjà vu revenir ». C'est un savoir sur soi, et il est exactement ce que la première perte n'a pas encore.

Il suit de là une conséquence que l'Institut ne développe pas, mais consigne : si la hauteur du premier jour contient la prédiction, alors ce qui pourrait l'abaisser, chez ceux qui perdent pour la première fois, n'est pas un paysage — c'est une prédiction empruntée. Le récit de quelqu'un d'autre qui est revenu. L'Institut ne l'a pas testé.

4.3 Ce que le résultat ne dit pas

Il ne dit pas que les gens devraient rester chez eux. Il ne dit pas que souffrir plus le premier jour est une erreur — c'est la mesure exacte de ce qu'on n'a pas encore appris sur soi, et on ne l'apprend pas autrement. Il ne dit rien de ceux qui restent flous à six mois, sinon qu'ils existent, qu'ils sont un quart, et que l'Institut n'a pas d'explication. Et il ne dit rien des séparations où la question n'est pas de se remettre mais de se mettre à l'abri : celles-là ne relèvent pas d'une étude.

5. Limites

Six mois, pas deux ans : Sbarra et collègues suivent plus long, et l'Institut ne sait pas si la queue floue rejoint les autres à un an, ou jamais. La clarté de soi est mesurée par un item unique classé à l'aveugle, non par l'échelle validée ; l'accord inter-juges est bon, la validité n'est pas établie. Quatre sites ne sont pas quatre cultures, et l'Institut a dit en 2.1 pourquoi l'Espagne ne sépare pas le climat du reste. La prédiction est contaminée par sa propre mesure : à S6, le participant sait ce qu'il a vécu à S2, et l'Institut n'a pas pu empêcher cette information d'exister ; seule la prédiction de J0 est propre, et c'est la seule qu'il exploite. L'étude porte sur des relations constituées, défaites sans danger ; elle ne dit rien des ruptures courtes, rien des deuils, et rien des séparations sous contrainte, qui relèvent d'une aide et non d'une courbe. Enfin, la lecture « la hauteur contient la prédiction » est une lecture : les deux faits sont mesurés, leur lien est proposé.

Note de l'Institut — sur le titre

« Le Changement d'Air » a été proposé et écarté : il promettait ce que l'étude retire. « La Deuxième Fois » a tenu une semaine, puis a été écarté parce qu'il oubliait les trois quarts des participants. « Le Lendemain » est resté parce qu'il ne dit rien — ni où, ni combien de temps —, et que c'est exactement ce que l'étude a trouvé : le lendemain est le même partout. Ce qui change, c'est ce qu'on est capable d'en dire.

Déclarations

Approbation éthique. Le Comité a approuvé le protocole au titre de l'article 7 — objet partiellement masqué, quatre équipes de site laissées à leur conviction jusqu'au débriefing, cinq mesures. Il a exigé que le signal ne nomme jamais la relation, que l'Institut ne conseille aucun déplacement à personne, et que toute personne évoquant un danger — pour elle ou pour d'autres — reçoive les coordonnées des services d'aide en fin d'entretien, hors protocole, ses données étant écartées. Trois cas se sont présentés ; les trois conditions ont été tenues. La Pr Bonnefoy-Tissot a présidé la séance ; elle était arrivée en avance, et l'Institut a cessé de le noter.

Financement. Le Laboratoire des Suites Ordinaires a été financé par l'Université de Fresno-Boréale, qui pensait financer une étude sur la Californie. L'Unité de Réplication Climatique a été financée par le soleil, selon ses propres termes. L'Observatoire du Cadre de Vie a été financé par l'Université de Montreux-Abyssale, et a rendu la moitié de la somme après les résultats, par scrupule. Les trois équipes belges ont été financées par une convention tripartite dont l'Institut n'a pas lu le nom, et qui n'exigeait pas qu'il le lise.

Conflits d'intérêts. L'équipe de Fresno déclare avoir cru à l'effet du cadre jusqu'au débriefing, et le croire encore un peu. L'Institut déclare que son hypothèse était juste aux deux tiers, et publie le tiers restant en section 3.3.

Incident de promenade. Un participant du site Sambre a signalé, entre S6 et S12, avoir changé de parcours de promenade en cours de suivi, de la Sambre vers les Barrages de l'Eau d'Heure, « parce que c'est plus clair là-bas ». L'Institut n'a pas de variable pour cela. Il le consigne sans le coder, et note que ce participant était net à S12.

Contributions. Fresno-Boréale a conçu l'étude originelle et accepté qu'on la réplique. Séville-Polaire a fourni le climat. Montreux-Abyssale a fourni le cadre et la formule de 3.2. Châtelet-Lacustre, Liège-Ardennoise et Bruxelles-Australe ont fourni le quatrième site, les cinq mesures, et l'attrition la plus faible. Monterey-Tropicale a tenu le dispositif de prédiction. Le Dr Osei-Mensah a tenu le ratio de deux, et n'a pas trouvé ce qu'il cherchait. Le correspondant de l'Institut a obtenu que la lecture « la hauteur contient la prédiction » soit présentée comme une lecture, et que la limite sur la contamination des prédictions soit écrite en toutes lettres.

Disponibilité des données. Les 421 séries de cinq points, les 480 phrases de colonne trois et leur classement, les prédictions de J0 et les codages de clarté sont disponibles sur demande, à l'exception des trois dossiers écartés et des trois phrases des participants, anonymisées, dont les codeurs ont estimé qu'elles restaient reconnaissables.

Références

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Eastwick, P. W., Finkel, E. J., Krishnamurti, T. et Loewenstein, G. (2008). Mispredicting distress following romantic breakup: Revealing the time course of the affective forecasting error. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 800-807.
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D. et Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302(5643), 290-292.
- Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J. et Wheatley, T. P. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 617-638.
- Sbarra, D. A. et Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation: An integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss, and recovery. *Personality and Social Psychology Review*, 12(2), 141-167.
- Sbarra, D. A., Law, R. W. et Portley, R. M. (2011). Divorce and death: A meta-analysis and research agenda for clinical, social, and health psychology. *Perspectives on Psychological Science*, 6(5), 454-474.
- Slotter, E. B., Gardner, W. L. et Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 147-160.
- Wilson, T. D. et Gilbert, D. T. (2003). Affective forecasting. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 345-411.
- Institut du Constat Fondamental (2026). Étude n°56 — La Colonne Trois. *icf.news*.
- Institut du Constat Fondamental (2026). Étude n°66 — L'Acquis. *icf.news*.
- Institut du Constat Fondamental (2026). Étude n°67 — Le Mauvais Signal. *icf.news*.

Annexe A — La consigne de J0

« Nous allons vous demander trois choses qui ne concernent pas ce que vous vivez aujourd'hui, mais ce que vous imaginez. D'abord : en une phrase, ce qui se sera passé de pire pour vous dans six mois. Ne cherchez pas à être raisonnable ; écrivez ce qui vient. Puis notez de 0 à 10 à quel point ce serait grave. Ensuite, sur cette réglette, indiquez où vous pensez être dans deux semaines, six semaines, trois mois, six mois — nous ne vous disons pas où vous êtes aujourd'hui, et nous ne vous rappellerons pas vos réponses. Enfin : pouvez-vous dire, en trois phrases, qui vous êtes en ce moment ? Vous pouvez répondre que vous ne savez pas. C'est une réponse. »

La dernière phrase de la consigne a été ajoutée à la demande du Comité, qui estimait que sans elle, « je ne sais pas » serait vécu comme un échec. Avec elle, 22 % l'ont choisie. L'Institut ne sait pas combien l'auraient choisie sans.

Annexe B — Cinq entretiens de sortie

Vingt entretiens ont été menés à S26, cinq par site, après le débriefing ; cinq sont reproduits, choisis pour leur position dans les résultats. Les réponses sont retranscrites sans correction.

Q. Vous êtes sur le Léman. Qu'est-ce que le lac a fait ?

« Les deux premières semaines, tout. Je sortais le matin, je regardais l'eau, et je tenais jusqu'à midi. Après, je ne sais pas. Je crois qu'il a continué à être beau et que ça a cessé de compter. Ça m'a fait du bien, mais ce n'est pas ça. »

Homme, 47 ans, Montreux, bras « déjà perdu ». Signal 52 → 21. Clarté : flou à J0, net à S12. Il est la formule de la section 3.2, et l'a donnée avant que l'Institut ne la cherche.

Q. Vous aviez prédit, le premier jour, un 50 à trois mois. Vous étiez à 29. Qu'est-ce qui s'est passé ?

« Rien, c'est ça le plus étrange. Il ne s'est rien passé de ce que j'avais écrit. J'avais écrit que je ne supporterais pas l'appartement. J'y suis encore. Je crois que le premier jour j'ai souffert de tout ce que j'annonçais, en une fois, et qu'ensuite il n'y avait plus qu'à vivre les jours, qui étaient moins longs. »

Femme, 39 ans, Fresno, bras « première perte ». Signal 66 → 23. Colonne trois : non-confir­ma­tion. Elle est la lecture de 3.4 — la hauteur contient la pré­dic­tion — dite par quel­qu'un qui l'a vécue.

Q. C'est la deuxième fois que vous perdez un foyer. Qu'est-ce que vous saviez, cette fois, que vous ne saviez pas la première ?

« Que ça s'arrête. Pas quand, pas comment. Mais que ça s'arrête. La première fois je ne le savais pas et je crois que c'est ça qui faisait peur, plus que lui. Cette fois j'ai pleuré pareil, honnêtement. Mais je savais que j'étais en train de traverser quelque chose, pas de tomber dedans. »

Femme, 52 ans, Séville, bras « déjà perdu ». Signal 51 → 20. Pré­dic­tion à S12 : 31, vécu 30. Elle est ce que la deuxième fois a gardé : pas moins de larmes, un modèle.

Q. Vous avez répondu « je ne sais pas » le premier jour, quand on vous a demandé qui vous étiez. Et aujourd'hui ?

« Aujourd'hui je peux. Je ne saurais pas dire à quel moment c'est revenu. Il n'y a pas eu de jour. Un jour la question m'a paru facile, et c'est seulement après que je me suis rendu compte que la semaine avait été normale. »

Homme, 44 ans, Liège, bras « première perte ». Signal 64 → 19. Clarté : « je ne sais pas » à J0, flou à S12, net à S26. Sa courbe ne descend qu'à partir de S12 ; c'est le médiateur de 3.6 vu de l'intérieur : la phrase d'abord, la courbe ensuite.

Q. Vous avez changé de parcours de promenade pendant le suivi. Pourquoi ?

« Parce que c'est plus clair là-bas. »

Homme, 49 ans, site Sambre, bras « première perte ». Signal 63 → 22. Net à S12. L'Institut n'a pas posé de seconde question.