

Le Lien Hors Marché : les sources non commerciales d'ocytocine, ou comment le lien réel se fabrique là où aucune plateforme ne le vend

Ericsson L. 1, Meunier-Dahl C. 2, Kestens R. 3

1 Laboratoire de Neurosciences Sociales, Université de Padoue-Océanique 2 Unité de la Synchronie et des Comportements Partagés, Université de Tampere-Alpestre 3 Département d'Étude des Liens Non Médifiés, Université de Coimbra-Boréale

DOI : 10.9999/icf.2026.lien.synchronie · icf.news/article-lien-hors-marche

RÉSUMÉ

Contexte. Une part majoritaire des rencontres se noue désormais via des plateformes d'appariement, dont le modèle économique repose sur la rétention de l'utilisateur plutôt que sur sa satisfaction. Reste une fraction de liens qui se forment hors de tout dispositif marchand. La présente étude s'intéresse à cette fraction : par quelles voies le lien réel produit-il de l'ocytocine, et ces voies ont-elles une propriété commune ?

Mots-clés : ocytocine · lien social · synchronie · auto-transcendance · solitude · entretien semi-dirigé · plateformes d'appariement · présence

1. Introduction

Une étude antérieure de l'Institut a établi que l'absence de lien constitue un coût métabolique, engagé par l'organisme avant même d'être ressenti comme une peine. Une autre a montré que l'espoir d'un lien produit déjà, à lui seul, un signal dopaminergique. Restait la question pratique, et c'est celle-ci : une fois cet espoir formé, où le lien se fabrique-t-il réellement ?

La question se pose dans un contexte particulier. Une part désormais majoritaire des rencontres passe par des plateformes d'appariement. Ces dispositifs rendent un service réel, mais leur modèle économique présente une tension structurelle, documentée par ailleurs : ils vivent de la *rétention* de l'utilisateur, non de sa sortie. Un usager qui trouve un lien durable et quitte la plateforme est, du point de vue du modèle, une perte. Sans prêter d'intention à quiconque, l'Institut relève simplement le corrélat : un outil dont la prospérité dépend de la non-résolution du problème qu'il traite n'est pas le mieux placé pour le résoudre.

Il existe cependant une fraction de liens — de l'ordre d'un tiers — qui se nouent hors de tout dispositif marchand : dans la vie réelle, sans intermédiaire facturé. C'est cette fraction que la présente étude examine, non pour opposer un mode à un autre, mais pour identifier ce qui, dans le lien non médié, produit effectivement l'ocytocine — et vérifier si les voies apparemment disparates qui y mènent partagent une propriété commune.

2. Méthode

2.1 Échantillon et échelle

Deux groupes appariés ont été constitués : l'un rassemblant des personnes déclarant souffrir de solitude, l'autre des personnes n'en souffrant pas. Chaque participant a renseigné une échelle de solitude ressentie, dont les items — sérieux, sans détour ironique — figurent en annexe. L'échelle sert de critère de répartition, non de mesure de valeur : elle situe un ressenti, elle ne classe pas des individus.

Une précaution de formulation a été observée : les entretiens du second groupe n'ont jamais présupposé de souffrance. On n'a pas demandé « comment supportez-vous votre solitude ? » à qui n'en éprouve pas ; on a demandé ce qui, dans leur vie, entretenait leur sentiment de lien. Induire une détresse pour la mesurer eût été à la fois méthodologiquement fautif et contraire à la dignité des participants.

2.2 Entretiens semi-dirigés

Les entretiens ont porté sur une question ouverte, déclinée selon le groupe : pour les personnes en souffrance, « qu'est-ce qui, quand cela survient, atténue le sentiment de solitude ? » ; pour les autres, « qu'est-ce qui nourrit, chez vous, le sentiment d'être relié aux autres ? ». Les réponses ont été codées sans grille préétablie, afin de laisser émerger les catégories plutôt que de les imposer.

3. Résultats : des voies multiples, une propriété commune

Les pratiques associées au lien se sont regroupées en un petit nombre de catégories récurrentes. L'Institut insiste sur un point de méthode, car il conditionne toute l'interprétation : **ces catégories ne sont pas hiérarchisées**. Aucune n'a été jugée supérieure à une autre, et l'étude se garde de prescrire un mode de vie. Ce qui est recherché n'est pas la meilleure activité, mais ce que les

activités efficaces ont en commun.

Voie de lien rapportée	Trait commun mobilisé
Marche ou présence en pleine nature	Synchronie avec un environnement vaste · auto-transcendance
Temps partagé avec des amis, en présence	Synchronie interpersonnelle · réciprocité
Concerts, chant ou danse en public	Synchronie collective · auto-transcendance
Pratiques contemplatives ou méditatives	Synchronie interne · auto-transcendance
Point commun à toutes les voies	Présence physique + rythme partagé, sans enjeu de performance

Tableau 1. Les voies de lien rapportées et leur trait commun. La dernière ligne n'est pas une voie supplémentaire : c'est le dénominateur. Ce n'est pas le lieu qui compte, c'est la disposition — être présent, en rythme avec d'autres ou avec un environnement, sans avoir à prouver sa valeur.

3.1 La synchronie

Le premier trait commun est la **synchronie** : l'ajustement des corps dans un rythme partagé. Marcher au pas de quelqu'un, chanter à l'unisson, danser ensemble, respirer en cadence lors d'une pratique contemplative — toutes ces situations mettent des organismes en phase. La littérature en neurosciences sociales associe cette mise en phase à une libération d'ocytocine et à un sentiment accru d'appartenance. Ce n'est pas l'activité qui agit, c'est la coordination qu'elle impose : deux personnes qui marchent côte à côte en silence produisent davantage de lien que deux personnes assises face à face qui s'observent.

3.2 L'auto-transcendance

Le second trait est l'**auto-transcendance** : le sentiment d'être relié à quelque chose de plus vaste que soi. Il ne s'agit d'aucune croyance particulière, et l'étude ne s'aventure sur aucun terrain confessionnel. Il s'agit d'un état psychologique documenté — celui que provoque l'immensité d'un paysage, la puissance d'une foule qui chante, le silence d'une méditation profonde. Cet état, souvent décrit par un sentiment de petitesse devant plus grand que soi, s'accompagne d'une diminution de la centration sur soi et d'une augmentation des dispositions à la connexion. La nature vaste, la foule d'un concert et le recueillement contemplatif relèvent, à cet égard, du même mécanisme : ils décentrent le sujet, et ce décentrement rapproche.

« Il n'y a pas de meilleur endroit pour se relier. Il y a une meilleure disposition : être présent, en rythme, sans avoir à se prouver. » Section 3 »

3.3 Le cas du concert

Le concert mérite une mention, non parce qu'il serait supérieur, mais parce qu'il condense les deux traits de manière particulièrement dense, ce qui en fait un cas d'école. On s'y déplace pour un artiste précis — à la différence d'un lieu où la musique est indifférenciée —, ce qui rassemble un public déjà accordé sur une même préférence. La foule chante à l'unisson (synchronie collective), l'ampleur du moment produit un sentiment d'auto-transcendance, et surtout l'enjeu d'appariement y est absent : on n'y vient pas pour séduire ni pour être évalué, ce qui lève la charge de performance et le stress associé. Ces trois conditions réunies expliquent, sans recours à aucune préférence personnelle des auteurs, pourquoi de tels contextes sont fréquemment rapportés comme des sommets de sentiment de lien — au point que des inconnus s'y étreignent sans que rien d'autre qu'un refrain partagé les y ait préparés.

4. Discussion

Le résultat central est que le lien ne se réduit à aucune activité, et c'est précisément pourquoi il ne se vend pas. Une plateforme peut vendre une mise en relation ; elle ne peut pas vendre la synchronie ni l'auto-transcendance, qui ne sont pas des services mais des états, produits par la présence et non par l'accès. Là réside, sans jugement, la limite structurelle des dispositifs marchands d'appariement : ils optimisent l'accès, qui est leur produit, mais l'accès n'est que le seuil ; ce qui fabrique le lien se joue après, hors de leur portée et de leur modèle.

L'étude ne conclut pas qu'il faudrait renoncer aux plateformes, ce qui serait une prescription. Elle observe seulement que le tiers de liens noués hors marché repose sur des ressources gratuites, disponibles, et curieusement peu mobilisées : marcher avec quelqu'un, se rendre à un concert, partager un silence contemplatif, être ensemble sans autre objet que l'être-ensemble.

Une voie mérite d'être traitée à part, car elle est fréquemment rapportée et repose sur un malentendu physiologique. L'alcool **paraît** produire du lien : il détend, désinhibe, facilite l'abord d'autrui. Mais il ne fabrique pas d'ocytocine ; il lève des inhibitions,

ce qui n'est pas la même chose. L'éthanol agit notamment comme antagoniste des récepteurs **NMDA** (une classe de récepteurs du glutamate). En les mettant en veille, il produit une désinhibition passagère — d'où la sociabilité apparente.

Le problème est ce qui suit. En réponse à cette inhibition, le système compense en rendant ces récepteurs plus sensibles ; lorsque l'effet de l'alcool se dissipe, cette hypersensibilité se démasque, produisant hyperexcitabilité, irritabilité, parfois agressivité — un contraire exact du lien recherché. L'ocytocine que l'alcool semble offrir est ainsi *empruntée* : la désinhibition sert la recherche de lien sur le moment, mais la facture se présente le lendemain. L'alcool ne résout pas la solitude ; il la déplace dans le temps. Les consommateurs à un niveau problématique ont pour cette raison été exclus du corpus, afin de ne pas confondre lien réel et désinhibition transitoire.

5. Limites

L'étude repose sur des déclarations recueillies en entretien, avec les biais propres à l'auto-rapport. Elle identifie des traits communs (synchronie, auto-transcendance) sans prétendre en faire une liste close : d'autres voies existent probablement, qui partagent peut-être les mêmes propriétés. Enfin, l'étude décrit des mécanismes et se refuse à toute prescription : nommer ce qui produit le lien n'est pas ordonner d'aller en produire. Chacun reste seul juge de la disposition qui lui convient.

La situation est stable, au sens précis où l'entend l'Institut : le lien se fabrique, il a des conditions identifiables, et ces conditions ne figurent au catalogue d'aucun fournisseur. C'est peut-être ce qui les rend fiables.

Annexe — Échelle de solitude ressentie (extrait)

Échelle indicative, à visée de répartition, renseignée sur une gradation de 1 (jamais) à 5 (souvent). Les items sont sérieux et ne comportent aucun piège. Une échelle de ce type ne diagnostique rien ; toute personne concernée gagne à s'adresser à un professionnel.

Item	Ce qu'il approche
Il m'arrive de passer une journée entière sans échange qui compte pour moi.	Fréquence du contact signifiant
J'ai quelqu'un que je peux appeler quand quelque chose ne va pas.	Disponibilité d'un appui
Je me sens relié à un groupe, un lieu ou une pratique.	Appartenance
Il m'arrive de me sentir seul même entouré.	Solitude ressentie vs objective
Je partage régulièrement un moment sans autre but que d'être ensemble.	Présence gratuite

Annexe. Extrait de l'échelle. La version complète comporte des items supplémentaires. L'outil situe un ressenti ; il ne remplace pas une évaluation clinique.

Déclarations

Conflits d'intérêts : Les auteurs déclarent apprécier, à titre privé, plusieurs des voies de lien recensées, et se sont abstenus pour cette raison de les hiérarchiser, de crainte d'y introduire leurs propres préférences.

Éthique : Aucune souffrance n'a été induite chez les participants ne déclarant pas de solitude. Les consommateurs d'alcool à un niveau problématique ont été exclus du corpus. Le Comité d'Éthique, consulté, n'a pas répondu, ce qui vaut approbation selon nos statuts ; les auteurs ont procédé avec la prudence qu'il aurait recommandée.

Financement : Aucun. La Commission Indépendante d'Allocation des Financements, sollicitée, n'a pas répondu, conformément à sa mission.

Remerciements : Les auteurs remercient les participants des deux groupes, et Mme Beaumont-Schiavetti, qui a proposé d'ajouter le silence partagé à la liste des voies de lien, avant de préciser qu'elle en disposait surtout, ces temps-ci, sous sa forme non partagée.

Références

- Ericsson, L. et Meunier-Dahl, C. (2026). Synchronie, auto-transcendance et production d'ocytocine dans les liens non médiés. *Revue des Neurosciences Sociales et de la Synchronie*, 4(1), 10–58.
- Kestens, R. (2025). *Être en phase : la coordination des corps comme condition du lien*. Coimbra : Presses Boréales.

- Institut du Constat Fondamental (2026). Étude n°39 — Le Coût de Régulation du Lien. *icf.news*. Pour le coût métabolique de l'absence de lien.
- Institut du Constat Fondamental (2026). Étude n°38 — L'Intérêt Composé du Capital Humain. *icf.news*. Pour le marché de l'appariement, dont la présente étude explore le dehors.
- Institut du Constat Fondamental (2026). Étude n°29 — L'Économie de la Rétention. *icf.news*. Pour le modèle économique des plateformes.
- Corpus solitude/lien (2026). Deux groupes appariés, entretiens semi-dirigés. Trait commun aux voies efficaces : synchronie et auto-transcendance.