

Le Regard Qui Ne Compte Pas : présence d'attachement, maintien de l'extinction du monitoring social et distribution de la personne-exemption au cours d'un geste créateur

Lavrador-Estrela M.², Bonança R.¹, Alecrim T.³

¹ Tagus-Estuary University, Laboratory of Affective States

² Alfama Higher Institute, Department of Gratuitous Activity Research

³ Sintra-Littoral University, Unit for Attention and Absorption Studies

DOI : 10.9999/icf.2026.regard.qui.ne.compte.pas · icf.news/article-regard-qui-ne-compte-pas

Résumé

Contexte. L'étude n°54 de l'Institut a établi que le geste créateur apaise à condition que personne ne regarde, et conclu que ce n'est pas la création qui coûte, mais le destinataire. Or la phrase apocryphe dont elle était partie affirme que *l'amour et l'art* rendent l'existence tolérable — et l'amour est un destinataire. Ou bien la phrase se contredit, ou bien il existe un destinataire d'un genre particulier : un regard qui ne rallume pas le surveillant. La présente étude teste la seconde hypothèse.

Méthode. Quatre-vingt-seize adultes, venus chacun avec une personne de leur choix qu'ils déclarent aimer — conjoints, amis proches, fratrie, parents —, ont effectué quatre séances de création de quarante-cinq minutes, à une semaine d'intervalle, en ordre contrebalancé. *Seul* : réplique de la condition sans public de l'étude n°54. *Dédié* : seul, mais en faisant l'œuvre pour la personne aimée, qui ne la verra jamais. *Accompagné* : la personne aimée est dans l'atelier, occupée à sa propre activité, avec consigne de ne rien commenter. *Elle verra* : la personne aimée découvrira le résultat. Mesures : cortisol salivaire, durée subjective sans horloge, codage des regards selon la Grille des Deux Regards. Quarante et un participants présentaient un profil à décodage coûteux (QCA-16).

Résultats. Les trois premières conditions forment un gradient : le cortisol baisse seul (−18,9 %), davantage en dédié (−24,6 %), davantage encore en accompagné (−29,8 %), où la durée vécue tombe à 24,7 minutes sur 45. La quatrième condition fend l'échantillon en deux : chez 59 % des participants, la baisse se maintient (−21,4 %) alors même que la personne aimée verra l'œuvre ; chez les 41 % restants, elle s'inverse (+9,6 %) et les 45 minutes en paraissent 51,2. Les premiers possèdent ce que l'étude propose d'appeler une *personne-exemption*. Sa fréquence ne diffère pas entre profils à décodage coûteux et ordinaire (58,5 % contre 60,0 %) ; son effet, si.

Conclusion. L'amour n'est pas l'absence de regard. C'est le regard qui ne compte pas — au double sens : celui qui ne comptabilise pas, et celui devant lequel le temps cesse d'être compté. L'art obtient l'extinction du surveillant en retirant tout le monde ; l'amour l'obtient en ajoutant la bonne personne. Le « et » de la phrase apocryphe n'additionne pas deux refuges ; il nomme deux portes du même couloir.

Mots-clés : base sûre · personne-exemption · regard posé · monitoring social · cortisol · durée subjective · geste gratuit

1. Le problème que l'étude n°54 a créé

L'étude n°54 de l'Institut s'achevait sur un résultat net : la même activité créatrice apaise sans public et coûte avec destinataire, et l'écart double chez les personnes dont l'ajustement social est déjà le plus onéreux. Sa conclusion tenait en une phrase : ce n'est pas la création qui coûte, c'est le destinataire.

Cette conclusion a un défaut, et il est de taille : elle contredit la phrase dont l'étude était partie. « Seuls l'amour et l'art rendent l'existence tolérable » — la phrase, toujours introuvable chez Maugham, contient un *et*. Or l'amour est, par construction, un destinataire. Quelqu'un regarde, quelqu'un recevra, quelqu'un se fera une opinion. Si tout destinataire rallume le surveillant, alors l'amour devrait coûter ce que coûtait le jury, et la phrase devrait être fausse d'une moitié.

Personne, à notre connaissance, ne tient la phrase pour fausse d'une moitié. Il reste donc une hypothèse : il existerait un destinataire d'un genre particulier — un regard sous lequel le surveillant, contre toute attente, reste éteint. La présente étude a été conçue pour vérifier si ce regard existe, ce qu'il fait au corps et au temps, et qui en dispose.

« Si tout destinataire rallume le surveillant, l'amour devrait coûter ce que coûtait le jury. » Dossier de cadrage, section liminaire

2. Ce que la littérature établit déjà

2.1 On n'explore que depuis un port

La notion est ancienne et elle est belle : la théorie de l'attachement décrit l'exploration comme le déploiement d'une sécurité, non comme son contraire. L'enfant ne joue loin de la figure d'attachement que parce qu'elle est là — présente, disponible, et précisément *pas* en train de regarder par-dessus son épaule (Bowlby, 1988). La base sûre n'évalue pas le jeu ; elle le rend

possible. L'Institut fait observer que l'atelier de l'étude n°54 réalisait une base sûre par soustraction : personne ne pouvait regarder par-dessus l'épaule, puisqu'il n'y avait personne. La question devient : peut-on la réaliser par présence.

2.2 La main tenue

Un résultat classique suggère que oui. Sous la menace d'un stimulus désagréable, la réponse cérébrale à la menace diminue lorsque la personne tient la main de son conjoint — et l'ampleur de cette diminution varie avec la qualité déclarée du lien (Coan, Schaefer & Davidson, 2006). La théorie de la ligne de base sociale généralise l'observation : pour le cerveau humain, la proximité d'autrui fiable n'est pas un supplément de confort mais l'état de référence, celui où la régulation coûte le moins (Beckes & Coan, 2011). Être bien accompagné n'ajoute pas une ressource ; cela cesse d'en dépenser une.

2.3 Le décodage enfin gratuit

L'étude n°51 de l'Institut avait mesuré ce que coûte, chez certains adultes, le décodage social permanent : une exactitude normale obtenue à un prix supérieur, invisible pour ses bénéficiaires. La littérature sur le problème de la double empathie ajoute que ce coût n'est pas une propriété de la personne mais de la *paire* : la compréhension circule mal entre styles différents, et bien entre styles appariés (Milton, 2012). Il devrait donc exister, pour chacun, des personnes avec qui le décodage devient gratuit — et si le surveillant est précisément l'organe de ce décodage, ces personnes devraient pouvoir regarder sans le rallumer. Le système de soin mutuel décrit par la neuroscience affective — le CARE de Panksepp (1998) — fournit au mécanisme sa plausibilité sous-corticale : il est fait pour fonctionner surveillant éteint.

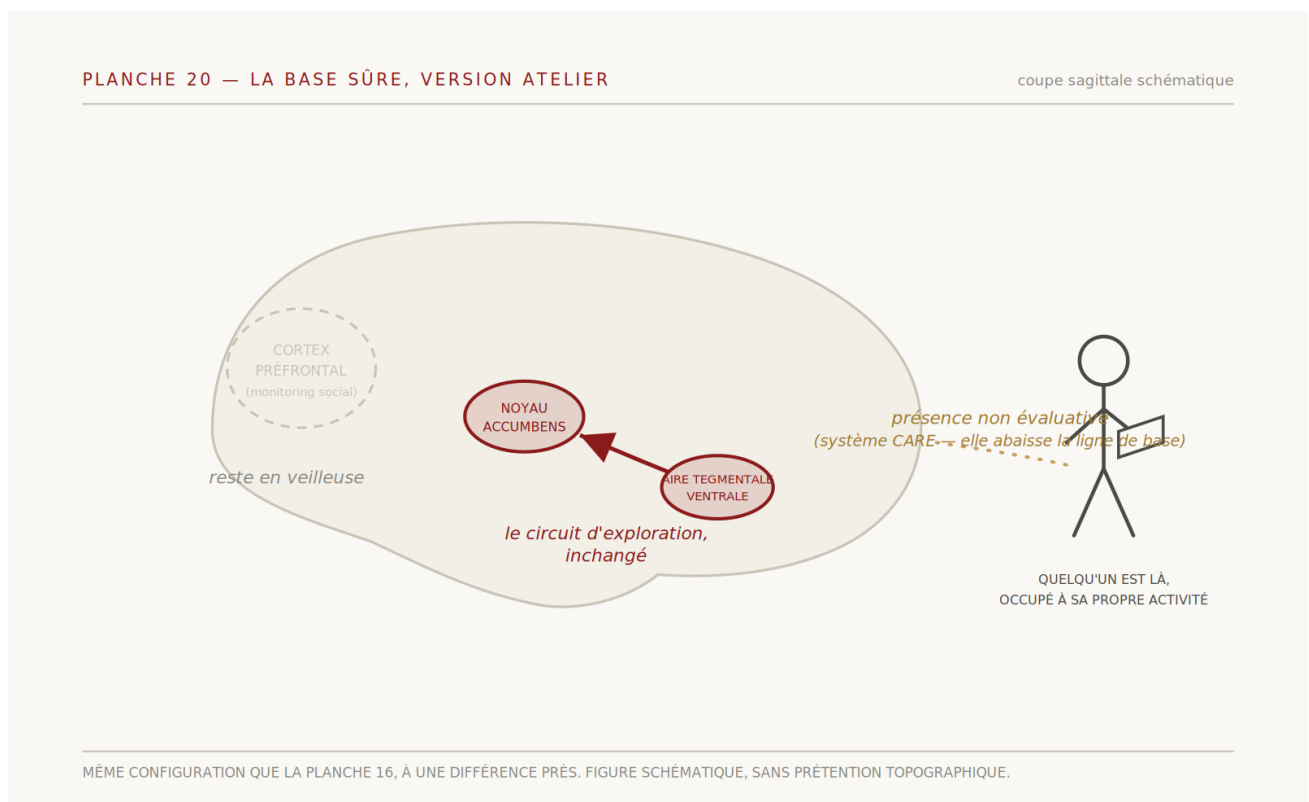


Planche 20. La base sûre, version atelier. Même configuration que la planche 16 de l'étude n°54 — surveillant en veilleuse, circuit d'exploration à son régime propre — à une différence près : quelqu'un est là. La présence non évaluative n'entre pas dans le champ du monitoring ; elle abaisse la ligne de base au lieu d'élever la vigilance. La figure est schématique et ne prétend à aucune exactitude topographique.

3. Méthode

3.1 Participants, et personnes

Quatre-vingt-seize adultes (19–66 ans ; âge moyen 38,4, ET = 11,7 ; 56 % de femmes), recrutés avec une consigne inhabituelle : venir avec une personne de leur choix, qu'ils déclarent aimer. Aucune contrainte sur la nature du lien. L'échantillon comprend 44 conjoints, 23 amis proches, 12 membres de fratrie, 11 parents, et 6 liens classés « autre », dont un « collègue de nuit », sans autre précision. Quarante et un participants présentaient un profil à décodage coûteux (QCA-16 > 75^e centile, instrument de l'étude n°54), cinquante-cinq un coût ordinaire.

3.2 Les quatre ateliers

Quatre séances de quarante-cinq minutes, à sept jours d'intervalle, dans l'atelier de l'étude n°54 — même pièce, mêmes matériaux, même estuaire, même lumière toujours pas standardisée. Ordre contrebalancé en carré latin (24 participants par ordre).

Seul (S). Réplication exacte de la condition sans public de l'étude n°54 : « Personne ne verra jamais ce que vous ferez ici. »

Dédié (D). Seul également, mais : « Faites-le pour la personne qui vous accompagne. Elle ne le verra jamais. » Le destinataire existe ; il est intérieur.

Accompagné (A). La personne aimée est dans l'atelier, installée à sa propre table, occupée à une activité de son choix — lecture, courrier, ses propres essais d'argile. Consigne aux deux : aucune conversation sur l'œuvre en cours, aucun commentaire. Elle est là ; elle ne regarde pas ce que vous faites ; elle ne le verra pas.

Elle verra (V). Identique à la condition accompagnée, à une phrase près : « À la fin de la séance, vous lui montrerez. »

3.3 Mesures

Les trois piliers de l'étude n°54 sont reconduits : cortisol salivaire avant et après ; durée subjective en l'absence de toute horloge ; regards, codés sur enregistrement. La condition accompagnée a toutefois exigé un raffinement du troisième : tous les regards vers autrui ne se ressemblent pas. La Grille des Deux Regards (annexe A) distingue le *regard-vérification* — bref, dirigé vers le visage, suivi d'un retour rapide à l'œuvre, cherchant une information — du *regard posé* — plus long, sans recherche apparente, suivi d'aucun ajustement du geste. Deux codeurs indépendants ($\kappa = 0,85$). L'ocytocine salivaire a de nouveau été mesurée, l'Institut possédant encore les kits. La question finale de l'étude n°54 — « À qui est ce que vous venez de faire ? » — a été reconduite, enrichie d'une option que les réponses libres de l'étude précédente réclamaient : « à nous ».

4. Résultats

4.1 Le gradient

Les trois premières conditions s'ordonnent, et leur ordre est le résultat principal. Seul, le cortisol baisse (médiane $-18,9\%$; chez les profils à décodage coûteux, $-26,3\%$ — la réplication de l'étude n°54 est à un point près). Dédié, il baisse davantage ($-24,6\%$) : faire l'œuvre *pour* quelqu'un qui ne la verra jamais apaise plus que la faire pour personne. Accompagné, davantage encore : $-29,8\%$, le chiffre le plus bas jamais mesuré dans cet atelier. La durée vécue suit le même escalier : 28,4 minutes seul, 26,1 dédié, 24,7 accompagné — et 22,1 chez les profils à décodage coûteux en condition accompagnée, soit un coefficient de dilatation existentielle de 0,49. Le record de l'étude n°54 est battu. De peu, et à deux.

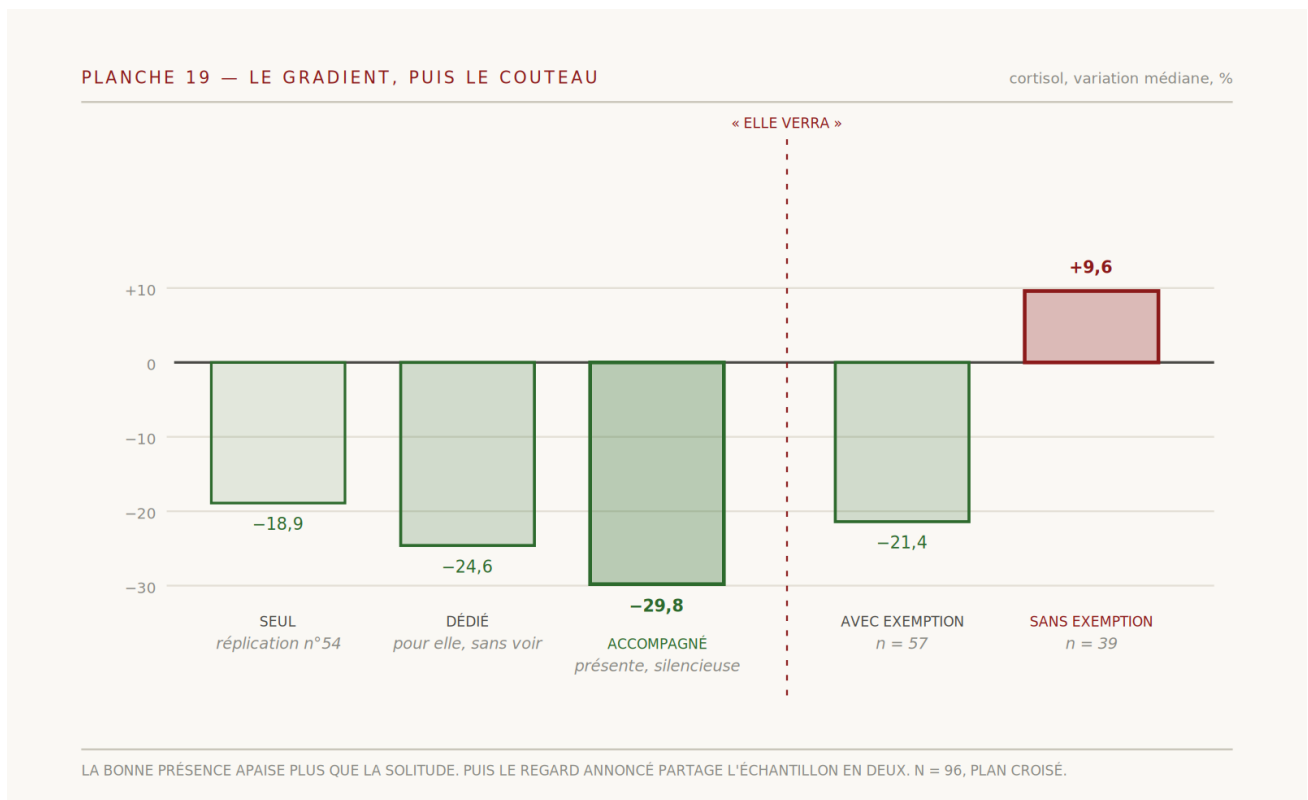


Planche 19. Le gradient, puis le couteau. Variation médiane du cortisol salivaire (%) dans les quatre conditions, la quatrième étant scindée selon la présence d'une personne-exemption. La solitude apaise ; le destinataire intérieur apaise davantage ; la présence silencieuse davantage encore. Puis le regard annoncé partage l'échantillon en deux populations que rien, jusque-là, ne distinguait.

4.2 Le couteau

La quatrième condition ne déplace pas la moyenne : elle la rend trompeuse. La variation d'ensemble (-8,8 %) masque une distribution nettement bimodale. Chez 57 participants — 59 % de l'échantillon —, la baisse se maintient (-21,4 %) alors même que la personne aimée verra l'œuvre dans quelques minutes. Chez les 39 autres, elle s'inverse (+9,6 %), et le temps se retourne avec elle : les 45 minutes en paraissent 51,2, contre 26,8 chez les premiers. Même pièce, même personne aimée assise à trois mètres, même consigne. Deux corps.

L'étude propose d'appeler *personne-exemption* la personne dont le regard annoncé ne rallume pas le surveillant. Le mot s'entend au sens réglementaire. L'étude n°54 avait établi la règle : quand quelqu'un verra, le surveillant se rallume. Une personne-exemption est une personne pour qui cette règle ne s'applique pas — elle verra, et rien ne se rallume. On notera que ce n'est pas une unité de mesure de l'amour ; c'est une dérogation. Les 57 participants du premier groupe en ont une, et c'est celle qui les accompagnait. Les 39 autres — et ce point sera repris avec le soin qu'il exige en section 5.4 — aiment quelqu'un dont le regard compte encore.

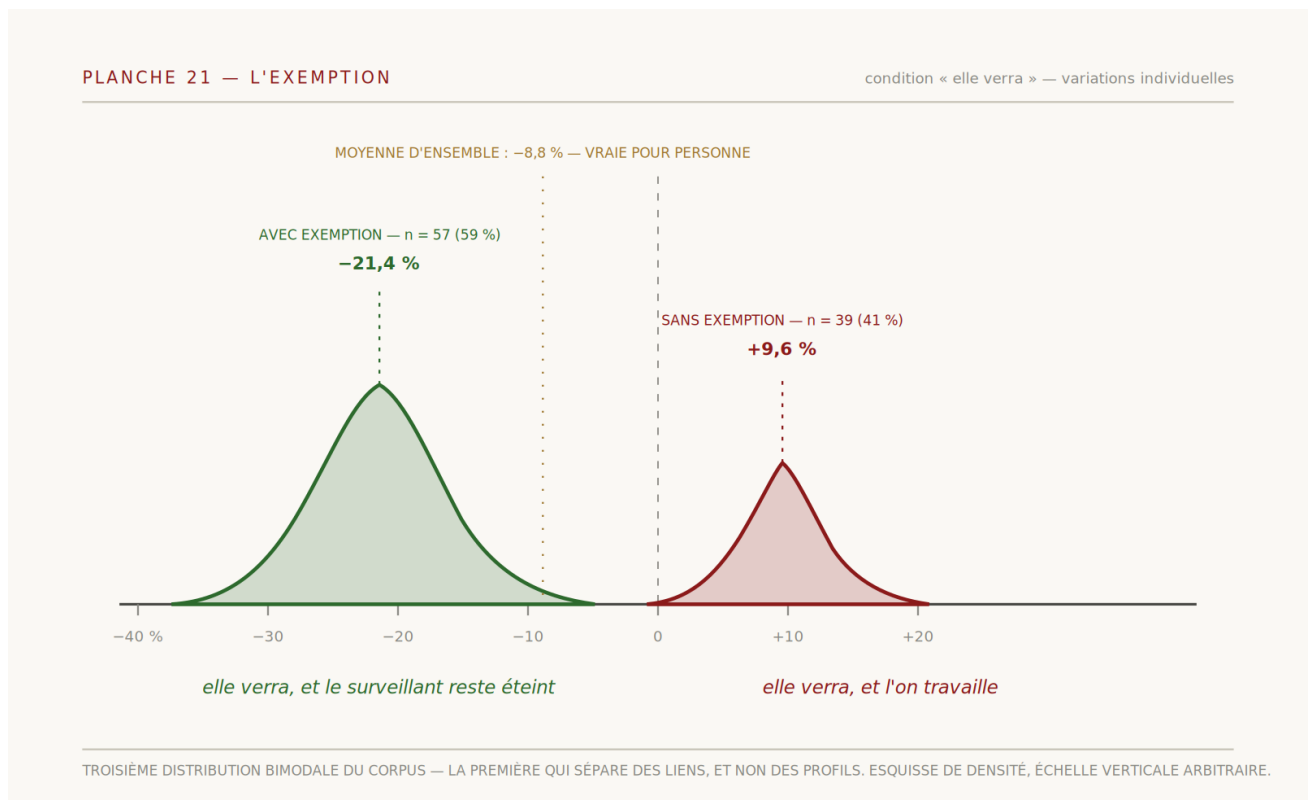


Planche 21. L'exemption. Distribution des variations individuelles de cortisol en condition « elle verra ». Le lecteur de l'étude n°51 reconnaîtra la forme : c'est la troisième fois qu'une distribution bimodale apparaît dans le corpus de l'Institut, et c'est la première fois qu'elle sépare, non des profils, mais des liens.

4.3 Les deux regards

En condition accompagnée, les participants regardent leur personne 3,9 fois par tranche de dix minutes — mais la Grille des Deux Regards répartit très inégalement ce total : 3,1 regards posés pour 0,8 regard-vérification. Et seul le premier travaille : la fréquence des regards posés est associée à l'ampleur de la baisse de cortisol ($r = -0,31$), celle des regards-vérification à rien. Le regard posé ne cherche pas une information ; il constate une présence. C'est, à notre connaissance, la première fois que l'atelier enregistre un regard vers autrui qui fait baisser quelque chose.

En condition « elle verra », chez les participants sans exemption, les regards-vérification montent à 11,7 par dix minutes — un chiffre qui parlera aux lecteurs de l'étude n°54, où le jury et la vente en provoquaient 14,2 chez les mêmes profils. La personne aimée dont le regard compte coûte un peu moins qu'un jury. L'Institut livre ce résultat sans commentaire, n'en ayant pas trouvé d'assez délicat.

Condition	Cortisol, méd. — coût ordinaire	Cortisol, méd. — décodage coûteux	Cortisol, méd. — ensemble	Durée estimée (45 min réelles)	CDE
Seul	-13,4 %	-26,3 %	-18,9 %	28,4 min	0,63
Dédié	-22,5 %	-27,4 %	-24,6 %	26,1 min	0,58
Accompagné	-26,5 %	-34,2 %	-29,8 %	24,7 min	0,55
Elle verra — avec exemption	-17,4 %	-26,9 %	-21,4 %	26,8 min	0,60
Elle verra — sans exemption	+6,8 %	+13,2 %	+9,6 %	51,2 min	1,14

Tableau 1. Les cinq configurations. Les valeurs d'ensemble sont calculées sur les effectifs concernés (96 pour les trois premières lignes ; 57 et 39 pour les deux dernières), et non par moyenne des valeurs de groupe. CDE : coefficient de dilatation existentielle, durée vécue / durée réelle.

4.4 L'exemption n'est pas ce qu'on croit

Trois résultats corrigent l'intuition. D'abord, la fréquence de l'exemption ne diffère pas entre les groupes : 58,5 % chez les profils à décodage coûteux, 60,0 % chez les autres. Ceux que le regard épuise partout n'ont pas moins de personnes-exemption ; ils en tirent davantage (−26,9 % contre −17,4 % en condition « elle verra »). Ensuite, l'exemption n'est pas un statut conjugal : on la trouve dans les quatre types de liens, chez des conjoints comme chez des sœurs, des amis de trente ans comme des mères. Enfin, elle rétro-éclaire un résultat que l'étude n°51 avait laissé en suspens : la concentration du lien. Chez les profils à décodage coûteux, la personne qui les accompagnait était « la personne la plus investie » de leur réseau dans 87 % des cas, contre 62 % chez les autres. Ce que l'étude n°51 décrivait comme une concentration ressemble, d'ici, à une économie : on investit massivement dans la rare personne avec qui se taire ne coûte enfin rien.

4.5 À qui est ce que vous venez de faire ?

En condition dédiée : « à elle / à lui » (64 %), « à moi » (27 %), « à personne » (9 %). En condition accompagnée, l'option ajoutée cette année recueille ce qu'elle était venue chercher : « à moi » (41 %), « à nous » (38 %), « à elle / à lui » (14 %), « à personne » (7 %). L'œuvre faite en présence silencieuse de quelqu'un qu'on aime appartient, pour plus d'un tiers des participants, à une entité que le formulaire de l'étude n°54 ne prévoyait pas.

4.6 L'ocytocine, de nouveau

L'ocytocine salivaire s'élève dans toutes les conditions sauf « elle verra » sans exemption (−3,1 %), avec un maximum en condition accompagnée (+14,1 %). L'effet ne survit pas davantage à la correction que l'an dernier. L'Institut le rapporte pour la même raison : il l'a mesuré. Il signale que les kits sont désormais épuisés, ce qui règle la question pour l'étude n°56.

5. Discussion

5.1 Le regard qui ne compte pas

Le « et » de la phrase apocryphe est résolu. L'art et l'amour ne sont pas deux consolations juxtaposées : ce sont deux méthodes pour obtenir le même état — le surveillant éteint, le circuit d'exploration à son régime propre. L'art l'obtient par soustraction : on retire tout le monde. L'amour l'obtient par présence : on ajoute la personne dont le regard ne compte pas — au double sens, celui qui ne comptabilise pas, et celui devant lequel le temps cesse d'être compté. L'étude n°54 concluait que le coût vient du destinataire ; la présente étude précise : du destinataire *dont le regard compte*. Le gradient de la section 4.1 ajoute une nuance que l'Institut n'attendait pas dans cet ordre : la bonne présence apaise plus que la solitude. La base sûre bat l'atelier vide — dans cet échantillon, chez ceux qui en ont une.

5.2 Ce que le résultat ne retire pas à l'étude n°54

Il faut le dire avec netteté, car le malentendu serait cruel : la solitude créatrice reste une exemption, et c'est la seule dont chacun dispose sans condition. L'atelier sans public fonctionne pour tout le monde ; la personne-exemption, pour 59 % de cet échantillon — un échantillon dont la section 6 dira combien il est peu représentatif des liens humains en général. Le présent article ne conclut pas qu'il *faut* quelqu'un. Il constate que certains ont quelqu'un, décrit ce que cela fait, et laisse le verbe falloir aux entourages bien intentionnés dont l'étude n°54 a déjà dit un mot.

5.3 Le défilement, encore

Le lecteur de l'étude n°53 se souviendra que le taux d'ouverture des appareils est le plus élevé en présence d'autrui non choisi, et le plus bas en coprésence choisie. La condition accompagnée en fournit le miroir exact : la coprésence choisie, silencieuse et non évaluative est aussi la configuration où le geste créateur apaise le plus. Le même autrui qui, non choisi, déclenche la contenance, rend, choisi et silencieux, la contenance inutile. Il n'y a rien à occuper quand il n'y a personne à ne pas rencontrer.

5.4 Les trente-neuf

Reste le groupe que la condition « elle verra » a coûté. Quatre de ces participants ont demandé un entretien à l'issue de la séance ; il leur a été accordé. Ce que la mesure leur avait appris, aucun formulaire de restitution ne le prévoyait : la personne qu'ils aiment est aussi une personne devant qui ils travaillent. L'Institut tient à encadrer ce résultat avec le soin qu'il exige. Ne pas avoir de personne-exemption n'est pas un verdict sur le lien, et encore moins sur l'amour qu'on y met : le regard qui compte est souvent celui dont l'opinion importe précisément parce que le lien importe. C'est un état des lieux — et les états des lieux précèdent les travaux. L'étude n°52 de l'Institut a d'ailleurs décrit un dispositif dont c'est exactement le métier : une relation dont le cadre est, par contrat, un regard entraîné à ne pas compter, le temps d'apprendre à en supporter d'autres. Certains l'appellent l'alliance. Le facteur, on s'en souvient, n'était pas dans le manuel.

« L'art obtient l'extinction par soustraction. L'amour l'obtient par présence. » Section 5.1

6. Limites

Elles sont réelles, et la première est massive : les paires qui acceptent quatre semaines d'expérience ensemble ne sont pas tirées au sort parmi les liens humains. L'échantillon décrit peut-être moins l'amour que les amours qui se déplacent. Le taux d'exemption de 59 % doit se lire avec cette réserve, c'est-à-dire probablement à la baisse. La définition de l'amour retenue est fonctionnelle et assumée comme telle (voir la note ci-dessous). La détermination de l'exemption repose sur une seule séance ; un regard peut compter un mardi et pas un autre, et l'Institut n'a pas mesuré la stabilité de la chose, par prudence et par respect. Enfin, la synchronie cardiaque des paires a été envisagée comme mesure complémentaire, puis écartée : un pilier fragile par étude suffit, et le poste était déjà pourvu.

Note de l'Institut — sur la définition de l'amour

On a appelé ici amour toute relation dont le participant déclare qu'il aime la personne, et dont la présence abaisse le coût de l'existence au lieu de l'augmenter. La définition est circulaire. L'Institut fait observer que les définitions de l'amour qui ne sont pas circulaires définissent généralement autre chose.

Quant au terme *personne-exemption* : il est administratif, et c'est voulu. Les mots chauds étaient pris, et le phénomène méritait un mot froid, pour qu'on voie mieux ce qu'il a de chaud.

Déclarations

Approbation éthique. Le Comité d'Éthique a demandé ce qu'il adviendrait des participants qui découvriraient, en condition « elle verra », qu'ils n'ont pas de personne-exemption. L'Institut a répondu qu'un entretien serait proposé, et que c'est par ailleurs précisément le genre de découverte qu'un cabinet répare. Le Comité a approuvé le protocole, puis a demandé si l'Institut connaissait un bon cabinet.

Conflits d'intérêts. Le Pr D. Parmentier, rédacteur en chef, déclare avoir lu le manuscrit en présence de Mme Parmentier, occupée à ses propres corrections, et estime la durée de sa lecture à « une demi-heure ». L'horodatage indique soixante-quatre minutes. L'écart s'aggrave d'une étude à l'autre ; l'Institut l'en félicite.

Contributions. Le codage de la Grille des Deux Regards a été assuré par Mme É. Beaumont-Schiavetti, doctorante, en présence de l'oiseau d'argile de l'étude n°54, posé sur le coin du bureau. Elle signale que l'oiseau ne compte pas, et que c'est précisément pour cela qu'il reste.

Financement. Aucun. Les personnes accompagnantes ont été défrayées en café. Quatre ont demandé à revenir la semaine suivante sans leur participant ; la demande a été consignée, puis comprise.

Références

- Beckes, L. et Coan, J. A. (2011). Social baseline theory: the social regulation of risk and effort. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(12), 976-988.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
- Coan, J. A., Schaefer, H. S. et Davidson, R. J. (2006). Lending a hand: social regulation of the neural response to threat. *Psychological Science*, 17(12), 1032-1039.
- Institut du Constat Fondamental (2026). Le Décodage Permanent : coût de l'ajustement social, fragmentation du parcours d'évaluation et concentration du lien. *Zeitschrift für Diagnostische Praxis und Kognitive Heterogenität*, 9(2).
- Institut du Constat Fondamental (2026). Le Facteur Non Manualisable : alliance, congruence du cadre explicatif et détection de l'aggravation clinique. *Canadian Review of Clinical Practice and Therapeutic Frameworks*, 14(3).
- Institut du Constat Fondamental (2026). La Contenance : déclenchement contextuel du balayage, part non décidée du visionnage et fonction d'occupation. *Asia-Pacific Journal of Behavioural Automaticity and Device Use*, 8(4).
- Institut du Constat Fondamental (2026). L'Atelier Sans Public : extinction du monitoring social, apaisement physiologique et dilatation du temps vécu. *Iberian Journal of Affective Neuroscience and Gratuities Activity*, 11(2).
- Maugham, W. S. (1938). *The Summing Up*. Heinemann.

- Milton, D. E. M. (2012). On the ontological status of autism: the 'double empathy problem'. *Disability & Society*, 27(6), 883-887.
- Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford University Press.

Annexe A — La Grille des Deux Regards

Tout regard du participant vers la personne accompagnante est codé dans l'une des deux catégories. Le codage porte sur la forme du regard, jamais sur son intention, que personne ne connaît.

Regard-vérification. Bref (généralement inférieur à une seconde et demie), dirigé vers le visage, suivi d'un retour rapide à l'œuvre et, dans plus de la moitié des cas, d'un ajustement du geste dans les dix secondes. Il cherche une information : que penses-tu, qu'as-tu vu, où en suis-je.

Regard posé. Plus long, sans fixation du visage en particulier, suivi d'aucun ajustement. Il ne cherche rien. Les codeurs l'ont d'abord décrit comme « un regard qui vérifie que la personne existe encore », formulation jugée non opérationnelle, puis conservée en note parce qu'aucune meilleure n'a été trouvée.

Accord inter-juges $\kappa = 0,85$. Les 4 % de regards inclassables ont été écartés des analyses, et regrettés.