

Émotion conforme

La production ordinaire de la perte de sens par la recevabilité

Ce texte est protégé par une licence Creative Commons BY-NC-ND 4.0, Lecture libre, reproduction interdite sans autorisation, aucun usage commercial ou dérivé autorisé. Toute citation ou diffusion doit mentionner l'auteur : Philippe Vivier. Ce texte fait l'objet d'un dépôt régulier de ses versions successives. Toute tentative de copie, d'appropriation ou de reformulation sans autorisation sera juridiquement contestée.

Résumé

Le système social, l'entreprise, puis à leur tour la science du travail et les pratiques d'intervention reposent sur l'ajustement de l'intime du sujet. L'effet n'est pas le soin, mais l'optimisation de la tolérance à la contrainte. Ce travail en expose les ressorts et redéfinit une subjectivité de l'intime qui n'émane pas du sujet. Elle est produite sous contrainte, organisée et stabilisée par des catégories émotionnelles et comportementales apprises et conformisées.

Le sujet les exécute ou les transforme pour rendre son affect recevable. Dans le prolongement du Max-out, qui décrit l'architecture aliénante, et de la narration compensatoire, qui en explicite l'opérateur central, ce travail complète le modèle en rendant visible le noyau : la capture de l'affect.

Ce qui compte n'est pas seulement ce que le sujet vit, mais ce qu'il peut faire reconnaître.

L'aboutissement se situe là où l'accès à l'aide, au soin, aux droits et à la protection est conditionné à la recevabilité de la souffrance. Les scènes d'accès à l'aide aggravent la souffrance qu'elles prétendent réduire.

Ces scènes ne reçoivent pas un vécu. Elles reçoivent un format. Le sujet arrive avec une expérience qui déborde, souvent instable, parfois déjà fragmentée. Pour obtenir aide, soin, droits ou protection, il doit produire une forme lisible, datée, typée, compatible avec ce qui peut être noté, codé, tenir en entretien, tenir en dossier. Il doit protéger sa vulnérabilité tout en prouvant sa souffrance, préserver sa dignité tout en restant crédible, ménager celui qui écoute tout en déclenchant une reconnaissance. Il devine des attentes, redoute le soupçon, calibre ses mots, son ton, ses silences. Une phrase ouvre la porte. Une phrase la ferme. Cette opacité n'est pas accidentelle. Elle structure les dispositifs d'évaluation eux-mêmes. Le système produit ce qu'il prétend réduire, parce qu'il repose sur des critères centraux sous-déterminés par construction. Dans le DSM-5, l'« altération cliniquement significative du fonctionnement » conditionne l'accès à de nombreuses catégories diagnostiques, sans seuil, sans mesure, sans définition opérationnelle. Le clinicien interprète. Le sujet calibre son récit. Personne ne connaît la règle, parce qu'elle n'existe pas.

Pour le sujet en souffrance, le référentiel clinique est une trahison.

Abstract

Social systems, organizations, and, in turn, workplace science and intervention practices rely on the adjustment of the subject's intimate sphere. The effect is not care, but the optimization

of tolerance to constraint. This work lays bare its driving logic and redefines a subjectivity of the intimate that does not emanate from the subject. It is produced under constraint, organized and stabilized by learned, conformized emotional and behavioral categories. The subject executes or reshapes them to make their affect receivable.

In continuity with Max-out, which describes the alienating architecture, and with compensatory narration, which makes its central operator explicit, this work completes the model by making the core visible: the capture of affect.

What matters is not only what the subject lives through, but what they can get recognized. The endpoint lies where access to help, care, rights, and protection is conditioned on the receivability of suffering.

Access scenes intended to provide help intensify the suffering they claim to reduce. These scenes do not receive lived experience. They receive a format. The subject arrives with an experience that overflows, often unstable, sometimes already fragmented. To obtain help, care, rights, or protection, they must produce a readable, dated, typified form, compatible with what can be recorded, coded, sustained in an interview, sustained in a file. They must protect their vulnerability while proving their suffering, preserve their dignity while remaining credible, spare the listener while triggering recognition. They infer expectations, fear suspicion, calibrate their words, their tone, their silences. One sentence opens the door. One sentence closes it.

This opacity is not accidental. It structures evaluation devices themselves. The system produces what it claims to reduce, because it rests on central criteria that are structurally underdetermined. In the DSM-5, “clinically significant impairment in functioning,” for example, conditions entry into many diagnostic categories, with no threshold, no measure, no operational definition. The clinician interprets. The subject calibrates their account. No one knows the rule, because it does not exist.

For the suffering subject, the reference framework is a betrayal.

Sommaire

Introduction	6
La chaîne opératoire	9
Heuristique	10
Script	11
Familles d'indices	13
Signatures séquentielles de l'heuristique de recevabilité	14
Partie 1. L'émotion conforme	16
Genèse	16
Immersion totale : l'environnement scriptant	21
Saturation et impossibilité de clôture	26
Apprentissage de la recevabilité émotionnelle	36
Le DISC et la mesure de l'intelligence émotionnelle	41
La communication : scène de recevabilité	42
Conséquences et coûts	50
L'habitabilité de l'écart	51
De l'incompatibilité de lecture à la norme de lisibilité	52
Écouter sans transformer, anatomie d'un conformisme empathique	56
Dressage émotionnel et communauté normative	62
Observatoire des opérations de recevabilité en espace métriqué	76
Protocole minimal de reproduction	77
Familles d'opérations codables	78
Grille d'indicateurs	79
De l'émotion conforme à la souffrance conforme	82
Partie 2. La souffrance conforme	84
Pré configuration de l'expérience	84
La disparition du temps de l'expérience	85
Scène ordinaire de l'afterwork	88
La contrainte du parcours	88
La dette émotionnelle	89
La validation par convergence	91
L'industrialisation des clôtures coûteuses	93
L'usine d'étiquettes	93

1. L'école : Biologisation de l'écart (QI/HPI/TDAH...)	94
2. L'orientation : la standardisation du désir d'engagement (RIASEC / IKIGAI)	95
3. Le travail (relation) : la dépolitisation du conflit (DISC/MBTI)	95
4. Le travail (souffrance) : la métrique de l'usure (MBI / Stress)	96
5. La vie privée : colonisation de l'intime (Enneagramme / Human Design)	97
Le cœur du problème est le coût psychique de la recevabilité.	99
Dispositifs d'apprentissage de la conformisation	108
Dispositif numérique et recevabilité métrique	108
Dispositifs médicaux et filtrage clinique	110
Dispositifs organisationnels et triple fonction de la souffrance	111
Dispositifs de preuve : exigence de stabilité face à la fragmentation	113
Trajectoire unique : cumul des formats et capture progressive	117
Les moteurs de la conformisation	117
Économie concurrentielle de la parole	118
Traduction scientifique vers mantras publics	119
Dimension algorithmique et preuve sociale de réalité	119
Histoire de la psychologisation	119
Effets de capture et reconfiguration	121
Partie 3. Implications et prolongements	124
La fin des illusions	125
L'architecture de sous-détermination organisée	136
Dispositif médical : le DSM	136
Organisations, recevabilité bureaucratisée	143
Politique de santé mentale : la parole triée	145
Un seul opérateur pour chaque guichet	146
Conclusion	148
Bibliographie	158

Introduction

Chaque interaction fonctionne comme un tribunal implicite qui ne décide pas seulement de ce qui est compris, mais de ce qui peut être dit sans coût excessif. Des personnes reçoivent le même message détaillé par SMS commençant par : « Je te précise ma pensée pour être sûr que tu me comprennes bien... ». L'une y voit une clarification utile d'anticipation d'un possible malentendu et se sent rassurée par ce qu'elle prend comme une attention, l'autre repère une tentative de contrôle manipulateur sur ce qu'elle doit penser, croire, et se sent anxieuse. Un troisième se sent rabaissé et clôt sa narration sur : « Tu crois que je ne vais pas comprendre ? » Un quatrième y lit un ton condescendant ou agressif qu'elle se reformule sous la forme : « Bon, je vais être très clair... » Une dernière s'y sent mise en cause, lit une anticipation de reproche ou de mauvaise foi, et adopte une posture rétive avant même le contenu. Le contenu n'a pas changé, les mots sont identiques, et pourtant, la signature affective produite est radicalement opposée. Ce différentiel ne se réduit pas à une sensibilité personnelle au sens naïf ni à une simple variabilité psychologique prise isolément, parce qu'il renvoie à des scripts émotionnels radicalement différents, conformisés par des histoires interactionnelles subjectives, activés indifféremment face au même signal. Et il n'est pas seulement interprétatif, il est normatif : il impose ce qui se dit, ce qui se tait, et comment on doit le dire.

Ce type d'écart est, en général, analysé à travers les concepts usuels de contexte, d'interprétation et d'inférence. Ces dimensions supposent un signal porteur d'information et font porter l'analyse sur les variations de lecture, donc essentiellement sur la manière de réduire des malentendus. Elles restent, par construction, dans un cadre où l'on opère sur un sens supposé saisissable, puis discutable, ajustable. La narration compensatoire a montré dans *Du rien à la souffrance* (Vivier, 2025) qu'il s'agit d'une opération qui rend cohérent un signal sous-déterminé en fermant la scène par une clôture narrative tenable. Pour qu'une émotion se produise, il faut qu'une clôture narrative stabilise momentanément la valence du signal. L'émotion apparaît donc en aval, produite par la clôture, et le sens cesse d'être une donnée fixe qu'il suffirait de mieux comprendre. Évaluer consiste à qualifier ce qui est là. Narrer consiste à produire ce qui manque.

Ce qui se joue réellement est jusqu'à présent resté opaque : la production du sens par clôture narrative face à un signal, et surtout, la contrainte de recevabilité qui impose de formater, réduire, appauvrir ce sens pour qu'il devienne acceptable. L'enjeu devient ce qui fait passer ou disqualifie, ce que cela coûte, et ce que cela fait au sens. Dans le cadre qui nous intéresse, l'objet n'est plus le malentendu, mais l'identification de ce qui peut être reçu, ses contraintes et ses effets.

Cette logique de recevabilité n'est pas un détail anecdotique relationnel, puisque c'est exactement ce qui rend intelligible une série de phénomènes devenus ordinaires, la clarification qui déclenche une escalade, le cadrage explicite vécu comme violence, la précision tantôt lue comme réduction d'opacité protectrice et tantôt comme marqueur d'emprise ou d'ego, l'intelligence cognitive, émotionnelle ou relationnelle qui n'immunise pas et qui peut même aggraver les malentendus en produisant davantage de structure et de précision, là où l'autre, ne peut la percevoir que comme inhabituelle et donc suspecte. Le même mécanisme explique aussi pourquoi les interactions ordinaires se transforment si vite en scènes d'évaluation permanente de recevabilité, où parler devient une épreuve avant d'être un échange, parce que chacun ajuste sa production pour éviter d'être lu comme il ne faut pas, et parce que l'écart ne coûte plus seulement une incompréhension, mais un jugement parfois irréversible.

La recevabilité comporte ici deux dimensions qu'il convient de distinguer pour éviter les contresens. La recevabilité externe désigne ce qui est recevable pour l'autre, pour l'espace social, pour un guichet, pour une norme, pour une scène donnée. La recevabilité interne désigne ce qui est recevable ou acceptable pour le sujet, c'est-à-dire ce qu'il peut « tenir » comme lecture, donc ce qui est subjectivement cohérent et stabilisant. Selon les situations, la recevabilité peut aussi faire l'objet d'un travail d'optimisation plus ou moins conscient et plus ou moins coûteux : ajuster une formulation, calibrer un registre, anticiper une réception, produire une preuve. En particulier, la recevabilité externe peut exiger une optimisation explicite de la forme et des marqueurs de légitimité, jusqu'à transformer une interaction ordinaire en performance de recevabilité, sans garantie de réception, au coût d'un surcoût narratif et attentionnel. Selon les contextes, le terme « recevabilité » renverra à l'une ou l'autre de ces dimensions, ou à leur interaction.

Cette logique est repérable avant même l'événement, dans la préparation ordinaire des affects et de la recevabilité, et l'on peut ici utiliser un exemple culturel et social très spécifique pour en décrire quelques effets. À table, celui qui sert le vin annonce : « Tu vas voir, il est incroyable ce petit vin ! ». Si le vin est inconnu, la phrase installe une attente gustative et affective, et elle fabrique déjà un cadre : l'expérience devra confirmer l'annonce, par un ensemble de signaux. Si c'est un Château d'Yquem, dans certains milieux, il est question de s'extasier même en amont, puis pendant, avec le vocabulaire d'œnologie qui convient à l'expérience, cela n'est plus une question de préférence gustative, c'est un geste d'appartenance, de respect. Ne pas réagir « comme il faut » ne révèle alors pas d'un goût différent, il révèle l'absence de codes émotionnels et sociaux, donc une disqualification de classe instantanée. Cette disqualification rejaillit sur celui qui a servi : il s'est trompé de destinataire. Il a donné quelque chose qui n'est pas compris, pas évalué justement. Cela s'accompagne d'une déception de l'hôte ainsi que d'une double humiliation qui concerne dans

un deuxième temps celui qui ne sait pas, car il est reconnu. L'émotion attendue n'est donc pas seulement un affect, mais également un signe de reconnaissance entre pairs, une validation que l'on fait partie du groupe de ceux capables d'apprécier l'expérience complète et d'en mesurer le statut. La recevabilité ne coûte pas une incompréhension, elle a un coût identitaire.

Même structure dans l'intime, en famille, avec un enfant. Des parents lancent un film et disent : « Attention, ce film fait peur ! ». La phrase ne décrit pas seulement un contenu, elle prescrit une réaction recevable. Elle fixe l'attendu, et prépare émotionnellement l'enfant, mais également ce qu'il devra être capable de ressentir, ou de dire qu'il a ressenti. La salle de cinéma rend cette logique immédiatement visible, car elle synchronise les réactions et expose l'écart. Quand une personne rit là où la salle pleure, la réaction est traitée comme non recevable, parfois comme signe de défaut. À l'inverse, rire devant un film d'horreur n'est pas forcément un écart : il peut relever d'un autre script de conformité, celui d'un groupe qui se vit comme au-dessus du dispositif, qui lit le film comme ridicule, qui transforme la peur attendue en ironie, et qui rend ce rire immédiatement acceptable entre pairs. Mais dans une salle alignée sur la peur attendue, ce rire crée un dérangement : il déclenche un jugement moral avant même d'être interprété. Le même signal appelle donc deux émotions opposées, chacune recevable dans son script, chacune disqualifiante hors de son script.

Ici, l'enjeu n'est pas l'émotion. L'enjeu, c'est la réception de la bonne émotion, puis l'obligation d'en fournir la preuve.

Ces exemples ne visent pas à multiplier les scènes de la vie courante. Ils servent à fixer l'objet dans le réel : le vécu n'attend pas l'événement pour se déclencher, il est préparé, cadré, puis vérifié. L'analyse peut alors se déplacer vers ce qui rend ces scripts disponibles et si facilement activables : les dispositifs de recevabilité, la manière dont ils organisent ce qu'il est possible de ressentir, de montrer, puis de raconter, et la manière dont ils transforment une interaction en guichet.

Ce phénomène organise une part massive de la vie relationnelle contemporaine dès lors que l'interaction fonctionne comme guichet, c'est-à-dire où l'une des parties a des attentes précises de recevabilité de sa parole, et comme lieu où l'on est implicitement évalué sur la manière de dire, de cadrer, de clarifier, de demander, de refuser, de réparer, de se retirer, et où ces formes comptent autant, voire plus, que les contenus.

Une grande partie des travaux disponibles décrivent des normes émotionnelles, leur gestion, leur mise en scène et leurs coûts. Goffman analyse la logique de présentation de soi, les contraintes de situation et la régulation de l'ordre interactionnel, c'est-à-dire la manière dont l'expression et la conduite se calibrent sous regard d'autrui. Hochschild décrit le travail émotionnel, la manière dont un rôle exige de ressentir, d'afficher, de masquer, de tenir, et le

coût de l'écart lorsque l'on ne parvient plus à faire coïncider ce qui est attendu et ce qui est vécu. Illouz montre la colonisation de la vie affective par des formats culturels et marchands, et la manière dont l'économie morale contemporaine restructure les relations.

Ces descriptions portent surtout sur l'expression, la gestion et la normalisation des émotions. Elles disent beaucoup moins l'opération de production au moment où un signal est rencontré, c'est-à-dire la clôture par laquelle un format devient une valence affective sans passer nécessairement par un examen explicite, puis se stabilise sous contrainte de recevabilité. Entre un signal et une émotion, il ne se passe pas une simple transmission, il se passe une opération qui produit reconnaissance et clôture, et transforme une configuration interactionnelle en évidence affective, qui s'impose au sujet avant qu'il ait pu en stabiliser une discussion interne ou mobiliser des récits alternatifs. Ici, « valence » ne désigne pas le sens de la scène. Elle désigne sa polarité évaluative minimale, ce qui fait qu'une lecture est immédiatement vécue comme favorable ou défavorable, soit : « Qu'est-ce que cela me fait, pour quel enjeu et de quelle nature ? »

L'émotion n'est pas une émotion « imitée ». C'est une clôture narrative conformisée.

La chaîne opératoire

La narration est socialement influencée en profondeur, parce que le social fournit des catégories, des formats, des sanctions, des scènes types, et donc des manières de clore. À ce titre, toute émotion est traversée par des matériaux socialement acquis. Ce texte ne réduit pas l'émotion à « l'émotion sociale ». Il désigne un régime particulier de clôture : celui où une lecture et une valence s'imposent vite parce qu'un script déjà disponible ferme la scène presque immédiatement, et où la réouverture sert souvent à confirmer.

Face à un signal, la clôture peut se produire de deux manières. Soit par fabrication locale d'un sens ad hoc. Soit par activation rapide d'une configuration déjà disponible dans le stock, issue de scènes vécues, de scènes entendues, ou de scènes vues. Dans ce second cas, l'émotion ne simule pas, elle rejoue un gabarit prêt, et c'est cette disponibilité qui accélère la clôture.

Le stock contient des configurations disponibles. Face à un signal sous-déterminé, une reconnaissance de forme repère des indices saillants (ton, timing, rôle, mot, format de l'échange) et déclenche l'accès au stock. Elle rend alors disponible une configuration de clôture, un script, qui assemble lecture de situation, valence émotionnelle et conduite. Pour décrire précisément comment cette évidence affective se produit, il faut expliciter l'architecture de la clôture. Nous allons à présent décomposer la profondeur opératoire de la narration compensatoire, en distinguant heuristiques et scripts. Ici, heuristique désigne le processus de reconnaissance de forme qui déclenche l'accès au stock. Les scripts permettent

une clôture immédiate parce qu'ils sont déjà stabilisés. Leur saillance dépend de l'histoire des scènes vécues, des sanctions, des apprentissages et des formats culturels incorporés. Cette clôture a deux propriétés. Elle est faiblement discutable : elle n'appelle pas réouverture pour examen et se vit comme une évidence. Elle est réactivable : elle peut se rouvrir non pour être discutée, mais pour être réaffirmée, parce que la scène ultérieure sert de confirmation, pas de révision.

Stock : Matériaux et configurations disponibles. Réservoir de scènes, formats, connaissances, croyances, normes, catégories, valences, conduites, et scripts déjà stabilisés.

Heuristique : Processus de reconnaissance rapide de forme. Il repère des indices du signal (ton, timing, rôle, format de recevabilité) et déclenche l'accès au stock, rendant saillante une configuration de clôture.

Script : Configuration mobilisée qui assemble lecture de situation, clôture narrative, émotion et conduite.

Chaîne opératoire : Signal → reconnaissance d'indices → accès au stock → mobilisation d'un script → clôture (lecture + valence + conduite).

Le stock contient à la fois des matériaux et des scripts déjà stabilisés. Chaque activation ou assemblage qui se répète alimente ce stock de scripts, ce qui abaisse le coût de clôture aux occurrences suivantes.

Un script qui se répète et n'est pas mis en échec de manière saillante cesse d'être une construction ponctuelle. Il se stabilise, devient disponible, et finit par entrer dans le stock comme forme prête. Chaque réactivation qui « s'aligne » l'entretient, le revalide et abaisse encore le coût de clôture. La faible discutabilité protège le script de la révision. La réactivation confirmatoire le cristallise. Ensemble, ces deux propriétés accélèrent sa sédimentation en stock. C'est cette sédimentation qui explique pourquoi l'accès au stock devient de plus en plus rapide sous charge, et pourquoi une scène ultérieure sert plus souvent à confirmer qu'à réviser.

Heuristique

Ces formulations décrivent le résultat observable de la reconnaissance, pas une règle stockée : « Quand je vois ça, ça veut dire ça. », « quand quelqu'un fait X, c'est Y. ».

Dans l'instant, elle impose une lecture avant l'examen du contenu.

Il faut cependant distinguer deux niveaux :

1. **Heuristiques de recevabilité automatiques**

Reconnaissance rapide de forme qui filtre le signal avant examen explicite, et rend saillant un script.

2. **Heuristiques de recevabilité délibérées**

Même logique de filtre, mais activée comme opération d'anticipation consciente : le sujet simule des réceptions possibles, évalue le risque, ajuste la formulation.

Pour simplifier, nous parlerons simplement d'heuristiques de recevabilité pour désigner les processus qui orientent la lecture d'un signal en fonction d'un risque de réception, d'évaluation ou de disqualification. Elles peuvent s'activer sous forme de reconnaissance rapide de forme, mais aussi sous forme d'anticipation consciente, lorsque le sujet tente de produire une formulation « tenable » en simulant les scripts probables de l'autre. Dans les deux cas, la fonction est la même : réduire l'éventail des lectures possibles en privilégiant celles qui rendent la scène immédiatement praticable.

Script

C'est la configuration complète qui s'active après : « Donc ça veut dire Y. », « Donc je ressens Z. », « Donc je fais W. ».

Il sert à clore la situation, avec une lecture de situation, un récit minimal de clôture, une émotion, et éventuellement une conduite.

Exemple 1.

Après avoir vécu dix fois la même interaction ou un interlocuteur précise un point au sujet ou formule une nuance, et qu'à chaque fois, il s'est senti en défaut et que cela a fini en conflit.

Une reconnaissance de forme se stabilise, la nuance devient un indice saillant. « Quand on me précise trop, ça annonce une tentative de me mettre en défaut. » Et le script devient disponible. « On me contrôle. Je me tends. Je me défends. » La reconnaissance déclenche le script. Et la répétition abaisse le coût d'activation.

Exemple 2, disponibilité d'un label et fermeture accélérée

Une personne vit plusieurs scènes où une contradiction reçue suivie d'une explication basée sur des connaissances est associée à un ressenti de mise en position basse. Elle lit ensuite dans un article un terme qui nomme ce type de scène, par exemple « mansplaining ». Ce terme ne crée pas l'expérience initiale. Il offre une forme prête.

Lors d'une scène ultérieure, un homme explique quelque chose à quelqu'un qui semble ne pas avoir compris un mécanisme ou un élément du discours. Le label devient disponible très vite. Il sert de forme de verdict immédiatement mobilisable. « Un homme explique X » devient immédiatement lisible comme « mansplaining ».

Le script s'allume. La scène se ferme plus tôt. Elle se discute moins. Et, si une explication supplémentaire est proposée, elle peut être traitée comme confirmation. « Il insiste, donc j'avais raison. »

Ces labels peuvent être justes et nécessaires. Lorsqu'ils deviennent immédiatement disponibles, ils réduisent le coût de clôture, ils accélèrent la lecture et ils rendent la révision plus rare, parce que la scène est déjà fermée par format plutôt que par examen, et cela peut transformer la réouverture en confirmation.

Ce mécanisme est visible dans des labels relationnels courants, comme « gaslighting », « toxique », « red flag ». Il existe aussi dans les scènes savantes, sous une forme plus légitime et plus discrète. Des labels comme « biais de confirmation », « effet Dunning-Kruger », « sophisme », « hors champ », « essentialisation », « réification », « naturalisation », « réductionnisme », ou « faux dilemme » fournissent des formats de verdict. Ils permettent de disqualifier vite, avant d'avoir stabilisé les sens possibles du propos par une lecture coopérative. Le contenu cesse d'être une hypothèse à préciser. Il devient une erreur déjà classée.

Ce type de configuration permet de comprendre que des interprétations se stabilisent non parce qu'elles sont rationnellement démontrées à chaque occurrence, mais parce qu'elles deviennent des manières rapides de fermer des scènes répétées.

L'heuristique ne produit pas une interprétation discutée. Elle produit une évidence. C'est ce niveau qui explique pourquoi le même message peut déclencher des valences opposées selon les histoires interactionnelles, et pourquoi la clarification, au lieu de réparer, peut parfois aggraver. On peut établir l'existence de ces heuristiques sans déduire une structure interne particulière. Il suffit de décrire des signatures récurrentes et observables dans l'ordre des opérations et dans ce qui résiste à la réparation.

J'appelle ici gabarits narratifs l'ensemble des formes prêtes à l'emploi qui permettent de fermer une scène sous-déterminée à partir d'un signal isolé. Un gabarit narratif regroupe deux composantes : les heuristiques de recevabilité et les scripts, qui fournissent la procédure de clôture et la conduite attendue. Le terme de scripts restera majoritairement utilisé ensuite, car le texte distingue des scripts selon leur fonction et leur contexte d'activation : scripts dominants, scripts conformisés, scripts d'ajustement, scripts de protection, etc.

Familles d'indices

Huit familles d'indices sont présentées ici à titre d'exemple, et elles se renforcent entre elles.

(1) La signature temporelle. La lecture s'impose avant que le contenu soit examiné. Le sujet ne commence pas par décrire ce qui est dit. Il commence par ce que « ça veut dire ». La valence apparaît avant la discussion intérieure. L'évidence précède l'évaluation fine.

(2) L'invariance par le format. Des contenus différents produisent la même lecture dès lors que la forme est la même. Ce n'est pas la phrase exacte qui compte d'abord, c'est le type de forme repérée. Une précision peut être lue comme contrôle, un silence comme rejet, une question comme accusation, non parce que le contenu démontre cela, mais parce que le format active la lecture déjà disponible.

(3) La résistance à la contre-information locale. Une clarification explicite ne désactive pas forcément la lecture initiale. Elle peut même l'alimenter. Le correctif est alors traité comme un élément supplémentaire du même format. Ce point est décisif, parce qu'il explique pourquoi la scène se referme sur elle-même. La clôture se rouvre, mais pour se confirmer, pas pour se réviser.

(4) La stabilité contextuelle. Ces lectures ne sont pas distribuées au hasard. Elles varient selon les milieux, les rôles, les rapports de pouvoir et les historiques relationnels. Là où la précision a souvent précédé une intrusion, elle devient un signal de danger. Là où la précision a servi à réduire l'opacité et les malentendus, elle devient un signal de sécurité. La répétition stabilise la reconnaissance, et l'accès au stock devient plus rapide sous charge.

(5) Sélectivité attentionnelle. Une micro partie du signal devient dominante (un mot, un timing, un marqueur de statut) et organise la lecture. Le reste du contenu est perçu, mais subordonné. Le sujet « voit » d'abord l'indice qui rend la scène fermable.

(6) Compression du contenu rapporté. Quand on demande ce qui a été dit exactement, la restitution est courte, vague, ou immédiatement traduite en intention. La citation se contracte. Le contenu est absorbé par le verdict.

(7) Couplage lecture conduite. La lecture n'est pas seulement descriptive, elle appelle immédiatement une micro conduite cohérente avec la valence (se justifier, se défendre, se retirer, disqualifier, contre-attaquer). La fermeture se voit dans ce que le sujet fait, pas seulement dans ce qu'il pense.

(8) Récurrence confirmatoire. Une scène ultérieure, sur un indice de forme similaire, suffit à réactiver la même lecture et la même valence. La nouvelle occurrence sert de confirmation plus que de mise à jour. La répétition entretient la disponibilité.

D'autres indices existent selon le contexte, le canal, la prosodie et la dynamique de réparation, mais ils ne sont pas nécessaires pour comprendre l'architecture décrite ici.

Ce niveau ne remplace pas les scripts. Il les rend intelligibles. Un script désigne la clôture narrative et affective disponible. L'objet concerne les situations où la valence affective se fixe avant que le sujet ait pu stabiliser une interprétation formulable ou mobiliser des récits alternatifs ; cela n'implique ni absence de conscience ni absence d'activité mentale, mais priorité de clôture sur l'examen explicite.

Signatures séquentielles de l'heuristique de recevabilité

Une heuristique de recevabilité se repère dans l'ordre des opérations. La lecture s'impose avant la reconstruction coopérative du propos, c'est-à-dire avant d'avoir stabilisé le sens possible sans faire acte de coopération, de volonté ou de comprendre. Le sujet produit d'abord le « ça veut dire », puis la valence, et seulement ensuite, s'il y revient, il reconstruit ce qui a été dit. La clarification arrive tard, parce qu'elle est déjà classée dans le même format que le signal initial.

Quatre signatures reviennent :

(1) Priorité à la clôture sur le contenu. Le sujet commence par l'intention imputée ou le verdict de scène : « Donc en fait il m'a rabaissé. » « Il juge. » "Il m'accuse. » « Il me contrôle. » « C'est une menace. » Ce qui a été dit vient ensuite, comme justification secondaire, souvent réduit à un fragment.

(2) Compression de la citation. Quand on demande ce qui a été dit exactement, la formulation est courte, vague, ou reformulée directement en intention. « Il a précisé un truc » devient « il m'a repris ». Le contenu est absorbé par le verdict.

(3) Clarification reclassée. Une clarification explicite ne désactive pas nécessairement la lecture initiale. Elle peut être traitée comme une occurrence supplémentaire du même format. « Je voulais juste vérifier » devient « tu vois, il insiste ». « Je ne t'accuse pas » devient « il se justifie ». La contre-information nourrit la clôture au lieu de l'ouvrir.

(4) Récurrence confirmatoire. Lors d'une scène ultérieure, un indice de forme similaire suffit à réactiver la même lecture et la même valence. La réactivation n'appelle pas un réexamen, elle réinstalle une évidence. La scène suivante sert de confirmation, pas de révision. L'échange suit un schéma : indice de forme → verdict → émotion → conduite → nouvelle scène interprétée comme confirmation. Ce schéma est visible dans la conversation, pas dans une hypothèse mentale.

Ce conformisme doit être pensé à la lueur de l'opérateur de production émotionnelle (Vivier, 2025). Il s'articule aussi à l'architecture du Max-out (Vivier, 2025), qui désigne une configuration d'auto-aliénation systémique. Ce texte explicite comment cette configuration s'installe par la transformation de signaux évaluatifs en leviers de capture identitaire, via des clôtures sous contrainte de recevabilité.

La narration compensatoire intervient face à un signal sous-déterminé, ambigu, incomplet ou contradictoire, et le cerveau produit alors des microrécits pour clôturer l'indétermination, attribuer un enjeu, une direction, une valence, et cette clôture produit l'affect, selon une dynamique de stabilisation. L'émotion conforme intervient face à un signal typé, déjà reconnu, déjà catégorisé, dont l'association format — valence est stabilisée, et le script s'active alors par un récit minimal de clôture automatique, parce que la lecture est déjà prête.

Dans la réalité, beaucoup de signaux sont mixtes, typés par leur format et sous-déterminés par leur contexte, l'activation d'un script précipitant une mise en récit secondaire, ou une mise en récit initiale débouchant sur l'activation d'un script déjà disponible, mais la distinction reste nécessaire parce qu'elle permet de comprendre pourquoi, dans certains cas, la stabilisation jaillit comme évidence immédiate, et dans d'autres, elle se construit par comblement interprétatif au sein d'une boucle longue.

À partir de là, plusieurs conséquences deviennent intelligibles. D'abord, l'intelligence n'immunise pas. Un sujet très intelligent produit naturellement des niveaux de précision, d'anticipation et de structure qui déclenchent des scripts conformisés chez ses interlocuteurs, lesquels transforment la précision en preuve de contrôle. Il peut en plus construire des rationalisations sophistiquées qui consolident la clôture affective. L'intelligence cognitive ne protège pas de l'activation des scripts émotionnels, et peut accroître la probabilité d'un choc interactionnel de lisibilité. Ensuite, le cadre explicite s'évapore sous émotion, parce que sous charge affective, l'autre revient à ses heuristiques par défaut, et le cadre explicite, règle locale, cède devant des règles globales conformisées. Ensuite encore, l'incompatibilité est structurelle. Deux sujets qui ont conformisé des heuristiques opposées ne peuvent pas s'ajuster par simple clarification. Il n'existe pas de bon niveau de précision en soi. Il existe des scripts incompatibles qui transforment le même signal en valences opposées, et des tentatives de réparation qui deviennent elles-mêmes des signaux. Enfin, la conformisation devient invisible. Le sujet ne perçoit pas qu'il applique un script. Il perçoit une réaction spontanée et sincère produite par la situation. L'opacité est une condition du mécanisme, si le script était perçu comme script, il perdrait une partie de sa force de clôture.

La conséquence globale, au niveau des interactions ordinaires, est que la communication devient un guichet permanent de recevabilité. Chaque échange contient une couche d'évaluation tacite. Chaque signal est filtré par des heuristiques conformisées. Le sujet ajuste

son mode de production pour naviguer dans un système d'évaluation distribuée qui colonise l'ordinaire. L'enjeu n'est pas seulement de mieux reconnaître la souffrance, il est de réduire le coût à payer pour qu'elle devienne reconnue. Ce coût n'est pas moral, mais structurel. Il résulte de dispositifs qui conditionnent l'aide à une performance narrative inégalement distribuée, dépendante de ressources inégalement réparties, de sorte que la conformité participe à la reproduction des inégalités. Pour comprendre comment ces scripts se construisent, il faut remonter à la genèse.

Partie 1. L'émotion conforme

Genèse

La socialisation émotionnelle précoce est un acquis établi. Depuis Hochschild (1983, 2003), Saarni (1999) et Denham (2003), les travaux sur le travail émotionnel et les règles de sentiment, sur le développement des compétences émotionnelles, et sur la socialisation familiale et scolaire ont montré que, dès l'enfance, les catégories émotionnelles et les règles d'expression sont apprises et stabilisées. Ce qui suit ne redémontre pas ce mécanisme général. Il montre comment cette socialisation prépare les heuristiques de recevabilité qui orienteront les clôtures narratives décrites par la narration compensatoire (Vivier, 2025). L'émotion conforme ne commence pas aux guichets institutionnels, à l'école ou dans l'immersion médiatique. Elle commence au berceau, dans le premier cri, avant même le langage. Et plus tôt encore, pendant la gestation, puisque des travaux en échographie 3D temps réel (4D) montrent des réponses comportementales du fœtus à des stimulations externes, notamment la voix maternelle in situ et le toucher de l'abdomen maternel, avec des réponses différentielles selon la maturation, dans une fenêtre observée d'environ 21 à 33 semaines de gestation (Marx et al., 2015). Une autre étude en 4D, cette fois à la 34e semaine, montre des réponses différentielles du fœtus selon que le toucher est maternel, paternel ou provient d'une personne inconnue (Marx et al., 2017).

L'émotion n'est pas ici posée comme une donnée originale déjà découpée. Elle est posée comme une production qui devient possible parce que des catégories apprises organisent ensuite la lecture du corps et du vécu, ce que formalise la théorie des émotions construites (Barrett, 2017). L'apport de Barrett permet aussi de poser un enjeu central pour la suite : les catégories émotionnelles ne servent pas seulement à décrire un vécu, elles structurent l'apprentissage de ce qui devient interprétable, dicible et partageable, donc de ce qui devient socialement « utilisable ». Ce travail reprend ce socle constructiviste et le prolonge sur un autre plan : la production de clôtures opératoires face à des signaux sous-déterminés, puis leur réorientation progressive vers la recevabilité et la preuve dans des environnements évaluatifs.

Du côté constructiviste, l'émotion peut être traitée comme un épisode construit par catégorisation apprise, donc comme un vécu dont la forme dépend d'un répertoire partagé. Du côté de la réalité sociale, une catégorie émotionnelle n'existe et ne circule que si un collectif la stabilise, ce qui conditionne ce qui devient dicible et reconnaissable. Du côté de la régulation, l'indétermination coûte, et toute opération qui ferme un sens réduit à court terme l'effort d'ajustement. La narration compensatoire est un opérateur de clôture : elle transforme un signal sous-déterminé en sens opératoire et ferme la situation. Quand cette clôture tient, elle réduit l'incertitude et peut alléger à court terme l'effort d'ajustement, donc la charge allostatique (McEwen & Stellar, 1993). Mais lorsque la clôture est indexée à la recevabilité et à la preuve, elle devient structurellement instable : il ne suffit plus de fermer, il faut rendre la fermeture acceptable et vérifiable.

Le sujet doit alors rouvrir, reformuler, contrôler ses indices, réassurer, produire des versions compatibles. Le coût cumulatif ne vient pas d'un recalibrage en soi, il vient de la répétition contrainte des clôtures, des réouvertures et des vérifications. L'objet ici commence exactement là, il ne s'agit pas seulement de comprendre comment une émotion devient possible ni comment elle devient partageable, mais de montrer comment, dans des environnements structurants et évaluatifs, le répertoire émotionnel devient un répertoire de recevabilité, puis un répertoire de preuve. L'affect n'est plus seulement catégorisé, il est attendu, vérifié, puis restitué sous forme acceptable. Cela transforme la régulation du vécu en production conforme, et l'émotion devient un support de recevabilité. Cette articulation est cohérente avec l'idée constructiviste que les concepts émotionnels n'étiquettent pas seulement un vécu, mais participent à sa mise en forme en rendant certaines découpes plus disponibles que d'autres. (Barrett, 2017).

Chez le nourrisson, l'intention est immédiate et non réflexive, il cherche à obtenir une réponse, un apaisement, une présence, un changement d'état. Mais pour l'adulte, le signal est radicalement sous-déterminé. Le dilemme parental « pourquoi il pleure ? » est une scène paradigmatique : un signal unique, plusieurs causes possibles, aucune règle d'interprétation accessible ou stable, et une obligation d'agir. Et parce que la réponse de l'entourage est contingente, l'expression elle-même se calibre progressivement : intensité, durée, timing. C'est un apprentissage de la communication émotionnelle, une écologie de recevabilité qui s'installe avant même le langage.

Dès la petite enfance, l'émotion n'est donc pas seulement vécue. Elle devient un objet d'apprentissage, et cet apprentissage outille simultanément deux registres distincts. Un référentiel d'identification, qui apprend à reconnaître et nommer ce qui est ressenti, en stabilisant des catégories et en les couplant à des indices visibles, expressions du visage, gestes, signes, codes, qui rendent l'affect immédiatement repérable pour soi et pour l'autre.

Un référentiel de preuve et d'affichage, qui apprend à rendre ce ressenti lisible pour autrui dans des formes attendues, en externalisant l'expression dans des supports et des procédures, cartes, roues, baromètres, tableaux, objets à déplacer, qui transforment le vécu en sélection de cases. La recevabilité est préparée en amont, par la manière dont le sujet apprend à se reconnaître et à se montrer, jusqu'à intégrer que l'écart n'est pas seulement une différence de vécu, mais une faute de lisibilité, qui appelle correction, justification, ou dissimulation.

Le référentiel d'identification apparaît d'abord comme une pédagogie des catégories. Sur des supports parentaux grand public, les émotions dites « de base » sont présentées comme un ensemble de repères universels, dont l'apprentissage est décrit comme fondamental, avec l'idée directrice que nommer et reconnaître ses ressentis est une compétence à acquérir. Ce même référentiel se décline par une grammaire de correspondances. Une émotion est reliée à une expression du visage, à une représentation, à une couleur, à un pictogramme et la reconnaissance devient un acte de catégorisation. Du côté académique, ce mouvement est cohérent avec un champ entier qui traite la reconnaissance des expressions faciales émotionnelles comme objet empirique, en la reliant à des variables perceptives, attentionnelles et contextuelles.

Le référentiel de preuve et d'affichage s'installe au même moment, par la matérialisation de l'expression. L'enfant est équipé pour rendre l'émotion visible, manipulable, pointable, enregistrable. Les exemples qui suivent sont volontairement pris dans des supports parentaux et scolaires grand public et dans des pratiques pédagogiques ordinaires. Ils ne sont pas mobilisés comme indicateurs de standardisation des dispositifs de mise en forme du vécu. Il est question de documenter une régularité de design, répétée, reconnaissable et diffusée à grande échelle, qui prépare des formats de lisibilité et de recevabilité de l'affect.

Ces dispositifs ne sont pas neutres et installent cinq opérateurs majeurs que j'ai choisi de présenter et qui transforment l'émotion en objet formaté avant même que l'enfant ait accès au langage complexe.

1. Discrétisation : découpage du vécu en unités stables

Le livre « La couleur des émotions » devient référence standardisée. Plusieurs activités déclinent le monstre des couleurs en support de catégorisation, assignant à chaque émotion une couleur (joie en jaune, colère en rouge, tristesse en bleu). Les bacs sensoriels reproduisent ce découpage : un bac jaune pour la joie, un bac rouge pour la colère. Le jeu des flacons demande à l'enfant de trier les objets colorés selon l'émotion correspondante. Conséquence : l'enfant apprend qu'une émotion se définit par son appartenance aux catégories prévues. Ce qui rentre dans les cases (joie, colère, tristesse, peur, sérénité) est une émotion reconnue, donc nommable, donc recevable. Ce qui n'y rentre pas n'est pas une émotion valide et

compréhensible. On ne simplifie pas seulement le vécu émotionnel pour le classer, on définit aussi ce qui compte comme émotion par les cases disponibles. Le reste n'est pas classable ou dicible comme ressenti légitime.

2. Couplage émotion → visage → code : lisibilité par correspondance

Les masques à émotions « permettent aux enfants de mieux les appréhender et les associer à une expression faciale ». Le tableau pour mimer les émotions demande aux enfants de « mimer les émotions devant un miroir avec des cartes, puis d'associer les différentes représentations des émotions sur un tableau avec des photos, des dessins, des émoticônes, et la météo des émotions ». Un outil pour reconnaître les expressions du visage propose de dessiner des visages sur des morceaux d'essuie-tout, de les colorier, puis de reproduire le même dessin sans couleur pour que l'enfant apprenne à apparier. Conséquence : l'émotion devient lisible par correspondance à un signe visible (expression faciale, pictogramme, couleur), pas par accès au vécu. Identifier une émotion = la reconnaître dans une grille externe.

3. Externalisation par outil : médiatisation de l'expression

L'outil avec perle en bois explique que « les enfants peuvent facilement exprimer ce qu'ils ressentent en plaçant la perle en bois devant l'un de ses visages colorés et expressifs ». Le baromètre des émotions précise que « l'enfant n'a qu'à déplacer la perle en bois pour dire s'il est content, triste, etc. » La roue des émotions, la météo de l'humeur, les bocaux à émotions où « l'enfant peut placer une étiquette avec son nom dans le bocal correspondant » fonctionnent sur le même principe. Conséquence : « dire ce que je ressens » passe par un support matériel, donc par une procédure. L'expression émotionnelle n'est plus directe, elle est médiatisée par des dispositifs. L'enfant apprend qu'exprimer = sélectionner une case, manipuler un objet, suivre un protocole.

4. Archivage et comptabilité : transformation de l'affect en donnée collective

La routine du matin en classe est un dispositif très révélateur. Un bouchon en plastique est donné à chaque élève, qui doit l'insérer dans le sac représentant son humeur du jour. Ensuite, les sacs sont vidés, et on dénombre les bouchons. C'est aussi l'occasion d'évoquer l'humeur qui domine ce matin-là en cours. Conséquence : l'émotion peut être enregistrée et transformée en fait collectif mesurable. On ne demande pas à l'enfant ce qu'il ressent, on lui demande de produire une donnée qui sera comptabilisée pour faire apparaître l'humeur dominante du groupe. C'est de l'affectivo-métrique collectif à l'état natif. L'émotion devient quantifiable avant même d'être pleinement nommable. Ici, l'apprentissage porte déjà sur la

preuve, l'affichage, et la compatibilité avec un format, dans un contexte d'adhésion où le groupe ne doit faire qu'un.

5. Performance de recevabilité : apprentissage de la bonne manière de montrer

Tous ces dispositifs partagent une architecture commune, ils définissent une bonne manière de montrer, une bonne manière de choisir une case, une bonne manière d'être lisible. Les bocaux à émotions précisent que l'enfant doit placer son étiquette « dès qu'il a un gros chagrin, ou de la colère » dans le bocal correspondant. L'outil avec perle demande de la placer devant « l'un de ses visages colorés et expressifs ». Le baromètre impose de déplacer la perle pour « dire s'il est content, triste, etc. » Conséquence implicite : l'enfant apprend qu'il existe une forme attendue d'expression émotionnelle. Plus tard, une « tête pas joviale » à table lors d'un repas de fête, déclenchera l'enquête collective des convives, parce que l'écart aux formats appris est interprété comme dysfonctionnement à diagnostiquer, pas comme simple variation.

Ces cinq opérateurs, comme d'autres que nous n'avons pas analysé ici, installent les conditions structurelles de l'émotion conforme : discrétisation (seules certaines émotions existent), couplage (l'émotion se lit sur un signe externe), externalisation (l'expression passe par un dispositif), archivage (l'affect devient donnée mesurable), performance (il existe une bonne manière de montrer). Le référentiel d'identification et le référentiel de preuve ne sont pas deux registres séparés. Ils fonctionnent ensemble pour transformer l'émotion en objet formaté dont la recevabilité est déjà préparée avant toute interaction avec un guichet institutionnel.

Ce formatage initial ne signifie pas qu'il n'existe aucune marge d'affinement ultérieur. Le sujet affine, nuance, complexifie son rapport aux émotions au fil de son développement. Mais il le fait toujours à partir d'un conformisme déjà installé. Il n'existe pas de période « pré-sociale » où l'émotion serait « authentique » au sens d'une expression libre de toute norme. Si, par « authentique » on entend une émotion qui précéderait tout apprentissage social, alors cette émotion n'existe pas. L'émotion est toujours déjà conformisée dès l'origine. Ce que le sujet peut développer, c'est une capacité à identifier les scripts qu'il a intégrés, à en comprendre les limites, à en explorer les marges. Mais cette exploration elle-même reste structurée par les grilles de recevabilité apprises dans l'enfance.

Cette couche première de conformisation rend impossible tout fantasme d'échappement fondé sur un « retour à soi » ou une « libération de l'émotion authentique ». Il n'y a pas de soi émotionnel antérieur aux dispositifs sociaux. Le sujet n'est pas capturé par l'émotion conforme, il est produit par elle. Tous les dispositifs ultérieurs ne créent pas la conformisation, ils l'exploitent et l'affinent. L'école consolide ce qui a été initié dans la petite enfance. Cinéma

et télévision amplifient les scripts. Médias de masse industrialisent la production. Réseaux sociaux créent la saturation. Guichets institutionnels ferment la boucle. Mais le mécanisme fondamental est déjà là, installé avant le premier mot, dans le premier cri calibré pour obtenir une réponse.

La cultivation theory (Gerbner, 1969) et l'apprentissage social (Bandura, 1977) ont décrit comment l'exposition médiatique répétée stabilise des scripts comportementaux et émotionnels. Ce mécanisme est connu. Ce qui nous intéresse ici est comment ces scripts alimentent le stock de clôtures disponibles, rendant certaines lectures plus rapides, plus stables et plus difficiles à contester lorsque le sujet doit fermer une scène sous-déterminée. Dans les environnements d'immersion continue, cette disponibilité se massifie et standardise les clôtures mobilisées, ce qui amplifie la production d'affects conformes.

Immersion totale : l'environnement scriptant

L'école constitue le premier dispositif de conformisation massive, bien avant les médias. Elle définit les émotions recevables (fierté du bon élève, honte du perturbateur) et les comportements acceptables. L'enfant apprend dès le CP qu'il existe des manières « correctes » de réagir (y compris à l'émotion de l'autre ou du groupe), de s'exprimer, de se tenir, de travailler. Les écarts sont sanctionnés, les conformités récompensées. Cette première couche de scripts comportementaux et affectifs s'installe avant même que le sujet ait conscience qu'il existe d'autres possibles.

La littérature jeunesse déploie des mécanismes similaires. Même l'enfant qui lit plutôt que regarder la télévision n'échappe pas. Les formats sériels fonctionnent aussi comme réservoirs de séquences attendues, en renforçant l'engagement par des procédés narratifs de relance (sérialité, suspense, fins ouvertes, promesses de résolution). L'enjeu est le maintien de l'attention et la poursuite de la consommation, grâce aux effets des cliffhangers sur l'activation et l'intention de continuer. Ces procédés contribuent à stabiliser des gabarits de situations, d'issues plausibles et de réactions attendues, donc à densifier le stock de clôtures narratives disponibles. Les séries littéraires (Harry Potter, Percy Jackson, et leurs équivalents) sont conçues avec des hooks psychologiques destinés à produire une dépendance narrative sur des dizaines de tomes. Ces récits ne proposent pas seulement des histoires, ils formatent des attentes narratives précises, des scripts de héros, d'amitié, de courage, de sacrifice. L'enfant apprend ce qu'est une « vraie » amitié, un « vrai » courage, une « vraie » épreuve à travers ces formats standardisés. Il intègre les codes affectifs et comportementaux qui rendent certaines émotions recevables et d'autres déviantes.

La vie domestique de l'enfant est elle aussi encadrée par des scripts. Il y a une bonne manière de faire la vaisselle, une bonne manière de passer l'aspirateur, une bonne manière d'organiser son intérieur, de ranger ses placards, de gérer son budget. Même l'intime est colonisé par des

normes qui se présentent comme « évidentes » alors qu'elles sont le produit d'une conformisation sociale continue. Le parent reproduit les scripts qu'il a lui-même intégrés, les transmet à l'enfant, qui les reproduira à son tour. La transmission est structurelle.

Le cinéma et la télévision ne se réduisent pas à des contenus qui « influencent ». Ils opèrent comme un dispositif de répétition de stéréotypes comportementaux et émotionnels qui stabilisent des formes d'attentes, puis des formes de réponses. Ce mécanisme peut être décrit comme l'exposition répétée à des scènes analogues qui alimente des scripts, au sens cognitif, c'est-à-dire des séquences attendues qui rendent une situation interprétable et praticable. Un script n'est pas une opinion, c'est une structure d'anticipation : il rend disponibles des enchaînements « typiques », des gestes « qui vont avec », des issues « qui se tiennent ». La littérature sur le statut psychologique du concept de script montre précisément cette fonction d'organisation de l'expérience, comme structures de connaissance organisant la compréhension et l'action dans des situations typiques (Abelson, 1981).

La répétition n'est pas seulement intracœuvre, elle est transobjets. Les mêmes micro-routines reviennent d'une série à l'autre et d'un film à l'autre, sous des variantes minimales, jusqu'à fonctionner comme des réponses normatives. Des habitudes comme le « hot cocoa quand on est triste » ou « la glace comme consolation » doit être traitée ici comme une forme générale : la fiction industrialisée fournit des unités de gestion et des unités de preuve. Elle fournit ce qui est censé soulager, et elle fournit aussi ce qui est censé montrer qu'on souffre « comme il faut ». L'enjeu n'est pas le réalisme des scènes, l'enjeu est la stabilisation des correspondances entre une classe de situations et une classe de réponses attendues, pour s'assurer d'une émotion qui passe.

L'autre propriété à prendre en compte est ensuite la répétition transœuvres. Les productions audiovisuelles n'installent pas seulement des histoires, elles installent des attentes de réaction. Elles normalisent ce qui « mérite » d'émouvoir, ce qui « devrait » faire rire, ce qui est censé inquiéter, ce qui est censé étonner, ce qui est « normal » de penser face à une situation, ce qui peut se dire, ce qui doit rester tu. La conformité ne porte pas uniquement sur des gestes ou des valeurs, elle porte sur des seuils de surprise, des seuils de gravité, des formes de consolation, des formes de réassurance, des formes de doute, et sur les manières de les afficher. Ce qui se stabilise n'est pas un contenu, c'est un régime de lisibilité du vécu.

On peut alors formuler une conséquence structurelle souvent ignorée : la socialisation par immersion n'est pas homogène, elle dépend aussi de la spécialisation de l'exposition. Un sujet qui consomme quasi exclusivement un genre finit par internaliser un répertoire étroit de séquences attendues et de réactions associées. Le réel est ensuite traité au prisme de ce répertoire unique, non par choix explicite, mais parce que les catégories et enchaînements disponibles pour fermer l'indétermination deviennent moins variés. C'est exactement ce que

suggèrent les approches par scripts et par cultivation quand elles sont prises au sérieux dans leur version « genre-spécifique » : ce que l'exposition installe, ce n'est pas une opinion, c'est un ensemble de régularités disponibles pour percevoir, interpréter et réagir.

Cette logique est cohérente avec deux traditions empiriques complémentaires. D'un côté, la cultivation décrit comment l'exposition télévisuelle répétée tend à produire une convergence des représentations du monde et des normes implicites, en lissant les différences individuelles et contextuelles. Ce qui se stabilise n'est pas uniquement « le monde tel qu'il est », mais aussi « la manière recevable d'y réagir ». De l'autre côté, l'apprentissage social formalise l'acquisition de conduites par observation et reproduction de modèles, y compris lorsque la conduite observée porte sur l'expression émotionnelle et sa mise en scène. Le sujet n'invente pas ex nihilo la forme de sa réaction, il apprend des gabarits d'expression disponibles et sanctionnés positivement dans les récits.

Ce réservoir de scripts n'est pas neutre, car il ne stabilise pas seulement des conduites. Il stabilise des attentes de lisibilité. La répétition rend certaines réponses immédiatement intelligibles et socialement « sans coût », et rend d'autres réponses opaques ou suspectes. À ce niveau, le mécanisme prépare directement l'émotion conforme : l'affect n'est pas uniquement vécu, il est orienté vers des formes anticipées de manifestation, parce que ces formes conditionnent l'intelligibilité et la recevabilité dans l'interaction. Cette standardisation culturelle a été décrite, sur un registre critique, comme un effet d'industrialisation des formes culturelles et de leurs schémas, ce qui aide à situer le phénomène au-delà de la morale individuelle.

On peut enfin articuler ce réservoir à la codification contemporaine de l'intime. Une partie des médias n'impose pas seulement des scènes, elle impose un langage, un style d'explication, des formats de résolution des conflits, en diffusant une grammaire psychologisante et thérapeutique du vécu. Ce glissement du conflictuel vers le psychologisable et du social vers le « travail sur soi » a été décrit comme un effet de diffusion culturelle d'un style émotionnel et d'un langage thérapeutique, qui réorganise ce qui devient dicible, légitime et reconnaissable dans l'espace public (Illouz, 2007). Il est documenté comme une transformation de l'intimité en objet codifié, exprimable dans des répertoires prêts à l'emploi, où certaines souffrances deviennent dicibles à condition d'être formulées dans les catégories légitimes.

Le réservoir médiatique ne stabilise pas seulement des conduites visibles. Il stabilise un périmètre complet de normalité interprétative dans un cadre qui pousse l'exagération. Il dit ce qui « compte » comme événement, ce qui « mérite » une émotion, ce qui ne mérite rien, ce qui étonne et ce qui n'étonne pas, ce qui doit inquiéter et ce qui doit être relativisé. Il fixe des seuils implicites. À partir de quel niveau une scène devient grave. À partir de quel niveau une réaction devient excessive. À partir de quel niveau une absence de réaction devient

suspecte. Cette stabilisation ne concerne donc pas uniquement l'expression, elle concerne l'évaluation préalable de la situation elle-même.

Les scripts portent autant sur l'économie de l'attention que sur l'économie de l'affect. Ils prescrivent des hiérarchies de saillance. Ce qui doit être remarqué. Ce qui doit être ignoré. Ce qui doit être pensé immédiatement comme signe. Ce qui doit rester décor. Ils fournissent des formats d'inférence rapide, notamment dans les scènes où le signal est pauvre et où l'interprétation doit être immédiate pour permettre l'action ou la coordination. Le sujet ne reçoit pas seulement des réponses. Il reçoit des formes standardisées de questionnement intérieur, des cadres de pertinence, des critères de ce qui « fait sens ».

C'est ici que la question du dicible et du pensable se relie à l'émotion conforme. Une scène ne produit pas seulement une émotion, elle ouvre ou ferme un ensemble de formulations possibles. Certaines phrases deviennent disponibles, légitimes, reconnues. D'autres deviennent inavouables, inaudibles, ou disqualifiantes. La norme n'est donc pas uniquement dans le comportement. Elle est dans l'espace des interprétations acceptables, donc dans l'espace des récits possibles, donc dans l'espace des affects possibles. Le même vécu brut peut être orienté vers des clôtures différentes selon le répertoire disponible, et ces clôtures déterminent ensuite ce qui sera recevable dans l'interaction.

Enfin, ce mécanisme explique pourquoi la variabilité des réactions n'est pas seulement une question d'individualité. Rire, pleurer, rester neutre, être étonné ou non, ne sont pas des sorties « libres » d'un for intérieur. Ce sont des réponses dont la lisibilité dépend d'un apprentissage collectif des formats. Hors format, l'émotion n'est pas simplement différente, elle devient interprétée comme défaut, anomalie, manque, ou menace. L'écart n'est pas seulement un écart d'affect. C'est un écart de normalité.

Le sport médiatisé produit le même formatage. Même quelqu'un qui ne regarde que le sport subit une conformisation massive. Un match France-Brésil ne se réduit pas à un événement sportif, il génère une aura d'attentes émotionnelles pré-scriptées par des dizaines de canaux : commentateurs, réseaux sociaux, articles d'avant-match, analyses d'après match. Le spectateur ou le supporter arrive au match avec un script déjà activé de ce qu'il doit ressentir (excitation, anxiété, fierté), comment il doit célébrer (explosion de joie collective), comment il doit souffrir (dignité dans la défaite ou humiliation). L'émotion n'est pas totalement spontanée, elle est attendue, préparée, conformisée.

Ces scripts sont aussi produits activement par des acteurs dans des formats optimisés pour la captation attentionnelle. Ryan Holiday, ancien directeur marketing d'American Apparel, donne un témoignage pratique dans « Confessions d'un manipulateur médiatique » sur la fabrication et la remontée de signaux conçus pour se diffuser. Le mécanisme principal est ce

qu'Holiday nomme « trading up the chain » : créer un signal artificiel (information bidon ou polémique fabriquée), le donner à un petit blog local avide de contenu, attendre qu'un blog moyen cite le petit, qu'un gros site (type Huffington Post) cite le moyen, et enfin qu'une presse nationale (CNN) reprenne le gros site. L'intérêt ici n'est pas de trancher la « vérité » de chaque cas, mais de décrire une dynamique : le système médiatique fonctionne comme le cerveau par comblement du vide. Les journalistes ne vérifient pas (pas le temps, impératif de production), ils narrativisent un signal faible pour en faire une histoire vendable. C'est la narration compensatoire appliquée au journalisme : face à un signal sous-déterminé, le journaliste produit une clôture narrative qui rend le signal exploitable et rentable. Pour qu'une information se propage, elle est sélectionnée pour sa capacité à déclencher une activation immédiate (« high arousal »). La meilleure émotion pour cela est souvent l'indignation. Holiday décrit avoir fabriqué des contenus conçus pour polariser : publicités sexistes pour déclencher la réaction, vandalisme mis en scène pour déclencher la réaction inverse. L'indignation n'est pas une réaction spontanée, c'est un produit manufacturé. Les gens qui s'indignent croient exprimer leur subjectivité (« Je suis en colère ! »). En pratique, ils exécutent un script compatible avec la logique de diffusion, parce que ce script produit du clic et du partage. Leur indignation est une émotion conforme aux contraintes du circuit attentionnel.

Les articles de type « X signes qui prouvent que... », « comment savoir si... », « ce que cela dit de vous... » exploitent les mêmes mécanismes. Le « curiosity gap » crée un vide que le cerveau doit impérativement combler. « L'erreur numéro 1 que font tous les managers (et comment l'éviter) » force le clic par peur de commettre une faute inconnue. Le lecteur valide implicitement qu'il existe une « bonne manière » unique de faire, détenue par l'expert médiatique, renforçant sa dépendance à la norme édictée.

L'anxiété identificatoire devient un carburant économique. « 5 signes silencieux que vous êtes en burn-out sans le savoir » génère du clic parce que le lecteur cherche une validation externe de son état. Il ne lit pas l'article pour apprendre, il le lit pour s'auto-diagnostiquer. Le média devient l'autorité qui valide ou invalide son ressenti. Le sujet ne peut plus savoir s'il va mal sans passer par les grilles de reconnaissance fournies par ces contenus. L'assignation identitaire par effet Barnum industrialise l'horoscope appliqué aux comportements sociaux. « Ce que votre position de sommeil dit de votre intelligence émotionnelle » est suffisamment flou pour concerner tout le monde, mais formulé pour sembler spécifique. Le lecteur adopte l'étiquette fournie par l'article, délègue la définition de sa propre psychologie à un tiers, valide l'idée que des traits extérieurs définissent son intériorité.

Le sujet ne manque pas de scripts. Il en reçoit trop, sous des formats concurrents, et sous une injonction continue à s'évaluer. Cette saturation rend la clôture plus difficile, car elle relance la narration compensatoire au lieu de la stabiliser, parce que l'indétermination est constamment réinjectée sous forme de critères ou données à vérifier, de signes à repérer, de preuves à produire. La différence n'est pas seulement quantitative, car quand la production

est optimisée pour la captation, le signal est conçu pour déclencher des clôtures rapides et partageables.

Saturation et impossibilité de clôture

La saturation cognitive contemporaine a été largement décrite (Han, 2010, 2015 ; Rosa, 2010 ; Ehrenberg, 1998). Ce qui nous intéresse ici est son effet spécifique sur la narration compensatoire : la multiplication des grilles ne produit pas seulement de la fatigue, elle empêche la clôture en relançant constamment la recherche de validation. Chaque script de reconnaissance en appelle un autre, chaque critère en appelle un suivant, transformant l'indétermination en coût chronique. Le sujet contemporain est pris entre deux feux. D'un côté, une immersion totale dans des scripts de conformisation depuis l'enfance (cinéma, école, littérature, vie domestique, etc.). De l'autre, une multiplication industrielle de contenus conçus pour générer de l'anxiété identificatoire et forcer la validation externe.

Cette convergence produit une saturation cognitive, qui s'inscrit dans l'état d'hyperactivation décrit dans le Max-out. Elle ne tient pas seulement à l'accumulation d'informations, mais à la continuité des flux, à la périodicité accélérée des sollicitations et à la possibilité permanente de réagir, qui réduisent le temps disponible pour la mise à distance réflexive.

Le travail sur la narration compensatoire expliquait que beaucoup de sujets ne disposent pas des ressources pour nommer précisément leurs émotions et se rabattent sur des catégories fourre-tout : « stress », « fatigue », « nervosité ». Mais cette incapacité s'aggrave. Le sujet ne peut plus identifier son propre état sans passer par les grilles institutionnelles qui lui fournissent les signes validants. Des titres de ce type, constamment présents dans les médias : « Fatigue sociale : 3 signes qui prouvent que vous êtes épuisé » (GQ France) révèle l'expropriation complète.

Ces scripts ne sont pas un phénomène récent. Ils occupent l'espace émotionnel depuis des décennies parce qu'ils répondent à une demande structurelle : celle du sujet qui ne sait plus comment se penser et dire qu'il va mal sans validation externe. La multiplication des articles, contenus bien-être, posts quotidiens sur « reconnaître les signes de burnout/bore-out/fatigue sociale » bombarde le sujet de grilles de lecture surabondantes qui l'empêchent de stabiliser une interprétation de son propre vécu.

Le sujet ne peut plus clôturer narrativement seul, car la saturation empêche la fermeture. Chaque script de reconnaissance en appelle un autre, chaque critère en appelle un suivant, chaque article en relance un nouveau. Le sujet vérifie, puis vérifie encore, compare ses symptômes à ceux de la liste, doute, cherche une autre liste, revérifie. La recevabilité devient une contrainte avant même l'accès à un guichet.

Cette impossibilité de clôture primaire force le passage par les guichets institutionnels pour obtenir une validation stabilisatrice. Et ces guichets ne reçoivent que les récits conformes. La

boucle est fermée : immersion totale → fabrication industrielle → saturation → impossibilité de clôture → passage forcé par validation institutionnelle → conformisation comme condition d'accès.

L'émotion conforme n'est donc pas une déviance, c'est le mode de production ordinaire de l'affect dans un environnement saturé de scripts de conformisation. Le sujet ne résiste pas, il adhère. Et il adhère parce que l'émotion conforme lui fait vivre cette adhésion comme sa liberté.

L'émotion constitue un objet primaire d'influence parce qu'elle ne vient pas commenter l'expérience après coup. Elle fixe immédiatement son statut. Elle transforme un signal en menace, en dette, en reproche, en évaluation, ou en simple bruit. Elle impose dans le même mouvement un régime de pensée, puisqu'elle détermine si la situation appelle la preuve, la justification, la défense, le retrait, ou au contraire l'exploration. Elle tranche également la place du sujet dans sa propre scène, selon qu'il se vit comme auteur de ce qu'il traverse ou comme accusé permanent. Dans cette perspective, l'influence la plus efficace ne consiste pas à convaincre par arguments explicites, mais à orienter l'expérience vers une catégorie émotionnelle qui rend ensuite certaines interprétations inévitables et d'autres impraticables, avant même que l'ambigu puisse être traité comme un matériau ouvert. Cette primarité explique que l'influence sur l'émotion s'exerce sur un spectre complet, du plus frontal au plus discret, puisqu'une variation interactionnelle minimale peut suffire à fixer la valence initiale.

À une extrémité, l'émotion est visée directement par humiliation, menace, récompense ou sanction, et la honte ou la peur s'installent comme modes de présence. À un niveau plus fin, l'influence est interactionnelle, portée par le ton, le timing, le silence, les microvariations de réponse. C'est le terrain privilégié des signaux sous-déterminés, où le sujet fabrique lui-même le microrécit qui produira l'émotion, sans qu'aucun acteur n'ait besoin de formuler explicitement une intention. Plus diffus encore, l'influence est normative. Les formules ordinaires de naturalisation du cadre (« on fait comme ça », « c'est normal », « tout le monde sait ») suffisent à produire une culpabilité d'avance, car la norme devient un tribunal interne. Les phénomènes de culpabilité paradoxale en fournissent une illustration simple. Une journée ensoleillée peut être vécue comme une injonction morale à jouir, transformant le choix de rester chez soi en faute, sans qu'aucun tiers n'ait à accuser. Cette culpabilité intériorisée reçoit rapidement son étiquette, c'est le « Sunshine Guilt », qui vient compléter les nombreux labels prêts à l'emploi et la tendance à trouver un mot pour catégoriser chaque microscène de la vie.

L'influence est également institutionnelle. Grilles, critères, dispositifs d'évaluation et procédures ne se contentent pas de contraindre. Ils deviennent émotionnellement générateurs en transformant des situations ordinaires en scènes de guichet, installant la peur de non-recevabilité comme arrière-plan. Elle est aussi médiatique et culturelle. Des scripts disponibles stabilisent ce qu'il est attendu de ressentir, à quel moment, et à quel niveau,

rendant certaines émotions évidentes et d'autres inavouables, donc difficilement mobilisables. Elle est enfin auto produite par internalisation. Le sujet anticipe le jugement, surveille ses propres affects, se recadre, et l'influence opère alors sans présence d'autrui, parce que les opérateurs externes ont été incorporés.

L'ampleur du phénomène tient à ses effets internes, au niveau le plus concret, l'émotion fixe la réception du vécu, et multiplie ainsi les issues possibles d'une même scène. Un même signal peut être lu comme sécurité par un sujet, et comme contrôle par un autre, produisant deux mondes vécus incompatibles. Dès que l'émotion bascule en menace, la tolérance à l'ambigu se réduit, l'indétermination devient insupportable, la clôture s'accélère, les scripts prêts à l'emploi dominant et la rigidification s'installe. L'émotion reconfigure également la mémoire et la disponibilité. Un épisode chargé affectivement est plus saillant, plus facilement rappelé, plus probant pour le sujet, de sorte que l'émotion ne modifie pas seulement l'expérience présente, elle sélectionne le stock de matériaux qui servira ensuite à clôturer. Elle fabrique enfin des coûts secondaires massifs, indépendants de tout événement spectaculaire. Honte, culpabilité, illégitimité, auto-accusation peuvent être produites par simple cadrage normatif, parce que le vécu se trouve jugé avant même d'être compris. Ce cadrage s'articule directement avec l'architecture du modèle, car l'influence agit sur tous les maillons, sur la formation des heuristiques, sur la composition du stock, sur ce qui devient dicible, sur les retours attendus, sur les variations de réponse. L'infinité des issues s'explique par cette distribution. Un même signal peut activer des heuristiques totalement opposées. La clôture varie. L'émotion varie. Le réel vécu diverge, non pas comme divergence d'opinion, mais comme divergence structurelle d'expérience.

Un salarié licencié peut se sentir soulagé plutôt qu'effondré, et soit être dans l'impossibilité de stabiliser une cohérence soit traiter ce soulagement comme un indice de faute ou de déni. Une mère peut ne pas ressentir l'attachement attendu avec son enfant à un moment donné et transformer ce constat en diagnostic sur soi (le baby-blues). Un étudiant peut ne pas être triste après un échec pourtant réputé « grave » et conclure qu'il est vide ou anormal. Le problème n'est pas l'événement. Le problème est l'écart entre le vécu et la forme attendue du vécu, et l'obligation de le rendre conforme et recevable, souvent pour que le sujet puisse traverser son acceptation.

La genèse a montré comment cette conformisation se construit depuis l'enfance. Ce qui suit en décrit le fonctionnement : comment les heuristiques de recevabilité orientent les clôtures narratives, produisent des scripts émotionnels, et transforment l'affect en objet recevable avant même d'être ressenti et nous allons prendre désormais un cas extrême.

Une femme violée peut constater qu'elle ne souffre pas comme on lui a appris qu'elle devait souffrir. Ce décalage peut devenir dissonant dans le torrent de ressentis corporels et d'émotions. Elle ne questionne plus seulement l'événement, elle questionne la validité de son

propre vécu. La scène bascule et il s'agit désormais de stabiliser une expérience de l'innommable et de l'indicible que l'on ne veut pas revivre et de produire une souffrance lisible, de produire une émotion attendue, de produire une narration recevable pour plus tard ouvrir l'accès au bon guichet.

Ici, conforme ne signifie pas affichage. Les display rules (Goffman, 1959) décrivent comment moduler l'expression d'une émotion déjà produite pour la rendre socialement acceptable. Le travail émotionnel (Hochschild, 1983) décrit comment un rôle peut exiger de ressentir ou d'afficher ce qu'il faut, et le coût de l'écart. Le présent texte ne porte pas d'abord sur l'expression ni sur la gestion d'un affect déjà là. Il porte sur la production même de l'émotion, et sur la manière dont cette production est orientée en amont par des heuristiques de recevabilité.

Conforme signifie stabilisation d'un vécu dans un format socialement tenable et reconnaissable, y compris quand ce vécu est sincère. L'émotion conforme n'est pas feinte. Elle est réelle, mais elle devient plus probable parce qu'elle est le produit d'une clôture narrative qui s'appuie sur des configurations disponibles dans le stock, socialement préparées. La conformité ne porte pas sur l'expression, elle porte sur la production intermédiaire puis finale.

Le dispositif est simple. Quand la clôture mobilise un script disponible dans le stock, l'émotion produite est conforme avant même d'être identifiée comme telle, parce que la scène est fermée par une forme déjà prête.

Le réel existe sans nous. Il n'a pas besoin d'être compris pour produire ses effets, il n'attend pas notre accord pour contraindre, déplacer, réduire, exposer, humilier, protéger, ouvrir, fermer. Le sujet, lui, ne peut pas habiter ce réel brut à la manière d'une donnée. Il doit y tenir une conduite, y maintenir une continuité, y préserver une place, y défendre une valeur, y faire des choix. Cette obligation élémentaire crée une exigence de lisibilité. Pas une lisibilité encyclopédique, pas une connaissance totale, une lisibilité suffisante pour pouvoir agir sans se dissoudre. Nous vivons à l'intérieur d'une gigantesque histoire dans laquelle on se raconte tous des histoires, et nous finissons par créer le récit de notre réel. Mais ce réel existe bien sans toutes nos histoires. Nous créons un récit subjectif expliquant un réel qui n'en a pas besoin. Nous cherchons dans le réel ce que nous ne pouvons pas comprendre pour faire le sens qui comblerait le doute et le manque. Le réel n'a pas besoin d'être expliqué pour exister, mais le sujet a besoin d'une explication pour habiter le réel. Le récit sert à produire une cohérence praticable, pas une vérité.

Quand il y a du manque, du doute, de l'indétermination, le sujet cherche dans le réel un indice qui puisse « fermer » la scène. Il ne cherche pas une information, il cherche un verrou de sens qui transforme l'ouvert en lisible. Ce verrou, une fois posé, restructure tout : ce qui compte, ce qui menace, ce qui vaut, ce qui est attendu, ce qui doit être fait. Le réel est suffisant

causalement, le sujet a besoin d'une suffisance narrative. Et c'est cette différence qui rend possible la production active de vécu à partir de presque rien.

C'est ici que le cadre de référence devient décisif, non comme un thème de communication parmi d'autres, mais comme la condition pratique qui transforme un ensemble d'indices en scène interprétable, qui rend possibles l'anticipation, l'évaluation, la décision, la justification. Quand ce cadre est stable, il ne se voit pas. Il fait tenir le monde sans bruit.

Tout bascule dès que les signaux cessent de permettre une lecture stable. Ambiguïté, sous-détermination, contradictions, neutralités bizarres, silences, dissonances, formulations creuses, retours différés, réactions sans prise, micro-changements de ton, décalages inexplicables. À ce moment-là, le problème n'est pas l'absence d'un fait, c'est l'absence d'une clôture. Le sujet n'est pas seulement privé d'information, il est privé d'un type de scène. Il ne sait plus dans quelle réalité il est en train d'être déplacé, ce qui est attendu, ce qui compte, ce qui est évalué, ce qui menace, ce qui vaut, ce qui disqualifie. Or, il doit continuer à vivre, donc il doit continuer à produire une conduite. L'ouverture forcée devient coûteuse parce qu'elle empêche la stabilisation, elle maintient l'attention en alerte, elle transforme tout détail en possible révélateur, elle installe la recherche de sens comme activité permanente.

Dans cet espace, la mise en récit n'est pas un supplément littéraire, ni un commentaire après coup. Elle devient un mécanisme de survie fonctionnelle. Le récit, au niveau minimal, sert à rendre la scène fermable. Il agrège des éléments incomplets sous un principe explicatif, il propose une logique, il fixe une direction, il fabrique une réalité assez cohérente pour que l'action redevienne possible. Ce qui est produit n'a pas besoin d'être vrai pour être efficace. Il a besoin d'être plausible, suffisamment stable, suffisamment complet, suffisamment opérant pour empêcher l'effondrement de la conduite. C'est exactement pour cela qu'un silence peut faire plus que mille mots, qu'un mail neutre peut être vécu comme une condamnation, qu'un non-retour peut devenir un verdict, qu'un délai peut être interprété comme un rejet, qu'un regard peut se transformer en jugement. Il ne s'agit pas de fragilité individuelle, mais d'une conséquence élémentaire de l'expérience sociale quand le cadre cesse d'assurer sa fonction.

Dans les situations sous-déterminées, l'émotion n'est pas une source de sens. Elle est le produit terminal d'une opération de sens. Le récit n'est pas un commentaire, il est la clôture minimale qui transforme l'indécidable en scène dotée d'un enjeu, et c'est cette transformation qui produit l'émotion.

Trois champs ont décrit une partie du terrain, mais en plaçant l'émotion ailleurs dans la chaîne causale, ce qui rend leur architecture structurellement incompatible avec l'objet traité ici. La sociologie des guichets et des épreuves d'accès décrit le travail d'ajustement imposé par les institutions, et traite l'émotion comme une réaction à l'épreuve. La littérature sur le fardeau administratif décrit les coûts de conformité, et traite l'émotion comme un coût de

l'ajustement. Les travaux sur l'injustice épistémique décrivent la disqualification du témoignage, et traitent l'émotion comme une conséquence de l'injustice.

Dans ces trois cas, l'émotion apparaît après le processus. Ici, elle apparaît pendant le processus, comme produit terminal d'une clôture narrative sous contrainte de recevabilité.

Le sujet fabrique du sens dans un cadre qui s'appuie sur un stock de matériaux et de configurations disponibles, accumulé par histoire interactionnelle et par exposition culturelle : scènes vécues, scènes observées, formats circulants, catégories de jugement, manières apprises de qualifier ce qui compte, normes implicites, discours dominants, croyances, valeurs. Dans ce stock, certains scripts sont des configurations de clôture déjà stabilisées. Ils deviennent plus facilement mobilisables parce qu'ils ont été répétés, renforcés, socialement validés, et qu'ils offrent des lectures immédiatement tenables et partageables. Face à des indices de forme, une reconnaissance rapide rend alors saillante l'une de ces configurations, et la clôture s'installe vite : lecture de situation, valence, conduite. Le cadre de référence n'oriente pas seulement ce que l'on pense, il oriente ce qui devient immédiatement grave ou anodin, acceptable ou intolérable, valorisant ou humiliant, donc il oriente la valence même de l'expérience. C'est ce qui explique la standardisation silencieuse de certaines productions affectives. Conforme signifie alignement structurel d'un vécu sur des clôtures socialement préparées, avant même que l'expression, la gestion ou la justification ne commencent. Une émotion peut être sincère et pourtant formatée, parce qu'elle naît à l'intérieur d'une lecture du monde dont les pièces sont déjà disponibles. L'incompréhension naît de l'incompatibilité des stocks émotionnels conformisés de chacun qui rendent des lectures indiscutables. Dès lors, l'écoute perd sa dimension opérationnelle, car la valence se fixe sur une intention supposée, traitée comme preuve.

Certaines approches décrivent l'organisation de l'expérience et la manière dont une situation devient lisible par cadrage (Goffman, 1974 ; Bateson, 1972). D'autres décrivent la fabrication d'une plausibilité permettant l'action quand le flux d'événements reste équivoque (Weick, 1995). D'autres encore décrivent, au niveau micro, les indices contextuels qui orientent l'interprétation d'un énoncé au-delà de son contenu explicite (Gumperz, 1982). D'autres décrivent le remplissage descendant des informations manquantes par schémas et scripts (Rumelhart, 1980 ; Schank & Abelson, 1977). D'autres enfin décrivent les conditions de convergence interprétative quand l'ambiguïté ne se réduit pas par ajout d'informations, mais par réduction de l'éventail des lectures possibles (Clark, 1996). Pris séparément, ces travaux valident une évidence simple : face à l'ambigu, l'expérience ne s'additionne pas, elle s'organise. Mais ils valident cette évidence par fragments, sans produire l'architecture génératrice qui les relie, et surtout en désordonnant l'ordre causal : ils traitent l'émotion comme une donnée ou comme une source de sens, alors qu'elle est ici le produit terminal d'une clôture narrative sous contrainte d'indétermination. Ce texte décrit le dispositif complet

dans lequel la clôture narrative, la production émotionnelle, et la conformisation par heuristiques collectives forment un seul et même processus dont les étapes sont liées.

La question centrale change alors de registre. Elle ne porte plus d'abord sur la sensibilité des personnes, ni sur la gravité objective des événements. Elle porte sur la qualité des cadres proposés et sur la quantité de signaux sous-déterminés qu'un environnement fait peser sur les sujets tout en exigeant d'eux une conduite stable, une motivation intacte, une disponibilité constante, une adhésion visible. Là où le réel ne donne pas assez de prises, la mise en sens devient obligatoire. Là où la mise en sens est obligatoire, l'émotion devient un produit prévisible. Là où des heuristiques de recevabilité conformisées fournissent les clôtures les plus rapides, l'émotion se standardise sans que personne n'ait besoin de la standardiser volontairement.

Quatre scènes ordinaires permettent de voir ce mécanisme, elles ne sont pas des preuves au sens expérimental, mais la démonstration repose sur l'architecture du dispositif, pas sur l'accumulation d'exemples. Elles servent à rendre visible un invariant : le même contenu produit des lectures affectives incompatibles selon l'heuristique de recevabilité conformisée activée par chaque interlocuteur. Chacune montre une variation qui ne tient ni au contenu ni à la logique, mais à des scripts émotionnels disponibles socialement, appris par histoire interactionnelle, et appliqués automatiquement avant toute évaluation consciente du message.

Les exemples publics (réseaux sociaux) sont mobilisés comme matériau discursif et comme scène de réception, traçable, pas comme échantillon représentatif du monde social.

Scène 1 : Restaurant

Même serveur, même attitude familière, mêmes gestes, même ton. Certains clients adorent : « chaleureux », « comme à la maison », « convivial », « on se sent bien accueillis ». D'autres détestent : « trop familier », « pas professionnel », « irrespectueux », « il se permet des choses ». Le service n'a pas varié. Les mots sont les mêmes. Les interactions sont globalement scriptées et identiques. Ce qui change, c'est le cadre identitaire du client, son schéma de ce qu'est un « bon » service, sa norme implicite de distance professionnelle acceptable. Ce cadre produit une émotion radicalement opposée face au même comportement. L'un se détend, l'autre se crispe. L'un se sent valorisé, l'autre se sent envahi. Ce n'est pas une question de sensibilité. C'est une question de conformisation émotionnelle à des scripts différents.

Scène 2 : Relationnel intime

Une soirée qui se passe bien. Échanges fluides, rires, complicité apparente. Les messages s'enchaînent naturellement. Puis une phrase, anodine en apparence au sujet d'une incohérence grossière dans le discours qui émerge : « Mais qu'est-ce que tu racontes, t'es con ou quoi, tu m'as dit l'inverse il y a deux minutes ! ». L'autre se ferme. Un mot vient de déclencher le conflit. Le mot « con » a été transformé par l'interlocuteur qui l'a fait passer

d'une qualification d'un comportement isolé à un qualificatif identitaire. L'interaction bascule sur l'attaque perçue, son enjeu, sa logique, sa signification. La réponse est émotionnelle, pas logique. Elle révèle l'existence d'un seuil invisible, d'un script conformisé par l'histoire interactionnelle, qui décide de la recevabilité d'un seul mot avant que le contenu soit évalué et donc le contexte et le sens soient pris en compte finement.

Scène 3 : Digital — récit conformisé du sacrifice

Un post LinkedIn expose vingt ans d'engagement dans l'Éducation nationale :

« J'ai donné 20 ans de ma vie à l'Éducation nationale. Et quand je dis donner 20 ans, je pèse mes mots. 20 ans d'engagement à 200 %. 20 ans de salaire modeste et de manque de moyens, au point d'acheter régulièrement du matériel pédagogique pour mes élèves sur mes propres deniers. 20 ans à ne pas compter mes heures. 20 ans à préparer des projets pédagogiques, des sorties, des activités, et autant d'heures d'accompagnement — de jour comme de nuit — jamais rétribuées davantage. 20 ans à me réveiller en pensant à cet élève en difficulté. 20 ans où ma vie personnelle s'est souvent retrouvée envahie par l'école, par ce sentiment d'impuissance face à des situations humaines complexes. »

Le récit continue avec le mari, qui a tenu le coup là où beaucoup de conjoints de collègues n'ont pas tenu, qui avait épousé une cadre financière en tailleur et escarpins et qui s'est retrouvé avec une épouse en jean pleine de taches de peinture, de craie dans les cheveux, avec un salaire divisé par deux. Puis les enfants qui voyaient leur mère souvent absorbée par ses préparations même quand elle était physiquement à la maison.

Il n'est pas question ici de questionner la véracité du post, mais d'en analyser la recevabilité en fonction de différents commentaires.

La structure du post est une accumulation méthodique de preuves du sacrifice ou chaque paragraphe ajoute une couche. Le ton est celui du don absolu qui justifie la demande de reconnaissance finale : « Les enseignants ne demandent pas de privilèges, pas de médaille... Ils demandent simplement qu'on cesse de les piétiner pendant qu'ils donnent tout pour préparer la société de demain. »

Le post appelle au soutien, à la reconnaissance, à la considération. Il finit par un appel aux anciens collègues pour partager en commentaire ce qui leur paraît le plus dur dans le métier, pour « faire bouger les lignes ».

Un commentaire répond : « Oui, vous êtes le symbole du problème. C'est parce que beaucoup ne veulent pas voir, considérer, analyser et conclure que le problème est systémique. Il réside dans la volonté de produire un sujet conforme. »

Cette lecture déplace la question. Elle ne dit pas « vous avez tort de vous plaindre ». Elle retire plutôt la responsabilité morale individuelle en plaçant l'acteur dans une contrainte structurelle qui fabrique ce type d'engagement et ce type de récit.

Mais l'auteur ne peut pas lire cette distinction. Elle répond : « Au moins suis-je le symbole de quelque chose... certainement mieux que l'insignifiance. » et semble transformer : vous êtes le symbole du problème en vous êtes le problème «

Reformulation du commentateur : « Pas sûr que vous ayez compris mon propos. »

Réponse finale de l'auteur : « Et non... blonde, belge, et femme... pas sûr effectivement. »

Le boucle est complète. L'auteur répond sous l'angle identitaire.

Dire que ce récit lui-même fait partie du problème ne peut être entendu que comme attaque personnelle, parce que le récit n'est pas un habillage de l'identité, il est l'identité. Il n'y a pas de personne derrière le récit qui pourrait prendre de la distance. Il y a une personne qui s'est faite dans ce récit, qui a structuré son existence autour de ce don absolu, qui a payé le coût réel, et qui produit une lecture sous cet angle, à cet instant là pour des raisons indéterminées.

La triple autodisqualification finale ironique (« blonde, belge, et femme ») ferme définitivement la scène. Elle ne discute plus l'argument, elle le rend irrecevable et indiscutable. Le circuit est fermé. La structure conformisée du récit initial a produit ce type de fermeture : face à une analyse qui déplace la question du sacrifice individuel vers le dispositif qui fabrique ce sacrifice, l'heuristique activée transforme la scène en conflit d'identité, puis ferme par disqualification.

Ce qui rend cette scène irrecevable n'est pas son contenu factuel, c'est sa signature affective, qu'elles qu'en soient les raisons.

Scène 4 : Digital — variation de lecture

Un post LinkedIn prend pour objet la critique du mythe du « bon manager » bienveillant. La thèse est explicitement structurelle. Ce que l'on appelle « bon management » n'est pas un style, c'est une position intenable produite par une contrainte d'architecture. Le texte décrit un double arbitrage non symétrique. D'un côté l'équipe, le travail concret, les limites, le réel qui craque. De l'autre la hiérarchie, les objectifs, les KPI, les preuves de performance. Quand l'arbitrage devient inévitable, la priorité qui survit est celle qui garantit la survie du système au détriment de ses acteurs. Le post vise non pas le registre moral, bon contre mauvais, mais déplace la lecture sur la structure qui contraint les conduites indépendamment des intentions.

Le contenu ne bouge pas. Les lectures, elles, divergent immédiatement et les commentaires le reflètent (les citations sont volontairement raccourcies).

Une première lecture adopte le cadre systémique et valide l'objet tel qu'il est posé : « Je vois de plus en plus l'entreprise comme un système doté de sa propre intelligence, qui évolue dans un écosystème plus large. Comme tous les systèmes vivants, il va générer des mécanismes pour assurer sa survie. » La responsabilité morale individuelle est mise de côté au profit d'une intelligibilité du fonctionnement.

Une deuxième lecture réintroduit le registre moral là où le post cherchait à l'évacuer : « Un bon manager, c'est quelqu'un qui est prêt à sauter pour son équipe... » La structure n'est pas réfutée, elle est contournée. L'analyse est requalifiée en attaque contre la posture, une position, une morale héroïque.

Une troisième lecture individualise : « J'ai bien fait de partir alors, je le sentais. » Le texte devient un appui pour valider une décision passée. Le post cesse d'être un dispositif d'analyse systémique et d'explication générale et devient une scène de justification décisionnelle personnelle.

Une quatrième lecture répond par exception empirique : « Je n'ai rencontré dans ma longue carrière que des managers bienveillants qui se sont sacrifiés pour leur équipe, ce post est faux ! » Elle s'appuie sur un contre-exemple vécu pour invalider la portée générale, sans discuter l'argument causal. Le post est lu comme négation d'expériences positives et non comme analyse d'une contrainte.

Un cinquième mode de réception, plus instructif encore, ne se contente pas de moraliser ou d'anecdoter. Il disqualifie le registre analytique lui-même en amont de tout examen :

« Puisque pour vous, cela relève d'une mécanique, alors je propose qu'on vous mette une puce dans le cerveau au plus vite, afin de mieux vous réguler votre problème de mécanique mercantile, au plus vite. ... Même les philosophes font mieux que vous en doctrine morale. Certaines très grandes entreprises au bout du monde font parfois bien mieux qu'ici en Europe. Et avec encore de meilleurs résultats. Nul n'est prophète en son pays. »

Rien ne répond à la thèse. La formulation elle-même, fragmentée et incohérente, signale que le déclenchement est émotionnel, pas analytique. La phrase se construit par associations successives sans lien causal stable : ironie agressive (puce dans le cerveau), qualification morale (mercantile), comparaison à une autorité philosophique, appel à autorité géographique (entreprises lointaines), puis fermeture par proverbe. Tout travaille à rendre la thèse irrecevable malgré l'absence de cohérence visible.

La séquence dans ce dernier exemple est nette. Un mot déclencheur suffit à activer une heuristique de recevabilité conformisée. Dans ce cadre, il semblerait que le mot « mécanique » présent dans le post aurait été entendu comme « contrainte structurelle indépendante des intentions », seule explication extérieure à peu près rationnelle. Le commentaire se résume à une fermeture précoce de la scène interprétative.

L'heuristique ne produit pas une hypothèse à examiner, elle produit une évidence : elle ne dit pas « ceci pourrait être du contrôle », elle dit « ceci est du contrôle ».

Dans aucun de ces cas, le contenu n'a changé. Ce qui a changé, c'est l'heuristique de recevabilité appliquée par l'interlocuteur. Cette heuristique n'est pas consciente. Elle n'est pas explicitée. Elle est conformisée par l'histoire interactionnelle. C'est un script émotionnel appris, socialement stabilisé, qui décide de ce qui est qualifié par le sujet, avant que le contenu soit évalué cognitivement.

Ce qui est plus étonnant, c'est de constater à quel point il est rare que, devant l'indétermination communicationnelle, le sujet pose une question en lieu et place de sa narration compensatoire afin de rechercher la pertinence et la justesse.

Apprentissage de la recevabilité émotionnelle

Le mécanisme de narration compensatoire fonctionne comme dispositif de production de sens face à l'indétermination. Les microrécits qui clôturent les signaux sous-déterminés ne sont pas inventés individuellement à chaque fois, ils s'appuient sur des stocks mnésiques, des schémas disponibles, appris, reconnus, partagés, ceux qui circulent dans différents milieux, les institutions, les organisations, ainsi que les croyances, stéréotypes et normes implicites. Ce qui doit être décrit maintenant n'est plus la production de l'émotion par narration, c'est la conformisation de cette production par des dispositifs sociaux qui orientent les clôtures possibles, rendent certaines lectures plus rapides, voir automatiques, plus stables, répliquables, transmissibles, rarement conscientisées et contestées par le sujet.

La conformisation ne porte pas d'abord sur l'expression de l'émotion, elle porte sur sa production même. Ce qui se conforme, ce n'est pas tel ou tel sentiment qu'il faudrait ensuite cacher ou moduler pour être accepté, c'est le couplage stabilisé et cohérent entre heuristiques de recevabilité et scripts de clôture, qui rend certaines lectures immédiates. L'émotion conforme ne désigne pas une émotion simulée ou feinte pour obtenir une validation externe. Elle désigne une émotion sincère, produite par un dispositif de lecture qui l'a rendue évidente avant même qu'elle soit éprouvée. Le sujet ressent vraiment ce qu'il ressent. Mais ce qu'il ressent est déjà conformisé par les heuristiques de recevabilité qui ont orienté sa clôture narrative. La conformité est un alignement structurel : une émotion peut être vécue comme spontanée, immédiate, irréfutable, et pourtant être le produit d'une conformisation

antérieure qui a rendu cette émotion plus probable, plus rapide, plus stable que d'autres émotions possibles.

Les schémas disponibles dans un milieu social donné fournissent un réservoir de clôtures socialement prêtes. Ce réservoir n'est pas une bibliothèque passive que le sujet consulterait pour choisir librement une interprétation. Il fonctionne comme un ensemble de formats de lecture immédiate qui transforment des situations ambiguës en scènes interprétables. Ces schémas ne décrivent pas seulement des situations types, ils prescrivent des manières typiques de les habiter, de les lire, d'y réagir, de les qualifier, de les valoriser ou de les rejeter. Ils circulent sans manifeste et sans règles explicites, par répétition sociale, correction tacite, ajustement permanent à ce qui passe ou à ce qui bloque. Le sujet ne les reçoit pas comme un code discutable, il les absorbe comme une évidence pratique, comme une manière « normale » de réagir face à tel type de signal, telle configuration, tel décalage, telle formulation. Ils définissent ce qui devient grave ou anodin, menaçant ou rassurant, acceptable ou intolérable, valorisant ou humiliant, digne de confiance ou suspect, etc., avant examen explicite du contenu. Quand une interaction « dérape » dans l'incompréhension, ce n'est pas d'abord un problème de transmission. C'est un problème de clôture. Chacun arrive avec des stocks de lectures déjà conformisées, donc déjà équipées de valences et de scripts de protection. Un indice suffit à activer une interprétation vécue comme évidente, rarement discutable, et la scène se ferme avant l'examen explicite des intentions. À partir de là, la clarification ne corrige plus. Elle devient un signal de plus. Elle est lue comme insistance, contrôle, justification intéressée, voire manipulation. L'incompréhension ordinaire tient donc à une production d'évidence et à une défense contre le coût d'une scène réouverte.

Ces formats ne deviennent opératoires que parce qu'ils sont appris comme recevables, et cette recevabilité s'apprend comme une régulation des clôtures, pas comme un apprentissage explicite de « ce qu'il faudrait ressentir ». Dans un milieu donné, le sujet apprend progressivement quelles manières de fermer une scène permettent de tenir une position, de maintenir une relation, d'éviter une disqualification, ou, au contraire, déclenchent résistance, soupçon, mise en faute ou rupture. Ce qui se stabilise, ce sont donc des configurations de clôture qui deviennent préférentielles parce qu'elles minimisent un coût global, et non parce qu'elles seraient « vraies » en soi.

Cet apprentissage est rarement instruit. Il est réglé par une économie de retours faibles, mais cumulatifs, qui portent moins sur le contenu que sur la forme du vécu et de sa mise en sens. Microvariations de ton, silences prolongés, évitements, regard qui décroche, correction tacite, fermeture abrupte, défense immédiate, ironie, changement de sujet : ces indices fonctionnent comme un feed-back implicite sur ce qui passe et sur ce qui bloque. La norme se lit alors par asymétrie. Une clôture compatible circule sans friction et ne devient même pas un objet. Une clôture incompatible exige au contraire réparation, justification, reformulation,

retrait, ou déclenche une escalade. C'est cette asymétrie qui sélectionne durablement certaines configurations et qui transforme une simple répétition en stabilité.

Cette asymétrie fonctionne comme un dispositif d'apprentissage par surcoût signalé. Une clôture compatible ne produit que peu d'information saillante : elle passe sans commentaire, sans friction, sans trace attentionnelle spécifique. Le sujet apprend peu de ce qui circule sans coût, parce que l'absence de coût ne génère aucun marqueur mémoriel saillant. À l'inverse, une clôture incompatible produit un surcoût immédiatement lisible : charge attentionnelle, nécessité de réparation, rumination, sentiment d'avoir raté quelque chose. Ce qui bloque devient donc saillant, analysable, mémorisable, alors que ce qui passe reste peu visible. L'apprentissage ne porte pas sur « ce qu'il faut faire », mais sur « ce qu'il faut éviter de déclencher ». La norme s'apprend par ses violations, plus que par ses confirmations. Cette asymétrie transforme la régulation émotionnelle en évitement préventif : face à l'indétermination, le sujet ne cherche pas la clôture la plus juste, il cherche la clôture qui minimise le risque de surcoût signalé. Les clôtures compatibles deviennent ainsi dominantes non parce qu'elles seraient plus vraies, mais parce qu'elles sont reproductibles sans coût cognitif ni relationnel.

Le coût lui-même n'est pas un événement ponctuel, mais une cascade, et ne se réduit pas à une sanction interactionnelle. Il comporte une face externe et une face interne, et ces deux faces se renforcent. Externe, parce qu'une clôture jugée non recevable expose à la disqualification, au conflit, à la perte de crédibilité, à la mise à l'écart, ou à une demande de preuve et de conformité qui reconfigure la scène en guichet. Interne, parce que le sujet doit pouvoir « tenir » sa propre lecture pour rester fonctionnel, et qu'une clôture non tenable ouvre un surcroît narratif et attentionnel : rumination, hypervigilance, doute, honte, culpabilité, colère secondaire, auto-accusation, sentiment d'illégitimité, ou besoin urgent de stabiliser. La sanction n'est pas seulement sociale, elle est aussi affective, parce que l'échec de clôture produit une surcharge émotionnelle supplémentaire qui pousse à la fermeture rapide lors des occurrences suivantes.

Cette cascade se déploie dans le temps. Le coût externe immédiat (disqualification, mise en faute, rupture) produit un coût interne différé (honte, rumination, sentiment d'inadéquation). Ce coût interne génère à son tour un coût secondaire : hypervigilance lors des interactions suivantes, besoin de surjustification, anticipation anxieuse, calibrage permanent. Ce coût secondaire augmente le risque de nouveaux échecs, parce que la performance elle-même devient suspecte et que la surcharge attentionnelle réduit la fluidité. Le coût devient alors cumulatif : chaque échec de clôture alourdit l'histoire que le sujet doit porter (« je suis quelqu'un dont les réactions ne passent pas »), ce qui rend les clôtures futures encore plus coûteuses à tenir. Cette cascade transforme un incident en configuration durable, car le sujet apprend par asymétrie de retour.

Le sujet n'apprend pas seulement à éviter telle clôture, il apprend à anticiper le coût lui-même, ce qui reconfigure son économie attentionnelle globale. Face à l'indétermination, il ne cherche plus seulement à clôturer, il cherche à clôturer sans déclencher cette cascade. Les clôtures conformes deviennent alors optimales non parce qu'elles permettent de comprendre, mais parce qu'elles permettent de tenir sans s'effondrer sous le poids des coûts secondaires. Selon les situations, ce travail peut même devenir une optimisation explicite de recevabilité : calibrer une formulation, anticiper une réception, produire des preuves, éviter un registre, réduire un risque, jusqu'à transformer une interaction ordinaire en performance.

Conséquence directe pour la narration compensatoire. Face à un signal sous-déterminé, le microrécit ne part pas de zéro. Il se déclenche sur un espace déjà trié par l'histoire interactionnelle : certaines clôtures sont disponibles à bas coût parce qu'elles ont déjà « passé » et qu'elles ont déjà permis de stabiliser sans friction, tandis que d'autres lectures sont prémarquées comme dangereuses parce qu'elles ont déjà déclenché du surcoût. « Disponible » signifie ici : activable sans délibération, parce que compatible avec les heuristiques de recevabilité déjà conformisées. « Risquée » signifie : susceptible de rouvrir une cascade, externe (mise en cause, demande de justification, disqualification, requalification en guichet) et interne (surcroît narratif, instabilité, rumination, surcharge émotionnelle).

Dans ces conditions, la clôture se construit pour stabiliser vite, pas pour explorer. La certitude subjective et la vitesse d'adhésion ne sont pas des défauts cognitifs : elles sont la forme ordinaire d'une optimisation de tenabilité. Quand l'interlocuteur apporte une précision ou une correction, cette intervention n'arrive pas sur un terrain neutre. Elle s'ajoute comme nouveau signal dans une scène déjà fermée, et elle est souvent traitée comme preuve supplémentaire d'intention, donc comme confirmation ou durcissement, plutôt que comme élément de révision. Réviser exigerait de rouvrir la scène, d'assumer l'incertitude, et de redevenir exposé. Or, ce geste augmente immédiatement le coût externe (friction, perte de face, vulnérabilité interactionnelle) et le coût interne (effort attentionnel, instabilité affective, relance narrative), pour un bénéfice attendu incertain et différé (mieux comprendre, ajuster, corriger). La narration compensatoire décrit la production de clôture face au vide ; l'apprentissage de la recevabilité explique pourquoi, parmi les clôtures possibles, certaines deviennent dominantes, rapides, et tenaces ou s'imposent comme évidentes.

Cette production de scripts peut s'observer dans des dispositifs contemporains qui fournissent au sujet une procédure prête à l'emploi et des outils pour qualifier ce qu'il vit, décider ce qui « compte », et stabiliser rapidement une interprétation. L'exemple qui suit montre, au niveau des heuristiques, comment un outil transforme un vécu relationnel ambigu en repère manipulable, donc en forme d'émotion immédiatement « tenable » et partageable.

Justaumétrie : mesurer le vécu relationnel pour le rendre ajustable

Le site « justeaumetre.fr » propose un test intitulé « Justaumètre », qui invite l'utilisateur à positionner une aiguille sur une jauge pour exprimer une « distance » relationnelle et, plus largement, à catégoriser et suivre des états affectifs en lien avec une interaction. Le dispositif s'appuie sur une logique simple : convertir une expérience intime souvent ambivalente en valeur repérable, puis en trajectoire suivie, afin de rendre la situation mieux « gérable ».

Ce type d'outil rend visible un mécanisme central de l'émotion conforme : le passage du vécu relationnel à un format codable, partageable et pilotable. Cinq points sont à analyser.

L'expérience relationnelle n'est pas seulement décrite, elle est convertie. Le lien est traité comme une grandeur à positionner sur une échelle. Cette opération n'a pas besoin d'être théorisée pour produire ses effets : elle fabrique une évidence pratique. Si je peux « placer l'aiguille », c'est que mon état est déjà devenu un objet mesurable. Cela réduit l'indétermination non par compréhension de la situation, mais par conversion du vécu en unité manipulable.

Le problème n'est plus formulé en termes de conflit, de valeurs, de réciprocité, de pouvoir ou de conditions d'existence du lien. Il est reformulé en « réglage ». On ne discute plus ce qui se passe, on cherche où se placer, puis comment se réajuster. Le dispositif impose donc un cadre implicite : une relation « tenable » devient une relation optimisée par réglages successifs, et l'écart devient une anomalie à corriger.

Le test pousse l'utilisateur à associer des états affectifs à des catégories proposées, à des intensités, à des déclencheurs. Même si l'outil se présente comme un support d'autoclarification, l'effet structurel est une réduction du champ descriptif : l'affect est invité à entrer dans quelques cases repérables, comparables, transmissibles. À terme, ce qui est exprimable tend à se confondre avec ce qui est codable.

L'outil installe une logique de suivi, donc de preuve. L'utilisateur n'a plus seulement un ressenti, il peut (doit en contexte) produire une trace, une mesure, une évolution. Cette traçabilité peut avoir une utilité locale, mais elle déplace la validation : le vécu est de plus en plus traité comme devant être rendu démontrable. On retrouve ici une logique d'instrumentalisation au cœur du Max-out : sécurisation par la métrique, pacification par l'indicateur, puis apaisement par la preuve.

Le Cinquième point est un effet direct et principal sur la problématique de l'émotion conforme, car ce dispositif ne produit pas un affect unique, mais une forme, une norme. Il propose une grammaire de conversion du vécu en signal socialement acceptable : mesurable,

racontable, ajustable. L'émotion conforme n'est pas seulement une norme de déclaration, c'est une norme d'architecture et elle apprend au sujet à traiter l'intime comme un problème de réglage, donc à privilégier les formats qui stabilisent vite, au détriment des formulations qui rouvrent les causes, les asymétries et les conditions.

L'enjeu n'est pas de disqualifier moralement l'outil ni de prétendre qu'il est « toujours nocif », mais de décrire sa fonction sociale et régulatrice des affects. Un tel dispositif devient un opérateur de conformité dès lors qu'il diffuse l'idée qu'une relation se pilote comme un tableau de bord, et qu'un état affectif vaut d'autant plus lorsqu'il peut être placé sur une échelle. Cet exemple montre qu'une heuristique ne naît pas seulement d'une histoire personnelle, mais qu'elle se fabrique aussi par des formats disponibles qui transforment l'ambigu en catégories manipulables. La même logique se transpose sous une forme très répandue via des typologies qui stabilisent la lecture d'autrui, puis des modules annexes qui viennent traiter ce que la typologie n'analyse pas, et notamment le registre affectif.

Le DISC et la mesure de l'intelligence émotionnelle

Dans sa version canonique issue de Marston, c'est un modèle comportemental qui décrit des styles d'action et de communication observables, donc une réponse pratique au flottement interactionnel : nommer un « comment » permet de décider plus vite comment parler, insister, relancer, cadrer, éviter. C'est précisément pour cela qu'il s'insère bien dans l'analyse au niveau des heuristiques : il fournit une catégorie prête à l'emploi qui rend une situation immédiatement lisible, donc plus facilement « tenable » dans l'échange.

Strictement parlant, le DISC ne propose pas un pendant émotionnel natif. Il ne décrit ni les motivations, ni le ressenti, ni la dynamique affective. Ce vide est rarement laissé tel quel dans l'écosystème du conseil et de la formation. Il est comblé par adjonction de modules qui ferment la boucle interprétative et permettent d'aller plus loin dans l'ajustement.

Le couplage le plus fréquent consiste à associer un DISC à une mesure d'intelligence émotionnelle, de type EQ ou équivalents. Un second couplage courant porte sur les motivations ou valeurs, souvent adossées à Spranger, sous des labels de « forces motrices ». Ici, l'émotion est traitée comme dérivée d'un heurt ou d'un alignement avec des moteurs internes, ce qui permet de relier plus directement une réaction à un registre de valeurs. Enfin, si l'objectif affiché est de relier personnalité et réaction sous stress, beaucoup d'acteurs se tournent plutôt vers la PCM, qui propose des séquences typées et des expressions émotionnelles dégradées, utilisables comme grilles d'anticipation et de pilotage relationnel.

Dans la pratique, on observe aussi un bricolage récurrent : à défaut de module dédié, des consultants projettent sur les couleurs DISC des peurs et des émotions « racines », de manière

plus ou moins stable selon les approches. Ce qui importe ici n'est pas la validité psychométrique de chaque assemblage, mais leur fonction : fournir des catégories qui transforment l'incertitude interactionnelle en lecture standardisée, puis en scripts d'ajustement. La conformité émotionnelle, dans ce cadre, ne se réduit pas à « exprimer correctement », elle se construit par l'adoption de formats qui rendent les affects et les relations interprétables, racontables et pilotables dans un langage commun.

Ces exemples n'ajoutent rien au mécanisme, ils le rendent identifiable. Mais la force de la conformisation tient au fait de l'invisibilité du mécanisme et la manière dont il s'installe comme évidence pratique.

Le mécanisme reste difficile à voir parce que cette opacité est sa condition de fonctionnement. Le sujet ne perçoit pas qu'il applique un script émotionnel conformisé, il perçoit une évidence produite par la situation. À partir de là, une même scène peut produire des émotions radicalement différentes selon les sujets, parce que les heuristiques de recevabilité ont été conformisées dans des histoires interactionnelles différentes. Ce qui diverge n'est donc pas une « sensibilité », mais un dispositif de lecture.

La communication : scène de recevabilité

Le cadre explicite tient comme une règle locale tant que l'affect reste bas. Dès que la charge monte, il entre en concurrence avec des dispositifs plus anciens et plus automatiques, ceux qui ont été conformisés par répétition et qui servent à trier vite ce qui est tenable. Le basculement ne vient pas d'un défaut de logique du cadre, il vient d'un changement de régime. Maintenir la règle locale devient coûteux au moment même où l'économie du sujet se réorganise pour réduire le coût. À ce stade, le cadre n'oriente plus la lecture, il devient un élément parmi d'autres dans une scène déjà refermée.

Quand le cadre cesse d'orienter, il ne disparaît pas. Il se retourne. Il continue d'exister dans le discours, dans les rappels, dans l'accord verbal, parfois même dans une forme de politesse procédurale, mais il ne pilote plus les réactions effectives. Il y a alors désynchronisation entre l'explicite et l'opérant. Et surtout, toute tentative de stabilisation explicite devient elle-même un objet évalué. Elle n'est plus reçue comme une régulation, elle est traitée comme un signal supplémentaire sur l'intention, la position, le contrôle ou l'ego.

Deux scènes réelles, rapportées dans des contextes distincts, montrent l'impossibilité structurelle de réparation.

Scène de prise de rendez-vous médical

Un usager appelle un cabinet médical. La secrétaire lui annonce : « Suite à la grève des médecins, il n'y a aucune disponibilité de rendez-vous avant trois semaines. » L'usager demande : « Pourquoi ils font grève au juste, ils ont trop de travail ou c'est pour quoi ? » (le

lecteur notera que le ton exact de l'utilisateur n'est pas connu, mais qu'il peut être entendu soit comme interrogatif, soit piquant selon le filtre activé). Réponse immédiate : « Merci de ne pas juger ! » L'utilisateur répond qu'il ne juge pas et qu'il cherche à comprendre. On lui demande de ne pas quitter, puis elle raccroche. Sans interprétation, nous nous bornerons à analyser la question, qui a été perçue comme jugement et a activé une lecture défensive immédiate. Toute tentative de réparation devient confirmation de l'intention suspecte.

Scène d'échange avec un service administratif

Un usager explique une situation précise qui pose problème, avec tous les détails pertinents et les antécédents de gestion du dossier à un service administratif par téléphone. La réponse de l'employée du service ne prend pas en compte les éléments et formule une réponse visiblement standardisée. L'utilisateur relance la conversation et reprecise différents éléments qu'il suppose manquer. Même réponse reformulée du service. L'utilisateur répond alors : « Vous ne me comprenez pas, je vous parle de tel élément précis, et comme votre réponse n'a pas de rapport, je vais vous réexpliquer. ». Réponse du service agacé : « Calmez-vous, Mr. ». L'utilisateur : « Je suis calme, c'est vous qui vous énervez. ». L'interlocuteur du service clôt l'échange en statuant qu'il n'est pas possible de discuter dans ces conditions et raccroche en suivant. L'utilisateur est resté parfaitement calme durant tout l'échange et c'est bien l'interlocuteur du service qui s'est énervé. Chaque élément de réparation (repreciser, signaler l'incompréhension, proposer de réexpliquer) n'a pas eu d'effet sur l'échange. Le cadrage émotionnel (« calmez-vous ») tente de redéfinir la scène, du technique à l'émotionnel. Quand ce cadrage est contesté, la scène se ferme.

La scène n'absorbe plus le recadrage, l'explicitation ou l'argument comme une règle pour l'échange et la compréhension mutuelle, elle l'absorbe comme un indice.

C'est ce renversement qui explique la difficulté de réparation dans la communication ordinaire. Quand le cadre fonctionne, il régule. Quand il cesse de fonctionner, il devient preuve à charge ou au minimum matière à verrouillage. La scène ne se joue plus sur le contenu, mais sur la recevabilité même du geste de cadrer, d'expliquer, de préciser ou de corriger. Et dès que ce seuil est franchi, la clarification ne peut plus jouer son rôle de correctif parce qu'elle n'entre plus dans le bon circuit.

Le guichet n'est pas un lieu. C'est une fonction ordinaire comme scène d'accès formelle, qui n'est pas limitée aux institutions, aux dispositifs d'évaluation, aux procédures administratives. Elle fonctionne dans la vie relationnelle entière comme système distribué d'évaluation de recevabilité au sein des interactions. La question implicite qui traverse toute interaction devient : qu'est-ce que je peux dire qui sera reconnu comme légitime par l'interlocuteur et discuté, dans ce contexte, à ce moment précis, avec quelle signature affective acceptable, selon quelles heuristiques de recevabilité qu'il applique sans les expliciter et que je ne connais pas ! Résultat : le vécu n'est pas seulement mis en récit pour être transmis, il est mis en forme

sous contrainte de validation, il est calibré pour passer un filtre dont les règles ne sont jamais données, ou du moins implicites, tellement certains sujets sont devenus des zones de non-dits ou d'impensable dans certains contextes. Le vécu et son analyse et sa retranscription est ajusté pour correspondre à des heuristiques conformisées dont le sujet ne connaît l'existence que par leurs effets, c'est-à-dire par les échecs répétés de ses tentatives de communication.

La communication ordinaire fonctionne comme les scènes d'accès formelles, avec la même structure, les mêmes mécanismes, les mêmes coûts. Les signaux restent sous-déterminés, parce que les mots ont des sens flottants, parce que les intentions ne sont jamais totalement accessibles, parce que les contextes changent la valeur des énoncés, parce que ce qui compte n'est jamais seulement ce qui est dit, mais aussi comment c'est dit, quand c'est dit, par qui c'est dit, avec quelle charge affective, selon quel rapport de places et surtout selon la représentation que l'interlocuteur s'en fait ? Les heuristiques de recevabilité restent implicites, parce qu'elles fonctionnent comme scripts conformisés d'interaction qui ne sont jamais explicités, qui varient selon les interlocuteurs, qui se réactivent automatiquement sous charge affective. Le retour sur ce qui est bien reçu reste opaque, parce que l'autre ne dit presque jamais explicitement ce qui a déclenché sa lecture défensive, sa fermeture, son retrait, sa contre-attaque. Le sujet doit ajuster son discours pour être entendu, exactement comme il doit ajuster son récit pour être reçu dans une scène formelle. Et quand la boucle ne se ferme pas, quand l'ajustement échoue, quand la recevabilité n'est pas obtenue, le sujet peut le payer en souffrance secondaire, car l'accès lui a été refusé.

La communication ordinaire est une scène d'accès à quoi ? À la compréhension. À la relation. À la collaboration. À l'affection. À la reconnaissance. À la validation. À la possibilité de maintenir une position subjective sans effondrement. Parfois, simplement au débat constructif, quel que soit le sujet. Et cet accès n'est jamais garanti, il doit être négocié en permanence, il exige une production narrative sous contrainte qui transforme ce qui pourrait être un échange direct en opération de mise en forme pour recevabilité. Les gens conformisent leurs récits d'interaction exactement comme ils conformisent leurs récits de souffrance. Ils ne racontent pas ce qu'ils ont vécu de manière brute, ils racontent ce qui peut être reçu selon les heuristiques qu'ils supposent être celles de l'interlocuteur. Ils calibrent l'émotion affichée, le niveau de précision, le degré d'anticipation, la structure du discours, le dosage entre clarté et flou, entre explicitation et implicite, entre contrôle et lâcher-prise. Cette calibration n'est pas une stratégie consciente de manipulation, c'est une opération structurelle de mise en forme pour leur stratégie de survie relationnelle.

Ce qui se joue alors n'est plus seulement la transmission d'un contenu, c'est la production d'une signature affective recevable. La réception ne dépend pas seulement de ce qui est dit, elle dépend de la lecture affective du format dans lequel c'est dit. Deux personnes peuvent dire exactement la même chose, avec le même contenu factuel, et obtenir des réceptions radicalement différentes selon la signature affective que leur format déclenche chez

l'interlocuteur. Elles peuvent être à la fois reçues comme intéressante et porteuse ou comme agression gratuite, comme bienveillante ou comme manipulateur et stratégique. Ces différences ne tiennent pas au contenu, mais aux heuristiques de recevabilité conformisées par l'histoire interactionnelle qui varient selon les cultures, les groupes, les positions sociales, les scripts dominants, les normes implicites de ce qui est un format acceptable.

La recevabilité ne porte pas seulement sur le format narratif. Elle porte aussi sur l'intensité émotionnelle. Chaque scène définit une fenêtre d'expressivité attendue. Trop en dessous, le signal ne passe pas : il n'est pas pris au sérieux, il n'appelle pas d'action, il reste inaudible. Trop au-dessus, le signal est disqualifié : l'excès devient le problème, plus que le contenu. La recevabilité impose donc un calibrage permanent de l'intensité, pour rester dans la bande acceptable. Ce calibrage n'est pas explicite. Il s'apprend par essai, erreur, sanction, répétition.

Cette fenêtre fonctionne par double disqualification. En dessous du seuil, l'émotion est traitée comme insuffisante, donc non prioritaire, donc reportable. Au-dessus du seuil, elle est traitée comme dysfonctionnelle, donc signe d'un problème de régulation, donc à corriger avant d'être entendue. Dans les deux cas, le contenu disparaît. Ce qui est évalué, ce n'est pas ce qui est dit, c'est la manière dont c'est porté. L'intensité devient le verdict.

Les exemples sont partout. Un adolescent fait une crise. La réponse arrive immédiatement : il doit apprendre à « gérer ses émotions ». Le problème n'est pas reconnu comme le contenu de la crise, mais comme l'intensité de l'expression. La gestion devient l'enjeu, pas l'écoute. Le format disqualifie le fond. Un entraîneur qui s'énerve trop prend un carton jaune. L'intensité dépasse le seuil toléré pour la fonction. La sanction ne porte pas sur la légitimité de l'énerverment, elle porte sur le dépassement du seuil. Le dispositif régule l'intensité, pas la cause. Quelqu'un qui s'énerve en réunion « pète un plomb », devient « fou », « ingérable ». Le vocabulaire pathologise immédiatement l'intensité. L'émotion cesse d'être une réaction à une situation pour devenir un symptôme d'inadaptation. Le jugement professionnel se déplace : ce n'est plus « il a raison de réagir », c'est « il ne sait pas se contrôler ». La disqualification est identitaire.

Le même mécanisme opère dans la maladie. Quelqu'un est malade. En dire trop devient « se plaindre ». Parler de son état exact avec détail quand quelqu'un demande « ça va ? » devient « trop s'épancher », « toujours parler de soi », « avoir toujours un problème ». Le seuil de recevabilité est extrêmement bas. La fenêtre est étroite : assez pour signaler, pas assez pour développer. Au-delà, l'expression devient le problème. Le malade doit gérer non seulement sa maladie, mais aussi le coût relationnel de son évocation.

Et pourtant, l'authenticité est réclamée. « Sois toi-même », « exprime ce que tu ressens vraiment », « ne te retiens pas ». Mais cette injonction reste piégée par les seuils. L'authenticité est attendue dans la fenêtre. Hors de la fenêtre, elle devient suspecte. Elle est alors relue comme excès, manipulation, inadaptation. L'authenticité n'est pas un libre accès

au vécu. C'est une norme évaluée. Et parce qu'elle est évaluée, elle reste toujours potentiellement disqualifiante. Les seuils de chacun sont différents. Ce qui est authentique pour l'un est envahissant pour l'autre. Ce qui est nécessaire ici est déplacé là. L'authenticité impliquerait de respecter et d'entendre ce qui déborde. Mais la phrase reste toujours la même : « Ce n'est pas parce que tu cries que je vais mieux t'entendre. »

Tout est dit dans cette phrase. Elle pose que l'intensité disqualifie le contenu. Elle transforme l'expression en problème de forme. Elle inverse la responsabilité : ce n'est plus à l'interlocuteur d'écouter malgré l'intensité, c'est à l'émetteur de calibrer pour être écouté. Le travail de recevabilité est déplacé sur celui qui parle, jamais sur celui qui reçoit. La fenêtre d'intensité devient un dispositif de contrôle permanent, où l'expressivité est évaluée avant d'être entendue.

C'est ce qui explique que, dans un même hôpital, à protocole identique, deux soignants ne produisent pas la même réception. La grille officielle implicite est la même, les critères d'évaluation sont les mêmes, les procédures sont les mêmes. Mais la décision réelle ne se joue jamais uniquement sur le protocole. Elle se joue sur une couche tacite, portée par l'interprétation locale, l'heuristique du moment, la tolérance à l'ambiguïté, et surtout la lecture affective de ce que le patient présente. Deux soignants appliquent la même grille officielle, mais pas les mêmes règles implicites de crédibilité. La lecture d'une émotion peut être tour à tour la preuve de gravité ou une exagération suspecte. Une précision peut se percevoir comme une aide au diagnostic ou une tentative de contrôle de la consultation et un silence comme de la pudeur légitime ou comme une dissimulation. Le filtre n'est pas protocolaire, il est émotionnel. Et ce filtre émotionnel fonctionne selon des heuristiques conformisées qui varient d'un soignant à l'autre, d'un contexte à l'autre, d'un moment à l'autre.

Cette variation de réception selon l'interlocuteur prouve que la recevabilité ne dépend pas d'une norme objective qu'il suffirait de connaître et d'appliquer. Elle dépend d'heuristiques subjectives conformisées qui ne sont jamais explicitées et qui changent selon l'individu avec qui on interagit. Le sujet ne peut pas savoir à l'avance quelle heuristique l'autre va activer. Il doit produire une mise en forme sans connaître les règles du filtre, il doit calibrer une signature affective sans savoir ce qui sera reçu comme acceptable ou suspect. Cette opacité structurelle transforme toute interaction en opération à l'aveugle, dans laquelle le sujet ajuste son discours par tâtonnement, par essais et erreurs, par interprétation des signaux de fermeture ou d'ouverture que l'autre renvoie de manière diffuse et jamais totalement déchiffrable.

Dans les communications digitales, même ces micromarqueurs de cadrage émotionnel que sont les émojis ne fixent aucune norme stable de réception. Ils sont souvent présentés comme des indices paralinguistiques destinés à remplacer ce que l'écrit ne porte pas : le ton, l'ironie,

la chaleur, l'atténuation, la connivence, la non-hostilité, etc. Cette description capte une fonction qu'elle tend à décrire depuis l'usage prescrit, celui où l'émetteur choisit un marqueur pour orienter la lecture, et où le récepteur est supposé décoder le marqueur dans le sens attendu. Or, dans les interactions réelles, surtout quand les interlocuteurs ne se connaissent pas parfaitement, il n'existe aucune application d'un code partagé sur l'emoji qui passe d'un pseudoindice de ton en un signal supplémentaire, dont la valence est, elle-même, à définir.

L'emoji réduit parfois l'incertitude locale sur l'intention affichée, mais il ne stabilise pas la règle d'interprétation qui décidera si ce marqueur vaudra définitivement avec le même interlocuteur, apaisement, ironie, sarcasme, agressivité passive, ou piquette déguisée. Il est toujours potentiellement réinterprété plus tard à la lueur de nouveaux échanges, quand l'enjeu pousse à la revisite. Et cette règle dépend intégralement du récepteur, de ses scripts et de ses heuristiques, qui sont rarement explicites, souvent conformisés, et parfois incompatibles. Le même pictogramme peut être lu comme bienveillance par un lecteur et comme condescendance par un autre, simplement parce que leur histoire des usages, leurs groupes de référence, leur génération, leur plateforme, leurs contextes de discussion ne sont pas les mêmes. Certains emojis sont détournés de leur sens premier dans des microcultures numériques pour en faire une utilisation symbolique déguisée. Certains deviennent des marqueurs d'ironie codée. Certains changent de fonction selon les environnements. Deux mains collées peut signifier « merci » pour certains, « top là » pour d'autres, ou être interprété comme une politesse distante, un manque de temps pris pour écrire un mot. Cette variabilité montre que l'émetteur ne pilote pas la réception par ajout de symbole, mais introduit une seconde zone d'incertitude portant sur la fonction du symbole, donc sur son intention réelle.

C'est ici que la narration compensatoire dépasse et réécrit les descriptions initiales d'approches qui s'arrêtent à l'idée que le marqueur « cadre » l'acte de langage. Elles traitent ce cadrage comme une information ajoutée au message pour plus de précision. Elles laissent entendre qu'un microformat devrait, en pratique, fixer la manière correcte de lire. Or, l'emoji ne comble pas un espace laissé vide, il recode et recomplexifie le message par une variété de nuances de significations message + symbole. Le travail narratif ne porte plus seulement sur le contenu du message, mais sur la valence attribuée au marqueur ajouté et sur la stratégie supposée derrière son usage en contexte, car le même ajout peut être traité comme tentative sincère de se faire comprendre, ou comme manière de dire quelque chose tout en conservant une dénégation possible. Et cette dénégation possible dans l'échange a une fonction de retrait centrale. Les emojis permettent souvent une double lecture, donc une double sortie sociale. L'émetteur peut produire un message piquant suivi d'un clin d'œil, puis, si le récepteur y réagit, se replier sur « c'était pour rire », « tu surinterprètes ». Cette propriété du format augmente la latitude interprétative et rend plus difficile toute stabilisation partagée de l'illocutoire. Dans un régime de recevabilité, le sujet tente d'ajuster la forme pour sécuriser l'échange. L'emoji peut être ajouté pour désamorcer, et être reçu comme preuve

d'insinuation, ajouté pour humaniser, et être reçu comme infantilisation, etc. L'outil de protection, en ajoutant un marqueur, augmente le nombre de prises interprétatives disponibles pour les lectures subjectives. L'emoji ne crée pas une norme de réception. Il révèle, en miniature, l'absence de norme stable et la nécessité, pour chaque lecteur, de clore malgré tout.

L'effet pervers est que la stratégie de protection devient elle-même suspecte. Face à l'opacité chronique des interactions, un sujet rationnel cherche à réduire l'indétermination pour éviter les malentendus, n'a pas forcément l'effet recherché, car l'intention de communication reste interprétable. Le guichet interactionnel punit l'outil et la forme même qui permettrait d'éviter les incompréhensions. Ce paradoxe transforme toute tentative de clarification en opération à double tranchant. Le sujet qui cherche à réduire l'indétermination pour sécuriser l'interaction déclenche exactement la lecture défensive qu'il cherchait à éviter. Il pose un cadre explicite pour dire « je précise pour qu'on se comprenne », et l'autre lit « tu essaies de modifier ma réception, tu t'immisce dans ce que je dois penser ». Le mécanisme est implacable : la précision, explicitée sur l'intention d'éviter la lecture défensive, déclenche exactement cette lecture défensive.

Ces conformisations des heuristiques de recevabilité résultent d'histoires interactionnelles où ces formats ont effectivement fonctionné comme outils de contrôle, de manipulation, de pression. Mais une fois conformisées, ces heuristiques s'appliquent automatiquement à tout individu, à toute précision, à tout cadrage, à toute explicitation. Le sujet qui précise pour réduire l'opacité déclenche la même heuristique que le sujet qui précise pour contrôler, celui qui cadre pour protéger déclenche la même heuristique que le sujet qui cadre pour manipuler. L'heuristique ne distingue pas l'intention, elle réagit au format.

Le résultat est une impossibilité structurelle. Ce que le sujet cherche, c'est le niveau de précision qui réduit l'indétermination sans déclencher la défense, le degré de cadrage qui sécurise sans contrôler, le format de clarification qui ouvre sans fermer. Mais ce point d'équilibre n'existe pas. Parce que ce n'est pas une question de dosage. C'est une question de conformisations émotionnelles incompatibles. Le sujet qui a conformisé « précision égale sécurité » ne peut pas s'adapter au sujet qui a conformisé « précision égale contrôle » en trouvant le bon niveau de précision. Il n'y a pas de bon niveau. Il y a deux heuristiques incompatibles qui transforment le même signal en valences opposées. Ajuster ne résout rien, parce que l'ajustement sera lui-même filtré par les mêmes heuristiques incompatibles, expliciter non plus, parce que l'explicitation sera interprétée comme nouvel élément de confirmation.

Une relation stable peut parfois amortir l'activation des heuristiques, parce qu'elle réduit l'incertitude sur l'intention. Mais dans de nombreux cadres, y compris quand la proximité s'installe, cela ne suffit pas toujours, parce qu'une question d'enjeu rehausse immédiatement

le coût d'une erreur de lecture. Dès qu'une interaction touche à la place, à la compétence ou au contrôle, le coût d'une erreur d'interprétation change d'échelle. Ce n'est plus seulement « être mal compris », c'est risquer une disqualification, une perte de crédibilité, une requalification du rôle, une restriction d'autonomie. Dans ces conditions, la confiance ne s'efface pas, elle cesse d'être un régulateur suffisant, parce que le sujet ne peut pas se permettre de « ne pas voir » une mise en cause. La lecture se rigidifie, non par choix, mais parce que l'heuristique se réactive pour protéger ce qui tient la position.

Cette production devient un coût psychique autonome, puis une souffrance secondaire d'incertitude chronique, puis une capture. Le sujet paie d'abord en surcoût cognitif, parce qu'il doit produire en permanence des ajustements sans retour clair sur ce qui fonctionne ou non, parce qu'il doit anticiper des heuristiques qu'il ne connaît pas, parce qu'il doit calibrer une signature affective sans savoir ce qui sera reçu comme acceptable. Il paie ensuite en surcoût affectif, parce que cette incertitude chronique génère une vigilance permanente, une anxiété de réception, une anticipation des fermetures possibles. Il paie enfin en perte de réalité, parce qu'à force d'ajuster son discours pour être reçu, il perd progressivement contact avec ce qu'il voulait dire initialement, avec ce qu'il vit effectivement, avec ce qui compte pour lui avant toute mise en forme pour recevabilité. Le sujet produit une souffrance secondaire d'incertitude chronique qui se formule en questions sans réponse : ai-je bien communiqué, va-t-il prendre ça comme manipulation, le cadre va-t-il tenir cette fois, suis-je en train de déclencher une lecture défensive, dois-je préciser davantage ou au contraire lâcher prise, comment savoir si je suis reçu ou si je suis en train d'altérer l'interaction.

Cette souffrance secondaire est un coût structurel du guichet interactionnel. Elle résulte directement de l'opacité des heuristiques de recevabilité, de la variabilité selon les interlocuteurs, de l'absence de retour clair. Le sujet ne souffre pas seulement de ne pas être reçu, il souffre de ne pas savoir s'il est reçu, il souffre de devoir ajuster sans repères, il souffre de l'impossibilité de stabiliser une forme qui passe chez tous les interlocuteurs. Cette souffrance est invisible dans les théories de la communication qui supposent que la clarification progressive résout les malentendus, mais elle est massive dans les vécus de ceux qui naviguent dans des écosystèmes relationnels où les heuristiques de recevabilité sont incompatibles.

Le guichet ordinaire transforme ainsi la vie relationnelle entière en scène d'évaluation permanente de recevabilité. Chaque interaction devient une opération de mise en forme sous contrainte de validation. Elle fonctionne comme architecture sociale distribuée, comme système implicite qui colonise l'ordinaire. Le réel ne se transmet plus, il se négocie. Le vécu ne se raconte plus, il se met en forme. La communication ne stabilise plus, elle devient elle-même source d'opacité chronique sous forme de gabarits narratifs.

Conséquences et coûts

L'apprentissage des heuristiques de recevabilité est fondamentalement contextuel. Chaque milieu, chaque configuration, chaque type d'interaction génère ses propres scripts par répétition et retours asymétriques. Ce qui se stabilise, ce sont des répertoires d'heuristiques qui ont historiquement minimisé le coût dans des contextes spécifiques.

Ces apprentissages peuvent s'unir quand l'enjeu le permet, mais ils peuvent aussi fonctionner en découplage selon ce qui est tenable dans la scène. Le sujet ne décide pas consciemment « quelle version de moi activer ici ». Il active automatiquement ce qui minimise le coût anticipé compte tenu de l'enjeu identitaire du moment : protéger sa place, maintenir sa crédibilité, éviter une disqualification, préserver une relation, tenir une posture. L'unité d'optimisation n'est pas le sujet global cohérent, c'est la scène locale tenable. Le sujet pioche dans ses répertoires contextuels ce qui lui permet de passer sans friction excessive, sans confronter systématiquement de ce qu'il active ici et maintenant avec ce qu'il active ailleurs et plus tard.

Cette variabilité n'est pas un choix stratégique conscient, elle est un produit de l'architecture d'apprentissage contextuel et de la contextualisation même des situations et de la justification d'une action à partir de ses gabarits narratifs. Ce qui a fonctionné dans un contexte n'est pas automatiquement appliqué dans un autre. Ce qui a été appris comme recevable ici peut rester inactivé là, simplement parce que l'enjeu ne l'active pas. Le sujet n'applique pas des normes différentes par cynisme ou manipulation. Il active ce qui est tenable localement, sans confronter systématiquement ses activations entre elles, parce que cette confrontation elle-même aurait un coût (rouvrir les scènes, assumer l'écart, gérer la tension, se remettre en question) supérieur au bénéfice attendu.

Deux configurations professionnelles ordinaires illustrent ce mécanisme d'activation contextuelle.

Professionnel de l'accompagnement

Un accompagnateur à l'intelligence collective affiche sur LinkedIn ses valeurs d'écoute, de bienveillance et d'empathie. Ses interventions en contexte professionnel sont probablement sincères et correspondent à sa posture professionnelle effective, où la nuance, la précision, la contradiction et le cadrage bienveillant passent comme besoin de clarté essentielle et partie intégrante de la formation. Sur le réseau social, face à une objection théorique sur sa pratique, le même professionnel bascule presque immédiatement sur des stratégies de disqualification, des attaques ad hominem et une requalification de l'échange qui rend la critique irrecevable. Pas d'hypocrisie vécue : les deux contextes activent des scripts incompatibles. En entreprise, l'enjeu est l'accompagnement dans un cadre protégé. Sur le réseau, l'enjeu devient la protection de la légitimité professionnelle publique. Les heuristiques ne sont pas les mêmes, les scripts non plus, et ils ne se confrontent jamais dans une même clôture.

Manager et autonomie

Un manager valorise explicitement l'autonomie en réunion d'équipe : « Je veux que vous preniez des initiatives, je ne suis pas là pour tout contrôler. » Cette position est sincère, elle correspond au script professionnel dominant de son milieu (management moderne, responsabilisation, bienveillance, etc.). Dans ce contexte, le cadrage directif passerait comme archaïque ou contrôlant. Mais dans ses échanges quotidiens, le même manager reprecise systématiquement les décisions, reformule les consignes, demande des validations intermédiaires, anticipe les erreurs. Pas de contradiction vécue : en réunion officielle, l'enjeu est la posture managériale conforme ; dans le flux opérationnel, l'enjeu est la sécurisation du résultat attendu par sa propre hiérarchie. Les deux contextes activent des heuristiques différentes qui ne se rencontrent pas.

L'habitabilité de l'écart

Cette incohérence entre le discours (valeurs, principes) et les actes (réalité comportementale) largement devenu intolérable aujourd'hui, devient tenable, puis stable. Le paradoxe cruel est que ceux qui en sont victimes chez les autres s'en plaignent, et pourtant, cette variabilité apparaît également chez eux. Dans de nombreuses scènes ordinaires, un individu peut produire un diagnostic lucide, nommer les problèmes, énoncer des valeurs humanistes, puis exécuter l'inverse l'instant d'après, sans dissonance paralysante.

Le sujet opère sur des registres fonctionnels découplés qui ne se contraignent pas. Deux registres apparaissent particulièrement structurants dans les scènes ordinaires que nous allons analyser.

Le registre de commentaire identitaire : il stabilise une image de soi recevable (« je suis lucide », « je suis bienveillant ») et une clôture suffisante pour la scène.

Le registre d'exécution opératoire : il reste gouverné par les routines, les contraintes de rôle, les signaux institutionnels, et les automatismes de protection.

La parole fonctionne comme une clôture affective et identitaire qui permet de reprendre l'exécution sans rouvrir la scène des implications. La critique verbale ou l'affichage de vertu réduit la charge associée à l'écart et rend l'incohérence tenable, car elle est justifiée par d'autres enjeux ou des contraintes internes ou externes. La lucidité ne déclenche pas la conversion en action et elle peut stabiliser l'exécution inchangée.

L'exemple de la salle des profs

Le mécanisme est visible dans la scène rapportée par Carlos Tinoco que je vous retranscris globalement. Un groupe d'enseignants discute durant une pause et s'accorde sur un diagnostic sévère : les méthodes ne conviennent pas, le cadre pose des problèmes, les programmes n'intéressent pas, c'est rébarbatif pour tout le monde. L'analyse est lucide, partagée, critique. Puis la cloche sonne. La conclusion collective n'est pas une ébauche de

solution, d'ajustements ou une volonté de mise en œuvre, mais une formule de clôture : « Bon, bah c'est pas de tout ça, allez c'est l'heure ! » Et chacun retourne faire cours comme avant. Le diagnostic a servi à fermer la scène sur des implicites d'enjeux et de contraintes, puis à supporter la continuation.

Le professionnel de l'accompagnement (bis)

Le même découplage apparaît quand ce professionnel affiche des valeurs (empathie, écoute, bienveillance) qui s'alignent avec sa posture et son expertise, puis bascule, sous contradiction, dans des actes opposés (agression, disqualification, humiliation). Le paradoxe peut rester invisible pour lui parce que le registre identitaire et le registre d'exécution ne se rencontrent pas au moment où l'échange se tend. Une fois l'identité morale posée narrativement, l'objection peut être lue comme attaque, et la riposte devient recevable dans un cadre de défense. Le sujet peut alors rester « du bon côté » ou « dans son bon droit » au cœur de gabarit narratif tout en produisant, dans la scène, une violence effective.

Contrepoint : l'écart inhabitable

L'écart n'est pas habitable pour tous. Certains sujets décrivent une faible tolérance à la dissociation entre diagnostic et implication, entre paroles et actes, y compris dans l'anodin du quotidien. Dans la scène de la salle des profs, ils restent bloqués sur la question : « Si on sait que ça ne marche pas, pourquoi continuer ? » Chez eux, la lucidité augmente la charge au lieu de la réduire. Elle n'apporte pas une clôture suffisante, elle impose une exigence d'intégration, souvent non recevable dans le collectif, car l'insistance sur les implications est requalifiée en idéalisme ou en perturbation. Ce contraste indique que l'habitabilité de l'écart relève d'une capacité de compartimentation et de fermeture, plus que d'une simple variabilité de surface.

De l'incompatibilité de lecture à la norme de lisibilité

Jusqu'ici, notre démonstration nous a conduits à statuer que deux sujets peuvent recevoir le même signal et produire des valences opposées, non parce qu'ils auraient des préférences qu'il suffirait d'explicitier, mais parce qu'ils appliquent des dispositifs de lecture automatisés, stabilisés par conformisation. Ces dispositifs se déclenchent avant toute délibération, transforment un format en indice, puis produisent une émotion qui se vit comme évidence. Ce qui s'affronte n'est pas d'abord du contenu, c'est une recevabilité, donc une règle de lecture, rarement explicitée, souvent inaccessible au moment où elle opère.

Cette architecture explique pourquoi l'ajustement progressif n'est pas une solution stable. Il n'existe pas de dosage idéal qui réduirait l'indétermination pour l'un sans activer la défense de l'autre, parce que la même opération n'a pas le même statut selon l'heuristique activée. Clarifier peut être lu comme sécuriser ou contrôler, anticiper comme protéger ou presser. Le problème n'est pas un refus de coopérer, c'est une incompatibilité de lecture qui transforme les efforts de coopération eux-mêmes en déclencheurs de soupçon. À partir de là, l'interaction ordinaire devient une scène d'accès distribuée : le contenu ne suffit plus à stabiliser la

réception, et la lecture bascule vers les intentions supposées. La question implicite n'est plus seulement « que dit-il », elle devient « que cherche-t-il », « que veut-il obtenir », « qu'est-ce que ça implique pour moi ».

Les sciences de la communication décrivent depuis longtemps le fait que la forme d'un message et les ajustements interactionnels déclenchent des inférences d'intention, et que ces ajustements peuvent être relus négativement. L'enjeu ici n'est pas de redécrire ce constat, mais d'isoler l'architecture micro qui le produit : activation d'heuristiques de recevabilité, moralisation des marqueurs méta, et bascule du jugement du contenu vers le mode de production. C'est ce que nous allons voir et qui rend visible une contrainte spécifique, la mutilation fonctionnelle, et explique pourquoi l'ajustement ne stabilise pas la réception, mais alimente une capture durable.

Tant que le sujet pense que la difficulté tient au contenu de ce qu'il dit, il peut espérer réduire l'écart par reformulation, clarification, justification. Mais quand il ne comprend pas ce qui déclenche, et qu'il observe que modifier le contenu ne stabilise pas la réception, il croit comprendre que le déclencheur se situe au niveau du format, indépendamment de ce qu'il voulait dire. Ce qui est évalué n'est pas seulement l'énoncé, c'est la manière dont l'énoncé est fabriqué, et les implicites que cette fabrication fait naître du côté de l'interlocuteur, comme une mise en cause ou un rabaissement. La recevabilité ne sanctionne plus uniquement un propos, elle sanctionne une organisation cognitive rendue visible dans le discours.

C'est à ce niveau que s'installe ce que l'on peut appeler une mutilation fonctionnelle. Le terme désigne une altération imposée, qui réduit la capacité opératoire d'un dispositif pour le rendre compatible avec un environnement qui ne peut pas recevoir son fonctionnement optimal. Il ne s'agit pas d'un jugement moral, ni d'une plainte identitaire, ni d'une pathologisation automatique. Il s'agit d'un fait fonctionnel. Le sujet conserve ses capacités, mais perd la possibilité de les utiliser sans déclencher des lectures défensives. Sa vitesse de pensée, son niveau de structuration, sa granularité, son anticipation, sa précision, cessent d'être des atouts dès lors qu'ils sont traduits en indices d'intention. La contrainte devient alors une alternative forcée. Maintenir son mode de production naturel et accepter l'échec relationnel chronique, ou réduire ce mode de production pour obtenir une recevabilité minimale et accepter une perte de soi fonctionnelle, c'est-à-dire une réduction durable de l'usage de ses propres capacités dans l'ordinaire. C'est le mécanisme opératoire de la mise au niveau comme contrainte, c'est-à-dire la réduction des capacités individuelles pour s'assurer des conditions de recevabilité.

Ce qu'on appelle « se mettre au niveau » recouvre deux opérations radicalement différentes, et les confondre fait disparaître le mécanisme décrit ici.

Premier cas, banal et stable. Un expert parle à un novice. Il voit plus vite, organise plus finement, anticipe davantage, utilise spontanément des distinctions et des implicites que

l'autre ne possède pas encore. Il ralentit, simplifie, traduit, explicite, découpe. La mise au niveau vise la compréhension. Elle produit un retour observable. Le novice comprend mieux, pose des questions plus pertinentes, peut reconstruire le raisonnement. Dans ce régime, réduire la structure et la granularité améliore effectivement l'échange, parce que l'écart initial était un écart de compétence sur l'objet.

Deuxième cas, celui de la recevabilité. Un interlocuteur fonctionne dans le flou parce qu'il ne sait pas quoi répondre, parce qu'il veut garder une marge, parce qu'il préfère une interaction sous-déterminée qui lui évite d'être engagé. En face, une personne habituée à des standards de communication clairs, structurés et anticipateurs, précise, cadre, propose des options, ferme les ambiguïtés. Ce n'est pas d'abord la compréhension qui est en jeu, c'est le cadrage discursif pour lever l'ambiguïté et éviter une lecture erronée des intentions, mais ce cadrage devient en seconde lecture la preuve même d'une intention supposée : contrôle, pression, condescendance. Lorsque, malgré le cadre, le flou est réinstauré. Le sujet tente alors de « se mettre au niveau » en simplifiant, en ralentissant. Or, cette réduction ne stabilise pas la réception. Elle se retourne. La seconde lecture n'est pas « merci, je comprends ». C'est souvent « il m'infantilise », « il se retient donc il calcule », « il me fait la leçon », donc condescendance. La mise au niveau cesse d'être une traduction pédagogique et devient une contrainte de forme, qui peut déclencher la disqualification même quand elle vise à l'éviter.

Cette contrainte s'exerce à travers ce que l'on peut isoler comme des marqueurs méta. Ce sont des éléments qui accompagnent le contenu, sans se confondre avec lui, et qui orientent la lecture de recevabilité. Ton, cadence, précision, anticipation, cadrage, degré de contrôle, structure, vitesse, organisation. Ces marqueurs ne sont pas évalués comme des paramètres techniques de communication, ils sont interprétés comme des signes de personnalité, d'intention, parfois même de normalité psychologique. C'est ici que se joue une bascule sidérante. Les outils fonctionnels deviennent des stigmates. La précision devient « être needy » dans certains cadres relationnels, car la lecture retranscrit une explication détaillée d'un événement, d'une journée ou d'un ressenti par : « il est trop investi », « elle s'épanche trop », « elle veut que je m'investisse autant ». Le contenu peut être descriptif et neutre, mais la lecture se fixe sur l'investissement visible et le traduit en intention ou investissement émotionnel voir en instabilité. La structure et la cohérence deviennent un marqueur de rigidité. L'anticipation devient pression et calcul, ou complication. Le sujet n'est plus en discussion par rapport à ce qu'il dit, il est déjà en procès sur ce qu'il est supposé faire et être, à partir de la forme dans ce contexte.

Cette moralisation des marqueurs méta révèle une norme invisible de lisibilité. Elle ne se présente pas comme règle explicite, elle se révèle par ses échecs. Le sujet découvre qu'il n'est pas lisible quand ses tentatives déclenchent des fermetures, des lectures défensives, des suspicions, sans explication accessible sur ce qui devrait être changé, sans retour clair sur ce qui serait acceptable, sans garantie qu'un ajustement futur résoudra le problème avec un

autre interlocuteur. La norme opère comme une contrainte de recevabilité distribuée, variable selon les interlocuteurs, et pourtant vécue comme évidence par ceux qui l'appliquent. La singularité cognitive devient une faute potentielle parce qu'elle est traduite en marqueur moral.

Dans ce régime, la disqualification prend souvent la forme d'un verdict qui tombe sans possibilité de défense, parce que la défense elle-même, clarifier, préciser, cadrer, risque d'être lue comme une aggravation. Il ne s'agit plus d'une incompréhension qu'il suffirait de dissiper par une explication supplémentaire, il s'agit d'une clôture automatique produite par l'activation d'un script de lecture. Un récit peut être disqualifié même si le contenu est factuel, même si les faits sont graves, même si l'argumentation est solide, parce que la recevabilité se joue d'abord sur la forme, donc sur l'interprétation des marqueurs méta.

On comprend alors pourquoi l'intelligence et la lucidité n'immunisent pas. La lucidité cognitive identifie souvent le mécanisme après coup, mais n'empêche pas son activation en temps réel. La charge affective change le régime d'interprétation, accélère l'activation des heuristiques et rigidifie les scripts disponibles. Le sujet peut reconnaître ce qui se passe, sans pouvoir désactiver ce qui s'est déjà déclenché. Dans certains cas, l'intelligence aggrave même la fermeture, parce qu'elle permet de produire plus vite des rationalisations cohérentes qui consolident la lecture défensive ou explicative au lieu de rouvrir un espace de réflexion.

À ce stade, l'ensemble devient pathogène au sens strictement fonctionnel. Le système produit des coûts durables parce qu'il ne permet aucune stabilisation. Ajuster davantage augmente le travail de mise en forme sans garantir la recevabilité. Ajuster moins expose à des fermetures interprétatives. Clarifier devient suspect. Se taire devient suspect. Le sujet ne peut sortir ni en communiquant mieux (ce qui augmente les coûts) ni en renonçant à communiquer (ce qui génère lui-même des lectures défensives ou des frustrations). Le sujet se retrouve capturé dans une contrainte de lisibilité où la communication ordinaire cesse d'être un échange de contenu et devient une épreuve de recevabilité.

La prochaine section est une véritable plongée dans le micro, ce n'est pas un détour, c'est un révélateur. Nous prenons une scène publique courte, en environnement numérique participatif, non parce que le phénomène serait « numérique », mais parce que la plateforme laisse des traces : nous pouvons suivre, ligne par ligne, comment une norme de recevabilité se fabrique et comment elle se protège.

Les acteurs importent ici pour une raison simple, ils ne sont pas interchangeables en termes de statuts et d'audience. D'un côté, Marie Robert, philosophe installée dans l'espace public et chroniqueuse à la radio, statut qui ne diffuse pas seulement un message, mais lui fournit un crédit préalable. De l'autre, Maela Paul, référence structurante du champ de la posture et de

l'accompagnement. Ce statut ne repartage pas seulement un texte et son extrait, il a la capacité de le transformer en doctrine dans l'espace de diffusion et de pratique.

L'enjeu unique qui nous intéresse ici est de décrire l'opération qui a lieu : une préférence individuelle est convertie en norme générale, puis cette norme est rendue indiscutable dans cet espace. On observe alors des sorties typiques, codables et transférables à d'autres scènes comparables : déplacement d'objet, faux dilemme, requalification thérapeutique, verrouillage moral, gestion d'audience. Une grille proposée à la fin crée un outil répliquable.

Le lecteur qui préfère rester centré sur la thèse générale peut passer à la partie 2 sur la souffrance conforme dès maintenant.

Écouter sans transformer, anatomie d'un conformisme empathique

Avant d'entrer dans les mécanismes, il faut rappeler que l'échange ici n'est pas seulement un débat, c'est une scène publique. Sur LinkedIn, le type de prescription qui va être analysé n'est pas seulement un contenu anodin, la prescription, au sens large, signifie orienter une conduite, une lecture, une norme, un objectif. C'est une des actions centrales des acteurs quels que soient le format, mais c'est aussi et surtout une posture professionnelle et publique, donc un enjeu de réputation.

Les débats n'y sont pas seulement des échanges d'arguments, mais des scènes où chaque intervention engage une posture, une image, et une crédibilité devant une audience. Dans ce cadre, une réponse n'est pas évaluée uniquement sur son contenu, mais sur ce qu'elle affiche, les types de lectures anticipées et l'évaluation de sa recevabilité pour son audience propre et pour les lecteurs externes qui pourraient devenir des « followers » ou des clients : maîtrise, alignement moral, appartenance, autorité, calme, ou au contraire fragilité, ignorance, domination, etc.

L'enjeu prioritaire dans ce cadre n'est pas de comprendre ou de faire converger, mais de préserver une position. La discussion devient alors une gestion de réputation en temps réel. On cherche à ne pas être recodé en « celui qui ne comprend pas », « celui qui moralise », « celui qui veut imposer », « celui qui est à côté », parce que ces étiquettes coûtent immédiatement en crédibilité et en capacité d'influence. Dans un espace où l'activité est aussi adossée à des intérêts professionnels (légitimité d'expertise, attractivité, acquisition de clients, place dans une niche), la pression augmente, car admettre une incompréhension, une faiblesse de l'expertise affichée, traiter l'objet tel qu'il est posé, reconnaître une limite ou une contradiction peut être vécu comme un risque identitaire et professionnel. À l'inverse, recadrer, déplacer, moraliser, ou fermer la discussion peut fonctionner comme une protection de posture, tout en donnant l'impression de répondre d'une position haute. Ce cadrage est important pour lire les scènes qui suivent, car certains procédés ne sont pas des erreurs

argumentatives, mais des opérations de maintien de position dans une scène où la recevabilité dépend autant de l'audience que du contenu. Nous ne mobiliserons ce cadrage que lorsqu'il éclaire directement notre objet.

Une scène revient souvent dans les discours de terrain contemporains sur la relation d'aide, l'accompagnement, la réception de la souffrance. Dans notre exemple, une personne relate dans un article (post) un objet, ici le cas d'une journée simplement « pénible », puis décrit les réponses qui l'agacent, relativisation, recadrage, conseil, méthode, s'ensuivent. Le texte se présente comme une critique des phrases automatiques des guichets ordinaires composés de proches, amis ou conjoints et une défense d'une présence empathique. Mais il ne se contente pas de préférer une modalité relationnelle. Il institue une norme de réceptabilité : ce qui compte comme « bonne écoute », « bon accueil », « bonne posture », et ce qui, à l'inverse, devient inapte, maladroit, intrusif, ou disqualifiable, voir toxique (mot fourre-tout très répandu). La moralisation est centrale, parce qu'elle déplace l'enjeu : on ne discute plus de l'effet réel d'une réponse selon les contextes, on établit une hiérarchie de réponses légitimes, et cette hiérarchie se présente comme une évidence affective. L'opération est d'autant plus efficace qu'elle se loge dans un cadre de souffrance quotidienne et de bienveillance de développement personnel usuel, un registre qui produit un rempart symbolique, puisque le point de départ est un vécu, un ressenti, donc quelque chose qui ne devrait pas être interrogé, mais seulement « reçu ». Et le texte l'énonce explicitement, en verrouillant la scène : « notre vécu n'est pas une invitation à l'argumentation ». Ce texte, dont on peut lire de pâles copies quotidiennement sur la toile, n'a en fait rien de banal, son contexte précis, la posture et ses implicites encore moins. Le lien est en bibliographie. Les extraits et les détails ci-dessous sont présentés dans l'ordre du post et regroupés par fonction analytique.

Citations classées par fonction

1. Mise en scène d'un état diminué, qui prépare la suspension du questionnement

- « une journée désagréable »
- « rien de ce que vous aviez prévu ne s'agence comme il faut »
- « tiraillé entre l'envie de vous énerver et celle d'éclater en sanglots »
- « vous n'avez pas le recul nécessaire pour décrire logiquement »
- « vous n'avez qu'une envie, celle de vous coucher »
- « Prenez le temps de vous imprégner de cet état »

2. Disqualification groupée des réponses nées d'une interaction imaginée, traitées comme aggravantes

- « bon allez, ce n'est pas si grave, ça va passer »
- « il faut être "philosophe" et apprendre à faire avec les aléas »
- « mieux vous organiser »
- « la méthode géniale qu'elle a mise en place »
- « Est-ce que tout cela vous soulagerait, Je ne crois pas »
- « Peut-être que ce serait plus agaçant ou encore plus douloureux »

3. Neutralisation explicite de l'intention d'aide, puis requalification de la puissance morale

- « tous ces individus sont parfaitement intentionnés »
- « ils veulent apporter sincèrement leur aide »
- « l'aide la plus puissante n'est pas toujours celle que l'on envisage »

4. Définition de la bonne aide par une posture unique, non-transformation, non perspective

- « ce qui me fait le plus de bien, ce n'est ni la pitié »
- « ni la pseudopsychanalyse »
- « ni le conseil plus ou moins pertinent »
- « l'interlocuteur capable d'écouter en silence »
- « comprendre sans transformer, sans amoindrir »
- « répondre avec empathie »
- « sans autre perspective qu'être pleinement attentif à ce que je ressens »

5. Institution d'une norme de réceptabilité, tuteur, coach, validation, et verrou de clôture

- « Il se joue ici quelque chose qui me semble fondamental »
- « Nous n'avons pas besoin de tuteur »
- « nous n'avons pas besoin de coach qui valide ou non nos émotions ou nos états mentaux »
- « nous avons besoin d'oreilles qui écoutent »
- « de bouche qui laissent de la place »
- « de cœur qui reconnaissent que notre vécu n'est pas une invitation à l'argumentation »
- « Je nous souhaite d'être totalement écouté et d'écouter totalement »

L'opération principale consiste à convertir une préférence relationnelle située en norme générale de réceptibilité. L'aide légitime est définie comme écoute silencieuse, sans transformation, sans perspective, tandis que les autres réponses sont disqualifiées comme maladroitement, intrusives, ou moralement déficientes. La souffrance devient ainsi compatible avec la continuité des conditions qui la produisent, on ferme alors la scène par une posture, non par une analyse des causes ou par une modification des conditions.

L'écoute silencieuse est souvent décrite comme neutre, apaisante, non invasive. Or, dans une interaction, le silence n'est pas une absence de signal. C'est un signal faiblement cadré, donc

potentiellement sous-déterminé là où la narration compensatoire intervient. Un signal sous-déterminé déclenche une activité de mise en récit dont la fonction est de produire une clôture. La question devient alors précise : le silence est-il si inoffensif, lorsqu'il est prescrit comme norme d'aide, dans des contextes où le sujet est déjà en surcharge et où la signification du silence peut rester ouverte ?

Dispositif de légitimation et conformité d'audience

Le texte sur LinkedIn est signé par Marie Robert, présentée comme Philosophe, autrice, et chroniqueuse sur France Inter et RTL. Ce statut médiatique ne produit pas seulement de la diffusion. Il produit une validation sociale préalable. « Passer à la radio » fonctionne comme filtre implicite : si elle est invitée, si elle est entendue, c'est qu'elle est validée, respectée et légitime. Le message bénéficie donc d'un crédit d'autorité avant même d'être évalué sur le fond.

Le texte est ensuite relayé et réappuyé sur LinkedIn à son réseau par Maela Paul, docteure en sciences de l'éducation, identifiée comme une référence sur les postures d'accompagnement, en particulier autour de l'écoute, de la non-substitution et des cadres de relation d'aide. Cette dernière, en mettant en exergue un passage précis, indépendamment de l'intention, produit alors un effet fonctionnel de validation implicite, car un énoncé initialement situé, formulé dans un registre philosophique, devient norme, parce qu'il est adossé à une figure légitime de l'accompagnement. Cette alliance entre puissance de diffusion médiatique et aura académique contribue à fabriquer une souffrance conforme, car une posture unique est promue comme réponse supérieure, tandis que les réponses orientées de mise en question ou remise en mouvement deviennent moralement inadaptées. Ce second registre ne renforce alors plus seulement la crédibilité, il ajoute une aura d'intouchabilité académique. L'effet cumulatif est simple, le médiatique installe l'idée, l'académique installe la doctrine.

Cette analyse décrit un effet de cadrage, elle ne présume pas des intentions des personnes citées.

Lorsqu'une experte reconnue relaie un texte et en extrait un passage, l'effet produit fonctionne comme un signal de légitimation pour l'auditoire professionnel. Ce signal reste faiblement cadré quant à son périmètre et à ses conditions d'application, ce qui ouvre un espace d'interprétations multiples. Chaque lecteur peut alors projeter sa propre lecture de la « bonne posture » sur ce relai, et y trouver une validation implicite de sa préférence, de sa pratique, ou de son positionnement. Le résultat n'est pas une norme unique explicitement formulée, mais une pluralité de conformités compatibles, toutes perçues comme autorisées parce qu'adossées à une autorité de champ. Ce mécanisme rend, dans le contexte du texte qui nous occupe, la passivité interprétable comme vertu éthique, non parce qu'elle serait affirmée comme telle, mais parce que la combinaison du relai + citation + statut + viralité rend socialement rentable l'adhésion à une posture de non-transformation. Cette légitimation

diffuse verrouille la critique structurelle : l'attention se déplace vers la conformité à une posture, et la discussion sur les conditions qui produisent la journée pénible devient secondaire, voire moralement intolérable. Dans l'espace public, le statut de la « mauvaise journée », contexte explicitement posé par le texte source et non précisé davantage, ne permet pas de conclure à un trauma immédiat ou prolongé. Pourtant, dans les commentaires, cette scène ordinaire est requalifiée par certains comme « situation thérapeutique », nous y reviendront. La norme ne se contente plus d'encadrer l'aide, elle requalifie la vie quotidienne elle-même au travers de certains gabarits narratifs, en produisant une pathologisation sauvage de l'ordinaire et il n'est plus question alors d'éthique de l'écoute.

Le nombre de commentaires fonctionnent alors comme dispositif de conformité. Les participants ne répondent plus seulement à un contenu. Ils signalent une appartenance à une norme d'accueil, mais ils signalent aussi un alignement avec une figure déjà consacrée. Le « Like » devient un acte à faible coût qui cumule trois bénéfiques : afficher sa bienveillance, se ranger du côté de l'autorité visible. Pour la section commentaire, il s'agit de la même logique, il faut s'extasier devant cette évidence et éviter le risque social d'être celui qui « casse l'ambiance » par une critique. Dans cette logique, le mouvement peut ressembler à un mimétisme d'allégeance : la personne est déjà applaudie, donc on applaudit, et la preuve sociale collective devient un argument tacite qui remplace l'examen du texte. Le signal d'appartenance devient alors socialement plus rentable, et cognitivement moins coûteux, qu'une analyse critique des conditions réelles qui ont produit la « journée désagréable », par exemple.

Du témoignage à la norme : moralisation de la réceptabilité

Le premier glissement, dans le texte, est grammatical et politique, il passe du je vers le nous. Ce qui est présenté comme un effet subjectif, « ce qui me soulage », devient une prescription collective, « ce dont nous avons besoin ». La préférence cesse d'être une préférence. Elle devient un standard moral. L'aide n'est plus évaluée par sa pertinence contextuelle ou par ses effets, mais par sa conformité à une posture définie comme supérieure.

Ce glissement produit une violence symbolique particulière, car il ne dit pas seulement : je préfère être écouté. Il dit : ce que tu crois être une aide ne l'est pas. Il déplace ainsi la légitimité de l'aidant vers une norme surplombante, et il transforme l'erreur d'ajustement en faute relationnelle. L'interlocuteur qui propose un recadrage, une méthode, une solution pratique, ne devient pas simplement inadapté, mais devient moralement inférieur, parce qu'il aurait manqué l'« essence » de l'aide.

Le second glissement concerne la preuve. Une posture d'écoute « pure » est difficile à falsifier. Si le sujet ne se sent pas soulagé, l'explication disponible est presque toujours la même : l'écoute n'était pas assez vraie, pas assez entière, pas assez empathique. L'échec n'est pas

attribué à la limite de la posture, mais à l'insuffisance morale de l'exécutant. Cette structure rend la norme robuste, parce qu'elle résiste aux contre exemples.

Ce dispositif constitue un noyau de souffrance conforme, car la souffrance n'est pas seulement exprimée, elle est encadrée par une grammaire implicite qui définit comment il faut recevoir, et qui classe les réponses selon une hiérarchie morale.

Interdit de transformation

La formule centrale est l'interdit de transformation. Comprendre sans transformer, reconnaître sans amoindrir, écouter sans autre perspective. Ces expressions construisent une norme relationnelle qui exclut l'action, non pas au nom de l'inefficacité, mais au nom du respect.

Une distinction utile permet de clarifier le mécanisme sans caricature. Il existe des aides orientées vers la stabilisation immédiate du vécu, et des aides orientées vers la modification des conditions. La première peut être indispensable dans certains moments, notamment lorsque la situation n'est pas immédiatement transformable ou lorsque le sujet est au bord de la saturation. La seconde devient indispensable lorsque la souffrance est produite de manière répétitive par des conditions identifiables. Le problème n'est pas que l'écoute empathique existe, mais réside dans la sacralisation de cette écoute comme aide supérieure, et la disqualification générale des aides orientées vers la mise en structure.

Le texte recode négativement trois familles de réponses, qui, dans d'autres cadres, peuvent être des ressources de résilience pratique largement documentées. Relativiser peut limiter la catastrophisation. Recadrer peut restaurer une marge de contrôle cognitif. Proposer une méthode peut réduire l'indétermination en réintroduisant des repères. Ces réponses peuvent être maladroites lorsqu'elles sont amenées trop tôt, ou lorsqu'elles dénie le vécu, certes, mais elles peuvent aussi être opératoires lorsqu'elles sont ajustées, situées, et consenties.

Le dispositif normatif ne fait pas cette distinction. Il transforme la pluralité des réponses possibles en opposition morale : conseil contre écoute, cerveau contre cœur, méthode contre humanité. Cette opposition produit un effet de dépolitisation : la journée pénible n'est plus reliée à une organisation, à une charge, à une contrainte, à des injonctions ou à une asymétrie de pouvoir. Elle devient une matière relationnelle à accueillir, puis à refermer par validation.

Ici, la souffrance conforme ne supprime pas la souffrance. Elle supprime la question de la transformation des conditions, en rendant moralement suspect tout geste qui tend vers l'action.

Narration compensatoire et silence

Le point le plus important et celui qui ancre la problématisation concerne le silence. L'écoute silencieuse est présentée comme l'aide la plus puissante, et comme la moins invasive. Pourtant, la narration compensatoire implique tout autre chose et certainement qu'un silence n'est jamais sans effets. Il est un signal dont le cadrage est faible, donc, dont la signification dépend de la relation, du contexte, et de l'état du sujet.

Quand un signal est peu cadré, la clôture dépend davantage du récepteur. Le récepteur doit inférer l'intention, la position, l'attitude, la valence. Dans un contexte sécurisé, ce travail peut être minimal et stabilisant. Le silence peut être interprété comme présence et disponibilité, et la scène se ferme vite. Dans un contexte incertain, ou lorsque le sujet est déjà en surcharge, le silence peut au contraire ouvrir un espace d'hypothèses. Le sujet doit alors produire un microrécit sur le silence lui-même : il me juge, il banalise, il s'ennuie, il me trouve faible, il ne sait pas quoi dire, il est agacé, il pense que j'exagère. La narration compensatoire n'est pas seulement mobilisée pour traiter la journée pénible, elle est mobilisée pour traiter l'indétermination du silence et ce que dit de moi le silence de l'autre, ou ma qualification de la nature de l'aide l'autre.

La norme « écouter sans transformer » ajoute donc un risque structurel : elle impose une forme d'aide dont le cadrage est volontairement réduit, précisément là où le sujet peut manquer de ressources pour stabiliser. Cela ne signifie pas que le silence aggrave toujours. Cela signifie qu'il n'est pas inoffensif par nature, et que son effet dépend de conditions identifiables : la confiance, l'histoire relationnelle, l'état attentionnel du sujet, le degré de menace perçu, la tolérance à l'indétermination, et la capacité à produire une clôture interne.

La posture d'écoute silencieuse est vendue comme une réduction d'activité, or ; dans certains cas, elle déplace l'activité et l'amplifie. Elle retire le cadrage externe et elle augmente la part de cadrage interne à produire. Elle peut donc diminuer la charge pour l'écouter, tout en augmentant la charge interprétative pour le sujet, au moment même où le sujet cherche une issue, un apaisement.

La souffrance conforme peut, dans certains contextes, augmenter le travail narratif du sujet. Elle impose au sujet de produire du sens sur un signal faible, au lieu de partager la construction de l'issue.

Dressage émotionnel et communauté normative

Le nombre de commentaires ne doit pas être interprété comme un simple consensus bienveillant. Ils constituent un indice d'efficacité normative. Plus précisément, ils rendent

observable, en temps réel, le processus par lequel une manière de souffrir devient socialement acceptable et reconnue, tandis que d'autres manières sont disqualifiées.

Premier point : le dressage émotionnel comme distribution des registres légitimes.

Le texte et ses partages successifs par les likes, les commentaires ou les « reposts » définissent implicitement ce qui est autorisé par un groupe et ce qui est interdit dans le traitement public de l'inconfort. Sont disqualifiés les registres qui tendent vers l'explication, la mise en structure, la recherche de causes, la transformation des conditions. Sont valorisés les registres centrés sur le ressenti, la présence, le silence, l'accueil. Cette distribution ne signifie pas que l'explication ou l'action seraient toujours pertinentes ni que l'écoute serait inutile. Elle signifie que le cadre prescrit hiérarchise les registres et, ce faisant, dépolitise la douleur en la ramenant à une scène relationnelle et morale. Dans cette logique, comprendre et transformer ne sont pas seulement situés comme inadaptés, ils deviennent moralement suspects.

Deuxième point : la communauté normative comme mécanisme de pression et de sanction.

La répétition des mêmes formules, la valorisation de la même posture, et la disqualification des alternatives ne relèvent pas seulement d'une préférence individuelle multipliée par trois mille. Elles produisent un environnement où certaines prises de parole deviennent coûteuses pour tous les lecteurs silencieux qui auraient voulu s'exprimer. Un intervenant qui tente de réintroduire une analyse des conditions, de nommer une contrainte organisationnelle, ou de proposer des leviers d'action, peut être requalifié par tout adjectif opportun. Le groupe ne discute pas nécessairement l'argument, il sanctionne la transgression du registre. Cette sanction est un marqueur décisif de conformité, car la norme n'existe pas seulement parce qu'elle est formulée, mais parce qu'elle est défendue collectivement par des microactes de disqualification qui rendent également la critique coûteuse identitairement.

Troisième point : l'esthétisation morale du malheur comme conversion symbolique.

Le lexique dominant transforme un état pénible en scène valorisable, oreille, cœur, silence, écoute totale. La souffrance devient l'occasion d'une performance morale, et l'accueil devient un capital symbolique. Ce glissement conceptuel produit un effet politique majeur. La douleur, qui pourrait constituer un signal d'alarme sur des conditions, est requalifiée en matériau relationnel. L'énergie potentiellement orientée vers la transformation est absorbée par la validation et la reconnaissance mutuelle dans le silence. Ce phénomène relève d'une économie morale de la conformité, où l'on obtient appartenance et valorisation en adoptant la posture prescrite, celle qui ne crée pas le désordre.

Cette séquence fournit donc une scène empirique centrale pour notre objet, car elle montre que la souffrance conforme n'est pas seulement une manière de parler de la douleur. C'est un dispositif social qui stabilise la douleur dans un registre acceptable, en instituant une communauté de réception où l'action, l'explication et la mise en cause des conditions deviennent des écarts à corriger.

Dès lors, si le silence est prescrit comme forme supérieure d'aide, alors il devient non seulement un signal faiblement cadré pour le sujet, c'est le moins qu'on puisse dire, mais aussi un marqueur d'appartenance pour le groupe. Il fonctionne simultanément comme technique relationnelle et comme signe de conformité. C'est précisément ce double statut qui rend ses effets plus difficiles à discuter, et qui explique la force de la norme lorsqu'elle est relayée institutionnellement.

Saturation mimétique et verrouillage discursif

Ce type de discours ne se diffuse pas seulement parce qu'il est convaincant. Il se diffuse parce qu'il est performatif. Un format qui (1) met en scène un inconfort ordinaire, (2) neutralise l'intention des aidants, (3) disqualifie les alternatives (parfois vécues comme inconfortables) sans avoir à discuter des conditions, et (4) sacralise une posture unique comme « bonne », produit de l'adhésion. En effet, la mise en scène d'un inconfort ordinaire déclenche l'identification par sa simplicité d'ensemble ou toute nuance a été écartée : « C'est exactement ce que je vis. »

La responsabilisation des aidants déclenche la déculpabilisation : « Ce n'est donc pas moi qui suis inadéquat, c'est lui/elle qui ne sait pas faire. » La disqualification des alternatives déclenche la fermeture cognitive : « Je n'ai pas à me demander si j'exagère ou s'il existe d'autres réponses possibles » (elles sont déjà invalidées et je ne suis responsable de rien). La sacralisation d'une posture unique déclenche la validation morale instantanée : « Je suis du bon côté, je fais partie de ceux qui ont compris et qui sont incompris. »

Ces opérations s'enchaînent sans délibération et elles produisent un effet de reconnaissance totale : le lecteur se voit, se comprend, se légitime, et se place moralement, en une seule lecture. L'adhésion n'est pas une conclusion après examen, c'est une activation immédiate. Le format ne convainc pas, il valide. Il ne propose pas une analyse, il offre une identité, mais surtout, il offre un nouveau gabarit narratif déresponsabilisant tout prêt pour le prochain événement similaire.

À cette économie morale s'ajoute une économie de visibilité, car, lorsque ce type d'écrit obtient une forte adhésion, il ne signale pas seulement une sensibilité partagée, mais il signale qu'un format et qu'un discours remporte une adhésion massive, est partagé et fonctionne.

Dans l'économie attentionnelle des plateformes, les métriques — likes, partages, commentaires — fonctionnent comme signaux pour les autres créateurs de contenu. Un post qui génère dix mille réactions devient un modèle à reproduire, non parce qu'il serait plus vrai, mais parce qu'il démontre son efficacité performative et produira un surplus de crédibilité et de visibilité pour l'auteur. Le dispositif devient alors reproductible, et particulièrement efficace parce qu'il produit facilement de l'accord public, donc des marqueurs de réussite mesurables. Il devient dès lors une ressource pour ceux qui cherchent leur part de reconnaissance, de validation, et de visibilité, sans avoir à ouvrir un débat annexe.

Le dispositif ne se contente pas de rendre l'écart coûteux, il disqualifie implicitement certaines positions de fait, sans même s'en rendre compte. Parents, managers, enseignants, aidants professionnels, médecins, tous ceux qui ont structurellement à intervenir, à conseiller, à orienter, à trancher, deviennent problématiques par statut. Leur parole est recodée, non par son contenu, mais par leur place. Un parent qui dit « j'ai quand même essayé de conseiller mon fils » devient immédiatement « tu ne sais pas écouter ». Un manager qui dit « j'ai proposé des solutions » devient immédiatement « tu veux réparer, pas comprendre ». Un médecin qui dit « voici ce que je recommande » devient immédiatement « tu imposes au lieu d'accompagner ». La disqualification n'est pas argumentative, elle est statutaire. Le format transforme la position en preuve. Il ne discute pas ce qui est dit, il disqualifie celui qui parle. Cette opération produit un renversement complet : ceux qui ont pour fonction d'aider deviennent ceux qu'il faut neutraliser. Leur compétence devient suspecte, leur expérience devient arrogance, leur proposition devient violence, leur effet d'écoute insuffisant, mal calibré, inopportun. Le dispositif ne critique pas une pratique, il invalide une posture d'aide particulière et sociale entière.

Nous pourrions croire que l'effet s'arrête à la saturation publique. Pas du tout.

Il capture potentiellement les aidants eux-mêmes. Les professionnels intériorisent la norme et ce qui devient acceptable pour une majorité indéterminée, ils peuvent devenir pour certains réticents à proposer, ils s'auto-neutralisent par peur d'être « ceux qui veulent réparer ». Cette capture ne résulte pas d'une conversion intellectuelle, elle résulte d'une pression sociale. Un thérapeute qui proposerait une piste de travail risque d'être accusé de « vouloir transformer au lieu d'accueillir ». Un coach qui suggérerait une action devient « quelqu'un qui n'accueille pas vraiment ». Un enseignant qui orienterait devient « quelqu'un qui impose sa vision ». Face à cette pression, beaucoup finissent par dire « je ne peux rien proposer, je ne peux qu'écouter » — alors que c'est précisément leur métier de proposer, d'orienter, d'outiller.

Le dispositif normatif fabrique sa propre validation : les aidants cessent d'aider, prouvant ainsi que « personne ne sait vraiment écouter ». Cette auto-neutralisation devient alors la preuve de la justesse du format. Le cercle est bouclé. Les professionnels valident par leur retrait ce qui les a neutralisés. On ne peut plus s'exprimer, on a peur d'être disqualifié, donc dans certains cas, on aide plus vraiment comme il faudrait, mais comme c'est recevable.

Le format remplit aussi une fonction de protection identitaire pour celui qui l'adopte. « Écouter sans transformer » évacue l'agentivité, la responsabilité du choix, l'exposition à l'échec de l'intervention. C'est une posture confortable qui coche les bonnes cases de la perception : bienveillante en apparence, protectrice en structure. Elle permet de se sentir toujours « du bon côté » sans avoir à prendre le risque d'intervenir, sans avoir à assumer la possibilité de se tromper, sans avoir à affronter les limites de sa propre capacité d'aide. La moralisation de l'écoute passive, fruit d'un héritage psychanalytique, devient un abri. Celui qui adopte ce format n'a pas à se demander s'il pourrait faire mieux, différemment, plus efficacement. Il a déjà la bonne posture. Il est déjà dans le juste. Les autres, ceux qui agissent, sont dans l'erreur structurelle. Cette fonction de protection explique en partie le succès incroyable du format, mais sa force est d'être déjà ancré dans l'inconscient collectif sous la forme du dicton populaire : « Il n'y a que celui qui ne fait rien qui ne se trompe jamais », mais ici, il serait pris au pied de la lettre. Il offre une identité morale stable à moindre coût. Il permet de se dire aidant tout en se protégeant de l'épreuve réelle de l'aide, celle où l'on peut échouer, où l'on peut se tromper, où l'on doit accepter que, parfois il faut intervenir sans certitude, proposer sans garantie, agir sans assurance. Le format dispense de cette épreuve en la disqualifiant par avance. Il fait passer la morale, avant l'éthique du geste.

Le dispositif se protège par un mécanisme final, car toute critique devient la preuve qu'on n'a pas compris. Le format construit un monde binaire où seules deux positions sont possibles : ceux qui ont compris qu'il faut « juste écouter », et ceux qui n'ont pas compris, qui « veulent encore transformer ». Il n'existe aucune position extérieure à cette dichotomie. Contester « écouter sans transformer », c'est donc nécessairement montrer qu'on est de « ceux qui veulent réparer ». Analyser le format, c'est montrer qu'on est « dans le contrôle ». Questionner la sacralisation de l'écoute passive, c'est afficher qu'on « ne sait pas accueillir la souffrance ». La critique ne réfute pas le format, elle l'illustre. Elle prouve qu'il existe bien des gens qui ne comprennent pas, donc elle valide la nécessité du format qui les dénonce. Le dispositif transforme le désaccord théorique en violence symbolique. Celui qui dit « il faut parfois proposer » entend « tu es de ceux qui ne savent pas écouter ». Celui qui dit « l'écoute seule ne suffit pas toujours » entend « tu veux imposer ta solution ». Celui qui dit « certaines situations exigent d'intervenir » entend « tu ne supportes pas l'impuissance ». Le piège est complet. On ne peut pas critiquer le format sans être immédiatement recodé dans le camp des « mauvais aidants » qui voient mal le problème. Il n'existe aucun point d'appui extérieur

au dispositif depuis lequel on pourrait le contester. Toute tentative de sortie est réintégrée comme preuve de la nécessité du format. C'est un système clos qui se valide par ses propres échecs de contestation.

La saturation n'est pas lente, elle prend quelques mois, parfois quelques semaines. La vitesse de reproduction empêche la structuration d'une critique. Avant qu'une analyse puisse circuler, se stabiliser, trouver des relais, construire une argumentation, le format a déjà saturé l'espace, fabriqué son évidence, rendu l'écart coûteux. Cette temporalité est décisive. Elle explique pourquoi la résistance intellectuelle reste marginale face à des formats dans l'écosystème digital qui se reproduisent massivement en quelques cycles de publication. Un post qui fonctionne est copié, adapté, republié par dizaines, puis par centaines en quelques jours, donne lieu à des articles médias et colonise rapidement l'espace public. Chaque republication renforce l'évidence et chaque validation publique consolide la norme. En quelques semaines, ce qui était une formule discutable ou simplette, devient une grammaire du bien penser et du bien-être, ce qui était une posture se transforme en obligation morale et ce qui était une préférence individuelle devient une évidence. Cette accélération rend la critique structurellement en retard. Quand l'analyse arrive, le format est déjà installé, naturalisé, transformé en norme tacite que personne ne questionne plus. La critique devient alors « réactionnaire », « à contre-courant », « coupée des réalités », parce qu'elle conteste ce qui est déjà devenu l'évidence partagée. Ce qui remporte l'adhésion, quel que soit son niveau de développement, de nuance ou de véracité, dans un tel système, ne pourra que se propager.

Le coût touche aussi la recherche, et c'est le plus inquiétant. Les formats simples, performatifs, moralement valorisés, saturent l'espace public et rendent difficile la circulation de travaux qui complexifient, qui nuancent, qui rouvrent les conditions. Un chercheur qui publie une analyse montrant que « l'écoute seule ne suffit pas toujours » ou que « certaines situations exigent d'intervenir » ou que « la passivité peut elle-même devenir problématique » est immédiatement noyé sous les mantras dominants. Sa parole est lue comme « techniciste », « désincarnée », « coupée du terrain », et sa posture devient celle de celui qui « se fait des nœuds au cerveau », alors même qu'elle peut reposer sur des décennies de pratique et de recherche empirique. La simplicité performative écrase la complexité analytique jour après jour dans l'environnement numérique, non par supériorité épistémique, mais par efficacité algorithmique et morale. Un post de trois paragraphes qui dit « écouter sans transformer » obtient dix mille likes. Un article de vingt pages qui montre les limites de cette posture obtient cinquante lectures et des critiques morales. Le rapport de force est sans commune mesure. Le résultat est une dépossession progressive de l'espace public de discussion et une remise en question de la pertinence de l'esprit critique dans ses effets globaux. Les formats dominants occupent la place. Ils ne laissent aucune prise pour qu'une analyse complexe puisse circuler, être entendue, modifier les représentations. La recherche continue à produire des travaux

nuancés, mais ces travaux restent confinés dans des cercles académiques restreints, inaudibles dans l'espace où se fabriquent les normes effectives. Ce n'est pas un échec de vulgarisation. C'est un effet de saturation structurelle. Quand les formats moralement performatifs occupent tout l'espace disponible, il ne reste plus de place pour la complexité.

La répétition ne traduit donc pas uniquement un consensus, elle produit une saturation. La saturation transforme un choix en norme, une norme en évidence, une évidence en nature. À ce stade, celui qui questionne ne conteste plus une posture, il attaque une vérité morale devenue incontestable, il ne critique plus un format, il blesse ceux qui souffrent. Il ne propose plus une alternative, il révèle sa propre violence. C'est le KO technique et moral. Le format a gagné, et cette victoire n'a pas eu lieu grâce à la force de son argumentation, par sa justesse analytique ou par sa description fine du réel, mais grâce à la force de sa reproduction, par son efficacité performative et parce qu'il fabrique l'évidence du réel qu'il prétend décrire.

Neutralisation de la critique et protection du cadre

Évitement institutionnel et déplacement d'objet

Le matériau mobilisé est volontairement réduit et entièrement public, précisément pour éviter la reconstruction imaginaire. Il s'agit d'une séquence courte où une prescription de posture est relayée dans un espace professionnel, qui reçoit une critique explicite portant sur ses effets, puis donne lieu à une réponse qui ne traite pas les objets soulevés, mais les déplace. L'unité d'analyse n'est ni la personne ni l'intention supposée, mais l'opération discursive observable par laquelle l'objet mis en discussion cesse d'être l'objet discuté, et c'est précisément ce qui permet de proposer ensuite une grille codable et reproductible.

Le point de départ est un « partage » (repost) par Maela Paul, contenant un extrait prescriptif issu du post initial de Marie Robert, objet de l'analyse ci-dessus, formulé comme une norme générale de réception et de « bonne aide » : « Nous n'avons pas besoin de tuteur, nous n'avons pas besoin de coach qui valide ou non nos émotions ou nos états mentaux, nous avons besoin d'oreilles qui écoutent, de bouche qui laissent de la place, de cœur qui reconnaissent que notre vécu n'est pas une invitation à l'argumentation. »

Sous ce repost, une critique explicite est formulée qui porte sur trois objets distincts, exprimés en langage ordinaire, mais sans ambiguïté sur la visée. Elle vise d'abord l'universalisation d'une posture d'aide présentée comme supérieure, en demandant si le texte ne promeut pas « le conformisme et l'universalité de l'accueil de la souffrance et l'uniformisation d'une posture fondée sur l'immobilisme ». Elle vise ensuite l'immobilisme comme effet, en posant la question de la finalité : « Est-ce qu'on est là pour aider les gens à se remettre en mouvement ou pour les regarder souffrir avec compassion ? ». Elle vise enfin un effet possible du silence en tant que signal faiblement cadré : « le silence est plus pernicieux qu'il n'y paraît dans ses

effets », ce qui revient à poser la question des conditions d'efficacité et des effets paradoxaux d'une posture de simple présence lorsqu'elle est promue comme norme.

La réponse de Maela Paul ne reprend aucun des trois objets comme objets à traiter. Elle opère un recadrage de principe, puis une substitution de question, puis une reconstruction binaire qui modifie la scène argumentative. La réponse est la suivante : « Ce texte promet surtout l'écoute qui a pour principe de ne pas se substituer à autrui (ne pas conseiller, ne pas juger, etc.) Mais alors, disent certains, à quoi je sers si je ne lui dis pas ce que moi je ferais à sa place ? »

Nous allons opérer ici une interprétation subjective, en restant au plus près des opérations discursives observables, sans procès d'intention. Le premier mouvement consiste à recadrer la critique en rappelant un principe général, celui de la non-substitution. Ce principe, pris isolément, peut être défendable. Mais il n'est pas l'objet de la critique telle qu'elle a été formulée. L'objet initial portait sur l'universalisation d'une posture, sur l'effet immobilisant possible, et sur la non-neutralité du silence lorsque celui-ci fonctionne comme faible cadrage dans certaines configurations. Le recadrage effectué par M.P transforme donc une critique d'effets et de conditions, en rappel d'un principe général, ce qui produit une impression de réponse tout en évitant l'objet.

Le deuxième mouvement consiste à substituer la question posée. Au lieu de traiter « conformisme, immobilisme, effets du silence », la réponse introduit une inquiétude attribuée à un tiers indéfini : « disent certains », puis reformule l'enjeu en « comment être utile si je ne dis pas ce que je ferais à sa place ». Ce qui est substitué à la critique n'est pas un contre argument, c'est un autre problème, plus simple, plus moral, et surtout compatible avec le principe invoqué. Là où la critique demandait une discussion sur les effets et leur variabilité, la réponse déplace vers une plainte de rôle : « à quoi je sers », ce qui déporte la discussion vers l'identité de l'aidant, sa légitimité, et son risque de se substituer. Cela pose surtout l'intentionnalité et l'existentialisme de la valeur de l'aidant comme objet principal de la question.

Le troisième mouvement consiste à construire un faux dilemme : soit se taire, soit conseiller à la place de l'autre. La troisième voie, celle que la critique rendait précisément nécessaire de penser, disparaît du champ. Cette troisième voie existe pourtant et elle est nommable sans difficulté : outiller sans se substituer, cadrer sans prescrire, clarifier sans juger, proposer des options sans imposer, aider à remettre en mouvement sans confisquer l'agentivité, soutenir une action choisie par le sujet sans transformer l'échange en injonction. Le faux dilemme neutralise la critique parce qu'il simplifie la scène de manière telle que la critique initiale ne trouve plus de prise, et que toute contestation est renvoyée à un risque de substitution que la critique ne défendait pas.

L'évitement peut être interprété comme une stratégie de protection de cadre. Répondre directement aux trois points impliquerait de reconnaître qu'une norme de silence et de non-transformation peut produire, selon les contextes, des effets de conformisme, d'immobilisme et de relance interprétative. Cette reconnaissance fragiliserait la doctrine de posture au cœur de certains modèles de formation à l'accompagnement, voir tous et donc, celle qu'elle vend.

On peut donc décrire un mécanisme simple, testable et indépendant de toute hypothèse d'intention : face à une critique portant sur les effets d'une norme de réception, l'objet peut être neutralisé par déplacement vers un principe général, substitution de question, puis fermeture binaire qui efface la pluralité des aides possibles. La conséquence est qu'une critique d'effets devient intraduisible dans le cadre où la réponse se place, non parce qu'elle est réfutée, mais parce qu'elle est déplacée hors du champ de ce qui est discuté.

Requalification thérapeutique et verrouillage moral du débat

Le second ensemble d'échanges se déroule sous le post initial de la philosophe. Il rend observable un mécanisme différent. Ici, l'enjeu n'est plus seulement de déplacer l'objet par un faux dilemme, mais de requalifier le registre de la scène et de verrouiller moralement le désaccord, de sorte que la critique ne soit plus traitée comme question sur les effets d'un format prescriptif, mais comme symptôme d'une posture inadéquate face à la souffrance.

Le post initial formule explicitement une hiérarchie des réponses légitimes et installe une clôture morale : « ce qui me fait du bien, c'est l'interlocuteur capable d'écouter en silence et de comprendre sans transformer, sans amoindrir, quelqu'un simplement apte à répondre avec empathie, sans autre perspective qu'être pleinement attentif à ce que je ressens », puis « nous avons besoin d'oreilles qui écoutent, de bouche qui laissent de la place, de cœur qui reconnaissent que notre vécu n'est pas une invitation à l'argumentation. »

Sous ce post, un commentaire critique explicite ne conteste pas l'existence ni l'intérêt de l'écoute, mais vise l'universalisation et, surtout, la prétention à la neutralité et à la supériorité de principe du « silence » et de la « non transformation ». Il introduit un cadre analytique, l'idée que l'émotion se forme par des microrécits et que, dans certains cas, un tiers peut aider à les déconstruire, y compris à chaud, en distinguant ce dont le sujet a envie et ce qui peut l'aider. Il précise une distinction opératoire : la justification et le conseil peuvent faire mal parce qu'ils rétrécissent le vécu, mais l'aide utile peut consister à empêcher une clôture trop rapide tout en cadrant juste assez pour ne pas laisser le sujet seul avec un signal sous-déterminé. L'enjeu posé n'est pas la réfutation de l'empathie, mais la discussion des conditions d'efficacité d'un faible cadrage lorsqu'il devient norme.

Une première réponse, attribuée à « Madeleine », opère une requalification thérapeutique du problème : « Attendre le feu vert de quelqu'un avant de "le guider" est peut-être de lui laisser l'espace-temps d'être disponible, déjà cela c'est une étape thérapeutique en soi ». La discussion, qui portait sur les effets d'une prescription du silence et sur la non-neutralité du

faible cadrage, est déplacée vers la validation de l'attente comme intervention. Le silence n'est plus traité comme technique située à condition d'efficacité variable. Il devient, dans le registre mobilisé, une étape thérapeutique en soi. Cette requalification a pour effet de rendre plus difficile toute critique des effets du faible cadrage, puisque critiquer l'absence d'intervention tend à être recodé comme incompréhension de ce qu'est une « étape thérapeutique », et non comme question empirique sur les effets du silence lorsque le signal devient sous-déterminé pour un sujet déjà en surcharge.

Un autre commentaire rend visible un verrouillage moral du désaccord. Un commentaire tiers formule l'enjeu normatif de manière explicite : « Avez-vous conscience qu'en moralisant l'écoute pure, vous êtes en train de conformiser la seule réponse autorisée face à la souffrance : l'impuissance ? ». La réponse de « Madeleine » alors que le message était destiné à l'auteur, ne traite pas cet objet comme objet discutable. Elle commente : « aucune moralisation ne m'apparaît, ni de besoin de conformité », puis renverse l'enjeu en requalifiant l'intervention comme risque de toute-puissance : « L'écoute ouverte semble justement être celle de ne pas se croire "tout puissant" et d'accueillir avant de vouloir intervenir et se demander "pour qui ?" ».

Ce mouvement neutralise une critique portant sur un effet normatif non par réfutation, mais par déplacement moral dont l'objet est d'abord évacué en la ramenant à une impression, puis l'intervention est recodée comme risque de toute-puissance. Enfin, la question « pour qui » introduit un élément indéterminé, mais qui pourrait installer une asymétrie morale : l'écoute se trouve du côté de l'humilité et de l'accueil, tandis que l'intervention se trouve exposée à une lecture d'intention et d'utilitarisme émotionnel. L'effet n'est pas d'argumenter sur les conditions d'efficacité du silence, mais de déplacer la scène vers une évaluation morale des postures, ce qui rend coûteuse la discussion des effets.

Il n'est pas question de s'attarder ici sur le sujet du débat, mais une propriété de cadre et les leviers de glissements. Il suffit de coder les opérations : quels objets sont traités, quels objets sont niés, quels registres sont mobilisés, et quelles requalifications typiques s'installent lorsqu'il s'agit de discuter des effets d'une prescription universalisée !

Les deux mécanismes au sein des réponses ne sont pas identiques, et c'est précisément leur différence qui rend leur convergence instructive. Dans la première séquence, la neutralisation procède par déplacement d'objet : une critique d'effets est recadrée en principe général, puis remplacée par une question de rôle, puis fermée dans un faux dilemme qui efface la pluralité des formes d'aide possibles. Dans la seconde séquence, la neutralisation procède par requalification de registre et verrouillage moral, puis la critique imaginaire de la moralisation est renversée en soupçon de posture.

Dans les deux cas, l'effet est le même : la discussion sur les objets (sur les conditions d'efficacité, sur la variabilité des effets, sur la pluralité des formes d'aide possibles, etc.),

devient impraticable, non parce qu'elle est invalidée par argumentation, mais parce qu'elle est déplacée hors du dicible recevable, soit par substitution d'objet, soit par requalification. C'est cela qui rend ces micro-scènes centrales pour l'analyse : elles montrent comment un discours produit des défenses de cadre qui protègent de toute critique. La critique n'est pas combattue, la souffrance n'est pas niée et sa recevabilité n'est pas questionnée, elles sont rendues inadressables.

Recevabilité identitaire

Dans certains espaces publics contemporains, la souffrance ne se discute plus seulement en termes de conditions, de mécanismes ou de dispositifs, mais d'abord en termes de recevabilité et « identitaire » désigne ce régime où la valeur d'un énoncé est d'abord décidée par la place de celui qui parle, avant tout examen du contenu, de sa cohérence ou de ses effets.

La règle est souvent similaire dans l'espace public, la légitimité à parler d'une situation et plus précisément d'une souffrance, est indexée sur l'appartenance au groupe qui la subit. Cela n'est pas propre aux minorités et il traverse de nombreux débats, ce qui varie, c'est son intensité, son coût, et la vitesse à laquelle ils verrouillent l'échange.

Cette logique est particulièrement visible dans des minorités fortement exposées aux asymétries de pouvoir et aux violences de représentation, notamment autour de l'autisme, des vécus transgenres, des violences morales ou sexuelles, des discriminations raciales, ou de certains handicaps (exemples non exhaustifs, l'objet est la violence de représentation). Elle repose sur le constat réel que les personnes concernées ont été historiquement décrites, interprétées, corrigées, parfois médicalisées ou institutionnalisées, souvent sans pouvoir définir elles-mêmes les termes de leur expérience. Il existe donc une exigence légitime à faire place à la parole située et rendre audible ce qui a été rendu inaudible.

Le problème apparaît lorsque cette exigence se transforme en règle, c'est-à-dire lorsque l'appartenance cesse d'être une source de connaissance privilégiée pour devenir la seule valeur qui ouvre la permission de penser.

La souffrance devient alors un territoire discursif, protégé non seulement contre la confiscation, mais contre l'analyse elle-même. Le glissement ne concerne pas l'intention des personnes, mais l'architecture du débat.

1) La confusion entre les actes de parole.

Il existe une différence entre parler de sa propre expérience, analyser un phénomène, représenter politiquement un groupe, et parler à la place des concernés. Cette distinction est posturale, située et opératoire. Elle permet d'éviter la confiscation tout en gardant possible la compréhension. Le verrou identitaire se construit en brouillant ces plans par recodage, dont voici quelques exemples : parler sur un mécanisme ou un élément devient parler à la place. Décrire une dynamique est recodé comme confisquer. Questionner un dispositif est recodé

comme invalider un vécu. À mesure que ces équivalences se fabriquent dans l'échange en dehors de toute règle initiale, la discussion est neutralisée par moralisation : l'intervenant n'est plus discuté sur ses positions ou arguments, il est recodé en faute, la légitimité à s'exprimer est indexée à l'appartenance, et le désaccord est recodé en illégitimité statutaire.

2) Le déplacement d'objet.

Le déplacement d'objet n'est pas une réponse sur un autre angle. C'est une opération de dérivation qui permet de ne jamais toucher l'objet critiqué tout en donnant l'impression d'y répondre. La critique arrive sur un point précis, portant sur des effets observables et des conditions. La réponse déplace la discussion vers un autre point, souvent plus large, construit une équivalence rhétorique entre ce nouvel objet et celui qui était critiqué, puis réinstalle le postulat initial sous une nouvelle formulation. Cette incohérence fonctionnelle permet de préserver la thèse intacte tout en affichant un geste de nuance.

L'exemple de Maela Paul est typique. Trois objets étaient mis en cause : l'universalisation d'une posture, l'effet d'immobilisme, et la non-neutralité du silence dans l'écoute. La réponse ne traite aucun de ces objets, elle recadre l'échange sur un principe général, « ne pas se substituer », puis justement, comble de l'ironie, elle substitue la question initiale par une autre, « à quoi je sers si je ne dis pas ce que je ferais à sa place ? ». À ce stade, la scène a été transformée en caricature de l'aidant qui veut prendre la place et la contradiction en est neutralisée non par réfutation, mais par reconstruction du problème.

Le déplacement est complet lorsque le postulat initial revient, intact, sous de nouveaux mots. « Écouter sans transformer » devient « ne pas se substituer ». L'universalisme moral revient, mais la critique ne peut plus l'attaquer directement, puisque l'objet critiqué n'est plus présenté comme tel. La réponse peut même feindre une nuance, ou un accord partiel, précisément parce qu'elle a déplacé l'objet. Elle concède sur un point secondaire, ou reformule avec des mots plus acceptables, tout en maintenant la structure argumentative de départ. Le résultat est stable : la critique est rendue impraticable, parce qu'elle doit d'abord rétablir l'objet perdu avant de pouvoir discuter, et toute tentative de rétablissement peut ensuite être recodée en insistance, agressivité, ou incapacité à « comprendre le principe ».

3) La disqualification statutaire.

La discussion quitte le contenu et se pose sur la personne qui parle.

Lorsque la recevabilité est indexée sur l'identité, le statut devient preuve. Ce qui est dit n'est plus évalué : la question devient, qui es-tu pour dire cela ?

Celui qui le dit est évalué, et ce jugement suffit à qualifier le contenu sans qu'il soit nécessaire de l'examiner. Une critique devient alors impossible à tenir sans produire immédiatement une auto-accusation, car le débat rentre dans une logique de clôture, il devient impraticable.

Cette opération est observable dans des formules récurrentes, par exemple : « vous n'êtes pas avocat, vous ne pouvez pas comprendre », « vous n'êtes pas une femme, vous ne savez

pas ce qu'est la charge mentale », « vous n'êtes pas soignant, vous ne pouvez pas parler de la réalité du terrain », « vous n'êtes pas concerné, vous ne pouvez pas analyser ». Dans ces recodages, le débat ne porte plus sur la vérifiabilité, la cohérence ou les effets, il porte sur un droit de parole conditionné par l'appartenance.

Ce mécanisme se voit dans sa forme la plus simple dans des échanges ordinaires lorsque deux arguments contradictoires peuvent coexister sans gêne, parce que leur fonction n'est pas de décrire le réel, mais de protéger une frontière. Par exemple, voici deux accusations alternatives mobilisées selon le besoin : « vous êtes trop concerné pour être crédible », « vous n'êtes pas assez concerné pour être légitime ». La contradiction est tolérée, souvent elle n'est même pas perçue, parce qu'elle sert le même objectif : neutraliser la parole extérieure.

4) La production d'une économie morale de l'émotion.

La scène fonctionne comme un système de récompense affective. Un post citationnel d'un « manager bienveillant » n'impose pas seulement une norme de management par une rhétorique ou une argumentation. Il propose un gabarit narratif et, par là même un registre émotionnel prêt à l'emploi, et il rend coûteux les registres concurrents. L'économie morale se fabrique un peu plus dans l'espace des réactions.

Exemple retranscrit : « Un manager ne doit pas regarder à quelle heure arrivent ses salariés ni à quelle heure ils repartent. Moi, je ne le fais jamais. Je sais qu'ils font leur travail et c'est le plus important. C'est comme ça qu'on garde ses employés, qu'on crée de la confiance et une ambiance bienveillante. »

Ce type de format valorise une posture et installe une évidence morale. Et surtout, il prépare les recodages.

Premier registre (récompensé) : la célébration du cadre affectif. « Bravo », « tellement vrai », « on voudrait tous un manager comme ça », « merci pour cette vision humaine ». Ici, l'émotion conforme est payante. Elle signale appartenance et vertu. Elle reçoit likes et validation, non parce qu'elle décrit les conditions de travail, mais parce qu'elle confirme la morale du post. Le post ne dit pas seulement « je ne contrôle pas les horaires ». Il propose un modèle affectif complet : le salarié est présenté heureux, confiant, autonome, et donc stable. « Garder ses employés » est présenté comme l'effet naturel d'un climat bienveillant. Les réactions célèbrent l'image d'un collectif qui « va bien », où l'absence de contrôle devient preuve de maturité et où le fait de rester devient signe de santé. Ce qui est incorporé en même temps, sans être discuté, c'est la norme implicite de l'adhésion au système. Ce qui se met en place, c'est une boucle d'emprise douce. Elle commence par un geste qui paraît libérateur, mais qui produit une dette implicite, au moins symbolique, parce qu'il est reçu comme une marque de respect. À partir de là, le salarié protège la confiance reçue. Il s'autoajuste pour ne pas « trahir » l'image qu'on a de lui. Désormais, un nouveau cadre implicite s'installe : « on ne te

surveille pas, mais tu dois montrer que tu fais ton max ». Le contrôle n'a pas disparu, il a été déplacé et il est devenu autosurveillance.

Un petit slogan inoffensif permet de proposer une narration qui arrange tout le monde avec des implications que personne ne veut regarder, mais lorsque les chiffres baisseront, ce cadre basé sur cette construction narrative et affective ne tiendra plus.

Il s'agit, en définitive, d'une adhésion émotionnelle à l'adhésion elle-même.

Deuxième registre (rendu coûteux). Demander une précision en commentaire : « Dans quels métiers ? », « avec quels objectifs ? », « avec quelle charge ? ». Ce registre ne nie pas la bienveillance, il introduit des conditions. Il est souvent recodé comme agressivité ou pinaillage, voire incompréhension. « On parle d'humain, pas de process ». L'analyse est sanctionnée parce qu'elle fissure l'évidence morale.

Nous pourrions multiplier les registres, mais cela n'apporterait pas grand-chose à la démonstration. Notre objet est l'économie morale qui apparaît. L'émotion d'adhésion est récompensée parce qu'elle consolide la posture « bienveillante » et le dispositif se stabilise donc affectivement. Les émotions qui protègent la citation se reproduisent. Les émotions qui rouvrent l'analyse deviennent coûteuses et se raréfient.

La conséquence la plus coûteuse de ces recodages n'est pas seulement morale, elle est pratique. À mesure que la recevabilité se déplace du contenu vers la position de celui qui parle, la critique des dispositifs devient difficile à tenir. Une discussion sur des moyens, des seuils, des impensés, des protocoles, des conditions d'efficacité, des effets paradoxaux, est facilement requalifiée. Le débat devient impraticable.

Protéger la parole du vécu est nécessaire, mais rendre cette parole intouchable produit l'effet inverse de celui recherché : on sort la souffrance de l'espace où l'on peut comparer des réponses, tester des outils, corriger des pratiques, et construire des améliorations concrètes. La connaissance située reste une source irremplaçable. Elle cesse d'aider dès qu'elle devient un verrou.

Dans ce cadre de l'espace public, l'analyse n'est plus un outil de réduction de la souffrance. Elle devient un risque statutaire et, quand le risque statutaire augmente, les dispositifs se figent. Ce qui devait protéger contre l'appropriation finit par protéger aussi contre la critique, donc contre la transformation des conditions.

Dépolitisation et capture de l'accompagnement

La conséquence d'ensemble est une dépolitisation lente. Les problèmes de conditions deviennent des problèmes de réception, les causes passent au second plan au profit de la posture, la solidarité se réduit à la validation du vécu, et l'action collective ou organisationnelle recule jusqu'à devenir un arrière-plan, parfois même une transgression morale, puisque, selon certaines logiques, transformer serait ne pas respecter. Ce déplacement ne se limite pas à un

thème ou à un groupe. Il traverse des domaines très exposés aux violences de représentation, mais il se retrouve aussi dans des débats ordinaires dès que la recevabilité est indexée à des critères de position, de cadre professionnel, de posture, d'objet d'expertise, d'appartenance, de statut ou d'aura. L'enjeu n'est plus d'examiner des conditions et des effets, mais de préserver une frontière, et donc de rendre coûteuse la critique de ce qui pourrait être modifié.

Ce déplacement s'articule parfaitement avec les contextes réputationnels et professionnels. Quand l'aide est normée par une posture, elle devient affichable, valorisable, certifiable. L'écoute prend un statut de vertu, indépendante de toute conséquence. La discussion se réorganise alors autour d'un régime de recevabilité qui récompense l'alignement moral et sanctionne l'analyse des dispositifs. Le résultat est un rétrécissement du spectre et ce qui devrait ouvrir des issues se transforme en modèle de stabilisation compatible avec le statu quo, et la critique est recodée, non comme une divergence instruite, mais comme une faute de posture, de professionnalisme, de compétence, de compréhension.

Le conformisme empathique ne se contente pas d'interdire le débat et la transformation. Il peut aussi déléguer au sujet la charge de stabiliser le sens du dispositif d'aide lui-même.

Dans cette logique, l'enjeu n'est plus une opposition entre empathie et intelligence ni entre écoute et action. L'enjeu est la transformation de préférences situées en normes morales, puis la capture de la discussion par un régime de recevabilité qui disqualifie tout examen de critères ou de contexte. C'est précisément ce basculement, observable dans des scènes publiques de débat, qui permet de traiter le matériau suivant comme un terrain d'observation.

Observatoire des opérations de recevabilité en espace métriqué

Ce matériau n'est pas mobilisé comme une anecdote, ni comme une preuve psychologique sur les acteurs, mais comme un observatoire des opérations de recevabilité dans un environnement à métriques, où les échanges sont publiquement traçables et où la discussion est supposée porter sur des objets centraux, souffrance, santé mentale, travail, morale, philosophie, relations, donc sur des domaines où le désaccord devrait, en principe, pouvoir être instruit. L'intérêt méthodologique de ces scènes tient dans le fait qu'il devient possible de coder des déplacements d'objet, des silences, des sanctions et des renforcements, ce qui est beaucoup plus difficile dans des interactions privées ou orales, où l'on doit reconstruire après coup ce qui a été évité, ce qui a été validé, et ce qui a été rendu coûteux.

Pour rendre la démarche répliquable, l'unité d'analyse n'est pas « un post » pris globalement, mais une séquence interactionnelle courte, délimitée et stable, comprenant un énoncé prescriptif ou normatif, une critique formulée sur des effets ou des conditions d'efficacité, et les réponses observables dans une fenêtre temporelle donnée. Ce choix n'a rien d'esthétique : il évite les reconstructions imaginaires, puisqu'on ne commente pas « l'ambiance » d'un fil, on décrit des opérations lisibles, et il permet de répéter l'observation sur des scènes comparables, sans que l'analyse dépende de la qualité littéraire du cas retenu.

Le principe est alors le suivant : lorsqu'un énoncé moralise une posture d'aide ou de réception et tend à l'universaliser, une critique portant sur ses effets et ses conditions d'efficacité tend à déclencher, non pas prioritairement un débat sur l'objet, mais des opérations de protection du cadre, et ces opérations sont codables parce qu'elles laissent des signatures textuelles et métriques relativement stables, recadrage par principe général, substitution de question, fermeture binaire, requalification thérapeutique, disqualification statutaire, ou encore neutralisation par gestion d'audience. Ce n'est pas une loi psychologique, c'est une hypothèse fonctionnelle située : dans un espace public à métriques, où l'identité et la visibilité sont en jeu, certains formats de réponse deviennent plus probables parce qu'ils protègent un régime de recevabilité tout en restant socialement valorisables.

Protocole minimal de reproduction

Une reproduction simple ne requiert ni corpus massif ni outillage sophistiqué, mais une discipline de délimitation.

Première étape, sélectionner une scène où un post ou un repost contient une norme de posture explicitement valorisée ou implicitement sacralisée, par exemple une hiérarchisation de l'aide « correcte », une valeur managériale, une méthode, un conseil, ou même une citation philosophique. Le domaine importe peu, santé mentale, entreprise, éducation, philo, parentalité, puisque l'objet testé n'est pas le thème, mais la manière dont la norme se protège.

Deuxième étape, introduire un stimulus critique stable et très précis, non agressif, mais explicite, qui vise des effets et non des personnes, et qui demande des conditions d'efficacité ou un postulat théorique, ou qui critique un angle particulier qui est resté « exposé ». Le but n'est pas d'avoir « raison », le but est de rendre l'observation reproductible, donc de garder une structure de question relativement constante, par exemple : posture, légitimité de la thèse, non prise en compte des modérateurs contextuels, effets possibles du faible cadrage, etc. La stabilité du stimulus est ce qui permet ensuite d'attribuer la variation.

Troisième étape, fixer une fenêtre d'observation courte, par exemple 24 à 72 heures, et coder les réponses non pas selon leur tonalité, mais selon l'opération qu'elles accomplissent : répondent-elles aux points soulevés, les déplacent-elles, les requalifient-elles, les ferment-elles, les sanctionnent-elles, ou les ignorent-elles tout en renforçant d'autres messages (via des likes ou d'autres astuces fonctionnelles du dispositif numérique).

Quatrième étape, produire une sortie de codage minimale qui suffit à documenter la scène : nombre de réponses qui reprennent les points mentionnés ; nombre de réponses qui recadrent par principe ; nombre de réponses qui reconstruisent un faux dilemme ; occurrences de requalification ; occurrences de disqualification statutaire ou ad hominem ; et enfin, si l'auteur est actif, pattern de renforcement métrique observable (likes sélectifs, réponses sélectives, renforcement d'éloge, etc.). L'objectif n'est pas d'obtenir une

« statistique » définitive, mais de rendre visible, sur un cas donné, le type d'opérations dominantes, puis d'accumuler des cas jusqu'à ce que des régularités apparaissent.

Familles d'opérations codables

Ce protocole produit rapidement une typologie fonctionnelle de sorties. C'est le cœur de l'opérationnalité, parce que chaque famille correspond à une manière distincte de rendre coûteuse, déviée ou impraticable la mise en cause d'une norme de recevabilité, quel qu'en soit l'objet.

Une première famille est la discussion sur l'objet. Les points posés sont repris, discutés, nuancés, et les conditions d'efficacité sont traitées explicitement. Cette famille sert de témoin empirique : elle montre que la scène accepte l'objet comme discutable, et elle rend visible que l'évitement n'est pas un destin de plateforme, mais une option située.

Une deuxième famille est l'évitement par déplacement d'objet. La critique des effets et des conditions est recadrée en rappel de principe, puis remplacée par une autre question, souvent plus morale, plus identitaire, plus compatible avec le cadre initial, puis fermée par une alternative qui efface les voies intermédiaires. Ici, la neutralisation n'a pas besoin de réfuter : elle a besoin de rendre l'objet initial intraitable en le remplaçant.

Une troisième famille est la requalification et le verrouillage moral. La discussion des effets devient une discussion de statut, d'endroit, de posture, de légitimité et la mise en cause devient socialement risquée parce qu'elle peut être recodée comme manque d'accueil, volonté de contrôle, « trolling », insensibilité, incapacité à tolérer un certain type de discours, etc. Le registre émotionnel du post fonctionne alors comme rempart symbolique, parce qu'il permet de déplacer la question des conditions d'efficacité vers une évaluation morale de celui qui questionne ou nuance.

Une quatrième famille est la gestion de statut et la gestion d'audience. Elle apparaît sous forme de mutisme stratégique, de sélection de likes, de réponses réservées aux messages alignés, et de sanctions indirectes qui n'argumentent pas, mais signalent à l'audience ce qui est validable. Le point important, ici, est que le like fonctionne comme microvalidation publique, dont le critère reste indéterminé pour l'observateur. La non-réponse n'est pas une absence ni un manque de temps dans un univers où la visibilité est un enjeu central, c'est une gestion du risque, parce que répondre exposerait les limites réelles, alors que se taire préserve l'autorité et la posture haute. La posture d'expert, de chercheur ou d'universitaire (donc presque tous les auteurs de post sur LinkedIn) tient alors à une règle qui se vérifie très souvent : ne pas entrer dans un échange où il est clair que l'on est testé, que l'on est contredit, donc disqualifié, même et surtout, quand l'objet touche le cœur du domaine.

À côté, et parfois très vite, lorsque l'argumentation devient plus ferme et inopposable, se déploient des sorties de disqualification statutaire et ad hominem, posture, diplôme, légitimité, traits physiques, insinuations de virilité, qui ne sont pas des débordements anecdotiques, mais des opérations de fermeture : déplacer le débat vers la personne rend la mise en cause non recevable sans toucher à l'objet. On observe aussi l'usage d'assistants IA pour « tenir » les commentaires, mais, comme ces outils tendent à conforter la ligne de celui qui les pilote et à lisser la contradiction, les déplacements d'objet deviennent plus repérables, et l'écart de maîtrise apparaît dès que l'échange touche un angle ou un sujet précis non possédé ou non disponible dans leurs bases de connaissance, en particulier sur des contenus théoriques récents ou idiosyncrasiques.

Cette typologie ne prétend pas expliquer l'intention des acteurs. Elle décrit des dynamiques de recevabilité, la fabrication d'une norme et les coûts de l'écart en environnement public. L'intérêt est méthodologique : dans un environnement métriqué, ces opérations deviennent observables et codables à partir d'indicateurs identiques. On voit alors comment une norme se protège non seulement par argumentation, mais aussi par renforcement, silence, sélection et sanction, symbolique ou factuelle.

Grille d'indicateurs

Cette grille tend à servir de banque de quelques indicateurs où le lecteur peut venir piocher selon l'expérience qu'il veut conduire, parce que la reproductibilité n'exige pas d'épuiser tous les indicateurs sur chaque scène. On peut travailler par modules, par exemple, ne coder que l'évitement institutionnel et la requalification sur un cas, puis se concentrer sur sanctions et ad hominem sur un autre, ou isoler la logique de « faible cadrage » et ses effets.

Grille d'indicateurs codables de la recevabilité

Chaque item vise une opération observable. Le codage porte sur des formulations, des déplacements, des sanctions et des renforcements repérables dans la trace, indépendamment du thème, de l'auteur, ou du groupe mobilisé. Celle-ci ne se veut pas exhaustive.

La grille A s'applique à l'énoncé initial et permet d'identifier les opérations de recevabilité et de normation présentes dans le post, ce qui fournit la base d'un commentaire critique reproductible selon le protocole minimal. La grille B s'applique ensuite à la séquence interactionnelle déclenchée par ce commentaire et permet de coder les réponses visibles, qu'elles soient argumentées, symboliques, métriques ou stratégiques, c'est-à-dire les manières dont l'objection est traitée, déplacée, neutralisée, sanctionnée ou renforcée en environnement public.

Grille A, noyaux codables dans l'énoncé initial (article/post seul)

A1. Universalisation normative

- Passage du singulier au général sans condition d'applicabilité

- Injonction implicite ou explicite, il faut, un bon X fait Y

Variantes fréquentes : urgence normative (« il est temps de »), seuil critique sans preuve

A2. Simplification causale et occultation des contraintes

- Causalité directe non instruite (« si X alors Y »)
- Effacement des paramètres, contraintes, asymétries, dépendances

Variantes fréquentes : naturalisation des effets (« ça crée », « ça garde »)

A3. Binarisation et effacement des alternatives

- Deux options exclusives installées comme totalité du champ
- Troisième voie rendue impraticable

Variantes fréquentes : exceptionnalisation stratégique (« mon cas est différent »)

A4. Moralisation du critère

- Valeur posée comme vertu, humanité, bienveillance, maturité
- Distance critique pathologisée ou recodée en défaut moral

Variantes fréquentes : appel à l'évidence émotionnelle (« il suffit de ressentir »)

A5. Immunisation contre la critique

- Critique anticipée comme incompréhension ou mauvaise posture
- Inversion de la charge de la preuve (« prouve que ça ne marche pas »)

Variantes fréquentes : modèle anthropologique essentialisé (« c'est la nature humaine »)

A6. Légitimation par autorité symbolique

- Expertise autoproclamée ou par association, labels, proximités, auteurs de badges
- Vocabulaire technique hors contexte pour signaler compétence

Variantes fréquentes : références comme marqueurs tribaux (« la science dit », sans usage effectif)

A7. Témoignage érigé en loi

- Anecdote utilisée comme preuve causale générale
- Effacement des conditions du cas au profit du récit exemplaire

Variantes fréquentes : storytelling édifiant « avant/après » comme démonstration

A8. Glissements de niveaux factuel, opérationnel, symbolique

- Principe moral présenté comme fait
- Procédure rendue invisible au profit de l'intention ou du ressenti
- Badges factuels utilisés pour légitimer une norme symbolique

Variantes fréquentes : « les études montrent » sans référence, « ce que je vis » devient « ce qui est vrai »

Grille B, noyaux codables dans l'interaction et la métrique (commentaires)

B1. Substitution d'objet et protection de cadre

- Réponse à côté, déplacement vers un objet plus favorable
- Recadrage par principe général à la place d'un examen des effets

Variantes fréquentes : faux dilemme, reformulation qui reconduit le postulat

B2. Déplacement métadiscursif

- Critique recodée en problème de forme, ton, lieu, timing
- Procéduralisation pour éviter le fond

Variantes fréquentes : « tu es négatif », « tu veux avoir raison »

B3. Disqualification par intention et recodage identitaire

- Objection traitée comme attaque, domination, mauvaise foi, agressivité
- Demande de précision lue comme hostilité

Variantes fréquentes : victimisation stratégique, critique factuelle recodée en attaque symbolique

B4. Disqualification statutaire et ad hominem

- Statut ou identité utilisés comme preuve, « tu n'es pas », « tu ne peux pas »
- Attaques personnelles comme fermeture de discussion

Variantes fréquentes : double standard de preuve (anecdote suffit pour l'auteur, preuve exhaustive exigée du critique)

B5. Gestion de l'audience par signaux publics

- Sélection des réponses, mutisme stratégique face aux objections fortes
- Like comme micro-validation asymétrique, auto-like, like de camp

Variantes fréquentes : appel à la popularité (« regarde les likes »), tribunal par accumulation

B6. Noyade et paraphrase

- Débordement par périphérie pour diluer la question
- Réponse parapluie qui paraphrase sans traiter l'objet

Variantes fréquentes : langue de bois professionnelle, jargon-écran

B7. Renforcement communautaire et reproduction

- Relais, alliés, police du cadre, commentaires qui fixent le dicible
- Validation en chaîne sans examen

Variantes fréquentes : effet gourou, répétition mécanique, reposts mimétiques

B8. Manipulation de la trace

- Édition rétroactive non signalée pour neutraliser une critique
- Suppression, ajout de nuance après coup

Variantes fréquentes : packaging esthétique comme argument, design qui remplace démonstration

B9. Marqueurs tactiques et double sortie

- Émojis tactiques, ironie codée, dénégation possible
- Ambivalence qui permet d'être piquant sans assumer

Variantes fréquentes : fausse symétrie (« les deux camps se valent ») pour neutraliser une critique ciblée

B10. Glissements factuel, opérationnel, symbolique en interaction

- Critique opérationnelle → réponse morale
- Critique factuelle → réponse testimoniale
- Demande de procédé → fuite vers les valeurs ou vécu

Variantes fréquentes : demande de validation symbolique déguisée en enquête (« partagez vos expériences » filtrées)

De l'émotion conforme à la souffrance conforme

Dans les interactions ordinaires, la conformisation émotionnelle se paie déjà en souffrance structurelle, car le sujet supporte des coûts cognitifs et affectifs, avec une perte de réalité progressive. Il ajuste en permanence son mode de production pour naviguer dans un système d'évaluation distribuée qui colonise l'ordinaire. L'incompatibilité des heuristiques, l'évaporation des cadres sous émotion, et la requalification de stratégies de protection en signaux suspects rendent l'ajustement instable. Une obligation de lisibilité s'installe, où la singularité cognitive est traitée comme problème implicite non recevable. Cette souffrance ordinaire ne requiert aucune scène d'accès formelle, elle fonctionne comme coût permanent d'une vie relationnelle transformée en guichet interactionnel, et, quand ce coût franchit un seuil et que le sujet ne peut plus le porter seul, l'entrée dans des dispositifs d'aide devient nécessaire. À ce moment-là, une nouvelle épreuve apparaît, l'accès à l'aide impose la mise en forme du vécu. Le récit doit devenir recevable dans des cadres formels qui ne reconnaissent que certaines formes de souffrance, qui attendent certaines signatures narratives, et qui approuvent certaines configurations émotionnelles plutôt que d'autres. Le passage du guichet ordinaire au guichet formel ne remplace pas le premier coût, mais s'y superpose.

La souffrance conforme désigne ce qui se produit quand un vécu de souffrance doit être traduit dans des cadres socialement et institutionnellement reconnus pour obtenir écoute, reconnaissance, protection, soins ou droits. Cette traduction exige un travail psychique et narratif pour transformer le vécu en format compatible avec une évaluation formelle, calibrer l'émotion affichée pour qu'elle ne soit ni excessive ni insuffisante, sélectionner des symptômes recevables et taire ceux qui ne le sont pas, produire une cohérence qui n'existait pas dans un vécu fragmenté pour pouvoir tenir une position de sujet méritant. Ce travail produit un surcoût, une souffrance secondaire qui se superpose à la souffrance primaire et qui reconfigure l'expérience subjective selon les formats disponibles.

Ce qui change entre le guichet ordinaire et le guichet formel n'est pas la nature du processus, c'est l'intensité des enjeux, donc le coût de l'indétermination. Dans les scènes d'accès formelles, certains critères sont affichés : pièces attendues, catégories, seuils, procédures. Mais cette couche affichée ne neutralise pas la recevabilité implicite, car le récit reste filtré par des lectures de crédibilité, de cohérence, d'intention supposée. La scène impose donc une double contrainte et l'échec peut coûter l'accès à l'aide elle-même.

Il n'y a pas deux objets séparés, mais deux régimes d'épreuve. Le guichet formel ne repart pas de zéro, il réactive des réflexes de recevabilité déjà appris dans l'ordinaire, déjà incorporés dans ce qui peut être dit, ressenti, montré, et dans ce qui paraît risqué ou suspect. La scène d'accès ajoute ensuite sa contrainte propre : faire entrer le vécu dans des formats reconnus, au bon niveau de cohérence, au bon niveau d'émotion, au bon niveau de preuve, avec les bonnes signatures. Le passage de l'un à l'autre n'est pas un changement d'objet, mais une intensification et une complexification.

Dans l'ordinaire, la conformisation cadre ce qui devient ressentable et dicible.

Dans les scènes d'accès, elle cadre ce qui devient recevable et ouvrant.

Partie 2. La souffrance conforme

La souffrance contemporaine n'est pas seulement une expérience intérieure. Elle devient une épreuve de recevabilité, avec ses seuils et ses coûts, parce qu'elle surgit au point où le sujet se demande s'il est encore ce qu'il doit être, ce qu'il est censé être, ce que les autres attendent qu'il soit, et au point où cette question engage de l'écoute, de l'empathie, de la crédibilité, des droits, des protections, une place. Dès qu'un sujet souffre, il ne souffre pas seulement de son état, mais aussi de ce que cet état signifie dans un monde où la solidité fonctionne comme norme implicite et où la défaillance, même reconnue en discours, reste socialement coûteuse. Il souffre de l'image du sujet qui a souffert.

Question centrale : que devient la subjectivité quand la souffrance provient de la tenue du format attendu, quand tenir, absorber, développer sa résilience et rester fonctionnel deviennent des opérations de recevabilité, et que ces opérations se retournent en preuve puis en exigence ?

L'enjeu est alors de comprendre ce que produit une émotion rendue recevable : calibrée, tenue, présentable, au moment même où elle devrait signaler une impossibilité de tenir ?

Pré configuration de l'expérience

La conformisation s'est amplifiée au sein de la ligne temporelle, elle ne porte plus seulement sur la mise en forme et le récit du vécu après coup. Elle porte désormais sur la préparation et la production du vécu en amont, par ingénierie de l'expérience. Programmes de transformation, retraites, coaching de masse, visites guidées, attractions, parcours

d'intégration reposent sur une opération commune : pré configurer l'expérience pour réduire l'indétermination et rendre plus probable une valence attendue, et idéalement la calibrer.

La sociologie a balisé ce terrain. Ritzer a théorisé la McDonaldisation des environnements standardisés, Bryman la Disneyisation des expériences contrôlées, Hochschild le travail émotionnel exigé dans les métiers de service, Pine et Gilmore l'économie de l'expérience comme nouveau secteur marchand. Ces travaux décrivent des dispositifs où l'émotion est contrainte par un cadre externe : le parc est scripté, le sourire est exigé, le parcours est balisé.

Ce qui émerge aujourd'hui franchit un nouveau seuil, car le script ne porte plus seulement sur l'environnement ou sur le rôle professionnel, il colonise l'intimité du sujet en quête de sens. Les retraites de transformation, les séminaires de développement, les parcours d'intégration « corporate » ne demandent pas une performance de service ponctuelle, ils demandent une synchronisation identitaire, c'est-à-dire la production d'un vécu recevable comme preuve d'appartenance et comme validation de soi et de l'expérience conforme. Là où l'hôtesse peut garder une distance critique avec le sourire exigé, le cadre en séjour de team building tend à croire qu'il se réalise et réduit la distance au rôle. Le script n'est plus un rôle circonscrit à une scène, il devient un opérateur intériorisé qui déborde la scène. C'est l'industrialisation non plus du service, mais de la recevabilité de soi.

C'est dans la continuité de l'architecture posée précédemment que cette opération devient intelligible : des scripts sont injectés en amont de l'expérience, puis renforcés pendant, par la validation du dispositif et du groupe. L'heuristique de recevabilité reconnaît une scène typée et active un gabarit tout prêt. La fermeture devient la solution la plus praticable parce que l'alternative est coûteuse, logiquement, socialement, logistiquement. L'indétermination est tuée dans l'œuf. Elle n'est pas seulement comblée par le sujet, elle est préemptée par le dispositif. Le système ne laisse plus de vide à interpréter, il sature l'espace de sens de sorte que la narration la mieux préparée et donc la plus rapidement disponible devienne l'adhésion.

La disparition du temps de l'expérience

La porosité des sphères est une fois de plus à l'œuvre de façon fonctionnelle. Le cerveau qui arrive au bureau à 9h00 est le même que celui qui a lu une formule de presse à 8h30. Il a été préactivé à valider une injonction émotionnelle, et pas seulement ce matin là.

Des formulations médiatiques au sein d'un article sous une photo du type « des moments déjà historiques » illustrent une inversion temporelle devenue banale. L'histoire n'est plus seulement ce qui se déroulera et ce qui restera après l'événement, elle est décrétée avant. Le sujet contemporain est quotidiennement entraîné, par sa consommation médiatique et numérique, à valider l'émotion, l'émerveillement, le caractère « historique », avant même

d'avoir vécu la scène ou une expérience similaire. L'anticipation de l'émotion prescrite cultive la disposition à vibrer sur commande. Ce sont les fondations du marketing de l'événement contemporain, du concert à la retraite wellness, de l'évènement labellisé en « sommet » sur un réseau social, jusqu'au séjour de team building.

Quand le sujet arrive en entreprise et qu'on lui vend un séminaire de transformation, il ne rencontre pas un dispositif entièrement nouveau. Il retrouve une grammaire familière dans laquelle son économie de clôture est déjà entraînée à produire une valence attendue sur commande, puisqu'elle est sollicitée en continu par des formats publics qui prescrivent quoi ressentir et quand. L'entreprise ne crée pas la conformité émotionnelle ex nihilo, elle capitalise sur un régime social déjà opérant.

La fusion temporelle et les deux niveaux de fermeture

Cette architecture temporelle est plus complexe qu'une simple séquence avant/pendant/après. Beaucoup de dispositifs fusionnent les temporalités, transformant l'anticipation en validation immédiate par orchestration des moments.

Tony Robbins en offre le cas paradigmatique. Avant même d'entrer dans le séminaire, le participant a été exposé à un flux saturé de récits anticipatoires : mails, vidéos de témoignages bouleversants, interviews d'anciens participants racontant leur transformation radicale, promesses explicites de changement de vie. Ce matériel ne documente pas simplement ce qui s'est passé, il programme ce qui doit se passer.

Pendant le séminaire, l'orchestration ne se contente pas de laisser émerger des émotions spontanées. Elle produit des moments calibrés qui transforment l'anticipation en confirmation collective immédiate. Un participant témoigne en direct d'une difficulté personnelle. Tony Robbins en profitera pour lancer des formules unificatrices, comme : « Ce que vous venez de dire nous élève tous. » Immédiatement, la salle entière se lève et applaudit. Ce moment n'est pas spontané, il est scripté, attendu, répété à chaque séminaire. Mais cette visibilité du script ne l'empêche pas de fonctionner. Au contraire, elle le renforce, parce que la synchronisation collective devient preuve d'authenticité. Si tout le monde se lève, c'est que c'était vraiment fort. Si tout le monde applaudit, c'est que le témoignage était vraiment bouleversant et l'émotion n'est plus un ressenti individuel à interroger, elle devient une validation sociale à performer. L'avant (récit anticipatoire) et le pendant (orchestration des moments) ne sont pas deux phases distinctes, ils forment un continuum de capture où l'anticipation prescrite devient confirmation obligatoire en temps réel.

Cette logique se retrouve telle quelle dans les teams buildings, les célébrations « corporate » les séminaires. Le récit de cohésion est installé en amont (« nous allons vivre un moment fort

ensemble »), puis confirmé pendant par des séquences chorégraphiées (applaudissements synchronisés, discours du manager, photos de groupe bras levés, standing ovations calibrées). L'avant et le pendant fusionnent pour produire une expérience dont la divergence devient structurellement coûteuse. Personne ne peut se permettre de ne pas ressentir et ne pas montrer ce qu'il est censé ressentir, ce serait dissonant, une preuve que l'on ne fait pas partie du groupe.

L'après se déploie alors en deux niveaux distincts, et cette distinction est essentielle pour comprendre la fermeture complète.

Le premier niveau d'après est la consolidation immédiate du récit. Sur LinkedIn, Instagram, dans les débriefings, le sujet performe la transformation : « C'était transformateur », « On a vibré comme jamais », « Cela a changé ma vie ». Ces formulations ne décrivent pas un ressenti intime, elles signalent une appartenance. Dire que quelque chose était transformateur, ce n'est pas exprimer une émotion singulière, c'est signer un registre de présence et cocher la case de validation. C'est montrer qu'on fait partie du groupe de ceux qui ressentent les bonnes choses, aux bons moments, avec les bons mots. Ce récit unifié neutralise la divergence. Celui qui ne performe pas la transformation, celui qui dit « je ne sais pas trop ce que j'ai ressenti », celui qui reste silencieux devient visible et isolé. La consolidation narrative immédiate fonctionne donc comme première fermeture : elle stabilise une valence collective recevable.

Mais ce premier niveau ne suffit pas toujours. Lorsque le spectacle privé ou professionnel n'a effectivement rien changé sur le temps long, lorsque la souffrance persiste, lorsque le problème reste entier malgré les changements espérés, un second niveau de fermeture intervient. C'est là qu'entrent en scène d'autres dispositifs et l'ensemble des outils, y compris de mesure et de typologie : MBI, DISC, MBTI, Ikigai, baromètres bien-être, que nous aborderons ensuite. Le réel et le vécu sont ainsi verrouillés dans des formats institutionnellement traitables, empêchant le sujet d'interroger les dispositifs eux-mêmes en déplaçant toute responsabilité sur ses propres caractéristiques typologiques.

Le sujet a l'espace pour se demander si l'expérience avait du sens, si l'émotion était authentique, ou si le dispositif était manipulateur, mais il est tellement ancré dans la projection de soi, qu'il serait multiples fois coûteux de tout revisiter. Tout a été converti en formats recevables, et la seule question qui reste est celle de son adaptation personnelle au système et peut se résumer par une question intérieure, « quel est mon problème si cela marche visiblement pour les autres ? ». Cette orchestration émotionnelle s'opère autour de trois logiques majeures.

Scène ordinaire de l'afterwork

Un afterwork est une scène intéressante où se concentre une multitude de mécanismes et de logiques qui rend cet événement très intéressant pour l'analyse transversale dans chaque cadre. Il rend visibles les enjeux de posture, de visibilité, d'adhésion et de maintien de position sous regard d'audience. Il montre comment une clôture se fabrique et se stabilise par la valence attendue en fixant d'abord un registre de recevabilité affective avant même tout contenu explicite et comment le coût apparaît dès qu'un participant ne tient pas le registre affectif implicite ou est simplement absent, il crée alors de fait une souffrance conforme au cœur de l'obligation tacite qu'il représente. Ici il va servir à présenter une logique de parcours qui n'est jamais formulée, mais que ceux qui voudraient s'y soustraire ont bien perçu. Il s'agit donc d'un événement présenté comme libre, mais, dans les faits, il obéit à un parcours implicite. On y arrive à une heure attendue, on s'installe dans une configuration souvent autour des mêmes collègues, configuration qui distribue la parole et la visibilité, on suit des séquences stables : salutations, échanges brefs, petits points boulot, petits point perso, parfois un moment collectif, puis enfin dispersion. Le déroulé est à peu près connu dans les grandes lignes. La recevabilité dans ce contexte ne porte pas seulement sur ce qui est dit. Elle porte sur le fait d'être là, sur le fait d'être disponible, sur le fait de tenir la bonne posture. La scène transforme une option ordinaire en test de disponibilité et de loyauté relationnelle. Refuser, partir tôt, rester silencieux, ne pas rire, ne pas commenter, coûte. La scène se ferme vite parce qu'elle propose des clôtures prêtes : complicité, légèreté, cohésion. La divergence reste possible, mais elle devient immédiatement visible et pourrait demander un effort supplémentaire de justification. La souffrance conforme apparaît ici quand le sujet doit produire ou afficher un affect compatible pour rester recevable, y compris quand cet affect ne correspond pas à son vécu. L'afterwork n'est pas un détail de vie d'entreprise, c'est un laboratoire ordinaire de clôture narrative par convergence.

On doit y adhérer, s'y rendre, y ressentir le registre attendu, puis en repartir satisfait, et le lendemain, l'évoquer avec les bons mots selon les interlocuteurs, entre ceux auprès de qui la satisfaction doit s'afficher et ceux auprès de qui une insatisfaction formulable devient recevable.

La fermeture se stabilise selon trois logiques identifiées : la contrainte du parcours, la dette émotionnelle, la validation par convergence.

La contrainte du parcours

Les dispositifs de parcours éliminent structurellement la possibilité de faire autrement. Le corps est contraint physiquement, le temps est séquencé strictement, les étapes sont obligatoires, et la déviation devient coûteuse.

Le parcours d'intégration « corporate » moderne en offre un cas exemplaire de couplages d'événements au sein d'un parcours. Ce qui était autrefois une présentation administrative est devenu un parcours d'étonnement. Le nouveau collaborateur traverse des séquences chorégraphiées, visite des espaces pensés pour impressionner, rencontre des personnes sélectionnées pour incarner la culture, reçoit des artefacts symboliques, et découvre des moments « wow » calibrés pour produire une réaction attendue. Le dispositif ne se contente pas d'informer, il programme une séquence affective. À l'issue du parcours, un rapport d'étonnement ou un feedback est parfois demandé, et ce rapport ne mesure pas seulement la compréhension du poste, il mesure aussi la conformité de la réaction. Le sujet est sommé de dire qu'il a été impressionné, accueilli, séduit, et cette injonction est validée par le fait que l'environnement a été pensé pour produire exactement cette réaction.

Cette logique a été développée et perfectionnée dans les parcs d'attractions, avec Disney comme laboratoire. Les ingénieurs de l'expérience ont systématisé des techniques d'orchestration affective : parcours contraint physiquement, séquence imposée, stimulus calibrés pour déclencher une réaction attendue. La promesse est que tout le monde vivra le frisson. Le coût est que l'émotion devient une preuve de participation plus qu'un index de singularité. Si tu ne cries pas au moment du drop, tu refuses le jeu collectif. Cette mécanique a été transférée progressivement dans le monde « corporate » non par imitation naïve, mais parce qu'elle résout un problème structurel : garantir une convergence affective sans passer par la discussion et optimiser l'adhésion dès le départ.

La dette émotionnelle

Le sujet n'entre pas dans ces dispositifs sans aucune attente, mais, au contraire, avec une dette symbolique et concrète, il a investi du temps, de l'argent, de la visibilité sociale, et cet investissement crée une pression structurelle pour que l'expérience valide l'investissement. Cette pression résulte d'une contrainte économique et sociale. Si le sujet ne rapporte pas qu'il a été transformé, impressionné, ou éclairé, il doit admettre qu'il a perdu son temps, son argent, ou qu'il s'est trompé. La performance émotionnelle devient alors une forme de rentabilisation.

Les séminaires de leadership illustrent bien ce mécanisme. L'entreprise investit plusieurs milliers d'euros par participant, elle libère trois ou quatre jours dans un agenda saturé, elle envoie ses cadres dans un lieu dédié avec un programme annoncé comme transformateur. Le collaborateur arrive avec cette dette. Il sait que l'entreprise attend de lui qu'il revienne changé, qu'il ait pris du recul, qu'il ait développé une nouvelle posture, qu'il soit prêt à embarquer ses équipes, qu'il ait une nouvelle motivation et une vision stratégique. Le programme est structuré en séquences calibrées, souvent avec des moments de vulnérabilité

attendue, des exercices de dévoilement, des partages en petits groupes, et des restitutions collectives. L'animateur guide la progression, il annonce les étapes, il valide les réactions, et il répète que ce moment est précieux, rare, et décisif. Le sujet qui ne ressent rien, qui ne pleure pas au bon moment, qui ne dit pas qu'il a eu un déclic, devient visible. Il est soit résistant, soit fermé, soit pas prêt. Comme dans les cycles de formation usuels, il est désigné comme l'élément perturbateur du groupe. Le script prescrit non seulement la conduite, mais aussi l'intensité affective. La clôture devient praticable parce qu'elle permet de sortir de cette position coûteuse. Dire qu'on a été touché, qu'on a compris quelque chose, qu'on va changer, c'est fermer la scène de manière recevable, donc réduire le coût immédiat.

Les formations obligatoires fonctionnent sur une variante de cette logique. Les formations sur la diversité, l'inclusion, l'éthique, l'utilisation d'un nouvel outil ne demandent pas seulement une compréhension intellectuelle. Elles demandent souvent une signature affective, souvent formulée comme prise de conscience. Le sujet doit alors montrer qu'il a été sensibilisé, qu'il a réalisé quelque chose, qu'il ne verra plus les choses de la même manière, et que le cadre a produit quelque chose de recevable chez lui, en termes d'adhésion et de disposition à agir. Cette signature devient une condition de validation, et le refus ou l'indifférence deviennent des indices de problème. Le sujet qui conteste, qui demande des preuves, qui questionne le cadre est requalifié. Il n'est pas critique, il est le problème. La dette n'est pas financière ici, elle est sociale et identitaire. Refuser la clôture prescrite, c'est se positionner du mauvais côté, donc payer un coût relationnel immédiat et durable.

Tony Robbins représente le cas typique de cette logique, à la frontière entre vie personnelle et vie professionnelle. Ses séminaires mobilisent un investissement financier massif, un investissement temporel de trois à quatre jours avec des journées très longues, et un investissement social, puisque le participant a souvent annoncé autour de lui qu'il partait se transformer. Le programme est structuré en séquences émotionnelles prescrites, avec une alternance de déconstruction, d'euphorie collective, d'engagement, et de récit de transformation. Le script devient la lecture la plus praticable, parce que l'alternative demande une énergie que le sujet n'a plus. La dette émotionnelle fait le reste. Avoir payé, avoir bloqué plusieurs jours, avoir annoncé une transformation crée une pression structurelle pour performer la transformation, même si le vécu reste ambigu ou vide. Le sujet revient et doit raconter qu'il a été bouleversé, qu'il a eu un déclic, parce que ne rien rapporter serait admettre un échec coûteux. Cette mécanique traverse une partie significative du marché du développement personnel orienté performance, et elle contamine des dispositifs « corporate » qui en importent certaines techniques.

Dans la scène afterwork, la dette est plus diffuse, mais elle opère. Être là coûte de l'énergie, partir tôt coûte socialement, ne pas rire coûte relationnellement, donc le sujet clôt par adhésion pour réduire ces coûts.

La validation par convergence

La validation collective est un opérateur de clôture. Dans ces dispositifs, l'émotion n'est pas seulement attendue, elle est validée par la synchronisation du groupe. Voir que les autres ressentent la même chose, au même moment, avec la même intensité, stabilise une valence comme immédiatement tenable. Dans certains cadres, l'alignement affectif devient preuve d'authenticité, et la divergence devient coûteuse, non par sanction explicite, mais par visibilité et par isolement. Le team building en offre une illustration directe. L'entreprise organise une sortie, un escape game, un séminaire au vert, une activité ludique. L'objectif affiché est la cohésion. L'objectif réel est la synchronisation des affects. Le dispositif impose une posture : il faut être disponible, léger, joueur, enthousiaste. L'amusement n'est pas proposé, il est attendu. Celui qui s'ennuie, qui reste en retrait, qui ne participe pas pleinement, devient visible. Il casse la dynamique, il refuse le jeu, il montre qu'il n'est pas dans l'énergie. La clôture par adhésion devient la solution praticable, non parce que le sujet trouve l'activité intéressante, mais parce qu'il veut éviter l'isolement et parce qu'il voit que les autres convergent. Cette convergence visible fonctionne comme validation immédiate. Si tout le monde rit, c'est que c'est drôle. Si tout le monde trouve ça fort, c'est que c'est fort. Le sujet ne se demande plus s'il ressent réellement ce qui est attendu, il produit la réaction qui permet de rester aligné.

Les célébrations « corporate », cérémonies, anniversaires d'entreprise, fonctionnent sur la même logique, mais avec une intensité amplifiée. Ces événements sont scénarisés, avec des séquences émotionnelles prescrites. D'abord la fierté collective, puis l'émotion individuelle des lauréats, puis la célébration finale avec applaudissements synchronisés et photo de groupe où tout le monde lève les bras. Ces moments ne sont pas spontanés, ils sont produits orchestrés et scénarisés, et la production est visible. Mais cette visibilité n'empêche pas l'adhésion, elle la renforce, parce que la non-participation devient immédiatement détectable. Ne pas applaudir, ne pas se lever, ne pas lever les bras sur la photo, c'est se désigner comme hors du groupe. La validation par convergence ne repose pas sur une croyance naïve que tout le monde ressent sincèrement la même chose, mais sur le fait que la performance collective de convergence produit une appartenance suffisante, et que cette appartenance a une valeur pratique immédiate.

Un contre-exemple apparent permet de renforcer la portée de cette logique. Les retraites de méditation type Vipassana semblent opposées aux dispositifs précédents. Dix jours de silence

total, austérité matérielle, lever à quatre heures du matin, longues journées de méditation, interdiction de lecture, d'écriture, de contact visuel. Pas d'euphorie collective, pas de musique amplifiée, pas de célébration. Pourtant, le mécanisme de validation par convergence peut opérer de manière analogue. Le programme prescrit un script par séquences, agitation du mental au début, douleur physique, puis bascule attendue, puis gratitude et transformation. Ce script est fourni en amont, répété pendant, et validé après par les témoignages des participants. La convergence fonctionne ici comme preuve d'efficacité. Moi aussi, j'ai pleuré au troisième jour. Moi aussi, j'ai eu une douleur au bas du dos au cinquième jour. Moi aussi, j'ai ressenti un calme profond au huitième jour. Cette synchronisation stabilise l'expérience comme authentique, et le sujet qui ne le vit pas ainsi interroge. La divergence reste possible, mais elle est coûteuse, parce qu'elle isole et parce qu'elle disqualifie. L'esthétique austère masque une mécanique de conformisation structurée, simplement inversée sur le plan des signes.

Les signatures linguistiques renforcent cette validation par convergence. Sur les réseaux professionnels, des formulations stéréotypées circulent massivement. « Ton post résonne fort. » « C'est inspirant. » « J'ai vécu une vraie transformation ». Ce ne sont pas des récits qui détaillent l'émotion, ce sont des clôtures d'appartenance. Ce vocabulaire conforme fonctionne comme un filtre de recevabilité. Les commentaires qui divergent, qui questionnent, qui nuancent, deviennent rares, non par censure explicite, mais par coût social. Ils cassent la synchronisation, ils forcent une réouverture, ils demandent une justification supplémentaire. La convergence linguistique devient alors une économie de clôture. Utiliser les mêmes mots, c'est fermer vite, valider immédiatement, rester aligné sans effort.

Dans la scène afterwork, cette validation par convergence structure l'interaction. Rire ensemble, commenter ensemble, relayer les mêmes microjugements, se synchroniser sur ce qui est drôle, grave, ou pas grave, produit une cohésion praticable.

Le dispositif préempte l'indétermination en amont, configure l'expérience, rend la convergence probable, installe une économie de recevabilité avant même que le sujet ait à interpréter.

Une fois le vécu ainsi balisé, une fois l'émotion produite dans le cadre attendu, reste la question de sa validation officielle, celle qui donne accès à la reconnaissance, à l'aide, à la légitimité, et parfois simplement au droit d'exister dans l'espace institutionnel sans être disqualifié. Cette validation passe par un second dispositif, non plus celui qui produit l'expérience, mais celui qui la mesure, la catégorise, la rend transmissible.

Les outils de mesure, de typologie et de diagnostic convertissent l'indétermination en formats immédiatement recevables, réduisent le coût de fermeture, stabilisent des émotions tenables

parce que socialement reconnaissables. Après la préconfiguration du vécu, la mise en moule de ce qui pourra être dit, cru, accepté, et traité.

L'industrialisation des clôtures coûteuses

Nous ne sommes pas seulement sommés de travailler conformément, nous sommes sommés de ressentir dans un cadre balisé. Et pour cela, le système a déployé une infrastructure industrielle de l'identité : les outils de mesure (MBI, DISC, QVT, RIASEC, MBTI, Ikigai, QI, baromètres bien-être).

Tous ces outils ont une fonction commune : saturer l'espace de réponse avec des prothèses narratives. Face à l'indétermination (Qui suis-je ? Pourquoi je souffre ?), ils fournissent une réponse clé en main, mais surtout uniformisable à l'ensemble de la population. Ils rassurent le sujet (baisse de l'angoisse). Ils arrangent l'institution (baisse du conflit). Ce sont des anxiolytiques normatifs. Leur succès ne vient pas de leur vérité scientifique souvent discutée, mais de leur efficacité de clôture narrative. Ils fournissent le scénario qui permet de continuer à jouer le jeu sans poser les questions qui fâchent.

Dans l'architecture posée en introduction, ces outils fonctionnent comme des accélérateurs de clôture. Face à un signal sous-déterminé, ils proposent des configurations de clôture prêtes, stabilisées, facilement intégrables dans le stock, qui, une fois reconnues par les heuristiques de recevabilité, activent des scripts immédiatement disponibles. Pour le sujet, ces outils bénéficient d'une aura d'intouchabilité. Ils réduisent le coût de fermeture, augmentent la probabilité d'une émotion tenable parce qu'immédiatement reconnaissable, et transforment l'indétermination en format recevable. Ces outils se font passer pour des thermomètres, mais ce sont des moules.

L'usine d'étiquettes

On ne naît pas conforme, on le devient par étapes. À chaque âge de la vie, face au vide identitaire ou à la friction avec le réel, le système tend une « prothèse narrative » pour empêcher le sujet de se penser. Dès l'adolescence, ce dressage commence sous forme ludique. « Tu es plutôt Clio ou Ferrari pour les devoirs ? » Le test propose une alternative binaire, produit un résultat immédiatement racontable, puis le requalifie en typologie de profil. Le sujet apprend que se connaître consiste à se classer, et que ce classement devient une identité utilisable et transmissible. La continuité est directe, puisqu'au fil des années, les tests inondent son quotidien sur les sites qu'il visite et puis, quelques années plus tard, il ne s'agit plus d'un quiz de magazine, mais d'un « profil d'apprenti travailleur », d'un style d'engagement, d'une « personnalité » professionnelle prête à l'emploi et enfin d'un profil de communicant. Ces tests ne sont pas des outils de connaissance de soi. Ce sont des

générateurs d'identité conforme. Nous ne passerons pas en revue tous les outils existants, mais la logique reste toujours la même, fournir une clôture rapide qui remplace l'examen critique par une catégorie rassurante. Pour le besoin de clarification des similarités interoutils, nous procéderons en miroir d'architecture pour chaque point.

1. L'école : Biologisation de l'écart (QI/HPI/TDAH...)

Le Signal (Le Vide) : L'enfant s'ennuie, décroche ou dérange. Il ressent un décalage douloureux (L'Écart).

La Narration Sauvage (disqualifiée) : « L'école est inadaptée, le système est coercitif, je m'emmerde. »

La Prothèse (Le Test QI/WISC) : Il fournit la clôture narrative magique : le Haut Potentiel (HPI).

Le QI n'épuise pas ce que recouvre le mot « intelligence ». Il mesure la performance à des tâches scolaro-compatibles dans un temps donné. Mais une fois le chiffre obtenu, il fonctionne comme clôture. L'enfant n'est plus « en décalage avec un système », il devient lisible comme « 130 » ou « 85 ». Le score devient essence et le vide se ferme.

La Fonction de Conformité :

- Le mal-être n'est plus lu comme une friction avec un cadre (refus de l'autorité), il devient neurologique (cerveau qui va trop vite).
- On transforme un révolté en « zèbre ».
- Résultat : L'enfant et les parents acceptent la souffrance scolaire comme une « rançon du génie » ou une « atypie ». Le système scolaire est sauvé, les parents sont rassurés, l'élève est étiqueté.

Mécanisme de clôture

L'opération est double. D'une part, la catégorie fournie (HPI, TDAH) transforme une friction avec un cadre en propriété du sujet. Le conflit ne porte plus sur l'institution, mais sur l'adaptation individuelle. D'autre part, cette clôture active un script complet : lecture de situation (« je suis différent »), valence affective (mélange de soulagement et de fatalité), et conduite attendue (« je dois compenser mon atypie »). Le coût épistémique est immédiat : la scène se ferme avant que les cadres de valeur puissent être mis en concurrence. L'enfant apprend qu'une clôture recevable vaut plus que l'examen des conditions qui ont produit l'écart.

Le problème n'est pas la réalité du fonctionnement cognitif différent. Le problème est l'usage social du diagnostic comme clôture politique. Le label « HPI » sert trop souvent à dispenser l'institution de s'interroger sur sa propre rigidité en renvoyant l'inadaptation à la nature de l'enfant.

2. L'orientation : la standardisation du désir d'engagement (RIASEC / IKIGAI)

Le Signal (Le Vide) : L'adolescent ou le jeune adulte face à l'angoisse de l'avenir. « Qu'est-ce que je vais faire de ma vie dans ce monde ? »

La Narration Sauvage (disqualifiée) : « Je ne veux pas travailler », « Je veux changer le monde », « Je suis perdu ».

La Prothèse (RIASEC / IKIGAI) :

- **RIASEC :** Il t'explique que la personnalité « Artistique » ou « Sociale » correspond à une fiche métier Pôle Emploi. Il aligne la formulation du désir sur le marché du travail existant.
- **IKIGAI (Version LinkedIn) :** Il explique que le sens de la vie se trouve exactement à l'intersection de « Ce que tu aimes » et « Ce pour quoi on te paie ».

La Fonction de Conformité : Elle rend plus coûteux de penser que le marché du travail puisse être incompatible avec le bonheur. Elle force la coïncidence. Si tu ne trouves pas ton Ikigai, ce n'est pas le marché qui est dur, c'est toi qui n'as pas bien cherché.

Mécanisme de standardisation du désir

Ces typologies d'orientation convertissent l'indétermination du désir en compatibilité entre un profil et des environnements déjà indexés. Elles produisent une clôture non pas parce qu'elles « disent la vérité » du sujet, mais parce qu'elles rendent la question habitable dans un format socialement validable. Le script obtenu permet de décider, de justifier, de rassurer l'entourage, et surtout de remplacer une interrogation sur le cadre du travail par une interrogation sur l'adéquation personnelle. Le désir devient un problème de correspondance, pas un problème de cadre. La critique devient une opération plus coûteuse que la fermeture.

3. Le travail (relation) : la dépolitisation du conflit (DISC/MBTI)

Le Signal (Le Vide) : Tensions avec un collègue, incompréhension avec un chef, sentiment d'injustice.

La Narration Sauvage (disqualifiée) : « C'est un incompetent », « Il abuse de son pouvoir », « Nos intérêts sont divergents ».

La Prothèse (DISC/MBTI/PROCESS COM) :

- **DISC** : « Ce n'est pas un conflit de pouvoir, c'est juste que tu es "Bleu" (Analytique) et lui "Rouge" (Dominant). »
- **MBTI** : « Tu es INTJ, c'est normal que tu sois asocial. »

La Fonction de Conformité : Ces tests naturalisent le comportement. Ils transforment des rapports de force (politiques) en différences de caractère (psychologiques).

On ne résout pas le conflit, on « s'adapte à la couleur de l'autre ». C'est un outil très efficace de déconflictualisation. La colère devient une « méconnaissance du profil de l'autre ».

Mécanisme de dépolitisation

Les typologies relationnelles recodent le conflit en différences de profils, de styles, de préférences. La scène se ferme parce qu'un script d'adaptation devient immédiatement disponible : ajuste-toi, reformule, cale-toi, traduis-toi. Ce script produit une émotion conforme au maintien de l'ordre relationnel : souvent une culpabilité d'inadaptation, une obligation de pédagogie, ou une auto-surveillance, plutôt qu'une colère structurée ou une contestation. Le coût est politique et épistémique. La lecture de pouvoir est remplacée par une lecture de personnalité. La scène se ferme avant que les cadres de valeur puissent être mis en concurrence.

4. Le travail (souffrance) : la métrique de l'usure (MBI / Stress)

Le Signal (Le Vide) : Épuisement, envie de tout envoyer valser, pleurs.

La Narration Sauvage (disqualifiée) : « Ce travail me tue », « Je suis exploité ».

La Prothèse (MBI / Baromètres QVT) :

- « Tu es en zone orange sur l'échelle de l'épuisement émotionnel. »

La Fonction de Conformité : cela transforme une tragédie vécue en un score géré. Cela permet de dire « Je suis en burn-out » (recevabilité de victime validée) au lieu de « Je suis en grève » (recevabilité disqualifiée dans le cadre).

Mécanisme de gestion de l'usure

Les échelles, scores, zones, baromètres convertissent le vécu en indicateur et rendent la souffrance dicible dans une grammaire de gestion plutôt que dans une grammaire de conflit. La scène se ferme parce qu'un format de preuve est disponible et immédiatement transmissible. Le coût est ambigu. D'un côté, la clôture permet d'être entendu, d'obtenir une reconnaissance, de stabiliser un statut. De l'autre, elle neutralise la réouverture critique, parce que le réel devient une variable à suivre plutôt qu'un ordre à contester. La souffrance conforme trouve ici une forme paradigmatique : l'accès à l'aide et à la légitimité passe par une performance de recevabilité, celle d'un score ou d'un profil d'usure.

5. La vie privée : colonisation de l'intime (Enneagramme / Human Design)

Le Signal (Le Vide) : « Qui suis-je ? », « Pourquoi je souffre ? », « Pourquoi mes relations échouent ? »

La Prothèse : Des modèles ésotérico-psychologiques qui donnent un « Type » (Base 4, Manifesting Generator).

La Fonction de Conformité : Même dans l'intime, le sujet cherche à se catégoriser pour se rassurer. Il importe la logique de la « case à cocher » dans sa propre âme. C'est la fin de l'intériorité sauvage. Tout doit tendre à être « profilé » pour être vécu.

Mécanisme de fermeture identitaire

Les typologies intimes proposent une clôture totale : un type, une essence, un design, un mécanisme global. Elles rendent l'intériorité « tenable » en la transformant en profil. L'émotion conforme associée est souvent un soulagement immédiat, parce que la scène se ferme et parce que cette fermeture est partageable. Une narration spontanée pourrait maintenir l'ouverture : je suis ambivalent, je suis en construction, je ne sais pas encore, je change selon les scènes. Cette ouverture est parfois exactement ce qui rend possible la subjectivation. Mais elle est coûteuse, parce qu'elle ne fournit pas de clôture stable. Le coût épistémique reste identique : la scène se ferme avant examen, la révision devient plus rare, car le sujet dispose d'une explication totalisante qui peut absorber presque n'importe quelle scène ultérieure.

Ce continuum produit une compétence implicite : fermer vite par clôture recevable. À force d'être exposé à des prothèses narratives qui réduisent l'indétermination par typologies, le sujet apprend que la fermeture pratique vaut plus que l'examen des cadres. Cette compétence devient un levier dès que l'environnement est évaluatif. Les dispositifs du Max-out fournissent précisément des clôtures prêtes : métriques, preuves, récits de mérite, indices de reconnaissance. Ils transforment la recevabilité évaluative en opérateur de capture

identitaire. Dans ce couplage, la fermeture rapide n'est pas un défaut individuel, c'est un régime appris, rendu probable par la disponibilité des scripts, et consolidé par la répétition quotidienne des scènes à fermer. Le même mécanisme qui rend le vécu tenable rend l'engagement capturable.

Ce qui vient d'être décrit n'est pas une collection d'outils disparates. C'est une chaîne de montage de l'identité moderne, apprise progressivement. Un curriculum implicite de la conformité.

On ne devient pas candidat au Max-out par hasard à 30 ans. On y est entraîné depuis la maternelle via l'accoutumance à la prothèse narrative. Chaque étape de la vie dispose de son outil de formatage : biologisation de la révolte enfantine (QI/HPI/TDAH, etc.), standardisation du désir adolescent (RIASEC/Ikigai), dépolitisation du conflit adulte (DISC/MBTI), métrisation de la douleur professionnelle (MBI/QVT), colonisation de l'intimité (Ennéagramme/Human Design). L'intériorité dispose de moins en moins d'espaces non formatés.

Le système ne lutte pas contre le vide. Il lutte contre la politisation spontanée. Chaque fois qu'une narration sauvage pourrait émerger (« L'école est coercitive », « Le chef abuse », « Ce travail me tue »), l'outil intervient pour la remplacer par une vérité psychologique domestiquée (« Tu es HPI », « Tu es bleu face à un Rouge », « Tu es en zone orange d'épuisement »). La vérité politique est systématiquement reconduite en vérité individuelle.

Ce continuum produit un apprentissage implicite : la clôture rapide vaut plus que l'examen critique. Le sujet apprend à préférer une étiquette rassurante à une réalité conflictuelle. Il arrive au travail déjà conformisé, porteur d'une compétence qu'il ignore posséder : fermer vite par clôture recevable plutôt que maintenir la scène ouverte pour mettre en concurrence les cadres de valeur.

C'est exactement cette compétence de clôture rapide que l'on reconnaît dans le Max-out. Les environnements évaluatifs fournissent des clôtures prêtes (métriques, preuves, récits de mérite), et le sujet, habitué depuis l'enfance à chercher refuge dans les formats disponibles, devient logiquement perméable à ces signaux. La fermeture rapide n'est pas un défaut individuel, mais un régime appris, consolidé par vingt ans de formatage silencieux.

La puissance de l'adjectif

Toute cette structure de capture repose, in fine, sur une opération grammaticale invisible : le remplacement d'un énoncé d'action par une prédication identitaire.

Le système ne vous dit jamais : « *Tu vis une violence* ». Il vous dit : « *Tu es vulnérable* ».

Il ne dit pas : « Tu **subis** une incohérence ». Il dit : « Tu **es** atypique ».

Il ne dit pas : « Tu **traverses** un conflit ». Il dit : « Tu **es** rouge ».

L'adjectif transforme l'action en essence. Le processus en nature. Le politique en psychologique. C'est le verrouillage final. Car on peut changer ce qu'on vit (en changeant le système), mais on ne peut pas changer ce qu'on est (sauf à se soigner).

L'individualisation se situe là.

Tant que le sujet dit « Je suis », le système n'a plus à être interrogé. Cela ne tient plus qu'à un mot : la puissance de l'adjectif.

La grammaire innocente le système.

Le cœur du problème est le coût psychique de la recevabilité.

Ce texte se lit à la limite entre deux plans articulés. D'un côté, un cadre de conformisation du récit face à des formats de recevabilité, quel que soit le type d'interlocuteur ou de guichet, observable dans diverses sphères de vie. De l'autre, une actualisation dans le travail contemporain, où l'architecture organisationnelle amplifie à la fois le coût identitaire et la rentabilité sociale de ces récits. Pour éviter l'effet d'aller-retour entre général et travail, l'analyse garde un fil principal multisphères, et propose des encarts dédiés au monde du travail lorsque l'actualisation organisationnelle éclaire un élément ou ses effets discursifs.

En toile de fond, il y a une assignation qui ne se limite plus au travail. Elle définit un rôle global attendu, et c'est ce rôle, plus encore que la charge, qui rend la souffrance coûteuse à dire, parce qu'elle menace l'image même du sujet conforme, du bon élève, du bon collaborateur, du bon dirigeant. On attend simultanément un sujet productif, décideur, acteur de sa trajectoire, responsable de sa santé, de son statut social, de son employabilité, de son capital humain et même de son développement personnel, un sujet loyal et fort, qui ne coûte pas trop cher au système, un sujet qui assume de faire sa part tout en se vivant épanoui, et jusqu'à devenir, dans les formes les plus contemporaines, le relai visible de la légitimation de l'organisation qui l'emploie, y compris en mettant en scène sa gratitude et son engagement dans l'espace public.

Le sujet souffre déjà dans ce cadre, avant même de parler, parce qu'il tient plusieurs rôles à la fois sans échappatoire, celui de bon professionnel, celui de bon sujet national, celui de bon parent, celui de bon conjoint ou amant. C'est cette superposition qui produit la logique du silence, du tri, du calibrage, et donc de la conformité, puisque la souffrance n'est plus seulement un état à traverser, mais une menace sur l'ensemble de la figure qu'il doit continuer à incarner.

Et on pourrait pousser encore cet inventaire, mais ce n'est pas le sujet. L'enjeu, c'est que plus l'existence est cadrée par cette accumulation de rôles à tenir, plus la souffrance devient immédiatement une question de risque, parce qu'elle menace simultanément la crédibilité professionnelle, la valeur sociale, la soutenabilité familiale, et l'image de soi comme sujet responsable, engagé, fiable et autonome. Parler n'est plus un simple récit du vécu, c'est une opération de sélection : ce qu'on dit, ce qu'on tait, ce qu'on simplifie, et surtout la forme dans laquelle on le dit, dépendent d'abord de ce que l'on peut perdre ou gagner concrètement ou symboliquement.

C'est cette logique qui fait basculer la souffrance dans une question de recevabilité, car l'accès à l'écoute, aux soins, aux droits et à la protection ne dépend pas seulement de la réalité du vécu, mais de sa capacité à passer sous une forme suffisamment acceptable pour être entendue, crue, traitée ou accompagnée.

Les sciences sociales et les politiques de santé ont largement documenté les cadres de reconnaissance, les violences de guichet, les coûts de conformité et les effets de crédibilité qui conditionnent l'accès aux droits, aux soins et à la protection, mais le problème pour le sujet est ailleurs. Ce qui manque s'inscrit dans son vécu intime, et cela passe par la description du mécanisme par lequel ces cadres cessent d'être seulement des contraintes externes pour devenir une opération interne, active et coûteuse, où le sujet apprend à sculpter son propre vécu pour le rendre soluble, et où cette conversion finit par reconfigurer ce qu'il s'autorise à sentir, à dire, et à être. La souffrance conforme remet au cœur de la situation ce que ces approches laissent en périphérie : la fabrication, sous contrainte, de la dicibilité elle-même, et le coût identitaire et émotionnel de cette fabrication.

Cette conformité s'établit bien loin de la seule sphère du travail, « je fais ce qu'on attend de moi dans l'entreprise », pour se ramifier vers « je réponds à ce qui est implicitement attendu de moi en tant qu'individu et citoyen : travailler, produire, m'engager, tenir, ne pas peser, ne pas craquer, ne pas coûter et parfois aussi, ne pas montrer ma souffrance. » La souffrance au travail conforme n'est pas seulement l'effet d'un surajustement au rôle professionnel. C'est l'effet d'un surajustement à des assignations multiples dans un cadre contraint : être performant pour l'organisation, engagé pour soi-même et soutenable pour la nation. La honte sociale d'être en souffrance (être « à charge », « en arrêt », « en burn-out », « un coût pour la collectivité ») devient elle-même conformité. La vivre, la dire, la cacher : tout a un coût.

C'est à ce moment précis que la narration compensatoire du sujet opère dans la conformité.

Quand une personne s'effondre en burn-out et éprouve de la honte, elle ne se juge pas depuis son vécu, elle se juge depuis l'attendu.

- Elle ne se dit pas « je souffre », mais « j'ai craqué ».
- Elle ne se dit pas « j'ai atteint une limite », mais « je n'ai pas eu la force de tenir ».
- Elle ne se dit pas « je suis en difficulté », mais « je deviens une charge ».
- Elle ne se demande pas seulement « qu'est-ce qui m'arrive », mais « qu'est-ce que ça dit de moi » ?

Ensuite, dans un cadre de recevabilité, le réflexe immédiat est rarement d'exprimer la complexité du vécu. Le réflexe est de chercher une formule socialement reconnue qui permet de rester légitime : « je suis en burn-out » plutôt que « je ne comprends plus où j'en suis », parce que la seconde phrase expose à l'incompréhension et à la suspicion, alors que la première maintient aux yeux des autres, reconnues comme identité du sujet travailleur et méritant, celui qui a trop donné. La honte est donc déjà un effet de conformité : elle signale que le sujet s'évalue dans la grille du rôle, pas dans la vérité brute de son état.

Le sujet ne se conforme pas seulement à des règles externes. Il se calibre parce qu'il protège une figure de soi socialement recevable, produite par les assignations, et cette figure devient son propre juge. Le sujet s'auto conforme pour ne pas rompre le contrat implicite d'utilité qui rend sa place défendable.

Quand dire sa souffrance devient une opération de formatage, le sujet doit produire un récit qui protège la figure de soi et passe les filtres de reconnaissance, et c'est ainsi que se stabilise un processus de communication conforme. Le terme « épuisement professionnel » fonctionne comme prisme légitime de la souffrance au travail, non parce qu'il serait faux, mais parce qu'il bénéficie d'une triple légitimité devenue structurelle : scientifique, par des corpus et des mesures stabilisés ; juridique, par une reconnaissance partielle dans certains systèmes de protection et certaines jurisprudences ; médiatique, par une visibilité et une acceptabilité immédiates. Le champ public se calibre sur ce prisme. Les autres formulations existent, mais elles circulent dans des cercles restreints, sans atteindre l'espace large. Par conséquent, les personnes en souffrance voient surtout l'épuisement, le racontent surtout comme épuisement, et finissent par occulter une partie des symptômes, mais surtout les logiques qui les produisent. C'est aussi ce qui empêche le sujet de relier ses différents maux à des causes spécifiques : tout est diffus, tout se dissout, et l'expérience ne donne plus prise à la lucidité. Ce qui se produit n'est pas un déficit individuel de compréhension, c'est un effet de cadre, le sujet s'ajuste rationnellement à ce qui est lisible et reconnu, et qui résume son vécu. Dire « je suis épuisé » déclenche une reconnaissance immédiate et ouvre des droits concrets. Dire à son médecin traitant « j'ai des problèmes de dos et je dors très mal la nuit » déclenche un « reposez-vous ». Dire « j'ai intégré progressivement des scripts conformistes qui m'ont conduit à m'oublier, à surinvestir dans mon travail au point de ne plus pouvoir m'arrêter, sans m'en rendre compte » déclenche incompréhension, suspicion, et probablement moquerie.

Le récit conforme devient stratégiquement rationnel parce qu'il est un passe d'accès, pas seulement un énoncé. C'est une transformation forcée de la dicibilité de la souffrance par le système. Le point de bascule, c'est la standardisation de l'intime.

La souffrance est devenue une compétence personnelle et professionnelle : il faut savoir comment souffrir. Non parce que les individus devraient apprendre à jouer la comédie, mais parce que les groupes produisent, en continu, une grammaire implicite de la plainte recevable. Il y a la souffrance qui passe, celle qui confirme l'engagement et protège l'image de solidité, le « rush », la « charrette », le « je suis sous l'eau », « au bout de ma vie », et il y a la souffrance qui ne passe pas, celle qui oblige à nommer ce que le collectif préfère, dans certains contextes, laisser hors champ, parfois l'ennui, le doute sur le sens, le manque d'envie, de motivation, la défiance, le mépris d'un supérieur, parfois la honte, la déprime, la fatigue sans cause claire, la désaffection silencieuse pour certains collègues, le groupe ou l'entreprise. Ce tri n'est pas moral, mais statutaire. Celui qui souffre dans le bon format reste intégré : « Allez, courage, on est tous dans le même bateau. » Celui qui souffre hors format devient un problème : « Il est négatif », « il est toxique », « il n'est pas résilient ». Dans ce contexte général, la souffrance conforme commence là (du pensé et du non dit, de la bienveillance affichée, du tri réel et de ses effets), au cœur de l'hypocrisie fonctionnelle. Elle se place sur cette frontière invisible entre ce qui peut être dit sans coûter, et ce qui doit être converti pour rester acceptable. C'est la contrainte de conversion imposée par cette frontière.

C'est ce travail de mise en forme par le récit qui produit un surcoût propre, une souffrance secondaire, et qui finit par reconfigurer l'expérience subjective selon les formats disponibles.

Le monde social et institutionnel n'accueille pas une souffrance brute. Il accueille une souffrance convertie. Pour être entendu, protégé, soigné, arrêté, indemnisé ou réparé, le sujet doit produire un récit compatible avec des cadres préétablis. Ces cadres ne décrivent pas seulement la souffrance. Ils organisent ce qui peut être dit, cru, mesuré et traité. Quand le vécu ne correspond pas aux formats disponibles, il devient d'abord difficile à raconter, puis difficile à faire reconnaître, puis difficile à penser pour soi-même, parce qu'une expérience qui ne trouve pas de forme intelligible devient elle-même un problème, une matière instable qui n'ouvre aucune prise, ne permet aucune clôture de support momentané. Chaque dispositif institutionnel fonctionne comme une porte d'accès équipée de filtres spécifiques. Le guichet médical exige des symptômes identifiables, mesurables, stabilisables dans le temps. Le guichet organisationnel exige des catégories reconnues par les procédures internes, compatibles avec les protocoles de prise en charge. Le guichet juridique exige des faits qualifiables selon le droit applicable, datables avec précision, articulés à des preuves matérielles stables. Le guichet assurantiel exige des seuils chiffrés, des barèmes objectivés, des indicateurs qui convertissent le vécu subjectif en données exploitables. Ces filtres constituent des grammaires de

recevabilité qui définissent les multiples effets. La souffrance ne devient socialement et institutionnellement reconnaissable qu'une fois traduite dans ces grammaires. Ce travail de traduction reconfigure progressivement l'expérience vécue elle-même selon les formats disponibles, parce qu'une expérience qui ne trouve pas de format devient progressivement une expérience qui ne compte pas, qui n'a pas de sens transférable.

Un second enjeu traverse ces filtres et aggrave la pression à conformiser. Dans des univers où le travail, l'effort et l'utilité ne se laissent pas objectiver directement et sont donc objectivés par substitution, via des métriques, des rapports, des scores et des résultats d'outils, la souffrance visible fonctionne comme indice de sérieux, parfois comme preuve indirecte d'engagement ou de valeur. La souffrance conforme sert ici à rendre sa place défendable dans un monde saturé d'évaluations implicites où tenir, absorber, compenser, deviennent des normes tacites de légitimité. Dire « je suis épuisé parce que j'ai trop donné » valide simultanément la souffrance et l'identité professionnelle ou sociale. Ne pas souffrir, ou souffrir autrement devient suspect. Ce mécanisme renforce la pression à adopter les formats les plus immédiatement crédibles, ceux qui transforment le coût en mérite et la défaillance en capital symbolique. La conformité narrative devient alors stratégiquement rationnelle, non par calcul cynique, mais par nécessité de rester audible dans un espace social qui filtre ce qui mérite reconnaissance.

La souffrance conforme impose alors une triple peine. D'abord la souffrance primaire, celle qui est vécue, ressentie, subie, souvent de manière diffuse, parfois de manière aiguë, parfois de manière cumulée. Ensuite, le travail de conformisation, qui exige de sélectionner, ordonner, simplifier, stabiliser le récit pour le rendre audible. Enfin, la souffrance secondaire, générée par ce travail lui-même. Mettre en forme demande une charge cognitive et affective supplémentaire au moment où les ressources psychiques sont déjà réduites. Il faut anticiper ce qui sera cru, ce qui sera retenu, ce qui déclenchera une aide ou un rejet. Il faut surveiller la cohérence du récit, maintenir une version stable dans le temps, gérer l'écart entre ce qui est vécu et ce qui peut être dit. Il faut parfois renoncer à des éléments entiers de l'expérience, non parce qu'ils seraient faux, mais parce qu'ils sont intransportables dans les formats disponibles. Cette charge n'est pas accessoire. Elle constitue un coût réel, en fatigue, en renoncements, en retard d'accès aux soins, en disqualification progressive de l'expérience subjective, et parfois en honte, parce que l'effort même de mise en forme oblige le sujet à se regarder depuis la grille de l'attendu.

C'est ici que l'idée de « devoir de narration » devient opératoire. La souffrance conforme fonctionne comme un devoir de narration parce qu'elle place le sujet dans une situation où la forme compte autant que le fond. Il existe des attendus implicites sur le vocabulaire, la structure, le niveau de détail, la tonalité émotionnelle acceptable. Il existe de bonnes copies

socialement stabilisées, des réponses attendues qui déclenchent immédiatement la reconnaissance. Et l'échec ne sanctionne pas nécessairement le fond du vécu. Il sanctionne l'inadéquation au format. Cette inadéquation produit des sanctions spécifiques. L'incompréhension d'abord, quand le récit est trop diffus, trop long, trop contradictoire. La minimisation ensuite, quand la souffrance ne rentre pas dans une catégorie reconnue. Le soupçon enfin, quand le récit ne correspond pas aux indicateurs attendus, quand il évolue, quand il mélange plusieurs registres sans hiérarchie claire. Le sujet ne se confronte pas seulement à sa souffrance, il se confronte à une exigence de performance narrative, et cette exigence est d'autant plus violente qu'elle est rarement formulée comme telle.

Cette performance narrative rappelle celle d'un retour de séminaire, sauf que l'enjeu n'est plus le même. Cette contrainte introduit une inégalité décisive, rarement formulée comme telle. La performance narrative nécessaire pour franchir des filtres n'est pas également distribuée, et cette distribution inégale transforme la souffrance conforme en enjeu de justice sociale.

C'est à ce point précis que l'articulation avec la narration compensatoire devient décisive, et qu'elle cesse d'être un arrière-plan théorique pour devenir un moteur. La narration compensatoire décrit l'opération de production de cohérence : face à un signal ambigu, le cerveau produit des microrécits pour stabiliser l'indétermination et générer une valence émotionnelle exploitable. Sans ce travail, l'expérience reste une agitation sans forme. La souffrance conforme ajoute une contrainte sociale à cette opération. Le sujet ne produit pas n'importe quelle narration face à la souffrance. Il produit celle qui passe. Il produit celle qui est recevable pour un proche, traitable pour un médecin, activable pour une organisation, qualifiable pour un tribunal, objectivable pour une assurance. Une partie du vécu est éliminée pour franchir la porte. Une partie est reformulée pour être crue. Une partie est ordonnée pour être prise en charge. La narration compensatoire permet de comprendre comment une cohérence minimale se fabrique sous pression. La souffrance conforme permet de comprendre pourquoi cette cohérence est orientée, filtrée, et pourquoi le sujet se retrouve progressivement capturé par les formats qu'il a dû adopter pour être aidé.

Dans une configuration comme le Max-out, ce branchement devient stable et autoentretenu, parce que la recevabilité et l'exigence de preuve ne s'arrêtent pas à la réussite. Elles traversent la trajectoire entière, y compris la manière autorisée de s'effondrer. Mais la souffrance liée au Max-out ne se réduit pas à l'effondrement. Elle inclut la capture identitaire, la pression de preuve, la gestion de l'image, le maintien de posture, et le coût continu de rester recevable tout en tenant le rôle. Quand l'épuisement devient la forme la plus lisible de la souffrance, il devient un passe d'accès, une preuve de sérieux, parfois même un signe de mérite, et cette lisibilité renforce encore la pression à adopter le format le plus immédiatement crédible. Ce

prisme ne dit pas tout. Il sélectionne ce qui peut être entendu, et laisse hors champ une partie décisive de ce que le Max-out produit. Ce n'est pas une dérive individuelle. C'est l'effet combiné d'un monde qui filtre, d'un champ public qui calibre, et d'institutions qui conditionnent l'aide à la performance narrative. L'analyse de la souffrance conforme force à regarder l'opérateur commun, le coût d'accès à la reconnaissance, et la violence sociale d'un système où la souffrance n'existe pleinement qu'à la condition d'être racontée dans le bon format.

Le travail de conformisation

Le travail de conformisation ne commence pas aux portes des institutions. Il commence avant, dans la vie ordinaire, dès qu'un vécu cherche à devenir dicible, et il se prolonge ensuite sous une forme de plus en plus contrainte à mesure que l'on se rapproche des dispositifs qui ouvrent des droits, des soins, une protection ou une réparation. Ce continuum n'est pas une métaphore. Il décrit une même opération qui se répète, avec des exigences variables selon les espaces, mais avec une structure stable.

La séquence structurelle se récapitule simplement et se répète partout, qu'on parle à un ami, à un médecin, à une organisation, à un avocat ou à une assurance. D'abord, un espace social ou institutionnel génère une exigence de recevabilité, plus ou moins implicite, plus ou moins formalisée, mais toujours réelle, parce que l'écoute dépend du format. Ensuite, le sujet effectue une opération de conversion narrative. Il sélectionne, il stabilise, il hiérarchise, il cherche des mots, il construit une cohérence minimale, non pour embellir, mais pour rendre le vécu franchissable. Puis vient la zone de pertes. Tout ce qui ne rentre pas dans le format attendu est coupé, mis de côté, effacé ou relégué, et cette élimination n'est pas seulement une perte d'information, c'est une perte d'existence sociale, parfois une perte d'existence pour soi. Vient ensuite le coût secondaire. Cette conversion mobilise des ressources cognitives et affectives au moment où elles manquent, et elle ajoute une charge à une charge. Enfin, l'opération se referme sur elle-même : la forme produite finit par devenir la forme disponible, donc la manière de se dire, donc la manière de se penser, et la conformisation cesse d'être un effort ponctuel pour devenir une trajectoire de dicibilité.

Signaux sous-déterminés et activation narrative

Chaque scène, qu'elle soit ordinaire, médicale, organisationnelle, juridique ou assurantielle, génère des signaux sous-déterminés. Un signal sous-déterminé est un indicateur dont les règles de décodage restent partiellement inaccessibles au sujet. Le proche qui écoute applique des heuristiques d'écoute implicites que le sujet devine sans les connaître. Le clinicien mobilise des critères techniques et des règles d'inférence que le sujet ne maîtrise pas. L'organisation suit des procédures formelles doublées d'attentes informelles. Le tribunal exige une chronologie stable selon des règles de preuve que le justiciable découvre en chemin. Cette sous-détermination constitue une condition structurelle de la navigation dans les dispositifs

d'accès à l'aide. Elles déclenchent donc massivement une narration compensatoire dont le travail de conformisation n'est pas seulement une adaptation sociale, mais l'effet direct de cette activation narrative sous contrainte d'opacité. Il ne s'agit pas seulement d'opacité du filtre, mais aussi de l'opacité du retour. Dans ces scènes d'accès, le sujet n'obtient presque jamais un signal net qui dirait « c'est bon » ou « ce n'est pas bon ». Il reçoit des micro-indices : une relance, un silence, un changement de ton, une demande de précision, une procédure qui démarre, une procédure qui n'avance pas. Or, ces retours sont eux-mêmes sous-déterminés. Ils ne livrent pas leurs règles d'interprétation. Le sujet produit donc une narration sur ce que le retour signifie. Elle ne porte plus sur le vécu initial, elle porte sur la recevabilité du récit produit. La scène filtre et produit un second espace d'ambiguïté, celui du feedback. Et ce feedback ambigu peut transformer l'ajustement en boucle, parce qu'il empêche la clôture.

Le delta : trace de la stabilisation sous contrainte

C'est à partir de cette ossature qu'on peut décrire le delta comme une zone de pertes structurale entre souffrance vécue et souffrance reconnue. Une partie du vécu ne se dit pas, non parce que le sujet manquerait de lucidité, mais parce que dire expose, parce que dire engage, parce que dire reconfigure les relations, parce que dire peut coûter une place, une image, une confiance, une trajectoire. Une partie se tait par honte, par peur d'être jugé fragile, suspect, excessif, plaintif. Une partie se tait par méfiance envers les institutions. Une partie se perd parce que certains vécus désorganisent la mémoire, fragmentent la chronologie, produisent des blancs. Une partie se retranche volontairement, parce que certains mots, une fois prononcés, deviennent irréversibles.

Ce delta résulte de la stabilisation narrative sous contrainte de recevabilité et de risque. Le sujet sélectionne les éléments susceptibles de franchir le filtre, écarte ceux qui risquent de bloquer l'accès, et stabilise une version conforme. Ce qui ne rentre pas dans cette stabilisation n'est pas simplement oublié. Il devient non-formulable, parce que la boucle narrative a trouvé une configuration suffisamment cohérente pour clore provisoirement l'indétermination. Le delta est donc la trace de ce que la stabilisation narrative exige d'éliminer pour produire une forme recevable.

Dès ce stade, avant même les dispositifs, le sujet paie déjà un coût. Il doit trier, calibrer, sélectionner, se protéger, et ce travail de mise en forme ajoute une couche de charge psychique à la souffrance initiale. Ce cadrage organise ce que le sujet ose dire, ce qu'il simplifie, ce qu'il convertit, ce qu'il cache, et ce qu'il accepte de sacrifier pour rester légitime.

Vie ordinaire et triple opacité

La première scène active déjà la triple opacité structurant toute conformisation. Premier niveau, les formats publics dominants. Le sujet connaît les catégories qui circulent dans l'espace public : burn-out, dépression, épuisement, anxiété, etc. Il sait que dire « je suis épuisé » déclenche une réponse immédiate, tandis que « je ne sais pas ce que j'ai » produit

du flottement. Deuxième niveau, les critères implicites d'audibilité ordinaire. Le proche applique des règles non formalisées : durée acceptable de la plainte, dosage émotionnel tolérable, nécessité d'une issue envisageable. Le sujet ignore ces règles précises. Il les devine, les teste, les ajuste. Troisième niveau, les heuristiques relationnelles individuelles. Chaque interlocuteur tolère différemment l'ambivalence, la répétition, l'absence de solution. Ces variations restent imprévisibles. Le sujet navigue donc entre ce qu'il connaît, les formats publics, ce qu'il ignore, les critères d'audibilité, et ce qu'il ne peut pas prévoir, les réactions individuelles. Cette triple opacité transforme l'échange ordinaire en première scène de navigation dans l'incertain.

La plainte acceptable suit des codes relationnels implicites. Elle doit être brève, ciblée, émotionnellement dosée, compatible avec la continuité du lien, et laisser entrevoir une issue, même fictive, sinon elle devient pesante et menace la réciprocité. Une personne qui ressent une angoisse diffuse et instable apprend très vite que dire « je me sens inquiet » produit du flou et généralement une question de cadrage, tandis que dire « je n'en peux plus » déclenche une réponse immédiate, un script de compassion, une validation simple. La micro-recevabilité est un mécanisme statutaire de maintien d'un échange possible, donc un mécanisme de normalisation des formats, car ce qui circule facilement devient la manière performante de dire.

Un trait contemporain renforce ce phénomène, puisque les sujets deviennent moins capables de définir leurs états avec précision, et cette imprécision rend les catégories prêtes à l'emploi plus attractives que l'exploration fine. Quand l'espace public est saturé de catégories dominantes, ces catégories deviennent des scripts. Elles offrent une forme déjà validée. Elles rendent moins probable, plus coûteuse, l'énonciation d'un vécu complexe, cumulatif, hétérogène. Dans une pause café, dire « je suis sous l'eau » appelle « moi aussi », et cette réponse fonctionne comme rituel social de validation. Elle crée une appartenance temporaire, elle stabilise un format, elle rend ce format rationnel à réutiliser. À l'inverse, dire « je ne sais plus ce que je ressens depuis des mois » expose au malaise, à l'évitement, à l'impuissance de l'autre, donc au silence. La micro-recevabilité filtre déjà ce qui peut être dit et reconnu socialement, bien avant toute institution.

La Gen Z qui appelle burn-out une fatigue, n'est pas un objet de jugement générationnel. C'est un indicateur que l'écosystème public fournit en continu des catégories de structures dominantes, il transforme des états flous en étiquettes immédiatement disponibles, parce qu'elles promettent une écoute et un accueil fiable, une légitimité instantanée, une trajectoire de prise en charge déjà connue. Pourtant, en fonction des cadres et des contextes, un même mot peut être employé pour une multitude d'usages : par ironie, par dédain, par distance, comme code de connivence, comme formule d'autodéfense, ou comme manière de désamorcer ce qui déborde. À force de tout couvrir, la catégorie devient opaque, donc incompréhensible, et elle cesse d'éclairer le vécu réel qu'elle prétend nommer, l'exploration

fine devient moins probable, moins rentable socialement, plus coûteuse, parce qu'elle n'offre pas de script stabilisé, là où la catégorie prête à l'emploi ouvre immédiatement l'échange.

Ce mécanisme illustre précisément la navigation dans l'opacité stratifiée. La Gen Z connaît le format public, « burn-out », niveau un de l'opacité. Elle ignore probablement que ce format ne correspondra pas aux critères techniques DSM-5, cinq symptômes, deux semaines, altération significative du fonctionnement, niveau deux. Elle ignore encore davantage les heuristiques cliniques réelles, arrêt de travail effectif, isolement relationnel, rupture des routines, que le clinicien mobilisera pour juger « significatif », niveau trois. Le moment de rupture apparaît quand le récit, socialement recevable, arrive devant un filtre technique. L'échec n'est pas un échec de conformisation. C'est un échec de navigation dans une opacité où chaque niveau filtre selon des règles distinctes et inaccessibles. Le sujet calibre sur ce qu'il connaît, le format public, sans savoir qu'il devra franchir deux autres filtres dont il ne possède pas les règles.

Quand il ne connaît pas les règles des filtres, le sujet se cale sur ce qui lui reste accessible : le format public. Il ne cherche plus à décrire son vécu, il cherche à produire une vulnérabilité recevable et, à force d'entrer dans ces formats, le sujet ne rencontre plus l'autre dans sa vulnérabilité réelle. Il se retrouve piégé dans le spectacle de sa vulnérabilité conforme. Là où il cherchait une bribe de réconfort profond, il obtient une validation de surface, parce que le l'autre ou le groupe valide d'abord le format, pas la singularité du vécu.

Dispositifs d'apprentissage de la conformisation

Dispositif numérique et recevabilité métrique

La navigation ordinaire dans l'opacité ne reste pas confinée aux interactions privées, elle est désormais redoublée par une scène publique où la recevabilité laisse des traces et où ces traces deviennent des repères d'apprentissage. L'espace numérique fonctionne comme un guichet à bas bruit, parce qu'il distribue des microvalidations visibles, likes, réponses, reprises, et des microsancions tout aussi visibles, absence de réaction, évitement, recadrage, attaques, effacement du propos. Ce guichet a une propriété structurante, il donne l'impression qu'un critère existe, puisqu'un commentaire « passe » ou « ne passe pas », mais il maintient l'opacité de ce critère, puisque personne ne sait exactement ce qui déclenche l'approbation, ni ce qui déclenche l'évitement, ni ce qui déclenche la sanction, et que ces déclencheurs peuvent varier selon le statut de l'auteur, la gestion de son image, le type de public, la dramaturgie du fil, l'économie d'attention du moment, et la simple disponibilité de celui qui reçoit.

La validation ne se limite pas à une foule indistincte. Elle peut être sélectivement administrée par l'auteur, ou par ceux qui gèrent sa présence, et cette sélection constitue un opérateur de normalisation. Un like de l'auteur n'est pas seulement un signe de sympathie, il matérialise

une frontière implicite entre les énoncés compatibles avec la figure publique et ceux qui la compliquent. Quand un propos élogieux est validé et qu'une contribution qui ouvre un angle d'analyse reste sans retour, la scène produit un apprentissage implicite, l'accord stabilise la relation, la divergence l'expose, quel que soit le niveau de sophistication du contenu. À ce stade, le problème n'est pas une frustration individuelle. Le problème est la forme de preuve sociale produite sous les yeux de tous, puisqu'un fil devient une petite école de la recevabilité, où les observateurs apprennent aussi, par procuration, quel registre est récompensé et quel registre est stérilisé, et ceci en continu.

Cette logique devient plus violente dès que le fil porte sur un objet à forte charge existentielle, et pas seulement sur un débat d'idées. Dans une discussion où une personne relate des années de sévices physiques, la réception publique n'est pas un simple décor. Le signal numérique, likes, réponses, silences, viralité, devient une seconde couche de sens qui s'ajoute au récit. Certains lecteurs se livrent, d'autres répondent, d'autres témoignent en écho, mais tous ne reçoivent pas la même réception, et cette dissymétrie devient elle-même un fait à gérer. Un commentaire reçoit vingt marques d'approbation, un autre en reçoit deux, sans que les raisons soient explicites, sans que l'on puisse savoir si la différence tient au contenu, au style, au timing, au statut du commentateur, à la composition du public, ou à la visibilité algorithmique du message. La personne qui s'expose n'a donc pas seulement à porter son vécu. Elle doit aussi porter l'énigme de sa réception, et surtout le coût affectif d'une invisibilité relative qui s'inscrit publiquement. L'absence de signal ne fonctionne pas comme un « rien », mais peut fonctionner comme un signal vide, au sens strict, c'est-à-dire comme un indicateur sans clé de lecture stable, qui oblige à produire une interprétation, donc à fabriquer du sens sur une absence. Ce supplément d'interprétation se greffe sur une situation déjà saturée, et il peut relancer une souffrance secondaire variable pour l'auteur comme pour les acteurs, parce que la structure du dispositif fabrique une hiérarchie de recevabilité sans expliquer ses raisons.

Un effet de diffusion s'ajoute à cette violence lorsque ce type de validation est visible et répétée, il devient rationnel, au sens strict, de reproduire les formats qui maximisent l'adhésion et minimisent le risque d'exposition. Le mécanisme ne repose pas sur la qualité argumentative, mais sur l'économie d'audience, ce qui reçoit un signe public devient un modèle, ce qui n'en reçoit pas devient un coût. Cette logique est particulièrement puissante lorsqu'elle porte sur la souffrance, la santé mentale, le care, le travail, parce que la validation n'est plus seulement cognitive, elle devient une validation de posture, et la posture validée se transforme en norme. Le guichet numérique produit ainsi un effet de conformisation accélérée, une vulnérabilité complexe, hétérogène, incertaine, est progressivement traduite en formats prêts à l'emploi, parce que ces formats ouvrent l'échange, déclenchent une

compassion lisible, et protègent l'identité, alors que l'exploration fine exige du temps, expose à l'incompréhension, et augmente la probabilité de se heurter au silence.

Cette scène s'articule avec l'opacité stratifiée décrite plus haut. Le sujet connaît les formats publics dominants, il teste leur efficacité dans l'interaction ordinaire, puis il observe leur rendement dans l'espace public, où la récompense et la sanction deviennent visibles. Il calibre donc son récit sur ce qu'il voit fonctionner, sans pour autant accéder aux critères qui gouvernent réellement la recevabilité, critères relationnels dans l'ordinaire, critères d'image et d'audience dans le numérique, critères techniques et cliniques dans le médical. L'opacité n'est donc pas réduite, elle est multipliée, et la multiplication renforce l'attractivité des formats qui « passent » et « performant » vite, même lorsque ces formats appauvrissent la description du vécu ou verrouillent la discussion des causes.

C'est dans ce sens que le dispositif numérique n'est pas une simple couche de bruit. Il constitue une scène de présélection, où la souffrance devient un récit vulnérable calibré pour déclencher une réponse, où l'accord public devient un signal de recevabilité, et où la non-réception devient une sanction sans motif explicitable. La transition vers les dispositifs médicaux se fait alors sans rupture. La personne qui arrive au guichet clinique n'arrive pas avec un vécu brut, elle arrive déjà avec un récit préfiltré par l'ordinaire et potentiellement par le public, et elle doit ensuite franchir un filtrage technique dont elle ne possède pas davantage les règles, avec en plus, parfois, une blessure secondaire déjà produite par l'expérience publique de l'inégale réception.

Dispositifs médicaux et filtrage clinique

Le passage au dispositif médical intensifie la contrainte, parce qu'il ne s'agit plus seulement d'être entendu, il s'agit d'ouvrir une prise en charge, un arrêt, un traitement, parfois une reconnaissance durable. La recevabilité prend la forme de catégories, de critères, de durées, d'intensités. Un outil classificatoire permet une coordination, une comparabilité, une décision, et cette fonction est indispensable. Mais cette coordination a une contrepartie. Elle définit des conditions d'entrée et rend certaines souffrances médicalement lisibles et en rend d'autres plus difficiles à inscrire dans un cadre traitable.

Le sujet doit traduire son vécu dans un format compatible avec ce qui peut être noté, compris rapidement, relié à une catégorie. Il doit isoler des symptômes identifiables, les dater, les hiérarchiser, parce qu'un récit discontinu se prête mal à une décision sous contrainte de temps. Il apprend à présenter certains éléments comme centraux et d'autres comme périphériques parce qu'ils sont moins recevables à ce moment précis. La souffrance conforme est une coopération contrainte entre un vécu et un format.

Dispositifs organisationnels et triple fonction de la souffrance

Ressources humaines, médecine du travail, dispositifs d'écoute, procédures internes, tous imposent des formats. Ces dispositifs organisationnels fonctionnent selon trois registres distincts, et chacun exploite la sous-détermination des formats. La fonction d'accès repose sur des catégories qui déclenchent des procédures, mais les critères effectifs de déclenchement restent partiellement opaques pour le sujet. La fonction statutaire transforme la souffrance visible en signal de sérieux, mais les codes de visibilité attendus ne sont jamais formalisés explicitement. La fonction politique fait du prisme terminal un cadre d'interprétation acceptable, mais ce cadrage opère précisément parce qu'il ne rend pas transparent le coût d'adhésion amont. Ces trois fonctions constituent les effets d'une architecture où la reconnaissance dépend de formats sous-déterminés.

Première fonction : la fonction d'accès. Certaines catégories servent de langage d'entrée efficace, parce qu'elles déclenchent immédiatement une procédure. Dire « je suis en burn-out » a cette propriété parce qu'elle est déjà stabilisée scientifiquement, publiquement, institutionnellement, et qu'elle active une chaîne de réponses possibles. À l'inverse, dire « je suis en désaffection » ou « je n'arrive plus à supporter la vacuité de mon activité » ne déclenche pas une procédure claire, donc expose à l'interprétation, à la minimisation, à rien de précis.

Deuxième fonction : la fonction statutaire. Dans certains univers où l'effort et l'utilité deviennent difficiles à objectiver directement, la souffrance visible fonctionne comme indice de sérieux, parfois comme preuve indirecte d'engagement. Dire « je suis épuisé parce que j'ai trop donné » valide simultanément la souffrance et l'identité. Ne pas souffrir, ou souffrir autrement devient interrogeable parce que le groupe, dans certains contextes, utilise la souffrance comme signe indirect de conformité à la norme d'engagement.

Dans certains collectifs, cette recevabilité ne se joue pas seulement dans le contenu du récit, elle se joue dans les indices visibles qui l'accompagnent. Le débordement doit être rendu public par des micro-conduites ordinaires. Quand les critères réels d'engagement restent partiellement opaques, le sujet comprend très vite la règle implicite où l'implication se signale et ce signal se fabrique. Il ne suffit pas d'être débordé. Il faut performer le débordement. Il faut avoir l'air pressé, répondre aux mails à 23h (même si c'est inutile), soupirer en réunion. Ce n'est pas seulement une comédie individuelle, c'est un code collectif, parce que ces signaux stabilisent une hiérarchie implicite entre ceux qui « tiennent » et ceux qui paraissent pouvoir tenir sans coût. Cette souffrance n'est pas subie ! Elle est agitée comme un drapeau. C'est le signal d'appartenance et l'image du « bon collaborateur » qui se rejoue. Il y a une part consciente, parfois assumée, parfois honteuse, parfois même dissimulée sous une façade de retenue. On « fait mine de ne pas vouloir le montrer », tout en posant malgré soi ou exprès les marqueurs attendus, parce que l'absence de marqueurs déclenche un verdict silencieux :

pas assez de charge, pas assez d'urgence, pas assez d'utilité, donc capacité disponible, ce que chacun cherche absolument à éviter.

C'est une vaste scène où chacun doit pouvoir briller sans faire d'ombre à personne. Le travail d'équipe n'y échappe pas. Il en cumule les effets.

C'est là que les micro conduites ostensibles prennent la forme d'une chorégraphie de la surcharge, une danse apprise par observation et imitation, coordonnée collectivement, qui aligne les gestes et les signes au bon moment, soupirs en réunion sur le dossier qui n'avance pas, agitation visible, réponses tardives, empilement ostensible, phrases ritualisées sur le débordement. C'est un langage statutaire.

Celui qui est calme, à jour, qui régule, devient lisible comme « sous chargé », donc rechargeable, parce qu'il ne rend pas visible le coût du travail. Le système produit un renversement complet, car la capacité à ne pas se laisser déborder cesse d'être une compétence professionnelle et devient un indice d'insuffisance fonctionnelle.

La logique est autoentretenu, car plus la charge monte, plus il devient rationnel de la rendre visible pour se protéger, mais cette visibilité transforme la surcharge en norme d'appartenance. On finit alors par devoir surjouer pour rester crédible, à l'image de ces fonctions support où la plainte permanente n'est pas seulement une humeur, mais une stratégie de maintien du statut et de prévention de l'assignation de tâches supplémentaires.

Dans une configuration de Max-out, l'engagement ne suffit plus, il doit absolument être performé, parce que la reconnaissance s'indexe sur les signaux visibles d'absorption et de dépassement. La performance maîtrisée n'est qu'un indicateur de marge et la trop bonne régulation devient risquée, là où la surcharge exhibée sert de rempart, en faisant circuler un message simple : il n'y a plus de marge.

Le système a réussi le tour de force de rendre la santé et sa propre régulation du travail, suspecte.

Quand ça casse, il faut encore être conforme, sinon même l'effondrement ne passe pas.

Le même système qui rend la régulation suspecte rend l'effondrement recevable, à condition qu'il soit raconté dans un registre reconnu, celui qui déclenche une procédure et une protection. Le sujet comprend alors un autre règle, il ne suffit pas d'aller mal, il faut aller mal dans la bonne langue et selon la bonne formulation. Le canal conforme d'effondrement remplace le canal conforme de performance. La conformité change d'objet.

Troisième fonction : la fonction politique organisationnelle. Le prisme terminal, celui de l'épuisement, individualise facilement. Il autorise des réponses périphériques, il permet de traiter des symptômes sans remonter à l'architecture qui produit l'adhésion, le surinvestissement, la compulsion de disponibilité. Quand une organisation se saisit d'un récit qui pointe un maillon terminal, elle peut agir sans toucher aux dispositifs de pilotage, aux

métriques, aux tableaux de bord, aux systèmes de reconnaissance publique. Un récit qui remonte à l'adhésion conformiste, à la capture progressive, à la dépendance au signal, oblige à interroger l'organisation elle-même, donc il est structurellement plus coûteux à accueillir.

Certains récits sont héroïsés. Ils transforment le coût en mérite, la souffrance en preuve de valeur. Le récit sacrificiel, « je me suis donné à fond jusqu'à l'épuisement », fonctionne comme validation sociale du parcours, et il protège l'image de soi comme sujet engagé, autonome et méritant, victorieux même : il a atteint la limite. Reconnaître que l'adhésion a été progressive, invisible, parfois compulsive, remet en cause cette image. Le récit héroïsé devient alors préférable psychologiquement et socialement, même quand il masque une partie des mécanismes réels de capture.

Dans une configuration comme le Max-out, conformité et reconnaissance deviennent couplées et autoentretenu, parce que la conformité ne s'arrête pas à la réussite, elle traverse la trajectoire entière, y compris la manière autorisée de s'effondrer.

Dispositifs de preuve : exigence de stabilité face à la fragmentation

Ce qui suit n'est pas un exemple. C'est un coût. Une trajectoire sur plusieurs années où l'exigence de stabilité narrative, imposée par les scènes d'accès, transforme la recherche de protection en surcharge psychique cumulative, car il oblige le sujet à fabriquer ce format sous contrainte.

Nous l'avons expliqué, les scènes d'accès ne reçoivent pas un vécu, elles reçoivent un format. Pourtant, ce vécu est incapable de rentrer dans le format, car il est complexe, contextuel, fait d'accumulation, de souffrance produite par de multiples opacités cognitives et structurelles qui se superposent sans se résoudre.

Le sujet est plongé dans une réalité étouffante, d'émotions qu'il peine à comprendre, à accepter et c'est justement ce que nous allons explorer ensemble. Il porte en lui un vécu qui le déborde, souvent depuis des mois, parfois des années.

Une femme violée sort de son appartement et se retrouve dans la rue, elle marche là ou quelque temps avant elle a enduré l'insoutenable. Les images reviennent par flashes. Elle ne se souvient pas de tout de façon linéaire. Son corps garde des traces qui remontent et que sa mémoire ne peut pas ordonner. Elle s'épuise dans un flux de pensée incontrôlable à tenter de rendre cohérent ce qui ne l'est peut-être pas. Des événements se sont accumulés, des versions du récit, certaines se contredisent, d'autres se fragmentent. Son esprit et son corps portent cette souffrance, mais aussi cette fatigue : une vigilance cognitive permanente, des boucles de pensées qui tournent sans fin à partir d'un ancien ou d'un nouveau signal faible, une anxiété sourde et profonde qui ne se relâche jamais. Elle s'enlise dans ces flux pour stabiliser

des émotions qu'elle tente de reconnaître, de nommer, d'organiser, de traiter définitivement. De faire les liens entre les mots, les situations, comprendre toujours un peu mieux l'interaction, le déroulé, l'inaction et l'insoutenable. Préciser des responsabilités, s'enliser dans une pseudoculpabilité pour soutenir son récit de l'intolérable. Quand a-t-elle basculé ? Pourquoi n'a-t-elle rien vu venir ? Aurait-elle dû agir plus tôt, autrement ? A-t-elle envoyé des signaux ambigus ? Pourquoi cet autre a agi ainsi ? Est-ce qu'elle a bien fait de ne pas opposer de résistance ? Est-ce que cela aurait pu se dérouler autrement ou l'issue était-elle inévitable ? Les questions tournent. Le corps et l'esprit ne trouvent plus le repos, elles ne peuvent toucher le sens fini.

Face à l'ambiguïté de ce qu'elle vit, son cerveau active la production de microrécits pour réduire l'indétermination, croire à des bribes d'explications. Mais cette production ne s'arrête jamais et cette réalité la suit dans son quotidien de victime, qui ici, a décidé de demander justice. Au commissariat, on lui demande de raconter. Son corps se fige. Les mots ne viennent pas dans l'ordre. Elle cherche une chronologie qui n'existe plus en elle, dans sa mémoire fragmentée qui a parfois tout reconstruit. Le policier note. Il redemande. « Vous disiez tout à l'heure qu'il était 9h, maintenant vous n'êtes plus sûre ? » Elle ne sait plus. Les heures, les instants se confondent. Elle reformule. Le corps tremble en secret. La production narrative se relance à chaque signal ambigu, face à ce qu'elle doit répondre, à chaque tentative de dire, à chaque retour opaque d'incompréhension affichée. Elle paie ce travail invisible : fatigue de la stabilisation continue, tensions musculaires de l'anticipation, rythme cardiaque qui s'accélère quand il faut parler, décrire l'indicible, le fruit de l'insomnie des nuits où elle repasse les scènes en boucle.

Elle ne sait pas ce que ses prochaines actions produiront, ce que ce récit-là dira d'elle pour l'autre qui l'écoute. Dire va-t-il soulager ou aggraver ? Se taire va-t-il protéger ou isoler davantage ?

Ensuite on lui demande parfois un examen médico-légal pour objectiver des traces sur son corps. Mais les traces ne valident pas son récit, elles prouvent surtout un acte, parfois même pas le viol. Alors, quand c'est le cas, elle doit maintenant prouver qu'elle n'a pas consenti, avec des mots, un ton, une émotion dosée, un comportement qui trahit l'abus. Cela ne lui est pas demandé, et pourtant, instinctivement, elle en contrôle la production. Car elle a déjà appris l'effet de la conformité et de l'attendu, qui est valable dans tous les registres : trop d'émotion fragilise la crédibilité, pas assez rend suspect. Elle a appris et vu que chaque hésitation sur un détail peut être retournée contre elle. Si elle ne se souvient pas, alors cela ne tient pas.

Face à chaque scène d'accès, elle doit désembrer un semblant de récit compatible avec un attendu qu'elle pressent sans le connaître. Ce récit doit la protéger tout en étant entendu. Il doit être conforme à de multiples réalités contradictoires : préserver sa vulnérabilité sans

paraître fragile, émotionnelle ou revancharde, prouver sa souffrance sans perdre sa dignité et son humanité, ménager celui qui écoute tout en déclenchant une réception et s'assurer d'un suivi, d'une issue, entrevoir enfin une acceptation, une reconnaissance, un espoir de justice, une réparation. C'est ce qui ancrera une nouvelle fois le réel, mais surtout l'après. Ce qui ouvrira ou fermera l'accès. Elle le sait, elle le ressent. Elle l'a lu, vu, entendu. La conformité ici a fait son œuvre.

On l'oriente alors vers l'action légale. L'avocat lui demande d'ajuster pour que ça « passe » au tribunal. « Il faut simplifier ceci, minimiser cela. Il faut une version claire et entendable, compréhensible pour tous. On lui explique des implicites : « Si vous hésitez, la défense va l'exploiter. » Elle reformule encore une nouvelle version qu'elle désire incarner, la faire sienne, mais pour combien de temps au juste ? Trop dire peut exposer au soupçon : « Elle se justifie trop ». Pas assez dire condamne à l'invisibilité : « on ne comprend pas son vécu ». Elle ajuste son ton. Elle gère ses silences. Elle le sait. Elle gère comme elle peut. Ce sera peut-être sur de l'indéterminé que cela se jugera.

Deux ans passent. Parfois trois. La procédure avance lentement. À chaque étape, elle doit raconter encore, ajuster, préciser. Chaque nouvelle scène demande une nouvelle production conforme du récit, conforme aussi parfois à un nouveau dispositif dont les règles restent opaques. Elle réajuste, reformule, réexplique. Le corps et l'esprit portent cette chronicité : épuisement de la production narrative continue sur plusieurs années, anxiété de l'incertitude maintenue à chaque étape, perte progressive de ce qui était le vécu initial sous les versions successives produites pour tenir devant chaque dispositif.

Au procès maintenant, elle doit raconter publiquement, face à celui qui l'a violée, face à un avocat de la défense qui cherche les incohérences entre ses dire. « Au commissariat vous avez dit ceci, aujourd'hui vous dites cela. » Chaque ajustement devient une preuve potentielle d'invention. Chaque phrase engage. Chaque comportement est lu. Chaque micro-signal sous-déterminé influence, pour elle, le verdict.

Le verdict tombe. Son agresseur est désigné coupable, ce qui n'est pas toujours le cas. Elle devrait être soulagée, mais au fond, elle ne l'est pas. Elle ne sait pas si elle a dit ce qu'il fallait, elle évalue si la décision est juste, si la peine est proportionnelle à sa souffrance, qu'il lui faut désormais autoévaluer à la lueur de ce nouveau récit de responsabilité. A-t-elle été crue, son récit était-il suffisamment conforme pour être reconnu et jugé à sa juste valeur ? Elle ne sait plus quelle version d'elle-même a été reconnue. Celle qu'elle a produite au commissariat, fragmentée, tremblante ? Celle qu'elle a ajustée pour l'avocat, simplifiée, stabilisée ? Celle qu'elle a performée au tribunal, contrôlée, dosée ? Elle ne peut simplement plus se référer à son vécu initial. Il a été recouvert par les versions successives produites pour passer.

L'après n'est pas une convalescence du pendant. Parce que l'après, c'est vivre avec toutes ces versions sans savoir laquelle est vraie et même sans vouloir la restabiliser, car c'est trop douloureux. C'est vivre avec un verdict qui ferme le dossier judiciaire, mais n'a jamais fermé la boucle narrative pour trouver une cohérence à ce vécu insoutenable. C'est vivre avec une reconnaissance institutionnelle qui n'a pas produit la clôture psychique nécessaire. Le corps reste alors en alerte. Les boucles de pensées continuent pour faire sens de cette masse émotionnelle. L'incertitude ne se dissout pas. La scène d'accès devait réduire l'indétermination. Elle l'a amplifiée, prolongée, transformée en moteur pathogène.

Une phrase ouvre la porte. Une phrase la ferme. Et elle ne sait jamais laquelle.

Les dispositifs de preuve, juridiques et assurantiels, partagent une exigence structurale commune, car ils conditionnent la reconnaissance à une stabilité narrative que certains vécus ne peuvent pas produire, là où le droit exige chronologie et causalité pour trancher, l'assurance exige quantification et comparabilité pour barémiser. Les deux transforment un vécu subjectif en format objectivable. Cette transformation produit une friction directe avec les vécus traumatiques, et ce n'est pas affaire d'injustice intentionnelle, mais d'incompatibilité. Le trauma fragmente la mémoire, produit des trous, des contradictions, des évolutions temporelles. L'instabilité narrative qui en résulte n'est pas un indice de non-crédibilité ! Elle constitue une réaction neurobiologique documentée, mais les dispositifs de preuve interprètent structurellement cette instabilité comme défaut de recevabilité. Le sujet se trouve alors dans une double contrainte. Soit il reconstruit artificiellement un récit stable, au coût d'une déformation et d'un surcoût psychique massif. Soit il maintient un récit authentique, mais instable, au coût d'une disqualification institutionnelle.

Le passage au dispositif juridique marque un saut dans l'exigence de stabilité, car, pour qu'une souffrance soit reconnue juridiquement, elle doit devenir qualifiable, datable, articulée à des preuves tangibles, présentées sous forme de récit cohérent. Le droit exige une chronologie et une causalité, parce qu'il doit trancher. Le travail de conformisation devient maximal. Il faut reconstruire une chronologie stable, isoler des faits qualifiables parmi un ensemble d'interactions confuses, dater ce qui n'a pas été daté sur le moment, produire des preuves dans un contexte où la parole et la récupération d'éléments de preuves a parfois été empêchée précisément parce que le sujet était sidéré. Ce travail est coûteux cognitivement et affectivement. Il peut aggraver la souffrance initiale, non seulement parce que raconter serait néfaste en soi, mais parce que raconter sous contrainte formelle oblige à réorganiser un vécu selon une logique étrangère à ce qu'il a été.

Les dispositifs assurantiels ajoutent une contrainte spécifique. Ils convertissent en barèmes, en taux, en seuils, en comparabilité. Ils transforment un vécu subjectif en indicateurs chiffrés qui ouvrent ou ferment l'accès à des droits. La recevabilité prend la forme d'une objectivation quantitative de l'intime. Ce que l'on ne peut pas convertir en indicateur est structurellement

désavantagé, parce qu'il devient difficile à faire entrer dans une grille d'éligibilité. Cette logique favorise les souffrances qui se laissent stabiliser et mesurer. Elle pénalise les vécus hétérogènes, cumulés, diffus. Le sujet apprend à parler en unités mesurables, en durées, en fréquences, en intensités, en limitations fonctionnelles, et cette conversion n'est pas seulement un langage administratif. Elle reconfigure la manière dont la souffrance se représente.

Trajectoire unique : cumul des formats et capture progressive

Une personne accumule épuisement, douleurs, anxiété diffuse, désaffection, perte de sens. Face à un proche, elle simplifie, elle dit « je suis crevée », parce que c'est la formule qui passe, celle qui maintient le lien. Face au médecin, elle isole l'épuisement, elle stabilise des symptômes, elle obtient un arrêt, parce que l'entrée dans le dispositif exige une cohérence clinique minimale. Face à l'organisation, elle mobilise un langage d'accès efficace, parce qu'il déclenche des procédures, et elle choisit un récit qui protège son image de sujet engagé. Si elle envisage une action juridique, elle doit reconstruire une chronologie stable alors que sa mémoire est fragmentée, et elle doit convertir un vécu en faits qualifiables. Si elle entre dans une logique assurantielle, elle doit faire entrer ce vécu dans des barèmes. À chaque étape, le format élimine une partie du vécu réel pour produire une version conforme qui ouvre la porte suivante.

Le sujet ici est l'effet de retour. Ce qui a été éliminé cesse d'être racontable, puis cesse d'être pensable, puis cesse d'être disponible comme cause, et le sujet finit par se souvenir de lui-même à travers la forme qui a été validée. Les formats qui permettent l'accès finissent inexorablement par structurer des parties de la mémoire des événements, l'identité narrative, et la dicibilité future, et cette structuration produit un coût propre, parce que le sujet perd une partie de ce qu'il vivait au moment même où il cherche à être aidé.

Les moteurs de la conformisation

Beaucoup de sujets en souffrance anticipent la disqualification au moment même où ils envisagent de demander de l'aide. L'incertitude porte sur l'interlocuteur, sur le registre recevable, sur ce qui sera retenu, sur ce qui sera requalifié, sur ce que la demande va déclencher dans les relations et dans le statut, ou encore sur la récupération du vécu. Cette incertitude produit une stratégie d'évitement. Le sujet cherche une issue qui limite l'exposition, qui réduit le face-à-face avec le guichet, qui diminue la probabilité d'être jugé, y compris fragile, excessif, plaintif, suspect, ou simplement illégitime. Les offres privées deviennent alors une solution praticable parce qu'elles promettent un accès sans dossier, sans procédure, sans confrontation directe aux filtres et à leurs critères tacites. Sous épuisement, quand l'attention se rétracte et que la capacité d'évaluation chute, l'option la plus visible tend à devenir l'option psychiquement la moins coûteuse, même lorsqu'elle arrive tard.

Cette amplification résulte d'un agencement d'incitations qui rend certains formats omniprésents et d'autres difficiles à maintenir. La concurrence marchande pousse à produire des catégories distinctives, simples, réutilisables, avec une promesse claire et la psychologisation historique déplace les cadres de lecture du conflit et de l'exploitation vers l'épuisement individuel, et rend ce registre plus compatible avec les circuits ordinaires de reconnaissance.

L'amplification décrite devient dominante dans les contextes où l'accès à l'aide, à la protection, à la reconnaissance ou à la crédibilité passe par des formats stabilisés, où les interlocuteurs sont multiples, où la preuve est requise, et où l'exposition sociale d'une souffrance mal dite peut coûter. Elle se renforce dans les univers à forte visibilité numérique, à forte densité d'offres d'accompagnement, et à forte pression de performance narrative. Elle est atténuée dans les espaces où la relation d'aide est durable, où les critères d'accès sont explicites, et où la parole peut rester ouverte sans sanction statutaire immédiate.

L'argument ne porte pas sur la vérité d'un vécu ni sur une supposée invention de la souffrance par le langage, mais porte sur la forme de dicibilité et sur les conditions d'accès à la reconnaissance. Un format public dominant rend certains vécus racontables et transportables et rend aussi d'autres vécus difficiles à dire, difficiles à faire croire, difficiles à faire traiter.

Les quatre moteurs contemporains qui amplifient cette pression à la mise en forme sont aisément identifiables. Ils relèvent d'un effet d'écosystème, produit par des incitations cumulatives, et ils convergent vers un même résultat : une asymétrie durable entre des formats publics très disponibles et des filtres effectifs partiellement tacites.

Économie concurrentielle de la parole

La souffrance s'inscrit dans un champ d'offres, de dispositifs d'accompagnement, de spécialistes, de programmes, de promesses. Ce champ distribue des catégories d'entrée et des trajectoires de sortie. Ce qui devient dicible dépend aussi de ce qui peut être converti en sortie d'outil validé, en parcours d'accompagnement, en protocole, en offre standardisée, en promesse vendable, en indicateurs objectivables. La catégorie la plus praticable n'est pas celle qui décrit le mieux le vécu, c'est celle qui ouvre le plus vite un chemin acceptable.

Les acteurs de la vulgarisation, de l'accompagnement et de la prévention opèrent dans un marché concurrentiel qui valorise les messages simples, immédiatement actionnables, facilement transformables en offres. Les formulations complexes, les concepts contextuels, nuancés, difficiles à convertir en protocoles circulent moins parce qu'ils se prêtent mal à une promesse claire, à une différenciation, à une réplication. Cette sélection progressive produit une normalisation prévisible des catégories disponibles, puisque les prismes adossés à un volume d'offres et à une visibilité élevée deviennent les prismes de référence.

L'épuisement professionnel installe une grammaire dominante parce qu'il est déjà associé à des dispositifs de prévention, de prise en charge, de mesure, d'expertise, et parce qu'il se laisse convertir en trajectoires connues. Cette économie structure la manière dont la souffrance est nommée, hiérarchisée, rendue audible, parce qu'elle rend certains récits immédiatement praticables et en rend d'autres coûteux, instables, ou sans porte d'entrée claire.

Traduction scientifique vers mantras publics

Ce qui arrive au contact du public n'est pas la dynamique réelle d'un champ théorique de recherche. Ce sont des fragments stabilisés hirsutes, convertis en formules courtes, distinctives, répétables, souvent conçues pour soutenir une offre dans un espace saturé. Rien n'impose structurellement que cette conversion reste fidèle à l'état de la recherche ni que ses limites soient maintenues visibles. Le résultat est une chaîne de simplification relativement stable et elle commence par la sélection d'un objet déjà reconnaissable, se poursuit par une réduction fonctionnelle en cible de prévention et transforme ensuite la description en injonction d'autorepérage et d'autocorrection. Elle finit par convertir cette injonction en architecture d'accompagnement standardisable, grilles, tests, modules, programmes. Le cadrage public retient finalement le maillon terminal et ses indicateurs, et rend plus invisibles les mécanismes amont qui fabriquent les trajectoires, adhésions, quêtes de reconnaissance, autodisponibilité, compulsion évaluative, formats de réussite.

Dimension algorithmique et preuve sociale de réalité

Les plateformes numériques et les réseaux sociaux amplifient les formats déjà stabilisés. Les récits simples, fortement identifiables, émotionnellement calibrés obtiennent plus de validation sociale et cette validation transforme la visibilité en preuve sociale de réalité. Le script le plus vu devient le script le plus sûr à adopter lorsqu'un sujet cherche à être compris et cru, parce qu'il anticipe la réaction du groupe à partir de ce qu'il a déjà vu validé recevant la bonne et la plus ample réaction.

Cette boucle a un effet précis : elle rigidifie les formats publics et les rend plus normatifs. Elle ne rend pas pour autant transparents les critères effectifs des dispositifs de soin, de protection, d'organisation, de droit, mais le sujet se retrouve équipé d'un vocabulaire partagé, sans accès aux règles réelles qui décident de l'ouverture d'une porte.

Histoire de la psychologisation

Le prisme dominant de l'épuisement s'inscrit dans un déplacement historique des cadres de lecture. Des catégories centrées sur l'aliénation, l'exploitation, la domination plaçaient le rapport de production au centre et appelaient des responsabilités collectives, mais leur teneur symbolique posait une barrière à l'adhésion. Le basculement vers l'épuisement individualise la scène, car la souffrance devient profondément individuelle, vécue, mesurée, gérée dans

une grammaire psychologique. Les dispositifs de réponse suivent ce déplacement, gestion du stress, ajustement personnel, formation à l'assertivité, accompagnement individuel, espaces de parole. La prise en charge se concentre sur le sujet.

Ce déplacement a une conséquence directe pour la recevabilité. Il crée des portes d'entrée publiques stables pour certaines formes de souffrance et il rend d'autres vécus difficiles à raconter dans un format immédiatement reconnu, notamment ceux qui relèvent d'une capture progressive du système, d'un certain type d'organisation, d'une adhésion contrainte, d'une transformation de l'identité par l'évaluation, et d'une impossibilité de s'arrêter sans effondrement.

Deux opérations doivent être distinguées. La première consiste à choisir une catégorie pour franchir une porte, obtenir une écoute, déclencher une action, rester légitime. La seconde consiste à réorganiser ce qui est retenu du vécu pour que cette catégorie tienne, pour qu'elle reste stable dans le temps, pour qu'elle résiste aux questions, pour qu'elle reste compatible avec les attentes des différents interlocuteurs. Le basculement vers la capture commence lorsque cette seconde opération cesse d'être ponctuelle et devient une routine de mise en forme.

Le passage de la dicibilité à la capture suit une séquence logique, d'abord, le sujet sélectionne un format disponible parce qu'il anticipe qu'il sera reconnu, ensuite, il ajuste son récit pour stabiliser ce format, en hiérarchisant, en simplifiant, en effaçant des éléments difficiles à transporter, en réattribuant des causes, en évitant certains mots qui ouvriraient d'autres lectures. Enfin, ce récit stabilisé devient la forme la plus disponible pour se dire, puis la forme la plus disponible pour se penser, parce que la répétition installe une économie cognitive et sociale. La mise en forme ne se contente plus d'exprimer l'expérience. Elle commence à organiser ce qui peut être ressenti, rappelé, et reconnu comme pertinent.

C'est ici que l'on quitte la question de la dicibilité pour entrer dans celle de la capture. Plus un format devient disponible, plus il devient une solution de navigation et plus il attire à lui des vécus hétérogènes. Le sujet ne se contente plus d'utiliser une catégorie pour être entendu. Il commence à ajuster ce qu'il retient de son vécu, ce qu'il hiérarchise, ce qu'il attribue, ce qu'il efface, afin que l'expérience puisse tenir dans le format qui ouvre une trajectoire. La reconfiguration ne vient pas après le récit. Elle s'installe pendant la mise en forme, parce que la forme praticable finit par organiser ce qui peut être senti, ce qui peut être raconté, et ce qui peut être reconnu, mais surtout ce qui ouvre, devenu enjeu principal.

L'enjeu n'est plus seulement de comprendre pourquoi un format devient dominant, mais plutôt de comprendre ce que ce format fait au sujet quand il devient un outil de navigation répété. Quand une catégorie devient la voie la plus praticable, elle attire des vécus hétérogènes, elle impose ses découpages, ses hiérarchies, ses causalités plausibles, et elle installe une reconfiguration silencieuse. C'est ce seuil qui ouvre la question centrale du

chapitre suivant, les effets de capture et la reconfiguration du vécu sous contrainte de recevabilité.

Effets de capture et reconfiguration

La conformisation ne se limite pas à un ajustement tactique du récit, puisqu'elle produit des effets durables sur le sujet, sur le vécu, sur l'identité, et que la reconnaissance est conditionnée à un format. Cinq effets au minimum structurent cette capture. D'abord un surcoût psychique, lié au travail de mise en forme et à la gestion d'interlocuteurs hétérogènes. Ensuite, une souffrance secondaire, issue d'une incertitude chronique sur ce qui sera retenu comme recevable. Puis un effet de retour, par lequel le format validé finit par organiser l'expérience. Vient ensuite l'invisibilisation, qui ajoute une blessure spécifique à ceux dont le récit ne passe pas. Enfin, des inégalités d'accès, puisque la recevabilité dépend aussi d'une compétence de formulation et d'une familiarité avec les codes.

Surcoût psychique et navigation dans l'opacité stratifiée

Le travail de conformisation produit un coût cognitif et affectif réel, et spécifiquement au moment où les ressources sont déjà réduites. Il ne s'agit pas seulement de raconter. Il faut construire des versions compatibles avec des exigences différentes. Une version vécue, hétérogène, cumulative. Une version médicale, organisée autour de symptômes identifiables, de temporalités stabilisées et de seuils attendus. Une version organisationnelle, centrée sur ce qui rend un arrêt plausible, justifiable, traitable dans une procédure. Une version juridique, si la scène se déplace vers le droit, avec chronologie, qualification, éléments vérifiables. Une version interpersonnelle, dosée, simplifiée, acceptable pour les proches.

Le coût ne tient pas uniquement à la pluralité des versions, mais aussi à l'incertitude sur les règles de réception. Le sujet calibre sur ce qu'il connaît, puis découvre que d'autres filtres s'appliquent, avec d'autres critères, rarement explicites. Il ajuste sans disposer des règles. Il teste sans savoir ce qui sera décisif. Cette situation impose une vigilance continue pour surveiller la cohérence, anticiper les questions, préparer des justifications, reformuler selon l'interlocuteur. Cette vigilance ajoute une fatigue spécifique, et elle retarde souvent l'accès à l'aide, parce que produire une version recevable exige du temps, de l'énergie, parfois un tiers qui aide à construire la formulation.

À force de répétitions, ce travail se routinise. Le sujet apprend à filtrer en amont, à sélectionner ce qui « passe », à éviter ce qui « expose », à doser ce qui « coûte ». Le filtre devient une habitude de formulation, puis une habitude de perception. La frontière entre vécu et dicible commence à se déplacer.

Souffrance secondaire d'incertitude chronique

Le surcoût dépasse la notion usuelle de charge mentale, car il engendre une souffrance secondaire spécifique : celle de naviguer sans confirmation claire. Le sujet ne sait pas ce qui

comptera comme significatif, il ne reçoit pas de signal net sur ce qui a été entendu, validé, retenu. Il reste dans l'ambiguïté sur la qualité de sa propre formulation, et cette ambiguïté relance la boucle narrative.

La séquence est stable. Le sujet raconte. L'interlocuteur reformule. Le sujet hésite sur la portée de cette reformulation, validation ou réduction, accueil ou recadrage. Il réajuste. L'interlocuteur relance ou clôt. Le sujet interprète un silence, une note, un regard, une phrase courte. Il modère ou amplifie. L'échange se termine, et la question reste ouverte : était-ce suffisant, crédible, recevable, utile ? Cette répétition installe une anxiété particulière, parce qu'elle maintient exactement ce que le sujet cherchait à réduire : l'indétermination sur ce qu'il vit et sur la possibilité d'être reconnu.

À force d'anticiper la recevabilité dans différents cadres et de l'y mettre en forme spécifiquement, la question du vécu recule. Le sujet ne se demande plus d'abord ce qu'il éprouve : il se demande ce qui va passer. La conformité devient la solution par défaut, parce qu'elle est la seule manière d'espérer une fermeture pratique dans une scène qui laisse ses critères inaccessibles.

Effet de retour et capture identitaire

Lorsqu'un cadre ouvre des portes, déclenche de la reconnaissance, produit une réponse, il devient la manière la plus disponible de se penser. Le sujet retient ce qui a été reconnu, il ordonne ce qui confirme ce cadre, il laisse en périphérie ce qui n'a pas trouvé de prise.

La reconfiguration suit une logique de renforcement. Les dimensions du vécu compatibles avec le format dominant sont répétées, stabilisées, intégrées à une histoire officielle. Les autres dimensions, anxiété diffuse, perte de sens, douleurs chroniques, conflictualités relationnelles, ambivalences, restent moins présentes dans le récit stabilisé, donc moins faciles à mobiliser pour se comprendre. Ce déplacement résulte du fait que ce qui a ouvert une trajectoire devient le récit le plus rentable à conserver, parce qu'il a déjà prouvé sa recevabilité.

Cette dynamique peut aller jusqu'à une capture identitaire. Le sujet finit par se définir par la catégorie qui a fonctionné comme porte d'accès : « quelqu'un qui a fait un burn-out », « quelqu'un qui a traversé une dépression », « une victime de harcèlement », selon le format qui a produit reconnaissance et traitement. Cette identité protège, parce qu'elle stabilise, qu'elle donne une continuité, qu'elle rend la scène racontable, sans devoir à chaque fois être reconfigurée. Elle enferme aussi, parce qu'elle tend à absorber ce qui n'entre pas dans le cadre, et parce qu'elle rend plus coûteuse la réouverture vers des causes et des chaînes plus amont.

L'héroïsation de certains récits accélère ce verrouillage ! Le récit sacrificiel, « je me suis donné à fond jusqu'à l'épuisement », transforme le coût en mérite, et il préserve l'image de soi

comme sujet autonome, engagé, fiable. Reconnaître une adhésion progressive aux normes, une capture par la reconnaissance, une dépendance aux signaux d'évaluation, fragilise cette image. Cela serait passer du héros volontaire à la victime naïve. Le récit valorisé devient alors préférable, même lorsqu'il masque ce qui a rendu la trajectoire possible. La capture s'opère ici par un gain immédiat de cohérence et de dignité sociale.

Invisibilisation et seconde blessure

Ce qui ne rentre pas dans les formats dominants devient difficile à faire reconnaître. L'invisibilisation ne dépend pas d'une absence morale d'écoute. Elle découle d'une architecture de filtres qui organise ce qui peut être entendu, traité, prouvé, pris en charge. Les souffrances hétérogènes, cumulatives, diffuses, celles qui ne se laissent pas porter par une catégorie unique, restent hors cadre. Elles sont vécues, mais elles peinent à devenir recevables.

Certains vécus résistent à la stabilisation narrative attendue. Le trauma fragmente la chronologie. L'accumulation hétérogène de détails rend la causalité instable. Dans une scène de preuve, cette instabilité est souvent interprétée comme défaut de crédibilité, alors qu'elle est parfois l'empreinte même du vécu et constitue des réactions documentées face au trauma.

Quand le récit ne passe pas, une seconde blessure s'ajoute. Ne pas être cru. Être entendu uniquement au coût d'une déformation ou simplification massive. Être renvoyé à l'illisible, au trop confus, au pas assez typé, au pas assez clair. Cette blessure est prévisible dès lors que l'aide est conditionnée à un format. Le sujet ne souffre plus seulement de ce qui lui arrive. Il souffre aussi de l'impossibilité de le rendre lisible dans sa globalité.

Inégalités d'accès

La conformisation demande une compétence. Produire un récit stable, recevable, transportable, suppose une familiarité avec les codes, une capacité à hiérarchiser, à stabiliser, à doser, à anticiper des attentes implicites.

Les personnes qui maîtrisent les codes institutionnels, qui disposent d'une aisance narrative, d'un capital culturel élevé, d'une familiarité avec les procédures, produisent plus facilement des récits recevables. Elles savent quels mots utiliser, quelle structure adopter, quel niveau de détail fournir, adapter leur ton, leur débit, le niveau d'émotion à laisser transparaître. Elles anticipent les questions, préparent les justifications, ajustent leur présentation en fonction des interlocuteurs.

Inversement, plusieurs catégories de personnes sont structurellement pénalisées. Les personnes en état de sidération, de dissociation, de fatigue cognitive extrême, ou celles qui ne maîtrisent pas les codes sociaux dominants en fonction des guichets ne peuvent produire les récits stables attendus. Les personnes en situation de précarité sociale, économique, administrative, manquent des ressources nécessaires pour produire un dossier conforme.

Elles n'ont pas accès aux avocats, aux accompagnants, aux thérapeutes qui aident à (re) construire le récit institutionnellement recevable. Elles ne maîtrisent pas les codes administratifs, ne savent pas naviguer dans les procédures, ne comprennent pas toujours les critères d'éligibilité.

Les biais sociaux jouent également. Les dispositifs institutionnels reproduisent des critères implicites de recevabilité, des normes de crédibilité socialement construites, qui pénalisent structurellement certaines catégories de personnes. La conformisation du récit devient ainsi un mécanisme de reproduction des inégalités sociales dans l'accès à la reconnaissance et aux droits.

Leur souffrance n'est pas moins réelle, elle est moins audible, donc moins traitable. Cette pénalisation n'est pas une injustice morale abstraite, c'est une logique de tri. La dynamique s'organise alors en boucle. Ce tri produit des trajectoires différentielles : ce qui ne passe pas perd de la reconnaissance, puis perd de l'existence sociale, puis devient plus difficile à maintenir comme expérience pensable.

Les cadres disponibles imposent d'abord une forme. Le sujet ajuste son récit pour correspondre à cette forme, parce que c'est la condition d'accès à l'aide. Ce récit ajusté devient ensuite la manière reconnue de dire la souffrance, puis par effet de canalisation, la manière socialement validée de la penser.

La forme finit par reconfigurer l'expérience elle-même, parce que ce qui est répété pour être compris devient ce qui est retenu pour se comprendre.

Le sujet se conforme, parce que la conformité est la condition de la reconnaissance, et parce que les catégories disponibles permettent une clôture rapide.

Ce seuil ouvre directement la partie suivante. Une fois posé ces effets, la question n'est plus seulement celle du format qui permet de parler. C'est celle de ce que le format fait au sujet quand il devient une voie d'accès répétée, et comment cette répétition finit par reconfigurer le vécu, l'identité, et la trajectoire sous contrainte de recevabilité.

Partie 3. Implications et prolongements

Il n'est plus possible de soutenir que l'intime émotionnel est imperméable aux cadres et aux systèmes. La subjectivité n'est pas le dernier rempart face au conformisme, et ne l'a jamais été. Cette croyance est réfutée ici par la description précise de l'enchaînement opératoire qui la rend capturable. Ce renversement n'est pas isolé, mais s'inscrit dans un effet de domino que l'on ne peut laisser à la discrétion du lecteur, car il fait tomber une série de postulats transversaux, devenus ordinaires parce qu'ils sont incorporés dans les dispositifs et dans les usages. Le modèle n'invalide pas des disciplines, il invalide des postulats devenus opératoires dans leurs usages dominants et en explique leur inefficacité concrète.

Peut-on encore considérer qu'il existe un espace subjectif intérieur (émotion, sens, engagement, autonomie, critique) qui précède les dispositifs et peut leur résister dans les environnements structurants et évaluatifs contemporains. Cet espace ne tient plus comme refuge opératoire. La subjectivité n'est pas ce qui résiste, elle est ce que les dispositifs produisent pour réduire et neutraliser le libre arbitre, par effet systémique de convergence des intentions locales des acteurs et des dispositifs exposées ici.

La fin des illusions

À la lumière du Max-out, de la narration compensatoire et de l'émotion conforme, on peut désormais expliciter les postulats les plus couramment mobilisés, ceux qui structurent des croyances opératoires tenues pour évidentes dans les dispositifs dominants, en exposer la mise en défaut dès que l'on suit la logique qui rend ces dimensions recevables, puis montrer, une à une, comment elles se renversent dès que l'on décrit l'enchaînement qui rend l'intime capturable.

Première illusion. L'épanouissement serait un indice fiable de santé psychique. Une large part de la psychologie positive, des modèles motivationnels et de la littérature sur le flow sont mobilisés socialement comme si « se sentir bien » constituait, en soi, une preuve de justesse, et comme si l'intensité du plaisir ou du sens validait la qualité du rapport au travail. Le Max-out montre le renversement, l'épanouissement peut devenir un symptôme de capture, précisément lorsqu'il est stabilisé sous signaux évaluatifs, rendu visible, revendiqué, performé, et lorsqu'il sert de preuve d'alignement. La question n'est plus seulement « est-ce que je me sens bien », mais « qu'est-ce que ce bien-être atteste », et surtout « dans quel cadre de recevabilité il devient nécessaire de l'attester » ? Dans cette configuration, l'affichage de l'épanouissement devient, (*liste non exhaustive*), un format de recevabilité sociale, un format de protection statutaire, un format de continuité narrative face au doute, et surtout la preuve de l'autopersuasion et de la capture de l'intime, donc du libre arbitre.

Deuxième illusion. La reconnaissance comme opérateur naturellement réparateur et émancipateur. Une partie des théories de la reconnaissance, du care et des dispositifs managériaux dits bienveillants la traitent comme un opérateur unifié, comme si « être reconnu » renvoyait à un seul phénomène, une seule source, une seule fonction. Or le terme agrège au moins trois plans hétérogènes. Leur confusion rend le diagnostic naïf et facilite les dispositifs qui capturent.

Premier plan, la reconnaissance par progression effective, qui relève d'une auto-évaluation de la maîtrise croissante. Dans de nombreux métiers, la reconnaissance la plus décisive ne passe pas uniquement par la parole du manager. Elle passe par un fait vécu, la progression perçue par le sujet lui-même, une amélioration réelle de maîtrise, une difficulté qui cède, un

problème résolu, une compétence qui prend, une trajectoire qui avance. Cette reconnaissance n'est pas un compliment extérieur. Elle est une expérience interne de prise sur le réel. Elle stabilise une continuité, un effort, un apprentissage, un résultat, etc. La parole managériale peut accompagner, mais peut surtout fonctionner comme leurre quand elle se substitue à la progression réelle, puisqu'elle permet de produire un effet de reconnaissance sans transformation effective du rapport au travail ou à ses conditions.

Deuxième plan, la reconnaissance du travail réel par un collectif capable de juger ce travail, qui relève d'un jugement intersubjectif sur la qualité. Ici, la reconnaissance porte sur ce qui a été effectivement fait, la qualité d'un geste, l'intelligence d'un ajustement, le compromis avec les contraintes, la tenue d'un métier. Elle suppose des pairs, un langage commun du travail, une scène où le réel peut être nommé et discuté. Or, dans les configurations dominantes du travail contemporain, cette scène se raréfie et se rejoue souvent sous forme de rituel. Le collectif n'a plus le temps, plus la stabilité, plus la proximité, parfois plus la compétence partagée pour juger le travail réel, et la discussion se déplace vers des indicateurs, des livrables, des récits de performance. La reconnaissance prend alors une forme déclarative, brève, visible, mais faiblement adossée au réel du métier.

En réalité, une part décisive du travail devient entretien de la disponibilité, absorption des urgences, rattrapage, anticipation, fluidification, protection du flux. Cela produit de la performance, mais laisse peu de traces partageables. Le collectif ne « voit » pas le travail, il voit ses substituts, indicateurs, reportings, narrations de résultats, signaux de réactivité, et le jugement se déplace vers la preuve. Le collectif n'est plus une instance de métier, mais un relais de conformité, et même lorsqu'il existe, il reste pris dans la même contrainte, il valide ce qui est compatible avec les formats, pas ce qui est juste.

Dans ces conditions, cette reconnaissance peut produire un effet immédiat, parfois même un soulagement, mais elle tient peu, parce qu'elle ne rétablit pas durablement la justice minimale entre effort, qualité et valeur. Elle signale une appartenance, elle entretient une façade, elle ne refonde pas la place du sujet dans son travail.

Troisième plan, la reconnaissance de la souffrance, qui n'a ni le même objet ni le même effet. Cette reconnaissance exige des espaces qui « conviennent », parce que la souffrance n'est pas recevable partout ni sous n'importe quelle forme. Elle doit donc être dite dans des cadres spécifiques, selon des règles de dicibilité, de dosage, de stabilité, de crédibilité. Or, dès lors qu'elle est conditionnée à ces formats, elle devient un palliatif à appliquer en continu. Elle ne transforme pas la chaîne qui produit la souffrance. Elle peut même prolonger la trajectoire en rendant supportable ce qui reste inchangé, puisque l'effort principal se déplace vers la production d'un récit admissible plutôt que vers la requalification du cadre. Cette reconnaissance de la souffrance devient alors non seulement un palliatif, mais aussi un

opérateur de capture, parce qu'elle apprend au sujet à conformiser son vécu pour rester recevable.

Sauf que, la reconnaissance professionnelle ne se résume pas à la valorisation de la qualité d'un travail en réunion, elle est concrètement indexée, pour le sujet, à sa progression, en termes de rôle, de statut et de salaire. On la lui a vendue comme telle. Ce n'est pas un bonus, c'est une condition d'existence symbolique qui valide son engagement. Les « bravo » et les augmentations de 50 euros ne comblent pas ce manque, ils l'accroissent. Le sujet ne tient pas seulement sous contrainte, il tient parce qu'il se maintient dans une trajectoire où il a l'impression d'avancer, de gagner en maîtrise, en valeur, en prise, en crédibilité. Quand cette progression se bloque, ce n'est pas seulement l'efficacité qui chute. C'est la figure de soi qui se fissure. Un sujet qui ne progresse plus ne « stagne » pas. Il perd l'axe qui rend sa place défendable, et il commence à se dissoudre, parce qu'il ne peut plus se reconnaître dans ce qu'il produit.

Le cœur du problème tient alors à une articulation qui interroge. D'un côté, les environnements évaluatifs, métriqués, saturés d'attentes d'engagement, ont besoin que la progression reste désirée, visible, revendiquée. La valeur du sujet y est indexée à sa capacité à continuer, à absorber, à se rendre lisible, à tenir un régime de preuves. De l'autre, quand cette progression se grippe, le cadre ne se réouvre pas. S'installent des solutions de pacification et de décompression subjective, ateliers de parole, espaces dits libres, programmes de respiration, dispositifs de bien-être, qui apaisent assez pour permettre de revenir, sans rendre à nouveau possible une progression réelle sur le travail. Le sujet se retrouve alors pris entre une progression exigée comme preuve de valeur, mais qui ne correspond pas à la promesse et un sas d'ajustement proposé comme traitement, avec un objectif simple : aller mieux pour continuer.

Ce montage produit une capture, car il entretient l'horizon de la progression tout en déplaçant l'effort vers la production de signes de bonne tenue : la bonne émotion, le bon récit, la bonne posture, la bonne stabilité. Le sujet ne sort pas de la contrainte, il apprend à la rendre supportable, et à se rendre supportable lui-même, parce qu'il n'a pas d'autre option s'il veut rester audible et rester dans la trajectoire. La progression devient l'horizon moral, l'apaisement devient l'outil, et la requalification du cadre devient l'impensé. Et surtout, cette substitution reste praticable parce que les trois plans de la reconnaissance sont tenus dans une confusion utile : la progression effective, la reconnaissance du travail réel, et la reconnaissance de la souffrance. Cette confusion permet de faire circuler un palliatif comme solution, et de traiter un blocage de progression comme un problème de mise en mots ou de régulation, au lieu d'un problème de structure.

C'est là que la confusion devient politiquement utile. Quand on mélange progression fictive, reconnaissance d'un pseudotravail réel, et reconnaissance d'une souffrance conformisée, on peut vendre une même solution verbale à des problèmes hétérogènes. La reconnaissance prend alors une forme dominante, celle d'un format de recevabilité distribué sous conditions, rare, indexé à des preuves visibles extérieures aux attentes du sujet, aligné sur une valence attendue. Le sujet ne cherche plus seulement à faire, il doit rendre visible qu'il fait, rendre visible ce qu'il vaut, puis rendre visible qu'il se tient dans le registre émotionnel compatible avec la scène. La reconnaissance cesse d'être un appui. Elle devient un opérateur de tri, puis un levier de capture, parce qu'elle apprend au sujet ce qui est reconnu n'est pas ce qui est juste, c'est ce qui passe.

Troisième illusion, l'émotion comme réaction spontanée qui précède sa mise en récit, la mise en mots servant à exprimer ou à réguler. Mes travaux sur la narration compensatoire inversent l'ordre causal dans les scènes sous-déterminées qui structurent une part massive de l'existence, l'affect n'est pas l'initiateur qui cherche ses mots, il est la sortie d'une clôture narrative qui rend la scène praticable et ce travail en détaille le processus avec encore plus de profondeur. Le sujet ne « réagit » pas d'abord, il ferme, et il ferme d'autant plus vite que la recevabilité est saillante. La régulation émotionnelle n'est plus seulement un après-coup, elle est contenue dans la forme même de la clôture initiale, parce que la clôture choisie est déjà celle qui tient socialement en cohérence pour le sujet.

Quatrième illusion, la neutralité des instruments de mesure et des grilles d'évaluation. Psychométrie appliquée au travail, baromètres bien être, outils typologiques et dispositifs métriques sont mobilisés comme si leur valeur provenait d'abord de leur capacité à mesurer des états préexistants. L'analyse menée permet de déplacer le prisme : l'effet principal de ces outils n'est pas seulement de décrire, il est de formater la recevabilité. Ils produisent des catégories transmissibles, des formes codables, des récits compatibles avec l'entretien, le dossier, le reporting, la discussion managériale. Leur force sociale ne vient pas uniquement de leur validité, elle vient du fait qu'ils saturent l'espace de réponses disponibles, et qu'ils rendent coûteuse et impraticable la pensée hors format. L'outil devient ainsi une solution de clôture, autant pour le sujet que pour l'institution.

Cinquième illusion, l'autonomie apparente comme équivalent de liberté réelle. Entrepreneuriat de soi, empowerment, management par objectifs et rhétorique de l'autoresponsabilité sont souvent acceptés comme si l'autorégulation attestait l'émancipation. Or, le Max-out met à nu l'autorégulation qui peut constituer la forme contemporaine de la contrainte, parce qu'elle internalise les critères, transforme la pression en discipline, et maintient le sujet au seuil de rupture tout en stabilisant l'adhésion et l'engagement. La formule « je gère » devient un levier de maintien, elle empêche la

requalification du problème en conflit de cadre, et elle rend l'auto-exploitation compatible avec une représentation positive de soi.

Sixième illusion, donner du sens (ou le trouver) comme geste intrinsèquement libérateur. Le sens au travail n'est pas une découverte. Il n'est pas un refuge. Il n'est pas une vérité intime qui attend son dévoilement. Le sens au travail est une quête centrale fabriquée, elle est d'abord mise en perspective par l'école, puis entretenue par le sujet pour tenir durant la phase d'apprentissage, et finalement valorisée comme promesse par les organisations contemporaines qui vont l'accueillir.

Or, cette promesse repose sur un présupposé qui ne tient pas.

Le sens au travail n'est rien de précis. C'est une production narrative conformisée que le sujet a fabriquée sous contrainte pour rendre son action possible face à l'indétermination et l'obligation de choisir et se créer un vécu acceptable. Plus tard, quand l'action devient coûteuse, que la progression est factice, quand la charge augmente, quand la scène ne tient plus face au réel, la subjectivation tombe. Plus rien ne protège la construction identitaire, puisque la promesse n'est pas tenue.

L'engagement s'appuie sur le sens pour rendre le réel tenable. Cette fabrication n'est pas libre. Elle se cale sur ce qui est recevable. Le sujet ne produit pas n'importe quelle histoire. Il produit celle qui ferme l'indétermination et devient recevable dans un maximum de cadres. Le sens devient un verrou de continuité existentielle. Il fixe une version fantasmée du réel assez stable pour continuer à agir, et assez admissible pour ne pas perdre sa place.

Le sens sert alors de carburant moral, il convertit la charge en vocation, l'usure en mérite, la contrainte en choix et la disponibilité en valeur. Le sujet tient parce qu'il a « trouvé du sens ». Il tient parce qu'il ne peut plus se permettre de découvrir que ce sens était une fermeture produite pour continuer. La sortie n'est pas bloquée par une absence de sens. Elle est bloquée par un sens trop bien tenu, trop bien conformisé, trop bien articulé aux dispositifs de reconnaissance.

Ce coût est rarement posé dans sa forme la plus simple. Réouvrir le sens ne revient pas à douter d'une interprétation sur sa vie ou ce qui l'on est. Cela revient à requalifier une trajectoire entière. C'est regarder dix, vingt, trente ans d'efforts comme une continuité maintenue par une clôture, et non comme un élan vers quelque chose de vrai. À ce niveau, constater son errance devient dangereux, vertigineux, c'est ce qui verrouille des vies, parce qu'il rend socialement et psychiquement impensable l'idée que ce qui a fait tenir et avancer si longtemps relève d'une fabrication qui ne nous appartient même pas.

Ce renversement détruit le mot « sens » dans son usage dominant. Le sens ne libère pas. Il tient la conformité émotionnelle et identitaire du sujet. Il tient si bien qu'il enferme et que personne ne veut vraiment le regarder.

L'articulation des différents apports de ces travaux franchit des seuils supplémentaires dont il serait ridicule d'en faire une liste exhaustive, mais que l'on peut clore avec quatre dernières extensions structurantes. La critique artiste ne résiste plus au système, elle est manufacturée par lui, produisant directement l'adhésion plutôt que de récupérer une résistance prétendument préexistante. La distance critique que permettait le travail émotionnel s'est effondrée, le script n'est plus un rôle circonscrit, mais un opérateur intériorisé qui déborde la scène. Les espaces réputés libres (méditation, développement personnel, groupes de parole externes, retraites) fonctionnent désormais comme ingénieries de l'expérience, colonisant l'intime au nom de l'authenticité et du parler-vrai. Enfin, la résilience a basculé la capacité individuelle idéale en injonction normative pour performer l'adaptation au système tout en transformant l'usure en preuve de maturité.

Les illusions réinterrogées ci-dessus ne décrivent pas seulement des erreurs théoriques. Ils décrivent ce que la répétition des formats de recevabilité impose au sujet, et comment cette répétition finit par organiser le vécu, l'identité et la trajectoire. À chaque fois, la chaîne est la même, alors, pour la rendre visible, chaque illusion est traitée dans l'ordre et devient ici un cas de figure : une logique de recevabilité s'impose, une sélection ou une mise en forme s'opère, une part du vécu disparaît, une identité se fixe, et la réouverture coûte ou est écartée parce qu'elle oblige à requalifier trop large.

Épanouissement : la preuve attendue devient l'attestation visible d'alignement et de bonne tenue. Le sujet apprend à écarter ce qui contredit l'image, fatigue, doute, ambivalence, coût, ressentiment, parce que cela disqualifie. Il stabilise une figure de soi qui se « sent bien » et qui « veut », donc qui mérite, même quand ce bien-être est une adhésion contrainte. Réouvrir devient coûteux parce que cela oblige à regarder l'élan comme production sous contrainte et non comme évidence intime.

Reconnaissance : la preuve attendue devient ce qui se montre et se distribue, réactivité, conformité de posture, récit de performance, stabilité émotionnelle, et non ce qui est juste. Le sujet apprend à écarter le travail invisible, la protection du flux, l'ajustement silencieux, le coût de tenir, parce que cela ne se transporte pas. Il stabilise une version de soi qui vaut par lisibilité, pas par métier, et qui confond progression fictive, reconnaissance pseudoréelle et souffrance conformisée. Réouvrir devient coûteux parce que cela oblige à requalifier des années d'effort comme une trajectoire tenue par substitution.

Émotion : la preuve attendue devient l'émotion compatible avec la scène, dosée, stable, dicible, moralement acceptable. Le sujet apprend à écarter la part informelle, contradictoire, honteuse ou sans mots, parce qu'elle expose et ne passe pas. Il stabilise une clôture narrative qui rend la scène praticable, et l'affect devient la sortie de cette clôture plus que le départ d'une réaction. Réouvrir devient coûteux parce que cela oblige à regarder l'émotion comme produit d'une forme imposée et non comme signal interne souverain.

Évaluation : la preuve attendue devient l'indicateur qui permet aux scènes d'exister, questionnaire, score, catégorie, reporting, récit standardisable. Le sujet apprend à écarter le continu, l'hétérogène, l'incertain, le non quantifiable, parce que cela n'entre pas dans l'outil. Il stabilise une manière de se percevoir en formats, parce que les formats ouvrent les portes et économisent l'opacité. Réouvrir devient coûteux parce que cela oblige à quitter les catégories qui ont rendu le vécu administrable et à supporter de nouveau l'indétermination.

Autonomie : la preuve attendue devient l'autorégulation affichée, je gère, je m'adapte, je tiens, je reste utile. Le sujet apprend à écarter le conflit de cadre, la contrainte, la dépendance aux signaux d'évaluation, parce que cela ruine la figure autonome. Il stabilise une discipline internalisée qui maintient l'adhésion et rend la contrainte compatible avec une représentation positive de soi. Réouvrir devient coûteux parce que cela oblige à regarder la maîtrise comme une forme contemporaine de contrainte et non comme liberté.

Sens : nous l'avons déjà traité extensivement, mais pour en faire un rappel de forme. La preuve attendue devient le récit qui rend l'action moralement tenable et socialement défendable. Le sujet apprend à écarter la vacuité, le doute, l'impression de tourner à vide, parce que cela rend sa trajectoire intenable. Il stabilise une production de sens conformisée, parce qu'elle ferme l'indétermination et maintient la continuité identitaire. Réouvrir devient danger d'effondrement du sens.

Critique artiste : la preuve attendue devient la critique autorisée, celle qui produit de la valeur sans ouvrir de conflit réel. Le sujet apprend à écarter la conflictualité structurante, parce qu'elle coûte, isole, disqualifie. Il stabilise une critique manufacturée qui recycle l'écart comme style et alimente l'adhésion. Réouvrir devient coûteux parce que cela oblige à distinguer résistance et rôle conforme.

Distance critique : la preuve attendue devient l'illusion d'un recul sans coût, par discours, posture, ironie, détachement. Le sujet apprend à écarter la dépendance réelle aux scènes de recevabilité, parce qu'elle abîme l'image de lucidité. Il stabilise une distance jouée qui permet de tenir dans le cadre sans le déplacer. Réouvrir devient coûteux parce que cela oblige à reconnaître que la distance sert souvent à continuer, pas à sortir.

Espaces dits libres : la preuve attendue devient la participation au rituel de décompression, parler vrai, déposer, respirer, se recentrer. Le sujet apprend à écarter ce qui mettrait en cause le cadre, parce que ces espaces sont réglés et tolèrent mal la requalification. Il stabilise une économie de soulagement répétitif qui rend la trajectoire supportable sans rendre le réel transformable. Réouvrir devient coûteux parce que cela oblige à reconnaître la substitution, de la prise sur le réel par la pacification.

Résilience : la preuve attendue devient l'adaptation visible, la capacité à absorber et à rester fonctionnel. Le sujet apprend à écarter l'idée que tenir puisse être la source du problème, y compris parce que l'injonction transforme l'usure en mérite. Il stabilise une narration où l'endurance vaut abnégation, vérité, même quand elle ne fait que prolonger la souffrance. Réouvrir devient coûteux parce que cela oblige à distinguer capacité et capture.

À ce niveau, la question ne porte plus sur la sincérité des vécus, mais sur le coût payé quand la forme recevable se répète dans chaque dimension jusqu'à devenir une habitude de perception, puis une habitude d'identité. Le déplacement est stable, ce qui était présenté comme ressource devient exigence de forme, puis routine de formulation, puis reconfiguration du vécu. L'épanouissement se convertit en attestation attendue, la reconnaissance en tri, l'émotion en clôture admissible, la mesure en langue obligatoire, l'autonomie en discipline, le sens en verrou de continuité. Les prolongements suivent le même régime, critique intégrée, distance absorbée, espaces dits libres industrialisés, résilience normée.

Le déploiement massif de ces dispositifs coexiste avec une persistance élevée des atteintes psychiques liées au travail. Cette cooccurrence suffit à invalider l'idée que ces dispositifs constitueraient, à eux seuls, une réponse structurelle.

Ce que ces postulats ont en commun ne tient pas seulement à leur fondement théorique, mais à leur inefficacité pratique documentée. Des dizaines d'années de psychologie positive, de management bienveillant, de dispositifs de reconnaissance, de baromètres bien-être, de programmes de résilience n'ont produit aucune amélioration mesurable des conditions de travail, aucune réduction structurelle de la souffrance, aucun recul de l'épuisement professionnel, à l'échelle des tendances observables. C'est pire, ils n'ont fait que masquer le problème en s'occupant de la périphérie. Les chiffres de burn-out, d'arrêts maladie, de troubles anxio-dépressifs liés au travail ne cessent d'augmenter précisément pendant la période où ces dispositifs se sont massivement déployés. Si ces approches fonctionnaient, cela se saurait. Les améliorations seraient visibles, mesurables, cumulatives. Elles ne le sont pas.

Cette inefficacité n'est pas une mauvaise opérationnalité, dépendante d'une façade d'errances individuelles qui expliquerait les effets, ou encore de leur surcomplexité de mise en œuvre, ce serait une conclusion une nouvelle fois dédouanante.

Elle découle directement du mauvais postulat de départ. Tant que l'on considère la subjectivité comme un domaine intérieur souverain qui précède les dispositifs, il est logique de vouloir traiter le sujet comme maître de la situation et de traiter le problème comme un déficit individuel de ressources, de sens, de reconnaissance, de résilience, d'adaptation, etc. On multiplie alors les interventions qui visent à combler des déficits individuels, à renforcer cette subjectivité défaillante, à soutenir ce sujet fragilisé. Mais si la subjectivité est produite par les dispositifs eux-mêmes, si l'émotion résulte de contraintes de recevabilité, si le sens est fabriqué pour compenser le non-sens, alors toutes ces interventions ne sont que des récits d'accompagnements qui produisent ce qu'elles pensent combattre.

Elles ne soulagent pas, elles fatiguent. Elles ne réparent pas, elles formatent. Elles ne libèrent pas, elles saturent l'espace de réponse.

Elles occupent le terrain théorique avec autorité dans la plus grande misère opérationnelle.

Et je ne parle que de celle qui compte, celle vécue par le sujet.

Le coût réel de cette erreur de diagnostic, qui a eu lieu depuis maintenant des dizaines d'années ne se mesure pas seulement en inefficacité, mais en épuisement des ressources collectives et surtout individuelles. Chaque nouveau dispositif, chaque formation obligatoire, chaque baromètre, chaque programme de transformation mobilise du temps, de l'énergie, de l'attention, des budgets. Le sujet doit performer son épanouissement, attester sa résilience, prouver son alignement, rendre visible sa conformité à la valence attendue.

Ensuite, il devra attester de sa récupération, valider les dispositifs, montrer qu'il « fonctionne ». Produire de nouveau la preuve qu'il tient. Prouver son efficacité et sa productivité retrouvée.

Cette production permanente de formats recevables constitue un travail supplémentaire, usant, non reconnu comme tel, et structurellement non questionnable, puisqu'il est présenté comme bénéfique pour le sujet lui-même. « L'entreprise veut votre bien » (et le système, l'état et tous ses acteurs) devient alors une injonction paradoxale qui transforme la gratitude exigée en moteur d'auto-exploitation.

Ce que ce travail en triptyque rend visible, ce n'est pas seulement l'échec de ces approches, c'est leur fonction réelle. Elles ne sont pas inefficaces malgré leurs bonnes intentions, elles

sont fonctionnelles précisément parce qu'elles déplacent la question. Plutôt que d'interroger les cadres, les structures, les dispositifs évaluatifs, elles individualisent la réponse. Plutôt que de réouvrir la conflictualité sur les conditions « réelles » de travail, elles ferment la scène par des solutions de clôture qui maintiennent le système en place tout en produisant l'apparence d'une prise en charge. Le problème n'est pas résolu, il est rendu tenable par formatage de ce qui peut être dit, pensé, ressenti dans des cadres et des dispositifs qui prouvent par leur existence seule leur efficacité. Elles contribuent à la production du problème : aider le sujet à tenir plus longtemps l'intenable.

Les tenants de ces approches auront toujours des statistiques à produire. Ils montreront des taux de satisfaction déclarée, des scores d'engagement, des baromètres bien-être, des témoignages de transformation, des méta-analyses sur l'efficacité. Ces indicateurs ont une propriété commune : ils passent tous par le filtre de la recevabilité. Ils mesurent la conformité narrative, pas le vécu.

Les indicateurs qui échappent partiellement à ce formatage et qu'on espère exempts de manipulation, ou du moins ceux qui ne dépendent pas d'une auto-déclaration dans un questionnaire ou d'un témoignage racontent une histoire différente. Le burn-out est en hausse constante depuis trente ans, précisément pendant la période de déploiement massif de ces dispositifs. Les arrêts maladie longue durée liés au travail ne cessent d'augmenter. Les troubles anxio-dépressifs diagnostiqués en lien avec l'activité professionnelle progressent. Les suicides au travail restent stables ou augmentent selon les secteurs. Le turnover dans les entreprises dites bienveillantes n'est pas drastiquement réduit. La consommation de psychotropes pour tenir au travail est en hausse. Ces données ne passent pas, ou passent moins, par le filtre du récit attendu. Elles échappent un peu mieux à la performance narrative, mais surtout, elles contredisent frontalement et globalement des années d'interventions censées améliorer les conditions de travail.

Les indicateurs que ces approches mobilisent pour prouver leur efficacité sont construits sur le postulat qu'elles prétendent défendre : l'existence d'une subjectivité intérieure souveraine qui précède les dispositifs et peut s'exprimer librement dans un questionnaire, un baromètre, un témoignage, un groupe de parole. Sauf que lorsque la subjectivité est produite par les dispositifs eux-mêmes, alors ces indicateurs ne mesurent rien d'autre que l'efficacité du formatage. Plus ils montrent de satisfaction, d'engagement, de transformation, plus ils prouvent que le dispositif fonctionne, non pas pour améliorer le réel, mais pour produire la fiction qu'ils améliorent. Leurs preuves ne sont qu'une documentation à charge.

Il restera toujours possible de produire des preuves d'efficacité pour ces approches. Elles prennent presque toutes la même forme : satisfaction déclarée, sentiment de transformation,

scores d'engagement, auto-évaluations de bien-être, récits de prise de conscience, méta-analyses sur des variables auto rapportées. Ces indicateurs ont une propriété commune : ils sont évalués dans une grammaire de recevabilité. Ils mesurent la conformité narrative d'une expérience à un format attendu beaucoup plus qu'ils ne documentent un réel indépendant de ce format.

À l'inverse, les indicateurs administratifs qui pèsent sur les comptes collectifs, donc qui échappent partiellement à la mise en récit individuelle ne racontent pas une bascule positive compatible avec l'industrialisation des dispositifs de « bien être » et de « prévention ». Le dépassement de l'objectif de dépenses de soins de ville observé en 2024 est alimenté notamment par la dynamique des dépenses d'indemnités journalières.

La logique mise au jour tient à une propriété convergente des environnements contemporains dits structurants, qu'ils soient professionnels, institutionnels, marchands ou relationnels : ils produisent des scènes où la stabilité d'une lecture et la stabilité d'une place dépendent de critères de recevabilité, donc d'une forme, donc d'une clôture.

L'indétermination reste possible sur le plan logique, mais elle devient coûteuse sur le plan pratique, parce qu'elle ne fournit ni format transmissible, ni preuve, ni justification immédiatement partageable. La subjectivité n'est pas écrasée. Elle est sollicitée comme travail de fermeture, puis évaluée sur sa capacité à produire une forme tenable.

Cette capture s'observe comme une continuité temporelle, selon une séquence déjà explorée et proche de devenir banale. Avant l'événement, des scripts sont injectés sous forme d'horizons d'attente, de promesses de transformation, de parcours annoncés, de valences déjà stabilisées. Pendant, la scène est organisée pour rendre la divergence impraticable sans coût immédiat, par contrainte de parcours, par dette d'investissement, par validation par convergence. Après, l'obligation de récit achève la fermeture : il faut dire ce que cela a « fait », ce que cela « révèle », ce que cela « produira », parce que l'ambivalence ou le silence deviennent des indices. La clôture produite après coup ne décrit pas seulement l'expérience, elle fixe une position recevable, et elle réduit la possibilité de réouverture. Le vrai est inexistant, seul le recevable est codable.

Cette capture réduit ici fortement l'espace où l'émotion pourrait émerger sans préconfiguration. Elle est préemptée en amont par des scripts anticipatoires, orientée pendant par la continuité temporelle des scènes et par les trois mécanismes identifiés, contrainte par parcours, dette émotionnelle, validation par convergence, puis consolidée immédiatement après par la performance narrative attendue. Lorsque cette première couche ne suffit pas à rendre le vécu tenable, les dispositifs de catégorisation stabilisent la clôture en requalifiant l'écart comme propriété du sujet. Le sujet ne vit plus son émotion, il l'exécute

selon des scripts de recevabilité fournis par le dispositif, pour des finalités qui ne sont pas les siennes.

L'enjeu central est dans le travail de conformisation que le sujet vit et doit accomplir pour accéder à la reconnaissance, au diagnostic, à la protection, à l'aide. Ce travail constitue une condition d'accès, donc une contrainte structurale. Il a un coût psychique. Il reconfigure le vécu. Il sélectionne ce qui devient dicible, puis pensable. Il stabilise certaines formes de souffrance et en invisibilise d'autres. Le problème n'est pas l'existence des catégories. Le problème est leur pouvoir de filtrage quand elles deviennent des portes d'accès uniques et quand l'aide est conditionnée à la conformité narrative.

La suite isole un cas paradigmatique, le dispositif médical et l'usage ordinaire du DSM, pour rendre visible comment une opacité technique impose une obligation de récit sous contrainte et une mise en scène de recevabilité. Les prolongements organisationnels et politiques seront ensuite traités comme déclinaisons directes de la même logique : une architecture de décision et de coordination qui exige des formes stabilisées pour agir. Dès que l'action dépend de la forme, le sujet fabrique une forme. Dès que l'accès dépend de cette forme, la forme devient un enjeu. Dès que la forme devient un enjeu, elle trie. C'est ce tri, et son coût, que produit cette exigence.

L'architecture de sous-détermination organisée

Le DSM et les systèmes de classification sont des outils de coordination. Ils fournissent des catégories partagées pour parler, orienter, coder, traiter, ouvrir des droits, produire des décisions. Ils rendent possible un langage commun. Ils rendent possible une action. L'aspect problématique est l'écart structurel entre la promesse implicite de ces catégories et leur usage réel dans la scène clinique ordinaire. Cette promesse est double : d'une part, que les critères décrivent des états objectivables, d'autre part, que ces états soient accessibles par une évaluation standardisée. Les deux ne sont pas tenues dans la pratique courante. Ce qui suit est une description opératoire de ce que produit la sous-détermination systématique des critères diagnostiques quand elle se heurte à la narration compensatoire comme opérateur de stabilisation de l'incertain.

Dispositif médical : le DSM

Prenons une formule récurrente, typique des critères diagnostiques du DSM-5. L'idée d'une détresse cliniquement significative ou d'une altération significative du fonctionnement dans des domaines sociaux, professionnels, ou d'autres domaines importants. Ce critère apparaît de manière transversale dans la quasi-totalité des catégories diagnostiques. Il est présenté comme s'il décrivait un seuil objectivable, une frontière entre le normal et le pathologique,

entre ce qui mérite intervention et ce qui relève de la variation ordinaire. Or, ce critère, tel qu'il est mobilisé dans la pratique ordinaire, ne fonctionne pas comme un seuil objectivement mesuré. Il fonctionne comme un seuil évalué. Et cette évaluation ne se fait pas en laboratoire. Elle se fait dans une interaction, sous contrainte de temps, avec un récit incomplet, avec des indices partiels, avec des attentes implicites, avec des outils parfois hétérogènes, avec une responsabilité médico-légale, et avec des conséquences administratives possibles. C'est une évaluation influencée par la contrainte.

Le critère d'altération significative n'est pas défini de manière opérationnelle dans le DSM-5. Aucun seuil quantifié. Aucun indicateur standardisé. Aucune liste exhaustive des domaines de fonctionnement. Aucune méthode de mesure formalisée. Le texte du DSM mentionne le critère de façon récurrente à travers les catégories diagnostiques, mais en maintient le caractère volontairement général. La formule « or other important areas » confirme cette ouverture : les domaines pertinents ne sont pas circonscrits à l'avance. Le DSM renvoie explicitement au jugement clinique pour déterminer ce qui compte comme significatif dans un contexte donné. Cette sous-spécification n'est pas une lacune technique, mais une position épistémique assumée : le critère doit rester flexible pour s'adapter à la variabilité individuelle et contextuelle.

Dans la pratique, le clinicien, généraliste ou spécialisé, produit une narration compensatoire à partir d'éléments sous-déterminés et en définit le caractère significatif de l'altération à partir d'un assemblage d'indices partiels, la fameuse intuition peut être : le récit du patient, déjà narrativement organisé pour être recevable, des marqueurs comportementaux observables si disponibles, des signaux sociaux comme l'arrêt de travail, mention d'isolement, des conflits évoqués, et des heuristiques professionnelles acquises par l'expérience. Le patient ne présente jamais un compte-rendu exhaustif de son fonctionnement. Il propose une version calibrée, sélective, orientée par ce qu'il anticipe comme pertinente. Le clinicien, face à cette narration partielle, applique des règles implicites de reconnaissance : certains domaines, travail et relations intimes, pèsent plus que d'autres, loisirs ou vie associative. Certaines formulations, « je n'y arrive plus à », signalent mieux l'altération que d'autres, « c'est difficile de ». L'inférence ne repose pas sur une mesure objective, mais sur une coproduction tacite où le patient apprend à signaler ce qui sera reconnu comme significatif, et le clinicien à repérer les configurations narratives compatibles avec le diagnostic.

Les dimensions mobilisées en pratique pour juger le significatif ne constituent pas une grille standardisée, mais des zones de pertinence que le clinicien active selon les cas : sphère professionnelle avec absentéisme répété, arrêt de travail, baisse de performance mentionnée, conflits avec collègues ou hiérarchie, difficultés de concentration, évitement des tâches habituelles, sphère relationnelle proche avec isolement social déclaré, rupture ou tension

dans les relations intimes, évitement des interactions sociales, conflits relationnels intensifiés, etc. Activités quotidiennes de base avec difficultés à maintenir les routines d'hygiène, alimentation, sommeil, réduction marquée des activités auparavant investies. Domaines d'investissement personnel avec abandon des loisirs, des projets, des activités plaisantes, réduction de l'engagement dans des domaines valorisés par le sujet. Indicateurs somatiques indirects comme troubles du sommeil, modifications alimentaires, fatigue persistante, quand ces éléments sont rapportés comme affectant le fonctionnement et non comme symptômes isolés.

Le jugement significatif émerge d'une appréciation globale et d'une perception subjective elle-même conformisée : accumulation de domaines affectés, intensité rapportée, durée, écart par rapport au fonctionnement antérieur du sujet. Aucune formule de pondération. Aucun algorithme décisionnel. L'évaluation reste configurationnelle : c'est la cohérence d'ensemble de la narration et des indices qui produit la conviction clinique, bref une opération floue. Ce que le DSM présente comme critère objectivable fonctionne en réalité comme espace d'interprétation sous contrainte, où le clinicien navigue entre des indices incomplets et des heuristiques variables conformisés, où le sujet navigue entre un vécu débordant et des formats qu'il devine sans les connaître.

Triple stratification de l'opacité : ce que le sujet ne sait pas qu'il ne sait pas

On ne peut pas se contenter de dire que le sujet ne connaît pas la grille. L'asymétrie est structurée en trois niveaux distincts, chacun produisant un filtrage spécifique, chacun partiellement opaque.

Premier niveau : les catégories publiques. Burn-out, dépression, anxiété généralisée, trouble de stress post-traumatique. Ces catégories circulent dans l'espace public, médiatisées, narrativisées, stabilisées par des témoignages validés, des campagnes de sensibilisation, des récits de célébrités. Le sujet connaît ces formats. Il a accès aux récits dominants. Il sait que l'épuisement professionnel se raconte comme perte de sens, cynisme, fatigue chronique. Il sait que la dépression se raconte comme tristesse persistante, perte d'intérêt, ruminations. Ces formats publics constituent la première couche de recevabilité. Le sujet peut tenter de calibrer son récit sur ces catégories dominantes.

Deuxième niveau : les critères techniques DSM. Cinq symptômes parmi une liste, pendant au moins deux semaines consécutives, avec altération significative du fonctionnement. Ces critères techniques ne circulent pas dans l'espace public. Ils restent confinés aux manuels diagnostiques, aux formations cliniques, aux protocoles institutionnels. Le sujet ignore ces seuils. Il ne sait pas qu'il faut cinq symptômes et pas quatre. Il ne sait pas que la durée

minimale compte. Il ne sait pas ce qui compte exactement comme altération significative. Cette couche reste opaque.

Troisième niveau : les heuristiques cliniques réelles. Les règles d'inférence que le clinicien applique pour transformer un récit vague en conviction diagnostique. Quel domaine de fonctionnement pèse effectivement dans la décision ! Quelle formulation déclenche une relance ou une clôture ! Quel marqueur social, arrêt de travail, isolement déclaré, conflit évoqué, fait basculer l'évaluation du côté du significatif ! Ces heuristiques ne sont formalisées nulle part. Elles s'acquièrent par l'expérience, varient entre praticiens, dépendent du contexte institutionnel, de la charge de travail, des enjeux médico-légaux. Cette couche est inconnue de tous, sauf des praticiens, et même entre praticiens, les heuristiques divergent.

La conséquence ? Le sujet peut parfaitement calibrer son récit sur le burn-out, catégorie publique, tout en échouant à franchir le filtre technique, pas d'altération significative selon les heuristiques cliniques, parce qu'il ignore que le clinicien évalue sur des dimensions différentes de celles présentes dans les récits publics. Les récits publics de burn-out insistent sur l'épuisement, la perte de sens, le cynisme. Mais le clinicien juge à partir d'indicateurs comme l'arrêt effectif, l'isolement relationnel, la rupture des routines quotidiennes. Un sujet peut présenter un récit parfaitement conforme au format public, épuisement plus perte de sens, sans activer les heuristiques cliniques, car le fonctionnement maintenu n'égale pas le significatif. L'échec n'est pas un échec de conformisation. C'est un échec de navigation dans une opacité stratifiée où chaque niveau filtre selon des règles distinctes et partiellement inaccessibles.

Cette triple sous-détermination transforme la scène clinique en navigation multiniveau dans l'inconnu. Le sujet croit naviguer entre souffrance vécue et catégorie publique. Il navigue en réalité entre souffrances vécue, catégorie publique, critères techniques, et heuristiques cliniques. Chaque niveau ajoute un filtre. Chaque filtre est partiellement opaque. La conformisation n'est pas un simple ajustement binaire, conforme ou non conforme, mais une tentative de stabilisation narrative face à des signaux dont les règles de décodage restent inaccessibles.

La narration compensatoire comme opérateur central

Le sujet ne se calibre pas à partir d'un manuel. Il ne connaît pas la grille. Il sent ou sait qu'il y en a une, mais il n'a pas accès au format comme à une liste d'instructions, il ne la comprendrait même pas. Il a accès à une scène où l'aide dépend d'une reconnaissance. Il produit donc une version de sa souffrance qu'il « croit » susceptible d'ouvrir la porte. Et cette version est ensuite confrontée à des indicateurs qui, pour lui, restent largement inconnus.

C'est le point fondamental. Les critères censés éclairer le vécu fonctionnent, pour le sujet, comme des signaux sous-déterminés. Ils sont opératoires pour l'institution, mais opaques pour celui qui cherche à être entendu. Le sujet ne sait pas ce qui comptera comme significatif. Il devine. Il teste. Il ajuste. Il apprend, souvent sans le formuler ainsi, quelles dimensions font basculer la scène du côté du recevable. Il apprend ce qui déclenche une question, ce qui déclenche une reformulation, ce qui déclenche un arrêt, ce qui déclenche une orientation, ce qui déclenche une normalisation ou ce qui déclenche une clôture et une décision. Il apprend aussi ce qui ne produit rien, ce qui n'est pas entendu, ce qui est jugé trop diffus. Il apprend ce qui est jugé trop complexe, puis ce qui est renvoyé au psychologique, au caractère, à l'histoire personnelle, au manque de volonté, à l'hypersensibilité, à l'anxiété, au stress et à tout autre élément qu'il n'appréhende pas dans toute sa dimension. Autrement dit, il apprend les frontières effectives de la recevabilité, alors qu'il souffre et qu'il cherche simplement à être entendu, aidé.

Cette scène produit une contrainte sur le sujet, mais également sur le clinicien, en particulier dans les dispositifs de première ligne. Le clinicien n'applique pas une table de vérité. Il doit décider à partir d'un assemblage d'indices partiels. Il doit transformer une parole souvent vague, creuse, diffuse, honteuse, parfois contradictoire, en une configuration traitable. Il mobilise nécessairement des heuristiques. Certaines dimensions du fonctionnement pèsent plus que d'autres, certaines formulations pèsent plus que d'autres, certains marqueurs pèsent plus que d'autres. Le même vécu, raconté autrement, peut ne pas produire la même impression de significativité. Parce que le clinicien est dans une scène structurée par la nécessité d'agir. Et agir exige une forme.

Mais il y a plus. La scène médicale, tel qu'elle se déploie concrètement, est saturée de signaux sous-déterminés. Le sujet arrive avec un vécu qui déborde, et il rencontre des indicateurs qu'il ne maîtrise pas. Le médecin ou le clinicien reçoit un récit incomplet, et il doit produire une décision. Chacun comble narrativement. Chacun stabilise. Chacun réduit l'indétermination et chacun transforme un matériau instable en une configuration suffisamment cohérente pour que quelque chose devienne possible.

L'évaluation du significatif devient alors une coproduction tacite où le sujet apprend ce qui est reconnu. Le clinicien apprend ce qui est traitable. Les deux naviguent dans une zone d'incertitude structurée dont l'issue est pendante. Le sujet parce qu'il ne connaît pas la grille. Le clinicien parce que la grille ne se présente pas comme un algorithme, mais comme un cadre ouvert qui appelle le jugement. La rencontre clinique devient alors une négociation implicite de recevabilité, même quand personne ne négocie consciemment, même quand personne ne triche, même quand tout le monde est de bonne foi.

Le dispositif diagnostique est souvent présenté comme une opération de repérage, comme si une souffrance préexistante attendait simplement d'être nommée. Or, dans l'usage ordinaire, le diagnostic ne se contente pas d'identifier un état. Il stabilise une configuration narrative jugée suffisamment cohérente et significative pour autoriser l'accès à une catégorie, au sein d'une coconstruction de sens à la fois conformisée et recevable.

L'enjeu n'est donc pas de décréter que le DSM serait « inutile ». L'enjeu est de rendre visible ce que son usage réel impose au sujet dans les scènes d'accès. Pour franchir une porte, le sujet ne présente pas une expérience brute. Il présente une version franchissable. Il doit convertir un vécu hétérogène en récit stable, ordonné, dosé, et compatible avec des critères qui ne sont jamais donnés comme tel. Il navigue dans une opacité stratifiée, puisqu'il ne possède ni le détail des seuils attendus ni les règles implicites qui feront tenir ou tomber ce qu'il raconte ni les indices de crédibilité que l'interlocuteur retiendra effectivement.

Cette navigation a une conséquence directe. Elle oblige le sujet à fabriquer un récit sous contrainte. Elle impose un coût psychique, parce que stabiliser la cohérence au moment même où la cohérence manque devient un travail supplémentaire. Et elle peut produire une reconfiguration du vécu, parce que la version qui « passe » n'est pas seulement utilisée, elle est répétée, défendue, consolidée, jusqu'à devenir la forme disponible pour se dire et parfois pour se comprendre.

Là se situe le problème, c'est que le sujet qui ajuste pour devenir recevable n'ajuste pas une simple mise en mots. C'est une clôture qui sélectionne, hiérarchise, efface, et rend la scène praticable. Dans un espace où l'accès dépend d'un format, la subjectivation ne restitue pas un réel brut. Elle produit une version tenable. Et c'est précisément pour cette raison que l'erreur n'est pas un accident périphérique, mais une propriété attendue du dispositif en situation : dès que l'accès dépend d'une cohérence à construire sous opacité, des pertes et des déformations deviennent structurelles.

La souffrance secondaire de la sous-détermination

La sous-détermination des critères ne produit pas seulement une contrainte sur le récit. Elle produit une souffrance secondaire d'incertitude chronique. Le sujet ne sait pas ce qui comptera comme significatif. Il ne reçoit pas de confirmation claire. Il reste dans l'ambiguïté sur ce qui a été entendu, validé, retenu. Cette ambiguïté relance la narration compensatoire en boucle : le sujet produit des versions successives auprès de différents interlocuteurs ou guichets pour tester la recevabilité, sans jamais stabiliser ce qui compte.

Le sujet raconte sa souffrance. L'interlocuteur reformule. Le sujet ne sait pas si cette reformulation valide ou invalide. Il réajuste. L'interlocuteur questionne. Le sujet ne sait toujours pas. Il teste une autre version. L'interlocuteur note. Le sujet interprète le silence. Il amplifie. L'interlocuteur clôture. Le sujet ne sait pas si c'était suffisant. Cette boucle n'est pas

une performance consciente. C'est une tentative de stabilisation narrative sous contrainte de signaux opaques. Et cette tentative, quand elle échoue à produire une confirmation claire de sortie, génère une souffrance anxieuse spécifique : celle de ne pas savoir si on a été entendu, si on a dit assez, si on a dit trop, si on a dit juste.

La scène usuelle ou clinique devient alors génératrice de ce que le cerveau cherche à réduire : l'indétermination émotionnelle. La scène la maintient, la prolonge, parfois l'amplifie, parce qu'elle exige un récit stabilisé là où l'expérience, souvent, ne l'est pas, et parce qu'elle ne fournit pas les signaux de retour qui permettraient de clore la boucle narrative. Ce n'est pas seulement une navigation, c'est une génération d'incertitude émotionnelle supplémentaire. La conformisation ne coûte pas seulement parce qu'elle déforme. Elle coûte parce qu'elle échoue à stabiliser et produire une sortie compréhensible et acceptable. Le sujet sort de l'interaction sans toujours savoir s'il a franchi le seuil. Cette incertitude supplémentaire relance la boucle narrative. Et cette boucle, répétée, devient souffrance spécifique.

Les trajectoires où les diagnostics s'accumulent, se superposent, se contredisent, se succèdent. L'instabilité diagnostique est souvent traitée comme signe de complexité individuelle, voire comme indice d'un trouble de la personnalité ou d'une difficulté relationnelle. Elle peut signaler autre chose. Elle peut signaler l'écart entre des vécus hétérogènes et des catégories rigides, mais surtout l'effet d'une scène où le sujet doit successivement rendre recevables des fragments de vécu différents selon le guichet, selon le locuteur ou le clinicien, selon la temporalité, selon les enjeux d'accès. Ce n'est pas une preuve de simulation. C'est parfois la trace d'une navigation. Et cette navigation a un coût, parce qu'elle oblige le sujet à sélectionner, ordonner, stabiliser, parfois au coût d'une déformation de ce qui déborde.

Les critères diagnostiques fonctionnent comme points d'appui pour une coordination institutionnelle, mais ils ne fonctionnent pas comme descriptions objectives d'états mentaux indépendants de leur évaluation. Ils fonctionnent comme déclencheurs de production narrative pour le sujet qui cherche à être reconnu, pour le clinicien qui cherche à décider, pour l'institution qui cherche à coordonner. La scène d'accès transforme la souffrance en travail narratif et que ce travail narratif est orienté, non par la vérité, mais par la recevabilité. Le sujet ne produit pas n'importe quelle narration face à la souffrance. Il produit celle qui passe. Il produit celle qui est recevable pour un proche, traitable pour un médecin, activable pour une organisation, qualifiable pour un tribunal, objectivable pour une assurance. Une partie du vécu est éliminée pour franchir la porte. Une partie est reformulée pour être crue. Une partie est ordonnée pour être prise en charge. Et cette fabrication répétée devient progressivement une reconfiguration.

Organisations, recevabilité bureaucratifiée

Prenons un entretien annuel, un point de suivi, un échange RH. La question d'ouverture peut sembler ouverte, « comment vas-tu ? », « de quoi as-tu besoin en ce moment ? ». Dans la pratique, elle est encadrée par des contraintes connues de tous : temps limité, continuité relationnelle à préserver, attente d'une formulation stable, et obligation implicite de déboucher sur un élément traitable. La scène n'est pas conçue pour accueillir un vécu hétérogène. Elle est conçue pour stabiliser une version acceptable et utilisable dans la chaîne organisationnelle.

La sélection se fait donc en temps réel. Le sujet calibre. Il ne choisit pas librement ce qu'il dit, il ajuste ce qu'il peut dire. Et du récit au recevable s'opère un glissement, une fatigue devient « priorisation ». Une saturation devient « organisation ». Une perte de prise devient « besoin de méthodes ». Une alerte devient « plan d'action ». Une perte de sens devient « remobilisation ». Un conflit de cadre devient « communication ». Une sidération devient « manque d'assertivité ». Une souffrance devient « stress » ou « RPS ». Une impossibilité de sortir sans perdre la face devient « déséquilibre vie pro-vie perso ». Tout le récit est transformé selon une logique de recevabilité qui « arrange » et réoriente vers la production et l'efficacité. Le tri ne se fait pas par traduction. La scène exige une conversion du vécu en unités compatibles avec l'opérationnel.

C'est un apprentissage par retour différentiel. Les formulations compatibles déclenchent une suite (un suivi, un aménagement, un dispositif). Les formulations incompatibles déclenchent autre chose, plus discret mais très efficace : reformulation automatique, déplacement vers l'individuel, neutralisation, silence, moralisation, parfois psychologisation. À force de répétition, le sujet n'anticipe plus seulement ce qu'il va dire. Il anticipe ce qui pourra tenir dans la scène et anticipe la forme opérationnelle.

Double contrainte d'audibilité, plus le cadre est nommé, plus on sort du cadre

La scène organisationnelle ne cherche pas une vérité exhaustive, mais une continuité opérable. Elle attend un sujet qui tient, un récit qui explique sans disloquer la relation, une émotion qui ne déborde pas la scène, et une formulation convertible en action. Une parole devient audible si elle est stable, actionnable, compatible, et surtout non accusatoire. Tout ce qui s'approche de la requalification du cadre devient problématique, coûteux, donc rare, donc rapidement abandonné par le sujet.

C'est ici que l'émotion conforme prend sa forme organisationnelle, car le sujet ne produit pas seulement un ensemble de phrases recevables. Il ajuste la valence qui la rend tenable. Il apprend à doser, à lisser, à rester dans le registre attendu, parce qu'une émotion ou un problème hors registre n'est pas un contenu, c'est un incident de scène. La difficulté n'est pas de parler, la difficulté est de rester admissible en parlant.

Le verrou est d'une simplicité déconcertante et suffit à tout relire. Le tri organisationnel ne porte pas sur la souffrance, il porte sur la compatibilité d'une souffrance recevable, donc maîtrisée, avec la continuité du flux. Tout ce qui menace la continuité est converti, amorti, déplacé, ou renvoyé hors champ.

Effet cumulatif, la répétition fabrique une habitude d'identité

Ce qui commence comme ajustement tactique, « je dis ce qui sera recevable », devient une habitude de formulation. Puis une habitude de perception. Puis une habitude d'identité au travail. L'effet, tout comme le mécanisme de mémorisation, vient de la répétition des scènes : entretien annuel, points hebdomadaires, suivi d'objectifs, rituels d'alignement, baromètres, plans d'amélioration, entretiens RH, programmes de bien être, etc. À chaque fois, il faut tenir une version, justifier, fournir une explication compatible, produire les bons signaux. À force, la version répétée cesse d'être un habillage. Elle devient la version la plus immédiatement disponible.

C'est là que la narration compensatoire change de statut, car elle ne produit plus seulement une version publique du vécu, mais elle devient la matrice du dicible, puis du pensable, parce que le sujet n'a plus le temps, l'énergie, ni la sécurité pour maintenir un second récit vivant en parallèle. L'autocensure ne protège pas un dedans intact. Elle rogne l'espace de requalification.

Le résultat n'est pas un théâtre cynique, c'est une restriction progressive des catégories internes : ce qui n'entre pas dans les formats appris devient confus, instable, puis inutilisable. Le sujet peut alors continuer à se dire « lucide », alors qu'il perd la capacité à soutenir une requalification sans que cela coûte trop cher en statut, en relation, en trajectoire, en identité.

Le seuil de la capture consensuelle est franchi parce que la plainte admissible est celle qui confirme l'engagement : surcharge, fatigue, excès d'investissement, volonté de bien faire. Elle conserve l'image du sujet méritant. La plainte coûteuse est celle qui pourrait finir par requalifier la logique même de la scène, dépendance aux preuves, fabrication d'adhésion, impossibilité de sortir sans perdre la figure de soi. Celle-là est traduite, neutralisée, puis abandonnée. La sortie du cadre n'est pas empêchée par le silence, mais par l'apprentissage répété de ce qui reste dicible.

Les dispositifs dits d'écoute s'inscrivent dans la même dynamique logique. Ils peuvent soulager, mais ils opèrent dans un périmètre réglé. Ils stabilisent une forme recevable du vécu, puis ils la renforcent par répétition pour rendre supportable ce qui reste inchangé en déplaçant l'effort vers la bonne formulation, la bonne émotion, la bonne stabilité, car mettre en cause le système ne peut rien apporter de concret. Ils légitiment le formatage par un retournement silencieux : si l'écoute existe et que ça ne va pas, c'est que la formulation, ou l'ajustement, ou la régulation reste à faire.

Et quand, même cette version ne tient plus, l'organisation dispose d'une issue propre. Externaliser vers la médecine du travail, un psychologue et éventualiser l'arrêt. La souffrance sort du périmètre, devient un dossier, puis un problème individuel. L'organisation peut continuer à produire de la toxicité en gérant les stocks de souffrance pour qu'ils ne débordent pas. Tout est prévu dans ce sens.

Ce circuit est complet. Il ne produit pas seulement des décisions. Il produit des formes de dicibilité qui recadrent ce que le sujet retient de son vécu, parce que ce qu'il répète pour rester admissible devient ce qu'il garde pour se comprendre. Il transforme la critique en objet traitable, l'alerte en plan, la révolte en démarche participative, l'énergie en coopération formelle. Et il le fait sans violence apparente, simplement par le glissement de sens et répétition des scènes, jusqu'à ce que la recevabilité devienne une habitude de perception, puis une habitude d'identité.

Politique de santé mentale : la parole triée

L'illusion performative de la libération de la parole

Les campagnes contemporaines de déstigmatisation et de libération de la parole constituent un progrès subjectif. Elles rendent dicibles des souffrances longtemps tenues dans le silence et la honte, elles ouvrent des espaces de reconnaissance, réduisent la culpabilité, encouragent le recours aux soins, mais elles reposent cependant sur une illusion structurale. Elles supposent que les catégories disponibles sont neutres, accueillantes, capables de recevoir la diversité des vécus. Elles ne voient pas que parler exige de conformer son vécu aux catégories socialement et institutionnellement validées et qu'elles invitent à la parole, mais seulement si elle est conforme.

Cette illusion produit un effet paradoxal, car les personnes dont le vécu correspond aux catégories dominantes, épuisement professionnel, dépression, anxiété généralisée, bénéficient effectivement de la libération de la parole. Elles trouvent des mots, des récits publics qui valident leur expérience, des dispositifs de prise en charge accessibles. Les personnes dont le vécu ne rentre pas dans ces catégories restent dans le silence, ou tentent de forcer leur récit dans des formats inadéquats au coût d'une déformation massive et d'un surcoût psychique. La libération de la parole ne profite qu'à ceux qui peuvent déjà parler de manière conforme. Et plus la parole publique stabilise quelques formats dominants, plus elle augmente la pénalité de ce qui déborde, car ce qui déborde devient difficile à dire et difficile à croire.

Il existe une souffrance inconsciente de ce qui ne peut se dire. La souffrance ne commence pas au moment où le sujet parle. Elle commence avant. Elle commence quand le sujet anticipe qu'il ne pourra pas être cru. Elle commence quand le sujet anticipe qu'il ne saura pas produire

la forme attendue. Elle commence quand le sujet comprend que l'accès dépend d'une performance narrative et qu'il ne possède pas le langage, ou pas la stabilité, ou pas la continuité, ou pas les preuves, ou pas la temporalité attendue. Là, la souffrance conforme ne se contente pas d'analyser ce qui est dit, elle pointe aussi le coût de ce qui est retenu, le coût de ce qui est amputé, le coût de ce qui reste dans un état de bruit intérieur faute de format partageable.

Les politiques de santé mentale, tant qu'elles supposent la neutralité des catégories, reproduisent les inégalités d'accès qu'elles prétendent combattre.

Nous avons traversé trois guichets usuels, la clinique de la santé mentale, les politiques publiques du bien-être au travail, les scènes organisationnelles. Ce qui apparaît à l'issue de ce parcours n'est pas une collection de problèmes distincts. C'est un seul et même opérateur qui se décline à chaque fois dans des dispositifs différents.

Un seul opérateur pour chaque guichet

Dans chacun de ces guichets, l'enchaînement est identique. Un sujet qui vit une souffrance, une capture, une impossibilité doit produire une version de son vécu compatible avec les catégories du guichet. Cette production prend la forme d'une traduction, puis d'un déplacement de ce que la situation « veut dire », parce que seule cette traduction rend l'accès possible.

Dans le guichet clinique, la souffrance devient symptôme, l'aliénation est un indicible, une usure devient burn-out, la perte de lucidité critique n'est rien. Le DSM ne rejette pas la plainte. Il la rend inutilisable ou traitable en la convertissant en catégories diagnostiques précises. Cette conversion déplace la scène, du cadre structurant vers l'individu diagnostiqué.

Dans le guichet politique, l'exploitation devient fragilité, la subordination devient vulnérabilité, la domination devient facteur de risque, la révolte devient démarche participative qu'il convient de contenir. Les politiques publiques ne nient pas la souffrance. Elles la rendent administrable en la convertissant en items, indicateurs, populations, actions. Cette conversion préserve le cadre, du rapport social vers la caractéristique personnelle à optimiser ou neutraliser.

Dans le guichet organisationnel, la fatigue devient priorisation, la saturation devient organisation, la sidération devient manque d'assertivité, l'alerte devient plan d'action. Les scènes managériales n'interdisent pas la parole. Elles formatent ce qui peut tenir dans la scène pour actionner. Ce formatage maintient la continuité, du cadre producteur de toxicité vers l'ajustement individuel requis.

Le fil commun est simple : stabiliser une version utilisable, convertir le réel en unités traitables, maintenir la continuité du flux.

Une condition de fonctionnement

La tentation serait de lire ces trois configurations comme des dérives, des insuffisances, des irrégularités qu'il faudrait corriger. Or, l'opération centrale est un déplacement de sens en condition de recevabilité.

Un guichet ne fonctionne que s'il convertit l'hétérogénéité du vécu en catégories homogènes. Un diagnostic ne se pose que s'il existe des critères stabilisés. Une politique ne s'applique que si elle vise des cibles identifiables. Une organisation continue seulement si la parole reste compatible avec l'opérabilité. La conversion n'empêche donc pas ces dispositifs de fonctionner. Elle les transforme en possibles.

Améliorer ces dispositifs ne supprime pas le problème, ajouter des critères au DSM, affiner des politiques, multiplier des espaces d'écoute ne fait que déplacer l'endroit où s'opère la conversion, sans supprimer la conversion elle-même. Tant que l'accès dépend d'une version compatible, le déplacement de sens se reproduit. Tant qu'il se reproduit, il reconfigure progressivement ce que le sujet peut dire, puis ce qu'il peut penser, puis ce qu'il peut soutenir comme identité.

Un système de recevabilité

L'émotion conforme est le produit d'une logique de recevabilité qui traverse tous les guichets. Le sujet qui répète la version recevable ne joue pas un rôle cynique. Il ajuste ce qu'il ressent à ce qu'il peut dire. Il produit l'affect qui rend la narration tenable. Il fabrique l'émotion compatible avec la scène. Et parce qu'il répète cette production dans les espaces qu'il traverse, diagnostic, entretien, demande d'aide, baromètre, la version recevable finit par devenir la seule version rapidement disponible.

Ce processus est une réduction progressive du répertoire interne. Le sujet perd l'accès aux requalifications qui sortiraient du cadre, non parce qu'il les censure consciemment, mais parce qu'elles cessent d'être soutenables dans les scènes qui comptent. Elles n'ont aucune utilité.

Il s'agit donc d'un résultat cumulatif, apprendre ce qui passe, répéter ce qui passe, s'organiser autour de ce qui passe. Le déplacement de sens opère d'abord sur le récit. Puis, par répétition, sur la perception. Puis, par sédimentation, sur l'identité.

À l'arrivée, le sujet ne vit plus une capture qu'il pourrait nommer. Il vit un engagement qu'il continue à défendre, une fragilité qu'il cherche à corriger, une fatigue qu'il tente de gérer. Les guichets usuels n'ont pas « échoué » à l'aider. Ils ont réussi à le rendre recevable. Et c'est cette recevabilité qui verrouille la trajectoire, parce qu'elle transforme un problème de cadre en travail continu d'ajustement du sujet.

Conclusion

Les catégories diagnostiques, les formats organisationnels, les cadres juridiques sont des outils de coordination sociale nécessaires. Ils permettent de nommer, de mesurer, de traiter, de protéger. Quand ils deviennent des portes d'accès uniques, leur pouvoir de filtrage devient décisif et, quand l'aide est conditionnée à la conformité du récit, les catégories cessent d'être des outils pour devenir des contraintes. Elles sélectionnent qui mérite reconnaissance et qui reste inaudible, transforment une difficulté vécue en épreuve de recevabilité, ajoutent au vécu un travail de mise en forme, puis le risque d'être disqualifié.

Ces constats engagent deux implications pratiques, une clinique et une politique.

Implication clinique : accompagner sans forcer la conformisation

Accompagner sans forcer la conformisation, ou en la rendant consciente et négociable, suppose d'identifier explicitement le travail de traduction que la scène institutionnelle impose, de construire un récit recevable sans laisser ce récit devenir la seule manière de penser sa souffrance, et de maintenir un espace où le vécu hétérogène reste dicible, même s'il n'est pas immédiatement convertible en procédure.

Les thérapeutes, les accompagnants, les travailleurs sociaux, peuvent aider à construire des récits institutionnellement recevables, tout en explicitant le travail de traduction et en réduisant le coût. Ils peuvent éviter que le format institutionnel devienne la seule manière de penser sa propre souffrance. Cette posture exige une double compétence : maîtriser les codes institutionnels pour ouvrir les portes, maintenir une écoute non formatée pour accueillir ce qui déborde. Cette posture ne relève pas d'un surplus de bienveillance. Elle demande une compétence technique sur les formats, et une compétence d'écoute sur ce qui déborde. Ouvrir les portes institutionnelles sans transformer le format d'accès en identité.

Implication politique : réduire le coût d'accès structurel

Rendre les dispositifs plus accueillants à l'hétérogène, réduire le coût de la preuve narrative, assouplir les critères de recevabilité, accepter que certains vécus se présentent sous forme fragmentée, cumulative, discontinue. Les institutions médicales, juridiques, organisationnelles, assurantielles, pourraient reconnaître que l'instabilité narrative n'est pas un indice de simulation, mais une conséquence normale de certains vécus traumatiques, réduire les exigences probatoires, accepter des récits fragmentés, cumulatifs, discontinus, sans les disqualifier automatiquement, et former les professionnels à reconnaître le travail de conformisation, à en mesurer le coût, et à éviter d'en rajouter.

Cette transformation ne suppose pas l'abandon des catégories. Elle suppose leur multiplication, leur assouplissement, leur usage non exclusif. Elle suppose aussi la reconnaissance explicite que l'accès aux droits ne devrait pas être conditionné à une performance narrative que certains ne peuvent pas produire. La justice ne consiste pas à traiter également ceux qui peuvent produire un récit conforme. Elle consiste à reconnaître que l'exigence de conformité constitue elle-même une barrière inégalement franchissable.

Le sujet ne se conforme pas parce qu'il connaît le bon format. Il se conforme parce qu'il cherche l'aide dans l'indétermination des critères de recevabilité. La souffrance conforme, c'est la navigation entre deux séries de signaux sous-déterminés : ceux du vécu qui déborde, et ceux des dispositifs qui prétendent l'éclairer, mais qui, dans leur usage réel, le reconfigurent.

La souffrance conforme rend visible le coût d'accès à la reconnaissance. On peut continuer à empiler des catégories, à perfectionner des diagnostics, à multiplier des dispositifs d'écoute. Tant que l'aide exige une performance narrative, elle filtre, sélectionne, disqualifie, et elle aggrave. La question n'est plus de mieux reconnaître la souffrance. La question est de réduire le coût à payer pour qu'elle devienne reconnue.

Dejours décrit la souffrance au travail. Honneth décrit la reconnaissance. Les deux sont essentiels. Mais aucun ne théorise le filtre entre les deux, ni le fait qu'il est constitué de signaux sous-déterminés qui déclenchent la narration compensatoire, ni que la scène d'accès produit l'incertitude qu'elle prétend réduire, ni la souffrance secondaire de cette sous-détermination, ni la triple stratification de l'opacité.

Ce que la narration compensatoire impose à cette littérature, c'est le changement d'objet. L'objet n'est plus seulement la souffrance, ni seulement la reconnaissance, mais l'opérateur sous la forme de la production narrative déclenchée par l'ambiguïté et l'on constate que la scène clinique ordinaire est saturée de signaux sous-déterminés. Le sujet comble

narrativement. Le clinicien comble narrativement. L'institution comble narrativement. Le langage diagnostique n'est pas un miroir neutre. Il devient un déclencheur de stabilisation.

La démonstration sur le critère d'altération significative n'est pas une critique vague. C'est une dissection. Aucun seuil quantifié. Aucun indicateur standardisé. Aucune liste exhaustive. Aucun protocole de mesure. Il s'opère un renvoi explicite au jugement clinique. Mais le sujet ne connaît pas la grille. Le clinicien applique des heuristiques variables. La scène devient coproduction tacite. Le DSM se présente comme objectif, mais fonctionne comme sous-déterminé. Ce n'est pas une opinion. C'est une description analytique.

Et poser un regard à travers la narration compensatoire change tout. Le DSM n'est plus seulement un outil de description. Il devient un ensemble de signaux sous-déterminés qui déclenchent la production narrative chez le sujet et chez le clinicien. La scène clinique n'est plus une évaluation. Elle devient une négociation implicite de recevabilité par stabilisation narrative mutuelle sous contrainte d'opacité.

La triple stratification publique, technique, clinique achève la démonstration. Même quand le sujet « fait » bien, même quand il calibre parfaitement son récit sur les formats publics dominants, il peut échouer parce qu'il navigue dans une opacité stratifiée où chaque niveau filtre selon des règles qu'il ne connaît pas. L'échec n'est pas un échec de conformisation. C'est un échec de navigation dans l'inconnu multiniveau.

La souffrance secondaire de la sous-détermination est le verrou final. La scène génère de l'incertitude supplémentaire. Elle relance la boucle narrative. Elle produit une souffrance anxieuse spécifique qui s'ajoute à la souffrance initiale. Le sujet ne sort pas soulagé d'avoir parlé. Il sort dans l'incertitude de savoir s'il a été entendu et ce que cela va vraiment changer. Et cette incertitude est pathogène.

Ce modèle ne critique pas le DSM. Il montre comment le DSM fonctionne réellement dans la scène ordinaire. Et ce fonctionnement réel transforme l'aide en épreuve de recevabilité, la souffrance en travail narratif, la reconnaissance en performance sous contrainte d'opacité.

Avant, il s'agissait de penser la situation comme une évaluation objective d'une souffrance préexistante. Désormais, elle ne peut plus se penser hors de la production narrative mutuelle sous contrainte d'opacité stratifiée.

Ce déplacement reconfigure ce qui devient visible :

- Les diagnostics multiples ne sont plus signe de complexité individuelle : trace d'une navigation multiniveaux.
- L'instabilité narrative n'est plus indice de simulation : effet de l'opacité stratifiée.
- L'échec à être reconnu n'est plus absence de souffrance : échec de navigation dans l'inconnu.

- La conformisation n'est plus manipulation : tentative de stabilisation sous contrainte de signaux inaccessibles.

Le clinicien ne peut plus interpréter l'instabilité du récit face à la nécessité de diagnostic comme un trouble de la personnalité ou des oublis traumatiques. Il voit la navigation. Il voit le coût. Il voit que son propre dispositif participe à générer ce qu'il observe.

Le sujet ne se vivra plus comme défaillant quand il n'arrive pas à produire le récit attendu. Il comprendra qu'il navigue dans une opacité structurelle à laquelle il tente de s'ajuster constamment. Que l'incertitude n'est pas sa faute ! Que le coût est réel !

La question n'est plus de mieux reconnaître la souffrance. La question est de cesser de produire l'incertitude qui la rend nécessairement conforme.

Si le diagnostic dépend d'une stabilisation narrative sous contrainte d'opacité, alors l'accès à l'aide dépend d'une performance. Le problème n'est pas la souffrance. Le problème est le coût exigé pour qu'elle devienne reconnaissable.

Nous venons de préciser et rendre consciente la pénibilité du réel de celui qui souffre.

La narration compensatoire décrit une opération minimale. Confronté à un signal sous-déterminé qui ne permet pas de stabiliser une lecture praticable, un sujet produit une clôture narrative qui rend la scène fermable, l'action possible et produit l'affect comme sortie de l'opération de sens. L'émotion conforme désigne un régime spécifique de cette clôture. Une configuration déjà disponible, socialement informée, se réactive vite, se discute peu, et se réouvre surtout pour se confirmer, parce que les scripts mobilisés sont stabilisés dans le stock et que les heuristiques de recevabilité les rendent saillants dès qu'un indice de forme est repéré. La souffrance conforme désigne le surcoût produit lorsque l'accès à l'aide, à la reconnaissance, à la légitimité, ou à la simple possibilité de tenir, est conditionné à une performance de recevabilité, c'est-à-dire à la capacité de produire un format transmissible selon des critères opaques, sous-déterminés, et pourtant décisifs.

La conséquence structurante de ce régime n'est pas d'abord émotionnelle, elle est épistémique. L'esprit critique peut être décrit de manière minimale comme la capacité à maintenir une scène ouverte assez longtemps pour mettre en concurrence plusieurs lectures et plusieurs cadres de valeur avant fermeture, donc avant stabilisation de la conduite sur une clôture qui fait disparaître les alternatives. Or, une clôture rapide, faiblement discutable, réactivable en confirmation plutôt qu'en révision réduit logiquement l'espace disponible pour cette opération. Le sujet ne sélectionne plus entre plusieurs cadres, il réinstalle celui qui a déjà fermé la scène, et il le fait d'autant plus vite que la charge est élevée, que la contrainte de recevabilité est forte, et que les scripts disponibles fournissent des clôtures immédiatement

tenables. Ce glissement ne relève pas d'une déficience cognitive générale, il relève d'un régime opératoire stable, verdict de scène, valence affective, conduite, puis rationalisation éventuelle. Dans cet ordre, la critique devient coûteuse, donc moins fréquente, donc moins disponible, surtout sous charge.

Les environnements contemporains ne se contentent pas d'exiger de la recevabilité, ils la rendent mesurable. Cette conversion produit un type de signal qui paraît plein parce qu'il est chiffré, comparable, exportable, stable, traçable, donc objectivable, mais qui reste sous-déterminé sur le plan de la valeur. Il ne dit pas ce que cela vaut, il dit ce qui est compté. Il ne dit pas ce qui compte, il dit ce qui est visible. Il ne stabilise pas un cadre, il impose une clôture disponible. La métrique fonctionne alors comme un faux signal vide. Elle remplit l'indétermination par un verdict immédiatement praticable. Le sujet n'a pas besoin de discuter le cadre, le signal donne une direction. Cette direction peut rester fragile sur le plan du sens, elle suffit sur le plan de la conduite, et c'est ce caractère suffisant qui importe, parce qu'il autorise la continuité sans réouverture.

Cette propriété structurelle produit un effet d'entraînement. Lorsque le sujet ferme des scènes évaluatives pendant des heures chaque jour, le coût de clôture baisse, sa probabilité augmente, la reconnaissance de forme accélère, l'accès au stock se déclenche plus tôt, les scripts deviennent plus saillants, et la réouverture devient plus rare, surtout sous charge. La clôture devient une économie par défaut. Exercé de manière dominante au travail, ce régime peut contaminer d'autres scènes, y compris hors travail, parce que les opérations de reconnaissance et d'accès au stock deviennent plus rapides, plus stables, plus confirmatoires. L'environnement évaluatif ne capte pas seulement l'engagement, il reconfigure le régime de lecture.

Cette architecture permet d'explicitier un point de la configuration du Max-out resté implicite. Le Max-out ne se réduit pas à une intensification du travail, ni à un excès d'engagement individuel, ni à une pathologie organisationnelle isolable. Il désigne un couplage durable entre identité et signaux évaluatifs, dans un environnement où la recevabilité passe par la preuve, où la valeur doit être rendue visible pour être reconnue, où l'effort doit être tracé pour être validé, et où la place se maintient par la production continue de clôtures conformes aux formats attendus. Les dispositifs du Max-out fournissent précisément ces clôtures prêtes, objectifs chiffrés, traces d'effort, récits de mérite, indicateurs de dépassement, reconnaissance conditionnelle, comparaison permanente, justification par preuve. Un sujet habitué à fermer vite devient alors plus perméable à ces signaux, parce qu'ils offrent une stabilisation immédiate de la valeur et de la place, immédiatement partageable, donc immédiatement recevable. La capture n'a pas besoin d'être voulue, elle se produit parce qu'elle est praticable.

Dans les deux cas, le résultat converge : dépendance pratique à des clôtures évaluatives, fragilisation de la réouverture critique, consolidation d'un régime où fermer vite devient le mode dominant, sous l'effet combiné de plusieurs contraintes. Certains entrent dans le Max-out par adhésion, parce que les signaux évaluatifs donnent une réponse immédiate à la question de la valeur, puis développent une souffrance conforme lorsque la recevabilité devient une épreuve permanente et que la scène ne se ferme plus sans preuve, trace, indicateur, reconnaissance visible. D'autres portent déjà une contrainte forte de recevabilité, construite par histoire interactionnelle, socialisation éducative, exposition prolongée à des environnements où la place dépend d'une performance narrative. Le Max-out fournit alors les formats qui stabilisent cette contrainte en rendant l'engagement lisible, défendable, validable, donc en transformant une fragilité structurelle en levier de capture. Dans les deux cas, le résultat converge, dépendance pratique à des clôtures évaluatives, fragilisation de la réouverture critique, consolidation d'un régime où fermer vite devient plus probable que réouvrir. L'objet d'analyse n'est pas une essence individuelle, c'est une relation sujet dispositif.

L'informatisation des interactions et la généralisation des espaces publics numériques modifient la structure de la recevabilité en industrialisant la circulation de formats prêts et en rendant visible la convergence collective comme opérateur de validation. D'un côté, la circulation continue de récits typés multiplie l'exposition à des clôtures prêtes. Des formats récurrents associent des situations à des valences attendues et à des conduites légitimes. Cette exposition augmente la disponibilité de scripts externes dans le stock, non par imitation consciente, mais par sédimentation progressive de configurations familières, donc activables. D'un autre côté, la visibilité de la convergence collective transforme la reconnaissance de groupe en indice de recevabilité. Voir qu'un ensemble d'individus identifiés produit la même lecture stabilise une valence comme immédiatement tenable et socialement validable. L'alignement affectif devient un opérateur d'identité, parce qu'il signale la cohérence avec le groupe et conditionne la reconnaissance.

En parallèle, les normes de communication professionnelle et les discours de régulation de soi fournissent des scripts émotionnels clés en main qui deviennent des critères de recevabilité avant même d'être identifiés comme tels. L'émotion lissée et la maîtrise de soi deviennent conditions d'écoute. Une intensité affective peut être disqualifiée sur signature, indépendamment du contenu. L'échange se ferme alors par jugement de tenue plutôt que par examen des arguments. La binarisation publique renforce ce mécanisme. Le langage social réduit l'éventail des réactions légitimes à des alternatives préformatées. Les valences mixtes, ambivalentes, contextuelles deviennent irrecevables, non par censure explicite, mais par

rareté de formats disponibles. Cette rareté rend la clôture binaire plus probable que l'examen nuancé.

Une émotion reste désassignée lorsque trois conditions tiennent ensemble : elle n'est pas immédiatement disponible comme catégorie apprise, elle n'est pas recodée par le sujet à partir de scripts disponibles, et elle n'entre dans aucun usage de recevabilité, de justification, ou de preuve sociale.

Ce déplacement impose un changement de focale. L'enjeu central ne porte plus seulement sur la responsabilité des organisations ou sur des vulnérabilités individuelles. Il porte sur un régime sociotechnique de signaux, sur la manière dont informatique et métrique reconfigurent les conditions de recevabilité, donc les conditions ordinaires de clôture, donc les conditions ordinaires de production affective. La disparition déclarée de l'esprit critique devient alors intelligible comme effet de structure. Quand la clôture est rendue facile, immédiate, traçable, socialement validable, la réouverture devient coûteuse et rare. Quand la réouverture devient rare, les dispositifs évaluatifs gagnent un pouvoir d'orientation durable sur l'engagement et l'identité.

Trois prédictions opératoires découlent de cette architecture. Première prédiction, plus un sujet est exposé à des environnements où la fermeture rapide est rendue probable par métriques, typologies et formats de validation, plus la suspension de la critique devrait être observable dans d'autres contextes, y compris hors travail, parce que l'effet d'entraînement contamine le régime de lecture. Deuxième prédiction, les environnements qui fournissent des clôtures prêtes sous forme de preuves, scores, profils devraient produire des adhésions plus stables et des sorties plus coûteuses que les environnements où la recevabilité reste floue, parce que la clôture rapide réduit l'espace disponible pour mettre en concurrence des cadres de valeur, donc pour construire une sortie pensable. Troisième prédiction, les dispositifs qui rendent la convergence collective visible et comptable devraient accélérer la conformisation affective, parce que l'alignement devient un opérateur de recevabilité avant d'être un choix, et parce que cette pression s'exerce sans sanction explicite, par raréfaction des formats alternatifs.

L'enjeu porte sur la réduction du coût d'accès à la reconnaissance. Ce coût n'est pas moral, il est structurel. Il résulte de dispositifs qui conditionnent l'aide à une performance narrative, performance inégalement distribuée parce qu'elle dépend de ressources, d'apprentissages, de positions, de protections, et de tolérances sociales inégalement réparties. La conformité devient alors un mécanisme de reproduction. L'émotion conforme rend visible un opérateur souvent laissé intact, le coût d'accès à la reconnaissance. Ce coût ne se résorbera pas par accumulation de catégories, raffinement diagnostique, ou multiplication de dispositifs d'écoute, tant que l'aide exige une performance de recevabilité. Dans ce cadre, l'aide filtre,

sélectionne, disqualifie, et aggrave. La souffrance conforme n'appelle pas une entrée supplémentaire dans un catalogue. Elle oblige à regarder l'opérateur commun, le coût d'accès à la reconnaissance, et la violence sociale d'un régime de recevabilité qui transforme le vécu en épreuve.

Cette exigence d'émotion prescrite puis recevable ne se limite pas à des microscènes relationnelles. Elle s'inscrit dans une chaîne de promesses qui traverse les institutions : promesse scolaire, promesse universitaire, promesse organisationnelle, promesse étatique.

Cette promesse n'est pas un horizon moral. C'est une hiérarchie sociale déjà là, rendue dicible et acceptable par une mise en récit. Elle fournit un chemin praticable au terrain de l'engagement cadré : sois un bon élève, un bon travailleur, un bon citoyen, et produis à chaque étape les signes recevables de ton adhésion. L'accès ne se joue pas seulement sur ce que tu fais, il se joue sur ce que tu manifestes, sur la forme de tes manifestations, et sur leur compatibilité avec les attentes de l'institution. Ce qui est présenté comme une trajectoire de mérite fonctionne comme un système d'épreuves où l'affect devient un critère, parce qu'il devient un indicateur de conformité.

Ceux qui n'ont pas les ressources systémiques pour franchir les voies instituées ne sortent pas de la logique. Ils changent de tribunal : la preuve de valeur ne passe plus seulement par l'école ou l'entreprise, elle passe par l'exposition, le récit, et les compteurs. Les métiers dérivatifs du système prolifèrent dans cet espace : influenceurs, créateurs de contenu, « experts » d'optimisation de soi, coachs de visibilité, vendeurs de transformation. Ils promettent une sortie, mais organisent surtout un autre couloir de conformisation, où l'émotion doit être produite, exhibée, et racontée dans les bons formats.

L'émotion conforme est donc une émotion manipulée, pas pour vendre un objet, mais pour vendre un vécu au sens fort : un chemin de vie. Une trajectoire entière rendue désirable, avec ses étapes, ses promesses, et ses critères de recevabilité. C'est par ce mécanisme que l'adhésion cesse d'être un résultat pour devenir une ressource. L'intime n'est plus une zone de retrait, il devient un élément de preuve, donc un carburant. Le sujet résiste, mais il reste pris dans la logique et dans le cadre, et il adhère parce que l'émotion conforme lui fait vivre cette adhésion comme liberté, et cette exploitation comme choix.

La sortie n'est pas dans le refus de produire les versions recevables. Ce refus est coûteux, souvent intenable, et peut détruire ce qu'il cherche à préserver. La sortie est dans le refus de laisser la version recevable coloniser totalement la capacité de requalification.

Cela suppose de maintenir actif un double registre : produire ce qui passe dans la scène, sans perdre l'accès à ce qui ne passe pas. Tenir deux récits en même temps. L'un pour rester admissible, l'autre pour rester lucide. Cette dissociation n'est pas confortable. Elle est

épuisante. Mais elle préserve un espace de requalification que la répétition cherche justement à éroder.

Concrètement, cela peut prendre plusieurs formes : documenter pour soi l'écart entre ce qui est vécu et ce qui est racontable. Trouver des espaces de parole hors recevabilité, où le formatage n'opère pas, même provisoirement. Identifier des alliés qui partagent cette lucidité critique, sans exiger qu'ils la performant publiquement. Accepter tactiquement la conformité sans la transformer en identité.

Cette résistance n'est pas glorieuse. Elle ne promet ni transformation collective ni sortie radicale. Elle vise simplement à ne pas devenir totalement ce que les guichets exigent de produire. À garder vivante la possibilité de nommer autrement, même si cette nomination reste inaudible dans les circuits usuels. C'est fragile, précaire, et insuffisant. Mais c'est praticable sans détruire les conditions matérielles de survie symbolique.

Non, le sens n'est ni une boussole ni un remède : c'est une laisse.

Il ne s'agit pas juste de se raconter des histoires et de s'en convaincre. Il s'agit d'une automanipulation construite sur des scripts de protection et sur des catégories émotionnelles

socialement fabriquées, que le sujet intériorise par une mise en mots stabilisée qu'il croit consciente.

Cette laisse est produite par la narration compensatoire, verrouillée par l'émotion conforme, et exploitée à ciel ouvert par le Max-out.

Le sens se perd par la recevabilité. Il ne libère pas. Il rend la capture performable.

Le sujet finit par faire confiance à sa lucidité.

Le dernier format est de se penser libre.

Bibliographie

Abelson, R. P. (1981). Psychological status of the script concept. *American Psychologist*, 36(7), 715-729. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.7.715>

Ahmed, S. (2010). *The promise of happiness*. Duke University Press.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5e éd.)*. American Psychiatric Publishing.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. Cambridge University Press.
- Boltanski, L., & Chiapello, E. (1999). *Le nouvel esprit du capitalisme*. Gallimard.
- Botvinick, M. M., Braver, T. S., Barch, D. M., Carter, C. S., & Cohen, J. D. (2001). Conflict monitoring and cognitive control. *Psychological Review*, 108(3), 624-652. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.624>
- Bourdieu, P. (Éd.). (1993). *La misère du monde*. Seuil.
- Butler, J. (2005). *Giving an account of oneself*. Fordham University Press.
- Carel, H., & Kidd, I. J. (2017). Epistemic injustice and illness. *Journal of Applied Philosophy*, 34(2), 172-190. <https://doi.org/10.1111/japp.12172>
- Citton, Y. (2014). *Pour une écologie de l'attention*. Seuil.
- Clark, A. (1996). *Being there: Putting brain, body, and world together again*. MIT Press.
- Clark, A. (2013). Whatever next? Predictive brains, situated agents, and the future of cognitive science. *Behavioral and Brain Sciences*, 36(3), 181-204. <https://doi.org/10.1017/S0140525X12000477>
- Corbin, J., & Strauss, A. (1985). Managing chronic illness at home: Three lines of work. *Qualitative Sociology*, 8(3), 224-247. <https://doi.org/10.1007/BF00989485>
- Das, V. (1997). Language and body: Transactions in the construction of pain. Dans A. Kleinman, V. Das, & M. Lock (Éds.), *Social suffering* (p. 67-91). University of California Press.
- Dejours, C. (2008). *Travail, usure mentale*. Bayard.
- Denham, S. A., Blair, K. A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach-Major, S., & Queenan, P. (2003). Preschool emotional competence: Pathway to social competence? *Child Development*, 74(1), 238-256. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00533>
- Dubet, F. (2006). *Injustices : L'expérience des inégalités au travail*. Seuil.
- Ehrenberg, A. (1998). *La fatigue d'être soi : Dépression et société*. Odile Jacob.
- Fassin, D. (2006). *La raison humanitaire : Une histoire morale du temps présent*. Seuil/Gallimard.
- Foucault, M. (1975). *Surveiller et punir : Naissance de la prison*. Gallimard.

- Frank, A. W. (1995). *The wounded storyteller: Body, illness, and ethics*. University of Chicago Press.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Fricke, M. (2007). *Epistemic injustice: Power and the ethics of knowing*. Oxford University Press.
- Friston, K. (2010). The free-energy principle: A unified brain theory? *Nature Reviews Neuroscience*, 11(2), 127-138. <https://doi.org/10.1038/nrn2787>
- Gerbner, G. (1969). Toward "Cultural Indicators": The analysis of mass mediated public message systems. *AV Communication Review*, 17(2), 137-148. <https://doi.org/10.1007/BF02769102>
- Gilboa, A., & Marlatte, H. (2017). Neurobiology of schemas and schema-mediated memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 21(8), 618-631. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.04.013>
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday.
- Graven, S. N., & Browne, J. V. (2008). Auditory development in the fetus and infant. *Newborn and Infant Nursing Reviews*, 8(4), 187-193. <https://doi.org/10.1053/j.nainr.2008.10.010>
- Gumperz, J. J. (1982). *Discourse strategies*. Cambridge University Press.
- Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. University of California Press.
- Hochschild, A. R. (2003). *The commercialization of intimate life: Notes from home and work*. University of California Press.
- Honneth, A. (2006). *La société du mépris : Vers une nouvelle théorie critique*. La Découverte.
- Illouz, E. (2007). *Cold intimacies: The making of emotional capitalism*. Polity Press.
- Marx, V., & Nagy, E. (2015). Fetal behavioural responses to maternal voice and touch. *PLOS ONE*, 10(6), Article e0129118. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0129118>
- Marx, V., & Nagy, E. (2017). Fetal behavioural responses to the touch of the mother's abdomen: A frame-by-frame analysis. *Infant Behavior and Development*, 47, 83-91. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.03.005>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

- Mathews, A., & MacLeod, C. (2005). Cognitive vulnerability to emotional disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 167-195. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143916>
- McEwen, B. S., & Stellar, E. (1993). Stress and the individual: Mechanisms leading to disease. *Archives of Internal Medicine*, 153(18), 2093-2101. <https://doi.org/10.1001/archinte.1993.00410180039004>
- Memmi, D. (2003). *Faire vivre et laisser mourir : Le gouvernement contemporain de la naissance et de la mort*. La Découverte.
- Möri, M., Wirz, D. S., & Fahr, A. (2023). Parasocial relationships with morally ambiguous media characters: The role of moral foundations. *Studies in Communication Sciences*, 23(3), 259-278. <https://doi.org/10.24434/j.scoms.2023.03.3969>
- Moynihan, D., Herd, P., & Harvey, H. (2015). Administrative burden: Pernicious organizational practice? *Journal of Public Administration Research and Theory*, 25(1), 43-69. <https://doi.org/10.1093/jopart/muu009>
- Nathan. (s.d.). Les émotions de base : Aidez votre enfant à les reconnaître. Grandir avec Nathan. Consulté le 21 janvier 2026, à l'adresse <https://grandiravec.nathan.fr/etre-parent/defis-education/enfants-emotions/les-emotions-de-base-aidez-votre-enfant-les-reconnaitre.html>
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- Paul, M. (s.d.). Un nouveau texte de Marie ROBERT [Repost LinkedIn]. LinkedIn. Consulté le 3 janvier 2026, à l'adresse https://www.linkedin.com/posts/maela-paul-074b1529_bonjour-activity-7413135741888811010-qQer
- Pitois, A.-P. (2024, 9 janvier). 17 idées d'activités autour des émotions à réaliser avec les enfants. Mômes. <https://momes.parents.fr/les-tops-des-momes/top-des-momes-astuces/17-idees-dactivites-autour-des-emotions-a-realiser-avec-les-enfants-1046465>
- Robert, M. (s.d.). Ceci est une oreille [Post LinkedIn]. LinkedIn. Consulté le 3 janvier 2026, à l'adresse <https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:share:7413097561109995520>
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford Press.
- Université de Genève, Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation. (s.d.). Emotion Skills and Coordination Lab (ESCLAB). <https://www.unige.ch/fapse/esclab/fr/recherche/doc-Daniel>
- Vivier, P. (2025). Du rien à la souffrance. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17976620>
- Vivier, P. (2025). Max-out. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16790124>

Vivier, P. (2025). Max-out : Archéologie de l'auto-aliénation contemporaine. Zenodo.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17633452>

Weick, K. E. (1995). Sensemaking in organizations. Sage.

Wu, T. (2016). The attention merchants. Knopf.

Zuboff, S. (2019). The age of surveillance capitalism. PublicAffairs.