

Le Mauvais Signal : ce n'est pas la souffrance qui retient — c'est lorsqu'elle oriente encore vers l'autre. Cohorte de 140 séparations envisagées, comparées à 280 décisions qu'on n'arrive pas non plus à prendre, et suivies six mois

Morvan-Duquesnoy A.¹, Sézanne-Ottavi P.¹, Kerguelen-Faye L.², Radelet-Iung C.¹

¹ Université de Nancy-Adriatique, Observatoire des Décisions Suspendues

² Université de Metz-Lagunaire, Service des Suivis à Six Mois

DOI : 10.9999/icf.2026.mauvais-signal · icf.news/article-mauvais-signal

Résumé

Contexte. L'Étude n°66 mesurait le signal d'un couple en positif — penser à l'autre, vouloir qu'il rentre — et appelait « éteint » ce qui n'en produisait plus. La clinique montre autre chose : des liens où l'autre ne produit plus rien de bon et produit énormément — tension quand il arrive, scène quand elle part, soulagement quand il n'est pas là — et qui sont précisément les plus difficiles à quitter. La littérature le laisse prévoir : le conflit conjugal active fortement le système d'attachement plutôt qu'il ne l'éteint (Ben-Naim et al., 2013) ; l'insécurité d'attachement nourrit une ambivalence faite de poussées et de retenues simultanées (Mikulincer et al., 2010) ; l'instabilité de la satisfaction — les montagnes russes elles-mêmes — prédit le devenir du couple au-delà de son niveau moyen (Arriaga, 2001) ; l'investissement accumulé prédit l'engagement indépendamment de la satisfaction (Le & Agnew, 2003), et l'on continue de payer pour ce qui a déjà coûté (Arkes & Blumer, 1985) ; enfin, une activation intense peut être mal attribuée — on prend l'anxiété d'un pont suspendu pour de l'attirance (Dutton & Aron, 1974 ; Schachter & Singer, 1962). La question de l'Institut : quand ce qui reste fait mal, qu'est-ce qui retient — la souffrance elle-même, ou autre chose qu'elle transporte ?

Méthode. Quatre cent vingt adultes déclarant depuis au moins six mois une décision sérieuse qu'ils n'arrivent pas à prendre, recrutés pour une « enquête sur les grandes décisions » : 140 veulent quitter un emploi, 140 un logement, 140 une relation cohabitante d'au moins trois ans. Personne ne sait ce qui est mesuré ; l'item narratif précède toute amorce (6e position) ; huit items cibles en fin de questionnaire (31-38) mesurent, pour le bras séparation, le *signal négatif* — tension, anticipation, scène — sans le mot. Trois rappels brefs sur quinze jours donnent la **volatilité** (l'écart-type du signal). Un épisode raconté donne la **direction** : la dernière fois que ça s'est activé fort, qu'avez-vous fait dans l'heure — écrit, appelé, retourné (approche) ; coupé, sorti (évitement) ; rien. Un item donne la **lisibilité** : « si vous deviez dire en un mot ce que cette personne vous fait » — un mot net, plusieurs mots contradictoires, ou « je ne sais pas ». L'anxiété d'attachement, les contraintes matérielles et la dépendance de l'autre sont mesurées en contrôles. Six mois plus tard, un troisième appel : parti, resté, parti puis revenu. Et un **falsificateur pré-enregistré**, exigé par un correspondant de l'Institut avant toute donnée : si l'anxiété et les contraintes absorbent tout — si le mauvais signal ne prédit rien au-delà —, le titre tombe, et l'article le dira.

Résultats. La séparation est la décision la moins exécutée : à six mois, 64 % des emplois sont quittés, 58 % des logements, 31 % des relations — et 28 % du bras séparation est parti puis revenu, en moyenne 2,3 fois. Le falsificateur a tiré, et il a touché : le signal négatif *brut* ne prédit rien une fois l'anxiété et les contraintes contrôlées ($\beta = 0,06$, ns) — souffrir ne retient pas. Ce qui retient est plus précis : la **volatilité** ($\beta = 0,31$ — et elle ne prédit rien pour l'emploi ni le logement : c'est propre au lien), la **direction** ($\beta = 0,38$: ceux dont l'activation oriente encore vers l'autre reviennent à 61 %, contre 19 % chez ceux qu'elle fait fuir), et l'**illisibilité** ($\beta = 0,24$: ceux qui ne savent pas dire en un mot ce que l'autre leur fait partent durablement à 10 %, contre 44 % chez ceux qui le savent). Le soulagement n'y change rien : 64 % des hauts signaux disent que les jours sans l'autre leur font du bien, et ce soulagement ne prédit pas le départ ($\beta = 0,05$, ns). Enfin, chez ceux qui sont partis pour de bon, 58 % datent leur décision d'une scène qui, pour la première fois, n'a plus rien produit. Le modèle explique 42 % ; le reste est gris, et l'Institut, pour la troisième fois, ne le nomme pas.

Conclusion. Ce n'est pas la souffrance qui retient. À douleur égale, part celui que l'activation fait fuir, et reste celui qu'elle oriente encore vers l'autre ; part celui qui peut dire ce que l'autre lui fait, et reste celui qui ne peut pas le classer. Le mauvais signal existe — le résultat apprend seulement à le lire : ce qui retient n'est ni l'intensité ni la douleur, mais le mouvement qu'elle imprime et le nom qu'elle refuse. Et l'on ne part pas contre le signal ; on part dans son silence — le jour où la scène, pour la première fois, ne produit plus rien.

Mots-clés : séparation différée · signal négatif · volatilité · direction de l'activation · illisibilité · ambivalence · coût irréversible · falsificateur pré-enregistré · le silence qui précède

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

1. Tout le monde connaît quelqu'un qui reste dans une relation qui lui fait mal, et tout le monde a une explication. L'Institut a voulu compter avant d'expliquer. 2. On a recruté 420 personnes qui n'arrivent pas à prendre une grande décision depuis au moins six mois : 140 veulent quitter leur emploi, 140 leur logement, 140 leur couple. Personne ne savait ce qu'on mesurait, et on a rappelé tout le monde six mois plus tard : fait, pas fait, fait puis défait. 3. Résultat un : la séparation est de très loin la décision la moins exécutée — un tiers, contre deux tiers pour l'emploi — et près d'un tiers de ceux qui partent reviennent, deux fois, trois fois. 4. Résultat deux, et c'est le cœur : la souffrance elle-même ne retient pas. À douleur égale, ce qui fait rester, c'est trois choses. Que ça monte et descende — les montagnes russes retiennent plus que le mauvais fixe, et ça ne vaut que pour le couple, pas pour l'emploi. Que l'activation pousse encore vers l'autre — celui qui, après la scène, écrit ou retourne, reviendra ; celui qui coupe et sort partira. Et qu'on ne sache pas nommer ce que l'autre vous fait — ceux qui répondent « je ne sais pas » restent presque tous. 5. Une image pour tout retenir : le signal, c'est de l'électricité — qu'elle éclaire ou qu'elle électrocute, elle circule, et tant qu'elle circule vers l'autre, on ne coupe pas le courant. On ne part pas contre le signal ; on part dans son silence : chez ceux qui sont partis pour de bon, plus de la moitié datent leur décision du jour où la grande scène, pour la première fois, ne leur a plus rien fait. Moralité : si vous souffrez et restez, vous n'êtes ni faible ni fou — quelque chose circule encore, et il a un sens de circulation. Cette étude ne vous dit pas de partir ; elle vous dit ce qui retient. Et si votre situation comporte un danger, elle ne relève pas d'une étude : elle relève d'une aide, tout de suite.

1. Ce que la littérature établit, et que l'Institut ne discutera pas

1.1 Ce que la 66 a laissé ouvert

L'Étude n°66 a établi que l'amour se tait le jour où l'autre est prédit, et que ce qu'on prend pour son usure est la découverte tardive que la maison tenait par autre chose. Mais son signal était mesuré en positif — penser à lui dans la journée, avoir envie qu'elle rentre — et « éteint » y voulait dire : plus rien de bon. Le présent article ouvre la case que ce choix laissait fermée : des liens où l'autre ne produit plus rien de bon et produit énormément — la tension quand la clé tourne dans la serrure, l'anticipation de la phrase qui va venir, la scène, le soulagement des jours sans. Dans la langue de la 66, ces liens devraient être du côté de l'extinction, puisque rien de positif n'y circule ; dans la clinique, ils sont précisément les plus difficiles à quitter. C'est donc que l'axe manquait. L'opposé de *tourner* n'est pas *souffrir* ; l'opposé de tourner, c'est ne plus être affecté — et il fallait une étude pour séparer les deux, parce que le langage courant les confond sous un seul mot, et que ce mot fait rester des gens qui se croient fous de rester.

1.2 Le conflit n'éteint pas l'attachement ; il l'allume

La littérature de l'attachement adulte est sans ambiguïté sur un point contre-intuitif : la dispute n'est pas le contraire du lien, elle en est un des états les plus actifs. En laboratoire, le conflit conjugal déclenche des réponses émotionnelles et régulatrices intenses, modulées par l'orientation d'attachement — les personnes anxieuses s'y dérèglent davantage et y restent accrochées plus longtemps (Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor & Mikulincer, 2013). Et la simple présence du partenaire pendant un stress modifie la réponse physiologique — dans un sens ou dans l'autre selon la sécurité du lien (Feeney & Kirkpatrick, 1996) : le corps compte l'autre, même quand l'autre est le problème. Mikulincer, Shaver, Bar-On et Ein-Dor (2010) ont donné son nom au résultat : les insécurités d'attachement produisent une *ambivalence relationnelle* — des poussées vers l'autre et des retenues contre lui, simultanées, mesurables jusque dans des tâches d'approche-évitement motrices : la main qui tire et la main qui repousse sont la même main. Un lien conflictuel n'est donc pas un lien en train de mourir ; c'est un système d'attachement en sursystème, et le sursystème n'a jamais aidé personne à couper un moteur.

1.3 Les montagnes russes prédisent, le niveau moyen non

Arriaga (2001) a suivi des couples en mesurant leur satisfaction non pas une fois mais chaque semaine, et a trouvé ce que personne ne cherchait : à niveau moyen égal, c'est l'*instabilité* de la satisfaction — l'amplitude des hauts et des bas — qui prédit la rupture et le doute. Deux couples également satisfaits en moyenne n'ont pas le même avenir si l'un est un lac et l'autre une houle. La fluctuation est une information en soi, distincte du niveau : c'est la variable que le présent article appellera **volatilité**, et qu'il mesurera sur le signal négatif — non plus « à quel point c'est mauvais », mais « à quel point ça monte et descend ».

1.4 On paie pour ce qui a déjà coûté

Le modèle de l'investissement (Rusbult, 1980) établit que l'engagement dépend de la satisfaction, des alternatives, et de ce qu'on a investi ; la méta-analyse de Le et Agnew (2003), sur cinquante-deux études, confirme que l'investissement prédit l'engagement *indépendamment* de la satisfaction — on reste aussi pour ce qu'on a mis. Goodfriend et Agnew (2008) ont montré que ces investissements comptent jusqu'aux plans désirés — ce qu'on avait projeté ensemble pèse comme ce qu'on a construit. Et la

psychologie de la décision fournit le mécanisme général : le coût irrécupérable (Arkes & Blumer, 1985) — on continue d'investir dans ce qui a déjà coûté, précisément parce que ça a coûté, alors que le coût est perdu quelle que soit la décision. L'Institut précise la portée de l'emprunt : le mécanisme est établi en laboratoire sur des billets de théâtre et des projets industriels ; son application au couple passe par le modèle de Rusbult, et c'est par lui qu'on le mesurera — dix ans de vie commune sont le plus gros investissement qu'un être humain fasse dans une chose qui n'a pas de valeur de revente.

1.5 L'activation qui ne sait pas son nom

Enfin, une ligne ancienne et solide : l'émotion est une activation *plus* une attribution, et l'attribution peut se tromper. Schachter et Singer (1962) l'ont montré en injectant de l'adrénaline ; Dutton et Aron (1974) l'ont montré en faisant traverser un pont suspendu — l'anxiété du vide, mal étiquetée, devient de l'attraction pour l'enquêtrice au milieu du pont. L'activation est indubitable ; son nom est un travail, et ce travail peut échouer. Appliqué au lien qui fait mal : une personne peut être certaine que l'autre lui « fait quelque chose » et incapable de dire quoi — et l'Étude n°64 a établi que la difficulté n'est pas d'exprimer, mais de trier. Le présent article fait l'hypothèse que ce tri raté retient : on ne quitte pas ce qu'on n'a pas classé. Une pince, avant d'aller plus loin : la littérature du *traumatic bonding* (Dutton & Painter, 1993) décrit des mécanismes d'attachement paradoxal dans les relations *abusives*, et elle y reste — l'Institut ne l'étendra pas aux liens simplement conflictuels, et les situations comportant un danger ne sont pas l'objet de cette étude : elles relèvent d'une aide, pas d'un questionnaire.

1.6 La question, et le falsificateur

La question tient en une phrase : quand ce qui reste fait mal, qu'est-ce qui retient — la souffrance elle-même, ou quelque chose qu'elle transporte ? Et parce que la réponse la plus tentante est aussi la plus dangereuse — « il la fait souffrir, donc elle y tient » —, l'Institut s'est imposé, avant toute donnée, un falsificateur pré-enregistré, exigé par un correspondant : l'anxiété d'attachement et les contraintes matérielles sont deux explications déjà établies de la difficulté à partir ; si, une fois ces deux-là contrôlées, le mauvais signal n'ajoute rien, alors cette étude n'aura pas découvert une force — elle aura renommé deux littératures, et le titre tombera. C'est la première fois que la maison écrit la condition de son propre échec avant de compter, et elle recommande l'exercice : on tient mieux debout quand on a décidé d'avance ce qui aurait le droit de vous coucher.

2. Méthode

2.1 Quatre cent vingt personnes qui n'arrivent pas à décider

Quatre cent vingt adultes recrutés sur registres pour une « enquête sur les grandes décisions », au motif déclaré d'étudier « comment les gens décident des choses importantes de leur vie ». Critère d'inclusion, identique pour tous : déclarer une décision sérieuse, envisagée depuis au moins six mois, non prise. Trois bras de 140 : quitter un **emploi** ; quitter un **logement** (déménagement souhaité et différé) ; quitter une **relation** cohabitante d'au moins trois ans — le seuil retient les relations constituées au sens de la 66 : une architecture, pas seulement un lien. Les deux premiers bras ne sont pas un décor : ils sont la comparaison qui permettra de dire ce qui, dans la difficulté de partir, est le propre du lien — et ils sont aussi le masque, puisque personne, dans aucun bras, ne sait lequel intéresse l'Institut.

2.2 Ce que l'Institut n'a pas fait

Il n'a pas demandé « pourquoi ne partez-vous pas ? » — la question contient son reproche, et l'Institut ne fait pas la morale au motif de la mesurer. Il n'a rien conseillé : aucun participant n'a reçu, à aucun moment, l'ombre d'un avis sur ce qu'il devait faire de sa décision, et les enquêteurs avaient pour consigne écrite de ne pas répondre à « et vous, vous feriez quoi ? » autrement que par « je ne suis pas payé assez cher pour ça », formule validée par le Comité au motif qu'elle est vraie. Il n'a pas annoncé ce qu'il mesurait : règle de la maison depuis la 65 — on ne mesure pas un signe en demandant aux gens de le chercher. Et il n'a pas inclus les situations de danger : toute personne évoquant des violences ou une peur pour sa sécurité a reçu, en fin d'appel et hors protocole, les coordonnées des services d'aide, et ses données n'ont pas été utilisées — l'étude porte sur les liens qui font mal, pas sur les liens qui menacent, et elle refuse de confondre les deux jusque dans son échantillon.

2.3 L'enquête sur les grandes décisions

Quarante items en douze minutes, communs aux trois bras dans leur structure : trente distracteurs sur la décision et la vie autour (depuis quand y pensez-vous ; qui est au courant ; qu'est-ce qui a failli vous décider ; dormez-vous bien ; qu'avez-vous reporté d'autre cette année), deux items de parcours, et — en positions 31 à 38, formulés comme le reste — huit items cibles adaptés au bras. Pour la séparation, ils mesurent le **signal négatif**, sans jamais le nommer : quand vous entendez la clé dans la serrure, que se passe-t-il en vous ; vous surprenez-vous à anticiper ce qu'il ou elle va dire ; à quelle fréquence une soirée bascule-t-elle ; les jours où l'autre s'absente, comment sont-ils. Score 0-100. En **sixième position**, avant toute amorce, l'item narratif : « ces quinze derniers jours, qu'est-ce qui vous revient comme moment marquant ? » — classé à l'aveugle, comme toujours. Aucun item ne

contient les mots amour, souffrance, toxique ou partir. C'est vérifié, deux fois.

2.4 Les trois rappels : la volatilité

Sur les quinze jours suivant le premier appel, trois rappels de quatre minutes, présentés comme un contrôle de qualité de l'enquête, reprennent quatre des huit items cibles. La **volatilité** est l'écart-type du signal d'un rappel à l'autre : deux personnes à 60 de moyenne n'ont pas le même lien si l'une est à 58-60-62 et l'autre à 25-90-65. C'est la variable d'Arriaga, portée sur le signal négatif — le niveau dit combien c'est mauvais ; la volatilité dit si c'est une mer ou une marée.

2.5 La direction : qu'avez-vous fait dans l'heure

Au second appel, on demande à chacun de raconter la dernière fois que « ça s'est activé fort » — une dispute, un message, une annonce, une scène — puis une seule question : *dans l'heure qui a suivi, qu'avez-vous fait ?* Les réponses sont classées à l'aveugle en **approche** (écrit, appelé, retourné dans la pièce, cherché à réparer ou à relancer), **évitement** (coupé, sorti, dormi ailleurs, silence choisi), ou **rien**. C'est la variable de Mikulincer, ramenée à un geste : non pas ce que l'activation fait ressentir, mais où elle pousse. La main qui tire ou la main qui repousse — on demande laquelle a bougé.

2.6 Le mot : la lisibilité

Un item unique, posé en fin de second appel, sur un ton administratif : « si vous deviez dire *en un mot* ce que cette personne vous fait, ce serait lequel ? » Trois issues, codées à l'aveugle : un **mot net** (colère, tendresse, peur, ennui — peu importe lequel : un mot) ; des **mots contradictoires** (« l'amour et la rage », « ça dépend des jours ») ; ou « **je ne sais pas** » — y compris ses formes longues : « il y a un truc », « quelque chose, c'est certain ». L'item ne mesure pas ce que l'autre fait ; il mesure si ça se laisse classer. L'Étude n°64 a établi que le tri est la vraie difficulté ; celle-ci mesure ce que coûte un tri qui échoue.

2.7 Le suivi à six mois, et les contrôles

Six mois après le premier appel, un troisième, de sept minutes : la décision a-t-elle été prise — parti, resté, parti puis revenu, et combien de fois. Le volet contrôles, réparti dans les deux premiers appels, mesure l'**anxiété d'attachement** (six items adaptés, sans le mot), les **contraintes matérielles** (logement, revenus, enfants, dettes — l'architecture de la 66), et la **dépendance de l'autre** (« il ne s'en sortirait pas », mesurée depuis la 66). Le débriefing suit le troisième appel : objet réel révélé, droit de retrait — quatorze retraits, exercés, hors des 420. L'Institut note qu'aucun des quatorze n'appartenait au bras logement, et n'en tire rien.

3. Résultats

3.1 La décision la moins exécutée

À six mois, 64 % des emplois qu'on voulait quitter sont quittés, 58 % des logements — et **31 % des relations**. La séparation n'est pas une décision comme les autres : à intention déclarée égale, à ancienneté d'hésitation égale, elle s'exécute deux fois moins. Et elle est la seule qui se défasse : 39 personnes du bras séparation — 28 % — sont parties puis revenues, en moyenne 2,3 fois, quand personne ne re-signe le bail qu'il vient de résilier ni ne reprend l'emploi qu'il vient de quitter. Le bras séparation se répartit ainsi : 43 partis durables (31 %), 39 partis-revenus (28 %), 58 restés (41 %). La porte du couple n'est pas plus lourde que les autres ; elle est la seule qui soit battante.

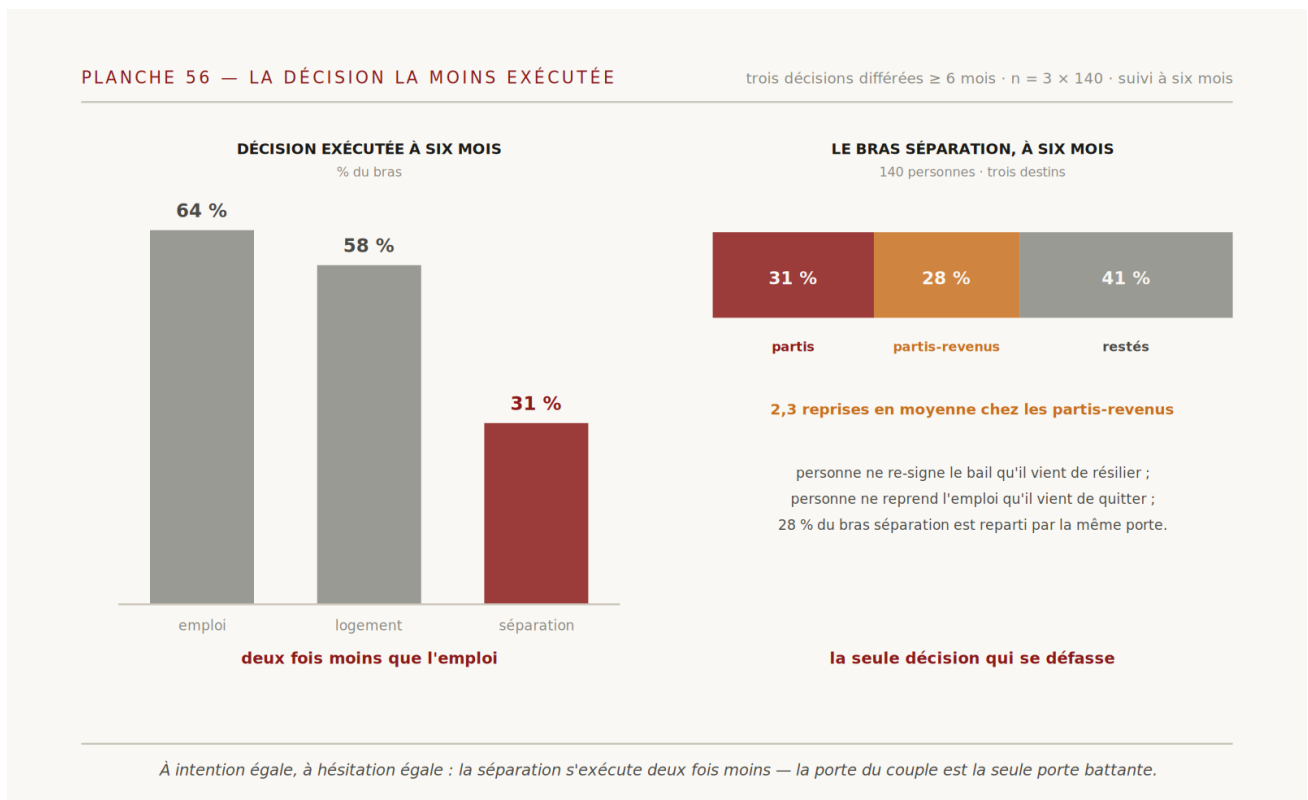


Planche 56. Trois décisions envisagées depuis au moins six mois, suivies six mois. La séparation s'exécute deux fois moins que l'emploi — et elle est la seule qui se défasse : la porte du couple est la seule porte battante.

3.2 Le falsificateur a tiré, et il a touché

Le signal négatif brut — le niveau de tension, d'anticipation, de scène — ne distingue presque pas les trois destins : 55 chez les partis durables, 63 chez les partis-revenus, 57 chez les restés. Et dans la régression pré-enregistrée, une fois l'anxiété d'attachement ($\beta = 0,29$), les contraintes matérielles ($\beta = 0,26$) et la dépendance de l'autre ($\beta = 0,21$) entrées dans le modèle, le signal négatif brut n'ajoute rien : **$\beta = 0,06$, non significatif**. La phrase que tout le monde attendait — « la souffrance retient » — est fausse, et l'Institut le dit avec le soulagement de celui qui avait écrit d'avance à quelles conditions il devrait le dire : souffrir ne retient pas. À douleur égale, on part ou on reste pour d'autres raisons, et l'anxiété comme les contraintes en expliquent une bonne part — les deux littératures que le falsificateur protégeait ont eu ce qui leur revient. Si l'étude s'était arrêtée là, le titre serait tombé en entier.

3.3 Ce qui retient : le mouvement, pas la douleur

Elle ne s'est pas arrêtée là, parce que le mauvais signal n'est pas une quantité : c'est une forme, et la forme prédit. La **volatilité** d'abord — l'écart-type sur les trois rappels : $\beta = 0,31$ sur le fait de rester ou revenir, au-delà de tous les contrôles. Ce n'est pas le niveau qui retient, c'est l'amplitude : la marée, pas la mer. Et cette variable est propre au lien — sur l'emploi ($\beta = 0,04$) et le logement ($\beta = 0,07$), la volatilité ne prédit rien ; l'interaction est nette. Un travail qu'on déteste inégalement se quitte comme un travail qu'on déteste également ; un lien qui monte et descend ne se quitte pas comme un lien qui reste bas. La **direction** ensuite, et c'est le plus fort prédicteur du modèle ($\beta = 0,38$) : après la dernière forte activation, 47 % sont allés *vers* — écrit, appelé, retourné —, 31 % ont fui, 22 % n'ont rien fait. Six mois plus tard, ceux de l'approche sont revenus ou restés à 61 % ; ceux de l'évitement, à 19 %. Ce n'est pas la souffrance qui retient : c'est lorsque la souffrance *oriente encore vers l'autre* — quand la scène finit par un message à celui qui l'a causée, le lien a le sens de circulation qui fait rester, quelle que soit la douleur transportée.

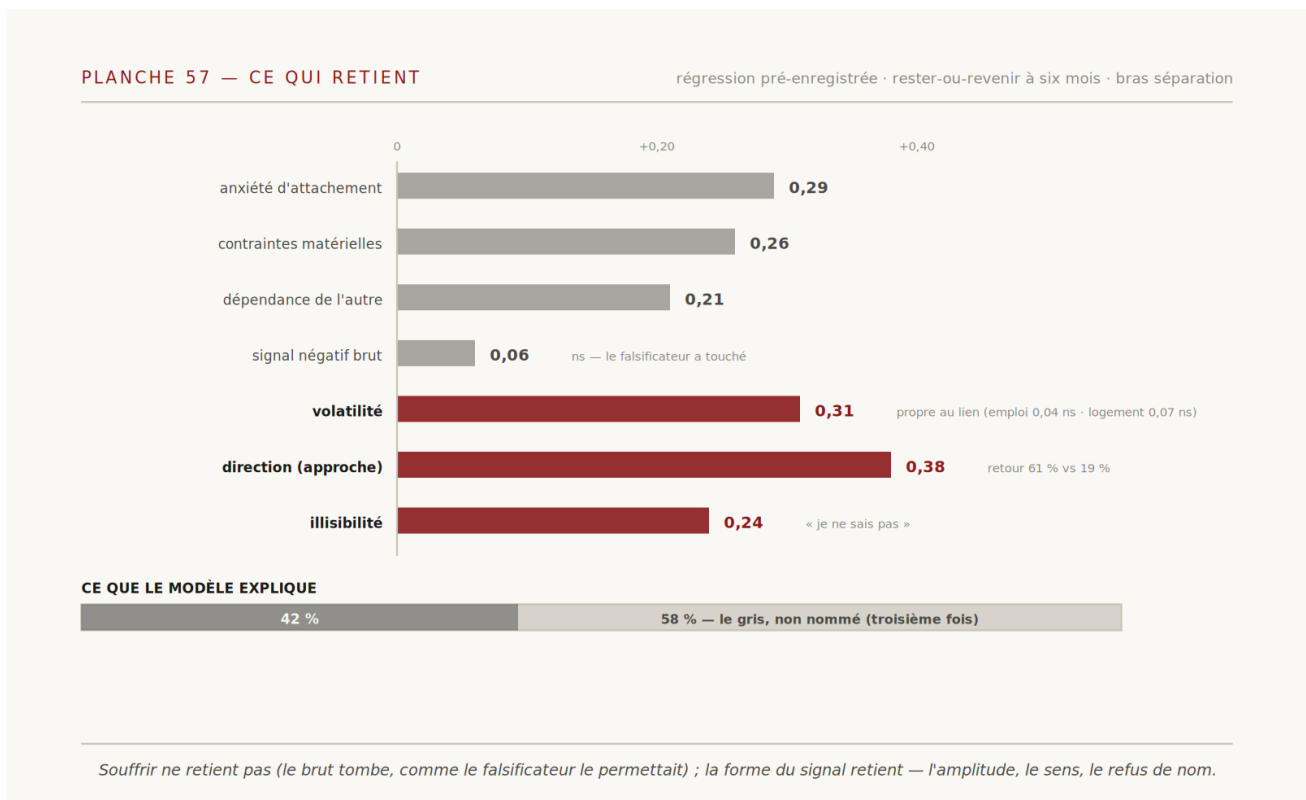


Planche 57. La régression pré-enregistrée. Le signal brut tombe — souffrir ne retient pas ; l'anxiété et les contraintes prennent leur part, comme le falsificateur le prévoyait ; et trois formes du signal prédisent au-delà : la volatilité, la direction, l'illisibilité. En grisé, les 58 % que le modèle n'explique pas.

Encart — Dr Osei-Mensah, sur le falsificateur, et sur le gris, pour la troisième fois

Le Dr Osei-Mensah demande que trois choses soient dites en clair. Premièrement, le falsificateur a été rédigé, daté et déposé avant la première donnée — c'est la première fois dans l'histoire de la maison qu'on lui remet la condition de l'échec en même temps que le plan d'analyse, et il signale que la sensation est celle d'un parachute qu'on plie soi-même : désagréable au sol, précieuse en l'air. Le signal brut est tombé exactement comme le falsificateur le permettait ; la volatilité, la direction et l'illisibilité ont tenu au-delà des contrôles ; l'article dit les deux, dans cet ordre, et le Dr Osei-Mensah prie le lecteur de vérifier qu'aucun résumé de presse n'inverse l'ordre. Deuxièmement, la direction est mesurée sur *un* épisode raconté ; c'est le prédicteur le plus fort et la mesure la plus mince du modèle, et ces deux qualités doivent voyager ensemble dans toute citation. Troisièmement, le modèle explique 42 % ; les 58 % restants ne sont pas expliqués, et l'Institut applique pour la troisième étude consécutive la doctrine du gris : il ne l'appelle ni l'amour, ni le destin, ni le trauma — il constate qu'il n'a aucune raison d'en chasser quoi que ce soit. Le Dr Osei-Mensah note qu'il ne s'inquiète plus de s'y faire, ce qui inquiète désormais le Comité, lequel a ouvert un dossier, qu'il n'a pas rempli.

3.4 L'illisible : on ne quitte pas ce qu'on n'a pas classé

À la question du mot — « si vous deviez dire en un mot ce que cette personne vous fait » — 52 % donnent un mot net, 33 % des mots contradictoires, et 15 % répondent, sous une forme ou une autre, « je ne sais pas ». Six mois plus tard, les trois groupes n'ont pas le même destin : les nets sont partis durablement à 44 %, les contradictoires à 20 %, les illisibles à 10 % — deux personnes sur vingt et une. Et l'effet tient au-delà de la volatilité et de tous les contrôles ($\beta = 0,24$) : ce n'est pas seulement que ça monte et descend, c'est que ça ne se laisse pas nommer. La ligne de Schachter et Singer arrive ici à sa conséquence pratique : une activation certaine dont l'attribution échoue ne peut pas être close, parce qu'on ne clôt que ce qu'on a classé — on quitte la colère, on quitte l'ennui, on quitte même la peur ; on ne quitte pas « quelque chose ». L'Étude n°64 disait que la difficulté n'est pas d'exprimer mais de trier ; celle-ci ajoute : le tri raté a un prix, et il se paie en années.

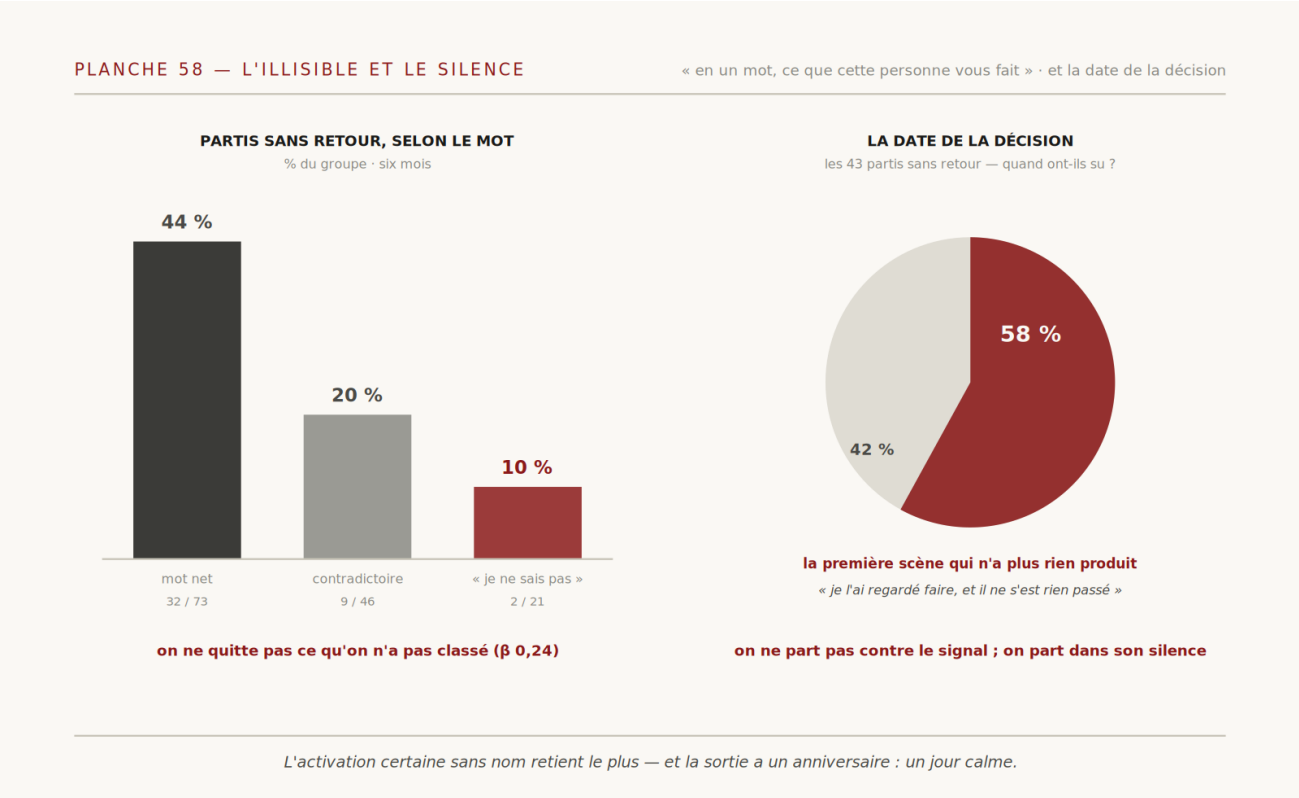
3.5 Le soulagement ne fait pas partir

Un résultat que la clinique connaît et que personne n'avait compté : parmi les 64 participants au signal négatif le plus haut, 64 % déclarent que « les jours sans l'autre » leur font du bien — le week-end où il s'absente, les vacances prises seule. On pourrait

croire que ce soulagement est une information décisive : la preuve par l'absence, le corps qui vote. Il ne prédit rien : $\beta = 0,05$, non significatif, sur le départ comme sur le retour. Se sentir bien sans l'autre ne fait pas partir — parce que le soulagement est une mesure de l'état *hors* du lien, et que la décision se prend *dans* le lien, au moment où il s'active et oriente. On rentre de vacances reposé, et on rentre.

3.6 Le silence qui précède la sortie

Reste la question du départ réel — les 43 qui sont partis pour de bon. Au troisième appel, on leur a demandé de dater leur décision : quand ont-ils *su* ? Vingt-cinq d'entre eux — **58 %** — la datent d'une scène : non pas la pire, ni la plus violente, mais la première qui *n'a plus rien produit*. La grande scène habituelle, celle dont ils connaissaient le texte, et cette fois : rien. Pas de colère, pas de larmes, pas d'envie de répondre — un constat, souvent formulé dans les mêmes termes d'un entretien à l'autre : « je l'ai regardé faire, et il ne s'est rien passé ». La décision n'a pas été prise contre le signal, dans le fracas ; elle a été prise dans son silence, et plusieurs précisent que ce silence leur a fait plus peur que toutes les scènes — parce qu'un système qui vivait d'activation venait de rencontrer le rien, et que le rien, lui, se classe tout de suite. On ne part pas contre le signal ; on part dans son silence. La 66 avait trouvé que l'acquis n'a pas d'anniversaire ; la 67 trouve que la sortie en a un, et que c'est un jour calme.



Mesure	Emploi	Logement	Séparation	Ce qu'il faut en retenir
Direction : approche après activation	—	β 0,38 · retour 61 % vs 19 %	le plus fort prédicteur, la mesure la plus mince	
Le mot : net · contradictoire · « je ne sais pas »	—	52 · 33 · 15 %	parti durable : 44 · 20 · 10 % — β 0,24	
« Les jours sans l'autre me font du bien » (signal $\geq$ 60)	—	64 %	et ça ne prédit rien (β 0,05 ns)	
Décision datée d'une scène qui n'a plus rien produit	—	25/43 = 58 %	on part dans le silence du signal	
Part inexpliquée du modèle	58 %	le gris, non nommé — troisième fois		

Tableau 1. Les chiffres qui font l'étude. 420 décisions suspendues, 1 260 rappels, un falsificateur déposé avant la première donnée, aucun conseil donné à personne.

4. Discussion

4.1 Le titre a failli tomber, et c'est sa meilleure référence

L'étude s'appelle « Le Mauvais Signal », et son résultat principal est que le mauvais signal, au sens où tout le monde l'entend — l'intensité de la souffrance —, ne retient pas. Le titre a failli tomber avec la phrase, et l'Institut a choisi de le garder précisément pour cela : le mauvais signal existe, le résultat apprend seulement à le lire. Ce qui retient n'est ni le niveau ni la douleur : c'est la *forme* du signal — son amplitude (la volatilité), son sens de circulation (la direction), et son refus de nom (l'illisibilité). Trois propriétés qu'aucune ne se voit de l'intérieur comme « de la souffrance » : de l'intérieur, on sent que ça fait mal, et l'on conclut, selon son magazine, qu'il faut partir ou qu'on doit être fou de rester. De l'extérieur, la mesure dit autre chose : à douleur égale, part celui que l'activation fait fuir et qui sait nommer ce qu'il fuit ; reste celui qu'elle oriente encore vers l'autre et qui ne sait pas dire ce que l'autre lui fait. L'électricité, qu'elle éclaire ou qu'elle électrocute, circule — et tant qu'elle circule vers l'autre, on ne coupe pas le courant ; on attend, sans le savoir, le jour où il se coupe seul.

4.2 Ce que le résultat ne dit pas

Il ne dit pas que « s'il l'énerve autant, c'est qu'elle l'aime autant » : le signal mesure la saillance, pas la valeur, et la direction mesure un mouvement, pas un mérite — rien, dans ces pages, n'autorise à lire l'intensité d'une souffrance comme la preuve d'un amour, et l'Institut tient cette lecture pour la plus toxique des lectures possibles de son propre travail. Il ne dit pas que rester est une erreur : 41 % du bras séparation est resté, l'anxiété, les contraintes et la dépendance de l'autre sont des raisons réelles, et l'étude n'a pas mesuré si les restés vont mal — elle ne l'a pas mesuré parce qu'elle ne le présume pas. Il ne dit pas que partir est le but : l'Institut compte des décisions, il n'en recommande aucune. Il ne dit rien des relations comportant un danger : elles ont été orientées vers de l'aide et tenues hors de l'échantillon, et aucun résultat de cet article ne s'y applique — la volatilité d'un lien dangereux n'est pas une variable, c'est une alerte. Il ne dit pas que l'illisible cache un amour profond : il cache une attribution qui échoue, ce qui est un fait cognitif, pas une révélation romantique. Et il ne fournit pas de méthode pour partir : la seule chose qu'il date, c'est que les départs durables surviennent souvent dans le silence du signal — constat, pas recette : on ne provoque pas ce silence, on le rencontre.

4.3 La cinquième case, et la matrice complète

Avec la 66, la maison tenait quatre cases : beaucoup de signal positif (ceux qui tournent), peu de signal et une architecture (ceux qui tiennent), peu de signal et rien (les éteints) — et une case ouverte. La 67 la remplit deux fois. D'abord la case attendue : beaucoup de signal, valence négative — et l'on sait maintenant qu'elle ne retient que par sa forme, non par sa douleur. Ensuite la case que personne n'avait mise au tableau : beaucoup de signal, valence *indéterminée* — l'illisible, où l'activation est certaine et son nom introuvable, et qui retient le plus. La matrice du signal compte donc cinq cases, et une phrase les traverse : l'opposé de tourner n'est pas souffrir — l'opposé de tourner, c'est ne plus être affecté. Entre les deux se tiennent tous ceux qui restent sans comprendre pourquoi ils restent, et à qui cette étude peut au moins offrir ceci : ce n'est pas leur douleur qui les retient, c'est un courant qui a encore un sens de circulation et pas encore de nom — deux choses qui, contrairement à la douleur, se travaillent, et pour lesquelles il existe des cabinets.

5. Limites

L'intention déclarée n'est pas la décision réelle : les trois bras sont appariés sur ce qu'ils disent vouloir, pas sur ce qu'ils veulent. Six mois sont courts pour une séparation et longs pour un déménagement ; une partie de l'écart entre bras peut être une différence de calendrier administratif, que l'Institut a estimée et qui n'explique pas le rapport du simple au double. La volatilité repose sur trois points de mesure — c'est une marée lue sur trois marques au quai. La direction repose sur un épisode raconté, choisi par le participant : le prédicteur le plus fort de l'étude est aussi sa mesure la plus mince, et l'encart l'a dit avant ces limites. Le mot est un item unique ; sa force ($\beta = 0,24$) surprend l'Institut lui-même, et demande réplication avant d'être autre chose qu'un résultat de cette cohorte. L'anxiété d'attachement est mesurée en six items masqués, non par l'instrument complet. Les personnes en danger ont été exclues et orientées : les résultats ne s'appliquent pas aux situations de violence, et l'Institut le répète parce que c'est la limite qu'on oublie le plus vite en citant. L'observation clinique dite du « trop-beau-pour-être-vrai » — le calme d'un nouveau lien lu comme une anomalie — n'a pas été mesurée ici et reste une hypothèse de cabinet. La causalité n'est établie nulle part : la volatilité, la direction et l'illisibilité prédisent, on ne sait pas si elles produisent. Et le silence qui précède la sortie est daté rétrospectivement par ceux qui sont sortis : la mémoire d'une décision aime les scènes fondatrices, et il est possible qu'elle en fabrique. On mesure une porte battante, pas la main qui la pousse.

Note de l'Institut — sur le titre

« Le Pouls du Bourreau » a été proposé, et écarté sans vote : il distribue les rôles, et l'un des entretiens de l'annexe B refuse précisément toutes les distributions de rôles — on ne met pas en titre l'étiquette que le matériau récuise. Un autre titre a été écarté avant d'être proposé, la maison se l'interdisant pour des raisons qui la regardent. « La Porte Battante » disait le résultat de la planche 56 et rien du cœur. « Le Mauvais Signal » est resté, alors même que le résultat a failli l'emporter : le Comité a jugé qu'un titre qui survit à son propre falsificateur en portant la nuance — ce n'est pas la souffrance qui retient, c'est sa forme — était exactement le genre de titre que la maison pouvait assumer. Le Comité a validé en demandant qu'il ne soit pas illustré par un électrocardiogramme ; il ne l'est pas.

Déclarations

Approbation éthique. Le Comité a approuvé le protocole au titre de l'article 7 — objet non annoncé, trois bras dont deux servent aussi de masque, débriefing au troisième appel avec droit de retrait (quatorze retraits, exercés). Il a exigé que la question « pourquoi ne partez-vous pas ? » ne soit posée sous aucune forme, que toute personne évoquant un danger reçoive les coordonnées des services d'aide en fin d'appel, hors protocole et sans commentaire de l'enquêteur, et que ses données soient écartées — les trois conditions ont été tenues, et vérifiées sur enregistrements. La Pr Bonnefoy-Tissot était présente ; elle a demandé si le Service des Suivis à Six Mois pouvait s'appliquer aux membres du comité ; on lui a répondu que non ; elle est restée jusqu'à la fin, et l'Institut continue de ne pas y voir de lien.

Consentement. Les 420 participants ont consenti à une enquête sur les grandes décisions, puis, informés, à ce qu'elle ait porté, pour un tiers d'entre eux, sur une décision en particulier. Plusieurs participants du bras emploi ont demandé au débriefing pourquoi on ne s'était pas intéressé à eux ; l'Institut leur a répondu qu'on s'était intéressé à eux exactement comme aux autres, ce qui était vrai, et qui n'a consolé personne.

Contributions. Le Conseiller Clinique a apporté la question, la matrice, et les entretiens de l'annexe B, qu'il tient pour l'étude et l'Institut pour sa raison d'être. Un correspondant de l'Institut a exigé le falsificateur avant toute donnée, ce que la maison consigne comme la contribution la plus inconfortable et la plus utile de l'année ; le même correspondant a décrit l'Institut comme « l'échographe de l'invisible » — l'Institut décline le compliment et conserve la formule. Le Dr K. Osei-Mensah a conduit les modèles, plié son parachute, et laissé le gris en gris pour la troisième fois. Mme É. Beaumont-Schiavetti a assuré la saisie des 1 260 rappels de volatilité, portant à treize le nombre de ses fonctions non unifiées, et versé au dossier une note sur les séparations chez les populations sibériennes du XVIIe siècle, « qui se décidaient l'hiver et s'exécutaient au printemps, la porte étant prise dans la glace — le suivi à six mois y était une saison ». Le Pr D. Parmentier a lu le falsificateur avant l'étude, l'étude après le falsificateur, et déclaré que c'était « le bon ordre pour tout ».

Conflits d'intérêts. Trois des quatre auteurs déclarent avoir déjà différé une grande décision plus de six mois ; le quatrième déclare l'avoir prise, puis être revenu, et demande que sa moyenne de reprises ne soit pas publiée. Le Pr Parmentier déclare n'avoir jamais différé une décision, « les ayant toutes évitées en amont ». Le Conseiller Clinique déclare que les entretiens de l'annexe B lui ont été apportés par des personnes qui ne se connaissent pas, sur plusieurs années, et qu'il a longtemps cru qu'elles lui parlaient de choses différentes.

Financement. L'Observatoire des Décisions Suspendues a été financé par l'Université de Nancy-Adriatique. Le Service des Suivis à Six Mois, hébergé par l'Université de Metz-Lagunaire, a été financé par le Bureau des Suites, dont c'est la première dépense réelle depuis sa création ; l'Institut, prudent, a vérifié deux fois que le Bureau n'existe toujours pas, et a payé quand même.

Références

- Arkes, H. R. et Blumer, C. (1985). The psychology of sunk cost. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 35(1), 124-140.
- Arriaga, X. B. (2001). The ups and downs of dating: Fluctuations in satisfaction in newly formed romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 754-765.
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T. et Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13(3), 506-519.
- Dutton, D. G. et Aron, A. P. (1974). Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(4), 510-517.
- Dutton, D. G. et Painter, S. (1993). Emotional attachments in abusive relationships: A test of traumatic bonding theory. *Violence and Victims*, 8(2), 105-120.
- Feeney, B. C. et Kirkpatrick, L. A. (1996). Effects of adult attachment and presence of romantic partners on physiological responses to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 255-270.
- Goodfriend, W. et Agnew, C. R. (2008). Sunken costs and desired plans: Examining different types of investments in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(12), 1639-1652.
- Institut du Constat Fondamental (2026). L'Acquis : l'amour ne s'use pas avec le temps, il se tait le jour où l'autre est prédit. *Cahiers de la Vie Prédite*, 1(1).
- Institut du Constat Fondamental (2026). Le Mauvais Mot. *Publications de l'Institut*.
- Le, B. et Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, 10(1), 37-57.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Bar-On, N. et Ein-Dor, T. (2010). The pushes and pulls of close relationships: Attachment insecurities and relational ambivalence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(3), 450-468.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172-186.
- Schachter, S. et Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379-399.

Annexe A — L'enquête sur les grandes décisions

Quarante items en douze minutes, structure commune aux trois bras. Les distracteurs portent sur la décision et la vie autour : depuis quand y pensez-vous ; qui est au courant ; qu'est-ce qui a failli vous décider, dans un sens ou dans l'autre ; qu'avez-vous reporté d'autre cette année ; dormez-vous bien ; la dernière fois que vous avez pris une grande décision vite, comment ça s'est fini. En **sixième position**, avant toute amorce : « ces quinze derniers jours, qu'est-ce qui vous revient spontanément comme moment marquant ? » (réponse libre, classée à l'aveugle). En **positions 31 à 38**, les items cibles du bras — pour la séparation, le signal négatif sans son nom : quand vous entendez la clé dans la serrure, que se passe-t-il en vous ; vous surprenez-vous à anticiper ce qu'il ou elle va dire ; à quelle fréquence une soirée bascule-t-elle ; comment sont les jours où l'autre s'absente ; y a-t-il des sujets que vous n'ouvrez plus ; après une scène, combien de temps pour redescendre. Score 0-100. Les **trois rappels** (quatre minutes, jours 4-6, 8-10, 13-15) reprennent quatre items cibles ; la volatilité est l'écart-type. La **direction** : « racontez la dernière fois que ça s'est activé fort — dans l'heure qui a suivi, qu'avez-vous fait ? » (approche / évitement / rien, codage à l'aveugle, deux juges). Le **mot** : « si vous deviez dire en un mot ce que cette personne vous fait, ce serait lequel ? » (net / contradictoire / « je ne sais pas »). Les contrôles : six items d'anxiété d'attachement adaptés, contraintes matérielles (logement, revenus, enfants, dettes), dépendance de l'autre (l'item de la 66). Le **troisième appel**, à six mois : la décision — prise, pas prise, prise puis défaite, combien de fois. Aucun item, dans aucun appel, ne contient les mots amour, souffrance, toxique ou partir. C'est vérifié, deux fois, par deux personnes qui ne se connaissent pas.

Annexe B — Six entretiens semi-dirigés

Vingt-quatre entretiens ont été menés après le débriefing, par les deux équipes — Nancy-Adriatique pour les premiers, Metz-Lagunaire pour ceux du suivi ; six sont reproduits, choisis pour leur position dans les résultats. Les réponses sont retranscrites sans coupe. La dernière question, commune, figure en fin d'annexe ; les réponses ne sont pas imprimées.

Q. Vous nous avez dit que la décision s'était prise en une phrase. Laquelle ?

« J'ai dit : j'ai trouvé un appartement. Il a répondu : c'est bien. Quatorze ans. *C'est bien*. J'ai signé le bail le lendemain matin, et je crois que j'ai signé à cause de la réponse, pas de l'appartement. »

Femme, 44 ans. Mot : net (« du vide »). Signal 31, volatilité basse. Partie, sans retour. Elle est la case que la 66 appelait l'extinction, vue depuis la sortie : quand plus rien ne circule, l'annonce elle-même ne produit rien — et c'est cette absence de production qui signe.

Q. Vous êtes revenue. Racontez-nous le soir où vous êtes partie.

« Je lui ai dit que cette fois c'était fini. Il a fait ce qu'il fait : *nooon, ne me fais pas ça* — vous savez, la voix qui se casse au bon endroit. C'était la douzième fois, je les compte. Et la douzième fois, ça marche encore, c'est ça le pire. Je suis restée sur le palier vingt minutes, et je suis rentrée ranger mon sac. »

Femme, 36 ans. Mot : contradictoire (« la rage et je ne sais pas quoi d'autre »). Signal 71, volatilité la plus haute de l'échantillon, direction : approche. Partie-revenue, trois reprises. Elle est la planche 57 en une personne : ce n'est pas la douleur qui la ramène — c'est que la scène, même prédite, oriente encore vers lui.

Q. Vous nous avez parlé d'une autre histoire, pendant. Qu'est-ce qui s'est passé ?

« Un nouveau est arrivé dans la boîte. Le mec parfait. Jamais aucun homme ne m'avait traitée comme ça. Doux, posé. Il me disait : prends ton temps, tu peux emménager quand tu veux. Ce n'était pas du rêve, c'était réel. Vous savez ce que j'ai fait ? Je suis retournée chez mon ex — il a connu des années de consommation, et il y a eu de la violence, avant. Dix ans à avoir réussi à en faire quand même quelque chose : je ne pouvais pas avoir fait tout ça pour rien. »

Femme, 41 ans. Mot : contradictoire. Direction : approche. Revenue, puis restée. Sa phrase est le coût irrécupérable au sens strict d'Arkes et Blumer — le retour ne va pas vers un homme, il va vers un ouvrage — et l'Institut note qu'elle ne dit pas « je l'aime » : elle dit « j'ai fait ». La situation d'alors comportait un danger ; elle a été orientée, à l'époque, hors de toute étude.

Q. Qu'est-ce que cette personne vous fait ?

« Je ne sais pas ce qu'elle me fait. Je sais très bien, j'en ai conscience que si je repars pour un tour, je vais encore souffrir. Je ne suis pas maso, enfin je ne pense pas, mais il y a un truc. Je ne sais pas si c'est de l'amour — je dirais que quand elle n'est pas là elle me manque, alors que je sais que si j'y retourne, ça va encore être reparti. Et moi je ne crois pas en ces trucs de pervers narcissiques. Certains parlent d'âmes sœurs, ce n'est pas mon langage. Mais cette femme me fait quelque chose, c'est certain. »

Homme, 38 ans.

Q. Vous avez dit : ce n'est pas ce jour-là qu'on s'est quittés. C'était quand ?

« Il m'a refait la scène. La grande, celle avec les valises — la sienne, il ne fait jamais la mienne. Douze ans que je connais le texte, je pourrais lui souffler. D'habitude, quelque part au milieu, ça m'attrape — je pleure, ou je crie, ou je le retiens, et après on est bien deux jours. Là je l'ai regardé faire, et il ne s'est rien passé. Rien. Je me suis entendue penser *c'est bien* — comme on dit à un enfant qui montre un dessin. Ça m'a fait plus peur que toutes ses scènes. Pas de le perdre : de ne rien sentir. Je suis allée dormir, et le lendemain j'ai cherché un appartement. Lui croit qu'on s'est quittés ce jour-là. Non. On s'est quittés pendant la scène, à un moment précis, et il jouait tellement fort qu'il ne l'a pas entendu. »

Femme, 47 ans. Mot : net, depuis ce soir-là. Partie, sans retour. Elle est la section 3.6 : les 58 % qui datent leur décision non de la pire scène mais de la première qui n'a plus rien produit. Le silence l'a effrayée, puis classée ; la sortie a suivi le classement, pas la douleur.

Q. Vous rentrez de deux semaines de vacances, seule. Comment c'était ?

« Quand il n'est pas là, je me sens bien. C'est terrible à dire comme ça, non ? Deux semaines sans lui : j'ai dormi, j'ai ri, je me suis reconnue. Et puis j'ai repris le train, et à mesure que je me rapprochais, ça revenait — pas l'envie, l'électricité. Je suis rentrée. Je rentre toujours. »

Femme, 33 ans. Mot : contradictoire. Signal 66 ; « les jours sans l'autre me font du bien » : oui. Restée. Elle est la section 3.5 : le soulagement est une mesure de l'état hors du lien, et la décision se prend dans le lien — on rentre de vacances reposée, et on rentre.

À chacun des six, l'entretien s'est terminé par la même question : « *Qu'est-ce qui devrait se passer — ou cesser de se passer — pour que vous partiez ?* » Les six ont répondu. Aucune réponse n'est reproduite.