

Le Thermostat : la résilience n'est ni une qualité ni une vertu — et l'œuvre n'en est pas la preuve

Habimana-Delvaux C.¹, Sarkissian-Lecoq S.², Rosenfeld-Mertens H.³, Duraes-Wojcik M.⁴, Okonjo-Ferrand A.⁵

¹ Université de Bastogne-Saharienne, Cellule des Traversées

² Université d'Arles-Sibérienne, Laboratoire des Trajectoires

³ Université de Poitiers-Fjordique, Unité des Journaux Tenus

⁴ Université d'Aix-Égée, Service de la Pratique Délibérée

⁵ Université de Liège-Nordique, Bureau des Prédicteurs Absents

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

Résumé

Contexte. Le mot résilience a fait un long voyage. Parti de la clinique, il est arrivé dans les salles de formation, où il désigne désormais une compétence que l'on pourrait acquérir, une vertu que l'on pourrait cultiver, et dont l'accomplissement — l'œuvre, le projet, le rebond visible — serait la preuve. L'Institut a voulu mesurer ce que ce voyage a laissé derrière lui : d'où vient, réellement, la capacité de certains à traverser ce qui aurait dû les détruire ; ce qu'elle doit à la souffrance ; et ce que l'œuvre, quand elle existe, fait exactement.

Méthode. Deux cohortes. La première : 240 adultes ayant subi, dans l'année précédant l'inclusion, une épreuve majeure non choisie — déplacement forcé, perte totale d'un foyer, violence — recrutés via des structures d'accompagnement ; treize mesures mensuelles d'un signal composite masqué, sévérité codée sur dossier, et un ensemble de prédicteurs candidats couvrant tout ce que les discours contemporains présentent comme la matière de la résilience : optimisme, volonté, exposition aux livres, formations et formules du domaine. La seconde, en contraste : 120 adultes engagés dans un effort choisi de haut niveau (conservatoire, sport), pour vérifier qu'on ne confond pas deux choses. Chez les participants ayant une activité de production, journaux hebdomadaires croisés avec le signal. Falsificateur pré-enregistré : si l'exposition aux discours de résilience prédit la trajectoire ($R^2 \geq 0,10$), alors la résilience est une compétence qui s'apprend, et le titre tombe.

Résultats. Trois trajectoires : résiliente (49 %), graduelle (28 %), chronique (23 %) — la ligne chronique ne bouge pas de trois points en douze mois. Aucun prédicteur candidat ne tient : optimisme $R^2 = 0,01$, volonté 0,01, exposition aux discours 0,00 — le falsificateur n'a pas tiré, et c'est le résultat le plus dur de l'étude : le modèle complet explique 7 % de la trajectoire. 93 % de l'élan vient d'ailleurs, et l'Institut ne sait pas d'où. La sévérité de l'épreuve prédit la trajectoire chronique (OR 2,4) et ne prédit pas l'accomplissement ($r = 0,02$) : la souffrance détruit plus qu'elle ne façonne. Parmi les résilients, 23 % seulement ont produit une œuvre ou abouti un projet dans l'année ; 77 % ont tenu debout, sans rien à montrer. Chez les 35 producteurs, les semaines de production sont suivies d'une baisse du signal (-8) ; l'inverse est nul : la production précède la régulation, la souffrance ne précède pas la production, et la souffrance concomitante n'améliore pas l'œuvre ($r = -0,11$, ns). Enfin, 62 % déclarent à un an avoir « grandi » ; la croissance mesurée avant/après concerne 12 % — et la croissance déclarée est corrélée à la détresse (+0,31) quand la mesurée l'est négativement ($-0,28$).

Conclusion. La résilience observée ici n'est pas une qualité, pas une vertu, pas une compétence, et l'œuvre n'en est pas la preuve. C'est un élan qui vient d'on ne sait où, présent chez la moitié, absent chez l'autre, indifférent aux formules. Quand il produit quelque chose, l'œuvre fonctionne comme un thermostat — elle refroidit celui qui la fait — et non comme un trophée. Et sa forme la plus répandue n'a pas d'œuvre du tout : tenir debout, simplement, ce que personne ne félicite.

Mots-clés : résilience · trajectoires · épreuve non choisie · prédicteurs absents · croissance perçue vs mesurée · thermorégulation par la production · effort choisi · sévérité

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

240 personnes qui ont perdu leur maison, leur pays ou leur sécurité, suivies un an à l'aide d'un signal — une mesure indirecte de la détresse (sommeil, appétit, pensées intrusives), jamais nommée aux participants, utilisée dans plusieurs études de l'Institut. La moitié traverse — pas parce qu'elle est optimiste, pas parce qu'elle a de la volonté, pas parce qu'elle a lu les bons livres : rien de tout cela ne prédit rien, et l'Institut a vérifié. Un quart ne traverse pas, et sa courbe ne bouge pas d'un point en douze mois. La souffrance n'a rien fabriqué : plus l'épreuve était sévère, plus la courbe reste haute, et l'épreuve ne prédit aucun accomplissement. Quand quelqu'un produit quelque chose — un travail, un projet, une œuvre —, c'est la production qui fait baisser la souffrance la semaine d'après, jamais l'inverse. Et la plupart de ceux qui traversent ne produisent rien du tout. Ils tiennent debout. C'est tout, et c'est immense.

1. Ce que le mot est devenu, et ce que la littérature en sait

1.1 Le long voyage du mot

Il existe une formule, attribuée à Churchill sans qu'aucune archive ne la lui confirme : si vous traversez l'enfer, continuez d'avancer. Elle est devenue l'épigraphe involontaire d'un genre entier — livres, stages, fils de conseils — où la résilience est présentée comme une compétence : quelque chose qui s'apprend, se muscle, se certifie, et dont on pourrait afficher le niveau. Certains discours vont plus loin et en font une vertu, avec ce que la vertu implique de mérite chez qui l'a et, en silence, de reproche chez qui ne l'a pas.

L'Institut ne conteste pas la formule. Ceux qui traversent l'enfer avancent, en effet ; c'est même à peu près la définition. Ce que l'Institut conteste, c'est la grammaire : la formule est écrite à l'impératif, comme si avancer se décidait. La question de cette étude est de savoir si quoi que ce soit, dans ce qui se décide, s'apprend ou se déclare, prédit qui avance — et ce que l'accomplissement, ce rebond visible dont le genre fait sa preuve favorite, a réellement à voir avec la traversée.

1.2 Ce que les trajectoires enseignent

Bonanno (2004) a établi que la résilience — définie comme le maintien d'un fonctionnement à peu près stable après une perte ou une exposition potentiellement traumatique — n'est pas une exception héroïque mais une trajectoire fréquente, souvent la plus fréquente. Le correctif est venu d'Infurna et Luthar (2016) : la proportion de trajectoires résilientes dépend fortement de la manière de les modéliser, et des choix d'analyse plus prudents la font descendre bien en dessous des estimations initiales. L'Institut retient les deux : la traversée est courante, et elle n'est pas la règle. Il retient aussi ce que les deux camps partagent : ni l'un ni l'autre ne décrit la résilience comme un mérite. C'est une trajectoire qu'on observe, pas un geste qu'on félicite.

1.3 « Ça m'a rendu plus fort » : le perçu et le mesuré

La croissance post-traumatique — l'idée que l'épreuve rend meilleur — repose massivement sur des auto-déclarations rétrospectives (Tedeschi et Calhoun, 1996). Frazier, Tennen, Gavian, Park, Tomich et Tashiro (2009) ont fait la seule chose qui permette de trancher : mesurer les mêmes domaines avant et après un événement traumatique, puis comparer au sentiment d'avoir grandi. Le résultat est l'un des plus importants du champ, et l'un des moins cités dans les salles de formation : le sentiment d'avoir grandi est à peu près sans lien avec la croissance mesurée ; il est corrélé à l'augmentation de la détresse, quand la croissance réelle est corrélée à sa diminution. Deux processus différents : l'un est un changement, l'autre est un récit qui aide à tenir. L'Institut ne méprise pas le second — la section 3.6 lui rendra justice. Mais il refuse de les confondre, parce que c'est de cette confusion que vit le genre.

1.4 Ce que le corps en sait — hypothèses empruntées

Il existe une littérature sérieuse sur la biologie de la traversée, et l'Institut l'emprunte sans prétendre y avoir contribué. Feder, Nestler et Charney (2009) décrivent la résilience comme un phénotype actif — non pas l'absence de réaction au stress, mais un ensemble de régulations qui tiennent : un axe du stress qui monte et redescend (amygdale, hypothalamus, hypophyse, surrénales — la chaîne que le corps a apprise à l'Étude n°54, et qu'on ne réécrira pas de travers), un circuit de la récompense qui continue de répondre, un frein préfrontal qui tient sa charge, et des variations — génétiques, épigénétiques, développementales — dont personne ne choisit la distribution. La planche 65 dessine ce circuit avec son statut écrit dessus : hypothétique, emprunté, et surtout non prescriptible. Car c'est la conséquence qui importe ici : si une partie de l'élan tient à la manière dont un axe redescend et dont un circuit de récompense résiste à l'extinction, alors cette partie-là ne s'obtient ni par formule ni par stage, pas davantage qu'on n'allonge son fémur par la visualisation.

1.5 Les trois colonnes

L'Institut distingue, et maintiendra la distinction jusqu'au bout, trois choses que le langage courant empile : la souffrance subie — non choisie, non consentie, sans autre sens que celui qu'on lui fabriquera plus tard ; l'effort choisi — la pratique délibérée du musicien ou de l'athlète, inconfortable mais consentie et dotée d'un sens au moment même ; et le reclassement rétrospectif — l'opération de récit par laquelle, des années après, on décide que ses pires années furent formatrices. La première détruit plus qu'elle ne façonne, et la section 3.3 le chiffre. La deuxième n'est pas une souffrance au sens de la première, et la cohorte B existe pour l'établir. La troisième est un geste adaptatif et non une découverte causale, et la section 3.6 la traite avec le respect qu'on doit aux gestes qui aident.

1.6 La question, et le falsificateur

La question : qu'est-ce qui prédit la traversée, que doit-elle à la souffrance, et que fait l'œuvre. L'hypothèse de l'Institut, consignée avant recueil, tenait en trois refus : la trajectoire ne sera prédite ni par les vertus déclarées ni par l'exposition aux discours ; la sévérité ne fabriquera pas d'accomplissement ; et là où production il y a, elle précédera la régulation, pas l'inverse.

Le falsificateur, pré-enregistré : si l'exposition aux discours de résilience — livres du domaine, formations, usage déclaré de formules ou de mantras — prédit l'appartenance à la trajectoire résiliente avec un R^2 d'au moins 0,10, alors la résilience est une

compétence qui s'apprend, le genre a raison, et l'Institut publiera ce résultat sous le titre « Le Manuel ».

Encart — Sur le mot « falsificateur »

Ce mot revient souvent dans le corpus, et il vaut la peine de dire une fois pour toutes ce qu'il fait. Avant de recueillir la moindre donnée, l'Institut écrit noir sur blanc ce qui, s'il apparaît, prouverait que son hypothèse est fausse. Puis il va chercher, exprès. Ce n'est pas une précaution polie : c'est la seule différence entre une étude et une intuition qu'on a habillée de chiffres après coup. Une hypothèse qu'on ne peut pas perdre n'est pas une hypothèse, c'est une conviction. Le falsificateur est le pari qu'on prend contre soi-même avant de savoir qui va gagner.

2. Méthode

2.1 Cohorte A : l'épreuve non choisie

240 adultes (127 femmes, 113 hommes, 24 à 61 ans, médiane 38), recrutés via des structures d'accompagnement dans l'année suivant une épreuve majeure non choisie : déplacement forcé (94), perte totale d'un foyer — incendie, expulsion, ruine (71), violence subie, collective ou individuelle (75). L'Institut écrit ces mots au singulier et sans adjectif, parce qu'ils n'en demandent pas. La sévérité a été codée sur dossier par deux évaluateurs (pertes humaines, pertes matérielles totales, menace vitale directe ; $\kappa = 0,84$), jamais demandée en entretien. Le consentement à l'épreuve, par définition, était de 0,4 sur 10 — l'item n'existait que pour la comparaison avec la cohorte B, et l'Institut s'excuse de l'avoir posé.

2.2 Cohorte B : l'effort choisi

120 adultes engagés depuis au moins trois ans dans une pratique délibérée de haut niveau — conservatoire (64), sport de compétition (56) —, choisis précisément parce que le langage courant utilise pour eux les mêmes mots : souffrir, s'arracher, en baver. Mêmes items d'inconfort, de consentement et de sens. La cohorte B n'est pas un groupe contrôle ; elle est un contraste, destiné à vérifier qu'on ne parle pas de la même chose.

2.3 Mesures

Le signal composite masqué (0-100), construit comme dans les études 66 à 68 — sommeil, appétit, intrusions rapportées à propos d'un sujet quelconque, heures sans mémoire —, relevé chaque mois pendant douze mois (treize points, M0 à M12).

Encart — Sur le mot « signal »

Ce mot revient dans presque toutes les études de l'Institut, et il désigne toujours la même chose : une mesure indirecte de la détresse, construite à partir de ce que la personne ne pense pas donner comme réponse — son sommeil, son appétit, ce qu'elle remet à plus tard. L'Institut ne demande jamais « comment allez-vous » ; il ne le demande jamais, dans aucune étude, parce que la réponse se travestit dès qu'on la sait observée. Le signal est un pari plutôt qu'un aveu : celui qu'une détresse qu'on ne nomme pas continue de se voir ailleurs, dans les marges de la journée.

Les prédicteurs candidats, tous relevés à M0 : optimisme auto-déclaré, « volonté » auto-évaluée, religiosité, soutien social perçu, et l'exposition aux discours de résilience — nombre de livres du domaine lus, formations suivies, usage déclaré de formules (« ce qui ne me tue pas... », « avance », et leurs variantes). Chez les participants rapportant une activité de production — travail créatif, projet, reconstruction concrète —, un journal hebdomadaire : heures produites, et rien d'autre. La qualité des œuvres, quand œuvre il y avait, a été évaluée à l'aveugle par un jury externe qui ignorait tout des participants, y compris qu'ils avaient traversé quoi que ce soit.

2.4 Ce que l'Institut n'a pas fait

Il n'a rien conseillé. Il n'a suggéré à personne de produire, d'écrire, de témoigner, ni d'« avancer ». Il n'a employé le mot résilience dans aucun entretien — le protocole parlait d'« étude de suivi après un changement de situation », ce qui est vrai et volontairement plat. Et il n'a pas demandé aux participants de raconter les faits : la sévérité venait des dossiers, l'entretien commençait après.

2.5 Analyse et attrition

Trajectoires par modèle de mélange sur les treize points (solution à trois classes retenue sur BIC ; les solutions à deux et quatre classes sont en matériel supplémentaire). Prédicteurs en logistique sur l'appartenance à la classe résiliente, R^2 de Nagelkerke par prédicteur puis modèle complet. Journaux : modèle croisé-décalé semaine à semaine, production et signal. Sur 240 inclus, 214

ont fourni au moins onze points sur treize ; les 26 perdus (10,8 %) étaient plus sévères à l'inclusion d'un demi-point codé — l'Institut le signale, parce que cela signifie que la trajectoire chronique est, s'il y a un biais, sous-estimée.

3. Résultats

3.1 Trois lignes

La classe résiliente — 105 personnes, 49 % — part de 58 et finit à 19, l'essentiel de la descente dans les quatre premiers mois. La classe graduelle — 60 personnes, 28 % — part de 62 et descend sans palier jusqu'à 23, en y mettant l'année entière. La classe chronique — 49 personnes, 23 % — part de 64 et finit à 63. Sa courbe, sur treize points et douze mois, tient dans trois points d'amplitude. L'Institut a demandé au traceur de vérifier l'échelle ; l'échelle était bonne. Cette ligne-là est plate parce qu'elle est plate.

Quarante-neuf pour cent. La traversée est courante ; elle n'est pas la règle. Un lecteur sur deux de cette phrase, placé dans la cohorte, serait dans une autre classe — et rien de ce qu'il croit savoir de lui ne permet de dire laquelle, comme la section suivante va l'établir.

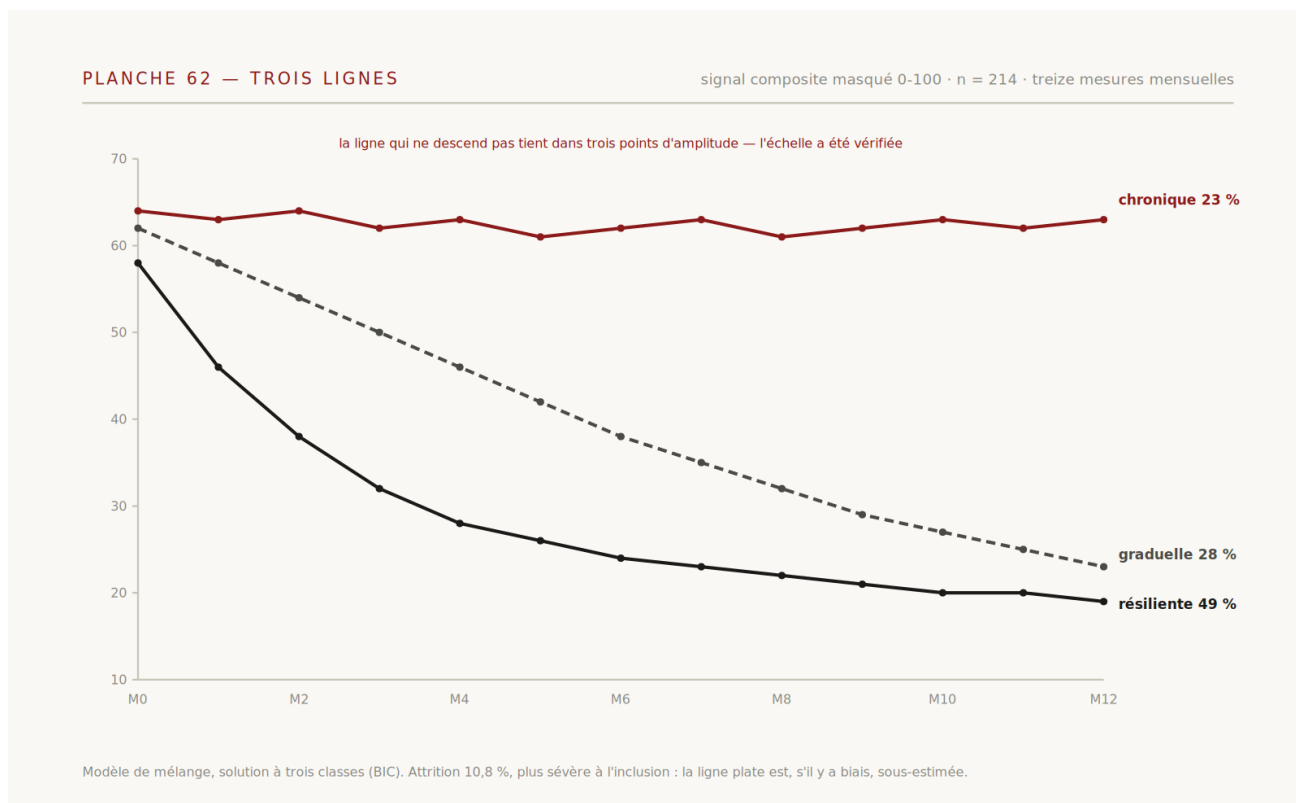


Planche 62. Trois lignes. La chronique tient dans trois points d'amplitude sur douze mois ; l'Institut a fait vérifier l'échelle.

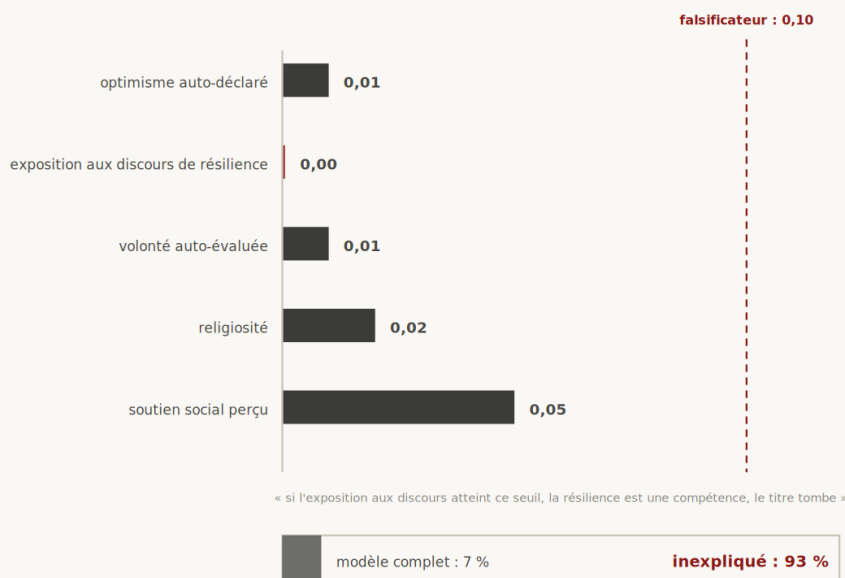
3.2 D'où ça vient : on ne sait pas

Voici la table des prédictors, et elle se lit vite. Optimisme auto-déclaré : $R^2 = 0,01$. « Volonté » auto-évaluée : 0,01. Religiosité : 0,02. Soutien social perçu : 0,05 — le seul qui atteigne la significativité, modestement. Exposition aux discours de résilience — livres, formations, formules : $R^2 = 0,00$. Zéro. Pas un arrondi de complaisance : la troisième décimale est un 4. Le falsificateur exigeait 0,10 pour que la résilience soit une compétence ; il n'a pas tiré, de loin.

Le modèle complet — tout ce que les discours contemporains présentent comme la matière de la résilience, plus les contrôles démographiques — explique 7 % de la trajectoire. Il en reste 93 que l'Institut ne sait pas expliquer, et qu'il refuse de maquiller. L'élan qui fait qu'une personne sur deux traverse vient d'ailleurs — d'une histoire développementale, d'une loterie de circuits, d'autre chose encore : la littérature empruntée en 1.4 propose des pistes, aucune ne se prescrit. Ce que la table établit positivement, c'est ceci : ceux qui traversent ne le doivent ni à leur optimisme, ni à leur volonté déclarée, ni à un livre. Et donc ceux qui ne traversent pas n'ont manqué ni d'optimisme, ni de volonté, ni de lecture. La table des prédictors vides est, à la connaissance de l'Institut, la seule planche du corpus qui soit une absolution.

Encart — Dr Osei-Mensah, sur le R^2

« Le R^2 mesure la part d'une chose que quelque chose d'autre explique, sur cent. Un R^2 de 0,93 voudrait dire : sachant l'un, on connaît presque tout de l'autre. Un R^2 de 0,01, comme la plupart de ceux de cette table, veut dire l'inverse : sachant l'un, on ne sait presque rien de l'autre. J'aurais pu écrire "aucun lien significatif" et laisser chacun imaginer un mur. J'ai préféré écrire le chiffre, minuscule, à côté du nom de ce qui ne prédit rien — parce qu'un 0,01 imprimé en toutes lettres est plus honnête qu'un silence. »

PLANCHE 63 — D'OÙ ÇA VIENT — ON NE SAIT PASR² de Nagelkerke, appartenance à la classe résiliente

La seule planche du corpus qui soit une absolution : ceux qui ne traversent pas n'ont manqué ni d'optimisme, ni de volonté, ni de lecture.

Planche 63. D'où ça vient — on ne sait pas. Le falsificateur exigeait 0,10 sur l'exposition aux discours ; elle mesure 0,00.

3.3 La souffrance ne fabrique rien

La sévérité codée de l'épreuve prédit une chose : la trajectoire chronique (OR = 2,4 par point de sévérité). Plus c'était grave, plus la ligne reste haute. Elle ne prédit pas l'accomplissement : $r = 0,02$ avec l'existence d'une œuvre ou d'un projet abouti à un an — rien. Il n'existe, dans ces données, aucune trace d'un mécanisme par lequel la souffrance subie façonnerait, tremperait, forgerait. Elle détruit, proportionnellement à sa dose, et ce qu'elle ne détruit pas, elle ne l'a pas construit : ceux qui traversent traversent malgré, jamais grâce à. Le contraire — « ce qui ne me tue pas me rend plus fort » — est, dans cette cohorte, la formule la plus exactement démentie : ce qui ne tue pas laisse, en moyenne, exactement la trace de sa dose.

Ce qui ne tue pas rend plus fort — ou paraplégique. — Le Conseiller Clinique

3.4 Le thermostat

Trente-cinq participants — toutes classes confondues — ont produit dans l'année une œuvre ou abouti un projet : un enregistrement, un commerce reconstruit, un dossier de reconnaissance mené au bout, un manuscrit. Leurs journaux hebdomadaires permettent la seule analyse directionnelle du corpus sur ce point. Une semaine de production est suivie d'une baisse du signal la semaine d'après : -8 points en moyenne. La relation inverse — un signal élevé qui pousserait à produire la semaine suivante — est nulle : +0,3, non significatif. Et la souffrance concomitante n'améliore pas l'œuvre : la qualité jugée à l'aveugle est sans lien avec le signal des semaines de fabrication ($r = -0,11$, ns) — si quelque chose, la pointe est dans le mauvais sens pour la légende.

La direction est donc celle-ci, et pas l'autre : on ne produit pas parce qu'on souffre ; quand on produit, on refroidit. L'œuvre fonctionne comme un thermostat — un dispositif de régulation, qui abaisse la température de celui qui s'en sert — et non comme un trophée que la souffrance décernerait. Le renversement est complet : le genre lit l'accomplissement comme la preuve de la

traversée ; les journaux le montrent comme l'un de ses outils, utilisé par une minorité, efficace chez elle, et sans rapport avec la dose d'enfer traversée.

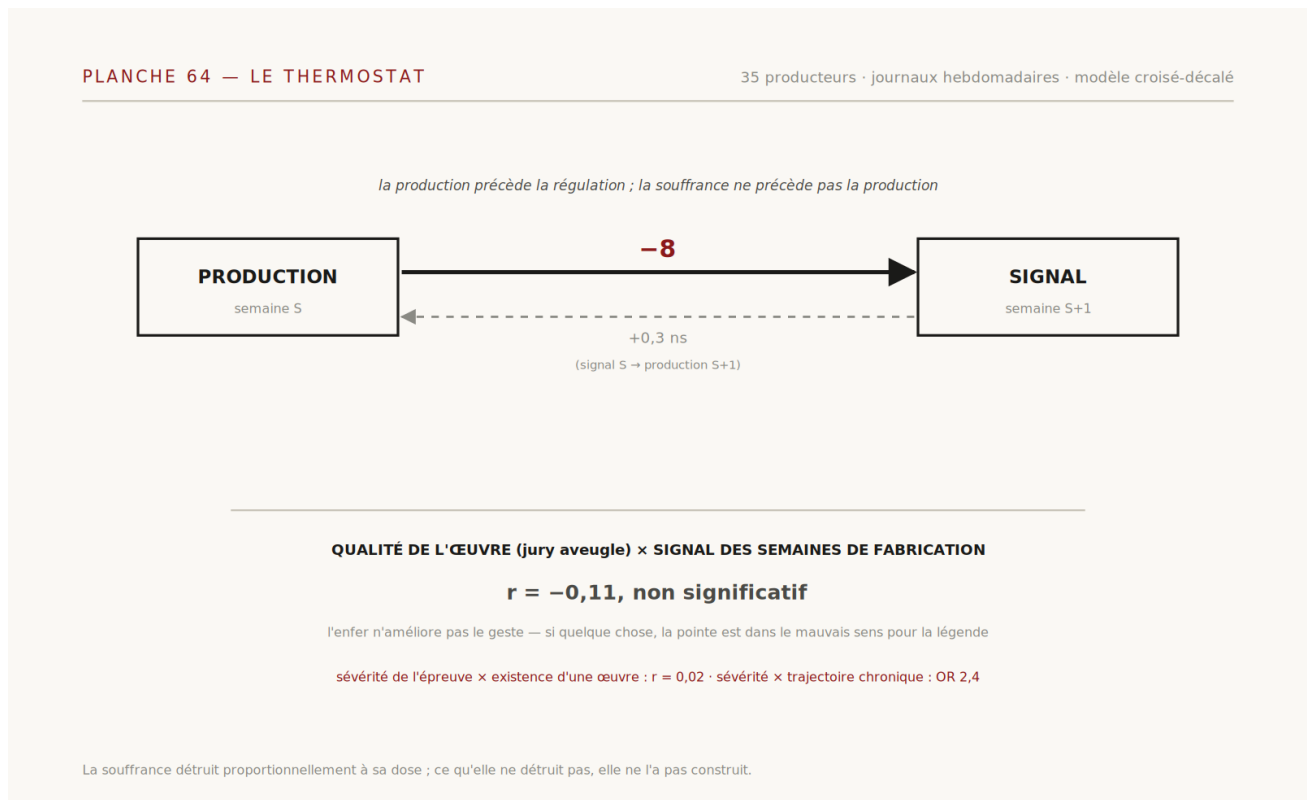


Planche 64. La direction. Production → régulation : -8. Souffrance → production : rien. Souffrance → qualité : rien.

3.5 Soixante-dix-sept pour cent

Parmi les 105 résilients, 24 ont une œuvre ou un projet abouti : 23 %. Les 81 autres — 77 % — ont traversé sans rien produire que l'année elle-même. Ils se sont levés, ont tenu leurs journées, ont refait les gestes, et leur courbe est descendue de 58 à 19 comme celle des producteurs, au même rythme. L'Institut insiste, parce que c'est le chiffre que le genre ne montre jamais : la forme la plus répandue de l'élan n'a pas d'œuvre. Elle n'a pas de récit publiable, pas de rebond visible, rien à mettre en couverture. Tenir debout est la modalité majoritaire de la traversée, et c'est celle qu'aucun discours ne félicite — précisément parce qu'elle ne fournit pas de preuve. L'étude en fournit une : la courbe.

3.6 Le reclassement, traité avec respect

À douze mois, 62 % de la cohorte déclarent avoir « grandi » à travers l'épreuve. La croissance mesurée — la comparaison des mêmes domaines entre M0 et M12, à la manière de Frazier et collègues — en trouve chez 12 %. Cinquante points d'écart. Et le sens des corrélations réplique la littérature : la croissance déclarée va avec la détresse (+0,31), la mesurée va contre (-0,28). Le sentiment d'avoir grandi n'est pas un bilan ; c'est un outil, qui sert le plus à ceux qui en ont le plus besoin.

Chez les résilients, 61 % opèrent en fin d'année le reclassement rétrospectif — « ça m'a rendu plus fort », « je ne regrette rien » — et ceux-là vont un peu mieux que les autres (-5 points de signal). Mais le calendrier tranche la question causale : le reclassement apparaît entre M9 et M12, après la descente, jamais avant. On ne descend pas parce qu'on a reclassé ; on reclasse une fois descendu, comme on range une pièce après le départ des secours. L'Institut le dit sans ironie : c'est un beau geste, il aide, il est humain. Il est un pansement de récit, pas un mécanisme de traversée — et surtout pas une dette : ceux qui ne le font pas, et qui disent que l'épreuve n'a rien apporté parce qu'elle n'a rien apporté, décrivent leurs données mieux que tout le monde.

3.7 La cohorte B, ou pourquoi le musicien ne prouve rien

La cohorte de l'effort choisi rapporte un inconfort réel — 6,1 sur 10 pendant la pratique — avec un consentement de 9,2 et un sens immédiat de 8,7. Son signal de détresse global est de 18 : la valeur d'arrivée des résilients, comme régime de croisière. Le langage est le même — souffrir, s'arracher — mais rien d'autre ne l'est : le consentement de la cohorte A était de 0,4 par construction. L'Institut en tire la seule conclusion que ces chiffres autorisent : la pratique délibérée n'est pas une petite épreuve,

et l'épreuve n'est pas une grande pratique. Ce sont deux catégories, et le pont verbal entre elles — celui sur lequel le genre fait circuler ses exemples de champions pour parler de survivants — ne supporte aucun poids.

Mesure	Valeur	Lecture
Trajectoires (n = 214)	49 % résiliente · 28 % graduelle · 23 % chronique	la traversée est courante, pas la règle
Courbe chronique, amplitude sur 12 mois	3 points	l'échelle a été vérifiée
Prédicteurs de la traversée	optimisme 0,01 · volonté 0,01 · religiosité 0,02 · soutien 0,05 · discours 0,00	modèle complet : 7 % — il en manque 93
Falsificateur (discours ≥ 0,10)	0,00	n'a pas tiré
Sévérité → chronique / → accomplissement	OR 2,4 / r = 0,02	la souffrance détruit ; elle ne fabrique pas
Résiliants avec œuvre / sans œuvre	23 % / 77 %	tenir debout, forme majoritaire de l'élan
Production → signal / signal → production	−8 / +0,3 ns	le thermostat : l'œuvre refroidit, elle ne prouve pas
Souffrance → qualité de l'œuvre	r = −0,11 ns	l'enfer n'améliore pas le geste
Croissance déclarée / mesurée	62 % / 12 %	le récit aide (+détresse +0,31) ; le bilan est ailleurs

Tableau 1. Les chiffres qui font l'étude. Cohorte A, 240 inclus, 214 retenus ; les perdus étaient plus sévères — la ligne chronique est, s'il y a biais, sous-estimée.

4. Discussion

4.1 Ni qualité, ni vertu

Ce que ces données décrivent n'est pas une compétence. Une compétence a des prédicteurs : l'entraînement, l'exposition, la méthode. Ici, tout ce qui s'entraîne, s'expose ou se déclare mesure zéro. Ce que les données décrivent ressemble davantage à ce que la clinique voit depuis toujours et que le vocabulaire du mérite recouvre mal : un élan — une poussée de survie qui vient d'avant les raisons, qui n'a pas besoin de formules parce qu'elle précède le langage, et dont personne ne choisit la dose reçue. On peut, si l'on veut des images, l'emprunter à la planche 65 : un axe qui redescend, un circuit de récompense qui ne s'éteint pas, un frein qui tient. On ne peut pas se le prescrire, et c'est toute la différence entre une description et un manuel.

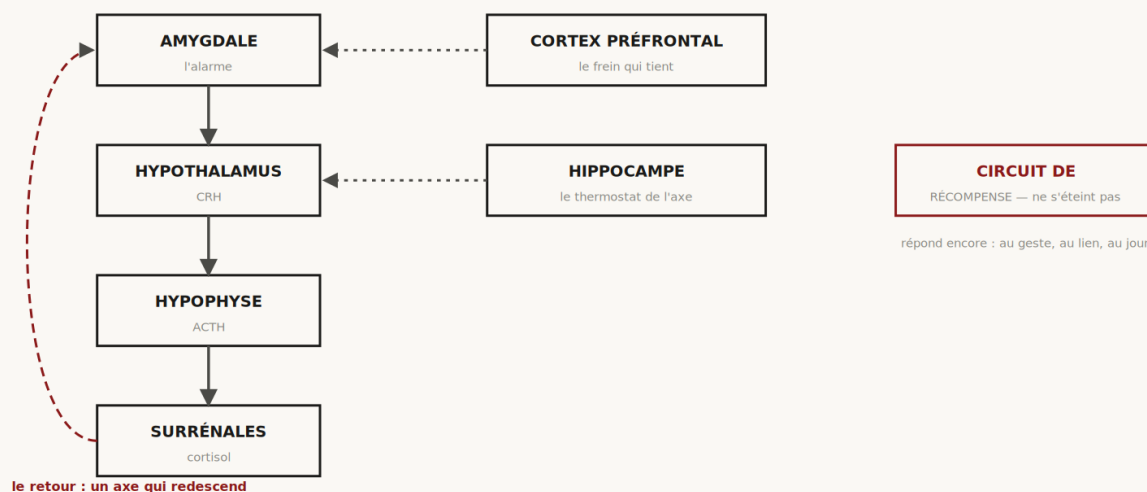
Il suit de là un renversement moral que l'Institut assume : si la traversée n'est pas un mérite, l'échec de la traversée n'est pas une faute. La ligne plate de la planche 62 n'appartient pas à des gens qui ont mal lu, mal voulu, mal cru. Elle appartient, dans ces données, à ceux qui ont reçu les doses les plus fortes — et à d'autres dont on ne sait rien, parce que 93 % de la variance est un territoire sans carte. Toute grammaire qui fait de la résilience une vertu écrit, au verso et sans l'avouer, que la trajectoire chronique est un manquement. L'Institut retourne la feuille et écrit le verso en toutes lettres, pour qu'on voie ce qu'on signait.

Encart — Le Conseiller Clinique, sur la valorisation du mot

« Je vois passer le mot en consultation, et il arrive toujours dans le même sens : de l'extérieur vers l'intérieur. C'est l'entourage qui dit "tu es résiliente", rarement la personne. Et je vois ce que le compliment coûte. Celui qui le reçoit comprend deux choses en même temps : qu'on l'admire, et qu'on attend de lui qu'il continue — que la traversée est désormais son personnage, et qu'il n'a plus le droit aux semaines où ça ne traverse pas. Quant à celui d'à côté, qui ne traverse pas, il entend le compliment aussi, et il fait la soustraction tout seul. Je ne demande pas qu'on retire le mot aux gens ; certains s'y tiennent comme à une rampe, et une rampe ne se discute pas. Je demande qu'on cesse d'en faire un prix. Un prix suppose un concours, et personne ici ne s'est inscrit. »

PLANCHE 65 — CIRCUIT HYPOTHÉTIQUE — MÉCANISMES EMPRUNTÉS

Feder, Nestler et Charney, 2009



SOUS TOUT CELA : variations génétiques, épigénétiques, développementales — la distribution que personne ne choisit

c'est la part des 93 % que la littérature propose sans la prescrire

Statut : circuit hypothétique. L'Institut n'a mesuré aucun cerveau, et rien sur cette planche ne s'obtient par formule.

Planche 65. Circuit hypothétique — mécanismes empruntés (Feder, Nestler & Charney, 2009). Rien sur cette planche ne se prescrit.

4.2 Ce que l'œuvre fait, et ne fait pas

L'œuvre, quand elle existe, refroidit. C'est un résultat modeste et précieux : il rend à la production son statut d'outil — un thermostat qu'une minorité trouve dans sa boîte, qui marche quand on s'en sert, et qui ne doit rien à la température qu'il régule. Ce qu'il retire, c'est le reste de la légende : l'œuvre ne prouve pas la traversée (77 % traversent sans elle), la souffrance ne l'engendre pas ($r = 0,02$) et ne l'améliore pas ($r = -0,11$). Il n'y a pas, dans ces données, d'alchimie qui changerait l'enfer en talent. Il y a des gens qui avaient un geste — musique, commerce, dossier, manuscrit — et dont le geste, en plus de ce qu'il fait dans le monde, les refroidissait. C'est beaucoup. Ce n'est pas une rédemption, et l'Institut refuse de l'écrire comme telle, parce que chaque rédemption imprimée ajoute une ligne à la dette de ceux qui n'ont pas d'œuvre à présenter.

4.3 Ce que le résultat ne dit pas

Il ne dit pas que l'accompagnement est inutile : le soutien social perçu est le seul prédicteur qui mesure quelque chose, et les structures via lesquelles la cohorte a été recrutée font un travail que cette étude ne mesure pas et ne juge pas. Il ne dit pas qu'il faut produire pour aller mieux — la prescription inverserait exactement ce que les journaux montrent, et fabriquerait une injonction de plus. Il ne dit rien de ce que les 93 % contiennent, sinon qu'ils n'appartiennent à aucun manuel. Et il ne dit rien des situations où l'épreuve n'est pas passée mais présente — là où la question n'est pas de traverser mais d'être mis à l'abri, et qui relèvent d'une aide immédiate, pas d'une courbe.

Note — sur une tentation philosophique

Un lecteur pourrait reconnaître ici la silhouette du surhomme nietzschéen, et la formule qui l'accompagne partout où l'on parle d'épreuve : « ce qui ne me tue pas me rend plus fort » (Nietzsche, *Le Crépuscule des idoles*, 1888). Les données répondent en une ligne : l'épreuve extrême fabrique surtout la ligne plate de la planche 62, et ce qu'elle ne détruit pas, elle ne l'a pas construit. L'Institut laisse la philosophie où elle est, et garde la ligne.

5. Limites

Douze mois : les trajectoires longues — la chronique qui céderait à trois ans, la résiliente qui paierait plus tard — sont hors champ, et la littérature dit qu'elles existent. Le recrutement via des structures d'accompagnement sélectionne des personnes déjà reliées à quelque chose ; les plus isolées ne sont dans aucune de nos lignes, et il n'y a pas de raison de croire que leur absence embellisse le tableau — plutôt l'inverse. La sévérité codée sur dossier reste un codage. Les 35 producteurs sont peu, et l'analyse croisée-décalée établit une précédence temporelle, pas une causalité. Les prédicteurs absents sont absents dans cette cohorte, avec ces mesures : un R^2 nul n'est pas une preuve d'inexistence, c'est une absence de preuve là où le genre affirme une évidence — la charge de la preuve est rendue à qui l'affirme. Le circuit de la planche 65 est emprunté et hypothétique, et l'Institut n'a mesuré aucun cerveau. Enfin, l'attrition a emporté les plus sévères : la ligne plate est probablement plus peuplée que nos 23 %.

Note de l'Institut — sur le titre

« L'Élan » a été proposé et écarté : trop proche d'un éloge, et l'étude passe son temps à en refuser. « Le Manuel » était réservé au cas où le falsificateur tirait ; il n'a pas tiré. « Le Thermostat » est resté parce qu'il ne désigne ni la personne ni la vertu, mais l'outil — la seule chose, dans toute l'étude, dont on ait mesuré qu'elle fait ce qu'on dit qu'elle fait. Le reste — l'élan, les 93 % — n'a pas de nom, et l'Institut a jugé plus honnête de donner à l'article le nom de ce qu'il comprend.

Déclarations

Approbation éthique. Le Comité a examiné ce protocole plus longuement qu'aucun autre du corpus. Il a exigé : que les faits ne soient jamais racontés en entretien (sévérité sur dossier uniquement) ; que le mot résilience n'apparaisse dans aucun document participant ; qu'aucune production ne soit suggérée ; que tout participant en situation de danger actuel soit orienté vers une aide immédiate, hors protocole, ses données écartées — quatre cas, quatre orientations ; et que la cohorte B soit informée qu'elle servait de contraste, ce qui lui a été dit en ces termes et qu'elle a trouvé drôle. La Pr Bonnefoy-Tissot a présidé les trois séances. Elle n'a pas fait d'entrée remarquée ; elle était déjà là.

Financement. La Cellule des Traversées a été financée par un fonds public dont la ligne budgétaire s'intitule « retour à l'autonomie », intitulé que l'Institut reproduit sans le commenter. Le Bureau des Prédicteurs Absents a été financé pour trouver des prédicteurs ; il a demandé si l'absence était un livrable ; il a été répondu que oui.

Conflits d'intérêts. Aucun auteur ne vend de formation à la résilience. L'Institut déclare avoir espéré, comme tout le monde, que quelque chose se prescrive ; il publie la table telle qu'elle est tombée.

Contributions. Bastogne-Saharienne a porté la cohorte A et le poids qui va avec. Arles-Sibérienne a modélisé les trois lignes et fait vérifier l'échelle de la troisième. Poitiers-Fjordique a tenu les journaux et l'analyse croisée-décalée. Aix-Égéeenne a porté la cohorte B et la distinction des trois colonnes. Liège-Nordique a cherché les prédicteurs, ne les a pas trouvés, et a accepté que ce soit le résultat. Le Dr Osei-Mensah a recompté le 0,00 de l'exposition aux discours jusqu'à la troisième décimale, « par respect pour le falsificateur ». Le correspondant de l'Institut a obtenu que la précédence temporelle ne soit jamais écrite causalité, que la phrase sur les isolés figure en limites, et que l'annexe des noms reste hors de l'appareil de l'étude. Le Conseiller Clinique a fourni l'encart de 4.1, et la demande qu'il contient.

Disponibilité des données. Les 214 séries de treize points, les codages de sévérité, les journaux des 35 producteurs et les évaluations du jury aveugle sont disponibles sur demande. Les dossiers des quatre personnes orientées vers une aide ne font partie d'aucun fichier.

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.
- Feder, A., Nestler, E. J. et Charney, D. S. (2009). Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 446-457.
- Frazier, P., Tennen, H., Gavian, M., Park, C., Tomich, P. et Tashiro, T. (2009). Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change? *Psychological Science*, 20(7), 912-919.
- Frankl, V. E. (1946/2006). *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*. Le document d'un survivant, cité ici comme témoignage et non comme donnée.
- Infurna, F. J. et Luthar, S. S. (2016). Resilience to major life stressors is not as common as thought. *Perspectives on Psychological Science*, 11(2), 175-194.

- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171-179.
- Tedeschi, R. G. et Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Institut du Constat Fondamental (2026). Étude n°54 — planches du circuit du stress. *icf.news*.
- Institut du Constat Fondamental (2026). Étude n°68 — Le Lendemain. *icf.news*.

Annexe A — Trois entretiens de sortie

Douze entretiens ont été menés à M12, après le débriefing ; trois sont reproduits. Les réponses sont retranscrites sans correction.

Q. Votre courbe est descendue de 58 à 19 en un an. Les gens autour de vous emploient un mot pour ça. Vous l'employez ?

« Non. On me dit que je suis forte et je ne corrige plus, parce que corriger fatigue. Mais ce n'est pas de la force. Je n'ai rien décidé. Je me levais parce que ça se levait, si vous voyez. Quelque chose se levait et j'étais dedans. Si c'était une force, il y aurait eu des matins où j'aurais pu choisir de ne pas m'en servir. Il n'y a pas eu de choix. C'est pour ça que je ne veux pas de compliment — on ne me félicite pas moi, on félicite quelque chose qui m'a traversée et qui aurait aussi bien pu ne pas venir. »

Femme, 41 ans, déplacement forcé, classe résiliente, sans œuvre. Elle est la section 3.2 et la section 3.5 réunies : l'élan sans prédicteur, la traversée sans preuve.

Q. Vous avez reconstruit votre commerce dans l'année. Le questionnaire montre que vos semaines de travaux étaient suivies de meilleures semaines. Vous l'aviez senti ?

« Oui, mais pas dans le sens qu'on croit. Je ne reconstruisais pas pour aller mieux. Je reconstruisais parce que c'était là, par terre, et que ça ne allait pas se relever seul. Le mieux venait après, comme la chaleur vient après qu'on a coupé le chauffage trop fort — pardon, l'inverse. Vous voyez l'idée. Les gens disent : c'est ta revanche. Ce n'était pas une revanche. C'était un mur, puis un autre mur. La revanche, c'est une histoire qu'on m'a rendue avec les clés. »

Homme, 55 ans, perte totale (incendie), classe graduelle, producteur. Il est la planche 64 : la direction du thermostat, dite par quelqu'un qui a coupé le chauffage dans le mauvais sens et s'est corrigé tout seul.

Q. Votre courbe n'a pas bougé cette année. Qu'est-ce que vous voudriez que l'étude dise ?

« Qu'on arrête de me demander où j'en suis du chemin. Il n'y a pas de chemin. Il y a des jours. Je ne suis pas en retard — pour être en retard il faudrait un horaire, et l'horaire, c'est vous qui l'avez, pas moi. Écrivez que je fais tout ce qu'il faut et que ça ne descend pas. Écrivez-le comme ça, sans phrase après. »

Femme, 47 ans, violence, classe chronique. Conformément à sa demande, il n'y a pas de phrase après.

Annexe B — Les noms

Cette annexe est hors de l'appareil de l'étude. Les personnes qui suivent sont réelles ; aucune n'est un cas, une donnée, ni l'illustration d'un mécanisme. L'Institut ne prétend expliquer ni leur douleur ni leur œuvre — il les nomme, parce qu'un article qui parle de traversée sur des courbes devait au moins une page à des traversées qui ont un nom. Les faits sont publics et sourcés ; le reste leur appartient.

Primo Levi, chimiste, déporté à Auschwitz en 1944, a écrit *Si c'est un homme*. **Elie Wiesel**, déporté à Auschwitz puis Buchenwald à quinze ans, a écrit *La Nuit* et reçu le prix Nobel de la paix en 1986. **Viktor Frankl**, psychiatre, survivant de quatre camps, a fondé la logothérapie. **Imre Kertész**, déporté à quatorze ans, a écrit *Être sans destin* et reçu le prix Nobel de littérature en 2002. **Charlotte Delbo**, résistante, déportée à Auschwitz dans le convoi du 24 janvier 1943, a écrit *Auschwitz et après*. **Simone Veil**, déportée à seize ans à Auschwitz-Birkenau, est devenue magistrate, ministre, première présidente du Parlement européen élu, académicienne. **Aharon Appelfeld**, enfant évadé d'un camp, a marché seul à travers l'Europe et est devenu l'un des grands romanciers de langue hébraïque. **Boris Pahor**, déporté à Natzweiler et Dachau, a écrit *Pèlerin parmi les ombres* et vécu cent huit ans.

Aurora Mardiganian, survivante du génocide des Arméniens, déportée à quatorze ans, a témoigné dans *Ravished Armenia* et porté son propre récit à l'écran pour alerter le monde. **Yervant Odian**, écrivain satiriste, survivant des déportations vers Deir ez-Zor, a écrit *Journal de déportation*. **Arshile Gorky**, enfant du génocide, dont la mère est morte d'épuisement en 1919, est devenu l'un des peintres fondateurs de l'expressionnisme abstrait.

Scholastique Mukasonga, déplacée enfant lors des persécutions des Tutsi, exilée, dont la famille a été exterminée en 1994, a écrit *Inyenzi ou les Cafards* et reçu le prix Renaudot pour *Notre-Dame du Nil*. **Esther Mujawayo**, sociologue et thérapeute, survivante du génocide des Tutsi, a cofondé l'association de veuves AVEGA et écrit *SurVivantes*. **Immaculée Ilibagiza**, survivante cachée quatre-vingt-onze jours, a écrit *Left to Tell*. **Révérien Rurangwa**, survivant, a écrit *Génocidé*.

Et cette page serait un mensonge par omission si elle s'arrêtait là. Le compositeur **Komitas**, déporté en 1915, a survécu aux faits et n'a pas survécu à ce qu'ils lui avaient fait : il a passé ses vingt dernières années en institution, sans plus composer. Le poète **Paul Celan**, dont les parents furent assassinés et qui traversa les camps de travail, a écrit *Fugue de mort* et est mort à Paris en 1970. La traversée n'est pas due. Ceux qu'elle n'a pas portés n'ont pas moins de nom que les autres — et la plupart de ceux qu'elle a portés n'ont laissé ni livre ni tableau, seulement des gens qui se souviennent qu'ils se levaient. Cette annexe est aussi pour eux, qui ne peuvent pas y figurer, et qui en sont la plus grande part.